

Årsmøte

15. februar 2011 kl. 18:00
Osloidrettens hus,
Ekebergveien 101



Dagsorden:

- 1. Konstituering, valg av dirigent og referent*
 - 2. Tildeling av hedersbevisninger*
 - 3. Årsberetning fra styre og komiteer*
 - 4. Regnskap og revisors beretning*
 - 5. Innkomne forslag*
 - 6. Fastsette kontingent*
 - 7. Vedta budsjetttrammer*
 - 8. Valg*
-

Tillitsvalgte 16. februar 2010–15. februar 2011

Styret

Ivar Kjellhov	Hovedleder
Espen Hillmann	Leder landeveiskomiteen/Nestleder
Jørn Michalsen	Sekretær/Nestleder
Wenche Eriksson	Kasserer
Peder Eriksson	Leder terrengkomiteen
Lasse Johansen	Leder ritt- og arrangementskomité
Finn Aslaksen	Leder dugnadskomite
Christin Becker	Materialforvalter/klær
Glenn Roar Berge	Leder rekrutteringskomiteen

Terreng

Peder Eriksson	Leder terrengkomiteen
Gunnar Johnsen	Kontakt terreng senior
Peder Eriksson	Kontakt ungdom terreng
Håvard Guldbrandsen	Kontakt ungdom terreng
(ikke besatt)*	Trener, yngre aktive

Landeveri

Espen Hillmann	Leder landeveiskomiteen
Pål Gulliksen	Kontakt landeveri elite
Thomas Liebe	Kontakt landeveri gruppe 1
Per Christian Mørk	Kontakt landeveri gruppe 1
Frode Stette	Kontakt landeveri gruppe 2
Geir Westgaard	Kontakt landeveri gruppe 2
Per Laudal	Kontakt landeveri gruppe 3
Geir Tresselt	Kontakt landeveri gruppe 3
Hans Ivar Aalerud	Kontakt landeveri gruppe 4
Kathrine Paulsen	Kontakt landeveri gruppe 4
Sven Kr. Jørgensen	Kontakt aktive veteraner
Ivar Kjellhov	Kontakt ungdom landeveri
Ragnhild Vilming	Kontaktperson kvinner

Barnegruppa

Fernanda Westgaard	Leder
-----------------------	-------

Ritt- og arrangementskomiteen

Lasse Johansen	Leder ritt- og arrangementskomiteen
Mona Eilertsen	Medlem
Jan Roger Olsen	Medlem
Oddbjørn Raaum	Medlem
Runar E. Hansen	Medlem
Are Trøan	Medlem
Bjørn Birkeland	Dataansvarlig

Dugnadskomiteen

Finn Aslaksen	Leder dugnadskomiteen
Tron Ihler	Medlem
Steinar Forsmo	Medlem
Carl Aamodt	Medlem
Geir Akselsen	Medlem

Valgkomiteen

Stine S. Hafnor	Leder valgkomiteen
Anita Sommerstad	Medlem
Sven Kr. Jørgensen	Medlem

Sponsorkomiteen

Ivar Kjellhov	Leder sponsorkomiteen
Espen Hillmann	Medlem
Jan Planting	Medlem
Sven Kr. Jørgensen	Medlem

Revisor

Karl Egil Stubsjøen	Reviderer og godkjenner årsoppgjør
Terje Hullstein	Revisjonsassistent

Webredaksjon

Sven Kr. Jørgensen	Redaktør www.froy.org
Erlend Wiig	Redaksjonsmedarbeider, terreng



Årsberetning fra styre og komiteer

Styrets beretning for 2010 **Styrets arbeid – utviklingstrekk**

Styrets arbeid i 2010 har vært preget av stort aktivitetsnivå og gode resultater på alle sportslige områder. Høydepunktet ble tre gull under NM i landevei i juni. På det arrangementsmessige området er også et høyt aktivitetsnivå opprettholdt. Klubben har befestet sin posisjon som en av de ledende innen Norges Cykleforbund. At vi har gode eliteryttere, mange deltakere i turritt av alle slag, en aktiv barne- og ungdomsgruppe og er en av de som er flittigst og dyktigst til å arrangere ritt, gjør at vi markerer oss og blir hørt på i Sykkel-Norge.

Stadig nye syklister melder seg inn i klubben. Vi har per 31.12. 2010 773 medlemmer. Av disse er det imidlertid 76 som til tross for to purringer ikke har betalt, og mange av disse er nok medlemmer som av forskjellige grunner ikke lenger er aktive i klubben. Det er løst 349 lisenser i 2010. Det er avholdt 12 styremøter, styret har vært representert under NCFs ting og under årsmøtet til OCK med mer. Utviklingen med stor vekst i klubben og i norsk sykkel sport generelt har stilt store krav til lederne av de ulike ansvarsområdene, både på det sportslige, praktiske og administrative plan. Utfordringen er fortsatt å kombinere frivillighet og gratisjobbing med profesjonalitet i arbeidet.

