



# Årsberetning 2015





## Styrets årsberetning 2015

Aktiviteten i IF Frøy var stor på en rekke områder i 2015. Også dette året leverte klubbens ryttere meget gode resultater, med Trine Hansens VM-gull i tempo for Masters som høydepunktet. Klubben arrangerte NM i rundbane og sprint på en måte som skapte begeistring blant deltakere, kommissærer og representantene for Norges Cykleforbund.

Samtidig ble 2015 et krevende år, ikke minst på grunn av uroen som ble skapt da Terrensykkelrittet ble arrangert i særdeles dårlig vær. Driften av året ga også et betydelig underskudd, noe styret synes er beklagelig, og som må unngås i fremtiden.

### Frøy-Bianchi

Sesongen startet meget positivt for kontinentallaget Frøy Bianchi, med flere NM-gull på bane til Anders Oddli. Anders deltok også i EM på bane senere i sesongen.

Laget deltok i store ritt utover våren. Resultatmessig var Mallorca Challenge best. Damien Garcia vant tre priser første dag – som mest aggressive rytter, poengprisen og fjelltrøya. Senere kom Henrik Evensen på podiet som spurtpriisvinner.

Blant andre ryttere med resultater nevnes Anders Kristoffersen, som ble nummer sju sammenlagt i Tour Estonia, og Jon Breivold for sin sterke kjøring i Arctic Race.



Utover sesongen ble det jobbet intensivt for å skaffe kontinentallaget et bedre økonomisk fundament – blant annet ved å forsøke å få store sponsorer og gjennom diskusjoner om samarbeid med andre klubber. Dessverre lyktes ikke dette arbeidet. Styret besluttet derfor høsten 2015 at kontinentallaget ikke skal videreføres, og at klubbens elitesatsing skal gjøres på en annen måte.

Dette var fjerde år Frøy organiserte elitesatsingen på landevei gjennom kontinentallag. Laget har under navnene Frøy-Trek og Frøy-Bianchi levert gode resultater både i Norge og internasjonalt. Dessverre endte lagets regnskap med underskudd for sesongen 2015. Dette er første året hvor laget ikke holder seg innenfor de økonomiske rammer og budsjett som er godkjent. Det er flere årsaker til at dette og lagets ledelse tar selvkritikk for dette overforbruket.

Utbetalinger gjort i 2014 (som skulle posteres mot 2015), var ikke med i lagets interne kostnadsoppfølging, og grunnet overgang til nytt regnskapssystem ble dette heller ikke plukket opp av kontrollrutinene. Aktiviteter ble derfor satt i gang på høsten siden man trodde man hadde mer penger enn det man hadde. En av disse aktivitetene var deltakelsen i Arctic Tour of Norway, denne aktiviteten genererte også en inntekt på kroner 45.000,- som laget fikk i ekstra sponsorinntekter for deltakelsen.

### **Tempo-Trine verdensmester igjen**

IF Frøys masterssatsing ga suksess også i 2015 – med en rekke mesterskapsmedaljer. Trine Hansen ble verdensmester i tempo i klassen 45–49 år for andre år på rad – denne gangen med en margin på åtte tiendeler. Jan Bodin imponerte like mye – med sølv i tempo og bronse i fellesstarte. I fellesstarten gikk han i brudd rett etter start, og satt der helt til mål.

Medaljefangsten i VM ble fullført med bronse i tempo til Sidsel Grøndalen. IF Frøy hadde hele ni ryttere med til VM i Masters landevei på Jylland – og hadde med det den største troppen på verdensbasis!



I NM i tempo for Masters ble det gull til Trine Hansen, Jan Bodin og Sidsel Grøndalen, mens Ann Kristin Tøftum og Thomas Jansen tok sølv. I NM fellesstart ble det gull til Wenche Madsen Eriksson, Jan Bodin og Sidsel Grøndalen, sølv til Trine Hansen og bronse til Linda Evensen.

Christin Becker og Linda Evensen var Frøys representanter i nordisk mesterskap i Finland. Chris tok sølv og Linda ble nummer fire i sin klasse.

IF Frøy vant Masterscupen sammenlagt på landevei for tredje år på rad. Tilsvarende cup finnes ikke i terrenget, men en uoffisiell utregning viser at Frøy ville vunnet også denne. I NM for Masters rundbane som var en del av terreng-NM Frøy arrangerte, ble det gull til Trude Elde,



sølv til Mariama Jammeh og bronse til Thomas Færgestad.

I 2015 ble det for første gang arrangert offisielt NM i Masters Maraton. Jon Flydal ble med sitt gull i menn 35–39 således historisk. Nina Malme Gulbrandsen tok sølv i sin klasse.

### **NM i terreng**

IF Frøy var arrangør av NM i terreng rundbane og sprint, på samme måte som klubben var det i 1995 og 2005. Det ble besluttet å legge arrangementet til Grønmo, der det jobbes for å få etablert anlegg for terrengsykling. Gjennom en imponerende dugnadsinnsats fra mange, ble det etablert helt nye, krevende terrengtraseer som holder internasjonal standard.



Terreng-NM ble en suksess, og lovordene var mange fra en rekke hold etter mesterskapet. Det er hyggelig å få høre at «Frøy setter en ny standard» fra sentrale personer i norsk sykling. Bak det gode mesterskapet lå det igjen en dugnadsinnsats som er voldsom. Hele arenaområdet måtte rigges opp og ned før og etter mesterskapet, og det skapte mye ekstraarbeid.

Styret vil rette en stor takk til alle som bidro til å gjøre mesterskapet til en suksess. Rittleder Vidar Handal må trekkes spesielt fram for en enorm arbeidsinnsats og kreativitet. Hans kompetanse var av uvurderlig betydning.

Mesterskapet ga dessverre et betydelig økonomisk underskudd. Dette skyldes i stor grad uforutsette utgifter på grunn av at arenaen var midlertidig, og utgifter til etablering av trase. Selv om underskudd ikke er ønskelig, er styret av den oppfatning av dette underskuddet er vel brukte penger i arbeidet med å etablere Grønmo som et sykkelanlegg.

### **Terrengsykkelrittet**

Den siste lørdagen i mai arrangerte klubben som vanlig Terrengsykkelrittet, dessverre i et forferdelig vær. Dette gjorde at rittet satte tydelige spor i marka, og rittet fikk sterk kritikk fra flere hold.

Både IF Frøy og medarrangør Fri Flyt tok denne kritikken alvorlig. Det ble arrangert en rekke dugnader for å rette opp skader, og det sammen med at naturen selv leger sår, gjør at skadene etter vår mening var relativt små når høsten kom. Representanter fra klubben deltok også i en rekke møter, og vi oppfatter det slik at de fleste etater og organisasjoner er enig med oss.

Det er imidlertid liten tvil om at arrangørene ikke var godt nok forberedt for å takle vær-situasjonen som oppsto. Foran rittet i 2016 arbeides det med alternative traseer dersom været blir dårlig. På sikt ønsker vi å flytte arenaområdet til Grønmo, men dette er ikke mulig i år. I 2016 blir start og mål på Skullerud, fordi det er lagt kunstgress der arenaen lå på Haraløkka.

Mange gjorde en stor innsats i etterkant av Terrengsykkelrittet. Styret vil spesielt trekke fram Trude Elde, som både gjennom møtevirksomhet, ved å dokumentere at sårene ble leget og med utallige dugnadstimer var en hovedårsak til at Frøy kom godt ut av saken.

