Klubbmøte 28 september

- Resultater ritt 2021
- Trening høst og vinter
- Mallorca 2022
- GIRO DELLE DOLOMITI og/eller Haute Route 2022
- Treningsprogram våren 2022
- Felles sosial tur

Resultater ritt 2021

Det ble en veldig forkortet ritt sesong med mange avlysninger.

I tillegg gikk NM Master Landevei i Mo i Rana.

Det ble allikevel flere pall plasseringer men pga Covid-19 ble ikke pallen brukt.

Andreas Vander får premie for 3’dje plass på Ceres rittet 25 september

Resultater ritt 2021

NSK Vår Cup:

Nr	Navn	Andreas	Jan Tore	Halvor	Runar	Gunde	Tov-Christian	Jo Henning	Lars	Jostein
1	Tinnesåsen opp - Toppen bak Storeskar	12:28🏆 (20)	16:00 (17)		14:04 (19)	18:11 (15)	22:33 (18)	16:19 (16)	14:17 (18)	
2	Yli - Melås Bru - Yli	21:48🏆 (20)	23:37 (18)		22:02 (19)	25:16 (16)	25:42 (15)	25:00 (17)		
3	Yli - Grønnkjer	17:20 (20)	19:24 (17)	19:52 (16)	17:22 (19)	21:48 (14)	21:51 (13)	20:10 (15)	18:26 (18)	25:57 (12)
4	Bolkesjøbakken fra grusvei i bunn til	09:30 (19)	9:48 (18)	10:10 (17)	9:12 (20)	10:53 (14)	10:26 (16)	10:47 (15)		
5	Øta Bygget - Yli krysset	49:18 (19)	50:12 (18)		47:55🏆 (20)	54:12 (17)	56:16 (16)	57:59 (15)		
6	Holtsås - ØTA bygget	16:18🏆 (20)	17:44 (18)		16:45 (19)	21:01 (16)		18:48 (17)		
7	Telnesbakken	35 (20)	47 (14)	41 (15)	36 (19)	38 (18)	38 (18)	39 (16)	1:41 (12)	49 (13)
8	Rundt Grønvollfoss-dammen	29:02🏆 (20)	35:44 (17)		30:45 (19)	34:58 (18)	36:46 (16)	40:49 (15)		
9	Lidalen Grustak bakken	3:10 (19)	3:48 (16)		2:56 (20)	3:59 (15)	3:41 (17)	3:40 (18)	5:12 (14)	
10	NUSK - Bolkesø krysset	34:35 (19)	37:02 (18)		34:12🏆 (20)	43:20 (15)	39:25 (17)	39:48 (16)		
11	Sykehusbakken	38🏆 (20)	49 (18)	49 (18)	41 (19)	44 (19)	55 (15)	49 (18)	1:03 (14)	
12	Bamlesletta østover	1:32 (19)	1:42 (13)	1:35 (15)	1:24 (20)	1:32 (19)	1:34 (16)	1:32 (19)	1:39 (14)	
13	Lisleherad til Gransheradvegen	23:51🏆 (20)	25:40 (18)	26:19 (17)	24:52 (19)	31:53 (15)		30:10 (16)	41:35 (14)	
14	NSK Tempo Tilbake (Havsteindalen)	08:56 (18)	9:14 (16)	9:11 (17)	8:51 (19)	9:32 (15)	12:56 (13)	9:44 (14)	8:43 (20)	
15	Venås opp til der asfalten slutter	14:32 (19)	15:39 (17)		13:56 (20)	20:31 (15)		17:33 (16)	14:34 (18)	
	TOTALT (PLASSERING)	**292 (1)**	**253 (3)**	**115 (8)**	**291 (2)**	**241 (5)**	**189 (6)**	**243 (4)**	**145 (7)**	**25 (9)**

🏆=KOM

Resultater ritt 2021

NSK klubbmesterskap Fellesstart:

PHOTO MAP View larger photo

Race info

Sport: **Cycling - road**
Location: **Svelgfoss, Norway**
Start type: **Mass start**
Distance: **19.3 Km**
Racers: **12**
Timed on: **iPad**
Timed with: **Webscorer PRO 4.8**
Updated: **Tuesday, September 14, 2021 23:12 (GMT+2)**

