

Årsberetning 2014



Tillitsvalgte og trenere i IF Frøy i perioden 11. februar 2014 til 10. februar 2015

STYRET

Jørn Michalsen
Espen Hillmann
Lene Østberg
Wenche Eriksson
Vidar Handal
IKKE BESATT
Christin Becker
Geir Westgaard
Bjørn Strøm
Ola Jorde

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

TERRENGKOMITEEN

Vidar Handal
Øyvinn Wormnæs
Tor Otto Strøm
Trude Elde
Petter Stiland
Tor Strøm
Arild Busengdal
Trude Elde
Lars Pettersen
Arild Sletner
Gaute Nilsen
Kari-Ann Ånensen
Petter Farstadvold
Kjell Gunnar Pedersen
Jørn Rokke
Stein Bull Larsen
Nina Malme Gulbrandsen
Asmund Røsås
Kari-Ann Ånensen
Marius Mehlum
Gunnar Johnsen
Anders Holm
Jon Eeg
Cato Tangen
Dag Norstein
Tom Ole Løvås
Thomas Götz
Rikke Olafsen Rokke
Trude Elde
Liv Runa Strømsheim

Leder
Kontakt senior
Hovedtrener 13-18 år
Hovedtrener 13-18 år
Trener gruppe 1 13-18 år
Trener gruppe 1 13-18 år
Trener gruppe 2 13-18 år
Trener gruppe 2 13-18 år
Trener gruppe 3 13-18 år
Trener gruppe 3 13-18 år
Trener gruppe 3 13-18 år
Hovedtrener og oppmann 6 til 12 år
Trener gruppe 1 10-12 år
Trener gruppe 1 10-12 år
Trener gruppe 2 10-12 år
Trener gruppe 3 10-12 år
Trener gruppe 3 10-12 år
Trener gruppe 3 10-12 år
Trener gruppe 1 6-9 år
Trener gruppe 1 6-9 år
Trener gruppe 2 6-9 år
Trener gruppe 2 6-9 år
Trener gruppe 3 6-9 år
Trener gruppe 3 6-9 år
Trener gruppe 4 6-9 år
Trener gruppe 4 6-9 år
Trener gruppe 4 6-9 år
Jenteprosjekt 6-9 år
Jenteprosjekt 10-18 år
Kvinnekontakt

LANDEVEISKOMITEEN

Espen Hillmann	Leder
Per Allan Johansson	Kontakt junior og ungdom
Hans Petter Kiese	Kontakt junior og ungdom
Geir Tresselt	Koordinator turgruppene
Viktor Lorentz	Kontakt gruppe 1
Åge Ringstad	Kontakt gruppe 1
Roger Arenberg	Kontakt gruppe 1
Geir Westgaard	Kontakt gruppe 2
Steinar Knutsen	Kontakt gruppe 2
Torsten Amundsen	Kontakt gruppe 2
Lars Moe	Kontakt gruppe 3
Øyvind Danielsen	Kontakt gruppe 3
Gunnar Sundal	Kontakt gruppe 4
Hans Ivar Aalerud	Kontakt gruppe 4
Siri Hildonen	Veterankontakt
Jan Bodin	Veterankontakt
Terje Hullstein	Kontakt Frøy comp
Jan Bodin	Kontakt Frøy comp
Siri Hildonen	Kvinnekontakt

MEDMELSSERVICE

Sidsel Grøndalen

KOMMISSÆRANSVARLIG

Pål Gulliksen

RITT- og ARRANGEMENTSKOMITEEN

IKKE BESATT	Leder
Ørjan Faye Holm	Logistikk- og transportansvarlig
Sidsel Grøndalen	Sekretariatsansvarlig
IKKE BESATT	Løypeansvarlig terreng
Siv Hjellnes	Sekretær
Finn Sveiven	Mannskapsansvarlig
IKKE BESATT	Mannskapsansvarlig barn og ungdom-gruppe
Pål Olsen	Medlem
Kristin Johannessen	Medlem
Trine Hansen	Medlem
Lasse Johansen	Medlem
Arne Hanssen	Medlem
Steinar Forsmo	Medlem
Simen Tollersrud	Medlem

SPONSORKOMITEEN

Bjørn Strøm	Leder
Tor Magnus Kolflaath	Medlem
Ola Jorde	Medlem
Atle Myhrvold	Medlem
Pearse Connolly	Medlem
Espen Hillmann	Medlem
Sven Kristian Jørgensen	Medlem

REVISORER

Pål Gulliksen
Terje Hullstein

WEBANSVARLIG

Per Allan Dahl Johansson

VALGKOMITE (innstilt av styret)

Liv Runa Strømsheim	Leder
Jan Bodin	Medlem
Steinar Rød Nilsen	Medlem
Lorentz Tanner	Medlem
Morten Johansen	Medlem
Glenn Roar Berge	Medlem

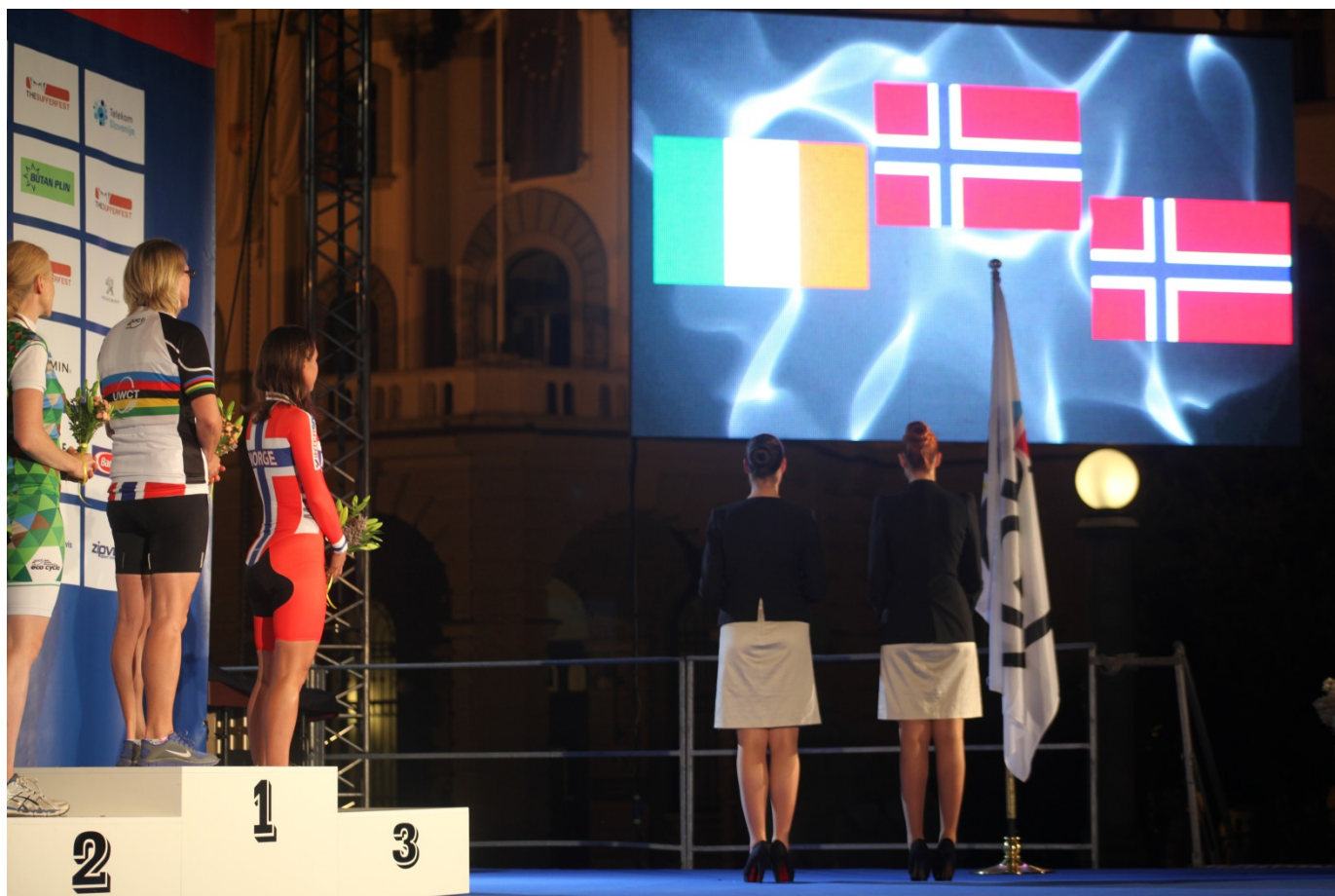
REPRESENTASJON

Jørn Michalsen er leder i Region Øst i Norges Cykleforbund, styremedlem Idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø og medlem av valgkomiteen i NCF.