Styret ser at stadig flere medlemmer og økt aktivitet på mange områder gjør at god informasjon om driften og andre tiltak som skaper enda bedre samhold i klubben blir enda viktigere. Det bør være en prioritert oppgave å styrke dette arbeidet i neste periode

Styret har i 2010 lagt vekt på å forbedre administrative rutiner i tilknytning til vår medlemservice og å forbedre styrets kontakt med de sportslige gruppene. Begrunnelsen er økende vekst i klubben med dertil økt behov for god styring og en ledelse som ivaretar helhetsvurderinger på en positiv måte. En egen funksjon for medlemservice skal sørge for at våre ryttere får den servicen som er nødvendig

Sponsorarbeidet i 2010 ble noe preget av finanskrisen, men vår hovedsponsor TREK valgte likevel å fortsette samarbeidet med klubben. Sponsorens begrunnelse var klubbens positive utvikling, den sportslige bredden, fantastiske resultater i NM på landevei og ikke minst klubbens fokus på at "alle er like mye verdt" uansett sportslig nivå. Denne tankegangen må fortsette å prege oss videre i arbeidet med klubben.

Selv om klubbens vekst er stor både på landevei og i terrenget er fortsatt deltakelsen på elitenivå i senior og junior klassene i terrengsykling beskjeden. Stor aktivitet og treningsdeltakelse på barne- og ungdomssiden i terrenget gir nå godt håp om fremtidig elitesatsing også på dette området.

På landeveien fortsetter den positive utviklingen. Deltakelsen i turritt er stor og landevei elite har prestert resultater langt over forventet nivå, både i junior og seniorklassene. Våre veteraner presterer også fortsatt meget godt i ritt.

Til de yngste konkurranseklassene på landevei er nå rekrutteringen for dårlig. Dette kommer som en følge av mangel på "hjelpere" og frivillige som tar ansvar for denne gruppen. Styret ber om frivillige hjelpere både på trening og under ritt.

Vår sportslige leder Carl Erik Pedersen har i 2010 bidratt til et vesentlig løft både for eliterytterne som har valgt å følge hans treningsopplegg og for våre mange turklasser.

Vedrørende sportslige resultater og andre virksomhetsområder henvises til årsberetningene for øvrig.



Enkeltstående sportslige prestasjoner:

Høydepunktene resultatmessig i år har vært en norgesmestertittel på landevei fellesstart til Magnus Børresen i klassen U23, i tillegg til to norgesmesterskap henholdsvis på tempo og 3000 meter bane for junior til Phan Åge Haugård. I Norgescupen fikk Andreas Landa 2. plass i Oslo Sykkelfestival som beste enkeltresultat. I sammendraget i Norgescupen fikk vi en 9. plass ved Andreas Landa.

Verdt å merke seg er også Phan Åge Haugårds norske rekord på 10 km tempo for juniorer.

Anders Hovdenes ble beste Frørytter i Norgescup terreng rundbane. Han ble nr. 7 i rundbane sammenlagt. I maraton ble han beste Frøygutt med sammenlagt 12. plass.

Arrangementer

Vi har avviklet følgende rittarrangementer: To Nissan Cup ritt, et NC terreng dvs. Skulleruddritt, klubbmesterskap bestående av tempo, fellesstart landevei og terreng rundbane og i tillegg Terrengsykkelrittet NC maraton, Oslo Sykkelfestival NC (tre etapper landevei NC, pluss turrittet) og Oslo Landeveiscup for ungdom. Sistnevnte er gateritt og lokalisert nedenfor Tusenfryd.

Organisasjon

Dagens organisasjonsmodell har fungert godt, men styret registrerer at det er en stor utfordring å rekruttere nye folk til et stadig økende antall oppgaver. For å styrke kontakten med turgruppene har styret i 2010 etablert en ny ordning hvor en utvalgt representant (Terje Hullstein) inviteres fast til styremøtene for å formidle disse gruppenes synspunkter.

På arrangementssiden er det stort behov for flere hender i arbeid. Som et ledd i vår målsetting om å vokse i størrelse, styrke de sportslige tilbudene både i terrenget og på landeveien. Årsregnskapet viser vekst og at vi er godt innenfor de økonomiske kostnadsrammer årsmøtet sist la til grunn.

Den positive utviklingen klubben er inne i ville ikke vært mulig uten mange medlemmers betydelige innsats, et godt fungerende styre og tillitsvalgte som jobber med entusiasme og glede. Takk til dere alle og ikke minst takk til våre sponsorer.

Ivar Kjellhov
Hovedleder

Representasjon:

Norges Cykleforbund: Medlem av grenutvalget for landevei: Lorentz Tanner
UCI internasjonale MTB-kommissær: Bjørn Birkeland
Oslo Cyklekrets: Formann dommerutvalg: Bjørn Birkeland
Oslo Cyklekrets: Varamedlem: Bjørn Birkeland
Oslo Cyklekrets: Styreleder: Ivar Kjellhov
Oslo Cyklekrets: Nestleder: Espen Hillmann
Oslo Cyklekrets: Medlem lov- og domsutvalget: Ørnulf Pedersen
Idrettens samarbeidsutvalg for Østensjø bydel: Lasse Johansen, styremedlem
Idrettens samarbeidsutvalg for Østensjø bydel: Jørn Michalsen, varamedlem til styret