Race notes

Klubbmesterskapet ble kjørt fra Kanalbrua i Lisleherad til Skogly i Gransherad

Place	Racer name	Finish time	Difference
1	Andreas Vander	30:05.8	-
2	Lars Skoje	31:53.4	+1:47.6
3	Åsmund Sundsvalen	31:53.7	+1:47.9
4	Jan Tore Sletta	31:53.9	+1:48.1
5	Jo Henning Sinnerud	31:54.6	+1:48.8
6	Halvor Skåttet	31:55.0	+1:49.2
7	Arne Steen	31:55.8	+1:50.0
8	John Gunnar Svartdal	32:17.8	+2:12.0
9	Arild Brenna	32:18.5	+2:12.7
10	Steinar Tørre	36:47.8	+6:42.0
10	Jostein Øveråsen	36:47.8	+6:42.0
-	Pål Espen Dalskås	DNF	-

Resultater ritt 2021

Telemark Tour 90 og 163km:

			#	Navn	Land	Klubb	Klasse	Øvelse	Punkt	Tid
7	7	2	610	Halvor **Skåttet**	NOR	Notodden SK	M50-59	Telemark Tours - Turritt 90 km	Mål Århusvegen	2:41:24
65	62	4	623	Bert **Grooten**	NED	NOTODDEN	M60-69	Telemark Tours - Turritt 90 km	Mål Århusvegen	3:07:30
13	13	1	766	Runar **Sørensen**	NOR	Notodden SK	M60-69	Telemark Tours - Turritt 163 km	Mål Århusveien	4:30:51
14	14	1	124	Andreas **Vander**	NOR	Notodden SK	M30-39	Telemark Tours - Turritt 163 km	Mål Århusveien	4:30:51
29	29	5	123	Tov-Christian **Isaksen**	NOR	Notodden SK	M30-39	Telemark Tours - Turritt 163 km	Mål Århusveien	4:56:07
36	36	8	750	Jan Tore **Sletta**	NOR	Notodden SK	M50-59	Telemark Tours - Turritt 163 km	Mål Århusveien	5:11:20

Follorittet Mastercup 163km:

			#	Navn	Land	Klubb	Klasse	Øvelse	Punkt	Tid
36	36	4	114	**VANDER** Andreas	NOR	NOTODDEN SK	M30-34	Mastercup	Mål	1:44:36.7
53	53	1	221	**SØRENSEN** Runar	NOR	NOTODDEN SK	M60-64	Mastercup	Mål	1:47:28.7

2-Mila Tempo Mastercup:

			#	Navn	Land	Klubb	Klasse	Øvelse	Punkt	Tid
14	14	5	7	Andreas **Vander**	NOR	Notodden SK	M Master 30-34	Individuell tempo 20 KM	Mål 20 KM	28:04.0
15	15	2	34	Runar **Sørensen**	NOR	Notodden SK	M Master 60-64	Individuell tempo 20 KM	Mål 20 KM	28:09.4
23	22	2	29	Halvor **Skåttet**	NOR	Notodden SK	M Master 55-59	Individuell tempo 20 KM	Mål 20 KM	29:19.6

Femsjøen Rundt 100km:

			#	Navn	Land	Klubb	Klasse	Øvelse	Punkt	Tid
44	44	1	159	Runar **Sørensen**	NOR	Notodden SK / Notodden Sykleklubb	M60-69	Turritt	Mål	2:38:55

Ceres rittet Master 83km:

			#	Navn	Land	Klubb	Klasse	Øvelse	Punkt	Tid
16	13	3	570	Andreas **Vander**	NOR	Notodden SK	M30-34	Ceresrittet Master	Mål	2:08:48
44	41	3	608	Halvor **Skåttet**	NOR	Notodden SK	M55-59	Ceresrittet Master	Mål	2:12:08

Trening høsten 2021

Det blir laget treningsplan med variert trening.

Fokus blir på Gravel og Offroad sykling så lenge det er mulig å sykle ute.

Det blir spinning på Spenst på tirsdager.

Søndager blir satt av for felles ‘langturer’ på grusveier og sti.

Offroad trening med litt mer teknisk terreng hver torsdag.

Ski hver torsdag på Grønkjær når snøen kommer.

Mulighet for ‘felles trening’ og ritt på Zwift og RGT for de som har smart-rulle.

Joggeturer.

Annet?

