

# Årsberetning IF Frøy



**Perioden 12. februar 2013–11. februar 2014**

## Tillitsvalgte IF Frøy i perioden 12. februar 2013 – 11. februar 2014

### Styret

Jørn Michalsen  
Espen Hillmann  
Lene Østberg  
Wenche Eriksson  
Vidar Handal  
Bjørn Strøm  
Christin Becker  
Geir Westgaard  
Sven Kr. Jørgensen  
Haakon Selje

Leder  
Nestleder/leder landeveiskomiteen  
Sekretær  
Kasserer  
Leder terrengkomiteen  
Leder ritt- og arrangementskomité  
Materialforvalter/klær  
Leder rekrutteringskomiteen  
Sponsorkomiteen  
Vararepresentant

### Terrengkomiteen

Vidar Handal  
Øyvin Wormnæs  
Tor Otto Strøm  
Lars Pettersen  
Trude D. Elde  
Liv Runa Strømsheim

Leder terrengkomiteen  
Kontakt terreng senior  
Fra 14 år og oppover, rittsatsing  
Kontakt rekrutt 10 år og oppover  
Kontakt rekrutt 6 år og oppover  
Jentekontakt

### Landeveikomiteen

Espen Hillmann  
Viktor Lorentz  
Åge Ringstad  
Martin Ihler Lyngstad  
Geir Westgaard  
Roald Eide  
Torstein Amundsen  
Geir Tresselt  
Øyvind Danielsen  
Tormod Guldvog  
Ann Eli Mavrakis  
Sidsel Grøndalen  
Siri Hildonen  
Sven K. Jørgensen  
Terje Hullstein  
Jan Bodin

Leder landeveiskomiteen  
Kontakt gruppe 1  
Kontakt gruppe 1  
Kontakt gruppe 1  
Kontakt gruppe 2  
Kontakt gruppe 2  
Kontakt gruppe 2  
Kontakt gruppe 3  
Kontakt gruppe 3  
Kontakt gruppe 3  
Kontakt gruppe 4  
Kontakt gruppe 4  
Kvinnekontakt  
Veterankontakt  
Kontakt Frøy comp  
Kontakt Frøy comp

### Medlemsservice

Sidsel Grøndalen

### **Ritt- og arrangementskomiteen**

Bjørn Strøm	Leder ritt- og arrangementskomiteen
Ørjan Faye Holm	Logistikk- og transportansvarlig
Sidsel Grøndalen	Sekretariatsansvarlig
Petter Stilland	Løypeansvarlig terreng
Lene Østberg	Sekretær
Finn Sveiven	Mannskapsansvarlig
Pål Olsen	Medlem
Steinar Knutsen	Medlem
Kristin Johannessen	Medlem
Trine Hansen	Medlem
David Nordli	Medlem
Ann Kristin Tøftum	Medlem
Lasse Johansen	Medlem
Arne Hanssen	Medlem
Steinar Forsmo	Medlem
Stein Tveraen	Medlem
Håkon Zahl	Medlem
Ståle Guriby	Medlem

### **Sponsorkomiteen**

Sven Kr. Jørgensen	Leder sponsorkomiteen
Atle Myhrvold	Medlem
Pearse Connoly	Medlem
Espen Hillmann	Medlem

### **Revisorer**

Eirik Jarl Bergersen  
Terje Hullstein

### **Webansvarlig**

Per Allan Johansson

### **Valgkomité**

Pernille Augedal	Leder
Jan Bodin	Medlem
Glenn Roar Berge	Medlem
Liv Runa Strømsheim	Medlem



## Styrets beretning 2013



**Aktiviteten i IF Frøy var omfattende og god i 2013. I tillegg til det som skjedde på det sportslige området, har klubben vært involvert i flere sykkelpolitiske saker av stor betydning for klubbens nåværende og fremtidige virksomhet.**

Klubbens kontinentallag på landeveien ble videreført i 2013 under navnet Frøy-Bianchi. Laget var i løpet av året mye plaget av skader og sykdom, men oppnådde likevel flere gode resultater. Lagseieren i UCI-rittet Tour of Taiwan var oppsiktsvekkende, og skapte stor oppmerksomhet. Blant høydepunktene ellers nevnes deltakelsen i Artic Race of Norway.

### **Imponerende masterresultater**

Før fjorårets sesong ble det tatt initiativ til fornyet satser på aktive ritt for veteraner. Det ga meget gode resultater, og ikke minst god framgang for mange ryttere. IF Frøy vant Mastercupen sammenlagt. I NM ble det gull til Grethe Foss, sølv til Trine Hansen og bronse til Siri Hildonen i fellesstart. I tempo-NM tok Trine Hansen gull, mens Christin Becker og Jan Bodin sikret bronsemedaljer.

De gode resultatene gjorde at fire av klubbens medlemmer kvalifiserte seg til VM for Masters i Italia. Her slo Grethe Foss til med sølv i temporittet og bronse på fellesstart. Også Jan Bodin, Siri Hildonen og Trine Hansen representerte Norge og Frøy på en strålende måte. Christian Berg-Larsen fra Frøy deltok også i VM, etter at han kvalifiserte seg gjennom ritt i København.

Masterrytterne fortsetter satsingen i 2014, og har satt seg meget ambisiøse mål. Styret gleder seg til å se resultatene av dem.

Turklassene hadde også i år et høyt aktivitetsnivå, selv om satsingen på aktive ritt gikk noe utover deltakelsen i turritt. For 2014-sesongen ønsker styret at det igjen blir en funksjon som koordinator for alle turgruppene på landevei, for å sikre at tilbudet blir best mulig for klubbens mange turryttere.

### **Mangfoldige barneaktivitet**

I terrenget er aktiviteten imponerende i barne- og ungdomsklassene. Her vrimlet det av unge syklister på trening, og deltakelsen i ritt var også meget godt. Dette lover godt for fremtiden, når disse rytterne vokser til.

Blant de voksne terrengrytterne kunne det gjerne vært flere ryttere. Arbeidet med å få en stor elitegruppe er langsiktig, men også i terrenget er det fornyet satsing på masterklassene i 2014. Det er styret glad for. Klubbmesterskapene hadde meget god deltakelse i alle disipliner. Dessverre er det for få som får med seg alle tre øvelsene og som dermed konkurrerer om klubbmesterskaptittelen sammenlagt. Phan Åge Haugård i herreklassen og Liv Runa Strømsheim var likevel verdige vinnere.

### **Terje Hullstein æresmedlem**

Under jubileumsfesten 8. november ble Terje Hullstein utnevnt til æresmedlem i IF Frøy, mens Finn Sveiven og Grethe Foss fikk klubbens fortjenstmerke. Jon Breivold ble tildelt vandrepokalen som mest framgangsrike rytter, mens Frøy-Bianchi fikk pokalen for årets beste sportslige prestasjon, for lagseieren i Tour of Taiwan.

På årsmøtet 12. februar ble Trude Dombestein Elde tildelt pokalen for å ha profilert klubben på en positiv måte.

Også i 2013 var ryttere fra Frøy utsatt for ulykker. Den verste skjedde under trening i Ytre Enebakk i vår. Inge Møen ble hardt skadet, og lå lenge på sykehus. Hans helsetilstand er heldigvis blitt bedre utover høsten, selv om han fortsatt har men etter ulykker. Det gleder mange av medlemmene å se at Inge er tilbake på innendørstrening.



Med bakgrunn i denne og andre ulykker har Frøy satt i gang et prosjekt for å gjøre det sikrest mulig å drive vår sport. Prosjektet Sikker Frøy-syklist ledes av Geir Tresselt, og vil komme med konkrete tiltak før 2014-sesongen starter.

### **Jubileumsarrangement**

Klubbens 85 år ble feiret med flere arrangementer 9. november. Vi tror feiringen var vellykket, og at den skapte samhold og glede for våre medlemmer.