Utmerkelser:

Pokal til beste rytter 2010: Phan Åge Haugård
Pokal til ungdomsrytter med mest framgang 2010: Hölje Mathias Wøien Tefre



Årsberetning fra Landeveisgruppa 2010

Årsberetning 2010 Landevei elite

Landevei elite har i 2010-sesongen bestått av Magnus Børresen, Andreas Landa, Tord Sundhagen, Eivind Ekeli, Knut Landa, Max Kørner, Sigurd Nesset og Carl Erik Pedersen (også trener). I tillegg har Jonas Orset og Thomas Rem fra rekrutt elite deltatt tilnærmet som fullverdige medlemmer av gruppa. Sigmund Evje og Martin Ihler har deltatt i de få tempoløpene som har vært arrangert på vårsesongen.

Den positive utviklingen fra fjoråret har fortsatt i 2010. De nye rytterne som har kommet til, har bidratt til at gruppa har blitt større og dermed mulighetene for å prege rittene i større grad enn tidligere. Vi har arbeidet hardt for å komme med i de avgjørende bruddene, med lite hell i vårsesongen, men lyktes bedre utover i sesongen. Laget er ennå ikke sterkt nok til å kjøre inn brudd inneholdende ryttere fra de beste lagene, men rytterne har likevel vist beundringsverdig offervilje for sin "kaptein" for dagen gjennom dragjobbene fremst i feltet.

Årets høydepunkt var Magnus sitt norgesmesterskap i fellesstart i U23 klassen. Det var et stort og stolt øyeblikk for ryttere og støtteapparat da Magnus i Frøydrakt sto øverst på seierspallen, mens Ja vi elsker ble spilt over høytaleranlegget. Lagtempolaget vårt fikk i tillegg en flott 5. plass i NM (Martin, Andreas og Max).

Vi har deltatt med lag i de tre UCI rittene som har vært arrangert i Norge i år. I Rogaland Grand Prix var både Max og Tord med inn med hovedfeltet i det 191 km lange rittet. I Ringerike Grand Prix deltok vi også i år, men sykdom og eksamen hos de antatt beste rytterne reduserte våre muligheter. Jonas fullførte likevel rittet med stil. I festningsrittet på Kongsvinger ble Andreas nr. 17. sammenlagt etter tre harde etapper med bare 4 andre nordmenn foran seg på resultatlista.

Norgescupen besto i år av bare fem ritt. Andreas ble her nr. 9 sammenlagt. Hans beste plassering var 2.-plassen i Oslo sykkelfestival og 9.-plassen i Skien i løypa som blir NM løype i 2011. I avslutningsrittet ble Magnus nr. 3, etter å ha sittet i det avgjørende bruddet i halvparten av rittet. En Frøyer på pallen i 2 av 5 ritt er meget respektfullt.

Vi har og deltatt i de såkalte rankingrittene, en nyordning av året. De beste resultatene våre var Magnus sin 3. plass i gaterittet i Østfold tre dagers, Andreas sin 2. Plass i fellesstarten siste dag i Lærdal sykkelfestival og hans 3. plass i Tønsberg 4 dagers på den lange fellesstarten. Tempo er ikke lenger en del av Norgescupen. Max har gjort våre beste resultat på tempo i år, med 2. plass i Megamila og en flott 4. plass i Oslo sykkelfestival.

Under den store folkefesten Oslo Grand Prix var det tre ryttere (Max, Andreas og Magnus) fra IF Frøy som fikk delta, den sykkelklubben med flest ryttere utenom UCI-lagene.

I september reiste hele laget til Belgia og deltok i Kermesse ritt. Turen ble en spesiell sykkelmessig opplevelse med en stor positiv sosial effekt for laget som helhet.

Vi ser fram til neste sesong. Alle rytterne unntatt Martin fortsetter. Vi har i tillegg fått noen flere ryttere. Målene for neste sesong er ennå ikke fastlagt, men et hovedmål er å unngå sykdom og skader. Altfor mange av rytterne var plaget med det i år. En fastere medisinsk oppfølging av rytterne er derfor noe en har bestemt seg for å gjennomføre i 2011.

Turgruppa på landevei 2010

Turgruppa på landevei er klubbens største gruppe, og samtidig den gruppa som øker mest i antall medlemmer. Dette gir klare organisatoriske og ledelsesmessige utfordringer. Gruppa har i år vært delt inn i fire undergrupper.

Gruppene har vært ledet av entusiastiske og flinke gruppeleder som alle har klart å skape et godt tilbud til klubbens mange medlemmer på de ulike nivåene. De har organisert både treningene og rittene på en måte klubben kan være stolte av. Det er en god tone og et veldig godt miljø i hele gruppa, på tvers av de ulike nivåene. Det har vært arrangert flere sosiale evenementer og temakvelder i regi av gruppelederne, initiativer som klubbens medlemmer ser ut å sette stor pris på ved siden klubbens sportslige tilbud.



Det er en målsetting for IF Frøys turgruppe på landeveien å være åpen og inkluderende, og jobbe for at det skal være naturlig å forflytte seg mellom gruppas ulike nivåer i takt med endrede målsettinger fra år til år, en målsetting vi er på god vei til å få til, og som vil være et fokusområde for 2011.