## Ny strategi

Styret har i inneværende år arbeidet mye med strategi for IF Frøy for de fem neste årene. Klubben har ikke hatt en slik strategiplan, og styret mener det var en svakhet. Geir Westgaard har ledet arbeidet, som blant annet har bestått av en samling på Sørmarka for styret og andre tillitsvalgte i september, og et medlemsmøte i januar. Strategiplanen legges fram for årsmøtet 16. februar 2016 for endelig behandling og vedtak.

## Ny draktleverandør

Et annet viktig oppgave som er gjennomført i 2015 er valg av ny draktleverandør. Øyvin Wormnæs ledet arbeidet med å komme med en innstilling til styret, og flere av klubbens medlemmer var engasjert som testpersoner. Kalas ble valgt som leverandør for perioden til og med 2018.

Skiftet av leverandør betyr også nye rutiner for kjøp av tøy. Bestillingen er nå nettbasert, slik de aller fleste klubber gjør det. Dette har både fordeler og ulemper for medlemmene og for klubben. For sistnevnte er det en ubetinget fordel at klubben slipper å sitte på store lagerbeholdninger med de utleggene det medfører.

Skiftet av draktleverandør og nye modeller, gjør at klubbens varelager av tidligere drakter blir verdt mindre enn det som står i balansen. Disse draktene selges nå til redusert pris. Styret har derfor lagt inn en nedskrivning av verdien i budsjettet for 2016.

## Klubbmesterskapene

Klubbmesterskapene ble i år arrangert som «Frøy tredagers», hvor rittene ble avviklet tirsdag, onsdag og torsdag i samme uke. Det ble godt mottatt av deltakerne, og vil om mulig i et tett rittprogram bli gjentatt i år.

Jon Flydal ble klubbmester for menn senior, mens Henriette Handal vant kvinneklassen. Øvrige klassevinnere sammenlagt var Henriette Angelica Bakkeli Götz i K 13-14, Vegard Stokke i M 13-14, Håkon Grude i M 15–16 og Sebastian Kiese i M junior.



På klubbkvelden november fikk Sebastian Kiese vandrepokalen for mest fremgangsrike rytter, mens Jon Breivold fikk pokalen for beste sportslige prestasjon, for sin innsats i Arctic Race. På årsmøtet i februar 2015 ble Espen Hillmann tildelt pokalen for å ha profilert klubben på en positiv måte.

## Sykkelanlegg på Grønmo

Arbeidet med å få til et sykkelanlegg på Grønmo fortsetter – med NM i terrengsykling som det mest synlige tiltaket. Klubben har arbeidet aktivt for å få til et anlegg, og har hatt en rekke orienteringsmøter med politisk ledelse og aktuelle etater i kommunen.

Jørn Michalsen og Vidar Handal har hatt møter med ledelsen i den nye etaten for Kultur – og idrettsbygg, mens klubbens leder også



har møtt byråd for samferdsel Lan Marie Nguyen Berg og byråd for idrett, frivillighet og kultur Rina Mariann Hansen.

I fjor vår inviterte klubben daværende byråd for samferdsel Guri Melby til teknikktraining i Østmarka i regi av Tor Magnus Kolflaath – og hun takket ja. Det er et tiltak klubben ønsker å gjenta med de nåværende byrådene når våren kommer.



Klubbens planer er positivt mottatt av kommunen, og vi har godt håp om å få realisert et sykkelanlegg på Grønmo.

Bymiljøetaten ønsker sterkt at

rittaktiviteten i Østmarka skal ha Grønmo som utgangspunkt i fremtiden. Nå avventes beslutning om det blir beredskapsanlegg for politiet på deler av området før planarbeidet kan skyte fart.

### Syklingens kår

Klubben har også engasjert seg i arbeidet for å bedre syklistene kår i Oslo, både på landeveien og i marka. Dette gjelder alt fra tilrettelegging for barn og ungdom, tilrettelegging for ritt og trening til generelt bedre forhold for dem som sykler til jobb og for å trene. Oslo kommune satser sterkt på sykkel, men det kreves en bevisstgjøring hos politikerne for å skape forståelse for aktive syklisters ønsker og behov. Det er et stykke igjen før teoretisk velvilje gir seg utslag i velvilje i praksis.

Klubben har også samarbeidet med Frøy-medlem Abid Raja, som er nestleder i Transportkomiteen på Stortinget. Han har blant annet fått gjennomslag til statlig støtte for å få dekket polititilgifter i landeveisritt for barn og ungdom, og har også levert inn et lovforslag som om det blir vedtatt vil gjøre det bedre både for sykkelrittarrangører og for alle som bruker sykkel i hverdagen.



Et ledd i dette arbeidet er å gjøre utøvelsen av vår idrett så sikker som mulig. Det innebærer både tiltak blant våre egne ryttere og måten vi oppfører oss på når vi trener, men også arbeid for å skape best mulig vilkår. Styret mener dette arbeidet er viktig. Hvert enkelt medlem i klubben skal være «Den gode Frøy-rytter».

Klubben har 803 medlemmer pr 31. desember 2015.

### Økonomi

Regnskapet viser et betydelig underskudd i driften, noe styret synes er meget beklagelig. En stor del av underskuddet kommer fra NM i terrengsykkel – inkludert «prøve-NM og opparbeidelse av NM-løypa – og styret synes det er en fornuftig bruk av klubbens midler, fordi det er en del av arbeidet med å etablere sykkelanlegg på Grønmo. I regnskapet ligger også ca. 70.000 kroner brukt til innkjøp av telt, bannere, beachflagg og annet utstyr klubben vil ha glede av i mange år.

Resten av underskuddet er ikke like fornuftig, og styret tar selvkritikk på dette. En del av forklaringen er nødvendig skifte av regnskapssystem, noe som gjorde at utgifter for kontinentallaget for 2015, men betalt mot slutten av 2014, ikke ble utgiftsført før mot slutten av året.

Styret vil styrke regnskapskontrollen fremover, og vil som et ledd i dette også komme med rutiner med strammere frister for levering av utgiftsbilag.

Samtidig er noe av årsaken til underskuddet at en del av inntektene ble lavere enn forventet. Å skaffe inntekter fra sponsorer og samarbeidspartnere er vanskelig, og klubben må tenke nytt for å kunne forbedre denne viktige delen av klubbens drift.

Styret vil takke alle som har bidratt til klubbens drift i 2015. I løpet av året har klubbens medlemmer og tillitsvalgte lagt ned mange tusen ubetalte dugnadstimer for å drifte klubben sportslig, administrativt og som rittarrangør – til en verdi av mange millioner kroner. IF Frøy har behov for den innsatsen også i 2016 og i årene fremover.

Jørn Michalsen

Haakon Selje

Espen Hillmann

Christin Becker

Vidar Handal

Lene Østberg

Bjørn Strøm

Nina Grude

Wenche Madsen Eriksson

Geir Westgaard

### **Representasjon:**

Jørn Michalsen er leder i Region Øst i Norges Cykleforbund.

Ivar Kjellhov er leder i Oslo Cyklekrets, som er under avvikling.

Jørn Michalsen er styremedlem og Lene Østberg varamann i styret i ISU i Østensjø bydel.

