

IF FRØY – ÅRSRAPPORT FOR 2018

Fra 14. februar 2018 til 13. februar 2019



Styrets årsberetning 2018

Sykkelåret 2018 blir først og fremst husket som et år med endeløst finvær noe som ga oss ekstra mange timer på sykkelsestet. Vi har syklet i nye trøyer, noe vi har fått mye ros for.

Barnegruppene på Haraløkka er fulle til randen og det er ventelister for å komme med, de yngste fikk i vår gratis trøye. Honnør til alle foreldre som stiller opp.

Ungdom terreng har fått en rammeplan og er delt inn i 3 puljer der man ut i fra ferdighet og ambisjon kan velge hvor man ønsker å trene der de mest ambisiøse har fått en utvidet trening og ritt tilbud. Ungdom landevei har hatt stabilt oppmøte med ukentlig treninger der det ikke har krasjet med terrengtritt.

Terreng master er blitt etablert og denne gjengen har skapt mange gode resultater i rittsammenheng, disse er også ivrig etter å få folk til å bli med å trene -veldig bra!

Mastermiljøet på landevei og tempo har vokst til det dobbelte, og spesielt damene i Frøy har

oppdaget temposykling. Masterscupen ble igjen vunnet av Frøy foran Asker, BOC, Rye og Fiskeklev.

Landeveisgruppene er ganske stabile med unntak av gruppe 3, som har vokst kraftig. På siden har vi fått en turgruppe ved navn Grandfondo som sakte, men sikkert er blitt populært. Vi ser at Gran Fondo samler opp mot 30 deltagere på sine søndagsturer noe som sier at vi har manglet et tur-alternativ i klubben.

Elitelaget har kjørt aktive ritt gjennom hele sesongen og vi har kunnet lese om mange gode prestasjoner, vi har også sett Frøy bilen på TV. Klubben har en dameandel på ca 25 prosent, noe som er unikt i sykkel-Norge og dette bidrar til et godt klubbmiljø. Vi har to lovende ryttere på NTG med røtter fra Frøy – Vegard Stokke som nylig har signert med et Belgisk lag og Embret Svestad-Baardseng som nettopp har startet.

Vi har fått ny bil og nye sponsorer. Sportslig leder har blitt varm i trøya og er involvert i flere og flere prosjekter, samt at han evaluerer det sportslige tilbudet slik at vi har en faglig forankring. Klubben har støttet flere ryttere med både påmeldinger og reiser enn noen gang og det har blitt en kultur der man etter ritt eller arrangementer skriver en rapport som deles med resten av medlemmene til stor glede. Vi er blitt mer digitale i året som har gått og vi lanserte Rubic, et nytt medlemssystem til nyttår noe som skal hjelpe oss å bli bedre på kommunikasjon og administrative oppgaver.

Mangfoldig barneaktivitet

I terrenget var aktiviteten imponerende i barne- og ungdomsklassene. Her vrimlet det av unge syklistere på trening, og deltakelsen i ritt var også meget god.

På landeveien fortsatte ungdomsgruppa med Phan Åge Haugsrud og Andreas Landa som ledere, der vi fortsatt har Hans George Foss og Torbjørn Stokke som foreldrekontakter. Gruppa har vokst til 30 ungdommer mellom 13 og 16 år. Vi ser at dette tiltaket bidrar til at ungdommen i klubben får en trygg introduksjon til landeveissykling på et så tidlig tidspunkt som mulig.

Egne arrangementer

IF Frøy sto også i 2018 som arrangør av mange ritt. Styret vil her trekke frem Terrengsykelrittet og Nordisk Masters som veldrevne ritt takket være solid innsats av Jørn Michalsen og Sidsel Grøndalen - og de mange frivillige som har påtatt seg ansvar og arbeidsoppgaver i disse og alle de andre rittene vi har arrangert.

Ordningen med at terreng- og landeveiskomiteene selv organiserer sine klubbmesterskap har også fungert bra, men styret er bekymret for at det er svært lav deltakelse på disse arrangementene og oppfordrer terreng- og landeveiskomiteen til å jobbe mer aktivt med rekruttering til våre klubbmesterskap.

Utfordringer

Vi må fortsette å jobbe aktivt for at klubbens medlemmer tar ansvar for dugnadsinnsats. Det har gjennom året blitt skrevet og sendt ut informasjon om viktigheten av å bidra til fellesskapet gjennom dugnadsinnsats og vi kan se en positiv endring. Det å gå ut til medlemmene å takke for dugnadsinnsats i etterkant av ritt er faktorer som er med på å understreke at dette er noe som faktisk er suksessfaktor. Vi har i tillegg tro på at online påmelding på et tidlig tidspunkt før sesongstart kan være en god rutine som gjør det enklere for medlemmene å planlegge og forplikte seg til å bidra.

Medlemstall

Fra 2017 til 2018 har vi hatt nedgang på 30 medlemmer, ikke den store endringen men pilen går i feil retning! Eget elitelag, aktiv satsning på barn og unge, subsidiert aktiviteter som vintertrening og birkenbuss er bare noen av aktivitetene som IF Frøy gjennomfører. Tilbud som vi kan gjennomføre fordi vi er mange medlemmer som bidrar med penger og dugnadsinnsats, vi må være klar over at med færre medlemmer vil vi måtte skjære inn på disse og andre tilbud.

For å opprettholde vårt aktivitetsnivå er vi avhenger av en solid medlemsmasse og det er igangsatt tiltak med å rekruttere flere medlemmer gjennom å styrke rekrutteringsansvarlig med flere ressurser men å øke medlemsmassen er ikke noe som styret alene kan få til, her er vi avhengig av at alle våre medlemmer er med og rekrutterer og inviterer venner og kjente til å bli medlem av klubben.

Vi må utvikle oss videre

Vi i IF Frøy ønsker å bidra til en sikker og inkluderende idrett derfor jobber vi aktivt for å videreutvikle tilbud til våre medlemmer. Et tiltak som er igangsatt i 2018 er at vi i kommende sesong lanserer 6. persons lagtempo som et nytt konsept. Ved å sette sammen et lag på seks noenlunde like ryttere får vi en svært sikker og morsom trening og konkurranseform. Denne type trening passer alle og vi kan mikse kjønn og alder der fokus på samarbeid gir det beste resultat.

2. juni 2019 arrangerer IF Frøy landeveisrittet som et rent lagtemporitt. Rittet gjennomføres i nært samarbeid med Styrkeprøven. Vi tror lagtempo som trening- og konkurranseform er noe som vil øke interessen for sykling generelt, og ved å gå foran og vise vei gjør IF Frøy en aktiv handling som vi tror vil bidra til noe positivt i sykkel Norge. En slik satsning blir tomme ord dersom ikke våre medlemmer stiler opp og bidrar gjennom deltakelse og entusiasme. Klarer vi å få til dette sammen?

Forholdet til Styrkeprøven AS

IF Frøy er en av ni klubber som eier Styrkeprøven AS, og sammen med Bærum og Omegn Cykleklubb (BOC) og Sportsklubben Rye er vi den klubben som eier flest aksjer med en eierandel på ca 18%.

IF Frøy har ikke lenger noe formelt verv i Styrkeprøven AS, men likevel følger klubben tett opp sin eierpost gjennom deltakelse på selskapets generalforsamling, samt eventuelle eiermøter.

I løpet av de siste 6-7 årene har vi alle vært vitne til et generelt fallende engasjement blant syklistene for å delta i turritt. Populære ritt som tidligere ble fulltegnet på kort tid, opplever nå et betydelig lavere antall påmeldinger. Dette har nå stabilisert seg på et lavere nivå hvor Styrkeprøven AS og andre arrangører må tilpasse seg den nye hverdagen. Selskapet har opprettholdt et godt nivå på antall påmeldinger i 2018. I tillegg har selskapet tatt frem Oslo - Lærdal som bidrar positivt.

Selskapets økonomiske resultat for 2017 viste et årsresultat på pluss 1 523 000, og egenkapitalen er gjenvunnet. For 2018 viser resultatet igjen overskudd, og selskapet er på rett vei.

På bakgrunn av dette har styret i IF Frøy ikke funnet det nødvendig å endre verdien på eierandelen i Styrkeprøven AS i klubbens regnskap for 2018.

Kurs og utdanning

Styret ser det som viktig at ledere, trenere og utøvere har korrekt kompetanse, og oppfordrer

medlemmer til å delta på kurs. Relevant kurs blir dekket av klubben. I 2018 ble det gjennom Region Øst tilbudt stasjonærvaktkurs og ca 30 medlemmer av Frøy deltok og fikk sin diplom. Det var dessverre for liten interesse for førstehjelpskurs for syklist i samarbeid med Røde Kors i 2018. Om interessen er tilstede, vil dette bli gjentatt i 2019.