Som tidligere år satte turgruppa opp en rekke satsingsritt som var de store sportslige målene for sesongen, ritt hvor de ulike gruppene satte sine egne definerte tids og sportslige mål. Dette var Enebakk Rundt, Randsfjorden Rundt, Nordmarka rundt, Mjøsa Rundt og Styrkeprøven. Generelt var det stor deltakelse i satsingsrittene med mange gode prestasjoner på de ulike nivåene. I de aller fleste rittene klarte både gruppene og den enkelte å nå sine mål.

Vi startet sesongen som alltid med Enebakk rundt i et skikkelig møkkavær. På tross av dette var det 155 stykker som gjennomførte på en fremragende måte. Også i de ulike styrkeprøvene var klubben godt representert med totalt over 150 deltakere. I tillegg til satsingsrittene har mange av klubbens medlemmer deltatt i de fleste rittene på Østlandet, og også ritt andre steder i landet.

Turgruppas hovedutfordring for sesongen 2011 vil som tidligere år være å klare å lede og organisere gruppene med det stadig økende antall medlemmer på en måte som gjør at de aller fleste opplever at klubben har et tilbud som passer deres målsettinger, og at de trives med å sykle i IF Frøy. Grunnet det store antallet medlemmer og stor spredning i kapasitet, vil det høyst sannsynlig bli nødvendig å dele opp flere av gruppene med differensierte tidsmål i noen av satsingsrittene. Klubben har de to siste sesongene slitt med å gjøre seg bemerket øverst opp på resultatlistene i turrittene. Det er en treårs målsetting å bringe klubbens gruppe 1 tilbake til en sterk og betydelig posisjon også på det høyeste nivået i turrittene.

Veteran på landevei 2010

Årets veteransesong har vært begivenhetsrik sett med IF Frøys øyne. Riktignok er vi som lag ikke bedre enn nr. 10 sammenlagt. Med flere nye fjes og større kjørestyrke hos enkelte, skal vi neste sesong kunne klare å heve oss ett hakk.

Totalt sett er det de individuelle resultatene som har vært mest imponerende. Med Per Christian Mørks sammenlagt seier i M30-39, sammen med en 2. og 6. plass under nordisk mesterskap, og 3. plass i NM har han representert Frøy-fargene på en god måte. I tillegg til bidro han også med to individuelle seire i Veteran Cup.

I kvinneklassene fikk Frøy også to flotte seire i løpet av sesongen gjennom Ingvill Merete Stedøy-Johansen (også to 2.-plasser) og Jannicke Schanche.

Dette er veldig bra, men vi håper på flere deltakelser fra Frøys mange spreke damer til neste år. Herved er oppfordring postet!

Totalt sett var klassen M30-39 der hvor Frøy i løpet av sesongen hadde flest deltakere, hele 9 stykker har vært innom startlistene i denne klassen. Størst innsats har Sigbjørn Hagaseth levert, med hele 15 starter totalt og dermed et viktig bidrag til klubbens resultat sammenlagt.

Under NM stilte Frøy med tre ryttere. En plassering er nevnt oven. Utover dette endte Ian Allan på en sterk 9. plass i M30-39, og Jan Bodin (med en forholdsvis dårlig sesong for han å være) på 9. plass på tempo, og en 11. plass på fellesstarten. I Nordisk tok Jan en flott 10. plass på fellesstarten.

Utover disse seirene, har det også vært mange andre gode prestasjoner som det er verdt å legge merke til. Følgende Frøyryttere har markert seg som dyktige poengplukkere med sine pallplasser: Steinar Forsmo har notert seg tre 2.-plasser, Håkon Zahl to 2.-plasser og en 3. plass, Jan Bodin og Morten Armyr en 2. plass hver og Roger Arenberg og John Ole Tollefsen en 3. plass hver.

Espen Hillmann Leder Landeveiskomiteen
Pål Gulliksen/Gunnar Landa Landevei elite
Terje Hullstein Gruppekoordinator Tur
Per Christian Mørk Veteran

Årsberetning fra ungdomsgruppa

Også i 2010 kan vi se tilbake på en meget aktiv sesong i ungdomsgruppa, det har vært god deltakelse på fellestreningene på landevei. I terrenget har også deltakelsen på fellestreningene vært god med stadig økende deltakerantall.

Terreng

Ennå et terrengsykkelår er lagt bak oss med mange gode minner, treningsleir i Sverige, fellesskap i og rundt ritt og ikke minst mange nye medlemmer.

Som leder for denne avdelingen er det en sann glede å se horder av ivrige terrengsyklister bevege seg ut i marka fra vårt utgangspunkt, Skullerudstua.