Espen Hillmann og Sidsel Grøndalen representerte IF Frøy på årstinget til Region Øst i NCF.

Carl Erik Pedersen er landslagstrener for kvinner.

Jørn Michalsen er medlem av valgkomiteen i NCF.

Øyvin Wormnæs og Christin Becker er fra 2016 medlemmer i Mastersutvalget i NCF.







## Årsberetning 2015 Landevei elite

**Laget for 2015 så meget sterkt ut, mange unge ryttere skal kjøre neste sesong. Laget signerte også sin første utenlandske rytter (Damien Garcia fra Frankrike flyttet til Oslo i vinter).**

Laget 2015 besto av Jon Breivold, Oddbjørn Klomsten Andersen, Anders Kristoffersen, Anders Oddli, Anders Røe, Henrik Evensen, Nikolai Tefre Lunder, Halvor Tandrevold og Damien Garcia.

### **Sterkt på Mallorca**

Årets sesongstart var lagt til Mallorca hvor Frøy-Bianchi fikk muligheten til å delta på Mallorca Challenge. Dette var fire enkeltstående ritt med mulighet til å bytte ryttere hver dag. Mange store lag stilte til start med både Valverde og Cavendish på startstreken. Mallorca var et av mange store ritt vi hadde fått muligheten til å delta på, og Frøy hadde kommet med på ritt andre lag drømmer om.

Rett i forkant av Mallorca markerte vi oss også meget sterkt under NM på bane som gikk i Polen. Totalt ble det tre NM-gull på Anders Oddli. Både poengløpet, sammenlagt og 4000 bane vant han klart, og flere sølvmedaljer ble det også.

Anders ble intervjuet på både TV2 og NRK som begge hadde reportasjer i sine sportssendinger på tv. Han markerte seg også sterkt under EM senere på året og etter NM reiste Anders ned til Mallorca hvor han ble topp 20 på andre dag.



### **Tre ganger på podiet**

Da hadde rytterne fra Frøy-Bianchi alt markert seg. På første etappe dro Damien Garcia til og gikk i brudd, der ble han liggende hele dagen og det var mye snakk om Frøy på rittet som ble sendt på tv. Totalt tre priser tok Damien med seg, og Frøy-Bianchi var beste lag av samtlige. Ikke dårlig med Movistar og andre store profflag til stedet.

Tredje etappe ble en tung dag med velter og problemer for våre syklister, men vi kom sterkt tilbake siste dag. Henrik Evensen var veldig aktiv og kunne innkassere spurtrøya. Ikke dårlig når vi vet at Mark Cavendish stilte til start. Henrik beskrev dagen som sin beste på sykkel noensinne.

### **Tredje tur til Taiwan**

I 2015 tok laget nok en gang turen til Taiwan for å kjøre det prestisjetunge rittet Tour de Taiwan.

Dette var tredje gang at gutta var med her, og som i de tidligere deltakelsene markerte vi oss bra. Laget er godt kjent og har mange tilhengere som følger det, under rittet i Taiwan men også resten av sesongen.



Dette er absolutt et av de største rittene på Asia-touren. Gutta reiste ned noen uker før rittet for å klimatisere seg mot mat og tidssone.

Laget i 2015 besto av Halvor, Anders K, Damien, Jon, Nikolai, og årets deltakerliste var som vanlig sterk med lag fra USA, Australia, England og Tyskland. Gutta markerte seg sterkest på den første etappen som går i Tapei med en 6 plass til Nikolai, dette innebar igjen verdifulle UCI poeng som Norge trenger for å få ryttere med til VM.

### **Tøft under NM**

NM 2015 ble kjørt på Lillehammer i meget tøffe løyper, dette skulle merkes og gutta fikk det tungt. På U23 fellesstart stilte vi med et sterkt lag med 3 ganger Anders, Henrik og Jon. Vi hadde håper å kjøre om medaljer, men klarte ikke å markere oss som planlagt, vi endte opp med 16. plass for Anders K, og en 19. plass for Jon. På tempo kjørte Halvor sterkt, og fikk en flott 15 plass.

I gaterittet var det Henrik som var vår bestemann med en flott 12 plass, Henrik var fint med hele rittet men fikk det tøft i den harde spurten.

Her kom for øvrig Trond Håkon Trondsen (som kjører for Sparebanken Sør) på en 7 plass og Magnus Børresen (som kjører for Coop Østerhus laget) på en 10 plass, så med 3 ryttere helt i toppen ble dette vår beste dag.

Den avsluttende fellesstarten som gikk direkte på tv viste seg å bli et meget hardt ritt i en meget tøff løype. Kun 17 ryttere kom til mål av nærmere 200 startende. Under hele rittet kjørte Jon fantastisk og endte på en 15 plass.

### **Fikk kjøre Arctic Race – til slutt**

Som siste ritt i sesongen 2015 fikk laget mulighet til å delta på Arctic Tour of Norway. Rittet hadde vi først kommet med på, men så fikk vi kontra om at likevel ikke fikk kjøre. Iherdig jobbing med klagebrev til ASO gjorde at Frøy-Bianchi likevel fikk klarsignal til start. Rittet gikk direkte på TV2 og vi fikk muligheten til å markere Frøy som sykkelklubb på en unik måte.

Laget som stilte til start var Jon, Oddbjørn, Anders K, Henrik, Halvor og Anders R. og skulle sykler 700 km fordelt på 4 harde etapper. Rittet ble avsluttet med en spektakulær etappe i Narvik.

Dessverre måtte Anders R og Halvor bryte rittet, Anders med store mageproblemer og Halvor grunnet en trøblete rygg. Selv med fire ryttere klarte Frøy-Bianchi å markere seg.

Det skulle vise seg å bli Jon sitt store ritt. Han tråkket til allerede på første etappe og gikk tidlig i brudd, her ble han liggende hele dagen

og på det meste hadde de nesten 8 minutter. Andre etappe ble roligere for Frøy-gutta, vi ble liggende i hovedfeltet mesteparten av dagen og klarte ikke hevde oss i spurten som planlagt.

På etappe 3 var det igjen klart for Sirkus Jon. Han tro til igjen og gikk i brudd. Igen ble de liggende ute hele dagen og Jon hang nesten med helt opp siste bakken til mål.

Siste etappe hadde en av de mest utrolige avslutninger inne i Narvik sentrum, rytterne som til daglig kjører Tour de France uttalte at de aldri hadde vært med om noe lignende. Arctic ble en fantastisk opplevelse for gutta, fire etapper med fantastisk stemning og vær, mens Frøy bannerne vaiet på tv.

#### **Andre høydepunkt og resultater fra sesongen**

- Anders Oddli: Tre gull og tre sølv under NM Bane
- Nikolai Tefre Lunder: 13. plass andre etappe Polen Rundt
- Damien Garcia: 7. plass bakketempo Polen Rundt
- Anders Kristoffersen: 5. plass på andre etappe Tour Estonia
- Anders Kristoffersen: 7. plass sammenlagt Tour Estonia
- Frøy Bianchi: 3. plass lagkonkurransen Tour Estonia

Frøy Bianchi avsluttet som vi startet med sterke resultat på bane. I september deltok Anders Oddli på UCI kategori 1 baneritt i Dudenhofen Tyskland, i meget sterk konkurranse tok han en 8 plass i omnium.