Øvrige aktiviteter

Av øvrige aktiviteter nevnes at klubben hadde sin klubbkveld i 14 november der vi presenterte klubbens utvidede elitesatsning, bredere satsning på Masters landevei og terreng samt gr. 1 sin nye lagtemposatsning. Vi fikk også gleden av et inspirerende foredrag av Carl Fredrik Hagen. I tillegg benyttet vi anledningen til å hedre følgende enkeltpersoner gjennom deres flotte innsats for klubben gjennom flere år;

- Thomas Götz – Arena SJÆF
- Per Allan Johansson – Dataguru
- Lene Østberg – «alt-mulig-dame»
- Arild Busengdal – Rittleder Kalas Cup, ildsjel

Styret ønsker nok en gang å hedre disse personene for fantastisk innsats!

Økonomi

IF Frøy har alltid sett det som viktig å ha en solid og sunn økonomi. I så måte har året 2018 gått over all forventning.

Inntektssiden i årets regnskap ligger ca 300 000 over fjorårets. Dette skyldes i stor grad at vi i 2018 arrangerte Nordisk Mesterskap i Masters landevei, noe som var en stor suksess både som arrangement, og som bidragsyter til et strålende økonomisk resultat.

Av mer langsiktige inntekter må det også trekkes frem sponsor-inntekter, hvor 2018 har gitt oss flere gode og langsiktige avtaler med solide sponsorer.

Det er også gledelig at kontingentinntektene har holdt seg nogenlunde stabile, og endte på samme nivå som i fjor. Vi har som mål at antall medlemmer skal øke.

Kostnadssiden er selvfølgelig også påvirket av Nordisk Masters med en nettoeffekt for selve arrangementet på nesten 100 000 i pluss.

Ut over dette er kostnadssiden preget av god kontroll over hele linjen. Med tanke på hvordan kostnadene og inntektene har vært på de enkelte gruppene, er det ganske så klart at hele organisasjonen har jobbet frem et resultat preget av god kontroll i alle ledd.

Vi startet i fjor et arbeid med å få fordele utfakturert spinningavgift på både høst inneværende- og kommende år, ved at vi overførte 50 000 kroner fra 2017-inntekter til 2018. Vi fortsetter dette ved å overføre 103 tusen (tre av fem mnd.) fra 2018 til 2019.

I 2017 utgiftsførte, og avskrev, vi lageret vårt av nå utgåtte drakter. Dette gjøre at balansen i år er meget likvid, med en kontantbeholdning på ca 1,2 millioner kroner.

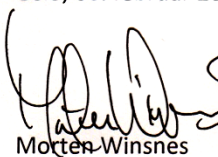
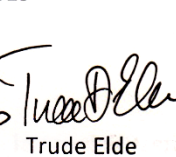
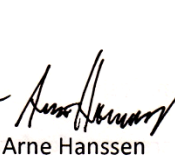
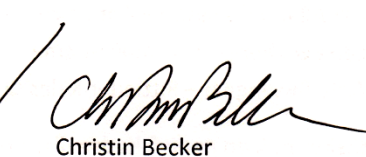
IF Frøy fylte 90 år i 2018, og man kan vel si det slik - at dette jubileet ble «forbigått i stillhet». MEN:

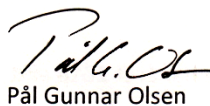
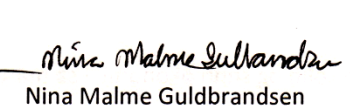
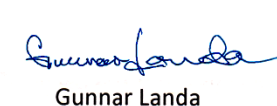
Styret vil derfor foreslå at vi om ti år, altså til vårt «100-års-Jubileum», kan feire desto mer og større. Styret foreslår derfor at vi de neste 10 årene, første i 2018, avsetter 10 % av alle positive regnskapsresultat i et eget fond - for feiring av «FRØY 100 ÅR».

I og med årets resultat på over 235 tusen, forslår styret å sette av 23.522 kroner som et første tilskudd til dette fondet.

Styret vil takke alle som har bidratt til klubbens drift i 2018. Foruten ansettelse av sportslig leder i februar 2018, drives all aktivitet i klubben på ideelt grunnlag. Tillitsvalgte, trenere og medlemmer som bidrar på dugnad legger ned mange tusen timer i gratis innsats, for Frøy, og for sykkelporten i lokalmiljøet.

Oslo, 06. februar 2019

   
Morten Winsnes Trude Elde Arne Hanssen Christin Becker

  
Pål Gunnar Olsen Nina Malme Guldbrandsen Gunnar Landa

 
Henriette Handal Amund Røsås

Representasjon

IF Frøy har hatt følgende representasjon i perioden fra 14. februar 2018 til 13. februar 2019:

- Wenche Elisabeth Madsen Eriksson er vararepresent til forbunddstyret i Norges Cykleforbund (fra 11.mars 2018).
- Jørn Michalsen er leder i Region Øst i Norges Cykleforbund.
- Katrine Hofstad er medlem av grenutvalg sykkelkross i NCF.
- Jørn Michalsen er leder (fra august 2018) og Øyvin Wormnæs og medlem i Mastersutvalget i NCF.
- Morten Mørk er medlem av turrittutvalget i NCF (i egenskap av daglig leder i Styrkeprøven AS).
- Pål Gunnar Olsen og Sidsel Grøndalen representerte IF Frøy på NCF sitt ordinære ting.
- Pål Olsen representerte IF Frøy på Region Øst sitt årsting.
- Chris Becker og Arne Hanssen representerte IF Frøy på NCF sitt ekstra ordinære ting.
- Amund Røsås og Arne Hanssen representerte IF Frøy på Styrkeprøven AS sin generalforsamling i april 2018.
- Arne Hanssen er medlem av valgkomiteen i Styrkeprøven AS.
- Jørn Michalsen er medlem av arbeidsutvalget i Idrettens Samarbeidsutvalg i Østensjø bydel, med Arne Hanssen som vararepresentant.



Årsberetning Landevei Elite 2018

I 2018 hadde vi et damelag bestående av følgende 7 ryttere;

- Kirsti Kolseth
- Trine Hansen
- Linda Wold
- Martine Bjerke Sundby
- Kirsti Ruud
- Monica Holler
- Malin Johansen



I tillegg hadde vi to ryttere i herreklassen, Thomas Jansen og Andre Johansen.

Også i inneværende sesong har vi hatt et samarbeid med Sørensen sykkel. Sørensen har vært behjelpelige med rask service, gode priser, samt ernæring. Sørensen har i år som tidligere år vært en viktig samarbeidspart for elitesatsningen.



Frøy har også i år vært synlige i norgescupfeltet. Vi har deltatt i tre norgescupritt med fra 1 til 7 ryttere. Beste ritt for oss ble Gylne gutuer i Stange. Best plassert ble Kirsti Ruud nr. 11 og Malin Johansen nr. 13. I Sandnes ble Linda Wold nr. 14 i fellesstarten. Det ble forøvrig bare arrangert 4 Norgescup ritt i år.

I 2018 ble NM arrangert i Sandefjord. For første gang siden 2008 deltok vi med et damelag i lagtemporittet. Laget ble fort redusert til to ryttere på grunn av mekaniske problem, men laget fullførte inn til en 6.plass. I gaterittet ble Kirsti Ruud nr. 12 og Kirsti Kolseth nr. 27. På fellesstarten veltet dessverre Kirsti Ruud, og måtte bryte etter å ha kjørt aktivt gjennom hele rittet frem til uhellet var ute.

Vi deltok med nesten hele damelaget i Stockholms tre dagers og i U6 i Sverige. I Stockholm vant Monica Holler et av rittene. I U6 ble Frøy nr. 2 sammenlagt i lagkonkurransen i tillegg til at Trine Hansen ble nr. 2 på den avsluttende tempoen.

I år som tidligere år har elitesatsningen vært avhengig av frivillig innsats. Uten slik hjelp før, under, og etter ritt ville ikke dette la seg gjennomføre. Mesteparten av arbeidet har falt på Chris Becker med god hjelp fra rytternes familiemedlemmer som støtteapparat i rittene. En stor takk til alle som stilte opp og bidro.

Årsberetning ungdom landevei 2017

Vi har som i 2017 hatt et tilbud til ungdomsryttere som vil trene på landeveien. Det har vært landeveistrening en gang i uken, og vi har hatt treninger fra mai til september. Phan Åge og Andreas har byttet på å være instruktører. Oppmøtet har vært veldig varierende, og vi har noen ganger dessverre sett oss nødt til å avlyse treningen grunnet for få påmeldte ryttere.

Det har også vært noen treninger med opp mot 10 deltagere, noe som har vært veldig moro å være med på! Det er et håp om at flere kan delta på treningene i 2019, slik at vi kan skape en god og sterk landeveisgruppe for ungdommen i Frøy.