Terrengsesongen startet for alvor med Nissan Cup på Bjerke travbane med 36 ivrige Frøryttere representert. Det la heller ingen demper når vi på vårt eget ritt, 1 uke etterpå, topper med 64 deltakere! Det er så mange, unge som gamle, med gode resultater men samlet sett for Nissan Cup er det veldig morsomt og inspirerende å se våre yngre ryttere som blant annet Mathias Tefre M11 1. plass av 40, Henriette Handal Elvrum K15-16 4. plass av 16, Sebastian Kjær M13-14 5. plass av 92, Marte Halvorsen k-junior 3. plass av 6 i klassen M-sen er det Thomas Færgestad og Colin Eick som er med og setter preg på klassen med henholdsvis 3. og 7. plass

Under NM i Trondheim, rundbane var vi representert ved Karianne Mørstad K 15–16 som kom inn på 7. plass Marte Halvorsen fikk en fin 6. plass Lars Messel kjørte til en 16pl. I M15-16. Aslak Mørstad kjørte inn til en 9. plass. I maraton var det Aslak og Filip Hoel som deltok med henholdsvis. 12. og 29. plass.

På årets tur til Varberg og deltakelse i Kattegattouren var Frøy godt representert med blant annet 2. plass. til Henriette Handal Elvrum i klasse K15-16, 3. plass til Lars Messel i klasse M15-16, Marthe Halvorsen vant sin klasse Damer sport, Sebastian Kjær med fin 5. plass i klassen M13-14. I klassen Herrer sport var det veldig spennende hvem som skulle stikke av med seieren etter jevn kjøring mellom Bastian Solbakken og en svenske. Svensken tok siste stikk og vant knepent over Bastian, med Tor Strøm på super 3 pl. Turen til Varberg bærer ellers preg av meget hyggelig og sosialt samvær som knytter både unge og "gamle" sammen.

I terrenggruppen har vi delt oss opp i ulike grupper basert på delvis alder og ferdighetsnivå.

De aller yngste begynner i Trude Eldes gruppe Frøy Kidz 6-9år:

Her legges det vekt på grunnleggende kunnskaper utført ved varierende treningsmetoder. Hovedhensikten er å skape et godt fundament ved å ha det gøy på sykkel. Om det er Trudes glødende engasjement eller sykkelinteressen generelt som bidrar til den enorme medlemsveksten i denne klassen skal ikke sies, men enormt morsomt er det. Trude har fortsatt treningen for denne klassen gjennom vinteren med ulike aktiviteter som blant annet ski, klatring og svømming.

Gruppe 3 styres av Lars Pettersen og Tor Strøm, denne gruppen består for det meste av ryttere mellom 10- 12 år samt nybegynnere.

Gruppe 2 omfatter gutter og jenter med gode ferdigheter i terrenget. Her legges det vekt på tekniske trening, gjerne i rittempo og utholdenhet som forberedelse til 15–16 og juniorklassen hvor nivået gjerne får en betydelig økning. Treningen her styres av Håvard og Peder med hjelp fra flere foreldre.

Gruppe 1 består pr. i dag av Lars Messel, Marthe Halvorsen, Henriette Handal Elvrum og Sebastian Kjær. Denne gruppen trener bevisst mot Norges Cup og Nissan Cup. I 2010 har vi hatt Norgesmester Ole Christian Fagerli som hjelpetrener med all den motivasjon det har bidratt til. Ole er en meget engasjert rytter og stiller krav som har løftet flere av våre.

Igjen, det er så inspirerende å se så mange engasjerte barn, ungdommer, foreldre og andre.

Tusen takk til alle som bidrar, uten dere hadde vi ikke vært der vi er i dag.

Landevei

På landeveien har vi kjørt faste treninger for de yngste hver torsdag. I tillegg har det vært mulig å delta på tirsdager, men da uten egen ungdomsgruppe. I klassen junior har de beste rytterne nytt godt av sponsede sykler fra TREK/Foss Sykler AS. Dette innebærer at det også stilles krav til de utvalgte rytterne. De må delta i aktive ritt hele sesongen, trene på høyt nivå og være positive rollemodeller i miljøet.

De eliterytterne som har valgt Carl Erik Pedersen som trener har hatt stor framgang. Dette gir håp om en fin sykkelsesong neste år med minst 4 aktive eliteryttere på laget i juniorklassen. Det har vært beskjeden tilvekst i de aller yngste klassene og derfor også noe mer tilfeldig riddeltakelse. For å opprettholde tilvekst og sportslig høyt nivå trenger vi flere faste hjelpere som bidrar på trening og i ritt for denne gruppen.

På landeveien har det vært kjørt mange aktive konkurranser og totalt 10 -15 ryttere har i løpet av sesongen deltatt aktivt. Vi har kjørt Oslo Landeveiscup, norgescupritt, ungdomsmesterskap og norgesmesterskap med mer.

Av høydepunkter må nevnes Phan Åge Haugårds norgesmesterskap både på bane og tempo. Laget har hevdet seg bra i hele år med aktiv kjøring, Spesielt gledelig har framgangen til første års juniorer vært. Blant juniorene ble Asbjørn Hillmann bestemann i Norgescupen med en 38. plass, Asbjørn satt også med i det avgjørende bruddet under NM fellesstart for junior men veltet fra en topp 10 plassering en runde før mål. 3 av rytterne (Adrian, Sindre og Asbjørn) vil også kjøre junior i 2011 noe som lover meget godt. Haakon Jonsbøl tar turen opp til Rekrutt Elite, vi gleder oss til å se utviklingen fremover. I ungdomslekene hadde vi også fine resultater med seier til Casper Hallgren på bane 500 meter. Blant våre yngste var også Hölje Mathias Wøien Tefre sin innsats og framgang på landeveien hyggelig og registrere.

