



# Årsberetning IF Frøy

Perioden 14. februar 2012-12. februar 2013



## Tillitsvalgte IF Frøy i perioden 14. februar 2012 - 12. februar 2013

### Styret:

Leder:	Jørn Michalsen
Nestleder/leder landeveiskomite:	Espen Hillmann
Sekretær:	Lene Pernille Østberg
Leder terrengkomite:	Vidar Handal
Leder ritt- og arrangementskomite:	Ikke besatt
Leder dugnadskomite:	Are Trøan
Materialforvalter:	Christin Becker
Leder rekrutteringskomite:	Geir Westgaard

### Terreng:

Leder:	Vidar Handal
Kontakt terreng senior:	Gunnar Johnsen
Kontakt ungdom og barn:	Trude Elde

### Landeveri:

Leder:	Espen Hillmann
Koordinator turgruppene:	Terje Hullstein
Koordinator elite:	Ivar Kjellhov
Kontakt elite:	Pål Gulliksen
	Gunnar Landa
Kontakt gruppe 1:	Jan Bodin
	Viktor Lorentz
	Roger Arenberg
Kontakt gruppe 2:	Geir Westgaard
	Roar Eide
Kontakt gruppe 3:	Geir Tresselt
	Lars Moe
	Øyvind Danielsen
Kontakt gruppe 4:	Jan Roger Olsen
	Sidsel Grøndalen
	Ann Eli Mavrakis (utpekt etter årsmøtet)
Kontakt veteraner:	Per Christian Mørk
Kontakt ungdom:	Ivar Kjellhov
Kontakt kvinner:	Katrine Hofstad

### Ritt og arrangementskomite:

Leder:	Ikke utpekt
Medlem:	David Nordli
	Håkon Zahl
	Ann Kristin Tøftum
	Steinar Knutsen
	Stein Tverraaen
	Lasse Johansen
Dataansvarlig:	Bjørn Birkeland
Sekretariatsansvarlig:	Sidsel Grøndalen

**Dugnadskomite**

Leder:

Are Trøan

Medlem:

Bjørn Strøm  
Finn Sveiven  
Steinar Forsmo  
Geir Akselsen  
Ann Eli Mavrakis  
Anne May Guerrero

**Medlemsservice:**

Sidsel Grøndalen

**Valgkomite:**

Leder:

Glenn Roar Berge

Medlem:

Jan Bodin  
Pernille Augedal  
Liv Runa Strømsheim

**Sponsorkomite:**

Medlem:

Ivar Kjellhov  
Espen Hillmann  
Pearce Connoly  
Sven Kr. Jørgensen

**Revisor**

Assistent:

Eirik Bergersen  
Terje Hullstein

**Web:**

Redaktør for  
[www.froy.org](http://www.froy.org):  
Redaksjonsmedarbeider  
og forumansvarlig:

Sven Kr. Jørgensen  
Per Allan Johansson

**Lovkomite:**

Kyrre Rørstad  
Ørnulf Pedersen  
Jørn Michalsen



# Årsberetning fra styre og komiteer

## *Styrets beretning for 2012*

**IF Frøy har hatt et år med høy aktivitetsnivå og gode resultater på mange områder. Gjennom sin deltakelse i klubbens aktiviteter har syklister fra fem til neste åtti år kunne utøve sin idrett på sitt eget nivå. Å skape aktivitet, idrettsglede, kameratskap og gode sportslige resultater har vært hovedoppgaven til Frøy også i 2012.**

2012 ble preget av at en av klubbens ryttere omkom under terrengrittet Farrisrunden 16. juni. Det tragiske dødsfallet til Øivind Bjerkli gikk inn på våre medlemmer, og viste at vi driver en idrett som alltid inneholder et element av risiko. Klubbens leder og flere andre medlemmer var til stede under Øivinds bisettelse i Vang kirke i Hamar. Det ble også avviklet minnestunder, og alle klubbens ryttere syklet med sørgebånd, blant annet under NM og Styrkeprøven-rittene, som gikk helgen under. Klubben har fulgt opp Øivinds familie i tiden etter ulykken.

Klubben etablerte høsten 2011 et eget kontinentallag, Frøy-Trek, som oppnådde gode resultater i 2012, både nasjonalt og internasjonalt, og som skapte stor oppmerksomhet rundt klubben. Sigurd Nessets seier i U23-klassen i Tour of Sochi i Russland var beste resultat. Han ble også tatt ut til å representere Norge på U 23-landslaget. Med en ny utstyrsleverandør er laget videreført i 2013 under navnet Frøy-Bianchi.

### **NM-gull til Henriette**

Av sportslige resultater ellers må nevnes NM-gull i rundbane junior for Henriette Elvrum Handal, På bildet på forrige side står hun med krans og NM-gullet. Hun vant også Norgescupen, deltok i EM, VM og verdenscup, og hadde en rekke andre gode resultater.

Også i turklassene ble et høyt aktivitetsnivå opprettholdt, og klubben er blant de største i Norges Cykleforbund på dette området. Turgruppene er grunnfjellet i klubben, og avgjørende for virksomhet på mange felt.

En meget aktiv barne- og ungdomsgruppe gjør at IF Frøy har tilbud for de fleste som er interessert i sykling. De yngste viser en sprudlende idrettsglede, og med dyktige ledere skapes det her både positiv aktivitet og grunnlag for senere aktive syklister.

Klubbmesterskapene i terreng, tempo og landevei hadde god deltakelse, men den kunne vært flere som stilte i alle tre disiplinene, og dermed var med i konkurransen om klubbmestertittelen. Kjartan Gurholt og Wenche Madsen Eriksson var likevel verdige vinnere.

På klubbkvelden i november fikk Henriette Elvrum Handal vandrepokalen for årets beste sportslige prestasjon, men Sindre Haugsvær ble tildelt vandrepokalen til ungdomsrytteren med størst fremgang.

På årsmøtet i februar ble Ivar Kjellhov utnevnt som æresmedlem i IF Frøy for hans langvarig innsats som leder – og administrativt arbeid ellers. Hans-Ivar Aalerud ble tildelt pokal for å ha profilert klubben på en positiv måte.



### **Medlemstall**

IF Frøy har 847 medlemmer per 31. desember 2012, og det ble tegnet 348 helårslisenser i 2011. Det er avholdt 11 styremøter, og styret har vært representert under tinget til Norges Cykleforbund, årsmøtet i Oslo Cyklekrets og Idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø bydel.

Den voldsomme medlemsøkningen klubben har hatt de siste årene har stagnert, og medlemstallet vil neppe øke vesentlig i årene fremover, dersom klubben ikke aktiv rekrutterer nye medlemmer.

Styret er som nevnt godt fornøyd med det første året til vårt kontinentallag, og er stolt over at IF Frøy er eneste klubb i Norge som har et eget lag på dette nivået. Etablering har gitt muligheter til å bedre det sportslige nivået blant klubbens eliteryttere på landeveien uten at utgiftene har økt. Sportslig leder Carl Erik Pedersen har gjort et grundig arbeid, og laget bør kunne vise til enda bedre resultater i 2013. For årets sesong har laget inngått samarbeid med Oslo Cyklekrets og Styrkeprøven, både med hensyn til praktisk assistanse og noen økonomiske midler.