IF Frøys nye nettsider ble lansert ved nyttår 2012/2013. Sidene har bidratt til bedre kommunikasjonen med medlemmene, og ikke minst gjort den lettere å fortelle om aktiviteten i klubben. Nettsiden har også forenklet og forbedret administrasjonen på flere felt.

Styret er opptatt av god kommunikasjon med medlemmene, og er glad for at aktiviteten på de forskjellige Facebook-sidene som er opprettet er stor. Også i 2013 har klubben hatt god profilering i media. I tillegg til mange saker på sykkelnettsteder, har klubben hatt store og positive oppslag blant annet i Aftenposten.

### **Medlemstall**

IF Frøy hadde 834 medlemmer pr. 31. desember 2013, og det ble tegnet 345 helårslisenser i 2013. Det er stor økning blant unge medlemmer, mens det er stagnasjon blant turrytterne. Klubben vil i 2014 jobbe mer aktiv med rekruttering av turrytterne, og sørge for at vårt tilbud er så godt at klubben er attraktiv.

Det er avholdt ett ekstraordinært årsmøte og åtte styremøter i løpet av året. Klubben har også vært representert på årsmøtet i Oslo Cyklekrets og i Idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø bydel.



### Arrangementer

IF Frøy arrangerte åtte ritt i 2013 – inkludert tre klubbmesterskap. Innsatsen fra medlemmene i arrangørstaben var formidabel, og de som stilte fortjener en stor takk. Klubben ønsker å være en av Norges beste arrangører av ritt. Dette ønsket må likevel balanseres mot belastningen for medlemmene. Vi ser at det ikke blir enklere å rekruttere medlemmer til dugnad i forbindelse med våre ritt.

I tillegg til egne ritt, var IF Frøy lokal arrangør av Tour of Norway for Kids på Rådhusplassen i august. De fleste av dem som stilte her var ungdommer. De fortjener en stor takk for innsatsen.

Klubben har sagt ja til arrangere avslutningsrittet i Norgescupen i rundbane også i 2014. Dette rittet går 20. september, og har status som UCI-ritt. Klubben skal også arrangere NM i rundbane i 2015. Dette blir et stort og spennende arrangement, og planleggingen er alt i gang.

Frøy har mange samarbeidspartnere med hensyn til våre ritt, men det er naturlig å trekke fram Fri Fly, som vi arrangerer Terrensykkelrittet med. Vi er avhengig av hverandre for å få rittet til å bli godt, og vi gleder oss til 2014-utgaven av Terrensykkelrittet, som går 31. mai.

### Sykling i marka

2013 var preget av forslag som ville skapt store problemer for utøvelse av sykkelporten i marka. Fylkesmannen i Oslo og Akershus lå i vinter fram et forslag om å forby sykling på enkelte blåmerkede stier i Østmarka, noen som ville hatt store negative konsekvenser for klubben og våre medlemmer. Samtidig gikk Østmarkas Venner og andre hardt ut og krevde restriksjoner mot sykling.

Klubbens tillitsvalgte har brukt mye tid på denne saken. IF Frøy tok sammen med Norsk organisasjon for terrennsykling (NOTS) initiativet til et møte mellom alle sykkelklubber og andre sykkelorganisasjoner i Oslo, for å kjempe mot Fylkesmannens forslag. Klubben utarbeidet også en høringsuttalelse til Fylkesmannen, og hadde også et eget møte med Fylkesmannen. Arbeidet førte til at Fylkesmannen trakk forslaget om begrensninger.

Klubbens leder Jørn Michalsen har deltatt i en arbeidsgruppe som Oslo og Omland Friluftsråd satte ned for å dempe konfliktene i marka. Der har også Oslo Cyklekrets og NOTS vært representert, sammen med andre brukerorganisasjoner. Gruppen har utarbeidet en rapport, som etter Frøys mening tar hensyn til synspunktene fra forskjellige typer brukere.

### Tar ansvar for bærekraft bruk

Selv om klubben fikk gjennomslag for sine synspunkter rundt Fylkesmannens forslag, er det viktig at arbeidet med å sikre syklistene gode vilkår i marka fortsetter. Samtidig må klubben bli enda tydeligere på at vi som

bruker marka har et ansvar både for å bevare den, og unngå brukerkonflikter. I løpet av 2014 vil OOF sette i verk holdningskampanjer, og IF Frøy bør bidra i det arbeidet.

IF Frøy er invitert av NOTS til å samarbeide om byggingen av permanent sykkelsti ved Skullerudstua. NOTS har fått 600.000 av Sparebankstiftelsen til det formål, og ønsker Frøy med i arbeidet. Vi er glade for det gode samarbeidet med NOTS på dette og andre områder. Vidar Handal leder arbeidet med sykkelstien fra klubbens side.

### Oslo Cyklekrets og Styrkeprøven

IF Frøy har vært sterkt engasjert i arbeidet med å etablere Styrkeprøve som et eget aksjeselskap, noen som ble aktuelt fordi eieren Oslo Cyklekrets er blitt en del av en Region Øst i Norges Cykleforbund. Arbeidet med etableringen var tidkrevende, og ble fra Frøys side ledet av Jørn Michalsen og Espen Hillmann.

Etter vedtak på ekstraordinært årsmøte 24. juni, gikk IF Frøy har gått inn som en av ni eiere i Styrkeprøven AS.

Klubben har skutt inn 326.000 av totalt 1.8 millioner kroner i aksjekapital. Vi er dermed største eier sammen med Sportsklubben Rye og Bærum OC. Styret ser langsiktig på eierskapet, og håper vi med det kan bidra til å utvikle arrangementet og sykkelsporten i regionen.

Ivar Kjellhov fra IF Frøy sitter i styret i Styrkeprøven AS. Region Øst i Norges Cykleforbund, som består av tidligere Oslo, Akershus og Østfold idrettskretser, er nå etablert. Det er nedsatt et styre som i 2014 skal jobbe fram mot et årsmøte i regionen i 2015. Jørn Michalsen har påtatt seg oppgaven å lede dette styret.

Oslo Cyklekrets rakk å feire sitt hundreårsjubileum før den ble lagt ned. En stor delegasjon fra Frøy var til stede under en mottakelse i Oslo Rådhus i juni for å markere jubileet.

### Organisasjon og økonomi

Det er krevende å drive et stort idrettslag som IF Frøy. En lang rekke tillitsvalgte og trenere legger ned en enorm ulønnet innsats for klubben og medlemmene. De fortjener all honnør. Styret ser at klubben i fremtiden må få funksjoner som støtter dette arbeidet. Om aktivitetsnivået skal opprettholdes, må klubben etter hvert få personer som både på sportslig, arrangementsmessig og administrativt plan er ansatt for å gjøre jobben. Omfanget at dette og tiltak for å finansiere slike lønnede funksjoner, må utredes av styret i 2014.

Økonomien i klubben er fortsatt god, men vi ser at den økningen av medlemsinntekter klubben har hatt de siste årene ikke vil fortsette. Tvert imot har klubben budsjettert med en nedgang i 2014. Det betyr at andre inntekter må økes. Vi har budsjettert med økte sponsorinntekter i 2014, og mener disse kan økes vesentlig i årene framover med planmessig og god jobbing.

### Rent idrettslag

IF Frøy ble i 2013 sertifisert som rent idrettslag. Alle utøvere på elitenivå har gjennomgått sertifisering som rene utøvere, og klubben ønsker å tilby denne sertifiseringen også for andre aktive medlemmer.

Styret i IF Frøy takker alle medlemmene for et godt år i 2013, og ser fram til sykkelåret 2014 med glede og forventning.