Årsrapport – Frøy Masters landevei 2018

2018 ble nok et fantastisk år for Frøy Masters landeveien. Vi tok hjem sammenlagt cupen med større margin enn noen gang, og flere og flere «voksne» finner glede og inspirasjon i å delta i aktive ritt. Vi legges merke til i Mastersmiljøet i Norge og Norden med bredde, aktiv kjøring og positiv innstilling. Årets høydepunkt var Nordisk mesterskap, som vi arrangerte på vår hjemmearena. Et arrangement som ble rost opp i skyene av deltagere, dommere og funksjonærer, både for gjennomføring og for løypene. Vi retter en stor takk til rittkomiteen, klubbens arrangementskomite og alle andre i klubben som stilte opp på dugnad, slik at dette ble det praktarrangementet vi ønsket.

I fellesstartritt stiller vi ofte opp med flest deltagere i de store klassene, og kjennetegnes ved at vi vil være med å skape sykkelritt. Vi regnes med, og passes opp av våre konkurrenter. Vi kjører på «Frøy-vis», noe vi i setter vår ære i.

I temporitt er det ingen klubber som er i nærheten av vår bredde og våre resultater. Vi har et godt miljø og inspirerer stadig flere, og da spesielt jenter, til å ta utfordringen det er å jobbe med egne forbedringsmuligheter, og måle fremgangen i ritt. Det synes godt i miljøet når det sitter nesten 20 Frøy-ryttere og varmer opp og spøker og har det gøy i Frøy-teltet i Nittedal en

torsdag kveld i august. Når vi i tillegg ikler de fleste pallplassene med Frøytrøyer er det ikke rart at andre klubber blir imponert.

Ved siden av at vi vant Mastercupen sammenlagt med mer enn dobbelt så mange poeng som klubb nummer to og flere poeng enn klubb nummer to og tre til sammen, hadde vi flere topplasseringer sammenlagt i enkeltklassene. Vant gjorde Maiken Kallesen, Trine Hansen, Sidsel Grøndalen, Thomas Jansen og Jan Bodin. Det ble andreplasser til Wenche Madsen Eriksson og Terje Øderud, og tredjeplasser til Anne Mette Klokke, Arne Brørs og Erik Nilsen.

Under NM i Høland markerte vi oss godt. I tempo ble det gull til Trine Hansen, Wenche Madsen Eriksson, Sidsel Grøndalen og Jan Bodin, og bronse til Linda Wold og Thomas Jansen. På fellesstarten vant Malin Johansen, Trine Hansen, Wenche Madsen Eriksson og Sidsel Grøndalen og det ble bronse til Arne Brørs.

I Nordisk mesterskap ble det seier til Trine Hansen, Wenche Madsen Eriksson og Jan Bodin i tempo, samt seier til Malin Johansen, Trine Hansen og Wenche Madsen Eriksson og sølv til Linda Wold i fellesstart. Klubben var også representert under VM i Varese, der det ble to imponerende sølvmedaljer i tempo til Trine Hansen og Jan Bodin.

I 2019 vil vi fortsette å jobbe som vi har gjort de siste årene, med fokus på gode og effektive treninger med spesifikke mål, der hver enkelt kan jobbe med sine egne forbedringspotensialer, et godt og inspirerende miljø og motivere stadig flere til å delta i Masters ritt.

Etter noen år med redusert reiseaktivitet til ritt andre steder i landet, ønsker vi i 2019 å motivere og inspirere flere til å bli med på tur. Det settes stor pris på av konkurrenter og arrangører at vi dukker opp og konkurrerer rundt i landet. Sykkel blir ikke mer gøy enn når vi reiser av gårde i flokk og følge og overnatter sammen. Årets store mål blir NM i Nordhordland, der vi ønsker å farge arrangementet med mange Frøy-trøyer, aktiv kjøring og gode resultater.

IF Frøy Masters landevei

Jan Bodin og Terje Hullstein



Årsrapport IF Frøy gruppe 1 landevei

I år har gruppe 1 satset litt annerledes enn vanlig. Mange prioriterte Masterscup fellesstart og tempo, og noen satset på terrengritt. Det var tidlig klart at det ville bli utfordrene med å rekruttere mange nok til et 20-mannslag til lagkonkurransen i Styrkeprøven.

Før påske fikk vi høre om en av nyhetene fra Styrkeprøven for Lillehammer - Oslo, hvor de forsøksvis ville tilby puljer med 6 ryttere i det de kalte "klubbstart mindre klubber". Nå er ikke Frøy en liten klubb, men vi øynet umiddelbart sjansen for å sykle en 19 mil lang 6-manns lagtempo. Så det ble hovedmålet vårt. I tillegg hadde mange Master NM og Nordisk Masters, som store mål.



Vi fulgte Masters sitt treningsopplegg, men korrigert ved at vi syklet lagtempo de gangene Masters hadde tempo på programmet. I tillegg bestemte vi at alle treninger i helgene skulle erstattes med fellesstartritt hver gang det var noen i nærområdet. Fellesstartene ble brukt til å sykle aktivt i front for å matche oss med de beste syklistene, og heve oss som syklistere.

Våre satsingsritt var:

- Alle lokale fellesstartritt
- Lillehammer - Oslo 6-manns lagtempo
- Masters NM (alternativt Jotunheimen Rundt samme helg)
- Nordisk Master

Allerede før Enebakk Rundt hadde vi deltatt i Ronde van Berg, Stjernetrækken, Smaalenene Rundt og Vårtesten. Vi syklet vanlig lagrulle på Enebakk Rundt sammen med Sagene, men i ritt som Nordmarka Rundt, Randsfjorden Rundt, Vestfold Rundt og Tyrifjorden Rundt hvor vi vanligvis pleier å sykle lagrulle, deltok vi i fellesstart i år.

Til sammen deltok forskjellige gruppe 1 ryttere på 20 fellesstartritt med enkelte pallplasser, og med klasseseire i Øyeren Rundt, Kråketråkken og Tyrifjorden Rundt. Vi fikk pallplass på Kalas Rekord Mila og klasseseier på 2-mila tempo. I Lillehammer - Oslo vant vi siden vi var det eneste 6-mannslaget på start, men tiden vår på 4:49:46 ville holdt til 7. plass i 20-manns konkurransen.

Målet for neste år er å satse enda mer på 6-manns lagtempo, og på fellesstart!

På vegne av Gruppe 1
Håkon Zahl

Årsrapport gruppe 2 tur landevei

I god tid før sesongen startet var det enighet om at det store rittmålet for 2018 ble Lillehammer – Oslo.

Flere ryttere startet ute sesongen med tur til Mallorca sammen med andre Frøy-ryttere.

Fra april kom utetreningene i gang og gjennom hele sesongen har det vært stor deltagelse.

Det ble syklet mye intervallbasert trening og teknikktraining på tirsdag og torsdager, bakketrening på lørdager, mens det på søndager er rolige langturer.

Sesongens første ritt for mange er tradisjonsrike og det kortreiste rittet Enebakk Rundt. Med snø i lufta var det et redusert lag som stilte til start, men tiden ble ok forholdene tatt i betraktning.



Tyrifjorden Rundt ble utsatt og dermed var en del som heller syklet Mjøsa Rundt i varmt vær og fikk en bra gjennomkjøring før Lillehammer – Oslo.

Vi var 12 ryttere som sto klar på Swixbygget på Lillehammer – Oslo og målet var å sykle så fort som mulig i forhold til lagets kapasitet. Dessverre har en del skader redusert laget. I likhet med andre lag var den en del motvind slik at vi kom inn på 5t16m. Tatt forholdene i betraktning var dette en grei prestasjon.

For å kunne være med gruppe 2 fordrer det en del øving og trening, men det viktigste er at vi skal ha det ***gøy på sykkel.***

Steinar Rød Nilsen og Geir Westgaard, Gruppeledere

Årsrapport gruppe 3 2018

Gruppe 3 har tidenes sesong bak seg – i hvert fall sett i lys av oppmøtet på sesongens treninger. Langt flere enn forventet har kommet på G3-treningene, og vi har mer enn en gang vært over 25. Da har vi kjørt to grupper på treningsøkten for sikkerhet og oversikt.



Grunnstammen i gruppa er bevart fra sist sesong, samtidig som det er nye rekrutteringer fra G4 og flere som har tatt turen innom fra G2 - og også "utenfra" IF Frøy. Vi har opplevd god intensitet og variasjon på treningene gjennom sesongen. Det har vært viktig for oss å følge oppsatte planer vedrørende treningene. Kjørt hardt når det skal være hardt og rolig når det skal være rolig (dette vil muligens noen ha kommentarer til). Uansett oppleves det at vi igjen

har fått hevet nivået på gruppa sett under ett, og at vi er ca. der vi skal være med tanke på nivå.

Ryttere fra gruppe 3 har deltatt i mange ritt gjennom sesongen, også utenom satsningsrittene. Vi har ryttere som har kjørt master fellesstarter og master tempo. Vi har også hatt med ryttere på laaange turritt som Vättern og Jotunheimen rundt, pluss mange andre ritt som her ikke er nevnt. Satsningsrittene gjennom sesongen har vært Enebakk rundt, Nordmarka rundt, Lillehammer- Oslo og det utsatte Tyrifjorden rundt. På Enebakk og Lillehammer kom vi på begge ca 15 minutter etter tidsmålet - vi skylder her på været. Nordmarka og Tyrifjorden ble begge syklet ca 8 minutter raskere enn tidsmålet - vi skylder her på godt trente og samkjørte ryttere.

