

Kjære alle Gruppe 4 ryttere

Da er våren her og vi skulle egentlig vært i gang med fellestreninger og oppkjøring til rittene for 2020. Slik blir det dessverre ikke i år.

Når og om det i hele tatt vil bli arrangert sykkelritt ute på veien i 2020 er for tidlig å si. Hverken NCF eller IF Frøy ønsker organiserte fellestreninger så lenge situasjonen er som den er, og rådene fra folkehelseinstituttet og regjeringen skal følges.

Håper at de fleste av dere trener på egenhånd eller sammen med noen få andre, og da selvfølgelig følger de retningslinjer som er gitt. Det er sikkert mange nå som begynner å slite litt med motivasjonen, både når det gjelder å ikke vite om det blir ritt i år og det å trene på egenhånd.

For å gjøre situasjonen litt lettere og mer inspirerende, er det ting vi mener vi kan gjøre uten at vi går mot gjeldene retningslinjer og setter andre i fare, og samtidig sikre at formen opprettholdes.

Selv om vi ikke skal avholde regulære fellestreninger, ser vi ingen grunn til at vi ikke kan trene i samme område til samme tid, så lenge vi holder avstand til hverandre.

Vi har laget et forslag til steder å trene tirsdager, torsdager og lørdager i ukene fremover med forslag til økter.

Det viktige er ikke akkurat hvilke intervaller som kjøres, men at samlet tid med pådrag i løpet av øktene er 30-45 min, og at man kjører det man synes er gøy og inspirerende.

Langturer kjører dere for dere selv eller sammen med et par andre i henhold til anbefalingene fra forbundet og klubben.

Tirsdager kl. 18:00-20:00 Hvervenbukta – gamle Mossevei

- Forslag 1: 3-4 ganger 10 min i overgangen mellom sone 3 og 4
- Forslag 2: 4-6 ganger mellom Tyrigrava og Hjulet i lav sone 4
- Forslag 3: Neden om og hjem (Svartskogrunden, forbi Ingjerstrand) 3- 4 ganger
Bakken fra Dekkensten til toppen kjøres i lav sone 4

Torsdager kl. 18:00 -20:00 – Hvervenbukta – gamle Mossevei

- Forslag1: Hverven – gamle Mossevei – Ås – Hverven ca. 50-60 km
- Forslag 2: Neden om og hjem (Svartskogrunden, forbi Ingierstrand) 3- 4 ganger
Bakken fra Dekkensten til toppen kjøres i lav sone 4
- Forslag 3: Hverven - Vestby – forbi Vestby Kirke – tilbake til Hverven ca. 70-80 km

Lørdager kl. 09:30-11:30 - Valhallaveien

- Kun 1 forslag: 4-6 ganger fra nederste rundkjøring til første parkeringsplass etter toppen i lav sone 4

I bakkeøktene veksler dere mellom å sitte og stå. Varier gjerne frekvensen fra drag til drag, men ha et frekvensfokus gjennom hele draget, de være seg styrketrakk,

normalfrekvens eller forhøyet frekvens for å strekke strikken. På Gamle Mossevei kan det gjerne være fokus på 90-105 frekvens.

Søndager – 80– 120 km langtur

Denne turen kan kjøres alene eller med 1-2 andre, husk å holde avstand.

Noen enkle regler vi må følge hvis dette skal fungere!

1. Vi samles ikke før økta starter
2. Vi legger oss ikke på hjul. Minimum 3-4 meters avstand mellom hver rytter
3. Når vi passerer noen gir vi tegn så andre som kommer bakfra ser hva vi gjør og kjører forbi med minst 1,5 meter avstand
4. Vi har lov til å hilse og heie når vi møter eller kjører forbi hverandre 😊
5. Vi samles ikke etter at øktene er ferdig.

Vi håper dette kan være med å inspirere til trening i den tiden som er både rar og tung for de fleste av oss. Det som i tillegg er gøy er at vi kan sjekke Strava IF Frøy Gruppe 4, her kan vi la oss inspirere av hverandre 😊

Hilsen Kristin og Erik 😊