Jørn Michalsen

Espen Hillmann

Vidar Handal

Wenche Eriksen

Bjørn Strøm

Lene Østberg

Geir Westgaard

Christin Becher

Haakon Selje





## **Representasjon:**

### **Norges Cykleforbund:**

UCI internasjonal MTB-kommissær: Bjørn Birkeland (til april 2013)

Medlem grenutvalg utfør: Bjørn Birkeland (til april 2013)

### **Oslo Cyklekrets:**

Styreleder: Ivar Kjellhov

Varamedlem: Bjørn Birkeland (til årsmøtet i OCK våren 2013).

### **NCF Region Øst**

Styreleder: Jørn Michalsen (fra desember 2013)

### **Styrkeprøven AS**

Styremedlem: Ivar Kjellhov

### **Idrettens samarbeidsutvalg for Østensjø bydel:**

Styremedlem: Jørn Michalsen

Varamedlem: Lasse Johansen

### **Utmerkelser:**

Pokal til beste sportslige prestasjon 2013: Frøy-Bianchi

Pokal til ungdomsrytter med mest framgang 2012: Jon Breivold

Terje Hullstein ble utnevnt som æresmedlem i IF Frøy på jubileumsfesten 9. november 2013. Grethe Foss og Finn Sveiven fikk samtidig klubbens fortjenstmerke.



# Årsberetning landevei



**Landveisgruppene hadde også i 2013 meget stor aktivitet, både i topp og bredde. Kontinentallaget Frøy-Bianchi sikret seg sin første internasjonale triumf. Klubbens nysatsing Frøy Comp bidra til seier i Mastercup sammenlagt og meget sterke resultater både i NM og VM for Master.**

Turgruppene på landeveien er fortsatt klubbens største, selv om aktiviteten der bar preg av at flere ryttere satset på aktive ritt. Turgruppene er meget viktig for Frøy, og klubben ønsker å ha stor aktivitet og mange rytter i disse gruppene. Turgruppene hadde i 2013 ingen felles koordinator, slik de har hatt de siste årene. Dette har vært et savn, og i 2014 vil denne funksjonen igjen bli opprettet som et bindeledd mellom styret og turgruppene

## Frøy-Bianchi og Frøy elite

I sesongen 2013 fikk IF Frøy sitt kontinentallag ny hovedsponsor. Vår mangeårige samarbeidspartner Trek trakk seg ut og vi inngikk et nytt samarbeid med Bianchi. Gutta var meget fornøyd med det nye utstyret de fikk og de nye blå draktene ble av mange karakterisert som de flotteste i feltet. Drakten hadde sitt utspring i en tidligere Frøy-drakt, og var også basert på Bianchi sin klassiske blå med hvit stripe.

Ved start av sesongen hadde vi signert ni ryttere og planen var å signere et par lovende ryttere i løpet av sesongen. I tillegg hadde vi tre ryttere hos kontinentallaget OneCo (Magnus Børresen, Phan Åge Haugård og Andreas Landa). Dette gjorde at Frøy var Norges største klubb på elitenivå.

### Første kategori 1-ritt

I 2013 som i 2012 tilbrakte laget mye tid i sørligere strøk på samling. Nytt for sesongen var å delta på ritt utenfor Europa. Vi hadde fått mulighet til å være med i Tour of Taiwan helt på andre siden av kloden. Dette var et UCI kategori 1-ritt, og en helt ny opplevelse for laget som tidligere bare hadde deltatt på kategori 2.

Laget reiste tidlig over til Taiwan for å klimatisere seg både med hensyn til at og tidssone. Mens de trente til rittet var de også på taiwansk tv. Laget var rangert som nummer 22 av 22 lag, men viste seg raskt å henge med de andre. På andre etappe tok Frøy-Bianchi over ledelsen i lagkonkurransen, og holdt denne helt inn til mål.

### En seier det ble snakket om

Dette var lagets første seier i et profesjonelt sykkelritt og hele Sykkel-Norge snakket om Oddbjørn, Sigurd, Morten, Halvor og Eivind og deres prestasjoner i øst. I tillegg til seier i lagkonkurransen kjempet Oddbjørn lenge om en plass på pallen, men kom noen få sekunder for sent.



Rittet viste at vi kunne sykle på høyt nivå, to av rytterne foran Oddbjørn ble rett etterpå signert til Sky og Belkin. Gutta var de store heltene hos lokale jenter, og flere av rytterne fikk tilsendt gaver etter rittet.

Rittet ga oss også dyrekjøpt læring, vi valgte å reise hjem dagen etter rittet var avsluttet. En lang reise med utslitt kropp på fly var ikke noen god kombinasjon, og laget slet med sykdom nesten hele sesongen. Verst gikk det ut over Oddbjørn og Sigurd som var ute nesten hele sesongen.

### **NM på Sørlandet**

NM var i år lagt til Grimstad, I U23 klassen stilte vi med seks ryttere, to fra Frøy-Bianchi og tre fra Frøy. To store velter satte for øvrig tre av rytterne utenfor. Sigurd ble vår bestemann på en 25. plass, han var meget nær ved å komme med i avgjørende brudd.

Beste Frøy-rytter ble OneCos Phan Åge Haugård, som kjørte inn til en fin topp 10-plassering. I fellesstarten en uke senere hadde vi enda færre ryttere til start, kun fem var friske å kunne stille, med så få ryttere hadde vi ingen mulighet til å hevde oss helt i toppen. Imponerende kjøring av Magnus Børresen (OneCo) som lenge var med i spurten.

### **Høydepunkt i nord**

Etter sommeren var høydepunktet utvilsomt Arctic Tour, her skulle gutta for første gang få lov å delta i et stort proff ritt hjemme i Norge. Vi hadde håpet at Sigurd Nettet skulle kunne være med da en av etappene skulle kjøres gjennom Leknes i Lofoten, som er Sigurds hjemsted, men Sigurd måtte dessverre kaste inn håndkle å overlate plassen til en av de andre på laget.

Gutta kjørte aktivt og var lenge med fremme i spurtene, men det var klart at med mange proff lag til start var det veldig vanskelig å kunne være med helt inn. Planen var derfor å komme med i brudd, det gikk første dagen hvor en større gruppe kom av garde, de andre dagene ble det vanskeligere, men for ryttere var det en fantastisk opplevelse med masse mennesker rundt løypa hele tiden.

### **Tour de France-arrangør**

Som arrangement var det også imponerende, ASO, som også arrangerer Tour de France hadde regionen, det ble sykkelritt hvor alt var lagt til rette, vi får håpe vi også neste sesong for lov å være med. Rittet ble også det første hvor våre nye signeringer Trond Håkon Trondsen og Henrik Evensen var med.

Av andre resultat utenfor våre egne ryttere kan det også nevnes at Magnus ble nummer 2 i årets Norgescup. Han har neste sesong valgt å sykle for Østerhus laget, blir spennende å se hva Magnus kan få til der.

### Andre høydepunkt og resultater fra sesongen:

- Seier i lag konkurransen i Tour of Taiwan (UCI 2.1)
- Oddbjørn Andersen: 7. plass i Tour de Taiwan
- Sigurd Nettet: 12. plass i Tour de Taiwan
- Oddbjørn Andersen: 3. plass (podium) på andre etappe Tour de Taiwan
- Sigurd Nettet: 8. plass på 3. etappe GP Sochi
- Frøy-Bianchi: 2 dager i gul ledertrøye under Tønsberg 4-dagers
- Trond Håkon Trondsen: 8. plass totalt i Norges Cupen (5. plass i U23)

### Klubbrytteren Eivind

I tillegg til resultatene ovenfor vil jeg igjen trekke frem en rytter som har gjort en kjempeinnsats i 2013. Dette er Eivind Ekeli, etter et stygt fall i Polen den ene uka, var han tilbake til start noen uker senere slik at vi fikk stille lag i Romania, ikke annet en imponerende måten han ofrer seg for sine lagkamerater, uten denne type syklist fungerer ikke noe lag, Eivind har for 2014 valgt å satse mer på skole, vi ønsker han lykke til.