Ivar Kjellhov er leder i Oslo Cyklekrets (som er under avvikling).

Espen Hillmann og **Lene Østberg** representerte IF Frøy på NCFs ting i februar 2014.

Lasse Johansen var varamann til styret i Idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø til oktober 2014, da han ble erstattet av **Lene Østberg**



Styrets årsberetning 2014

2014 ble et aktivt år for IF Frøy. Klubbens ryttere leverte imponerende resultater, vi arrangerte en rekke store aktive ritt, og var engasjert i flere sykkelpolitiske saker.

Henriette Elvrum Handal vant Norgescupen i rundbane sammenlagt, representerte Norge under terreng-VM i Hafjell og hadde flere gode resultater i UCI-ritt i utlandet. Trine Hansen og Sidsel Grøndalen ble verdensmestere under Masters-VM i Ljubljana.

Klubbens ryttere tok også en lang rekke medaljer av alle valører under nordisk mesterskap for Masters i Sandefjord, og i NM arrangert av klubben i begynnelsen av juli. Når vi legger til at Frøy tok en suveren seier i Masterscupen sammenlagt på landevei, og hadde mange toplasseringer individuelt i masterscupene både på landevei og terrenget, viser det av vi virkelig markerte oss sportslig i 2014.

TV-PROFILERING

Frøy-Bianchi, klubbens kontinentallag på landeveien, hadde en god sesong, og ble ikke minst godt profilert under TV-sendingene fra Tour of Norway i mai og NM landevei på Eidsvoll. Trond Håkon Trondsen ledet Tour of Norway sammenlagt under andre etappe, og viste seg

fram med imponerende sykling for de sportsinteresserte TV-seerne. Dette gjorde at laget nå er blitt mer kjent og ikke minst anerkjent.





MASTERSSUKSESS

Satsingen på Masters landevei som startet i 2013, fortsatte i 2014, med like stor suksess. Frøy har markert seg som den ledende klubben innen masterssykling, både med gode resultater, mange deltakere og representasjon i ritt også utenfor klubbens nærområde.

GULL, GULL OG GULL

Under NM i Masters tok Siri Hildonen og Sidsel Grøndalen gull i tempo, Trine Hansen og Grethe Foss sølv, mens Sigurd Aas tok bronse. I fellesstarten vant Wenche Madsen Eriksson og Sidsel Grøndalen, Jan Bodin, Siri Hildonen og Grethe Foss tok sølv, mens Linda Evensen sikret seg bronse.

Medaljefangsten fortsatt under nordisk mesterskap i Sandefjord. I fellesstarten ble det gull til Wenche Madsen Eriksson og Sidsel Grøndalen, mens Jan Bodin tok sølv og Trine Hansen bronse i tempo.

De gode resultatene gjorde at en rekke Frøy-ryttere ble kvalifisert til Masters-VM i Ljubljana i Slovenia i begynnelsen av september. De som reiste var Siri Hildonen, Wenche Madsen Eriksson, Trine Hansen og Sidsel Grøndalen. Og veteranjentene fra Frøy imponerte.

Mesterskapet resulterte i at klubben fikk to verdensmestre, Trine Hansen i tempo og Sidsel Grøndalen i fellesstart. Sidsel tok også sølv i tempo. Siri Hildonen var med sin fjerdeplass bare ett sekund fra medalje i fellesstarten, mens Wenche Madsen Eriksson lå an til en topplassering da hun punkterte et par mil før mål. Det er all grunn til å gratulere klubbens mastersryttere med en imponerende sesong!

AKTIVE TURRYTTERE

Turklassene på landeveien hadde også i år et høyt aktivitetsnivå, med god deltakelse i mange ritt. Utover høsten startet arbeidet med å gjøre klubbens turlbud enda bedre. Flere tiltak er under planlegging. Ikke minst vil Styrkeprøvens nye rittkonsept gi muligheter for nye utfordringer for turrytterne.

PLANMESSIG UNGDOMSARBEID

Aktiviteten i barne- og ungdomsklassene øker stadig. Styret er imponert over arbeidet som legges ned for å skape sykkelglede hos de yngste. Et planmessig arbeid gjennom flere år gir gode resultater – både i form av mange deltakere og gode resultater i ritt. Flere av rytterne som har vært med i mange år er nå i ferd med å bli ungdommer. Det er viktig at klubben følger opp med gode tilbud til denne gruppen.

Også blant de voksne terrengrytterne skjer det spennende ting. Antallet ryttere er økende. Ikke minst er det positivt at det nå kommer flere ryttere fra ungdomsgruppene. For 2015 er Ole Fredrik Aamodt engasjert som trener for aktive ryttere, og det er lagt offensive og gode planer for alle gruppene. Styret håper det skal gi gode resultater.

Også blant de eldre terrengsyklistene er utviklingen positiv. Øyvin Wormnæs ble nummer 1, Kristin Øidvin nummer to og Trude Elde og Anita Blåsås Hansen nummer tre i Masterscupen terreng sammenlagt. Flere mastersryttere satser på NM på hjemmebane i juli. Kristin Øidvin vant Masters-NM i maraton, mens Thomas Færgestad ble nummer tre i Masters-NM rundbane.



JENTER PÅ STI

Spesielt er det gledelig at klubben har mange kvinnelige terrengryttere. Æren for det må i stor grad tilskrives videreføringen av egne jentegrupper i terrenget, med Tor Magnus Kolflaath og Mette Simonsen Vollset som primus motorer. Jenter i alle aldre strømmer til klubben og blir dyktige stisyklistere på kort tid. Også i mange ritt – ikke minst i Terrengsykkelrittet – dominerte Frøys kvinnelige syklistere.

Arbeidet med å få en stor elitegruppe er langsiktig, men også i terrenget er det fornyet satsing på mastersklassene 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 ble sammenlagtvinner i herreklassen. Blant kvinnene var det ingen sin syklet alle tre disiplinene, og det kunne derfor ikke kåres noen vinner her.

På årsmøtet 11. februar 2014 ble Lars Pettersen og Tor Otto Strøm tildelt pokalen for å ha profilert klubben på en positiv måte.

På klubbkvelden i november ble Ted Johansen tildelt vandrepokalen som mest framgangsrike rytter, mens Henriette Handal fikk pokalen for årets beste sportslige prestasjon, for sine resultater i UCI-ritt og sammenlagtseieren i Norgescupen rundbane.

SIKKER FRØY-SYKLIST

Frøy startet i 2013 prosjektet Sikker Frøy-syklist, ledet av Geir Tresselt. Blant tiltakene som er gjennomført er førstehjelpskurs i regi av Røde Kors, hvor deltakelsen var gratis. Arbeidet med å unngå ulykker vil fortsatt ha høy prioritert. Heldigvis ble ingen av Frøys ryttere alvorlig skadet i 2014, men tre av våre medlemmer var med i gruppen som ble kjørt ned av en bil på ved Gardermoen i oktober. Deres treningskamerat Petter Omsland Nikolaisen omkom i ulykken.

MEDLEMSTALL

IF Frøy hadde 823 medlemmer pr. 31. desember 2014. Dette er en liten nedgang i medlemstall fra 2014, men det skyldes en aktiv oppfølging av ryttere som ikke betalte medlemskontingent, slik at det reelt sett ikke er noen nedgang. Det ble tegnet 364 aktive helårslisenser i 2014, en økning på 19. I tillegg kom fem team manager-lisenser og to mekanikerlisenser. Tallene gjør IF Frøy til Norges fjerde største sykkelklubb med hensyn til medlemmer og nest størst med hensyn til lisenser



Det er avholdt åtte styremøter i løpet av året, i tillegg til et utvidet styremøte med sentrale ledere. Nesten 50 tillitsvalgte i Frøy deltok på dette møtet

Klubben har også vært representert på årsmøtet i Oslo Cyklekrets (som er under avvikling) og i Idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø bydel.