En stor takk rettes til klubbens og lagets sponsorer, Bianchi med sykler, Sørensens Sykler med dekk og slitedeler, Invers og Spuik med drakter, tempohjelm og briller, Compex med stimulering av muskulatur og til slutt Squeezy som har levert ernæring.

Da det ikke har vært mulig å sikre finansielle sponsorer er det besluttet at laget legges ned etter sesongen 2015.

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. Carl Erik fortsetter nå som landslagstrener for de norske damene.

Espen Hillmann,  
leder landeveiskomiteen





## Årsberetning ungdom landevei 2015

**Ungdomsgruppen til Frøy på landevei fikk i 2015 én ny ungdomsrytter, men dessverre forsvant to av våre gode ryttere.**

Dermed hadde vi lett spredning på klassene, og totalt veldig få ryttere. Men til tross for at det er en liten gruppe, så er det meget god deltakelse på ritt. Oppmøtet på ukes-treningene var så høyt at dette tyder på meget motiverte ungdommer.

I 2015 fulgte vi Master-opplegget i stor grad, selv om vi hadde enkelte økter på egen hånd når Mastergruppen kjørte lagtempo-trening til sine lange ritt.

### **Samarbeid med Follo**

Siden IF Frøy har en relativt liten landeveisgruppe for ungdom, så ble det tidlig i 2015 startet en dialog med Follo SK om samarbeid. De har også noen ryttere, flest i klassen 15/16. Derfor ble det en løsning hvor vi samarbeidet med felles opplegg. Follo møtte opp hos oss på tirsdager ved Hvervenbukta og vi møtte opp ved Sykkelboden på torsdager.

Dermed var ungdomstreningene basert på comp/master-opplegget på tirsdager/torsdager og bakketrening lørdag. Søndag gjennomførte vi egne rolige langturer, stort sett i Follo området, ofte med Follo-ryttere.

Samarbeidet med Follo SK var meget ”løst”, og dessverre ble det ikke så mye felles treninger med Follo utover dette.

Våre aktive ryttere i 2015 var;

M13/14: Vegard Stokke

M15/16: Håkon Grude

Victor Gomez

M Jun: Sebastian Kiese

Tobias Lystad

I tillegg deltok Allan Dahl Johansson, Lars Ottar Jorde og Håkon Jorde i enkelte turritt og klubbmesterskap. – Med gode resultater, bl.a. dominerte Frøy i Styrkeprøven på distansen Eidsvoll-Oslo.

Ole Fredrik Aamodt og Phan Åge Haugaard var trenerressurser både på enkelte treninger, og også innetringene gjennom vinteren 2015. De ga gode tilbakemeldinger på treningsopplegg og økter. Hovedtrenerne var i praksis Jan Bodin og Terje Hullstein på utetringene, med god assistanse av alle som deltok på master-treninger – takk til alle!

### **Aktive ryttere**

Våre ryttere var i år svært aktive i rankingritt, Norgescup-ritt (Junior) og NM (Junior), samt deltakelse i U6 i Sverige.

Vegard kom til klubben i april 2015, og viste seg raskt å være en svært treningsvillig og sterk rytter. Han hang godt med på treninger, og nærmest dominerte alle ritt han stilte opp i. Han vant bl.a. sammenlagt i Gauldal 3-dagers hvor det var sterk konkurranse.

Håkon Grude og Victor deltok i mange rankingritt, og Håkon deltok i en del ritt utenfor østlandsområdet, bl.a. gode plasseringer Ilsetra og Gauldal 3-dagers. Victor var dessverre preget av skade i håndledd tidlig på sesongen, men kom godt med utover sommeren.

Tobias hadde egentlig sin første skikkelige juniorsesong i 2015, og deltok i 4 Norgescup ritt og 2 NM-distanser. I tillegg til mange rankingritt. God fremgang i 2015 og alltid strålende humør, selv om han ikke er øverst på resultatlistene.

Sebastian hadde en god sesong, med topp 10-plassering i de fleste ritt han startet, og han vant sammenlagt i Tour de Hallingdal og ble nr. 2 i Gauldal 3-dagers. Han vant flere temporitt, inkl. klubbmesterskapet. De beste resultatene er nok likevel 13. plass i NM-fellesstart og 10. plass i Norgescup i Grenland, 3. plass i Roserittet sammenlagt og 6. plass totalt i NCF ranking i 2015.

### **De viktigste rittene for våre ryttere i 2015 var:**

Gauldal 2-dagers  
Norgescup Grenland  
Norgescup Hamar  
Norgescup Eidsvoll  
NM Lillehammer  
Tour de Hallingdal  
Norgescup Bergen  
Roserittet  
U6  
Ronde van Vestkant  
Feiringsprinten  
Ilsetra opp  
Follorittet  
Kalas Mila  
Kråketrækken  
Tempo Gigante  
Øyern Rundt  
Stjernetrækken  
Nordmarka Rundt  
Styrkeprøven Eidsvoll-Oslo  
Baglerrunden  
Birkebeinerrittet  
Klubbmesterskapene

Hans Petter Kiese,  
kontaktperson ungdom landevei



## Årsberetning Mastersgruppa landevei 2015

Etter flere sesonger med sammenlagtseier i Masterscupen var målet for 2015 å gjenta suksessen fra tidligere år og nok en gang markere Frøy som den beste Mastersklubben.

Mastersgruppa har trent bra og seriøst etter "Comp-oppsettet", det har vært jevnt med ryttere på trening. Det er hyggelig å se at selv etter sommeren er deltakelsen på treningene stor og at det også i løpet av vinteren er mesteryttere som trener ute sammen. Det har nok en gang vært en sesong med mange gode individuelle prestasjoner.

### Suveren i Masterscupen

IF Frøy vant Masterscupen sammenlagt i år også, med overlegen margin. Totalt har 50 ryttere hentet poeng i cupen og dette endte med at Frøy fikk med seg hele 71 698 poeng.

### Individuelle resultater Masterscupen:

K45-49	2 Trine Hansen
K50-54	1 Christin Becker, 3 Ann-Kristin Tøftum
K65-69	1 Sidsel Grøndalen
M30-34	3 Thomas Jansen
M40-44	2 Sigmund Aas
M50-54	1 Terje Hullstein
M55-59	1 Jan Bodin

### **Masters-NM**

I år var Masters-NM todelt med tempo NM hos Rauma SK i Åndalsnes søndag 28. juni, og fellesstarttrippet ble arrangert av Gol IL Sykkel i Hallingdal søndag 12. juli. Dette gjorde nok at det ble litt færre deltakere fra Frøy totalt, men vi leverte likevel bra resultater.

### **NM-resultater tempo**

Gull: Trine Hansen, Sidsel Grøndalen, Jan Bodin

Sølv: Ann Kristin Tøftum, Thomas Jansen

### **NM-resultater fellesstart**

Gull: Jan Bodin, Wenche Madsen Eriksson, Sidsel Grøndalen

Sølv: Trine Hansen

Bronse: Linda Evensen

### **Nordisk og VM**

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

### **VM i Danmark**

Også her gjorde Frøy seg bemerket med flere bra plasseringer. I nordisk tok Christin Becker sølv. Og i VM Tempo Gull: Trine Hansen, Sølv: Jan Bodin, Bronse: Sidsel Grøndalen

VM Fellesstart: Bronse: Jan Bodin

### **Mål for 2016**

Mål for 2016 sesongen er å få stor deltakelse på til NM som går så godt som på hjemmebane (Nesodden), vinne Masterscupen, få flere til å kjøre mastersritt og ha stor deltakelse i Nordisk.

