



Veteranposten 4 (Sendt ut – uke 14. 2010)

Utvidet treningstilbud

Antall veteranmedlemmer i klubben har økt betraktelig de siste årene. Dette har ført til et økt behov for organisert trening i klubbens regi. Vi har pr. i dag bare 2 offisielle klubbtreninger i uken (Onsdag kl. 18.00 og lørdag kl. 10.00) men blant klubbens ryttere er det mange initiativrike sjeler som har dratt i gang fellestreninger. Det er nå trening de fleste dagene, og de er åpen for klubbens øvrige medlemmer. Nedenfor finner du en oversikt over de fellestreninger veteranutvalget vet om. Den samme listen vil etter hvert bli å finne på hjemmesiden med link til nye sider som beskriver treningene mer detaljert. Vi har markert treningene nedenfor på samme måten som i alpinbakkene hvor grønne treninger har et lavt intensitetsnivå etterfulgt av blå, rød og til slutt svart med høyt intensitet.

Dag	Type trening	Møtested	Ledere	Møtetid	Nivå
			<i>Fredrik, Eirik, Karl</i>		
Mandag	Bakketrening	Klubblokalet	Johan	1800	BLÅ
Mandag	Bakketrening for jenter	Klubblokalet	Gunn Marit	1800	BLÅ
Tirsdag	Rolig langkjøring	Klubblokalet	Eiliv og Einar	1800	GRØNN
	Styrkestråkk med Sandsligjengen				
Tirsdag	Intervall på	SATS på Sandsli	Oddgeir	1800	RØD
Tirsdag	skyggestranden	Klubblokalet	Svein	1800	BLÅ
Onsdag	Lagtempo i Haugsdalen	Klubblokalet	Bergen CK veteraner	1800	SVART
Onsdag	Jentetrening	Klubblokalet	Gunn Marit	1800	GRØNN
	Bakketrening med Sandsligjengen				
Torsdag		SATS på Sandsli	Oddgeir	1800	BLÅ
Lørdag & Søndag	Langtur med T - O 16.50 og 18.50	Klubblokalet	Oddgeir	800	BLÅ
	Langkjøring rundt			0800 og	
Lørdag	Gullfjellet	Klubblokalet	Bergen CK veteraner	1000	RØD
	Langkjøring rundt				
Søndag	Gullfjellet 4.55 pulje	Klubblokalet	Svein	930	BLÅ
	Langkjøring rundt				
Søndag	Gullfjellet 5.10 pulje	XXL Lagunen	Atle og Kåre	915	BLÅ

Påmelding til aktive ritt

Vi benytter nå online påmeldingssystemet via websiden www.minidrett.no til aktive ritt. Du må logge deg inn med brukenavn og passord som da du skrev ut lisensen din. (tidligere het siden "personlig profil") Her finner du listen med aktuelle ritt og klikker "meld på". Stort vanskeligere er det ikke. ☺ Etter fristen forsvinner linken for å melde seg på, og toget har da kjørt for de som er sent ute. For mer info se hjemmesiden vår. www.bergenck.no

Ingen utøvere skal selv betale for ritt som man deltar på. Klubbens egne ritt, og det som vi på veteranmøte klassifiserte som satsningsritt er gratis for klubbens medlemmer. Deltar man på ritt utover disse må man betale startkontingenten inn på konto: 9521 16 23110, så betaler vi inn for klubbens deltagere til arrangør av rittet. Oversikt over satsningsritt finner du på hjemmesiden vår i referatet fra veteranmøtet.

Klubbprofiler: Ove Matland

En Bergen CK rytter du risikerer å møte på landeveien i sol, regn, sludd og snø er "årets veteran" i 2009. (Utnevnt av utvalgene og styret i klubben) I 2009 vant Ove Matland veterancupen i klassen M 45 – 49. I tillegg var han i vinnerfeltet på Bergen – Voss, Skjærgårdsrittet m.m. Vi har spurt Ove om hans gleder og sorger som syklist og han svarte følgende:



