

IF FRØY – ÅRSRAPPORT FOR 2019

Fra 12. februar 2019 til 13. februar 2020



Styrets årsberetning 2019

Det har igjen vært et begivenhetsrikt år i Frøy der vi har markert oss både med et velorganisert treningstilbud og god deltagelse i ritt både på landevei og i terrenget.

Vi har heldigvis ikke hatt noen større ulykker, men noen hendelser med skader til følge har det vært både i terreng og på landevei og det kommer vi dessverre ikke utenom i klubb hvor det skjer mye.

Vi har arrangert Terrengsykelrittet, Landeveisrittet, Kalascup, Frøytempoen, Landveiscup, Klubbmesterskap i landevei, tempo og terreng og ikke minst tok klubben ansvar og arrangerte NM lagtempo da NCF trengte hjelp.

-En stor takk til alle som har bidratt til å gjennomføre arrangementene.

Klubben ble tildelt pris av Oslo Kommune for årets idrettsklubb av ordfører Marianne Borgen og begrunnelsen var breddetilbudet, barn og ungdomssatsningen og at Frøy er en aktiv samfunnsaktør som opptrer konfliktdependende i møte med andre markabrukere.



Jeg vil også i år trekke frem barnegruppene i Frøy som samler 150 barn på Haraløkka to ganger i uken. Det kreves mange frivillige foreldre til denne jobben og det har en stor verdi, tusen takk for innsatsen.

Vi ser også at ungdommen på terreng hevder seg og har utbytte av den organiserte treningen der vi i fjor delte inn gruppene i ferdighetsnivå. Satsningsgruppa har fått ekstra treningsbistand fra Aslak Mørstad og dominerer i antall deltagere på ritt i deres aldersklasse.

Ungdom landevei har hatt stabilt oppmøte med ukentlig treninger, men oppmøte varierer noe pga terrengsykelritt som innimellom faller på samme tid.

Terreng master har etablert seg og noen av de mest aktive er på et meget høyt nivå - jeg tror vi alle sammen synes det er gøy og inspirerende å ha forbilder å se opp til.

Mastermiljøet på landevei og tempo fortsetter å vokse og pr nå dominerer Frøy både med antall deltagere og på resultatlistene.

Landeveisgruppene er stabile, noe mindre aktivitet i gruppe 4 denne sesongen.

Grand Fondo er fortsatt et populært tilbud der man har tematurer og fokus på det sosiale.

Vi er først og fremst en breddeklubb der alle aldersklasser skal ha et tilbud og vi ser at kvinneandelen fortsetter å øke og er nå over 25%. Jeg tror at en kjønnsmix bidrar til et bedre klubbmiljø.

Vi har to lovende ryttere på NTG med røtter fra Frøy – Vegard Stokke og Embret Svestad-Bardseng. Det er ventet flere satsende ungdom fra egne rekker både på Wang Toppidrett og NTG neste semester og dette blir det spennende å følge med på.

Vi har fått en Naprapat med på laget, hun heter Marianne Hardnes og kan kna og knekke oss hvis vi trenger det, hun kan også gi råd og tips om trening og vedlikehold. Frøy medlemmer har rabatterte priser så bruk henne til å holde kroppen skadefri.

Klubben har støttet flere ryttere med både påmeldinger og reiser enn noen gang og medlemmer som mottar støtte skriver en rapport som deles på klubbens nettside.

Vårt nye medlemssystem Rubic er i drift, vi jobber gradvis med å bli bedre på digitale tjenester og kommunikasjon.

Klubben er nå MVA-registrert og drives på mange måter på lik linje som et kommersielt aksjeselskap. I den forbindelse kom Anders Røynås inn i 2019 på engasjement som klubbens regnskapsfører og Katrine Hofstad er klubbens revisor.

Klubbkvelden den 13.11 ble avholdt i Bøler kirke så vi håper neste års resultater går til himmels!

Mangfoldig barneaktivitet

Det avholdes samlinger for barnegruppene og deltakelsen er meget god.

På landeveien fortsatte ungdomsgruppa med Andreas Landa som leder, der vi fortsatt har Hans George Foss og Torbjørn Stokke som foreldrekontakter. Gruppa har ca 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.

Ritt og arrangementer

Det har vært stor aktivitet i IF Frøy også på ritt- og arrangementsiden i 2019, og klubben kan si seg godt fornøyd med at vi klarer å arrangere store ritt både på landevei og i terrenget.