Jan Bodin og Bjørn Ole Langø,  
Kontaktpersoner masters landevei





## Årsberetning Tur landevei 2015

**2015 har vært en fin sesong uten alvorlige skader. Gruppene oppfører seg ganske likt som gjør at det er enkelt å bevege seg mellom gruppene.**

Alle grupper trenger å trene på forbikjøring av andre grupper. Selve forbikjøringen finner sted på en rekke. Benytt fletting i forkant og etterkant for å finne tilbake til posisjonene. Kapteinene må styre om og når en gruppe skal passeres.

Gruppe 4 som skal være den roligste gruppen holder også såpass høy hastighet at det kanskje kan være lurt å vurdere om Frøy skal/bør innføre en ren turgruppe. Dette vil i så fall kreve koordinering. Skal vi fortsette som i dag, må vi også være klar over at noen av deltakerne i Fadderordningen vil falle fra umiddelbart.

### Gruppe 1

Gruppe 1 hadde ikke noen uttalte resultatmål i 2015. Vi hadde de siste to årene vært en del av Team Oslo og skulle bygge et klubblag. Til tider var oppslutningen litt dårlig, men vi stilte lag i Nordmarka rundt, Tyrifjorden rundt og Lillehammer-Oslo. Beste resultat var en oppløftende 3. plass i Tyrifjorden rundt. I Lillehammer-Oslo, som var hovedmålet, stilte vi med kun 16 ryttere på start. Med tidlige punkteringer på to sentrale ryttere ble det derfor "tynt" i rulla mot slutten. Tror det ble 7. plass i dette rittet. Uansett var rittet positiv opplevelse for laget. Veldig godt samhold underveis og god stemning på banketten som var hos Dagfinn på kvelden samme dag. Vi ble der enige om å komme sterkere tilbake i 2016.

Viktor og Roger

Kontaktpersoner gruppe 1

### Gruppe 2

Gruppe 2 har deltatt i følgende ritt som lag: Enebakk Rundt, Nordmarka 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. Vi opplever fornøyde ryttere, med bortimot maks på resultat på styrkeprøven Lillehammer-Oslo. Oppløftende også at to ryttere fra gruppen var med og bidro sammen med gruppe 1 under Lillehammer-Oslo.



Mange på treningene gjennom hele sesongen. Også hyggelig at noen fra gruppe 3 har deltatt med godt resultat. Sesongen må kunne sies å ha vært vellykket.

Geir og Steinar,  
kontaktpersoner gruppe 2

### **Gruppe 3**

Tidlig i sesongen var det mange på treningene, for raskt å bli færre. Denne tendensen må tas til etterretning og forsøke å finne årsak til. Lillehammer-Oslo hadde bare 10 deltakere og det gikk dermed saktere enn ønsket. Det har ikke vært noen sterk kjerne i 2015, og dette har kanskje også medført situasjonen.

Det har også medgått forholdsvis mye tid på opplæring.

Klarere krav må kanskje settes for neste sesong for ikke å havne i samme situasjon igjen.

Øyvind, Håkon og Erik,  
kontaktpersoner gruppe 3

### **Gruppe 4**

Gruppe 4 har hatt godt oppmøte i hele sesongen. De var over 20 stk. som syklet E-R og nesten like mange for L-O. Gode tilbakemeldinger gjennom hele sesongen, nådd sine mål.

Gruppen får hele tiden tilskudd av nye medlemmer og gjør en utmerket jobb. Gruppe 4 er den som virkelig kjenner på fadderarbeidet i praksis.

Hans-Ivar og Gunnar  
kontaktpersoner gruppe 4





## Årsberetning Terreng elite 2015

**Elitegruppen i terreng økte i 2015 antallet ryttere betraktelig. Dette hovedsakelig fordi flere juniorer tok steget opp i senior, men også ved at ryttere utenfra har startet i IF Frøy. Elitegruppen i Terreng sesongen 2015 var per definisjon seniorryttere som deltok i eliteklassen i Norgescup og øvrige ritt.**

Henriette Elvrum Handal startet sesongen med landslagssamling og UCI-ritt i Danmark. På grunn a allergiproblemer ble de første rittene ikke noen suksess. Da de verste pollenplagene hadde gitt seg, skadet hun nakke/rygg stygt under gjennomkjøring til UCI-ritt i Sverige 17. mai-helgen og store deler av sesongen gikk derfor med til å bygge seg opp igjen.

André Johansen, førsteårs senior, deltok på ritt både i Maraton-cupen og Rundbane-cupen, og avsluttet sesongen sterkt med en 5. plass i avslutningsrittet i Norgescup Rundbane.

Miriam Sivertsen kjørte også både rundbane og maraton, og sanket jevnt bra med poeng. Dette summert bidro til at hun innkasserte 6.-plassen sammenlagt i Norgescup rundbane for kvinner.

Celine Gees Solheim, førsteårs senior, deltok deler av sesongen, hvor mye tid gikk med til eksamenstid og studier i utlandet.

Mads Pettersen, førsteårs senior, var skadet hele sesongen, men tok det igjen med strålende innsats som arenarigger under egne ritt gjennom sesongen.

Ole Fredrik Aamodt har hatt treneransvaret for Terreng elite i 2015.

## Større gruppe i 2016

I 2016 vil Terreng Elite også inkludere juniorrytterne som ønsker full satsing på sykkel. Martine Opsahl og Maria Dammen blir da en del av laget.

Martine slet med skader gjennom 2015-sesongen, mens Maria presterte mange strålende resultater med tredjeplass sammenlagt i Norgescup rundbane junior og andreplass både i Grenserittet og Birkebeinerrittet som høydepunkt.

Vidar Handal,  
leder terrengkomiteen





## Årsberetning 2015 terreng senior

**Terreng senior er en gruppe for voksne som trener for sports- masters- og turklasser i terrengritt, og for de som bare trener.**

Terrengtreningene var blitt spisset i 2014 med mer trykk på intensitet i terreng, med godt resultat. Dette ble videreført, men i 2015 utvidet vi tilbudet i bredden og hadde flere treningsgrupper: Nybegynnergruppe for menn, nybegynnergruppe for kvinner, grustrening, terrengintervaller med mer rittfokus og rolige terrengturer. Dette var ambisiøst, spesielt i et år med mye dårlig vær.

Gruppeoppsettet gikk likevel overaskende bra. Grustreningene var en stor suksess, og videreføres. Helgeturene viste seg å være spesielt væravhengige, og disse justeres noe til neste sesong. I praksis var **det samlet nybegynnertrening.**

### Vått nesten hele sesongen

Vær og føreforhold var ekstremt våte gjennom nesten hele året. Vi la vekt på bærekraftig bruk av marka, og det ble derfor noen avlyste treninger og en sterkt avgrenset bruk av skogen som resultat. Mange ble i overkant godt kjent med NM-løypa på Grønmo ettersom sesongen skred frem.

Sesongens største suksess fra deltagersiden må nevnes spesielt: Birkenopplegget. Her var det med mange frøydere, og tilbakemeldingene var udelte positive. Det blir et tilsvarende opplegg neste sesong.