En stor takk rettes til klubbens og lagets sponsorer, Bianchi med sykler, Sørensen Sykler med dekk og slidedeler, Tech med hjelmer, Invers og Spuik med drakter, tempohjelm og briller, Look med pedaler, 2XU med kompresjonstøy, Oslo Cyklekrets/Styrkeprøven med Kassebil og penger, Compex med stimulering av muskulatur og til slutt Squeezy som har lever ernæring, Alle med unntak av Look forsetter også i 2014.

Laget for 2014 er forsterket med våre egne ryttere, det er meget gledelig å ønske Andreas Landa og Phan Åge Haugård som de siste sesongene har kjørt for OneCo tilbake i Frøy Bianchi-trøyer. Vi ønsker også Jon Breivold velkommen i laget. Han tar steget opp fra vår egen junioravdeling.

2014-sesongen starter som i 2013 med Taiwan og Tour de Taiwan, her håper vi å kunne overraske som i 2013. Å ta hjem seieren kan være for mye forlangt, men gutta skal gjøre det beste for å gjenta fjorårets suksess. Rittplanen er under utarbeidelse, men vi får invitasjon fra flere ritt i utlandet enn det vi kan delta på.

Norgescup blir også en stor del av neste års planer, og så håper vi selvfølgelig å kunne kjøre de store rittene i Norge også i 2014. NM går neste år på Eidsvoll, her satser vi på å få en stor delegasjon Frøy-medlemmer til å være med å heie våre gutter frem.

### Takk til Carl Erik

Til slutt vil jeg rette en stor takk til sportsdirektør 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 2014.





## Årsberetning fra turgruppa på landevei

Turgruppa på landevei er klubbens største gruppe. 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. I sesongen 2013 holdt vi på samme treningskonsepter som vi startet opp med i 2011.

Fadderordningen er fremdeles en stor suksess, og jeg vil rette en stor takk til de som tar seg av nykommerne og ser til at de finner rett gruppe. Uten disse ville mang nykommere falle raskt fra, TUSEN TAKK.

Sportslig har turgruppa i 2013 deltatt på de tradisjonelle rittene Enebakk Rundt, Nordmarka rundt, Styrkeprøvene og Kråketrækken. Det var stor deltakelse i satsingsrittene, og veldig gøy at jentene våre fremdeles er blant de beste.

Vil rette en stor takk til alle gruppelederne, uten dere hadde det ikke vært mulig å drive med et så høyt aktivitetsnivå som vi har på landeveien.

Espen Hillmann,  
leder landeveiskomiteen

## Mastergruppa landevei

Mastergruppa landevei har deltatt i aktive ritt i norgescupen for masters (tidligere kalt veteraner). Mastercupen er delt inn femårs aldersklasser fra 30 år.

I masterrittene konkurreres det både individuelt (for hvert ritt og sammenlagt poengsum av maks 10 ritt) og mellom klubbene (sammenlagt poeng for alle klubbens ryttere gjennom sesongen).

I 2013 inneholdt Mastercupen totalt 41 ritt, av kategori 4 til 1. Hvor kategori 1 ritt gir flest poeng. Kun to ritt har denne kategorien og det er Norgesmesterskap for masters, tempo og fellesstart.

Mastergruppa har trent sammen med nysatsingen Frøy Comp, hvor treningene har vært konsentrert om konkurransespesifikke egenskaper som spurt/rykk, klatring og tempo. Terje Hullstein og Jan Bodin har vært ansvarlige for treneroplegget.



### God uttelling

Treningen under Frøy Comp konseptet ga bra uttelling i 2013 sesongen. Allerede fra første ritt i Mastercupen, Stjernetråkken første helgen i april (med is enkelte steder på veien) ble det to seire av 15 startende Frøy-ryttere. Utover sesongen ble det satset friskt i kvinneklassene takket være Siri Hildonen og pådriver Christin Becker. Vi hadde ryttere som stilte på de fleste ritt på Østlandet.

Med Terjes mobilisering til Frøy sin Monsteruke i mai fikk vi mange gode plasseringer og klubben sanket mange poeng. Hurdalsjøen Rundt i juni over 70 km hadde rekorddeltakelse av Frøy-damer. Dette var et kvalifiseringsritt for EM og Siri og Sidsel Grøndalen ble tildelt landslagsplass etter at de vant sine respektive aldersklasser (men de kunne dessverre ikke stille i EM noen uker senere).

Under NM for Masters i Sandefjord i slutten av juli hadde vi mange Frøy-ryttere til start som bidro med mange gode prestasjoner og plasseringer i de ulike aldersklassene. Grethe Foss ble Norgesmester i fellesstart, Trine Hansen tok sølv og Siri Hildonen bronse. I tempo ble Trine Norgesmester og Christine Becker og Jan Bodin tok bronse.

### Sammenlagtseier

Etter NM var det store muligheter for IF Frøy å vinne Mastercupen sammenlagt. Terje, Christin, Trine og Jan dro rett fra mastercup tempo i Nittedal over til Sotra og fikk maks poenguttelling ved å delta i fire ritt på en helg. Mastercupsesongen ble avsluttet på Østlandet med tempo 2 mil på Mosseveien og 1 mil på Feiring med stort oppmøte og bra kjøring av Frøy-kvinner og Frøy-menn.

Totalt 160 sykkelklubber hadde deltatt i Mastercupen 2013. Derfor var Mastergruppa ekstra stolt over å ha vunnet mastercupen med god margin da den ble avsluttet i september. Det ble også mange gode plasseringer individuelt totalt i cupen og Siri og Sidsel vant sine årsklasser.





I slutten av september var det Masters-VM i Italia med en ganske ekstrem fellesstartsløype, siste 20 km av rittet måtte en klatre 1450 høydemeter opp Mont Bondone.

### Sølv og bronse

Grethe Foss og Trine Hansen hadde sikret seg VM-billett med å bli Norgesmestere. Siri Hildonen og Jan Bodin fikk wild cards fordi de hadde bra plasseringer i Mastercupen. Christian Berg-Larsen kvalifiserte seg etter å ha deltatt i Copenhagen Gran Fondo, et av kvalifiseringsrittene til VM for Masters. Grethe tok sølv på tempo og bronse på fellesstart. Trine Hansen tok en 9. plass på tempo. Siri Hildonen tok en 19. plass på fellesstart. Jan Bodin Tok en 6. plass på tempo og en 24. plass på fellesstart. Christian Berg-Larsen tok en 64. plass i fellesstart.



Selv om det har vært en kjerne av ryttere som trofast har stilt opp på masterrittene har IF Frøy vunnet Mastercupen fordi vi klarte å mobilisere mange ryttere til hvert ritt.

### Oppsummert for Mastercupen 2013:

- Totalt har 44 frøryttere deltatt 212 ganger i mastercupritt
- 1 VM-sølv
- 1 VM-bronse
- 2 NM-gull
- 1 NM-sølv
- 3 NM-bronser
- 41 1.-plasser i Mastercupritt
- IF Frøy vinner av Mastercupen 2013

Målet for mastergruppa i 2014-sesongen er å få enda et napp i Mastercuppokalen med å vinne Mastercupen totalt.

Flere gode individuelle prestasjoner er også innenfor rekkevidde da flere av rytterne trener målbevisst etter å ha fått mersmak av 2013-sesongen.

Hovedmålet for disse er NM, EM (Sandefjord) og VM (Ljubjana).

Takk til alle som har stilt opp i ritt i mastercupen 2013– vi håper at dere stiller til start i 2014 også!