Vi har i sesongen vi har bak oss satset mye på å bruke Facebook (og forum) som plattform for å få ut informasjon til gruppe 3-rytterne. Her har vi lagt ut info om treningene (gjerne med gps-fil) og oppsummering av treninger og ritt. Gode og gjennomførte ritt planer er også delt på Facebook og på Frøy sitt eget forum.

Vi vil i 2019 fortsette å ha med oss at vi er en “prestasjonsgruppe” og med blikket festet mot satsningsrittene i det vi gjør i treningshverdagen. Vi vil at gruppe 3-ryttere skal glede seg til trening og ritt - og ikke minst oppleve masse sykkelglede med gode sykkel kompiser til neste sesong.

Nytt for 2019 er at vi ønsker å gjennomføre en treningssamling en helg i mai/juni. Mer info om dette kommer i god tid før sesongstart!

“G3 er samhold og teamwork” //Morten & Svein H.

Årsrapport gruppe 4 2018

13 personer var med på sesongavslutningen for gruppe 4 på Egon 10. oktober. Det ble mumlet mye om klatrekroppen 2019, men det forsvant likevel en del pizza i løpet av kvelden.

Gruppe 4 hadde fire satsningsritt i 2018, og alle ble gjennomført med varierende oppmøte.

Enebakk rundt

Sesongen startet noe forsinket i år fordi snøen lå lenge, og oppkjøringen til Enebakk rundt ble derfor noe kortere enn vanlig.



Til tross for en kald dag med sludd i lufta, stilte alle 11 til start. Det var et ufyselig vær, så tidsambisjonene ble skrudd ned underveis og fokus ble å gjennomføre sammen uten noen uhell underveis. En stod av underveis, men ellers kjørte vi stort sett samlet i mål på 2.51. Opprinnelig tidsmål var 2.45.

Nordmarka rundt

Gruppe 4 stilte til start bak gruppe 3, med 15 startende. Farten i starten ble litt for høy, og to personer forsvant ganske tidlig. Resten av gruppa sprakk opp litt underveis, og i perioder var det få som satt i rulla og mange som satt i halen.

Sluttiden ble likevel på 5.09, noe som var omtrent samme tid som i 2017, selv med noen tekniske problemer underveis.



Lillehammer – Oslo

Gruppe 4 stilte med ni startende og med et tidsmål på i underkant av 6 timer. Dessverre ble det en velt etter cirka 8 mil, med to involverte. Glenn måtte stå av som følge av dette, men heldigvis uten alvorlige skader. Velten satte sitt preg på resten av rittet for de som fortsatte.

Det var fint vær underveis, men mye motvind. Noen flere ramlet underveis, og i en periode var det bare fire i rulla. Gruppa syklet i mål med sju personer på 6.13.

Et forslag som kom på møtet var å kjøre en langtur i forkant av Lillehammer-Oslo med omtrent samme distanse, slik at gruppa får kjent litt på distansen og kan legge opp kjøreplanen deretter.

Kråketråkken

Sesongens siste satsningsritt gikk i august, helga før Birken. Gruppe 4 stilte med 3 startende. Kråketråkken er et artig og slitsomt fellesstartritt, og vi håper flere blir med til neste år.

Fadderordningen

Tidligere år har fadderordningen tatt imot nye syklister i Frøy og kjørt opplæring i sikkerhet og rullekjøring i Frøy.

I år har vi ikke hatt noen fungerende fadderordning, og de fleste nye har derfor blitt med Gruppe 4 på sin første tur i Frøy. Litt avhengig av hvilken trening som har stått på planen, har vi prøvd å kjøre en variant av fadderordningen på selve treningen. Dette har i noen tilfeller fungert bra, mens andre ganger har det fungert bare sånn passe.

Alle som trener med Gruppe 4 er der fordi de ønsker å trene selv, inkludert gruppelederne, og treninger som også skal fungere som fadderordning blir ikke en optimal trening for noen. Dette handler ikke bare om treningsutbyttet for eksisterende medlemmer av gruppe 4, men også hvordan vi som klubb tar imot nye.

Fadderordningen har tradisjonelt vært hver tirsdag og torsdag. Skal man lære seg rullekjøring, hadde det kanskje vært mer optimalt å samle disse fadderkveldene noe mer, slik at det blir flere på hver gjennomkjøring? Fadderordningen skal være på plass igjen til sesongstart neste år.

Turgruppe?

Det ble (som vanlig) etterlyst en turgruppe for de som ikke ønsker å sykle ritt og som kanskje heller ikke er så opptatt av puls. En utfordring her er å få noen til å ta ansvar for en slik gruppe.

Runde rundt bordet

Det blir sett på som en fordel av det er mange forskjellige typer med i gruppa, og en fordel av det er så mange jenter. Det blir et annet miljø og en annen gruppe enn om det bare er gutter med. Kanskje lettere for andre jenter/damer å bli med også, om det ikke bare er gutter/menn.

Alle har planer om å fortsette og sykle i Frøy neste år, men en del ønsker å gjøre litt andre ting enn gruppe 4 – masters og gruppe 3. Noen ønsker å fortsette og sykle med gruppe 4, men ønsker ikke å sykle ritt. En del av de som kjører med gruppe 4 gjør dette fordi de ikke har mulighet til å delta på så mange treninger.

Det ble ytret flere ønsker om mer strukturerte treninger. Vi som har satt opp treningsplanen for 2018 mener at treningsplanen har lagt opp til strukturerte treninger, selv om det sikkert kunne vært gjort noen justeringer som å bytte ut noen av lagtempotreningene med bakkedrag i forkant av Nordmarka rundt. Men varierende oppmøte og varierende kjørestyrke på de som har deltatt på treningene, har gjort at det ikke alltid har vært like lett å gjennomføre treningene som planlagt.

Det er et ønske at flere av de som har planer om å delta på rittene, også deltar på treningene i forkant av rittene, for å få en mer samkjørt gruppe og en bedre mulighet til å planlegge hvordan det bør kjøres på rittene.

Det kom også et forslag om å kjøre påmelding til treningene i Spond. Dette har vært forsøkt tidligere uten særlig hell, da det ikke var mange som svarte på om de kom eller ikke. Men dette var da med en annen app enn Spond, og det kan være verdt et nytt forsøk i 2019. Dette vil blant annet gi gruppelederne mulighet til å planlegge treningene bedre.

Brian, Glenn, Siv Ellen og Bente trekker seg alle som gruppeledere etter i år, for blant annet å satse mer på tempo/master eller prøve seg i gruppe 3. Det oppfordres til at alle tenker på om de kan tenke seg å ta over rollen som gruppeleder. Gjerne flere sammen for mindre belastning på den enkelte. Treningsplanen for 2018 kan videreføres med ønskelige tilpasninger.

Til slutt oppfordres alle til å delta på spinningen inne på Skullerud i vinter. Sosialt og bra trening. Takk for i år!

På vegne av Gr. 4

Brian, Bente, Siv Ellen og Glenn

Årsberetning Tandemgruppa

IF Frøy har også i 2018 hatt et sykkeltilbud for blinde og svaksynte.

Det har vært organisert trening hver torsdag fra påsketider og frem til midten av oktober, men oppmøtet både blant bakryttere og piloter har vært lavere enn hva vi hadde forventet etter en meget innholdsrik og fin 2017-sesong. Med få unntak har det stort sett vært toppen 3-4 sykler ute på veiene på hver trening.

Vi er ikke helt sikre på hva årsaken til den sviktende interessen har vært, men noe kan kanskje forklares med at vi fra sesongstart byttet oppmøtested fra Hvervenbukta til Skullerud T-bane. Bytte av sted skyldes at vi i begynnelsen av årets sesong fikk leid garasjeplass til tandemsyklene i Olaf Helsets vei, men at dette muligens har medført en mer upraktisk reisevei. Andre årsaker til det sviktende oppmøte blant bakrytterne kan være at treningstiden på torsdagene har kommet i konflikt med andre aktiviteter, eller at rytterne ganske enkelt ikke har ønsket å være aktive i 2018. Fra før av vet vi jo godt at det er utfordrende å få tak i piloter som i utgangspunktet har trening med sine respektive sykkelgrupper på samme tid som tandemgruppen har sin trening.

I forkant av 2019-sesongen, vil vi gjøre en mer grundig evaluering av årets sesong og eventuelt gjøre endringer for å igjen å kunne øke interessen for dette tilbudet. I denne forbindelse vil vi invitere medlemmene av vår Facebook-gruppe til et forberedelsesmøte før påske hvor vi blir enige om rammene for kommende sesong.