### Sportslige resultater

Høyest henger kanskje Masters-NM-gullet til Jon Flydal. For første gang var maraton et offisielt NM, Jon Flydal var raskest av alle i M35, tok gullet, og skrev seg dermed inn i historiebøkene. Nina Malme Gulbrandsen ble nummer to i sin klasse.

Thomas Færgestad har nok likevel vært Frøys mest imponerende terrengsyklist i 2015. Han



vant sammenlagt i United Bakeries Cup, og det i den umulige klassen M40-49. Han tok bronse i NM rundbane, etter å ha sklidd rundt løypa som Bambi på isen etter et fullstendig feilslått dekkvalg. Etter NM vant han så alle rittene han stilte opp i, enten det var UB eller Masters Cup. Sammenlagt ble han nr 3 i Masters Cup.

### **Beste Mastersklubb**

Frøy ble i 2015 beste klubb i Masterscup, med flere gode resultater: Øyvin Wormnæs tok sin andre sammenlagtseier på rad, etter å ha vært jevnt sterk gjennom hele sesongen. Martine Stenbro, Trude Elde og Nina Malme Gulbrandsen vant hver sine klasser, Mariama Jammeh og Magdalene Kwarta ble nr tre. Det skal også nevnes at Mariama tok en andreplass i UB Cup.

I Birken var det andreplasser til Maria Dammen, Liv-Janne Øvrebust og Sidsel Grøndalen. Raskest over fjellet av dem med grønn drakt var Dagfinn Bang-Johansen med tiden 2:57.

I Grenserittet var det totalt 5 klasseseiere, til Liv-Janne Øvrebust, Wenche Eriksson, Maria Dammen, Grethe Foss og Sidsel Grøndalen, og en andreplass til Miriam Sivertsen.

Øyvin Wormnæs,  
leder senior terreng





## Årsberetning terreng ungdom 2015

2015 er andre året vi har kjørt et helt eget opplegg kun for ungdom 13–18 år. Gruppen har bestått av ca. 40 ungdommer. Noen er svært rutinerte syklister som sykler Norgescup og UB-cup på høyt nivå og andre er ikke fullt så drevne med terrengsykling.

Vi har totalt fire grupper, der tre av gruppene besto av konkurransesyklistene og den siste gruppen av dem som er mer opptatt av turen og mosjonen enn det å prestere på ritt. Turgruppa trener fast to ganger i uken gjennom hele sommersesongen.

De tre øvrige gruppene har tre faste treninger i uken gjennom sommeren, samt tre 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.

### Flere gode resultater

Ungdomsgruppa kan vise til flere bra resultater i år både i UB-cup og i NC. Vi har kandidater på sammenlagtlisten i jenter 13 med tredjeplass til Helena Nyhus, Henriette Götz i J14 på en fin fjerde plass og flere gode plasseringer i jenter junior til Maria Dammen.

På guttesiden må vi ta med tredjeplass G13 til Mathias Sandberg Kristiansen, Adrian Myhrvold med en fin fjerde plass i G14 og flere bra plasseringer i G15 og menn junior.

I tillegg til de mange sterke resultater som nå er nevnt har vi også klart å samle pallplasser i maratonritt med suveren seier i Grenserittet i klasse J17 på Maria som hun fulgte opp med en 2. plass i Birken.

Vi har også i år hatt med representanter i 80/20 Enduroserien i ungdomsgruppen, der Ted Johansen klarte en fin 6. plass sammenlagt.

Grappa har hatt et godt treningsår med flere treningssamlinger noe som viktig både sportslig og sosialt.

Vi har hatt følgende samlinger:

### **Slettestrand 19.-22. mars**

Mere enn 20 ungdommer deltok på årets første samling i Slettestrand Danmark. Vi syklet to økter om dagen på helt supre stier som går opp og ned hele tiden som ikke gir noe hvile og som raskt resulterer i melkesyre og stive ben. Vi terpet mye på teknikk og fikk kjørt noen veldig gode intervalløkter. Vi brukte også en del tid i teknikkløypa hvor det var lagt inn noen nye elementer i forhold til året før.



### **Dagssamling Haraløkka lørdag 18. april**

Med et bra oppmøte og fint vær hadde vi dagssamling på Haraløkka med oppmøte i Friluftsbarnhagen. Vi startet med sykkelorientering for så å ha lunsj ute på langbord der det bugnet av brødskiver, pålegg og til og med kake til sultne terrengsyklistere.

### **Dagssamling Fiskum søndag 19. april**

Som en forberedelse til årets første Norgescup i Darbu, reiste vi på dagsutflukt til løypene i Fiskum for å få en gjennomkjøring. Vi fikk ypperlig guiding i de allerede kjente løypene og fikk en god gjennomkjøring før første Norgescup-ritt. Fiskum har en del andre elementer enn mange andre løyper og det var derfor veldig viktig å komme litt i modus med bygde hopp, dropp, rock gardens og doserte svinger.

### **Høstsamling i Trysil 30. september til 4. oktober**

Hele ungdomsgjengen var med på gruppas høstsamling i fantastisk omgivelser med flott høstvær til Trysil i siste del av høstferien. Vi bodde i åttemannhytter med kort vei til Trysil Bike Arena. Med lang biltur og en helg på hytte sammen med lagkamerater blir man enda bedre kjent med hverandre og det sosiale er derfor viktig. Opplegget var at alle "hyttene" skulle lage mat selv, det ble laget handlelister og selvhusholdsprinsippet ble lagt til grunn.



Trysil Bike Arena sviktet ikke spente Frøy-ungdommer. Her var det meste av utfordringer med svært raske singeltracks, kamelpukler, hopp, dropp og doserte svinger. Strava ble benyttet flittig og i løpet av dagene ble de fleste bestetider på de forskjellige segmentene overtatt av glade frøyere. Om dere har hørt om Gullia, Sweet Dreams, Rock'n Roll, Tractor Hill, Blueberry Swing osv. så hører alt dette til i Trysil Bike Arena.

I løpet av dagene ble det lagt opp til to faste økter med sykling og vi var i bunn av dalen, langs elva, og på de høyeste topper på Trysilfjellet. Vi fikk også tid til en kveldsamling med snakk rundt tanker

for 2016 og satsing videre med en avsluttende quiz. Bowling og pizza ble det også på hotellet ene kvelden.

Da søndagen kom avsluttet vi med opptil flere runder i Gullia, denne dagen endte med kragebeinsbrudd for Maria og et forstuet håndledd på Sander, noe som forteller oss at vi driver med en idrett der skader forekommer men heldigvis ikke så ofte.

På bussen og i biler hjem var det en sliten og meget fornøyd gjeng med mange nye opplevelser og inntrykk innabords som vendte tilbake til Oslo.





# Årsberetning 10-12-årsgruppa 2015

**10-12-årsgruppa har gjennomført sin andre sesong som egen gruppe. Det har vært ca 50-60 barn som har deltatt i år.**

Vi har hatt treninger to ganger i uka fra påske til høstferien. Vi har prioritert å etablere sosialt miljø blant gjengen og i den sammenheng er treningssamlingene viktig. Vi har hatt følgende samlinger:

Dagssamling Enebakk (april)  
Dagssamling Haraløkka (mai)  
Helgesamling Sälen (juni)  
Familiesamling Fagerhøy (august)  
Helgesamling (lør-søn) BMX (september)

På samlingene foregår det mye moro! Man får sykle i andre terrengetyper og med oppbygde elementer man ikke har i Østmarka. Men det viktigste er alt som skjer mellom øktene. Da foregår det alt ifra klubbmesterskap i bowling til skravling til langt på natt. Her knytter barna viktige bånd.