### **Samarbeid**

Styret arbeider med å utvikle samarbeid med andre klubber i Oslo-område om kontinentallaget, med tanke på årene etter 2013. Vi tror et slikt samarbeid vil kunne utvikle laget både sportslig, administrativt og økonomisk.

Selv om klubbens vekst er stor både på landevei og i terrenget er fortsatt deltakelsen på elitenivå i senior og juniorklassene i terrengsykling beskjeden. Det blir en viktig oppgave for styret å gjøre noe med dette i 2013.

Klubben fikk i vår en henvendelse om å ta opp trail på programmet. Henvendelsen kom fra et trailmiljø som holder til ved Oslo Motorsportsenter i Hvervenbukta. Frøy sto som arrangør av historiens tredje Norgescupritt i trail og uoffisielt NM i juli, og bidra også i arrangementet. I øyeblikket er det uklart om dette samarbeidet vil utvikle seg slik at trail blir en ny gren i klubben.

### **Arrangementer**

Klubben har avviklet 11 ritt i år – inkludert klubbmesterskapene. Det har krevd en voldsom innsats fra våre medlemmer, og mange fortjener en stor takk for sin innsats. Klubben fikk i vår forespørsel om å overta arrangementet av kretsmesterskapet, og arrangerte KM for kretsene Oslo, Akershus, Østfold og Indre Østland. IF Frøy fikk mye ros for arrangementet, som også ga overskudd, takket være tilskudd fra Oslo Cyklekrets.

Klubben vil i 2013 arrangere to ritt i United Bakeries Cup, Terrengsykkelrittet (i samarbeid med Fri Flyt), Skullerudrittet (Norgescup), samt et ritt i Oslo Landeveiscup. I tillegg kommer klubbmesterskapene. Klubben planlegger også et turritt på landeveien i september. Styret vil i løpet av året vurdere om klubben skal søke om å arrangere NM i rundbane i 2015.

IF Frøy inngikk i 2011 en samarbeidsavtale med Sykkellandsbyen, som skulle blitt arrangert i Oslo i juli. Dessverre ble arrangementet avlyst, noe som førte til at betydelige sponsorinntekter forsvant.

Vervet som leder for Ritt- og arrangementskomiteen ble ikke besatt på årsmøtet i 2012. I praksis har avtroppende leder Lasse Johansen fungert som leder også i 2013. Han fortjener stor takk for innsatsen han har lagt ned "på overtid"

### **Organisasjon**

Styret foreslår å endre organisasjonsstrukturen noe. På årsmøtet 2013 vil det bli fremmet forslag om å slå sammen ritt- og arrangementskomiteen og dagnadskomiteen, samtidig som det velges flere personer til spesifikke oppgaver. Styret mener det vil styrke arbeidet med å arrangere ritt.

Styret foreslår også at sponsorkomiteen får en egen leder, som blir representert i styret. Styret tror sponsorarbeidet blir viktigere i årene fremover, og ønsker å ha et styremedlem som er dedikert denne oppgaven.

IF Frøy er en stor klubb med mye aktivitet, og med stort potensial til å utvikle virksomheten. I året som kommer blir det viktig for styret å gjennomføre en strategidiskusjon. Klubben er nå på grensen av hvordan det er mulig å drive bare med dagnadsinnsats. Klubben må vurdere om den i fremtiden skal betale for hjelp til å drive klubben organisatorisk, og hvordan det skal organiseres. I 2013 har klubben økt engasjementet til Carl Erik Pedersen. Han skal delvis arbeide mer for kontinentallaget, men skal også kunne brukes av andre grupper i klubben, spesielt i de eldste ungdomsklassene både på landevei og terreng og blant de beste turrytterne. Carl Erik skal

også jobbe med samarbeidsavtaler som vil gi økte inntekter, og hans engasjement vil bli finansiert på denne måten.

Styret vedtok i 2012 at IF Frøy skal gjennomgå NCFs program for klubb utvikling. Målet med programmet er å bedre klubbarbeidet og legge planer for arbeidet fremover. Vår kontaktperson i NCF er Trond Olsen, som nå har praksisperiode i utdanning som klubb utvikler. Det betyr at vår klubben ikke betaler noe for programmet. Et Startmøte vil bli arrangert i løpet av våren. For å få nytte av dette programmet, er det viktig at mange av medlemmene engasjeres, også medlemmer som ikke har tillitsverv.

### **Rent Idrettslag**

IF Frøy er i gang med å gjennomføre Norges Idrettsforbunds sertifisering som Rent Idrettslag. Dette arbeidet vil bli sluttført i løpet av kort tid. Alle ryttere på kontinentallaget har antidopingklausuler i sine kontrakter som er strengere enn NCFs regelverk.

Klubben har hatt god profilering i media i 2012, ikke minst som resultat av kontinentallaget. Styret har lagt ned mye ressurser i å bedre kommunikasjonen med medlemmene. På årets siste dag ble klubbens nye nettsider lansert. Målet er at disse skal gjøre kommunikasjonen i IF Frøy enda bedre.

Årsregnskapet viser god økonomistyring, selv om enkelte poster varierer betydelig i forhold til budsjettet.

Styret i IF Frøy takker alle medlemmer som har vært aktive i klubben det siste året, både på trening, i ritt, som trenere, tillitsvalgte og ikke minst de som har vært med å arrangere ritt. Det er dere som har sørget for at 2012 ble et godt år for klubben.

Jørn Michalsen

Espen Hillmann

Vidar Handal

Wenche Eriksson

Lene Østberg

Are Trøan

Geir Westgaard

Christin Becker

### **Representasjon:**

Norges Cykleforbund:

UCI internasjonale MTB-kommissær: Bjørn Birkeland

Medlem grenutvalg utfor, Bjørn Birkeland

Oslo Cyklekrets:

Styreleder: Ivar Kjellhov

Varamedlem: Bjørn Birkeland

Medlem lov- og domsutvalget: Ørnulf Pedersen

Formann dommerutvalg: Bjørn Birkeland

Idrettens samarbeidsutvalg for Østensjø bydel:

Lasse Johansen, styremedlem

Jørn Michalsen, varamedlem til styret

### **Utmerkelser:**

Pokal til beste rytter 2012: Henriette Elvrøm Handal

Pokal til ungdomsrytter med mest framgang 2012: Sindre Haugsvær

Ivar Kjellhov ble utnevnt som æresmedlem i IF Frøy på årsmøtet 14. februar 2012



## Landeveiskomiteens beretning

### Elite landevei

**Før sesongen 2012 besluttet styret i IF Frøy å etablere et kontinentallag. Dette for at rytterne på landets beste klubb skulle ha bedre mulighet til å delta på ritt hjemme og ute.**

Kontinentallaget Frøy-Trek besto av ti ryttere som alle syklet og løste lisens for IF Frøy. Vi hadde også ti ryttere med rekruttstatus som kjørte i den originale Frøy-drakta. I tillegg valgte fire ryttere som også hadde lisens i Frøy å signere for andre lag (OneCo Mesterhus og Ringeriks-Kraft). Dette gjør Frøy til landets største klubb på elitenivå landevei.