De andre syklet også ok men med resultater litt lenger ned på listene. Trenerteamet vil takke alle for en fin sesong.

Peder, Espen og Ivar

Årsberetning fra terreng elite (senior)

Elite består i dag av Thomas Færgestad, Colin Eick samt Aslak Mørstad

I de klassiske turrittene; Birken, Grenserittet, Raumerrittet og Farrisrunden var Frøy godt representert som vanlig med mange gode resultater å vise til. Nytt i år var Ultrabirken, en real utfordring på 112km som løftet Birkenbegrepet vesentlig.

De mest profilerte Frøyrytterne her kan nevnes Colin Eick, Øyvind Aas og Aslak Mørstad. Grunnlaget for disse rittene legger mange i gruppen til Gunnar og Morten som med stødig hånd styrer seniorgruppen. Gruppen består av kvinner og menn som trener spesifikt for disse rittene nevnt ovenfor, men også for mer tekniske ritt som Terrengsykkelrittet, Norgescup etc.

Gruppen har gjennom sesongen hatt faste treningsdager på mandager og onsdager med oppmøte på Skullerud, men også med enkelte langturer i Nordmarka, spesielt lørdager. Treningene består av variert intervalltrening, langturer på grus og teknisk kjøring i terrenget. Treningsplanen har vært relativt detaljert, og dette har gjort den meget forutsigbar. På hver trening er det en ansvarlig som legger opp treningen og gjennomfører den i henholdt til planen.

Peder Gunnar og Morten

Årsberetning fra dugnadskomiteen 2010

Dugnadskomiteen har i 2010 bestått av Geir Akselsen, Tron Ihler, Steinar Forsmo, Carl Aamodt og Finn Aslaksen med sistnevnte som leder. Dugnadene består i å arrangere ritt, og komiteen samarbeider derfor tett med ritt- og arrangementskomiteen. Her har Lasse Johansens kompetanse og innsats vært utrolig viktig for å få alt til å klaffe.

Komiteens oppgaver

Komiteens oppgaver er i hovedsak følgende:

- Kalle inn mannskaper til arrangementene og sørge for at det er nok mannskap på hvert arrangement.
- Lede mannskapene under selve arrangementet.
- Delta i planlegging av arrangementene.

I tillegg møter komiteens leder i styret.

På rittene består oppgavene i å være løypevakter samt bistå i sekretariat og ved start/innkomst samt andre forefallende oppgaver. Dugnadskomiteen – Tron Ihler – har også ryddet terrengløypa på Skullerud i forkant av rittene.

Arrangementer i 2010 – fakta og erfaringer

Klubben hadde i 2011 følgende arrangementer:

12. mai	Nissan Cup, Skullerudstua
18. mai	Klubbmesterskap tempo, Hvervenbukta
22. mai	Terrengsykkelrittet, Haraløkka
8. juni	Klubbmesterskap fellesstart, Siggerud
18. august	Nissan Cup, Skullerudstua
22. august	Skullerudrittet
30. august	Oslo Landeveiscup
7. september	Klubbmesterskap terreng
11. – 12. september	Oslo Sykkelfestival

Nissan Cup (vår og høst) og Skullerudrittet går i samme løype på Skullerud. Terrengsykkelrittet bruker Østmarka og er meget mannskapskrevende. Det største arrangementet er Oslo Sykkelfestival med gateritt i Oslo sentrum på lørdag og fellesstart først for elite og deretter turritt i samme løype på søndag.

Klubbens medlemmer skal delta i minst ett arrangement i løpet av året. De blir innkalt til før sesongen starter. Alle skal svare. De kan bytte arrangement. En del har vært trege til å svare. Klubben vokser, og selve arbeidet med å kalle inn, purre, administrere bytter osv. er tidkrevende. Dette må vi regne med at blir bedre når klubben til neste år får et nytt administrativt system med nytt medlemsregister osv.

Selve gjennomføringen av arrangementene har gått greit, men det har til et par av arrangementene tungt å få tak i nok mannskap. Dette gjelder Terrengsykkelrittet, som gikk i pinsen og mange ikke kunne delta, og Oslo Sykkelfestival som krever svært mange mennesker. Disse gikk bra takket være at en del medlemmer deltok i mer enn en dugnad.

Alle som har deltatt på dugnadene har gjort en fantastisk innsats og bidratt til at arrangementene har gått bra. En stor takk til alle!

Ved oppstart av arbeidet i 2010 ble materialet fra forrige år overlevert oversiktlig og greit fra Kyrre (forrige dugnadssjef). Dette har vært til stor hjelp i arbeidet. Dette materialet blir bearbeidet videre slik at vi for hvert av de rittene vi har som er like fra år til år får en oppdatert oversikt over mannskapsbehov, arbeidsoppgaver og erfaringer som er nyttige å ta med seg i nye arrangementer.