Terje Hullstein

Jan Bodin

Siri Hildonen





## Ungdom landevei

**Det har vært økt aktivitet på trening og ritt fra året før med mange gode resultater i flere klasser. Vi har bokført noen fine seire og gjengen sykler aktivt og fort.**

Ungdom/junior startet vårsesongen med å trene med den nystartede gruppen Frøy Competition. Det fungerte veldig bra og passet den aktive kjørestilen til gruppa. Dette er ungdom som liker ritt med høy aktivitet og fart.

Juniorklassen besto av Jon Breivold, men til gjengjeld så hadde Jon en kjempesesong med mye bra sykling. Jon deltok også i sitt første Junior NM med gode resultater

Fra terrenggruppa fikk vi besøk av André Johansen, som var med oss på søndagsturer og gateritt. Håper vi ser mer av det i 2014!

Det var ingen jenter som deltok i våre junior/ungdomsklasser i år, noe som er et savn.

Menn junior besto av  
Jon Sæverås Breivold  
André Johansen

M15-16 besto av  
Sebastian Kiese (M16)  
Lars Ottar Jorde (M16)  
Allan Dahl Johansson (M15)

M13-14 besto av  
Håkon Jorde (M14)  
Håkon Grude (M14)  
Mathias Tefre (M14)

Blant årets beste resultater nevnes Jon Breivolds 9. plass i NM. I fellesstarten veltet Jon i øsende regnvær. Han viste likevel at han hadde kapasitet til å hevde seg i toppen, og det kan motivasjon inn i høstsesongen. Det førte til seiere i Feiringrittet og gaterittet på Tusenfryd. I Feiringrittet var fleste av de beste temporytterne i landet med.

I kretsmesterskapet i tempo ble det seier i tempo både for Sebastian Kiese og Jon Breivold. I fellesstarten ble Sebastian nummer 3, mens Jon vant også her.



### **Styrkeprøven Eidsvoll – Oslo**

Dette er tredje år på rad denne gjengen stilte til start. Det var regn og litt kaldt men gutta var tente på startstreken og gikk ut veldig hardt. Det ble kjørt bra hele veien og det endte med at Allan Dahl Johansson vant spurten mot to karer fra Ottestad IL og ble førstemann av samtlige deltakere i mål. Lars Ottar Jorde kom 6 sekunder bak mens Sebastian Kiese og Håkon Jorde klokket inn 22 sekunder bak. Veldig solid kjøring av gutta.

### **Oslo Landeveiscup og Spinn Cup**

Allan Dahl Johansson og Lars Ottar Jorde tok turen til Sandefjord og gateritt i Spinn Cup på selveste 1. mai, da resten av Frøy syklet Enebakk Rundt. Det ble som forventet kjørt steinhardt fra første tråkk og to ryttere slet seg løs umiddelbart mens en rytter fra Drøbak ble liggende litt imellom de to i tet og hovedfeltet jagende bak. Dette holdt helt inn og Allan tok da spurten i hovedfeltet mens Lars Ottar var uheldig og bommet på siste sving og havnet i grøfta men kom helskinnet til mål noen sekunder etter feltet.

Rytterne deltok i Ronde van Vestkant, Ski Grand Prix, Follorittet, Hero Petit Prix og vårt eget ritt på Tusenfryd. Ronde van Vestkant og Hero Petit Prix er nevnt før men på de siste rittene gikk det veldig bra.

Allan Dahl Johansson vant Ski Grand Prix og Tusenfryd etter et skikkelig opptrekk av Sebastian. Allan fikk seg en lærepeng på Follorittet der han startet spurten for tidlig og ble slått på målstreken og havnet på tredje plass. Sebastian og Lars Ottar var rett bak i mål. Samlet felt.

Per Allan D Johansson,  
kontaktperson ungdom/junior





## Terrengkomitèens beretning

2013 har vært et år med stor aktivitet i alle ledd. Terrengkomitèen varslet i fjor om større satsing på å få flere medlemmer til å delta. Dette har vi sett synlige resultater på i alle ritt, spesielt i barne- og ungdomsklassene.

Et stort mål videre er å få til samme aktivitet også for seniorenne, både for elite, master og turrytterere. Dette arbeidet er satt i gang og borger for et spennende år også for elite, master og øvrige seniorryttere.

Med ett kommende NM på hjemmebane i 2015, er det viktig å synliggjøre IF Frøy i alle ritt, både i spiss og bredde. I tillegg til å øke deltakelsen til seniorenne i ritt, er det også viktig å legge til grunn for fortsatt satsing for de store ungdomsgruppene som om noen år vil gå over i seniorklassene.

En god miks av midler og ressurser på elite og bredde vil sørge for at IF Frøy gjeninntar posisjonen som ikke bare en av Norges største klubber, men også klubben med best resultater. En dedikert trenerstab nedlegger en stor innsats i dette arbeidet. Med de store barnekullene vi har nå, er videre utfordring å rekruttere foreldre til arbeid både i forbindelse med ritt og dugnader klubben arrangerer, men også deltakelse i langt større grad i klubbens faste komiteer.

### Barne- og ungdomsgruppa

Barne- og ungdomsgruppa har hatt nok en bra sesong med veldig mange positive, glade og ivrige syklistere. Det er stor tilstrømning blant de yngste rytterne, og vi må stadig utvide trenerstaben for å kunne tilfredsstille etterspørselen fra nye medlemmer.

Vi har fortsatt med treningsbase fra parkeringen ved Haraløkka. Dette som utgangspunkt har gitt både de yngste og de eldre bedre tilgang til egnet terreng, og gir trenerne større fleksibilitet ved valg av ulikt terreng. Felles oppmøtested 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.

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 (12–13) – 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.

Gaute Nilsen og Arild Sletner har også deltatt som trenere i klassene 11–13 år.

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

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

Petter Farstadvoll–gruppe 19–10 år)

Trude D. Elde–gruppe 2 (8-9 år)

Kari-Ann Ånensen–gruppe 3 (7-8 år)

Gunnar Johnsen–gruppe 3 (7-8 år)

Thomas Götz–gruppe. 4/5 (6-7 år)

Dag Norstein–gruppe 4/5 (6-7 år)

Det har også vært med hjelpetrenerne til hver gruppe gjennom hele sesongen for å få kabalen til å gå rundt, og mange av hjelpetrenerne vil i sesongen 2014 gå over som trenere av egne grupper. Stor takk til de som stiller opp der!



#### **Barn**

Barnegruppa har startet raskt og bra opp med god fordeling og gruppering mellom trenerne. Barna og trenerne

braker noe tid på å finne sin riktige gruppe, så de får riktig treningsutbytte og en hyggelig sosial opplevelse. Ofte bytter man gruppe gjennom sesongen da utviklingen blant barna gjerne går litt i rykk og napp.

Resultater i ritt for barnegruppa har vært sterkt stigende denne sesongen. Vi har hatt ca. 35 barn i klassen 6–9 år som har kjørt UB-cup i år, og i klassen G10 år har vi både sammenlagtvinner (Henrik Farstadvoll), og fem ryttere blant de ni beste sammenlagt i denne klassen. I de øvrige klassene over har vi ryttere blant de ti beste sammenlagt i så å si alle klasser, og generelt bedre deltakelse. På jentesiden har vi flere ryttere blant topp fem i klassene 12 og 14 år.

I sesongen 2013 har vi hatt en markant økning i deltakelse på Norgescup, da særlig blant de yngste rytterne, dette er etter en helt bevisst satsing på dette gjennom året. Vi kommer til å ha en enda økt satsing mot Norgescup gjennom neste års sesong, både med hensyn til på deltakelse men også resultatheving.

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**

Vi startet sykkelsesongen 2013 med Kattegattour i Varberg som første tur for Barne- og Ungdomsgruppa. Det ble en veldig bra helg med trening og to konkurranser på to dager. Nivået i Sverige er høyt, så det var mange som fikk seg en tankevekker her, men det ble kjempet hardt i alle klassene, jentene fikk også hentet seg noen premier fra pallen.



