



Sykkelmedlemsmøte 13. april 2016 kl. 18.00 – 19.30

Fremmøtte: Jovonna Ánde B. Henriksen, Áike Selfors, Stein Joks, Per Torleiv Ravna, og Synnøve Solbakk.

Orientering om Regionmesterskap (RM) 3.-5. juni

Se nettsiden: www.sirbma.no/rm

PT sjekker med EQtiming om klubben kan få fellesregning direkte til klubben for våre aktives startkontingenter på RM.

Oppfordrer alle aktive om å stille som deltakere – uansett form; vær med og vis Sirbmá-sportsånd! Og få foreldre, familie og venner til å stille som frivillige.

Treninger – fellestreninger landevei – innhold og trenerturnus

Fellestreninger **mandag og onsdager kl. 18**, oppstart **onsdag 20. mai kl. 18**. Alle treningene er kl. 18 og fremmøte utenfor Tana fysiskalse, med mindre noe annet fremgår i programmet.

Opplegg – hovedregel: Landevei **mandager rolig (sone 1) og onsdager intensiv**.

To grupper; 1 elitégruppe og 1 juniorgruppe.

De rolige øktene mandager er ca. 1,5 time for juniorgruppa og 2,5 time for elitégruppa. Alle intervalløkter avsluttes med spurter, f.eks 2 ganger målgang eller 4 x 8 sek. Max.

Oppsatte treneransvarlig stiller på trening, organiserer og gjennomfører treningene samt ordner vikar/bytter om forhindret i å stille.

Treninger april – juni:

Tid	Treningstype/innhold*	Treneransvarlig
Ons. 20.4	Intervall – 4 x 5 min drag på Sáttovárri/Seidafjellet*	Stein
Man. 25.4	Rolig, sone 1	Duttá
Ons. 27. 4	Lagtempo – 2 på lag – 4 x10 min	PT
Uke 18	Slovenia – ingen fellestreninger	
Man. 9.5	Rolig, sone 1	Duttá
Ons. 11.5	Njuorggán/Nuorgambakken med langintervall, 4 X 8-12 min drag	Áike
Man. 16.5 (2.pinsedag)	Evt rolig langtur – egen info på fb	PT
Ons. 18.5	Tempokarusell – Miennajohka-Buolbmát t/r CHRONO, juniorer: Miennajohka-Gardat t/r	Áike og Marianne

Mand. 23.5	Fellesstart – testritt: Lišmmajohka-Vuonnabahta/Varangerbotn-Fossebakken 60km-skiltet	Ole Henrik
Onsd. 25.5	Rolig, sone 1	Ole Henrik
Mand. 30.6	Rolig, sone 1	Jovvna Ánde
Ons. 1. 6	Lett intervall 4 x 4 min	Jovvna Ánde
Man. 6.6	Rolig, sone 1	Niillas
Man. 8.6	Lagtempo 4 x 4 min.	Niillas
Man. 13.6	Rolig, sone 1	PT
Ons. 15.6	Terrensykkel-ritt/karusell offroadrundløypa Tana bru	PT og Marianne
Man. 20.6	Rolig, sone 1	Ole Henrik
Onsd. 22.6	Njuorggán/Nuorgambakken KOM/QOM-forsøk + 2 intervalldrag	Ole Henrik
Man. 27.6	Rolig, sone 1	Martine
Ons. 29.6	Intervall 4 x 4-5 min.	Martine

Terrensykkeltrening og sykkellek

PT, Duttá og Mariene ha Deanu Searat treninger par tre tirsdager kl. 18 denne våren med terrensykling og –sykkellek. Treningene vil også være åpen for andre. Vi regner med å fortsette tilbudet i egen regi frem til skoleslutt.

Treningsopplegg for landeveisamlingen landeSlovenia 24. april – 1. mai:

Elitégruppe:

- 1.dag: 3 timer sone 1 + spurter
2. dag: Intervalldrag i Mrzlica-bakken, 4 x 10 min
3. dag: 5 timer sone 1 + spurter
4. dag: hviledag/alternativ aktivitet
5. dag: 4 timer hard langtur inkl. 3 x 10 min. terskel (alt. sone 2/3 i mange bakker)
6. dag: 5-6 timer sone 1 + spurter
7. dag: 2-3 timer sone 1 + spurter

Juniorgruppa: Tilsvarende opplegg med 70% mindre tid + min. 30 min yoga hver dag (tilbud til begge grupper).

Terrensamling 22.-24. juli med utgangspunkt i Alta. PT og Stein organiserer.

Vi ber Olav sjekke om regionen har midlene fra idrettskretsen til gjennomføring av aktivitet for unge i fylket.

Rittkalender – fordeling av oppgaver og lagtaktikk

Tid	Ritt og sted	Merknader
27.-28.5	ReisadalenOpp	Stein koordiner, og sjekker om det er 1 eller 2 dg ritt. Hvis kun 1 dag, felles langtur i Alta søndagen.
3.-5.6	RM/BCC ritt i Tana	PT koord. – husk å sjekke muligheten for fellesregn. Startkont.

10.-11.6	Varanger Grand Prix, Vadsø	PT koord.
17.-19.6	BCC ritt i Luosto, Finland	PT koord. påmeld og overn.
19.-26.6	NM i Bodø	Olav koord.
1.-3.7	OnRoadFinnmark	PT koord.
2.-3.7	VeteranNM i Notodden	Stein har tenkt å delta, flere?
9.-10.7	Tervaetapit, Oulu Finland	Ønsker å delta med stor gjeng her – utfordring; samtidig m/Langnesmarkedet
11.-17.7	U6 cycle tour, Tidaholm Sverige	Noen som har tenkt å delta? Koord. Olav?
4.-6.8	OffroadFinnmark	Stein koord.
13.8	Sávkadasrittet (terreng)	Stein koord. om behov
20.-21.8	BCC-ritt i Kola-by, Russland	Oppfordring: Dra dit. Áike koord. PT, Duttá, Ole H på Island den helga.
20.8	Bingesrittet, Miron-Máze	Stein koord. om behov
20.8?	Vadsø offroad	
3.9	SkaidiXtreme (terreng)	Stein koord. om behov

Hovedregle: All påmelding av den enkelte selv via Eqtiming, evt ta kontakt med lagets koordinator for rittet.

Lagtaktikk: Utgangspunktet er at de yngre (juniorer og U23) får prøvd de ulike roller i et lag i løpet av en sesong – både menn og kvinner - og øke lagfølelsen i laget. 4 ulike roller; fri rolle, hjelperytter, kaptein, delt lagkaptein. Mentor: Áike – og lager en kortversjon.

Tema i lagtaktikk møtet før start i alle ritt:

- (1) Hvilken ritttype er rittet – hvor mye klatring er det underveis, hvor er de avgjørende partiene, hva kreves for å gjøre det godt i avslutningen,
- (2) Hvem vil være de avgjørende ryttere i de konkurrerende lagene,
- (3) Hvordan rittet kan utvikle seg,
- (4) Hvordan enhver kan få utnyttet sitt potensial til fulle for laget jamfør akkurat denne ritttypen,
- (5) Deling av roller, hvilken av de fire rollene vil de yngre rytterne ha,

Tilbakemelding på årets sykkelklær

- Topp-skjorta må ha bedre kvalitet – vi vil ha tilbake fjorårets skjorte.
- I Sirmagirls mangla shortsene med best kvalitet.
- Sjekk prisen for sokkene.

Vi åpner nettbutikken igjen innen kort tid med kort åpningstid.