Årsrapport fra Ritt- og arrangementskomiteen

Komiteen har bestått av 5 personer i tillegg til leder.

Sesongen ble innledet med Nissan Cup ved Skullerudstua 12 mai.

I august arrangerte vi nok et ritt i samme cup.

Deltakelsen i Nissan Cup er stor i de fleste klasser opp til 15–16 år, samt i enkelte sportsklasser. Erfarne personer i tidtakerteamet sørget for raske resultatlister i to kompakt arrangement, og klubbens mannskaper gjorde en god jobb under rittene.

I etterkant ble all merking ryddet vekk og vi unngikk klager fra andre tobeinte brukere av marka.

En liten, men viktig oppgave knyttet til *alle* arrangement.

22 august arrangerte vi Skullerudrittet – Norgescup rundbane.

I kontrast til Nissan Cup bare 4 dager tidligere var deltakerantallet i de aldersbestemte klassene nesten fraværende. Dette er også erfaringer andre NC-arrangører er kjent med og en trend vi må forsøke å snu.

Terrengsykkelrittet 22. mai i samarbeid med Fri Flyt ble nok en gang et flott arrangement.

Den populære løypa ble ikke mindre krevende av mye regn i dagene før rittet.

En stor takk til Øyvind Aas, Endre Løvaas og Camilla Mørstad for arbeidet som ble gjort i forkant og under rittet.

Et høyt antall mannskaper fra klubben gjorde en utmerket jobb.

30. august arrangerte vi Oslo Landeveiscup ved Tusenfryd.

Dette er et viktig lavterskeltilbud på landeveien for aldersbestemte og junior.

Takk til Ruter, Skilt og Vedlikehold, Statens vegvesen, Franzefoss og Tusenfryd. Uten positiv velvillighet ville ikke rittet vært en realitet.

Relativt beskjeden deltakelse, men krever hvert år bestemte og litt strenge mannskaper, når irriterte bilister tvinger seg fram for å slippe noen hundre meters omvei til egen bolig.

Vår største utfordring var knyttet Oslo Sykkelfestival og helgen 11. og 12. september.

Underveis dukket det opp noen utfordringer som gjorde at løypa for gaterittet måtte flyttes.

Den nye løypa var intim og publikumsvennlig, men ble etter hvert svært glatt på grunn av nedbør.

Mange ryttere gikk i bakken, men vi opplevde ingen alvorlige personskader.

Lørdagen ble for øvrig innledet med temporitt og inneholdt også et familieritt i Oslo sentrum.

Søndagen startet med NC fellesstart i oppholdsvær.

Et mindre "terrengritt" for de yngste med ivrige foreldrene som tilskuere, fikk mindre oppmerksomhet, men ungene var godt fornøyde.

Solen kom samtidig med de mange turrytterne og nok en fellesstart ble gjennomført.

I samarbeid med OCK, IK Hero, Østmarka IL, stiftelsen Egen Kraft og diverse etater kan vi si oss godt fornøyde med arrangementene denne helgen.

Flott innsats fra tidlige morgentimer av mannskapene og mange blide ryttere, gir gode minner.

Også i år ble overskuddet av boller og yoghurt delt ut til forbipasserende bilister og turgåere.

Klubbmesterskap tempo, fellesstart og terreng ble arrangert henholdsvis 18. mai, 8. juni og 7. september.

Sesongslutt ble markert 23. november under den tradisjonelle klubbkvelden.

Vi kan se tilbake på nok et år med stor aktivitet og mange timers dugnadsinnsats.

Som medlem i ethvert idrettslag er det riktig å se seg selv som en *viktig* brikke, der DU representerer noe *positivt* og der DIN innsats er nødvendig for fellesskapet.

Med din hjelp kan vi opprettholde samme kvalitet på våre arrangement og på den måten bidra til et variert tilbud til ryttere og sykkelsporten.



I.F. Frøy består av jenter, gutter, kvinner og menn i alle aldre. Vi liker å holde oss i form, vi elsker våre sykler og dere er forbilder for andre som lever et mindre aktivt liv. Vi representerer også en sport med økende interesse.

Idrett er sunt og inkluderende.

På denne måten bidrar I.F. Frøy og alle idrettslag positivt til hele samfunnet.

Husk dette når du kalles inn til dugnad eller blir kontaktet av valgkomiteen.

I.F. Frøy er fortsatt avhengig av at *samtlig*e bidrar med litt.

Ritt og Arrangementskomiteen retter derfor en stor takk til alle som i en eller annen form har gjort en innsats for klubben, eller stilt opp for våre arrangement i løpet av 2010!

Sportslig hilsen

Lasse Johansen

Leder av Ritt og Arrangementskomiteen.

Årsberetning Rekrutteringskomiteen

I.F. Frøy er en klubb som de tre siste årene har økt sitt medlemstall betraktelig. Økningen er innenfor alle grupper. Det er spesielt gledelig å se økningen på terrengsiden, både blant barn og ungdom og turrytterne. Rekrutteringsansvarlig har jobbet med fadderordningen på landevei og annen koordinering i grupper og mellom grupper for å sikre gode tilbud for nye og gamle medlemmer. Ukentlig svares det på mail fra nye medlemmer og andre som lurer på forskjellig i forhold til aktiviteter i klubben.