Sticamp til Skeikampen ble gjennomført med Downhillsykling som oppladning i Hafjell og deretter litt ymse sommervær på fantastiske stier resten av helgen. Vi var totalt 70 stykker som syklet denne helgen, ny rekord!

I høstferien reiste 11 ungdommer og to trenere til Massa Marrittima i Toscana, Italia. Her var det duket for en uke med terrengsykling, pumptrack, løping og litt sosial moro!

Til tross for noen uhell (armbrudd, hundebitt etc.) ble det en tur med et meget bra treningsutbytte, økt motivasjon for vintertreninga og ikke minst en bedre sammensveiset ungdomsgruppe som vil pushe hverandre videre.

#### **Årsmelding ungdom (1998-1996 (jr))**

I 2013 har vi lagt opp til mye av den samme planen som for 2012. Forskjellen lå i at trenerkapasiteten var avklart på forhånd og at gjennomføringen derfor har vært mer strukturert

og ryddigere for ungdommene. Vi har generelt jobbet med å få alle til å sette seg resultatmål, men også hatt fokus på det sosiale og bygge miljø. For at gruppa skal holde sammen i den alderen de er nå, og komme videre til fremtidig satsing, er tilhørighet viktig.

#### **Mål**

Ungdomsgruppene i IF Frøy terreng har som målsetting en satsing innenfor rundbane. Årsplanen og treningene generelt er lagt opp mot deltakelse i Norgescup og U- cup rundbane. Det har også vært litt fokus på terrengmaraton i Norges Cup i år, uten at det har vært et uttalt mål.

#### **Sykdom**

Gruppa generelt har vært preget en del av skader og sykdom, noe som har gjort det krevende å få til en felles plan for alle. Vi satser der på at neste sesong skal være skade og sykdomsfri, og at alle kan delta på den planen som er laget.

#### **Ekstern trener ressurs**

Aslak Mørstad ble leid inn som ekstern trenerkapasitet. Han ble satt opp til å delta på vårsamling i tillegg til å være med på en del av treningene hvor vi har hatt teknisk fokus. Målsettingen var både motivasjon gjennom bruk av en ekstern ressurs, i tillegg til at vi ønsket å bli bedre rent teknisk.

Opplevelsen fra gruppa i forhold til bruk av ekstern ressurs var positiv. De var veldig motiverte for å lytte og følte at klubben satset på dem som syklister. En analyse i etterkant har fra oss på trenersiden vært at det fysiske grunnlaget til ungdommene ikke var godt nok på våren, til at så mye bruk av tid på teknikk terping helt kunne forsvares. Vi ser at vi må ha mer bruk av de vanlige treningsdagene til å sykle med mer kontinuitet, og heller legge opp til eksterne ressurser i forbindelse med eventuelle treningshelger.

#### **Treningsplan**

Treningsplanen har vært generelt at mandag har hatt intervall fokus og torsdager teknisk fokus. Onsdager har vært satt av til ritt. Ungdommene har i tillegg fått anbefalt styrkeøvelser i tillegg til egentreningsøkter på sykkel. Generelt anbefaler vi også en kombinasjon av alternativ trening som løping, svømming etc.

#### **Turer**

Grappa har hatt tre turer i år. Første tur gikk til Varberg, som er en super måte å starte sesongen. Vi kommer ned til tørre stier og får en treningsdag før det bærer i gang med to dager med harde sykkelritt. Vi håper det blir gjentatt i 2014. Andre tur var sticamp til Skeikampen. Denne ble startet med Downhill i Hafjell og gikk videre til våte men fantastiske sti-turer på fjellet.

Årets store høydepunkt for mange var turen til Italia. Dette var lagt opp som en satsings og motivasjonstur på slutten av sesongen. Målsettingen var å bygge grappa som helhet og sørge for at ungdommene tok med seg masse motivasjon inn i vintersesongen og hadde mange gode netter med drømmer om gode sykkeløker. Resultatet var akkurat som vi ønsket. Turen ble perfekt både i forhold til sykkelutbytte og som videre motivasjon. Dagsøktene var lagt opp med mye sykling og ungdommene fikk oppleve Italia fra sitt beste. En gjeng med veldig slitne barn avsluttet uka med store smil.

I forhold til gjennomføringen av turen gjennom bruk av ungdommene til dugnader har fungert greit for dem, men ikke så optimalt for trenerapparatet. For å gjennomføre en sånn tur har vi som trenere ikke bare organisert alt med turen, men også deltatt og holdt i de fire dugnadene. I tillegg til å skulle ta fri fra jobb og betale full pris, er dette en ordening vi må se litt på.

### Resultater

Sesongens resultater har vært brukbare, selv om rundbane godt kunne vært bedre. Vi har en 3. plass som beste for juniorer i UB-cup. På Norgescup maraton 15–16 år har vi levert en 2. plass i Neptunrittet og en 3. plass i Montebellorittet. Vi har også hatt deltakelse i Enduro ritt.

### Neste sesong

Målene for neste sesong er å bygge de opp med bedre grunnform gjennom vinteren og sørge for å få mer kapasitet og bedre hurtighet på rask sti. Vi jobber mye med krevende sti, men mye av rundbane rittene er kun moderat vanskelig og krever trening i høyere hastighet.

I forhold til trenerkapasitet har Trude Elde kommet inn med mer fagkompetanse i tillegg til å ta seg av spinning og styrke gjennom vinteren. Til våren fortsetter Tor Strøm med grappa i tillegg til at vi også i år vurderer eksterne ressurser.





## Terreng senior

Terreng senior er voksne som trener for sports- og masterklasser i klassiske maraton turritt, for tekniske maratonritt, for rundbane, eller bare liker å trene terrengsykling.

Treningene foregår mandag og onsdag. Det har vært mellom fem og 15 fremmøtte, og oftere nærmere fem enn 15. Dette er vi ikke fornøyd med. Evalueringen før sesongstart var at intervaller hadde fungert bra, mens langturet hadde fungert mindre bra. En utfordring i terrenget er at det blir store hastighetsforskjeller på ryttere. De som er teknisk mest øvet er også ofte i god form, og det blir alvorlige strekk i feltene. Intervaller har fungert bedre, da kan alle kjøre i eget tempo på et mindre område. Det kan dog ha blitt litt massivt med intervaller. Vi vurderer derfor strukturen på nytt på evalueringsmøtet for sesongen 2014.

### Deltakelse i turritt

Størst deltagelse de store maratonrittene var i Grenserittet (113 fra Frøy), Birken (103) og Terrengsykkelrittet (56). I Birken vant Grethe Foss klasseseier, og Jannicke Schancke og Tom Larsen hver sin tredje plass. I Grenserittet tok Liv-Janne Øvrebust og Grethe Foss klasseseiere, Jannicke Schancke en andre- og Wenche Madsen Eriksson tredje plass. I Terrengsykkelrittet tok Petter Stiland og Tor Otto Strøm hver sin knallsterke tredje plass.

Frøyerer deltok i mange maraton turritt utenom disse, uten å liste opp dem her.

### Deltakelse i aktive ritt:

- I UB Cup deltok 24 fra Frøy, med fem på sammenlaglista (Kwarta, Strøm, Kolflaath, Wormnæs, Busengdal).
- I Master cup hadde totalt 10 frøyerer resultater. To kapret sammenlagt topp ti-plass i sine respektive klasser: Øyvind Wormnæs (M40) tok en 7. plass og Magdalene Kwarta (K30) en 8.
- Master-NM rundbane: 13. plass ved Øyvind Wormnæs (M40).

- Master-NM maraton: 5. plass ved Dagfinn Bang-Johansen (M30), 9. plass ved Tor Magnus Kolflaath (M30) og 15. plass ved Øyvind Wormnæs (M40).
- Kretsmesterskapet rundbane: Øyvind Wormnæs nr. 3 (menn senior).