Siden ski-anlegget ved Skullerudstua ikke var ferdigstilt kunne vi ikke arrangere årets første KalasCup-ritt som vi pleier. I stedet overtok Driv IL arrangementet 8. mai. Her stilte IF Frøy med 8 personer i sekretariatet.

25. mai arrangerte vi Terrengsykelrittet, «Oslomarkas morsomste ritt». Årets ritt ble en suksess med mange deltakere og godt vær. Det var over 100 frøyer som deltok på de ulike dugnadene som ble gjennomført i forbindelse med rittet.

2. juni var vi teknisk arrangør for landeveisrittet, et 6-personers lagtemporitt med start/mål ved Drømtorp Næringspark. Fra vår side ble det lagt ned mye godt arbeid i arrangementet så det var litt skuffende at det var så få deltakere fra klubbene rundt Oslo.

NM Lagtempo

I år hadde Norges Cycleforbund havnet i en liten krise siden NM-arrangøren for landeveismesterskapet i løpet av vinteren hadde trukket seg. NCF sto i beit for arrangører, så sammen med SK Rye og Smaalenene SK sa derfor IF Frøy seg villig til å arrangere NM Gateritt, NM Fellestart U-23 og NM Lagtempo.

Det ble bestemt at IF Frøy skulle ta ansvar for lagtempoen og mesterskapet ble arrangert 25. juni i en løype rett sør for Vestby. Siden U23 rittet noen dager tidligere ble stoppet pga vanskeligheter med trafikken var det mange som var nervøse for om IF Frøy ville klare å arrangere rittet. Men Jørn Michalsen og resten av kjerneteamet har etter hvert opparbeidet seg mye erfaring slik at mesterskapet ble avviklet på en god og sikker måte uten store hendelser. Her må det også nevnes at det var mange av våre medlemmer som stilte opp på kort varsel slik at det i det mest utsatte delene av løypa var svært mange vakter.

I et regnvær med bibelske proporsjoner ble årets Skøiensprint, et lavterskel bakkeritt for barn og unge, avviklet onsdag 19. august. Det var rørende å se innsatsviljen til barna der de kjempet seg opp bakken mens de ble «beskutt» av en illsint tordensky. Ungene og vi som arrangerte rittet fikk et minne for livet og alle lovet å komme igjen til neste år.

Frøytempoen

IF Frøy har en svært aktiv mastergruppe som reiser rundt og kjører ritt. Gruppen, med Terje Hullstein i spissen, ønsker å være en positiv kraft også på arrangørsiden og 8. august arrangerte derfor gruppen selv et mastercup-ritt i tempo i en morsom løype mellom Ski og Vik ved Ytre Enebakk. Det er svært gledelig å se at mastergruppen er så aktiv og tar ansvar ikke bare ved å bringe heder og verdighet til klubben, men også ønsker gi noe tilbake til sykkelnorge.

Klubbmesterskapene i fellesstart, terreng rundbane og tempo har de siste årene blitt arrangert av terreng- og landeveiskomiteene selv og også i år ble rittet arrangert på en god og sikker måte.

Vi har dessverre sett at deltakelsen har vært synkende på disse arrangementene og denne trenden fortsatte også i år. Om vi skal fortsette å arrangere disse mesterskapene er vi avhengig av at våre medlemmer synes det er gøy å delta så her er vi avhengig av innspill på hva vi kan gjøre for å øke deltakelsen.

Haukuka var et internt tilbud som ble dratt i gang av Dagfinn Bang Johansen der deltagerne skulle sykle opp og ned Haukåsen i Østmarka. Det ble kåret 3 vinnere, King of Mountain, Jonas Nermoen, Queen of Mountain, Oda Klempe og flest turer, Arne Brørs. Vinnerne fikk en spesialdesignet trøye sponset av Kalas. Dette lavterskelkonseptet kan sies å være en suksess og et bevis på at det ofte ikke skal så mye til for å skape noe som fenger oss. Vi håper dette gjentas i 2020.

Tandem

Tandemgruppa har etablert seg og vi ser en fast gjeng trene og sykle ritt. Pga syklenes størrelse har vi lager på Skullerud Park og treningene starter gjerne derfra.

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. Online påmelding gjennom Rubic har vist seg å fungere fint og vi bør fortsette å være tidlig ute med påmelding slik at medlemmene kan planlegge sin dugnadsinnsats i god tid.