ARRANGEMENTER

IF Frøy arrangerte ni ritt i 2014 – inkludert tre klubbmesterskap. I tillegg til to ritt i UB-cup, Terrengsykkelrittet og Skullerudrittet – som var avslutningsrittet i Norgescupen rundbane og UCI-ritt – påtok klubben på kort varsel å arrangere NM i tempo og fellesstart for Masters. Arrangementet ble avviklet i Follo den første helgen av juni.

Med en rekke store og arbeidskrevende ritt, må det legges ned i voldsom arbeidsinnsats av en lang rekke medlemmer. Mange tusen dugnadstimer går med – og klubben er avhengig av ekstra stor og imponerende innsats fra en kjernegruppe for å få rittene i havn. Disse fortjener en spesiell takk.

Det er veldig hyggelig at klubben stort sett for meget gode tilbakemeldinger på våre ritt. I 2014 fikk vi spesielt mye ros etter Terrengsykkelrittet og NM-rittene. Flere deltakere ga uttrykk for at disse arrangementene var de beste de hadde syklet. Positivt er det også at mange av tilbakemeldingene forteller om veldig god stemning med blide og hyggelige funksjonærer fra Frøy.

2014 ble ekstra utfordrende fordi det ikke ble valgt leder i ritt- og arrangementskomiteen på årsmøtet. I praksis ble derfor klubbens leder også i denne komiteen, og rittleder for alle de eksterne rittene. Dette gjorde at planlegging av rittene ikke ble så god som den burde være.

Derfor er det ekstra imponerende at vi klarte å levere så god kvalitet. Heldigvis er leder i komiteen funnet for 2015, og det er styret meget glad for. Nina er alt i gang med arbeidet, selv om hun ikke formelt er valgt.

NM TERRENG 2015

I 2015 skal Frøy arrangere NM i terreng. Rundbanerittet går på Grønmo lørdag 18. juli og sprinten i Oslo sentrum søndag 19. juli. Vidar Handal leder NM-komiteen, som er i full gang med arbeidet.

Også i 2014 ble det brukt mye tid på å arbeide for å sikre og bedre syklistenes rettigheter, spesielt i marka. Sterke og innflytelsesrike grupper ønsker å begrense mulighetene både for ritt, trening og fritidssykling i marka. Frøy arbeider aktivt for å hindre dette.

MARKASAMARBEID

Klubbens leder Jørn Michalsen har deltatt i en arbeidsgruppe som ledes av Oslo og Omegn Friluftsråd med deltakere fra ulike brukerorganisasjonen. Klubben var søndag 24. august med på en aksjon for å bidra til sikker sykling uten brukerkonflikter i marka.

Deltakere fra sykkelklubber og andre brukerorganisasjoner delte ut informasjonsmateriell ved flere utfartssteder.

Medlemmer fra Frøy sto på Skullerudstua og ved Østmarksetra.

Imponerende var det at æresmedlem Ørnulf Pedersen på 82 ikke bare deltok, mens syklet inn til Sarabråten med materiell.

STRENGERE KRAV

Det stilles også stadig sterkere krav for å få lov til å arrangere ritt i marka. Mye tid brukes av våre tillitsvalgte for å finne bærekraftige traseer som både er spennende for rytterne og som kan brukes uten å gi varige skader på naturen. Heldigvis har klubben et meget godt samarbeid med Bymiljøetaten slik at vi kommer fram til løsninger vi mener er gode for alle.

SYKKELANLEGG PÅ GRØNMO

Klubben har også vært mye i kontakt med Oslo kommune for å få et sykkelanlegg på Grønmo. Bakgrunnen var at det var planlagt skiskytterstadion på Grønmo i forbindelse med OL i 2022. Selv om det ikke blir noe OL, skal området brukes til friluftsmål. Frøy ønsker å få anlegg for sykling på Grønmo, og har hatt møter med byråd Guri Melby, bymiljøetaten i kommunen og Eli Grimsby – som var leder for Oslo2022 og nå leder den midlertidige etaten som skal gjennomføre byggingen av planlagte OL-anlegg. Vi er optimistiske med tanke på å få til noe der. At Frøy arrangerer NM i rundbane på Grønmo i 2015 håper vi skal bidra til å muliggjøre ideene.

KONTINENTALLAGETS FREMTID

Det er i 2014 lagt ned et betydelig arbeid for å utrede fremtiden til kontinentallaget Frøy-Bianchi. Laget gjør det stadig bedre sportslig, og er blitt mer anerkjent. Frøy får mye ros for innsatsen vi gjør med laget. Samtidig ser styret at klubben ikke kan fortsette satsingen alene utover 2015-sesongen, dersom det ikke kommer betydelige sponsormidler.



Under ledelse av Espen Hillmann har klubben hatt samtaler med andre klubber og andre mulige samarbeidspartnere. Ivar Kjellhov, Carl Erik Pedersen og Jørn Michalsen har også vært involvert i dette arbeidet.

Det har også vært arbeidet aktiv for å trekke inn store sponsorer. Dette arbeidet er langsiktig, og fortsetter utover året. Styret er av den oppfatning av satsingen på kontinentallaget må redusere fra 2016-sesongen dersom arbeidet ikke lykkes.

ORGANISASJON OG ØKONOMI

Styret ønsker å styrke organisasjonen med en nestleder. Bakgrunnen er at driften av klubben krever flere ressurser også utover det sportslige. Håpet er at en nestleder kan avlaste resten av styret, og i tillegg utføre viktige oppgaver som i dag blir nedprioritert.

I 2014 ble det satt ned en gruppe som ser på klubbens drakter, hvilken leverandør som skal brukes og flere valg med hensyn til snitt. Det vurderes også å gå over til en nettløsning for bestilling av drakter. Her er det mange hensyn å ta, og arbeidet er ikke avsluttet. Frøy har fortsatt et stort lager drakter som det er ønskelig å få solgt.



Klubben byttet ved årsskiftet system for medlemsarkiv og fakturering av medlemskontingent.

Rittresultater er leverandør av det nye systemet, som også kan brukes til regnskap og fakturering blant annet av treningsavgift. Målet er at systemet skal gjøre administrasjonen av dette enklere både for klubben og for medlemmene. Endringen medfører at faktura for medlemskontingent i år kommer på epost.

Økonomien i klubben er fortsatt god. Regnskapet viser et lite underskudd i 2014, men det skyldes i stor grad at budsjetterte inntekter fra bingo ikke var klare da regnskapet ble avsluttet. Erfaring viser at både inntekter og utgifter av forskjellige årsaker vil kunne avvike fra det som er budsjettert. God budsjettkontroll gjennom året er derfor viktig.

Styret i IF Frøy takker alle medlemmene for et godt år i 2014, og ser fram til sykkelåret 2015 med glede og forventning.

Jørn Michalsen

Espen Hillmann

Vidar Handal

Wenche Madsen Eriksson

Lene Østberg

Geir Westgaard

Christin Becker

Ola Jorde



Årsberetning landevei elite 2014

Frøy-Bianchi ble i 2014 ble forsterket med egne ryttere. Det var meget gledelig å ønske Andreas Landa og Phan Åge Haugård, som de siste sesongene har kjørt for OneCo, tilbake i Frøy-Bianchi-trøyer. Jon Breivold tok også steget opp fra junioravdelingen og hadde en meget sterk førstesesong som seniorrytter.

Ved start av sesongen hadde vi signert 11 ryttere, og planen var å signere et par lovende ryttere i løpet av sesongen. I tillegg hadde vi Magnus Børresen som kjørte for Sparebanken Vest i 2014. Dette gjorde at Frøy var Norges største klubb på elitenivå.

TILBAKE TIL TAIWAN

I 2014 som i 2013 tilbrakte laget mye tid i sørligere strøk på samling. I år som i fjor valgte vi å starte sesongen i Taiwan. Gutta hadde kjørt meget bra det i 2013 og fikk igjen mulighet til å kjøre dette meget tøffe rittet.

Tour of Taiwan er regnes som et av de store rittene på Asiatouren. Laget dro tidlig nedover for å klimatisere seg mot mat og tidssone. Laget i 2014 besto av Oddbjørn Klomsten Andersen, Halvor Tandrevold, Phan Åge Haugård, Kristian Forbord og Henrik Evensen.