I etterkant av sesongen har Terreng senior startet en gruppe som vil satse på aktive terrengritt. Treningen i «Frøy XCO» vil være mer målrettet mot terreng- og andre rittferdigheter, og det er også et mål å skape en bedre ramme rundt deltakelse i rittene. Flere har meldt en foreløpig interesse enn det var deltakere i aktive ritt i 2013, så det blir spennende å se hva dette betyr for 2014. Frøy har potensial for en helt annen deltakelse i terrenget enn hva vi har vist de siste årene.

Trude D. Elde

Tor Strøm

Øyvind Wormnæs

Vidar Handal



# Årsberetning fra Ritt-, dugnads- og arrangementskomité



Det har vært avholdt ett møte i komiteen.

## **Komiteens oppgaver**

Komiteens oppgaver er i hovedsak følgende:

- Planlegge og forberede klubbens arrangementer.
- Innhente nødvendige tillatelser
- Bestille og anskaffe nødvendig materiell
- Kalle inn tilstrekkelig mannskaper til arrangementene.
- Lede gjennomføringen av arrangementene og de innkalte mannskaper

Komiteens leder møter i styret.

Dugnadsmannskapenes oppgaver har vært:

- Løypevakt
- Sekretariatsarbeid

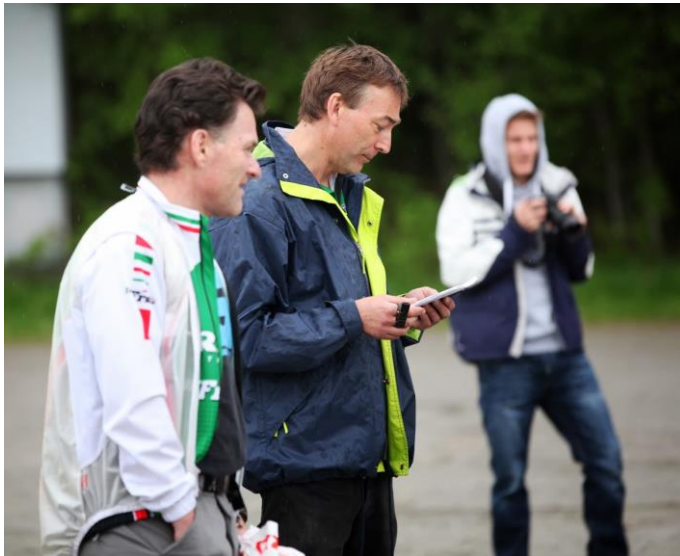


- Bistand ved start og mål
- Rigging før ritt/arrangement
- Nedrigging etter ritt/arrangement
- Rydding etter arrangement

Totalt har i overkant av 275 medlemmer utført ulike dugnadsoppgaver i 2013. I tillegg har en rekke frivillige bidratt, samt personell fra komiteen og andre tillitsvalgte i klubben bidratt. Uten denne innsatsen ville arrangementene ikke vært gjennomførbare.

### Frøy arrangerte/stilte mannskaper på følgende arrangementer i 2013:

8. mai	United Bakeries Cup, Skullerudstua
19–20. mai	Terrensykkelrittet, Haraløkka
23. mai	Klubbmesterskap tempo, Hvervenbukta UTSATT
29. mai	Klubbmesterskap terreng, Haraløkka
06. juni	Klubbmesterskap fellesstart, Siggerud
14. august	United Bakeries, Skullerudstua
26. august	Oslo landeveis-cup, Tusenfryd
07. september	Skullerudrittet – NC terreng, Haraløkka
12. september	Klubbmesterskap tempo, Hvervenbukta



### Komiteens oppsummering

Arrangementene ble gjennomført i tråd med tidligere praksis. En utfordring i 2013 som i forbindelse med UB-Cup 8. mai var blant annet mye snø i deler av løypen slik at alternativ måtte improviseres. Det var ingen merknader til dette.

Et annet forhold var at det dukket opp en trafikkregulering i form av signallys i traseen til klubbmesterskapet i tempo. Etter befarig og vurdering av ulike løsninger ble mesterskapet 23. mai avlyst (utsatt). Bonusen ved dette ble et klubbmesterskap i nydelig septembervær.

Det har gjennomgående vært stor deltakelse på de arrangementer vi har stått for, med unntak av Oslo landeveis-cup, der vi gjerne skulle sett

er langt høyere deltakelse. Det er et spørsmål om vi kan fortsette med at «så mange arrangerer så mye for så få».

Når det gjelder klubbmesterskapene må vi si oss godt fornøyd med deltakelsen. Det betyr imidlertid at arrangementene, særlig fellesstart og terreng, må oppgraderes sikkerhetsmessig. Terrengmesterskapet bør også få profesjonalsert tidtakingen i fremtiden.

Terrensykkelrittet er det mest mannskapskrevende arrangementet komiteen skaffer folk til, og der det må til mest administrativ kapasitet i samarbeidet med medarrangøren Fri Flyt. Det er også dette rittet som gir størst uttelling for klubben i form av inntekter. I 2013 hadde Frøy et noe utvidet ansvar for gjennomføringen.

Den største vedvarende utfordringen for komiteen er tilstrekkelig og tidlig nok respons fra medlemmer på innkallinger til dugnad. Vi har et meget godt medlemsregister som danner utgangspunkt for innkallinger. Det er imidlertid ønskelig med aktiv og raskere respons fra medlemmene på henvendelser.

Avslutningsvis er det bare å rette en stor takk til alle som har bidratt på våre arrangementer for innsatsen, godt humør og en flott gjennomføring.

Ritt-, arrangements og dugnadskomiteen 2013

Bjørn Strøm,  
leder

# Sponsorkomiteens beretning

**Klubben har i 2013 forhandlet fram følgende nye samarbeidsavtaler i løpet av 2013: Oslo Cyklekrets (draktreklame og kassebil), Maxpulsse (nettreklame og reiseavtale), Infolink (draktreklame barn og ungdom og nettreklame), Bikebag (nettreklame), Enonic (nettreklame) (Sørensen Sykler AS (dekk/div.) og Enjoysport (kompresjonstøy).**

I tillegg forsetter våre andre partnere som Bianchi (CycelEurope), DJO Global (Compex), Inverse (drakter), Spuik (Hjelmer/sko), Squeezy (ernæring). En av våre samarbeidspartnere Sportpartner (Look pedaler) har valg å trekke seg fra videre samarbeid.

Flesteparten av disse 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, men her har vi fremdeles mye vi kan utvikle slik at medlemmene nyter enda bedre.

Klubbens styre har valgt ikke å ha reklame på klubbens drakter for seniorer, dette vil eventuelt måtte vurderes hvis noen senere ønsker å kjøpe plass på våre trøyer.

Totalt har det kommet inn kr 176.000,- (budsjett 190.000). I tillegg tilkommer verdien av utstyr og andre tjenester som ligger i avtalene vi har hatt med våre sponsorer i 2013. Dette utgjør en betydelig sum.

Sponsorkomiteen brukte i 2013 mye tid på å lage prestasjoner av klubben. Disse er nå klare, og gir et godt grunnlag for å selge inn IF Frøy til små og store sponsorer. 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. I 2014 bør det jobbes med å selge flere annonser på nett til lokale bedrifter. Her bør det være mulighet å øke sponsorinntektene betraktelig.

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.

Sven Kristian Jørgensen,  
leder sponsorkomiteen  
Espen Hillmann

# Rekrutteringskomiteens beretning

**Etter flere år med økning av antall medlemmer opplever IF Frøy i 2013 en svak nedgang.**

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 2014.