På den første samlinga hadde vi en gruppe-øvelse angående «skikk og bruk», både ifm treninger og sykkelritt. Barna kom i fellesskap fram til 5 trivselsregler for gruppa:

- 1) Være hyggelige mot hverandre
- 2) Gi hverandre oppmuntringer, komplimenter og skryt
- 3) Spørre om det går bra når noen tryner eller skader seg
- 4) Følge med når treneren snakker
- 5) Vise hensyn



*35 gutter og jenter fra 10-12-årsgruppa har deltatt i UB-cupritt i 2016-sesongen, hvorav 6 jenter. Vi har vært tynt bemannet på trenersiden siste del av sesongen. Det er tatt grep for å forbedre trenersituasjonen i 2016-sesongen.*



## Årsrapport for Frøy Kids 6 til 9 år

I år har vi hatt til sammen ca. 110 barn på trening selv om vi i utgangspunktet hadde et tak på ca. 100 barn for å kunne sikre en god nok kvalitet på treningene. Noen få ser ut til å ha sluttet i løpet av sesongen, og noen nye har kommet til.

Vi har gjennomført 15 treninger, dagssamling på Haraløkka, og helgetur til Fagerhøy. Jentene har vært samlet for seg på noen treninger. I tillegg har flere barn har deltatt på klubbmesterskap og UB cup.

Vi har til sammen vært 18 mer eller mindre sentrale trenere og en koordinator (oppmann). Takk til alle!

Alt i alt har det vært en veldig bra sesong med masse positive og aktive barn. Værgudene har også vært på vår side. Utfordringene har vært, og er, det store antallet barn og en begrenset tjererstab. Tjererstaben er foreldrebasert. Noen av disse har sluttet eller gått til andre grupper etter sesongen.

### **Erfaringer og mål for neste år er som følger:**

1. Hovedstrategien og opplegget generelt har vært bra. Vi har kun fått gode tilbakemeldinger.
2. Treningsplanen har vært en god ledetråd for trenere på de ulike gruppene.
3. Vi må rekruttere flere trenere.
4. Vi mangler hovedtrener og koordinator / oppmann for neste år. Selv om vi har klart å rekruttere noen nye på slutten av sesongen, mangler det pr. nå noen for 2016 i forhold til det antallet vi var i 2015.
5. Man bør vurdere å gjøre om Frøy Kids 6–9 år til 7–9 år. Hovedgrunnen er at antallet barn er for høyt sett motressursene tilgjengelig. I tillegg at det er svært ressurskrevende å lede og trene

så mange barn som ikke engang har begynt på skolen. På den andre siden lærer barna mye og de har det gøy. I tillegg noen potensielle fordeler og ulemper som jeg ikke bruker tid på her. Før sesongen 2016 anbefaler vi at man tar til stilling til om man; enten skal/bør rekruttere 5–6 åringer som i år, eller om man skal utsette opptaket et år med mindre en forelder stiller som faste trenerressurs på en av gruppene.

6. Det er svært viktig med en erfaren trener på hver gruppe, men særlig på gruppe 4 (de yngste).
7. Erfaringen med fast styrkeopplegg hver gang er gode og kan med fordel gjøres av alle gruppene.
8. Klubbledelsen må faktisk tilby trenerkurs for trenerne så tidlig som mulig.
9. Rene jentetreninger er bra. Fokus på samhold og miljø.
10. Klubben skal være klar over at om utviklingen fortsetter kommer det mange ivrige og gode sykelistere oppover i systemet. Er man forberedt på å gi de et kvalitativt godt trenings tilbud i årene som kommer?
11. Google Drive-arkivet vårt er en god løsning. Der finner man oversikt over trenere, årets utøvere, treningsplaner som kan brukes neste år med mer. Listene er oppdatert i ft hvem som rykker opp til 10–12 år, og hvem som kan starte i gruppe 1, 2 og 3 i 2016. Hovedtrener kan møte på et oppstartsmøte neste sesong for å videreføre erfaringene viss behov.





# Årsberetning fra Ritt- og arrangementskomiteen 2015

**Nok en Frøy-sesong med høyt aktivitetsnivå er over hvor «NM Rundbane og NM Sprint» topper – et særs vellykket arrangement med hederlig omtale av ryttere og Norges Cykleforbund.**

Dette var spesielt hyggelig da generalprøven under «prøve-NM» var langt under pari. Selv om selve arrangementet var vellykket, bevises det nok en gang at det er krevende å få NM-arrangement til å gå i pluss rent økonomisk. Spesielt krevende er det når hele arrangementet må planlegges med utelukkende midlertidige løsninger.

## **Terrensykkelrittet**

Et annet ritt som skapte mye omtale sist sesong var «Terrensykkelrittet 2015». I en periode med mye nedbør, og med det antall ryttere som kjører dette «monsterrittet», ble det mange sentrale ressurspersoner i klubben som måtte stå i det og møte negative tilbakemeldinger på de arenaer de kom.

Frøy som arrangør har kommet godt ut av det takket være konstruktiv dialog og bidrag fra flere sentrale ressurspersoner – Trude Elde og Jørn Michalsen trekkes frem spesielt. Andre som må nevnes spesielt er dugnadsgjengen som bidro til å rydde opp på de mest utsatte stedene – takk til alle sammen!

Det har vært avholdt to møter i komiteen i løpet av året – den meste koordinering pr. mail igjennom sesongen. Vi får bli bedre neste sesong. Ni ritt er arrangert denne sesongen.

## **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.

Dugnadsmannskapenes oppgaver har vært: -Løypevakt – Sekretariatsarbeid – Bistand ved start og mål – Rigging før ritt/arrangement – Nedrigging etter ritt/arrangement – Rydding etter arrangement

### **Frøy arrangerte/stilte mannskaper på følgende arrangementer i 2015:**

- 6. mai United Bakeries Cup, Skullerudstua
- 30. mai Terrensykkelrittet, Haraløkka
- 17. juni United Bakeries, Grønmo – «prøve-NM»
- 18. juli NM Terreng Rundbane, Grønmo
- 19. juli NM Terreng Sprint, Grønmo
- 24. august Oslo Landeveiscup gateritt, Tusenfryd
- 8. september Klubbmesterskap fellesstart, Siggerud
- 9. september Klubbmesterskap terreng, Grønmo
- 10. september Klubbmesterskap tempo, Hvervenbukta

Det har vært stor aktivitet i IF Frøy og i komiteen i 2015. Mange av rittene er krevende både med hensyn til planlegging og gjennomføring, på grunn av krav fra NCF, kommunen og andre.

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 – vi tar gjerne imot flere.

Årets klubbmesterskap ble gjennomført etter samme lest som de siste årene med ett unntak – i år komprimerte vi rittene til «Frøy 3-dagers». Dette var en ordning som komiteen oppfatter var vellykket og så vi kommer til å vurdere igjen.