Planen for sesongen var læring, vi tok steget opp en divisjon når det gjaldt sykling, og fikk innbydelse fra mange ritt i utlandet. Faktisk så mange at vi måtte takke nei til flere ritt. Som kontinentallag fikk vi også startpenger når vi stilte opp i ritt, dette betød at vi kunne stille i flere ritt en planlagt uten å sprengte budsjettet.

### Flere samlinger

I løpet vinteren hadde laget flere samlinger i varmere strøk. Årets første ritt var planlagt i Russland, som en oppkjøring til Norgescup. Seks ryttere og to ledere var spente før avreise til Grand Prix Sochi, dette var helt nytt for laget og vi var ukjente med hvor vi sto sportslig i forhold til Europeiske kontinentallag.

Det viste seg at vi ikke hadde noe å være redde for, gutta var fra første tråkk helt på høyde med profesjonelle ryttere fra utlandet. Sigurd Nettet endte opp med å bli beste U23-rytter. Han var også høyt oppe i sammendraget, men kunne vært med og kjempet om seieren hvis vi ikke første dagne hadde bestemt oss for å ta det litt rolig uten å være med i tidlige brudd. Da Katusha and ISD Lampre stakk på første etappe var ikke vi med, her tapte vi muligheten til å kjempe helt i toppen, men vi trodde faktisk ikke at vi hadde hevde oss til dette nivået i løpet av vinteren.

Også i år har vi vært plaget av en del skader og sykdom, dette jobber vi videre med, viktig at når en føler seg dårlig eller sliter med rygg, hofter og knær at en umiddelbart tar kontakt med støtte apparatet. Da kan langvarige skader unngås.



NM var i år lagt til Bergen, vi satset stort på å hevde oss på de fleste distanser. U23 fellesstart ble NM's høydepunkt hvor Frøy-Trek sammen med Joker var eneste lag med to ryttere topp 10. Jonas Orset var bestemann med en 5. plass, mens Sigurd endte på 9. plass. Hvis vi også nevner at Max Kjørner som sykler for Ringerike Kraft (men er medlem i Frøy) fikk en fantastisk 3-plass hadde Frøy som eneste klubb tre mann blant de ti beste.

#### Andre høydepunkt og resultater fra sesongen:

- Sigurd Nasset: Seier i U23 klassen Grand Prix Sochi.
- Sigurd Nasset: Nummer 2 i U23 klassen i GP Sibiu (UCI 2.2).
- Nummer 5 i lagkonkurransen GP Sibiu (UCI 2.2).
- Øistein Fiskå: Bronse på 4000 bane Norgesmesterskapet.
- Jonas Orset: 5 plass på U23 fellesstart Norgesmesterskapet.
- Sigurd Nasset: plass på U23 fellesstart Norgesmesterskapet.
- Sigurd Nasset: 22. plass Norgesmesterskap Fellesstart
- 7 og 8 plass i NM på lagtempo
- Jonas Orset: 4. plass Norgescup Trondheim.
- Sigurd Nasset: 9. plass Norgescup Trondheim.
- Morten Sandvik: 6. plass under Tønsberg 4-dagers (Frøy – Trek med 3 ryttere topp 10)
- Oddbjørn Klomsten Andersen: 7 plass under Tønsberg 4-dagers.
- Sigurd Nasset: 8 plass under Tønsberg 4-dagers.
- 3 ryttere fra Frøy Trek deltakere I Oslo Grand Prix.
- Dobbeltsieger i kretsmeesterskapet fellesstart (Øistein Fiskå og Oddbjørn Klomsten Andersen- se bildet til høyre).



#### Lagrytteren

I tillegg til resultatene ovenfor trekker vi fram en rytter som har gjort en kjempeinnsats i 2013. Det er Eivind Ekeli, hans utrettelige jobbing for at de andre skal ha en lettest mulig reise mot målstreken er ikke annet enn imponerende. Ingen av de ovennevnte resultat kunne vært mulig uten hans og de andre hjelperytternes jobbing for laget. Sykling er og blir en lagidrett og ingen har vist dette bedre enn Eivind.

En stor takk rettes til klubbens og lagets sponsorer, Trek med sykler, Sørensens Sykler med dekk og slidedeler, Bontrager med hjul og hjelmer, Invers og Spuik med drakter, tempohjelm og briller, Look med pedaler og til slutt Squeezy som har lever ernæring. Flesteparten av disse med unntak av Trek og Bontrager forsetter også i 2013.

#### Avtale med Bianchi

I løpet av høsten har klubben inngått en avtale med Bianchi om levering av sykler og utstyr for neste sesong, dette vil også klubben medlemmer vil kunne dra nytte av med gode rabatter. Vi har også inngått avtale med Oslo Sykkelskrets om lån av bil og Compex hvor vi skal prøve ut de nye elektriske apparatene for muskel stimulering, dette er et arbeid vi gjør i samarbeid med fysioterapeut Ulf Åsheim og som vi håper vil kunne bedre restitusjon og resultater i 2013.

Laget har for sesongen 2013 fått nye drakter, vi gleder oss allerede til sesongstarten som går i slutten av mars. Her går turen til Taiwan og Tour de Taiwan, dette blir første gang vi kjører ritt utenfor Europa. Også turer til Russland og Romania og Polen står på planen samt at vi selvfølgelig også vil kjøre Norgescup og NM og andre viktige ritt her hjemme.

Til slutt vil vi rette en stor takk til Carl Erik Pedersen, som trener og sportslig leder har han hevet laget til nye høyder, han har gjort en fantastisk jobb med gutta både på laget og med våre rekrutter, blant disse er det flere som kan ta steget opp på laget hvis de fortsetter utviklingen også i 2013.



## **Turgruppa landevei**

**Turgruppa på landevei er klubbens største gruppe. Økningen i antall medlemmer har vært noe mindre i 2012 enn i 2011.**

Gruppa har som i fjor vært delt inn i fire undergrupper, som har vært ledet av dyktige gruppeledere. Det er en god tone og et godt miljø i hele turgruppa, på tvers av de ulike nivåene. Vi hadde et arbeidsmål om å få i gang en gruppe 5 i løpet av 2012, men det lyktes vi ikke med. For at det skal være mulig å realisere må det komme noen ildsjeler som ønsker å kjøre på et lavere nivå enn dagens gruppe 4.

I sesongen 2012 holdt vi på samme treningskonsepter som i 2011, dog med noe endrede rutealternativer, som fungerte bra. Fadderordningen har fungert veldig mye bedre i 2012 enn den gjorde i 2011.