Rekrutteringsansvarlig har jobbet med annen koordinering i grupper og mellom grupper for å sikre gode tilbud for nye og gamle medlemmer. Det svares på epost fra nye medlemmer og andre som lurer på forskjellig i forhold til aktiviteter i klubben. Antall henvendelser er blitt mindre. Vi tror dette er et resultat av den nye og flotte hjemmesiden, med lettere tilgjengelig informasjon.

Rekrutteringsansvarlig har også arrangert treningstur til Algarve våren 2013 for alle klubbens medlemmer.

Klubben har nå blitt rent idrettslag (Antidoping Norge), men de forpliktelser det medfører.

Geir Westgaard  
Rekrutteringsansvarlig

# IF FRØY REGNSKAP OG BUDSJETT PR. 31 DESEMBER 2013

<b>Balanse</b>	<b>31.des.13</b>	<b>31.des.12</b>
Kasse	0,00	315,00
Bank sparekonto	222 916,43	932 105,43
Bank bruk	198 013,93	95 073,98
Bankgaranti kontinentallag	170 349,10	170 008,91
Rittkonto	4 252,94	
Innskutt Scott Cup 97	5 000,00	5 000,00
Fordringer landevei	115,00	115,00
Fordringer andre (note 1)	113 247,54	85 000,00
Drakter (note 2)	466 699,83	154 642,83
Aksjekapital Styrkeprøven	326 000,00	
Utstyr jakkemerker	1,00	1,00
<b>Eiendeler</b>	<b>1 506 595,77</b>	<b>1 442 262,15</b>
<b>Gjeld + egenkapital</b>		
Egenkapital 1/1-	1 427 980,40	1 403 173,29
Kortsiktig gjeld (note 3)	112 845,65	14 281,75
<b>Overskudd/underskudd</b>	<b>-34 230,28</b>	<b>24 807,11</b>
<b>Gjeld + egenkapital</b>	<b>1 506 595,77</b>	<b>1 442 262,15</b>

<b>Resultat</b>	<b>31.des.13</b>	<b>Budsjett 2013</b>	<b>Budsjett 2014</b>	<b>31.des.12</b>	<b>Budsjett 2012</b>
<b>INNTEKTER:</b>					
Sponsorer	176 701,00	190 000	300 000	77 000,00	100 000
Inntekt UB-cup	32 000,00	15 000	30 000	16 000,00	20 000
Medlemskontingent	445 112,00	450 000	400 000	472 646,00	400 000
Treningsavgift/innetrening	135 600,00	85 000	120 000	85 400,00	80 000
Aktivitetsavgift m.m. barn/ungdom	450,00		55 000		
Egenandel treneravgift	15 000,00				
Salg av Enjoy-kort	2 000,00	0	0	0,00	0
Dugnad Terrensykkelrittet	89 729,00	80 000	90 000	81 953,00	60 000
Bingo/konserter	139 948,31	100 000	160 000	110 456,85	150 000
Grasrotandel/Tippemidler	22 936,93	10 000	20 000	12 971,13	7 000
Inntekt egne ritt	104 342,03	75 000	110 000	122 823,70	56 000
Draktsalg	359 475,00		350 000	0,00	
Fortjeneste salg drakter		70 000		72 425,00	70 000
Tilskudd kommune/idrettsforbund	188 744,00	120 000	220 000	144 857,00	120 000
Påmeld.avg/inntekter jubileumsfest	35 325,00				
Renter	17 476,03	30 000	20 000	26 417,20	30 000
<b>Sum inntekter</b>	<b>1 764 839,30</b>	<b>1 225 000</b>	<b>1 875 000</b>	<b>1 222 949,88</b>	<b>1 093 000</b>

**UTGIFTER**

	<b>31.des.13</b>	<b>Budsjett 2013</b>	<b>Budsjett 2014</b>	<b>31.des.12</b>	<b>Budsjett 2012</b>
Utdanning	2 500,00	10 000	10 000	550,00	20 000
varekostnad drakter	-312 057,00	0	0	50 000,00	100 000
Leie av spinningslokaler (note 4)	166 000,00	150 000	170 000	233 350,00	110 000
Utgifter egne ritt (note 5)	157 108,69	100 000	160 000	147 272,24	80 000
Jubileumsfest utgifter	97 908,50				
Kjøp av drakter	581 662,00		200 000		
Administrasjonsomk	67 945,22	60 000	70 000	76 355,13	45 000
Hjemmeside	22 383,90	20 000	20 000	48 599,25	20 000
Utgift klubbkvelder/årsfest/møter	10 372,57	30 000	20 000	16 437,98	30 000
Kontingent OCK/NCF	6 563,00	4 000	4 000	3 000,00	5 000
Utgifter Landevei kontinental/elite	657 488,34	650 000	650 000	476 164,69	500 000
Utgifter landevei ungdom	17 300,00	35 000	35 000	29 231,37	35 000
Utgifter Terreng elite/rekrutt		20 000	0	700,00	20 000
Utgifter tur/veteran landevei/terreng	64 042,62	70 000	40 000	56 179,46	60 000
Utgifter master landevei			30 000		
Utgifter master terreng			30 000		
Utgifter terreng ungdom/barn	84 851,74	50 000	162 000	23 175,65	50 000
Trener terreng	35 000,00		50 000		
Trener landevei	100 000,00	120 000	100 000	37 127,00	60 000
Gebyrer	0,00	1 000	1 000	0,00	1 000
Div. post (spesielt tildelte m) (note 6)	40 000,00	50 000	100 000		50 000
Sum utgifter	1 799 069,58	1 370 000	1 852 000	1 198 142,77	1 186 000
Overskudd/underskudd	-34 230,28	- 145 000	23 000	24 807,11	-93 000

Note 1

**Fordringer**

Fordringer 2013 (inntekter som tilhører 2013 som ikke kommer inn på bankkonto før i 2014)

UB CUP dagnadsinntekter	32 000,00
Norsk Tipping	5 657,38
Fri Flyt – jub.fest lunsj barna	1 672,16
Innskudd bank fra kassen	3 918,00
Bingoinntekt 2 halvår 2013	70 000,00
	<hr/>
	113 247,54

Note 2

**Draktsalg/draktkjøp/varelager**

Vi har endret praksisen for årsavslutning, jamfør retningslinjer fra idrettsforbundets regnskapskontor

Tidligere nullstilte vi posten kjøp av drakter og salg av drakter, i forbindelse med at vi beregnet en fortjeneste på 25 prosent av draktsalget, samt førte restbeløpet (positivt el negativt avhengig av om draktkjøp el draktsalg var høyest) mot balansen.

Note 3

**Kortsiktig gjeld**

Inneholder diverse regninger som gjelder 2013 og som er betalt i januar 2014

Leie av spinningsal Sats	57 450,00	2 halvår 2013
Leie av spinningsal Skullerud	12 000,00	høst 2013 (ungdom)
Leie av rittkontor med mer	22 000,00	Oslo Cyklekrets
Diverse småregninger	21 395,65	
	<hr/>	
	112 845,65	

Note 4

**Leie av spinningslokaler**

Regnskapsført beløp for 2013 inneholder 2 terminer mens den i 2012 inneholdt 3 terminer: høst 2011, vår 2012 og høst 2012. Nytt av året er at det også leies lokaler for spinning for ungdom en kveld i uken (Skullerud).

Note 5

**Utgifter egne ritt**

I posten ligger utgifter til flere ritt: 2 x UB-cup, Terrensykkelritt, tre ritt i forbindelse med klubbmesterskap, Skullerudritt og Oslo landeveis-cup. Inntektene er spesifisert på tre poster: Inntekter UB-cup, dagnad terrensykkelritt og inntekter egne ritt.

Note 6

**Diverse post spesielt tildelte midler**

Posten består i 2013 av 3x 6000 til tre VM-deltakere samt 22 000 i støtte til ungdomssamling i Italia for ungdom terreng.

3. februar 2013  
Wenche Eriksson,  
kasserer

