



Informasjon og retningslinjer 2015

RGSK Landevei

Lag/grupper 2015

- TRE lag/grupperinger
- Felles treningstider og oppmøtested
- TRE oppsatte treningstidspunkter hver uke
- Felles intervalløkt for alle TRE gruppene torsdager?
- Alle er velkomne, nye og eksisterende medlemmer

Innetreninger i vinter

- Onsdager kl 20.30
- Annenhver onsdag Toten Treningssenter Raufoss og Gjøvik
- Langtur spinning lørdager 08.15 TT Gjøvik

Lag/gruppe 3

- Treningsfelleskap
- Hvis ønskelig med deltagelse i L-O ser vi for oss et tidsmål på 5t

Lag/gruppe 2

- Deltagelse i NM lagtempo L-O 2015 med tidsmål 4.30, gitt samme forhold som i 2015

Lag 1

- Mål: Under 4t på uoffisielt NM lagtempo L-O 2015, gitt samme forhold som i 2014
- Grense på 20 ryttere under L-O, amerikansk uttak.
- På oppkjøringsrittene før kan vi være fra 30-50 avhengig av ritt
- 3 «treninger» i uken, hvor EN er merket RØD. Her skal man ha gyldig grunn for ikke å stille. HARD rullekjøring – konkurransefart
- Treninger tirsdag, torsdag og søndag, der tirsdag er RØD. Dette for at hver enkelt skal kunne justere seg inn i forhold til rittoppkjøring i helgene.

Retningslinjer

- Kapteinene som har ansvaret for konkurranser og treninger. Det er kapteinenes ord som er lagets LOV.
- Det er treningsplanen som gjelder innenfor hver trening. Dette kan imidlertid endres av kapteinene.
- Fellestreninger og de satte konkurransene har førsteprioritet. Det meldes ifra hvis du ikke har anledning til å møte.
- Det er hver enkelt rytter som har ansvaret for grunntreningen.
- Klubbklær SKAL benyttes på fellestreninger og konkurranser.
- Det kreves en positiv holdning i gruppa. Har du en dårlig dag, HOLD DET FOR DEG SELV.
- Teamet forholder seg til trafikkreglene.
- Kjederegler settes på fellestreningene, og det forventes at disse holdes.
- Det forventes "vanlig norsk folkeskikk" både innad og utad i teamet. Det er NULLTOLLERANSE mot annen oppførsel. Ved eventuelle konflikter er det kapteinene som er teamets stemme utad.
- Det vil bli gitt muntlig advarsel ved brudd på de interne retningslinjene. Ved gjentakende brudd kan vedkommende bli ekskludert fra gruppa.

Ved skade forventes det at man stiller opp for å bidra på laget.

Ritt og aktiviteter

- MTB: Tur til Slettestrand 27-31.mars
- Landevei: Tur til Mallorca Alcudia 9-16.april...
- De rittene Red edition syklet i fjor var:
 - Hamarrittet – 24.mai
 - Landeveisbirken (arrangeres ikke lenger)
 - Randsfjorden rundt - 31.mai
 - Lillehammer-Oslo Uoffisielt NM lagtempo 20.juni

Videre arbeid

- Kapteiner og arbeidsgrupper for de tre gruppene utarbeider forslag til samlinger, ritt og treningsplaner
- ?