## **Satsingsritt**

Som tidligere år satte turgruppa opp satsingsritt som var de store sportslige målene for sesongen, ritt hvor de ulike gruppene satte sine egne definerte tids og sportslige mål. I 2012 var dette de tradisjonelle rittene Enebakk Rundt, Nordmarka rundt, Styrkeprøvene og Kråketråkken. Det var stor deltakelse i satsingsrittene med ca. 140 i mål i Enebakk rundt og ca. 150 Styrkeprøvene samlet. Veldig gøy var det at jentene våre vant lagkonkurransen både fra Lillehammer og fra Eidsvold. GRATULERER!

I tillegg til satsingsrittene, har Frøy-ryttere deltatt i de fleste turrittene og veterancup rittene som har vært arrangert på Østlandet, og i ritt fra lengst sør til lengst nord i landet, med fine resultater.

### Konkurranseritt

Nytt for sesongen 2013 er at det vil bli etablert en ny gruppe på siden av dagens gruppestruktur, som blir et tilbud til klubbens medlemmer som ønsker å satse på ritt med et mer «aktivt» preg enn de tradisjonelle lagkonkurransene. Treningen vil bli lagt opp i forhold til å forbedre egenskaper som trengs i denne typen ritt. Gruppen vil få navnet Frøy-Comp.





## Ungdom landevei

Det var få jenter å se i ungdomsklassene på landeveien i 2012. Ett unntak dog og det er Henriette Götz (K11) som ofte var å se i de forskjellige rittene til Oslo Landeveiscup. Totalen på mannlige ryttere i ungdomsklassene er fortsatt lav. Det var ingen som konkurrerte i M11-12 fra Frøy. Heller ingen i jenter K13-14 og K15-16.

### Klubbmesterskap og klubbmestere

M13-14: Allan Dahl Johansson

M15-16: Lars Ottar Jorde

M junior: Sindre Haugsvær

### Kretsmesterskap (eget arrangement)

Tempo

M13-14: Allan Dahl Johansson, 4 plass

M13-14: Mathias Tefre, 6 plass

M13-14: Ted Johansen, 8 plass

M15-16: Andre Johansen, 4 plass

M Junior: Magnus Nyvold, 7 plass

Fellesstart

M13-14: Allan Dahl Johansson, DNF

M13-14: Mathias Tefre, DNF

M13-14: Ted Johansen, 8 plass

M15-16: Magnus Pettersen, 2 plass

M15-16: Sebastian Kiese, 10 plass

M Junior: Magnus Nyvold, 7 plass

## UM (Grenland/Skien)

Tempo

M13: Mathias Tefre, 14 plass

M14: Allan Dahl Johansson, 35 plass

M16: Peder Benjamin Hagen, 9 plass

Fellesstart

M14: Allan Dahl Johansson, 25 plass

M16: Peder Benjamin Hagen, DNF

## Oslo Landeveiscup

Det ble arrangert syv ritt i denne sesongen og det var flotte resultater fra Frøy-ryttere. Allan Dahl Johansson vant M13-14 klassen på gaterittet på Tusenfryd og 2 mila til Hero. Sindre Haugsvær vant M Junior på gaterittet ute på Drømtorp på Ski og gaterittet på Tusenfryd. Årets mest spennende rittpakke var nok Ronde van Vestkanten med fire ritt på to dager. Tempo, fellesstart, bakktempo og gateritt. Henriette, Mathias, Allan, Håkon, Sebastian og Sindre var med og leverte gode resultater.

På Lørenskog Tempoen vant Henriette sin klasse mens Mathias Tefre tok bronse på M13-14. Allan Dahl Johansson tok syvende mens Håkon Jorde syklet inn til 15 plass.

Det var gledelig at IK Hero igjen arrangerte 2-mila i Hvervenbukta men det var få deltakere der, men uansett var det flott at Allan Dahl Johansson vant tempoen i M13-14. I M15-16 tok Peder Benjamin Hagen fjerdeplass og Magnus åttende plass, Lars Ottar Jorde på 13. plass og Sebastian på 16. Plass. I juniorklassen ble Magnus Nyvold nummer 11.

På gaterittet på Drømtorp var det mange frøyere å se. Henriette var yngste jente og vi hadde to damer i K Senior også. I M13-14 ble Allan nummer 5. I M15-16 hadde vi mange med og på 7, 8 og 9-plass fikk vi henholdsvis Magnus Pettersen, Lars Ottar Jorde og Fabian Engesæth mens Sebastian Kiese syklet inn til 17. plass. Som tidligere nevnt vant Sindre Haugsvær M Junior etter veldig bra samarbeid med Jon Breivold som syklet inn til 4. plass.

I vårt gateritt på Tusenfryd stakk Sindre og Jon av med gull og sølv, mens Haakon Selje tok femteplassen. I M15-16 til Magnus Pettersen 6. plass og Sebastian 14 plass. Lars Ottar Jorde gikk i bakken med to andre og måtte stå av. Allan Dahl Johansson vant M13-14 og Mathias Tefre på 7. plass og Håkon Jorde på 11 plass.

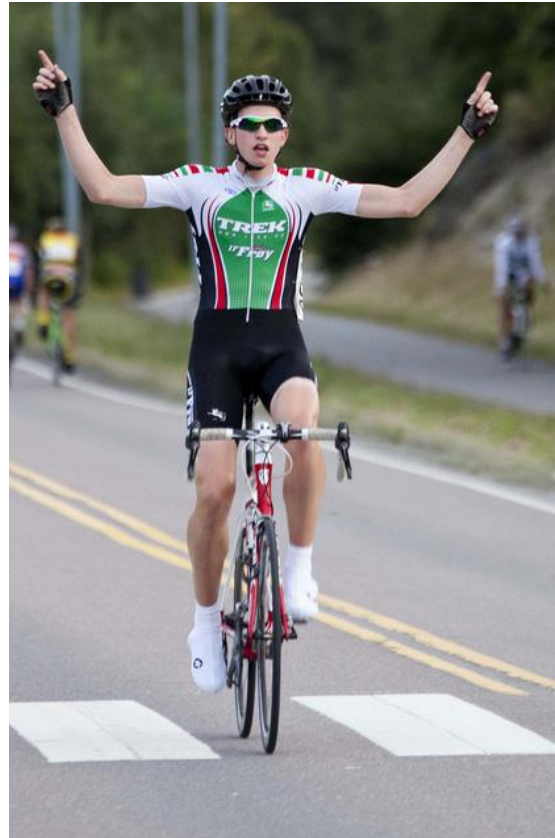
## Grand Prix-stevner

Mathias Tefre (M13-14) var veldig aktiv og deltok på de fleste stevnene. Han var med på Eidsvollrittet, Østfold 3-dagers og Ringerike Petit Prix der han ble nummer 14 sammenlagt etter fire etapper. Peder Benjamin var også ivrig og havnet også på resultatlistene på flere ritt.