Tour of Taiwan er et UCI-ritt i klasse 2.1, og årets deltakerliste var sterkere enn i 2013 med lag fra USA, Australia, England og Tyskland, i tillegg til Cannondale stilte med sitt sterkeste mannskap. Årets ritt gikk med start i Tapei og målgang i Donggang. Gutta kjørte meget sterkt, bestemann ble igjen Oddbjørn med en 19. plass i sammendraget. Phan Åge kjørte også sterkt og spurtet til en 11. plass på første etappen.



GODE Plasseringer av Phan Åge og Trond

NM ble i år kjørt på Eidsvoll, så det kan vi kalle nærmest hjemmebane. I U23-klassen stilte vi med et sterkt lag, fem ryttere fra Bianchi og to fra Frøy. Gutta var med å markere seg hele dagen, og endte til slutt med to mann blant de seks beste (Phan Åge Haugård som nummer 5 og Trond Håkon Trondsen på en sterk 6. plass).

I tillegg kan nevnes at Jon kjørte meget sterkt, han var hele tiden fremme i teten og var med i bruddet som ble kjørt inn kort tid før mål. Av Frøy-rytterne kjørte også Ola Jorde sterkt, han var med hele veien og endte som nummer 40.

NM fellesstart gikk en uke senere, også her markerte Frøy med å markerte seg. NM gikk i en vel to mil langt rundløype som ble kjørt åtte ganger, med start og mål på historisk grunn ved Eidsvollsbygningen.

FRØYERE I ALLE NM-BRUDD

Som eneste lag/klubb var vi med i alle dagens brudd. I tillegg kjørte gutta meget bra som lag og en kunne hele tiden se de blå Frøy-Bianchi gutta langt fremme i feltet for å kontrollere. Først gikk Phan Åge Haugård i det første bruddet. Så fulgte Kristian Forbord opp i det andre. Da tredje brudd gikk, var Henrik Evensen med. Han kjørte meget bra, og bidro til høy puls blant familie og tilhengere rundt løypa.

Kjøringen ble garantert lagt merke til, og spesielt hyggelig var det at Henrik som er fra Eidsvoll gjorde det så bra på hjemmebane.

Med under to av åtte runder igjen var det likevel slutt for bruddet. Det tok likevel ikke lang tid før nye ryttere var i gang, og her var Oddbjørn Klomsten Andersen fra Frøy-Bianchi den som startet showet som viste seg å bli det avgjørende bruddet.

Dessverre var han ikke helt med da bruddet sprakk i to en drøy mil før mål 9. plass i NM er likevel mer enn godkjent av Oddbjørn. Frøy-deltakerne i fellesstarten var veldig glad for mye støtte fra klubbmedlemmer rundt om i løypa.



TROND HÅKON IMPONERTE

Frøy sin deltakelse på Tour of Norway var utvilsomt sesongens store høydepunkt. Rittet gikk direkte på TV og ga laget store muligheter til å vise seg frem. På andre etappe stakk Trond Håkon Trondsen sammen med fem andre ryttere. De ble liggende i brudd hele dagen og da Trond Håkon var bestemann etter hans 12. plass dagen før, ledet han rittet i over 150 kilometer.

20-åringen fikk masse velfortjent skryt blant annet av Johan Kaggstad, og fikk markert som en sterk og meget lovende rytter. Også for Frøy-Bianchi som lag var dagens etappe veldig positiv. Nå kjenner store deler av norske sykkelfans kontinentallaget som eies av Frøy. Rytterne var veldig synlig på tv-skjermene, og fikk ros av ekspertkommentaren.

«Dette var kjempemoro. Jeg bestemte meg før start å gå i brudd, og er veldig fornøyd med dagen. Litt synd var det at jeg ikke holdt helt til mål, men det kommer senere», sa en fornøyd men sliten Trond Håkon Trondsen etter målgang.

ANDRE HØYDEPUNKTER OG RESULTATER:

- Phan Åge Haugård: 9. plass under andre etappe av Grand Prix of Sochi
- Andreas Landa: Klatretrøye i Fleche de Süd
- Kristian Forbord: 5. plass på andre etappe Fleche de Süd
- Phan Åge Haugård: 4. plass siste etappe Fleche de Süd
- Henrik Evensen: 2. plass Norgescup Sandnes
- Trond Håkon Trondsen: 5. plass Baltic Chain tour
- Trond Håkon Trondsen: 2. plass Tour of Slovakia
- Trond Håkon Trondsen: 7. plass Dookola Mazowsza

En stor takk rettes til klubbens og lagets sponsorer, Bianchi med sykler, Sørensen Sykler med dekk og slitedeler, Invers og Spuik med drakter, tempohjelm og briller, 2XU med kompresjonstøy, Oslo

Sykkelkrets med Kassebil, Compex med stimulering av muskulatur og til slutt Squeezy som har levert ernæring. Alle med unntak av 2XU fortsetter også i 2015.

Laget for 2015 ser meget sterkt ut, mange unge ryttere skal kjøre neste sesong. Vi har også signert vår første utenlandske rytter (Damien Garcia fra Frankrike som flyttet til Oslo i vinter).

Sesongen har startet bra, under NM bane som gikk i Polen i januar fikk vi tre NM-gull og tre NM-sølv. Også i Challenge Mallorca med verdens beste lag og verdens beste ryttere på plass, markerte Frøy-Bianchi seg, med fire priser til Damien Garcia den første dagen og spurtpreis til 20-åringen Henrik Evensen siste dag.

TAKK TIL CARL ERIK

Til slutt vil jeg 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 2015.

Espen Hillmann,
leder landeveiskomiteen





Årsrapport landevei ungdom 2014

I 2014 var ungdomsgruppa begrenset til ryttere i 15/16-årsklassen og juniorklassen (17/18). En liten base på fire ryttere, to fra hver klasse hadde meget høy tilstedeværelse på treninger og ritt gjennom hele sesongen.

Ungdomssatsingen fulgte comp-programmet, hvor det er et jevnt høyt "master"-nivå som passet bra til ungdommene. Ansvaret for treningsteori og praktisk gjennomføring hadde Terje Hullstein med god assistanse av Jan Bodin.

Treningsplanen i vårsesongen var hovedsakelig comp-programmet med nærmest obligatorisk oppmøte tirsdag og torsdag, og alternativt oppmøte til bakketrening lørdag morgen. Søndagene ble kjørt som egen treningstur for ungdommene, ikke med comp eller gruppe 2.

Vi startet disse turene noe senere på dagen og de hadde en mer sosial tilnærming til treningsturen enn øvrige økter. Dette var stort sett 60–100 km turer i rolig sone 0–2 med en eller flere innlagte stopp. Flere av disse turene hadde vi også deltakere fra terrenggruppa, samt de litt mindre aktive ungdomsrytterne deltok.

I klassen M15–16 deltok følgende ryttere i rankingritt:

Håkon J. Grude
Victor Gomez
Håkon Jorde
Allan Dahl Johansson

I menn juniorklassen deltok disse i rankingritt, Norgescup og NM;
Tobias Lystad (ikke Norgescup)

Sebastian Kiese
Lars Ottar Jorde (kun rankingritt)

NM

Tobias og Sebastian debuterte i NM på Eidsvoll i juni, og Sebastian kvalifiserte seg til alle tre distanser; tempo, fellesstart og gateritt. Han gjennomførte greit på de tre rittene uten at resultatene ble som ønsket. En god erfaring som innebærer mer målrettet fokusering mot NM 2015.

Tobias deltok kun i fellesstarten, og med noe mindre ritterfaring enn Sebastian ble det en tung start med høy fart fra start. Begge vil levere bedre resultater i 2015.

NORGESCUP

Kun Sebastian deltok i Norges Cup-rittene landet rundt i 2014. Han startet i alle fem, inklusive de fem rankingrittene i forbindelse med Norges Cup. Det resulterte i en fin sammenlagt ranking blant de 35 beste i landet til tross for at han brøt to av rittene grunnet henholdsvis mekaniske problemer og sykdom.

RANKINGRITT

Her deltok samtlige listet over, hvor *Østfold 3-dagers* var det rittet i 2014 hvor vi hadde flest ryttere til start. Alle nevnte ryttere bortsett fra Tobias kjørte rittet.