På vegne av tandemgruppa,

Amund Røsås & Katrine Hoff Quirk

Årsberetning terreng elite 2018

Elitelaget på terreng 2018 ser tilbake på en innholdsrik sesong med både oppturer og nedturer. Vi ser tilbake på som har holdt seg friske hele sesongen mens andre har vært preget av skader og sykdom. Flere av rytterne har fått teste nivået både i Norden og rundt i Europa både i Nordisk cup og Verdenscup.

Internasjonal matching

Denne sesongen har flere av rytterne fått testet nivået utenfor Norge. For noen av rytterne begynte sesongen allerede i midten av april i Morsø, Danmark hvor Christian, Martine (med Sørensen Racing) og Celine syklet UCI-ritt i håp om å sikre UCI-poeng for å bedre startposisjonen til Norgescupstarten en uke etterpå. For jentene ble det en tøff start på sesongen i et sterkt felt.



Martine hadde over en lenger periode slitt med sykdom og Celine hadde gjentatte utfordringer med demperen og måtte i teknisk sone flere ganger i løpet av rittet og resultatet ble dessverre sterkt preget av dette med en 14. og en 15.plass.

Christian derimot kjørte inn til en sterk 10.plass i et solid felt og tok med seg 2 nye UCI-poeng inn i sesongen.

Flere av klubbens eliteryttere og klubbens unge lovende ryttere kjørte den svenske runden av Nordisk cup i, Sverige én måned etter sesongstarten i Danmark. I langt over gjennomsnittet varmt vær og med en løype som bød på flere runder opp en alpinbakke fikk utøverne testet formen skikkelig. Også her lå det til rette for å sanke nye UCI-poeng for jr. og sr. mens 15-16 rytterne fikk teste nivået mot både svenske og danske ryttere. Oda Laforce vant jenter 15-16, mens Helena kjørte til fin 8.plass i samme klasse. Av seniorjentene var det kun Celine som kjørte. Hun kjørte seg inn til en 13.plass og fikk dermed med seg 4 UCI-poeng videre. Henriette måtte dessverre stå av grunnet sykdom, men var med som støtteapparat for de andre utøverne. Av juniorguttene hadde vi både Sebastian og Christian til start som kjørte inn til henholdsvis 10.plass og 18.plass. Sebastian fikk dermed med seg 2 UCI-poeng.

Celine og Martine har også fått teste nivået utenfor Norden denne sesongen. Martine i Verdenscup rundbane og Celine i verdenscup i sprint. Celine kjørte inn til en 14.plass i prologen og kvalifiserte seg dermed til kvartfinale, men ble slått ut der og endte på en 15.plass totalt. Martine måtte kaste inn håndkleet etter noen runder grunnet en lengre periode sykdom, men fikk med seg mye motivasjon og erfaringer frem mot 2019. Christian fikk også teste det internasjonale nivået i Valdisole Marathon hvor han kjørte inn til en solid 2.plass.



Norgescup

Frøys eliteryttere har vært representert på alle NC-ritt i år. Alle rytterne sanket jevnt og trutt poeng og endte totalt på følgende plasser (noen av de nevnte rytterne har i år ikke kjørt på Frøy Elite grunnet overgang til annet UCI-lag, men nevnes likevel da de kjører NC for Frøy som klubb):

- K-sr. Miriam Sivertsen (Team Milslukern), 7.plass
Martine Opsahl (Sørensen Racing), 8.plass
Celine Solheim, 9.plass
Martine Stenbro (Team Milslukern), 11.plass

- K-jr. Henriette Götz, 11.plass

- M-jr. Sebastian Dietrich, 5.plass
Christian Frøyland Foss, 13.plass
Sander Røsås, 17.plass

På både jente- og guttesiden K/M15-16 har vi hatt flere ryttere som har utmerket seg med jevnt gode resultater gjennom hele sesongen. Hos M15-16 har vi både Henrik Fastadvoll og Sondre rokke innenfor topp 10 på den nasjonale rankinglisten i terreng. I K15-16 har vi både Oda Laforce, Helena Nyhus og Emilie Taug på topp 10.

Norgesmesterskap

Årets mesterskap ble holdt i Lillehammer i en krevende løype som bød på mye moro. Også her var eliterytterne godt representert og kjørte seg inn til følgende resultater:

- K-sr. Miriam Sivertsen (Team Milslukern), 7.plass
Martine Stenbro (Team Milslukern), 8.plass
Celine Solheim, 10.plass
M-jr. Sebastian Dietrich, 4.plass
Christian Frøyland Foss, 8.plass



Blant K15 og K16 samt M15 hadde vi også flere utøvere innenfor topp 10. På kvinnesiden kom Helena Nyhu på 2.plass i K16 og Oda Laforce og Emilie Taug på 1. og 2.plass i K15. Hos M15 kjørte både Henrik Farstadvoll og Sondre Rokke til topp 10 med henholdsvis 6. og 10.plass.

Utøverne har med dette samlet mye god erfaring både nasjonalt og internasjonalt denne sesongen og tar med seg ny kunnskap og motivasjon inn i 2019!

Celine Solheim

Årsberetning terreng ungdom Gr.1 2018

Gr.1 har i 2018 bestått av utøvere fra 14-16 år, samt at jr. har deltatt på en del av treningene.

Gruppen har bestått av ca. 16 utøvere som stort sett har vært på alle treninger fra påske til vi avsluttet etter NC Halden i midten av september. Alle (utenom 1) på denne gruppa driver med langrenn/skiskyting og skifter derfor over til dette rett etter siste NC.

Dette er første sesongen vi har hatt et opplegg med fast teknikktrener en gang pr. uke, som vi mener har gitt oss et løft på teknikk, høyere fart utfor og i tekniske partier.

Treningsplan for sesongen ble utarbeidet av gruppas trenere og Sportslig leder Ola Røkke.

De fleste begynner å bli svært rutinerte syklistere som sykler NM, Norgescup og Kalas-cup på høyt nivå.

Gr.1 har tre faste treninger i uken gjennom sesongen, men med treningsopplegg som er tilpasset 15-16års treningsnivå med 5-6 økter pr. uke.

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.

Gr.1 kan vise til flere bra resultater i år både i NM og NC dette året, Kalascup inngår mere som trening, der man får en skikkelig hardøkt og man får trent seg på rittkjøring. Man hadde flere topplassering i Kalascup selv om det ikke ble spisset mot dette.

NM- Rundbane (3 beste plasseringer pr. klasse)

K15	1. Oda	2. Emile		tot. 4 deltagere(Frøy 2)
K16	2. Helena			tot. 5 deltagere(Frøy 1)
M14	2. Martin	7. Ånund	15. Jacob	tot. 34 deltagere(Frøy 5)
M15	6. Henrik	10. Sondre	17. Sebastian	tot. 36 deltagere(Frøy 5)
M16	15. Jesper			tot. 26 deltagere(Frøy 1)

NM- sprint (3 beste plasseringer pr. klasse)

K15-16	2. Oda	6. Helena	7. Emile	tot. 9 deltagere (Frøy 2)
M13-14	3. Martin	10. Jakob	13. Jacob	tot. 58 deltagere(Frøy 5)
M15-16	2. Henrik	16. Sondre	25. Aleksander	tot. 55 deltagere(Frøy 5)



Martin inn til seier i NC Son

Norges Cup

Her er sammenlagt fra NCF Ranking for 2018 sesongen, for 15-16års klassen. (13-14 har ikke sammenlagt ranking). Vil nevne at vi har mange pallplasser og flere klasseseiere.

K15-16	1. Oda(K15)	2. Helena(K16)	6. Emile(K15)	tot. 14 deltagere (Frøy 3)
M15-16	4. Henrik(M15)	9. Sondre(M15)	26. Jesper	tot. 79 deltagere(Frøy 7)



Birken

Mange av Gr.1 rytterne deltok også i år i ungdomsbirken. Klasseseier til Oda i K15 også sammenlagt seier i Ungdomstrippelen. 3.plass for Henrik i M15 sykkel. Ellers mange gode resultater for ungdommen i sykkel birken og i ungdomstrippelen.

Oda vinner sykkel K15

Noen av ungdommene har deltatt på noen landeveisritt også. Deltagelse i Landeveiscup, Tønsberg 3-dager, Sørlandets Petit-Prix m.flere. Dette er gode arrangementer som en får prøvd seg innenfor trygge rammer. Vi håper dette også vil friste flere til mere deltagelse neste år. Gruppen har hatt et godt trenings år med flere treningssamlinger noe som viktig både sportslig og sosialt.

Samlinger 2018

Slettestrand 12.–15. APRIL

Omtrent 30 ungdommer deltok på årets første samling i Slettestrand i Danmark. Vi syklet to økter om dagen på helt fine stier. Som vi tidligere har lært går stiene opp og ned hele tiden i Danmark, noe som raskt resulterer i melkesyre og stive muskler for sykkelferske bein.