## Styrkeprøven Eidsvoll – Oslo

13-åringer kan delta på Eidsvoll – Oslo, men da med følge av en voksen. Det er flere ungdommer som har prøvd seg på korteste distanse av Den Store Styrkeprøven (ca. 60 kilometer) og i 2012 var det minst seks karer som stilte til start og leverte gode resultater. Det var en massevelt for startgruppe 1 som en del av rytterne var involvert i og Lars Ottar Jorde var den som traff asfalten hardest og måtte stå av. Resten av gjengen kom seg av gårde etter noen minutter men måtte sykle rimelig alene resten av veien. Selv om det var rimelig fuktig ved mål var det bare glade syklistere å se overallt.

Espen Hillmann, leder landevei  
Terje Hullstein, gruppekoordinator tur  
Per Allan Johansson



## Terrengkomiteens beretning 2012



### Barne- og ungdomsgruppa

Barne- og ungdomsgruppa har hatt en bra sesong med veldig mange positive, glade og ivrige syklister. Det er stor tilstrømming og slik situasjonen er nå, er det ikke mulighet for opptak av nye medlemmer uten utvidet trenerstab.

Treningene har startet med base på parkeringen ved Haraløkka. Dette som utgangspunkt har gitt både de yngste og de eldre bedre tilgang til egnet terreng. Felles oppmøtestedet gjør også logistikk mye enklere.

Treningene har vært avholdt hver mandag og torsdag med varighet på to timer. Onsdagene er rittdag, og flytting av onsdagstreningene har gitt oss to bra treningsdager uten at UB-Cup rittene har spist den ene. Økningen i treningstid og den ekstra dagen har resultert i bedre resultater jevnt over i ritt og mer stabilitet blant dem som kun er med på treninger. For de eldste har det vært tilbud om onsdagstrening sammen med seniorgruppa de dagene det ikke er ritt og muligheter for deltakelse på langtur lørdag. Flere av ungdommene har benyttet seg av dette.

Treningene mandager har handlet om å bygge styrke og kondisjon, hvor torsdagstreningene er lagt opp til mer teknisk trening. Med ritt onsdager blir det en god kombinasjon. Vi opplever at mer fokus og struktur gir bedre resultater enn tidligere.

#### Trenere:

Arild Busengdal (11-13) – Raskest med stor deltakelse på ritt.

Lars Pettersen (10-13) – Nest raskest med variabel deltakelse på ritt – Treneransvarlig.

Nina Malme Gulbrandsen (10-13) – Litt mindre raske med liten deltakelse på ritt.

Stein Bull Larsen (10-13) – Minst rask med ingen deltakelse på ritt.

Tor Strøm (13-16) – Eldste og med full satsing på ritt.

I klassen 6 – 9 år har vi hatt følgende trenere:

Petter Farstadvoll – gruppe 1

Trude D. Elde – gruppe 2

Kari-Ann Ånensen – gruppe 3  
Thomas Götz – gruppe. 4/5  
Dag Norstein – gruppe 4/5

Det har også vært med hjelpetrenerne til hver gruppe hele sesongen for å få kabalen til å gå rundt. Stor takk til de som stiller opp der!

### **Barn**

Barnegruppa har startet raskt og bra opp med god fordeling og gruppering mellom trenerne. Barna kan selv være med på å velge seg inn i riktig tilpasset gruppe, så de får riktig treningsutbytte og en hyggelig sosial opplevelse. Blir nivået for høyt oppleves det ofte for stressende og at man ikke mestrer tilstrekkelig.

Resultater i ritt for barnegruppa har vært sterkt stigende denne sesongen. På jentesiden har det vært mange gode pallplasseringer og på guttesiden er det også helt klar forbedringer med opp til tre stykker blant de 10 beste på enkelte UB-Cup ritt. Barna gir tilbakemelding på at treningene fungerer bedre og at det slår ut på resultater

For den minste barnegruppa 6 til 9 år har vi en kjempesterk gruppe som har herjet helt i toppen på alle UB-cup rittene, både i 6–8 årsklassen og i 9-årsklassen, særlig på guttesiden, men også blant jentene. Vi har i år hatt en jevnt stor og stabil gruppe som har utviklet seg enormt gjennom sesongen. Enkelte barn har gått fra å ikke kunne sykle, til å sykle Norgescup-løypene på Haraløkka. Vi er utrolig stolte av alle barna som viser en slik idretts glede både på trening og på ritt og ser fram til å følge dem alle i årene som kommer.

### **Ungdom**

Ungdomsgruppa hadde en veldig ustrukturert oppstart, med dårlig oppfølging. For å løse dette ble det før sommeren lagt opp til at Tor Strøm skulle ta hovedansvaret for de eldste og gi dem en litt forutsigbar treningsopplevelse. Gruppa med de eldste er ikke så stor og inneholder noen hull i aldersgruppene, så det er viktig at disse blir tatt godt vare på nå som det begynner å bli veldig viktig å gjøre treningen mer riktig for å kunne oppnå resultater. Tilbakemeldingen nå er at ungdommene synes at det nye opplegget er bedre å lettere å forholde seg til. Selv ungdom trenger en god del ledelse for at treningen skal ha noen effekt.

Vi har pratet en del om hva de vil ha mer av og hvordan vi skal få dette til i neste sesong. Da vil vi også starte med struktur fra første trening.

### **Turer**

Planen for 2012 var at vi skulle dra til Varberg som første tur for Barne- og Ungdomsgruppa. Det viste seg at den helgen rittene skulle gjennomføres i Varberg var lagt til samme dag som Norgescup rittet på Skullerud, noe som gjorde at turen ble avlyst.

Sticamp til Skeikampen ble gjennomført med Downhill sykling som oppladning i Hafjell og sommerens beste vær på fantastiske stier resten av helgen.

### **UB-Cup / Norges Cup**

Vi har stilt med mange ryttere i United Bakeries Cup og noen deltakere i Norges Cup. Planen er videre satsing på UB-Cup i 2013. og større deltakelse i Norgescupen. Resultatene har vært best i de yngre aldersklassene, hvor vi har mange gode både på jente og guttesiden. De eldre guttene har planer som å oppnå bedre resultater til neste år og gleder seg til ny sesong.

### **Landevei**

Noen av de eldste rytterne har vært ute på noe langturer på landevei i tillegg til at vi har hatt deltakere på alle klubbmesterskapsrittene.

### **Neste sesong**

Planen neste sesong er å få til en bra start med Varberg tur i april. Struktur og treningsopplegg vil videreføres fra 2012. Det er også lagt opp til at Aslak Mørstad leies inn som bidrag til treningene med dem som ønsker å satse mot konkurranser.

## Elite (junior og senior) og veteran

Veterangruppa består av menn og kvinner i alle aldre som sykler typiske turritt som Birkebeinerrittet, Raumerrittet, Grenserittet og lignende, men også mer tekniske ritt som Terrengsykkelrittet etc.