Øvrige rankingritt vi deltok i var etapperittet *Tour de Hallingdal* i juli hvor Sebastian kjørte en dag med ungdomstrøya og fikk topp 10-plassering på samtlige 7 etapper, inkludert en klasseseier. *Roserittet* er et tøft ritt hvor Sebastian og Håkon G deltok, nivået er høyt – og begge hevdet seg greit uten at de kom på topp 10 i noen av øvelsene. *Ronde van Vestkant* ble arrangert ved Rykkinn i slutten av sesongen og her deltok Tobias, Sebastian og Håkon G. Sebastian satt fint i tetgruppen på fellesstarten, og fikk 7. plass der og 7. plass på bakketempo.

Håkon kom litt lenger bak på begge etapper i sin klasse. Tobias fikk det tøft på fellesstarten og ble tatt ut av rittet i en gruppe bakerst i feltet. Håkon G og Sebastian deltok også i noen rene temporitt; *2-Mila*, *Kalas Mila*, *MegaMila* og *Tempo Gigante*. Håkon fikk en 4. plass på 2-Mila og Sebastian fikk en 4. plass på KalasMila. *Follorittet* var rankingritt i år og her deltok Victor, Håkon G, Tobias og Sebastian.

KLUBBMESTERSKAP

Terreng; Håkon G, Lars Ottar, Tobias og Sebastian deltok i klubbmesterskapet i terreng, og Håkon har jo erfaring med dette og hevder seg fortsatt. Tobias punkterte dessverre og fikk dårlig plassering, mens Sebastian syklet bra for ham uvant underlag.

Tempo: Her må Sebastian nevnes først, han vant juniorklassen ganske overlegent og ville fått 4. plass totalt blant alle i klubben. Ellers deltok Allan, Viktor, Håkon G og Tobias også her, sammen med flere ryttere fra terrenggruppen.

Landevei: Nok en gang; Sebastian vant juniorklassen, og kom i mål som nr. 2 totalt av alle startende. Imponerende sterk kjøring av Allan, Viktor og Håkon G her som hold hovedfeltet i begge runder og Allan tok spurten i hovedfeltet. Offensivt!

TURRITT

Alle våre ungdomsryttere deltok i ulike turritt i 2014, vi nevner Styrkeprøven, Eidsvoll, Kreperittet, Hurdalssjøen Rundt, Askerrunden, Birkebeinerrittet, Vestfold Rundt, Kongerittet-landevei m.fl. Selvfølgelig fikk vi noen klasseseiere; Sebastian i Hurdalssjøen Rundt, Håkon G i Styrkeprøven-Eidsvoll, Allan vant Styrkeprøven-Eidsvoll (uansett klasse!), Allan vant også Kreperittet totalt, et ritt som Tobias ble nr. 4 i klassen menn 17-19.

Hans Petter Kiese,
kontaktperson ungdom og junior



Årsberetning Mastersgruppa landevei 2014

Etter sesongen 2013 og sammenlagtseier i masterscupen ble det bestemt å satse enda mer i 2014 med et fellesmål om å ta hjem pokalen nok en gang.

Med Terje og Jan i spissen har mastersgruppa vokst og det har vært trent bra og seriøst etter "Comp-oppsettet". Og resultatene har ikke latt vente på seg. Det har vært en sesong med mange gode individuelle prestasjoner.

I 2014 ble det arrangert 64 mastersritt inkludert Norgesmesterskap i tempo og fellesstart.

SUVEREN I MASTERSCUPEN

IF Frøy vant Masterscupen sammenlagt i år også, med overlegen margin. Frøy fikk med seg hele 79 647 poeng, over 30 000 flere enn neste klubb. I tillegg ble det fem sammenlagtseire individuelt.

Mastersykklistene i Frøy prøver å få med seg så mange ritt som mulig i østlandsområdet. Men vi har også dratt på tur. Først og fremst for å sanke poeng men også for det sosiale. Alltid moro og hyggelig på tur med Frøy.

LANG REISE – KORT RITT

I år dro vi blant annet til Nord-Trøndelag for å delta på Black Design tempo og fellesstart. Dessverre ble fellesstarten avlyst på grunn av "snø i luften", men vi fikk med oss godt med poeng etter tempo'n. Skuffelsen var like vel stor fordi fellesstarten helt unødvendig ble avlyst.



Vi dro også en gjeng til Åndalsnes hvor vi syklet Ishavstempoen og Trollstigrittet. I sludd og regn syklet vi også her inn en god del poeng.

I år var det IF Frøy som sto som arrangør av Masters-NM. På tempoen var det 15 startende, og vi sanket bra med medaljer. 3 gull, 2 sølv og 1 bronse ble resultatet etter første dagen. 18 frøyer deltok på fellesstarten. Her også ble det mange bra resultater. Blant annet to gull, fire sølv og en bronse.

NORDISK OG VM

I tillegg til masterscupen har mange også deltatt i VM-kvalifisering i Danmark, Nordisk i Sandefjord og VM i Ljubljana.

Også her gjorde Frøy seg bemerket med flere bra plasseringer.

Ut ifra disse bra resultatene både i NM og masterscupen var flere frøyer kvalifisert til masters-VM i august. Fire damer dro ned for å representere Norge (og Frøy), og resultatene ble bra. Sidsel Grøndalen og Trine Hansen kom hjem som verdensmestre henholdsvis i fellesstart og tempo.

NYE MÅL I 2015

Målet for 2015 sesongen er enda ikke satt. Men det er lov å nevne at VM neste år neste går på hjemmebane – på Jylland i Danmark.

Jan Bodin
Siri Hildonen
kontaktpersoner masters landevei





Årsberetning turgruppen landevei 2014

Turgruppene på landeveien har også i år vært delt inn i fire grupper. Turgruppene er fortsatt en grunnpilar i IF Frøy, med et stort antall aktive.

Aktiviteten er likevel en del mindre enn for et par år siden, noe som blant annet skyldes at flere har prioritert aktiv masterssykling. Klubben ønsker å revitalisere turgruppene, og ser på flere tiltak i den forbindelse.

Frøy er en av få klubber som har et systematisk opplegg for nye turryttere på landeveien, gjennom fadderordningen. Denne ordningen blir oppfattet som meget positiv, og bidrar til fortsatt god rekruttering. Takk til de erfarne turrytterne som stiller opp som faddere hele vårsesongen.

GRUPPE 1

Gruppe 1 fortsatte 2014 samarbeidet med flere andre klubber gjennom Team Oslo i en felles satsing mot Lillehammer–Oslo i Styrkeprøven.

Det ble kjørt to felles treninger pr. uke med oppmøte henholdsvis på Skullerud/Hvervenbukta og på Lørenskog. Treningene som gikk ut fra Hverven gikk ut på å kjøre lagtempo/rulle i mindre grupper (5–6 mann) i høy hastighet. Treningene som startet på Lørenskog gikk opp til Gardermoen via Gjerdrum/Ask med retur via Jessheim og Kløfta her med fokus på rulle med alle mann involvert.

Følgende ritt ble kjørt i forbindelse med oppkjøringen: Enebakk Rundt, Nordmarka Rundt, Randsfjorden Rundt, Tyrifjorden Rundt og til slutt Lillehammer–Oslo (5. plass, sluttid 4.03.40) Det var dessverre dårlig oppslutning rundt de ulike rittene og vi klarte ikke å mønstre fullt mannskap i noen av rittene (30 mann).

Team–Oslo er nå historie og i 2015 satser vi på nytt som Gruppe 1–Frøy i lagkonkurransene!

Roger Arenberg,
kontaktperson gruppe 1

GRUPPE 2

Gruppe 2 har deltatt i følgende ritt som lag: Enebakk Rundt, Nordmarka Rundt, Randsfjorden Rundt, Tyrifjorden Rundt og styrkeprøven Lillehammer–Oslo. Fokus på treningen har vært rundt disse rittene fram til styrkeprøven. Etter styrkeprøven har gruppe 2 trent sammen comp.

Geir Westgaard,
kontaktperson gruppe 2

GRUPPE 3

Sportslig har gruppe 3 i 2014 deltatt på de tradisjonelle rittene Enebakk Rundt, Nordmarka rundt, Tyrifjorden Rundt, Styrkeprøvene, Klubbmesterskapet, Øyeren Rundt og Kråkeetråkken.