MALLORCA 2022

- Styret foreslår å reise i tidsrommet 1 – 9 april 2022.
- Styret henstiller alle til å bestille på hotell El Sid.
- Jan Tore lager forslag til turer som er valgfritt om alle vil følge. Tommy har også et program ferdig.

GIRO DELLE DOLOMITI 2022

https://www.girodolomiti.com/giro-dolomiti/

- Slutten av Juli | 6 dager
- Se video: https://youtu.be/1aduUf8JQ28
- Man må sende inn helse erklæring : https://www.girodolomiti.com/wp-content/plugins/webalm-form/emails/pdf/Health_Certificate_ENG.PDF
- Koster 390€ inkludert mat og trøye samt festmiddag
- Hotell, anbefaler https://www.hotel-gruenerbaum.com/ Ligger i Leifers, 15 minutter å sykle til start
- Anbefaler å sykle sammen med det norske laget SQUADRA NORVEGIA, da blir man med en fin gjeng og får hjelp til start nummer og annet samt mulighet til å bli med på et vinnerlag, kontakt person Arild Toft: http://girodolomiti.no/index.php.
- Man kan fly til München og leie bil, ikke så mange timer å kjøre over Brenner passet.

HAUTE ROUTE 2022

- Sjekk ut hjemmesiden : https://www.hauteroute.org/
- Har opplegg for noen av de mest klassiske sykkel stedene i Europa
- 6 turer som varer fra 3-7 dager og går fra juni til oktober
- Kan laste katalog for mer informasjon fra deres side
- Se også video: https://www.youtube.com/watch?v=WcPOKNntemY

Treningsprogram våren 2022

Det blir laget treningsplan med innlagte ritt fra 14 april frem til 29 september. Mandag SKAL være rolig, Onsdag SKAL være hard, torsdag er det offroad. På onsdagstreningene er intervall-trening i fokus, det være seg i små eller større grupper med drag i front eller intervall drag i bakker. Det er også lagt inn flere klubb konkurranser som inngår i en cup.

Vår Cup blir for 2022 med færre øvelser, kanskje 8 i stedet for 15. Det blir enten runder eller frem og tilbake segmenter slik at man slipper å vente på at vinden blåser i riktig retning.

Det blir også forhåpentligvis flere ritt i 2022 og når de mest aktuelle blir publisert legges de ut i treningsprogrammet.

Treningsprogram våren 2022

- Det er 4 forskjellige onsdagstreninger:
  - Tur-retur Busnes: Fokus på høy fart i dragene, de som ikke klarer å ligge i tet i 30 sekunder legge seg bak tidligere. Dette for å ikke falle av for tidlig med få med seg farten og intensiteten så lenge som mulig. Størrelsen på gruppene avgjøres på antall deltagere. Pass på at du ikke faller av før du er sist, da hindrer du ikke den bak hvis du ikke klarer å holde gruppen.
  - Tur-retur Dalsvatn: Fokus på bakke drag, 85-100% av makspuls i alle bakker fra Sunnsvallen bruk og til siste bakken opp til riksvei 35. (På noen av turene hopper vi over Dalsvatn bakken og kjører til Nes Kirke i stedet)
  - Bolkesjørunden: Variabel fokus; bakkedrag, kjedekjøring, skilt spurt. Høy fart hele veien er også kommet som ønske.
  - Klubbritt, X-antall cup ritt i tillegg til klubb mesterskap, tempo og felles start.

FELLES SOSIAL TUR 2022

Styret Har fått noen forslag:

- Starten på Tour de France i København 2022
  - 3 etapper : https://letourcph.dk/oplev-tre-etaper?fbclid=IwAR0XdGslto3CgnBZTLZb8OzdH9WAE9Oxj8O5w8tnyV0hsAiQp2yH0CR6rxQ
  - 1, 2 og 3 juli

- VM 2023 – Glasgow
- Birken 2022 eller 2023?
- Fjelltur med overnatting og offroad sykling til høsten

Til slutt

PS! Husk årsfesten lørdag 6 november kl 19.00 på Brattrein.
Vi bestiller Tapas med dessert.
Egenandelen settes til kr 200,- påmelding via FB gruppen vår.

Sykkeltur på offroad/gravel fra O–lag hytta kl 12.00.

Damtjønnkrysset – Håve Grustak – Vikveien til Grønnvollvoss eller Hengebroa og Gransherad Kirke og ned langs elva tilbake