Grappa har gjennom sesongen hatt faste treningsdager mandager og onsdager, med oppmøte på Haraløkka og langturer i Nordmarka lørdager. Treningene har bestått av variert intervalltrening, langturer på grus og teknisk kjøring i terrenget (stisykling). På hver trening har det vært en treningsansvarlig som styrer treningen, og det rettes en stor takk til de som har bidratt med dette.

### Elite (junior og senior)

Elitegruppa består av noen få iherdige ryttere som satser aktivt og deltar i de typiske turrittene, men også i Norgescup-ritt og Norgesmesterskap.

I forhold den totale medlemsmassen, er elitegruppen svært liten. Spesielt merkbart er dette i juniorklassen, som i 2012 kun har bestått av en person.

Både terrenggruppa og styret i IF Frøy ønsker å bedre dette for 2013 ved økt sansning for å skape gode rammer for de større kullene som etter hvert kommer fra Barne- /Ungdomsgruppa.

### Ritt

Av resultatene som peker seg ut for 2012-sesongen må nevnes:

Henriette Elvrum Handal som ble juniornorgesmester i rundbane og nr. 3 i terreng sprint i konkurranse med seniorenene. Videre vant hun Norgescupen rundbane med solid margin. Internasjonalt ble det hhv. 5., 6. og 9. plass i World Cup-ritt og 12. plass i EM.

I blant annet Grenserittet, Birkebeinerrittet, Ultrabirken og Farrisrunden har Frøy-fargene tronet på pallen i mange av aldersklassene. Liv-Janne Øvrebust, Grethe Foss, Jannicke Schanche, Anita Jansen og Jon Flydal hentet hjem premier fra alle nivåer på pallen.

Trenere og ledere i Terrenggruppa takker for et begivenhetsrikt år i 2012. Planer er allerede lagt for sesongen 2013, og vi gleder oss til en ny sesong!

Trude D. Elde  
Tor Strøm  
Gunnar Johnsen  
Vidar Handal





## Ritt- og arrangementskomiteens beretning

Komiteen har i tillegg til avtroppende leder bestått av David Nordli, Håkon Zahl, Ann-Kristin Tøftum, Steinar Knutsen, Stein Tveraaen, Bjørn Birkeland og Sidsel Grøndalen.

Samarbeidet med dugnadskomiteen har vært tett og bra. Foruten møter har medlemmene deltatt på befaringer i forkant av enkelte ritt. Flere fikk også opplæring i forkant av United Bakeries Cup i mai.

Det har vært en sesong med mange arrangement og stort engasjement. Et nærmere tilbakeblikk på sesongen 2012 følger nedenfor.

### United Bakeries Cup

Terrengcup rundbane for alle nivåer. Fortsatt meget populær og med mange deltakere. Totalt ni ritt per sesong i Oslo/Akershus.

9. mai var IF Frøy ansvarlig for åpningsrittet. Med nærmere 700 startende i løpet av 75 minutter ble det stilt store krav til spesielt sekretariatet, når samtlige skal hente startnummer. Til tross for at de største klubbene hentet klubbvis og at de fleste forhåndspåmeldtes startnummer var ”trykket” ferdig, var ikke dette godt nok. Med så mange deltakere må *samlige* startnummer til forhåndspåmeldte lages på forhånd. Kjø i sekretariatet førte til forsinkelser i starttidene, men vi håndterte situasjonen godt. Dette gjenspeiles i rittrapporten fra kommissærene. Største utfordring for ryttere og vaskehjelpen på Skullerudstua var en bløt løype med stedvis mye gjørme. Vi erfarte også at god dialog mellom mannskaper i mål og vakter /rittleder er viktig. Én rytter kjempet seg gjennom sine runder, men kom i mål ca. 30 minutter bak nærmeste konkurrent i sin klasse. Dette skjedde mens vi fjernet merkebånd, mannskaper i mål m.m.

15 august skulle vi nok en gang i ilden i samme cup. For første gang snudde vi løypas kjøreretning. Tilbakemeldinger fra rytterne var meget positive og vi ser allerede fram til å gjenta denne løsningen i 2013. Utfordringene med et arrangement ved Skullerudstua etter sommerferien er manuell fjerning av tett vegetasjon i deler av løypa. God kommunikasjon med Bymiljøetaten for klipp av gress på arena er viktig i begynnelsen av august.

### Terrengsykkelrittet

Dette er maratonritt terreng som arrangeres i samarbeid med Fri Flyt. Datoen var 26. mai og som vanlig var været bra. Fri Flyt AS har en profesjonell stab med sterke meninger. De ønsket ikke å etterkomme alle kravene fra NCF til arrangør av Norges Cup ritt.

Nytt tidtakersystem ble benyttet og med gode erfaringer.

Et stort antall mannskaper fra klubben stilte til dugnad under rittet. Flere deltok også i forkant og i etterkant med blant annet merking/fjerning av denne. Et detaljert kart over arena med alle vaktposter er tydelig merket, vil være en fordel.

### Skullerudrittet

Allerede åtte dager senere var vi tilbake på Haraløkka for NC rundbane terreng, søndag 3. juni.

Området på Bøler innbyr til varierte utfordringer for små og store ryttere. Vi er godt fornøyde med løypene og samarbeidet med Bøler IF var også denne gang bra.

Utfordringen var å skaffe tilstrekkelig med mannskaper når arrangementet sammenfalt med ritt mange av våre medlemmer skulle delta i.

NCF's tidsplan og mange turgåere i områdene krever mange vakter og mye oppmerksomhet fra de samme. Vi kan likevel si oss godt fornøyde med arrangementet og vaktholdet.

Godt forarbeid til merking av Trude Elde og Perrerr Stiland er vi takknemlige for.



Det er verdt å merke seg at Bymiljøetaten foretrekker at arrangement fra Haraløkka Idrettsanlegg i fremtiden legges til lørdager. Dette av hensyn til turgåere generelt.  
Jostein Tofte leverte nok en gang resultatlister til å stole på.

### **Oslo Landeveiscup**

Dette er et lavterskeltilbud for dem som foretrekker asfalt og dekk med lav rullemotstand. Åpent for begge kjønn fra 10 år til og med junior. Rittet krever bestemte og høflige vakter fordi mange beboere og andre bilister krever å kjøre korteste vei til tross for at de henvises til andre alternativer, av hensyn til rytternes sikkerhet.  
Det er viktig med fortløpende telefonkontakt mellom vaktene i løypas ytterpunkter og rittleder. Til tross for at enkelte bilister også denne gangen tvang seg inn i løypa, unngikk vi uhell.

Godt samarbeid og velvillighet fra Ruter AS, Tusenfryd, Statens vegvesen, Skilt og Vedlikehold og Franzefoss muliggjorde arrangementet 27 august.

Bedre markedsføring av cupen og rittet kan muligens føre til flere forhåndspåmeldte og et større antall deltakere totalt sett.

### **Kretsmesterskap terreng**

Lørdag 15 september fra Haraløkka Idrettsanlegg.