Det var stor deltakelse i de 2 første satsingsrittene. Litt færre på de øvrige arrangement. Videre har vi fått prøvd større tur ritt i Belgia (Flandern Rundt) og Sverige (Vättern Rundt) Vi vil også stille i disse for 2015.

Gruppe 3 var avhengig av samarbeid med Gruppe 4 i år pga. mangel på ledere. Dette samarbeidet har fungert meget godt.

Øyvind Danielsen
leder gruppe 3

GRUPPE 4

Gruppe 4 foretok en endring i treningsplanene for 2014 ved at vi skulle kjøre hardere og kortere økter tirsdag og torsdag, samt at langturene på søndagene skulle være rolig.

Dette medførte at søndagsturene våre ble kortet noe ned for at gruppen skulle fokusere på tiden i stedet for distansen. Dette har vi fått positive tilbakemeldinger på og vi viderefører dette i 2015.

Treningene har også vært lagt opp til at gruppen skal bli bedre syklister, ikke bare raskere. Derfor har treningene hatt elementer av teknisk trening som har ført til at vi har vært tryggere som gruppe. Eksempler på dette har vært mye rulletrening, tempotrening, forbikjøring, bremseteknikk og slalåmtrening samt opplukk og nedsetting av stående flasker på bakken.

Gruppe 4 har deltatt på klubbens satsingsritt hvor det var stor oppslutning på Enebakk rundt og Nordmarka rundt. Det var mindre oppslutning til Lillehammer – Oslo hvor vi var 12 stk. til start. Gruppen klarte imidlertid tidsmålene sine på alle tre rittene. Gruppe 4 deltok også på Kråketråkken som var vårt fjerde satsingsritt for sesongen og oppmøtet her bar vel preg av at det var Birkebeinerrittet helgen etter.

Ellers har noen av gruppens ryttere også syklet ritt som Tyrifjorden rundt, Hurdalssjøen rundt, Grenserittet og Birkebeinerrittet.

Gruppen har hatt en liten men fast kjerne med ryttere gjennom hele sesongen, men ser vel som andre grupper at det var stort oppmøte på begynnelsen av sesongen. Deretter dalte det frem mot Lillehammer – Oslo og at oppmøtet av gruppe 4 ryttere var svært lite i august og september. Vi håper dette bedres i 2015.

Hans-Ivar Aalerud,
kontaktperson gruppe 4





Årsberetning terreng elite 2014

Elitegruppen i terreng besto i realiteten av en rytter, Henriette Elvrum Handal. Hun vant til gjengjeld Norgescupen.

Henriette gikk fram til sommeren på NTG på Lillehammer, og var tilknyttet laget NTG Merida. I 2015-sesongen vil hun sykle i Frøys drakt.

MED I TERRENG-VM

Henriette var en av rytterne som ble tatt ut til VM i rundbane på Hafjell. Med mange frøyere som tilskuere gjorde hun en respektabel innsats i konkurranse med de beste i verden, men ble tatt ut en runde før mål.

I NM i Gauldal ble Henriette nummer fire i sprinten, mens hun måtte bryte rundbanerittet på grunn av tekniske problemer.

Høydepunktet for Frøys beste terrengrytter var sammenlagtseieren og den gule trøya i Norgescupen. Prisen for sammenlagtseieren ble delt ut på hjemmebane ved Skullerudstua under avslutningsrittet i Norgescupen i regi av Frøy. Blant andre gode prestasjoner bør nevnes 2.-plassen i UCI kategori 1-rittet i Næstved i Danmark, bare slått av verdensmester i terreng maraton, danske Annika Langvad.

Det er også på sin plass å nevne at veteranen Tom Larsen fortsatt sykler fort, og i UCI-rittet og Norgescupavslutningen i regi av Frøy ble han nummer tre i eliteklassen.

MANGE KOMMER OPP

Det gode arbeidet med barn og ungdom bærer nå frukter, og i 2015 vil flere ryttere ta steget opp i eliteklassene i junior og senior. Ole Fredrik Aamodt er engasjert som trener, og har alt startet arbeidet. Målet er at Frøy etter hvert skal få en stor og god elitegruppe i terrenget. Første mulighet til å vise seg fram på hjemmebane er NM i juli.

Vidar Handal,
leder terreng





Årsberetning terreng senior 2014

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.

For å styrke terrengsyklingen etablerte vi i 2014 gruppen Frøy XCO, som skulle trene mer målrettet mot terrengritt. Dette har vært en suksess, Frøy har vesentlig flere (og bedre) resultater enn tidligere.

Treningene foregår mandag og onsdag. En utfordring er at det blir store hastighetsforskjeller på ryttere. Treningene har derfor stort sett vært terrengintervaller, slik at alle kan kjøre i eget tempo på et mindre område. I tillegg har vi trent i rundbaneløypene i forkant av rittene.

DELTAKELSE I TURRITT

De største deltakelsene i de store maratonrittene var i Grenserittet (92 fra Frøy) og Birken (104). I Grenserittet tok Liv-Janne Øvrebust klasseseier, i år som i fjor. Det var for mange sterke resultater til å liste dem opp her. Frøyere deltok også i mange andre klassiske maraton turritt.

Terrengsykkelrittet må nevnes spesielt, et særdeles vellykket arrangement. Det deltok totalt 60 voksne fra Frøy, med til dels meget gode resultater.

- Menn, 2 runder, totalt 11 fra Frøy: Klasseseier til Petter Stiland. 2. plass til Tom-Ole Løvås og Trond Larsen. 3. plass til Thomas Færgestad.
- Kvinner, 1 runde, totalt 14 fra Frøy: Klasseseiere til Trude Elde, Magdalena Kwarta, Nina Malme Gulbrandsen og Wenche Madsen Eriksson. 2. plass til Berit Bakken og Anne-Mette Klokke. 3. plass til Kristin Øidvin.
- Menn, 1 runde, totalt 35 fra Frøy: Klasseseier til Colin Eick. 3. plass til Tor Magnus Kolflaath og Sveinung Flaathen.

DELTAKELSE I AKTIVE RITT

- NM masters: Bronse til Thomas Færgestad i M45, 8. til Wormnæs M45
- Master-NM maraton: 1. plass til Kristin Øidvin i K50, 4. plass til Stiland M30, 4. plass til Wormnæs M45.
- Masters Cup sammenlagt: Øyvind Wormnæs vant Masters Cup M45, Kristin Øidvin ble nr. 2 i K50, Trude Elde nr. 3 i 35, og Anita Blåsås Hansen nr. 3 i K45.
- I Masters Cup-ritt deltok totalt 23 frøyere, med totalt 14 rittseiere (Wormnæs 3, Blåsås Hansen 3, Færgestad 2, Elde 2, Øidvin 2, Gurholt 1, Forland 1).
- Frøy ble nest beste klubb totalt i Masters Cup.
- I UB Cup deltok 38 fra Frøy, med 12 på sammenlagtlista. Frøy fikk en klasseseier sammenlagt (Elde), og tre 3.-plasser (Norseng, Færgestad, Jammeh).



Alt i alt er dette en klar og gledelig framgang fra i fjor, som blant annet skyldes etableringen av Frøy XCO og at en del fra jentegruppa nå sykler ritt. Samtidig har andre grupper kommet litt i skyggen. Det er et arbeid på gang for å løfte disse og lage et helhetlig opplegg for alle gruppene.

Øyvind Wormnæs
leder terreng senior



Årsberetning terreng ungdom 2014



2014 er første året vi har kjørt et helt eget opplegg kun for ungdom 13-18 år. Gruppen har bestått av ca. 40-50 ungdom. Noen er svært rutinerte syklister som sykler Norgescup og UB-cup på høyt nivå og andre har startet med terrengsykling dette året.

Vi har totalt fire grupper, hvorav tre besto av konkurranse-syklister, og en gruppe er for dem som er mer opptatt av turen og mosjonen enn det å prestere på ritt. Turgruppen trener fast to ganger i uken gjennom hele sommersesongen, de tre øvrige gruppene har tre faste treninger i uken gjennom sommeren, samt 3 økter i uken gjennom hele vintersesongen. På treningene settes det søkelys både på fart, teknikk og styrke, for ikke å snakke om å beholde et godt sosialt miljø hvor man fremmer gode treningsrutiner.