Glenn R. Berge

Rekrutteringsansvarlig

Årsberetning Sponsorkomiteen

Klubben har forhandlet fram følgende sponsorkontrakter i løpet av 2010:

Foss Sykler AS, Sørensen Sykler AS, Torshov Sport AS, Sykkelboden AS og Herbalife.

Alle våre sponsorer er å finne på Frøys webside.

Totalt har det kommet inn kr 19.000,- (budsjett 20.000). I tillegg tilkommer verdien av sponsede sykler og utstyrsuttak fra TREK/Foss Sykler AS som utgjør en betydelig sum.

Klubben har fortsatt et stort potensial i å markedsføre seg ovenfor næringslivet. Arbeidet med å skaffe sponsorer ble i noen grad preget av finanskrisen. Vi regner med at dette arbeidet får mer fokus i 2011 som en følge av styrket sponsorkomiteé.

Vi takker våre sponsorer for den hjelp de har gitt oss til å drive klubben på en god måte, og oppfordrer alle våre medlemmer til å bruke alle sponsorene til Frøy.

Ivar Kjellhov

Espen Hillmann



IF FRØY REGNSKAP OG BUDSJETT PR. 31 DESEMBER 2010

Budsjett 2011 og regnskap pr 31.12.2010

	31.des.10	31. des. 2009
Balanse		
Kasse	1 488,50	4 226,50
Bank sparekonto	959 532,43	782 972,43
Bank bruk	268 802,71	87 744,59
Brukskonto ritt	728,00	
Innskutt Scott Cup 97	5 000,00	5 000,00
Fordringer landevei		1 170,00
Fordringer andre (note 1)	5 000,00	2 500,00
Drakter	296 061,23	420 439,23
Utstyr jakkemerker	1,00	1,00
	<hr/>	<hr/>
Eiendeler	1 536 613,87	1 304 053,75
 Gjeld + egenkapital		
		1 075
Egenkapital 1/1-	1 275 498,77	511,06
Kortsiktig gjeld (note 2)	250 575,00	28 554,98
Overskudd	10 540,10	199 987,71
	<hr/>	<hr/>
Gjeld + egenkapital	1 536 613,87	1 304 053,75

Resultat	31.des.10	Budsjett 2010	31. des. 2009	Budsjett 2011
INNTEKTER:				
Sponsorer	19 000,00	20 000	16 500,00	30 000
Inntekt Nissan Cup	24 000,00	20 000	22 000,00	20 000
Medlemskontingent	358 545,00	300 000	290 090,00	350 000
Treningsavgift	78 675,00	60 000	49 850,00	80 000
Inntekt sykkelutleie	3 600,00	2 000	1 800,00	3 600
Dugnad Terrengsykkelrittet	50 570,00	60 000	57 720,00	60 000
Bingo/konserter	85 092,25	150 000	245 186,31	150 000
Grasrotandel Norsk Tipping	8 996,95	5 000	4 366,00	10 000
Inntekt egne ritt	64 494,46	40 000	40 192,59	75 000
Fortjeneste salg drakter	78 648,00	90 000	88 305,00	90 000
Tilskudd kommune/idrettsforbund	91 937,00	75 000	75 146,00	100 000
Renter 2010	26 814,87	40 000	49 566,37	30 000
Sum inntekter	890 373,53	862 000	940 722,27	998 600

	31.des.10	Budsjett 2010	31. des. 2009	Budsjett 2011
UTGIFTER:				
Utdanning	5 200,00	15 000	8 663,75	10 000
Nedskrivning draktbeholdning	100 000,00	100 000	100 000,00	100 000
Leie av spinninglokaler	117 100,00	100 000	127 073,93	125 000
Utgifter egne ritt	83 725,71	70 000	71 650,15	70 000
Ringerike GP	40 900,00	60 000	48 924,00	50 000
UCI-ritt utland				40 000
Administrasjonsomk (00,01)	30 547,50	25 000	17 132,50	35 000
Hjemmeside	6 431,25	10 000	8 602,50	10 000
Utgift klubbkvelder/årsfest	20 883,17	30 000	28 559,67	30 000
Porto	479,00	1000	12 173,30	1 000
Kontingent OCK/NCF	2 000,00	4 000	1 500,00	4 000
Utgifter Landevei elite	304 205,68	250 000	175 964,00	250 000
Utgifter landevei ungdom	70 050,00	70 000	62 859,18	50 000
Utgifter Terreng elite/rekrutt	9 794,75	50 000	30 131,10	40 000
Utgifter tur/veteran (terreng/landevei)	25 462,27	52 000	12 419,00	50 000
Utgifter terreng ungdom/barn	24 933,70	35 000		60 000
Trener (landevei og terreng)	37 645,40	40 000	34 298,00	60 000
Gebyrer	475,00	1000	783,48	1 000
Diverse utgifter/ motorkjøretøy m.m.		60 000		95 000
Sum utgifter	879 833,43	973 000	740 734,56	1 081 000
Overskudd	10 540,10	-111 000	199 987,71	-82 400