Gode erfaringer fra Skullerudrittet og en dyktig Jostein Tofte i spissen for resultatservicen gjorde dette til et flott arrangement. Sekretariatet var godt forberedt og etteranmeldelser var vi heldigvis skånet for i de fleste klassene. At vi selv bestemte kjøreplan med starttider, gjorde det lettere for oss sammenlignet med Norges Cupen. Vi gjorde oss derfor ferdige med den lange løypa, for så å gå over til de andre løypetraseene.

### **Kretsmesterskap tempo og fellesstart**

Søndag 16. september fra henholdsvis Gamle Mossevei og UMB Høgskolen i Ås.

Tempoen gikk raskt unna og uten problemer.

Mangel på kommissærer og kabalen med biler og sjåfører knyttet til hvert startfelt, var største utfordring før og underveis i fellesstarten. I forkant av rittene var veiene godt merket og nabovarsler delt ut. Mange vakter i en fellesstartløype som stedvis var smal og uoversiktlig bidro også til økt sikkerhet. Ingen uhell mellom bilister og ryttere.

Det ble en hektisk og lang dag både for kommissærer og mannskaper. I ettertid kan vi si oss meget godt fornøyde med måten samtlige øvelser i kretsmesterskapet ble gjennomført på. Dette gjenspeiles også i rapporten fra kommissærene. Vi høstet også verdifull erfaring med arrangement på asfalt.

I utgangspunktet sto ikke kretsmesterskapene for Oslo, Akershus, Østfold og Indre Østlandet på lista over planlagte arrangement i 2012. I.F Frøy tok utfordringen fra NCF uten å nøle. Vi leverte på en måte vi skal være stolte av, nok en gang!

De som bidro i forkant og under rittene fortjener ros for innsatsen og engasjementet.

### **Klubbmesterskapene**

31 mai: Terreng fra Haraløkka Idrettsanlegg. Tidtaking ved Geir Akselsen.

21 august: Fellesstart fra Siggerud. Tidtaking og resultater ved Jostein Tofte.

23 august: Tempo på Gamle Mossevei. Tidtaking ved Geir Akselsen.

### **Klubbkveld**

Torsdag 15. november i KFUM-hallen på Ekeberg. Barne- og Ungdomsgruppa var samlet tirsdag 13. november på samme sted.

IF Frøy har mange engasjerte og godt trente medlemmer. At dere i tillegg er oppegående, positive og hyggelige gjør dere til gode representanter for klubben og sykkelporten. Samtlige idrettslag og klubber tilbyr gode aktivitetstilbud for landets befolkning.

Forhåpentligvis makter vi i tillegg å skape sunne forbilder, lokale helter og aktive barn og ungdommer. Gjennom idretten lærer du deg å nå dine mål. Du blir bedre kjent med deg selv og du vet å være tålmodig. Dette er viktige egenskaper alle får bruk for senere i livet.

Vær derfor stolt av ditt medlemskap i klubben og det samfunnsnyttige den bidrar med.

At vi er en av landets beste og mest aktive klubber på arrangementssiden hadde ikke vært mulig uten medlemmenes innsats.

På vegne av Ritt- og arrangementskomiteen er jeg imponert og meget takknemlig over måten dere har håndtert arrangementene og utfordringene på, i sesongen 2012.

Tusen takk til alle som på en eller annen måte har bidratt.

Ritt og Arrangementskomiteen takker spesielt dugnadskomiteen for samarbeidet.

Lasse Johansen,  
Ritt- og arrangementskomiteen

## Dugnadskomiteens beretning

**Utfordringen i 2012 var at antall arrangementer økte som følge av at Frøy hadde på seg å arrangere kretsmesterskap for en rekke kretser på Østlandet, hvilket tilsa tre ekstra ritt sammenlignet med 2011.**

Innkalling av mannskaper til arrangementene er blitt gjennomført som tidligere ved e-post. Her har medlemslistene fungert godt, selv om det alltid vil være noen «utmeldte» medlemmer på listene, og at det fortsatt kan forekomme epost adresser som ikke lenger er i bruk. Tidlig nok respons på innkallinger er fortsatt en utfordring.

Terrengsykkelrittet er det mest mannskapskrevende arrangementet dugnadskomiteen skaffer folk til, og det forhold at det avvikles i pinsehelgen er i seg selv noe som påvirker tilgjengeligheten på mannskaper.

Totalt ble det skaffet mannskaper til 11 ritt i 2012. Av 350 innkalte stilte om lag 270 opp, samt at bortimot 20 medlemmer tok mer enn en dugnadsøkt. I tillegg medvirket en rekke tillitsvalgte fra styret og komiteene som funksjonærer på arrangementene. Komiteen har hatt tre møter i perioden, alle sammen med representanter fra arrangementskomiteen..

Det må rettes stor takk til alle som har stilt opp for å gjøre våre arrangementer til gode opplevelser for deltakere og publikum, og for at det hele utføres med godt humør og fin stemning.

Are Trøan,  
leder dugnadskomiteen

## Beretning Rekrutteringskomiteen

**IF Frøy er en klubb som fortsatt får mange nye medlemmer 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 som er blitt forbedret med standardisert (klubbens historie, sikkerhet på sykkel etc.) informasjon til nye ryttere. Dette basert på tidligere års tilbakemelding. Klubben har hatt mange nye medlemmer innom ordningen og mottatt god tilbakemelding. Fadderordningen vil bli videreført i 2013.

Rekrutteringsansvarlig har også jobbet med 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 lurere på forskjellig i forhold til aktiviteter i klubben.

Klubben har startet prosessen med å bli et rent idrettslag (antidoping Norge). Klubben har som mål at den skal bli et rent idrettslag og følge de forpliktelser dette medfører.

Geir Westgaard  
Rekrutteringsansvarlig

## Beretning Sponsorkomiteen

**Klubben har forhandlet fram følgende sponsorkontrakter i løpet av 2012: Bianchi (CyclEurope), Sørensen Sykler AS, DJO Global (Compex), Sportpartner (Look Pedaler), Oslo Cyklekrets (bil og penger).**

I tillegg forsetter våre andre partnere som Inverse (drakter), Spuik (Hjelmer/sko), Squeezy (ernæring). Flesteparten av avtalene er satt opp mot vårt kontinentallag som sponsorene viser interesse for, i mange av avtalene ligger det også elementer slik at klubbens medlemmer kan nyte godt av disse.

Totalt har det kommet inn kr 77.000,- (budsjett 100.000). Årsaken til reduksjonen er avlysning av Sykkellandsbyen i forbindelse med Tour de France.

I tillegg tilkommer verdien av utstyr som ligger i avtalene vi har hatt med våre sponsorer i 2012, dette utgjør en betydelig sum.

Klubben har fortsatt et stort potensial i å markedsføre seg ovenfor lokalt næringsliv, salg av annonser på nett burde kunne økes, ny nettside bør bidra i positiv retning.

