

Referat fra "Styrkeprøvemøte" 2010 Orkla CK

Møtet ble holdt i Mardahl sine lokaler 18. mars

Fortsatt er vi for få syklister, mangler ca 10 personer på fullt lag. Alle har et personlig ansvar for å få med flere. De som har sagt de blir med men ikke har bekreftet påmeldingen bør raske på. Vi ble enig om å kontakte Hemne sykkelklubb og høre om noen der kan være aktuelle.

Fellestreningene som ble lagt ut tidligere ble godkjent, og alle oppfordres til å bli med på flest mulig turer.

Torsdagstreningene med fart blir i hovedsak inn til Klett. I tillegg vil det være felles klubbtreninger som blir offentliggjort på nettsiden senere.

Plan for gjennomføring:

Lørdag 26. juni:

Oppmøte på Leutenhaven kl 0600. Siste info og peptalk+ at all personlig bagasje til Oslo lastes opp, og de siste detaljene faller på plass.

Vi ruller mot start 0635

NB! Starten går kl 0655

Personlig mat og drikke i kasser:

Hver enkelt rytter overleverer og instruerer følgebilmannskapet om sin matplan undervegs. Rytterne må gjøre avtale med sin bil om hvem som skal lange til hvem osv. Kan være greit at mannskapet på de ulike bilene har hode/klesplagg som gjør dem lett gjenkjennelig. Ved stoppene parkerer bilene i den rekkefølgen de er nummerert. Detaljer vedrørende dette avtales senere.

Etterforsyning av mat og drikke undervegs:

- 1.** Alle spiser en god frokost, samt har mat på lomma som spises fram mot start. Unngå alt for mye drikke om morgenen som gjør at du må tisse. Fyll heller godt på dagen før. Lommene og flaskene skal være fylt med det du trenger til Kløftbrua.
- 2.** 100 km; langesone; opp fra Kløftbrua. Langing av drikke og eventuelt mat.
- 3.** 165 km; 4 min stopp Svånnå, før Hjerkin: her bytter vi ut flasker og fyller lommene med mat fra egen kasse. Anbefales å ha en supershake som tas på styrten.
- 4.** 281 km; langesone (1-2 flasker) i slak motbakke etter Harpefoss sentrum. Ev. stopp i 3 min.

5. 341 km; 3 min stopp Lillehammer sør. Her bytter vi flasker og fyller lommene med det vi vil ha fra kassene. Supershake anbefales.

6. 440 km; langesone i motbakke før Minnesund. (Hva trenger du? -2t igjen). Eventuelt stopp i 3 minutter.

7. 540 km; målgang på Økern i Oslo. Hipp Hipp..

Andre opplysninger:

Teknisk bil: Vi har med en bil som har dette som hovedoppgave, viktig at hver enkelt ordner med ekstra hjulsett til sykkelen.

Teknisk sjekk av sykkel:

Hver enkelt sitt ansvar, ikke vent til siste dag. Nye dekk som er prøvesykklet er en fordel for å unngå punktering.

Returtransport Oslo- Orkanger:

Ikke ferdig planlagt men til neste møtet er det greit å ha en oversikt over biler og mannskap som vi vet blir med sørover.

Neste møtet i Trondheim - Oslogruppa blir torsdag 6. mai kl 2000 i lokalene til Mardahl på Grønøra.

God påske

Hilsen

gruppekoordinatorene