Bakgrunn før sykkel: I 7-8 års alderen drev jeg med turn, men etter hvert som jeg vokste til, ble det fort klart at dette ikke var min idrett... I 11-12-års alderen gjorde jeg det brukbart i friidrett. Ble Åsane-mester, skolemester og kretsmeester, og det var stor stas. Deltok i alle slags øvelser. I 15-16 års alderen begynte jeg å trene systematisk for høydehopp. Hadde en svært ambisiøs trener og var dønn seriøs, men det var først da jeg trappet ned treningen at det virkelig ble fart i sakene. Som 18-åring tangerte jeg Terje Totlands aldersrekord (2.12), ble junior-norgesmester, deltok i Jr. EM og på Ungdoms- og juniorlandslaget. Så kom skadene: "Jumpers knee" og 6 andre problemer, så da var det bare å begynne med noe nytt. Trente en del løping i noen år, uten voldsom suksess. Løp en del mellom- og langdistanse på bane, samt stafetter og mosjonsløp. Beste resultat som løper var vel kanskje 2. plass i Troll-løpet (63 km).

Når du begynte å sykle (og hvorfor): Deltok, som mange andre, på Skjærgårdsrittet og Bergen-Voss helt uten sykkeltraining og med en vanlig brosteinssykkel. Etter hvert kjøpte jeg meg racersykkel og ble jeg med i treningsfellesskapet "Hordaekspresen". Det fine med syklingen var at man kunne komme seg langt av sted uten å gå tom for mat og drikke.

Meritter på sykkelen: Vunnet Veterancupen flere år og 2. plass i Styrkeprøven. (Trondheim – Oslo) Hadde løyperekorden i Styrkeprøven i ca. 1/2 time (tid: ca.13:51), før den ble slått av 6 trøndere. Hadde løyperekorden i Lille Jotunheimen inntil i fjor. Mestvinnende rytter i Bergen-Voss og Skjærgårdsrittet, vunnet Vet. NM fellesstart på hjemmebane. Ble NESTEN mester året etter. Jeg og vinneren var alene i brudd, med 3 min. ledelse ned til hovedfeltet 1 runde før mål - så punkterte jeg...

Interesser: Er egentlig ikke spesielt interessert i sykling. Det er bare en måte å få tilfredsstilt treningsbehovet på. Liker egentlig mye bedre å gå på ski. Har tidligere drevet med hanggliding, dykking, sportsdans (ikke særlig mer talentfullt enn turningen...), og kjørt tung motorsykkel. Liker veldig godt båt- og sjøliv og å bade, padle kajakk eller kjøre vannscooter på varme sommerdager (altfor lite bading og vannsport og altfor mye sykling på treningsleirene våre i Syden! Jeg ville heller foretrukket bading fra frokost til ca. kl. 15, sykling fra 15 - 19, deretter rett i dusjen, og så middag like etterpå. Hvis noen vil finne på noe etter middagen, evt. utover natten, så er det mulig å sove ut helt til kl. 15 neste morgen...).

Beste ritt: Det er vel ingen bombe hvis jeg sier Bergen-Voss. Liker krevende løyper med en skikkelig bakke som skiller klinten fra veten på slutten.

Verste opplevelse på sykkel: Jeg har vel egentlig fortrenget de verste minnene. Nei, nå kommer det: Jotunheimen rundt - der har jeg mange dårlige minner! Et år ble jeg liggende i grøften opp mot Sognefjellet totalt utmattet og dehydrert. Etter hvert fikk jeg sitte på med en bil opp til matstasjonen på Sognefjellshytta, men idet jeg skulle få i meg mat og drikke og komme til hektene, så kommer lederen susende forbi. Jeg kunne ikke la den sjansen gå fra meg, så jeg tok opp jakten uten å tenke meg om. Og det kunne jo ikke bli annet enn fiasko. Da jeg kom til utforkjøringene, var jeg så utmattet og svimmel at jeg ikke kunne fortsette, så da var det inn i en ny bil, og der ble jeg sittende i baksetet og drikke cola helt til mål i Sogndal.

Referatet fra ryttermøtet

Referatet fra ryttermøtet torsdag den 25. mars ligger nå på hjemmesiden vår (www.bergenck.no) til allmenn nytelse.

Hilsen
Veteranutvalget
veteran@bergenck.no