Arbeidet med ny stor sponsor til klubb og kontinentallaget ble dessverre preget av de dopingsakene som syklingen var utsatt for i 2012, selv om disse ligger noen år tilbake er det klart at mange kvier seg for å bli sammenlignet med sykling om dagen. Vår beste kandidat som var på vei inn som sponsor med betydelig beløp trakk seg i helt mot slutten grunnet dette.

For sesongen 2013 bør det prioriteres å jobbe mot en ny stor sponsor til kontinentallaget samt øke salget av annonser på vår nettside.

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

Ivar Kjellhov  
Espen Hillmann  
Pierce Connolly

## Regnskap og budsjett pr 31. desember 2012

		<b>31.des.12</b>
	<b>Balanse</b>	
	Kasse	315,00
	Bank sparekonto	932 105,43
	Bank bruk	95 073,98
	Bankgaranti kontinentallag	170 008,91
	Innskutt Scott Cup 97	5 000,00
	Fordringer landevei	115,00
Note 1	Fordringer andre	85 000,00
	Drakter	154 642,73
	Utstyr jakkemerker	1,10
	<b>Eiendeler</b>	<b><u>1 442 262,15</u></b>
	<b>Gjeld + egenkapital</b>	
	Egenkapital 1/1-	1 403 173,29
Note 2	Kortsiktig gjeld	14 281,75
	Overskudd	24 807,11
	<b>Gjeld + egenkapital</b>	<b><u>1 442 262,15</u></b>

!

	<b>Resultat</b>	<b>31.des.12</b>	<b>Budsjett 2012</b>	<b>Budsjett 2013</b>	<b>31.des.11</b>
	<b>INNEKTER:</b>				
	Sponsorer	77 000,00	100 000	195 000	74 000,00
	Inntekt Nissan Cup/UB	16 000,00	20 000	20 000	24 000,00
	Medlemskontingent	472 646,00	400 000	500 000	408 435,00
Note 3	Treningsavgift	85 400,00	80 000	120 000	112 350,00
	Inntekt sykkelutleie	0,00	0	0	0,00
	Dugnad Terrengsykkelritt	81 953,00	60 000	80 000	64 203,00
	Bingo/konserter	110 456,85	150 000	120 000	157 522,85
	Grasrotandel/Tippemidler	12 971,13	7 000	10 000	7 756,03
Note 4	Inntekt egne ritt	122 823,70	56 000	75 000	86 881,80
Note 9	Draktsalg	0,00			0,00
	Fortjeneste salg drakter	72 425,00	70 000	70 000	75 400,00
	Tilskudd kommune/idrettsforbund	144 857,00	120 000	140 000	131 138,00
	Renter 2012	26 417,20	30 000	30 000	27 310,48
	<b>Sum inntekter</b>	<b>1 222 949,88</b>	<b>1 093 000</b>	<b>1 360 000</b>	<b>1 168 997,16</b>
	<b>UTGIFTER:</b>	<b>31.des.12</b>	<b>Budsjett 2012</b>	<b>Budsjett 2013</b>	<b>31.des.11</b>
	Utdanning	550,00	20 000	10 000	500,00
	Nedskrivning draktbeholdning	50 000,00	100 000	0	100 000,00
Note 5	Leie av spinninglokaler	233 350,00	110 000	150 000	101 450,00
	Utgifter egne ritt	147 272,24	80 000	100 000	99 402,27
Note 9	Kjøp av drakter	0,00			
Note 6	Administrasjonsomk (00,01)	76 355,13	45 000	60 000	47 204,33
Note 7	Hjemmeside	48 599,25	20 000	20 000	5 835,00
	Utgift klubbkvelder/årsfest/møter	16 437,98	30 000	30 000	18 208,15
	Kontingent OCK/NCF	3 000,00	5 000	4 000	5 000,00
	Utgifter Landevei kontinental/elite	476 164,69	500 000	650 000	471 335,10
	Utgifter landevei ungdom	29 231,37	35 000	35 000	47 020,47
	Utgifter Terreng elite/rekrutt	700,00	20 000	20 000	23 563,00
Note 8	Utgifter tur/veteran (terreng/landevei)	56 179,46	60 000		36 216,01
	Utgifter landevei tur/veteran			50 000	
	Utgifter terreng			20 000	
	Utgifter terreng ungdom/barn	23 175,65	50 000	70 000	57 412,41
	Trener (landevei og terreng)	37 127,00	60 000	120 000	38 625,00
	Gebyrer	0,00	1 000	1 000	91,00
	Diverse post(spesielt tildelte m)		50 000	50 000	
	<b>Sum utgifter</b>	<b>1 198 142,77</b>	<b>1 186 000</b>	<b>1 390 000</b>	<b>1 051 862,74</b>
	<b>Overskudd/underskudd</b>	<b>24 807,11</b>	<b>-93 000</b>	<b>-30 000</b>	<b>117 134,42</b>

Note  
1 **Fordringer** **85 000,00**  
Fordringer 2012 (inntekter som tilhører 2012 som ikke kommer inn på bankkonto før i 2013)

**Sponsorinntekter**

Oslo cyklekrets	50 000,00
Herbalife	5 000,00
Torshov sport	4 000,00
Sørensen sport	5 000,00
Sykkelboden Kolbotn	5 000,00
	<u>69 000,00</u>

Forskudd rittavgifter:

Ann-Karin Martinussen 8 000,00

**Inntekter egne arrangementer**

Bidrag Kretsmesterskapet:

Østfold SK	4 000,00
Akershus SK	4 000,00
	<u>8 000,00</u>

Sum 85 000,00

Note  
2 **Kortsiktig gjeld** **14 281,75**  
Inneholder diverse mindre regninger som gjelder 2012 og som ble betalt i januar 2013

Note  
3 **Treningsavgift/spinning** **85 400,00**  
Årsaken til at inntekten er så pass mye høyere i 2011 sammenlignet med 2012, er at betalingsfrist i 2011 var satt en måned tidligere samt at vi ikke periodiserte inntekten i 2011. I 2010 var inntekten 78 675. Budsjett 2013 er øket med 35 000 som er egenandeler fra aktive for bruk av trener.

Note  
4 **Inntekt egne ritt** **122 823,70**  
Posten er ekstra høy i 2012 fordi vi arrangerte kretsmesterskap

Note  
5 **Leie av spinninglokaler** **233 350,00**  
Regnskapsført beløp for 2012 inneholder 3 terminer: høst 2011, vår 2012 og høst 2012.

Note  
6 **Administrasjonsomk** **76 355,13**  
Årsaken til at regnskapsført beløp har økt sammenlignet med 2011 er forsikringskostnader (pålagt - klubbforsikring, underslags-forsikring og ansvarsforsikring) på 12 000, utgifter til betalingsterminal 10 000 samt Pc m/driftsavtale til regnskapsføring.

Note  
7 **Hjemmeside** **48 599,25**  
Økningen skyldes utvikling og etablering av ny hjemmeside.

Note  
8 **Utgifter tur/veteran (terreng/landevei)** **56 179,46**  
Gruppene er delt i landevei og terreng fra 2013-



Øyvind  
Bjerkli,  
IF Frøy