Ungdomsgruppa kan vise til mange bra resultater i år både i UB-cup og i NC. Vi har kandidater på pallen i sammenlagtlistene i alle jenteklassene 2. plass J13 Henriette Götz, 2. plass J15 Martine Opsahl og 1. Plass J16 år Maria Dammen samt 3. plass G13 Adrian Myhrvold.

I tillegg til de mange sterke resultater i jenteklassen spesielt har vi også hatt flere ryttere på pallen i G16 gjennom sesongen. Vi har klart å samle pallplasser i Norgescupen, seier i Furusjøen rundt (Maria og Celine), seier i Grenserittet (Maria) og to pallplasser i Birken (Martine og Maria) for ungdommen. Sist men ikke minst har vi også sammenlagtvinneren av 80/20 Enduroserien i ungdomsgruppen, der Ted Johansen var suverren vinner.

Gruppa har hatt et godt treningsår med flere treningsamlinger enn tidligere, noe vi ser resultater av både sportslig og sosialt. Vi har reist til nye steder for å kunne sykle i nytt terreng, og utfordre de tekniske ferdighetene våre.



SLETTESTRAND 27.-30. MARS

22 ungdom deltok på årets første samling i Slettestrand Danmark. Vi syklet to økter om dagen på helt supre stier, hvor man absolutt ikke fikk noe hvile noe sted. Vi terpet på teknikk hele veien, og fikk kjørt noen veldig gode intervalløkter. Vi brukte også noe tid i teknikkløypa hvor det var lagt inn elementer som hopp, doseringer, north shortes og rock gardens.

DAGSSAMLING FISKUM SØNDAG 20. APRIL

Som en forberedelse til årets første Norgescup i Darbu, reiste vi på dagsutflukt til løypene til Fiskum for å få en gjennomkjøring. Vi fikk ypperlig guiding og fikk forberedt oss godt.

DAGSSAMLING HARALØKKA MANDAG 21. APRIL

2. påskedag var det klart for dagssamling på Haraløkka. På programmet sto det sykkelorientering i Østmarka, og deretter en hardere økt etter lunsj.

TRAKTOR GIRLCAMP 10.-11. MAI

Jentene dro til Hadeland for å øve på Enduroferdighetene, og fikk to hele dager med shuttle for å kjøre endurosegmenter i Traktor BikePark. God trening for hopp, wallride og utforteknikk!

DAGSSAMLING HARALØKKA SØNDAG 18. MAI

16 ungdommer deltok på dagssamlinga på Haraløkka sammen med de yngre syklistene. Det ble først en alternativ økt både med og uten sykkel hvor vi fikk testet og tøyd grensene våre (både trenere og ungdom) og deretter en økt i området for ny NM løype, med litt sykling, leting og rydding. Mellom øktene er det lunsj på langbord utendørs der foreldre svinger opp med lass på lass med brødsriver og pålegg til sultne syklister.

HØSTFERIE I SÄLEN/RÖRBÄCKNES

Hele 22 ungdom var med på høstferie til Sälen i Sverige. Arild i minibussen hadde kanskje den tøffeste turen oppover, men vi hadde fem flotte dager med mye bra sykling og alternativ trening både i Sälen, Rörbäcknes og i Trysil. Vi fikk syklet slalåmbakker både opp og ned, trent på doseringer og hopp, fartsfylte smale singletracks, pump-tracks, steinete fjellsykling, myr og smale glatte klopper! Takk for en super sesong! Vi gleder oss til 2015-sesongen!

Trude Elde,
leder



Årsberetning ungdom 10 til 12 år 2014



2014 er første året vi samler 10-12-åringene i sin egen gruppe med et helt eget opplegg. Gruppen har bestått av ca. 40 barn.

Noen er rutinerte syklister som har vært på sykkeltreninger i fem-seks år, mens andre startet på i år. Vi har delt barna i tre smågrupper for å kunne gi utfordringer på riktig nivå. 10-12-årsgruppa har treninger 2 dager i uka. På treningene øves det på fart, teknikk og skape et godt sosialt miljø.

145 UB-CUPSTARTER

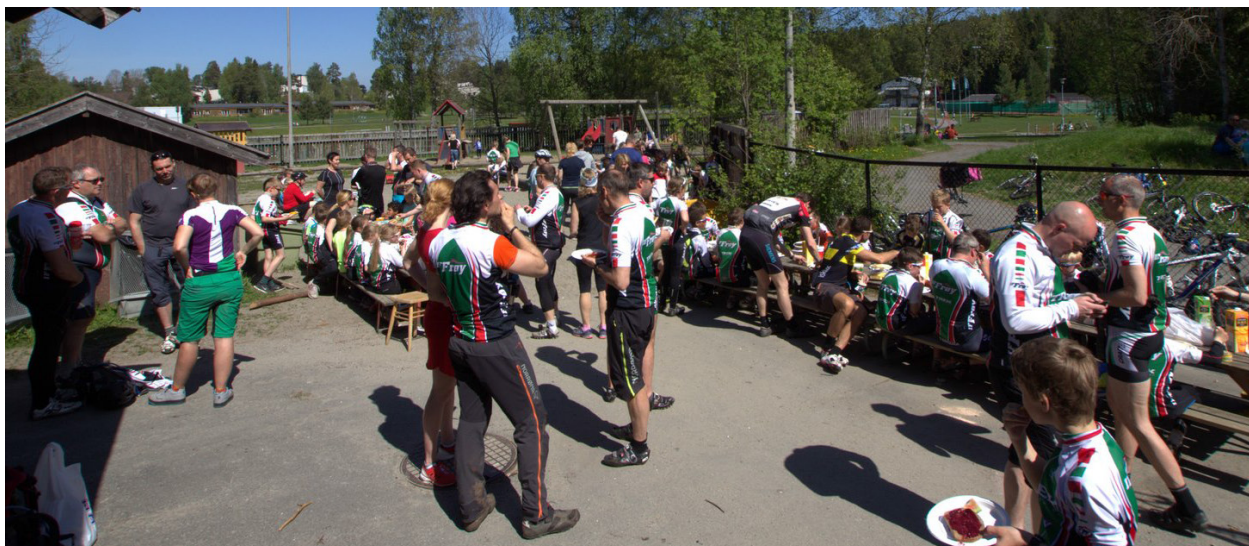
Noen av barna har syklet ritt i flere sesonger, mens andre har fått prøve seg for første gang. 31 barn har startet i minst ett ritt i UB-cupen i år. Totalt har gjengen 145 starter i årets UB-cup.



Gruppen har hatt flere treningssamlinger, med og uten overnatting. Slike samlinger er supre for å la barna bli kjent på tvers av smågruppene de vanligvis trener med. Vi ser at på treningssamlinger får man tid til å bygge vennskap og sosialt miljø i gruppa. I tillegg får vi trent på elementer vi ikke har i Østmarka.

DAGSSAMLING SON SØNDAG 6. APRIL

30 barn deltok på dagssamling i Son. Vi syklet to økter i Norgescupløypa og fikk prøvd både hopp og rock garden. En tur i pumptrack-løypa var også populært. Det var lagt inn en lang lunsjpause så ungene skal få skravle sammen og mange kan nok underskrive på at det virkelig ble gjort.



DAGSSAMLING HARALØKKA SØNDAG 18. MAI

31 barn fra 10-12-årsgruppa deltok på dagssamlinga på Haraløkka sammen med både eldre og yngre syklister. Det ble en økt på sykkel, og en økt med vekt på det sosiale. Mellom øktene er det lunsj på langbord utendørs der foreldre svinger opp med lass på lass med brødsriver og pålegg til sultne syklister.

HELGESAMLING SÄLEN/RÖRBÄCKNES 13-15. JUNI

Hele 28 barn var med på gruppas første helgesamling, og mange var nok litt spente på å dra av gårde uten mamma eller pappa. I løpet av en lang biltur og en helg på hytte med lagkamerater blir man virkelig godt kjent og savnet etter foreldre ble fort glemt.

Rörbacksnäs byr på smale fartsfylte singletracks som får alle syklister til å smile fra øre til øre. Der er også en perfekt oppbygd pumptrack hvor ungene pumpet runde på runde uten å trække. Veldig moro og fantastisk bra trening.