Suksess var det også å gjenbruke deler av NM-traseen på terrengrittet. I denne sesongen la vi rittene utenfor VM og andre viktige ritt, men vi imøteser gjerne enda flere deltakere neste år.



### **Dugnadsinnkalling**

Komiteens vedvarende utfordring hva gjelder tilstrekkelig og tidlig nok respons fra medlemmer på innkallinger til dugnad står. Vi har et meget godt medlemsregister som danner utgangspunkt for innkallinger og vi er helt avhengige av at alle klubbens medlemmer stiller opp om klubben vår. Ritt- og arrangement komiteen vil for neste sesong se på muligheter for å effektivisere dugnadspåmelding med mer.

En stor takk til Finn Sveiven som igjen har gjort e formidabel innsats hva gjelder å kalle inne påkrevde mannskaper til alle våre arrangementer. En stor takk også til Pål Olsen som med sitt logistikkansvar alltid stiller opp og bidrar med oppgaver vi er helt avhengige av.

### **Vil heve kompetansen**

Som i fjor ønsker komiteen å arbeide aktivt for å heve kompetansen, blant annet gjennom kurs for rittledere. I tillegg ønsker komiteen å dokumentere all den kunnskapen som mange av klubbens medlemmer har som følge av deres bidrag i mange år. Målet er at dette vil gi en kunnskapsbank som også gjør det mindre krevende og mer attraktivt å stille opp i forskjellige verv og funksjoner. Komiteen vil fortsatt se på hvordan vi kan gjøre det mer attraktivt å stille som funksjonærer på våre ritt. Kravene for å arrangere ritt er fortsatt store.

Avslutningsvis retter vi en stor takk til alle som har bidratt på våre arrangementer for innsatsen, godt humør og en flott gjennomføring – uten dere ingen moro!

Nina Margrethe Grude,  
leder,  
ritt- og arrangementskomiteen



# Rekrutteringskomiteens beretning

**Antall medlemmer for 2015 i IF Frøy er stabilt.**

Rekrutteringsansvarlig har jobbet med **fadderordningen** på landevei. Møte med alle faddere er avholdt og opplegget er forbedret med standardisert (klubbens historie, sikkerhet på sykkel etc.) informasjon til nye ryttere. Klubben har nå som policy at alle nye medlemmer skal innom ordningen. Vi opplever at fadderordningen blir godt mottatt. Fadderordningen vil bli videreført i 2016.

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 kvaliteten på hjemmesiden, med lettere tilgjengelig informasjon.

Rekrutteringsansvarlig har utarbeidet seminaropplegget og gjennomføring av seminaret for Frøy 2020 (IF Frøy strategi for 2020) høsten 2015. Resultat av arbeidet er oppsummert i strategi dokumentet **Frøy 2020**.

Rekrutteringsansvarlig har også vært ansvarlig for politiattester for klubbmedlemmer som jobber med barn og ungdom. Alle vurderte ble godkjent.

Geir Westgaard  
Rekrutteringsansvarlig

## Årsberetning fra sponsorkomiteen 2015

**Klubben nådde heller ikke i 2015 målet for generelle sponsorinntekter, men mye arbeid ble kanalisert mot å skaffe sponsorer og samarbeidspartnere til NM i terreng.**

Dette arbeidet medførte at vi hadde en rekke samarbeidspartnere som bidro med ulike produkter til nedsatte priser og i noen tilfeller gratis bistand og produkter.

Mot slutten av 2014 ble det inngått en avtale med PR Assistanse AS for å intensivere arbeidet med å få på plass sponsorrater knyttet til elitesatsing i Frøy. Dette arbeidet førte ikke frem, noe som vil gi seg utslag i en noe redusert satsing i 2016. Videre medfører dette isolert sett at sponsorinntektene vil bli redusert.

I tilknytning til styrets strategiarbeid er ressurstilgang og sponsorarbeid diskutert, og en rekke utfordringer identifisert. Dette vil måtte følges opp i ulike prosesser fremover.

Vi takker våre sponsorer og samarbeidspartnere for den hjelp de har gitt oss i 2015 og oppfordrer alle våre medlemmer om å gjøre bruk av deres varer og tjenester.

Bjørn Strøm,  
leder sponsorkomiteen

# Tillitsvalgte IF Frøy i 2015

## Styret

Jørn Michalsen	Leder
Haakon Selje	Nestleder
Espen Hillmann	Nestleder/leder landeveiskomiteen
Lene Østberg	Sekretær
Wenche Eriksson	Kasserer
Vidar Handal	Leder terrengkomiteen
Nina M. Grude	Leder ritt- og arrangementskomité
Christin Becker	Materialforvalter/klær
Geir Westgaard	Leder rekrutteringskomiteen
Bjørn Strøm	Sponsorkomiteen
Ola Jorde	Vararepresentant

## Terrengkomiteen

Vidar Handal	Leder
Øyvinn Wormnæs	Kontakt senior
Mette Simonsen Vollset	Kontakt kvinner
Kari-Ann Ånensen	Hovedtrener Frøy Kids
Trude Elde	Hovedtrener ungdom
Berit Bakken	Oppmann 6–9 år
Mette Ekeland	Oppmann 10–12 år
Frank Solheim	Påmelder

## Landeveiskomiteen

Espen Hillmann	Leder
Hans Petter Kiese	Kontakt junior og ungdom
Phan Åge Haugård	Ungdomsansvarlig landevei
Geir Tresselt	Koordinator turgruppene
Viktor Lorentz	Kontakt gruppe 1
Roger Arenberg	Kontakt gruppe 1
Geir Westgaard	Kontakt gruppe 2
Steinar Rød Nilsen	Kontakt gruppe 2
Øyvind Øen Danielsen	Kontakt gruppe 3
Håkon Dreyer	Kontakt gruppe 3
Erik Kay	Kontakt gruppe 3
Gunnar Sundal	Kontakt gruppe 4
Hans Ivar Aalerud	Kontakt gruppe 4
Jan Bodin	Masterskontakt
Bjørn Ole Langø	Masterskontakt
Terje Hullstein	Kontakt Frøy comp
Jan Bodin	Kontakt Frøy comp

## Medlemsservice

Sidsel Grøndalen

## Kommissæransvarlig

Pål Gulliksen



**Ritt- og arrangementskomiteen**

Nina M. Grude	Leder
Ørjan Faye Holm	Logistikk- og transportansvarlig
Sidsel Grøndalen	Sekretariatsansvarlig
Trond Larsen	Løypeansvarlig terreng (NM)
Tor Otto Strøm	Løypeansvarlig terreng (NM)
Finn Sveiven	Mannskapsansvarlig
Pål Olsen	Medlem
Trine Hansen	Medlem
Lasse Johansen	Medlem
Arne Hanssen	Medlem
Steinar Forsmo	Medlem
Simen Tollersrud	Medlem
Geir Akselsen	Medlem (klubbmesterskap tempo)

**Sponsorkomiteen**

Bjørn Strøm	Leder
Pearse Connolly	Medlem
Espen Hillmann	Medlem
Svein Kristian Jørgensen	Medlem

**Revisorer**

Pål Gulliksen  
Terje Hullstein  
Sven Kristian Jørgensen

**Webansvarlig**

Per Allan Johansson

**Representanter til årsmøter i NCF, OCK, Region Øst og øvrige organer**

Styret gis fullmakt til å peke ut disse.

**Valgkomité (innstilt av styret)**

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