Vi terpet endel på teknikk og fikk kjørt noen veldig gode økter.

DAGSSAMLING Østmarka 10. Mai

Gr.1 brukte Kr.Himmelfartsdag til teknikktraining på kjent og ukjente stier i Østmarka.

Teknikk trener Aslak Mørstad hadde programmet for dagen, der mange fikk trent spesifikt på effektiv stisykling i høy fart.



Helgesamling NM oppkjøring Lillehammer

Som en forberedelse til årets NM Rundbane på Lillehammer, reiste vi til løypene for få en gjennomkjøring. Vi fikk ypperlig forhold lørdag med terping på tekniske momenter i løypa med teknikk trener Aslak Mørstad.

Søndag kjørte vi test ritt i løypa, der ungdommen fikk teste hvor hard denne løypa er, i sprut regn...



Fra gjennomkjøring av NM løyper på Lillehammer



Det koster å teste grenser....

HØSTSAMLING

Dette ble dessverre ikke gjennomført i år, men satser på at vi får det til neste sesong i en eller annen form.



Avkjøling i Ulsrudvann etter intervalløkt.

Takker til alle i klubben som støtter opp om ungdomssatsninga – vi blir enda sterkere i 2019 !!!

Årsberetning Frøy Kidz 7-9 år 2018



Frøy Kidz 7 – 9 er vårt første tilbud til barn som ønsker å smake på den fine sykkelporten. Det er en fin arena for å lære grunnleggende ferdigheter på og av sykkel. Det viktigste for Kidza er vennskap, mestring og moro!!

I 2018-sesongen har gruppen hatt to inntak, hvor vi åpnet en gruppe ekstra etter sommeren for å hente inn flere barn på venteliste, og barn som er skolestartere. Venteliste er et luksusproblem, og sier heldigvis mye om interessen for sykling.

I 2018 var vi 107 barn og 33 trenere (foreldre) på våre 5 treningsgrupper, som er fordelt etter alder og ferdighet. Ferdighetene øker raskt, fra de yngste syklistene som har fokus på brems (og etter hvert gir) til de eldste, som holder svært så god fart på til dels grove stier.

Med så mange barn og trenere, er det relativt mange å holde styr på, - dog gikk sesongen bra og uten større hendelser. Med et stort fokus på sikkerhet, så holder vi oss



stort sett på snille stier med utgangspunkt i idrettsplassen på Haraløkka.

Før sommerferien hadde vi 10 økter, og en heldags treningssamling på Haraløkka. Vårsesongen ble avsluttet i tradisjon tro med «Frøy Kidz Triathlon», hvor barna var gjennom svømming i Ulsrudvann, sykkel i en spennende terrengrunde og en løpetur på fine grusveier. Gjett om det var mange store smil, og mye mestring!?!!

Høstsesongen besto av 6 fine økter, avsluttet med felles grill, og pølse-bonanza ved Bråten badeplass ved Nøkle vann.



Flere av barna våre har fått testet ritt, og våre «satsningsritt» med til dels god deltakelse har vært Kalas Cup, Terrengsykkelrittet og klubbrittet i terreng.



Gode opplevelser, noen skrubbsår og mange smil som resultat – men kanskje det viktigste: ALLE Frøy Kidza fikk premie!!



Bilde fra sesongavslutningen.

Vi gleder oss allerede til en ny sesong!

Årsberetning 10-12 års gruppa 2018

10-12 årsgruppa har gjennomført treninger to ganger i uka på Haraløkka. Vi har delt utøverne i 4 ulike grupper, inndelt basert på ferdigheter, alder og motivasjon (ca 70 barn). Noe frafall ble det etter sommerferien, men har kjørt 4 grupper hver trening. Gruppeinndelingen har vært viktig for å ha et godt tilbud til alle, uavhengig av nivå.

De fleste deltagerne har hatt veldig bra progresjon, både i tekniske ferdigheter med sykkel, men også kondisjon. I underkant av 40 barn fra 10-12 gruppene har deltatt i ett eller flere Kalas-cup ritt. Mye gode resultater, og mange ivrige foreldre som kommer inn i sykkelmiljøet. I tillegg hadde vi 2 representanter i NM i «sikker på sykkel», hvor en av utøverne gikk videre til EM i Budapest.

I tillegg til treningene, har vi hatt følgende samlinger:

- Dagssamling Rye NC (Mai)
- Helgesamling Trysil (Juni)
- Helgesamling Torpo/Nesbyen (September)

Samlingene er veldig viktig for det sosiale i gruppa. Her blir barna bedre kjent med andre på tvers av normale

treningsgrupper. I tillegg får vi utfordret barna på andre områder innenfor sykling, med bl.a rundbaneritt og flyt og doseringer i Gullia på Trysil. Nytt i år var samlingen i Hallingdal, der fokus var utforkjøring i røffere terreng, med transport i minibusser opp. Både i Torpo og i Nesbyen innfridde forventningene. Lek og moro med sykkel er viktige elementer for å øke tekniske ferdigheter, balanse og interesse for videre deltagelse i Frøy.



Årsberetning for Frøy Ung Sti 2018

Frøy Ung Sti startet med første trening mandag 16. april, da snøen fortsatt lå på stiene mange steder i marka. Etter et par økter fant vi snøfrie steder i marka, slik at syklingen kunne bli litt mindre esoterisk. Det varte imidlertid ikke lenge før vinteren slapp taket, og varmen tok over. Værmessig kan vi ikke vente å få en bedre sesong enn i 2018. Vi kan telle på en hånd de øktene vi hadde hvor det var sleipe berg og våte røtter.

Stigruppa har gjennomført to økter i uka, mandager og torsdager. Dette er en korleksjon fra 2017, hvor vi forsøkte oss med 3 økter i uka. Erfaringene med tre-økter var at gruppen ble spredt på de tre øktene, og få var med på alle tre.

Trenere var hovedsakelig Torgrim Eggen-Vaa og undertegnede, med litt hjelp fra Lars Haugerud og vikarhjelp fra Pål Thomas Kvil og et par andre fedre. Det var bra oppmøte på treningene, samlingen rundt to økter i uka viste seg å gi flere ungdommer på de oppsatte treningene. Jevnt over var det 7-8 utøvere på treningene.

Av tall og statistikk har vi gjennomført 31 økter, og tilbakelagt ca 380 km, hovedsakelig på sti - eller på nødvendige grusstrekninger for å komme oss på stiene. Treningene har foregått i Trulsen, over Slettfjell og varianter mot Langvann og Ødegaardsmosen, samt i Pioneren og på andre stier på Skullerudåsen.

Vi har stort sett vært på turer hvor hovedfokus var mestring og sykkelglede, men vi har også forsøkt å utfordre utøverne til å mestre nye hinder og gitt tips/instruksjon om teknikk. For oss har det vært et underliggende og ikke uttalt mål at ungdommene skal bli motivert til å ta turer på egen hånd også. På mange treninger har ungdommene derfor vært med på å velge turer, og selv utfordret hverandre både til fartslek og til å klare hinder.

Gruppen hadde tilvekst av flere utøvere fra 10-12 årsgruppa, samt noen som kom innom for å "prøvesykle". Noen av disse ble nok litt skremt av nivået på de beste i gruppa, andre tok dette som en utfordring. Med et så stort alders- og ferdighetsspenn har det vært litt utfordrende å holde gruppa samlet.

Totalt er det 13 personer som har vært tilknyttet Stigruppa. Aldersspenn har vært fra 12 til 17 år, og det er stor spredning i ambisjonsnivå, ferdigheter og kapasitet. Stigruppa skal være for alle, det eneste kravet er at utøverne har lyst til å sykle - og er villig til å være med på treningene. Stigruppa har en lav profil når det gjelder ritt, selv om vi forsøker å motivere til å være med på Terrengsykkelrittet (tre var påmeldt), og å prøve et par ritt i Kalascup. Det er imidlertid en ganske enstemmighet i gruppa om at det er morsommere å sykle på stiturer i marka og bryne seg på terrenghindere, enn å konkurrere.

Årsberetning fra Master Maratonsatsing 2018

Årets Masterscup i Terreng bestod i år av totalt 14 ritt. Av disse var det 5 maratonritt. I tillegg har UltraBirken vært et satsingsritt.

9.6. Nordsjørittet

Vidar Olsen, Patrik Paulsson og Dagfinn Bang-Johansen kjørte over mål samlet, kun slått av en kar som det var lite å gjøre med.

16.6. Å i Heiane Master-NM

Hele 6 frøyer tok turen til de dype skogene innenfor Arendal og deltok på årets Master NM. Gleden var størst for Jonas Nermoen som blir nødt til å sykle i flaggtrøya en stund fremover. Vidar var 10 sek etter bronse, så da er det vel noe som skal forbedres fremover?

7.7. Furusjøen Rundt

Noe med å kjøre MasterCup handler om å være på tur. Når Nina Malme Gulbrandsen og Erland Gulbrandsen åpner dørene til fjellslottet sitt på Gålå, så er det bare å melde seg på Furusjøen Rundt (NB! EM i 2019!).