I tillegg til hadde vi en økt i bunnen av sykkelparken i Sälen hvor vi bodde. Her var det kuler, hopp, balanseelementer, doserte svinger etc. Ungene går aldri tom for krefter, og det var en energisk gjeng som tok et slag bowling på lørdagskvelden.

KLUBB/FAMILIESAMLING FAGERHØY (SKEIKAMPEN) 8-10. AUGUST

Den årlige familieturen vokser seg stadig større. I år var vi hele 115 deltakere, hvorav 13 barn var fra 10-12-årsgruppa. Som vanlig ble det syklet laaaange flotte turer i fjellet. Trudes sveler ble i år byttet ut med grillpølser, før det var tid for intervall. Etter middag, kortspill, godteri, iPad-spilling, bordtennis, klatring etc. etc. avsluttet vi lørdagen med fotballkamp: voksne mot barna. Det er vel unødvendig å si hvem som vant.....





BMX-SAMLING I ØSTFOLD 27-28. SEPTEMBER

På høstens helgesamling hadde hovedtreneren valgt å legge inn BMX-sykling. Barna gledet seg, mens trenerne grugledet seg. De hyrte inn Mads (Pettersen) til å representere trenerne på banen.

Lørdagen ble benyttet til to økter i rundbane-løypa til DRIV IL i Enebakk. Her møtte vi strålende service og artig løype.

Så ladet vi opp på Peppes og en natt på vandrerhjem før det var klart for BMX-sykling. Råde BMX-klubb stilte med bane, sykler og instruktører. Det var veldig moro, litt skummelt og veldig lærerikt.

Og trenerne.....jo de turte å prøve seg litt likevel, men det var bare Mads som rula.





Takk for en super sesong! Vi gleder oss til 2015-sesongen!
Kari Ann Aanensen,
leder

Årsberetning ungdom 6 til 9 år 2014



Den yngste gruppa i Frøy består av ca. 100 herlige barn i alderen 6-9 år. Det er en flott gjeng som møter på trening hver mandag. 12 trenere og mange foreldre må til for å få treningene til å fungere. Sesongen pleier å starte etter påske, men med en elendig snøvinter og sen påske startet vi sesongen allerede 24. mars.



Vi hadde en treningsamling på våren, nemlig en dagsamling på Haraløkka (sammen med de eldre barna og ungdommene). Hele 60 barn fra 6-9-årsgruppa deltok. Første økta var sykling, så var det felles lunsj ute, før vi avsluttet med en sosial økt der fokuset var lek og bli kjent.

Nytt av året har vært egne jentetreninger. Ca en gang per måned har vi samlet alle jentene i 6-9-årsgruppa på en egen jentetrening.

JENTETRENINGER

Målet med jentetreningene er å få flere jenter til å fortsette å sykle gjennom å la de bli bedre kjent.

Trenerne Rikke og Elisabeth har latt jentene prøve seg på sykkeldisco, balanseøvelser, stafetter, sykkelorientering, framføring av Svanesjøen på sykkel etc. Tilbakemeldingen har vært at dette virkelig har falt i smak. Mange av barna har prøvd seg på forskjellige sykkelritt i løpet av sesongen.

Hele 77 forskjellige barn fra 6-9-årsgruppa har startet i minst ett ritt i UB-cupen! Og 40 stykker startet på Terrensykkelrittet.

Det var ca. 35 fra barnegruppene som startet høstsesongen med klubb/familieturnen til Fagerhøy (Skeikampen). Her fikk vi laaange flotte sykkelturner på fjellet, og jeg tror det var mange foreldre som ble imponert over hva ungene har lært på sykkelen i løpet av året. I tillegg til sykling var det mye lek, pølsegrilling, bordtennis, fotballkamp og alt som hører med på en slik tur.



Høstsesongen gikk fort og vips var det tid for siste trening som på tradisjonelt vis ble avsluttet med pølsegrilling ved Ulsrudvann.



Takk til alle barn, foreldre og trenere for en fantastisk sesong!
Vi ses igjen til våren!

Kari Ann Aanensen, leder



Årsberetning fra Ritt- og arrangementskomiteen 2014

«Tusen takk til IF Frøy for et fantastisk arrangement», skrev KCK-rytter Siren Breidalen Wulff etter NM i Masters. Dette var en av veldig mange gode tilbakemeldinger fra deltakere i våre ritt i 2014.

Det har vært avholdt tre møter i komiteen i løpet av året, og ni ritt er arrangert.

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.

Det ble ikke funnet noen leder i komiteen til årsmøtet i mars. Klubbens leder Jørn Michalsen fungerte derfor som leder i ritt- og arrangementskomiteen.

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 330 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 2014

7. mai	United Bakeries Cup, Skullerudstua
31. mai	Terrengsykkelrittet, Haraløkka
18. juni	United Bakeries, Skullerudstua
5. juli	NM Masters tempo, Siggerud
6. juli	NM Masters fellesstart, Nordby
27. august	Klubbmesterskap terreng, Haraløkka
2. september	Klubbmesterskap tempo, Hvervenbukta
4. september	Klubbmesterskap fellesstart, Siggerud
20. september	Skullerudrittet – UCI og NC terreng, Skullerudstua

KOMITEENS OPPSUMMERING

Det har vært stor aktivitet i komiteen i 2014. Mange av rittene er krevende både med hensyn til planlegging og gjennomføring, på grunn av krav fra NCF, kommunen og andre. At klubben på kort varsel påtok seg å arrangere NM i landevei Masters, bidro til at 2014 ble et særdeles hektisk år. Desto hyggeligere er det at vi fikk veldig gode tilbakemeldinger i mange av rittene. Spesielt etter Terrengsykkelrittet og NM Masters landevei kom det mange godord til funksjonærer og Frøy som arrangør

Komiteen er helt avhengig av dugnadshjelp fra alle klubbens medlemmer. Samtidig ser vi at klubben og komiteen er prisgitt innsatsen til en relativt liten gruppe medlemmer, som gang etter gang stiller i nøkkelposisjoner i forbindelse med rittene.

TO GRUPPER I KLUBBMESTERSKAPET

I år ble klubbmesterskapet på landevei splittet i to grupper, slik at de som ønsket sykler en runde (mot normalt to). Det ble meget vellykket. Ordningen ga bedre trafiksikkerhet og gjorde også at flere startet.

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.

STØRRE KRAV

Kravene for å arrangere ritt blir stadig større. Komiteen vil derfor arbeide aktivt for å heve kompetansen, blant annet gjennom kurs for rittledere. Komiteen vil også se på hvordan vi kan gjøre det mer attraktivt å stille som funksjonærer på våre ritt.

Avslutningsvis retter vi en stor takk til alle som har bidratt på våre arrangementer for innsatsen, godt humør og en flott gjennomføring.

Ritt- og arrangementskomiteen 2014
Jørn Michalsen,
fungerende leder

Årsberetning rekrutteringskomiteens 2014

Antall medlemmer for 2014 i IF Frøy er på nivå med året før.

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 2015.

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 vært ansvarlig for politiattester for klubbmedlemmer som jobber med barn og ungdom. Til sammen er 12 blitt vurdert, alle ble godkjent.

Geir Westgaard
Rekrutteringsansvarlig

Årsberetning fra sponsorkomiteen 2014

Sponsorkomiteen har i perioden hatt 3 møter.

En utfordring er en del av sponsoratene er utgått i 2014. Vi har vært i kontakt med enkelte større virksomheter, samt innrettet noe av arbeidet mot sponsormuligheter på NM i terrengsykling. Sponsormarkedet er generelt vanskelig i øyeblikket.

Klubben nådde ikke sitt budsjettmål for sponsorinntekter i 2014, og det ble faktisk en nedgang sammenlignet med regnskap for 2013.

For å styrke sponsorarbeidet i Frøy generelt, og for kontinental-laget spesielt, er det inngått en avtale med PR Assistanse AS. Avtalen er hundre prosent provisjonsbasert, slik at det ikke innebærer noen faste utgifter for klubben.

Dette vil gi Frøy en mer profesjonell tilnærming og oppfølging av fremtidige sponsorer. Videre er Frøy nødt til å styrke salgs- og oppfølgingsarbeidet rettet mot mindre og lokale sponsorer.

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.

Bjørn Strøm,
leder sponsorkomiteen



Vel møtt til NM i 2015