Og stiller man på ritt, leverer man: Ingvild Aaløkken, Vidar og Øyvin Wormnes tok alle klasseseier, mens Nina tok 2. og Dagfinn tok 3. Hele 7 Frøyere fikk oppleve dette ganske tøffe men vakre rittet.

11.8. Helterittet

8 fra klubben vår deltok på rittet i Rjukan. Tapetserte premieballene med seier til Jonas, Vidar og Dagfinn. Patrik og Øyvin tok 2. plass. Nok en fin tur der 6 staute karer samkjørte i 2 biler. Blir samhold av slikt!

8.9. Stomperudrittet

Regn og leire er ikke noe som skremmer frøyere som ønsker gjennomkjøring før Master-NM 2019. Muligens årets mest grisete affære, men når man drar med seg klasseseier til Jonas, Colin Eick, Mariama Jammeh og Dagfinn, samt andreplass til Øyvin, så er det greit!

Masterscup for alle!

Kort oppsummert kan det sies at det er litt tynn deltakelse i Masterklassene, noe vi ikke forstår årsaken til. Masterscup-arrangementene er ypperlige ritt med topp gjennomføring, gode løyper, optimalt merket og som er artige å sykle. Vi som har vært på Master-kjøret håper vi kan få selskap av enda flere som vil kjøre skikkelig gode ritt. Det ryktes at vi blir enda flere i 2019 – det er gøy!

25.8. UltraBirken

Med over hundre deltakere i Birkenarrangementene, er IF Frøy foreningen med nest flest deltakere. Det er artig at så mange blir med på bussarrangementet til Rena som klubben sponser. Videre var det meget god oppslutning rundt UltraBirken i år. Største klubb av alle med 21 deltakere som brukte mellom 6 og 9t på

Masterscupen totalt (inkl rundbane)

Gratulerer med seier i Masterscupen til **Kathrine Hofstad (K30)**, **Nina Malme Gulbrandsen (K45)**, **Mariama Jammeh (K50)**, **Jonas Nermoen (M30)**, **Colin Eick (M45)** og **Øyvin Wormnes (M50)**

Årsberetning Sportslig Leder

Sportslig leder brukte mye tid sesongen 2018 på å hjelpe til med organiseringen av ungdomsgruppen i terreng. Det ble utarbeidet en rammeplan for hvordan gruppen skal organiseres og hvilket tilbud klubben gir til utøverne. Etter diskusjoner med trenere, oppmenn, foreldre og styret har vi kommet frem til en organisering som kommer til å bidra til positiv utvikling for utøvere uavhengig av nivå og alder. Treningsopplegget til ungdomsgruppen har blitt fulgt opp gjennom sesongen og sportslig leder har i samarbeid med trenerne laget treningsplaner som gir utfordringer både fysisk og teknisk, men også muligheter for utvikling og prestasjon. Frøy UNG Elite videreføres til sesongen 2019 under navnet satsningsgruppe. Alle ryttere i 15-16års gruppen får tilbud om å søke for å bli en del av satsningsgruppen. Denne gruppen er ikke adskilt fra de andre utøverne i treningsarbeidet,

men utøverne underskriver en kontrakt hvor de forplikter seg til å blant annet stille opp i spesifikke ritt, dugnadsarbeid m.m.

Det har gjennom mange år blitt lagt ned et fantastisk arbeid i treningsplaner for landeveisgruppene. Det har blitt gitt noen tilbakemeldinger og i samarbeid med gruppeledere har sportslig leder kommet med innspill til hvordan planene bør settes opp og hva de bør inneholde. Øktene inne i vinter ble gått igjennom i høst og det var enighet om at et godt opplegg som ble gjennomført året før skulle benyttes på nytt, med noen små justeringer.

Elite satsingen på landevei trappes opp og flere nye ryttere har blitt hentet inn. Et lag med fokus på langsiktig utvikling og resultater over tid er viktig for at unge utøvere har et miljø de kan bli en del av når de kommer opp fra ungdomsalder. Det jobbes samtidig med å øke tilbudet til junior og senior utøvere i terrenggruppen for å senke antallet satsende ryttere som melder overgang til andre klubber. Region Øst har anerkjent problemet og en plan for samarbeid mellom klubber i regionen og toppidrettsgymnas med mulighet for sykkelsatsing på Østlandet vil forhåpentligvis bli en realitet og gi bedre muligheter for å øke elitesatsingen i klubben.

Med jevne mellomrom har det blitt publisert artikler om ulike tema i forbindelse med trening på hjemmesidene. Disse er ment som korte og informative om aktuelle temaer på ulike tidspunkter i sesongen. Intensitetsstyring, formtopping og styrketrening er noen av temaene. Disse vil fortsette kommende sesong. I tillegg til disse artiklene holdes det to foredrag på våren der styrketrening i utholdenhetsidrett og treningslære og treningsplanlegging er temaer som skal gjennomgås. Disse vil forhåpentligvis gi medlemmer mulighet til å stille spørsmål og få nyttig informasjon om hvordan de kan legge opp treningsarbeidet for å få mer ut av hver treningstime gjennom hele året.

En sportslig plan er viktig for å kunne identifisere klubbens tilbud til ryttere på ulike nivå, hvilken filosofi klubben har til barneidrett, utvikling av ferdigheter blant barn og ungdom, holdninger og verdier blant trenere, foreldre og utøvere i klubben og hvordan klubben jobber for å tilby og opprettholde alt dette til sine medlemmer. Denne planen vil bli ferdigstilt og publisert våren 2019.

Gjennom året får sportslig leder noen få henvendelser fra medlemmer med spørsmål. Det har ikke vært mye av det foreløpig, men det skal være en lav terskel for å ta kontakt om man lurer på noe, spesielt om trening. Har man forslag til temaer til artikler, foredrag eller noe man lurer på om eget treningsarbeid skal man ikke nøle med å spørre.

Ola Røkke, Sportslig leder

Sammendrag av egne arrangementer

Forrige sesong bestemte styret i IF Frøy å legge ned ritt og arrangementskomiteen og overføre ansvaret til terreng- og landeviskomiteen. Dette for å bedre knytte våre arrangementer opp mot enkeltmedlemmene i klubben. Styret mener at ordningen har

fungert godt og vi vil derfor anbefale at vi fortsetter med denne måten på å organisere våre ritt på.

Kalascup 08.05

Siden området rundt Skullerudstua for tiden er under oppgradering måtte Kalascup-rittet finne en alternativ start og målområde. Det å arrangere terrengsykkelritt i Østmarka har mange utfordringer og det ble jobbet helt til siste sekund med Bymiljøetaten for å få lov til å bruke alternative områder til rittet. Valget falt på Grønmo, som med sin noe begrensede infrastruktur er en krevende arena for å arrangere et godt terrengsykkelritt. Rundbanerittet ble omgjort til en terreng-tempo, og med mange gode hjelpere gjennomførte Trude D. Elde, Tor Strøm, Thomas Götz og Arild Busengdal et fint arrangement med mange fornøyde deltakere.

Terrengsykkelrittet 26.05

Terrengsykkelrittet ble etablert i 2008 med ambisjon om å være det tøffeste, morsomste og mest spennende terrengsykkelrittet i Norge. Etter mange år på Haraløkka har rittet de siste årene blir arrangert fra Skullerudstua men området var ikke tilgjengelig så start og målområde ble derfor flyttet til Nøklevann skole. Uteområde ved skolen viste seg å være en svært god arena, og dette sammen med det gode været gjorde at årets ritt ble en stor suksess med mange gode tilbakemeldinger fra deltakerne.

Nøklevann Skole, som arena, gav oss også muligheten til å gjennomføre egne ritt helt ned til 6 årsklassene. Området gav oss her muligheten til å lage gode løyper for de yngste rytterne også, noe som vi er svært fornøyd med.

Ritt-ledelsen bestående av Jon Flydal (løype), Thomas Götz (arena), Sidsel Grøndalen (sekreteriat) og Jørn Michalsen (rittleder) gjennomførte kanskje tidenes beste TSR, og vi håper vi kan fortsette den gode tradisjonen fremover. Prosjektleder Trude Elde fortjener også masse ros.

Nordisk mesterskap - Master 04.-05.08

Med perfekte forhold, med sol fra skyfri himmel, med konrårkre som så ut som de var malt av Vincent van Gogh, og med løyper som gikk på noen av Follos mest syklevennlige bakveier ble mesterskapet et av IF Frøys mest vellykkede landeveisarrangement.

Suksessen kommer ikke på grunn av flaks, men fordi Jørn Michalsen og Sidsel Grøndalen har jobbet målrettet i mange år for å bygge opp en stab med rette kompetansen til å arrangerer et relativt komplisert mesterskap med høye krav fra forbund og utøvere.

Tilbakemeldingene var overveldende. Nils Enger, «grand old man» i norsk sykkelports mastersmiljø ga oss følgende attest «I de over 30 årene jeg har vært involvert i Nordisk Mesterskap- Masters er det knapt noen annen arrangør som kan måle seg med årets».

Mange av klubbens medlemmer stilte opp som funksjonærer, og spesielt må vi trekke fram de 17 som tok utdanning som stasjonære vakter – en funksjon som nå er helt nødvendig for å gjennomført landeveisritt. En ekstra takk til Arne Hanssen, som la ned en formidabel innsats bokstavelig talt natt og dag i forbindelse med mesterskapshelgen.

Hyggelig er det også at innsatsen med mesterskapet ga et pent tilskudd i klubbkassa – til tross for at vi nesten ikke hadde sponsorinntekter.

Skøiensprinten - Oslo Landeveiscup 28.08

Oslo Landeveiscupen et lavterskeltilbud for unge sykkelryttere i alderen fra 10 til 16 år, samt juniorklassene, der IF Frøy er med og arrangerer en kort bakketempo kalt Skøiensprinten. Traseén går opp langs Skøyenparken mot Nordre Skøyen hovedgård og i varmt og fint augustvær ble rittet arrangert med fine tilbakemeldinger fra kommisærer og rytterne som deltok.

Klubbmesterskapene 05.09 - 06.09 og 11.09

Frøy 3-dagers ble kjørt som vanlig med fellestart, terreng rundbane, og temporitt. Vi har sett en fallende tendens med færre og færre deltakere og i år var det bare én dame, og to menn som fullførte alle tre distansene. Styret i IF Frøy er svært bekymret for den lave oppslutningen om mesterskapene og vil arbeide for å finne løsninger slik at interessen øker. Et forslag er å legge mesterskapene tidligere i sesongen slik at rytterne kan bruke disse som oppkjøringsritt til konkurranser som eks. Styrkepøven eller Birken.

Jørn, Trude og Arne

Årsberetning rekrutteringskomiteen 2018

Rekrutteringsansvarlig har jobbet med fadderordningen på landevei. Her har vi hatt noen utfordringer dette året med rekruttering, som har gjort at fadderordningen 2018 ikke har gått helt smertefritt. Tiltak for dette er gjort alt, slik at fadderordningen for 2019 skal gå smidig.

Rekrutteringsansvarlig har jobbet også med annen koordinering i grupper og mellom grupper for å sikre gode tilbud for nye og gamle medlemmer. Det har også blitt mottatt og blitt svart på epost fra ”nye potensielle medlemmer” som hvilke aktiviteter klubben byr på, samt fått de i kontakt med respektive grupper de ønsker å knytte seg til.

Rekrutteringsansvarlig har også jobbet med tiltak som kan øke medlemstallet, som blant annet medarrangør på ”Sykkels dag” som foregikk den 5 mai. Her arrangerte klubben i samarbeid med bydelen en gratis aktivitetsdag for barn hvor sykling sto i forsetet. Her hadde vi ulike stasjoner de skulle igjennom som ”teknikk løype”, mekking, og en lengre sykkelstur, som klubben og rekrutteringsansvarlig hadde ansvar på og var tilstede hele dagen.

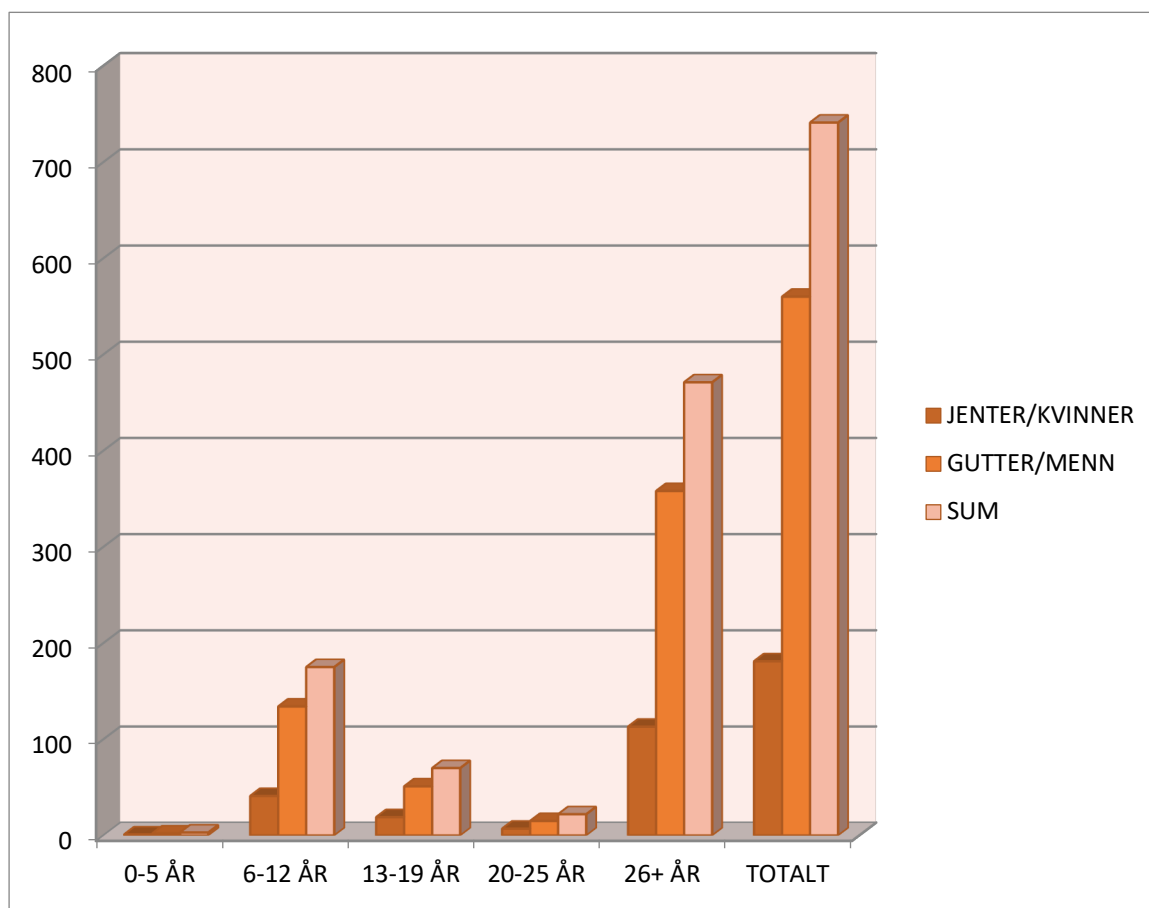
Arrangementet ble veldig vellykket og vil bli videreført til neste år i samarbeid med bydelen.

Rekrutteringsansvarlig har også hatt oversikt over medlemsregisteret og medlemstall for klubben gjennom hele året. Vi kunne se en jevn økning gjennom hele året, men som falt litt i siste året av sesongen

Antall medlemmer for per 12.12. 2018 var på 741, som var en nedgang på 30 stk siden desember 2017.

MEDLEMSOVERSIKT PR. 12 DESEMBER
2018

ALDER	JENTER/KVINNER	GUTTER/MENN	SUM
0-5 ÅR	1	2	3
6-12 ÅR	41	134	175
13-19 ÅR	19	51	70
20-25 ÅR	7	15	22
26+ ÅR	113	358	471
TOTALT	181	560	741



Henriette Elvrum Handal
Rekrutteringsansvarlig

Årsberetning markedskomiteen 2018

IF Frøy har i flere år slitt med å få sponsorer. Sponsorarbeid krever mye jobb og kontinuerlig oppfølging for å kunne skape resultater.

Klubben har, med Chris Becker og Morten Winsnes i spissen, har lagt ned en del arbeid i forbindelse med innhenting av sponsorer. Følgende avtaler er inngått i denne perioden:

- Klubben øker sitt sponsorat med Muncitori Bemanning fra 100 til 200.000,- pr år.
- Hydraulic Support har pusset opp og restaurert sykkelstativet på Frøy bilen
- JaBil reparert skader på Frøy bilen etter endt leasingavtale.
- Scelto og Vali er to selskaper har sponset 10.000,- hver som vi har brukt til å produsere gratis trøyer til barna i klubben.



Sponsoravtalen med AOH går videre med 100.000,- pr år pluss service og oppfølging til Elitelaget.



IF Frøy er veldig takknemlig for disse avtalene, som vil gi klubben gode økonomiske rammer for videre utvikling. Til gjengjeld vil styret oppfordre alle medlemmer til å benytte Sørensen Sykler som leverandør når sykler og annet utstyr skal kjøpes, og når utstyret også trenger service. Skulle noen også ha behov for å leie inn mannskap til kontor eller bygg- og anleggsbransjen, så vil vi oppfordre medlemmene til å ta kontakt med Muncitori Bemanning.

Vi ser frem til et godt og innholdsrikt samarbeid med våre nye og fremtidige sponsorer! 😊