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 formell tilknytning til Styrkeprøven AS gjennom deltakelse på selskapets generalforsamling, samt eventuelle eiermøter. I tillegg har IF Frøy et medlem i selskapets valgkomite.

Marked for tursykling i Norge er fremdeles fallende. Styrkeprøven AS har hatt som strategi å øke antall ritt for bedre å utnytte selskapets ressurser. Fom 2020 arrangerer selskapet 4 ritt: Oslo - Mysen, Styrkeprøven, Jotunheimen Rundt og Oslo - Lærdal. Selskapet har derav opprettholdt nivået på antall påmeldinger i 2019.

Selskapets økonomiske resultat for 2018 viste et årsresultat på pluss 734 572. For 2018 er resultatet fremdeles uvisst grunnet klageprosess mot Lotteri og stiftelsestilsynet vedrørende refusjon av merverdiavgift i regi Norges Idrettsforbund.

På bakgrunn av ovennevnte har styret i IF Frøy ikke funnet det nødvendig å endre verdien på eierandelen i Styrkeprøven AS i klubbens regnskap for 2019.

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. Vi oppfordrer alle voksne medlemmer å ta stasjonærvakkurs for å kunne bidra på dugnad og trenere til å ta trenerkurs.

Elitesatsning Landevei

I 2018 hadde vi et dame-elitelag som fikk noe støtte bla klær, påmeldinger til ritt og prioritet på bruk av Frøy bilen. Chris Becker var en ressurs som på frivillig basis administrerte og reiste sammen med laget. Laget ble lagt ned i 2019. Frøy er ikke uvillig til å ha en elitesatsning, men da må vi ha nok ryttere og en prioritert satsning som innebærer betydelig budsjetter. Inntil videre er dette prosjektet på hold.

Øvrige aktiviteter

Av øvrige aktiviteter nevnes at klubben hadde sin klubbkveld 13. november der vi presenterte planene til pumtrackbane på Haraløkka, NC/UCI klassifisert ritt på Skullerud, Tandemgruppas trening- og rittopplegg og vi fikk gleden av et inspirerende foredrag av Vegard Stokke og Carl Fredrik Hagen. I tillegg hadde vi representanter fra ungdomsgruppa terreng som hedret Thomas og Cathrine Gøtz og deres flotte innsats for klubben i 2019 sesongen.

Styret ønsker nok en gang å hedre Thomas og Cathrine Gøtz for fantastisk innsats!

Økonomi

Regnskapet for 2019 viser et overskudd på TNOK 310. Med tanke på manglende inntekter fra en av hovedsponsorene og landeveisrittet AS må dette anses som meget tilfredsstillende.

Inntektssiden er en del lavere enn 2018, da Nordisk Mesterskap i landevei tilførte gode inntekter, men er på linje med 2017.

Ut over dette er kostnadssiden preget av god kontroll over hele linjen.

Likviditeten er god. Kontantbeholdningen er ved utgangen av 2019 på i overkant av MNOK 1,5.

Det settes av 10 % av årets resultat til 100 års jubileet (2028).

Årsberetning rekrutteringskomiteen 2019

Rekrutteringsansvarlig har jobbet og hatt hovedansvaret for fadderordningen på landevei, samt gjennomført store deler av faddertreningen med hjelp av faddere fra klubben.

I år har vi fått fadderordningen oppe å gå igjen og vi har gjennomført faddertreninger hver tirsdag gjennom vårsesongen. PGA litt dårlig deltagelse ble det ikke faste treninger på høstsesongen og nye medlemmer ble her med gruppe 4. Fadderordningen har fungert veldig bra og har vist resultater rekrutteringsmessig og vi viderefører ordningen sesongen 2020.

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 ”Grønn sykkelskole” som foregikk den 6-7 August. Her arrangerte klubben i samarbeid med GREEN CYCLING en gratis aktivitetsdag for barn hvor sykling og miljøet sto i forsetet. Her hadde vi ulike stasjoner de skulle igjennom som ”teknikk løype”, mekking, og en lengre sykkeltur, som ble gjennomført på Haraløkka den ene dagen og Voldsløkka den andre. Klubben og rekrutteringsansvarlig stilte med utstyr og representanter/instruktører fra klubben. Her hadde vi 6 dyktige utøvere fra ungdomsgruppa som bisto og instruerte barna med sine kunnskaper om sykling og var tilstede hele dagen.

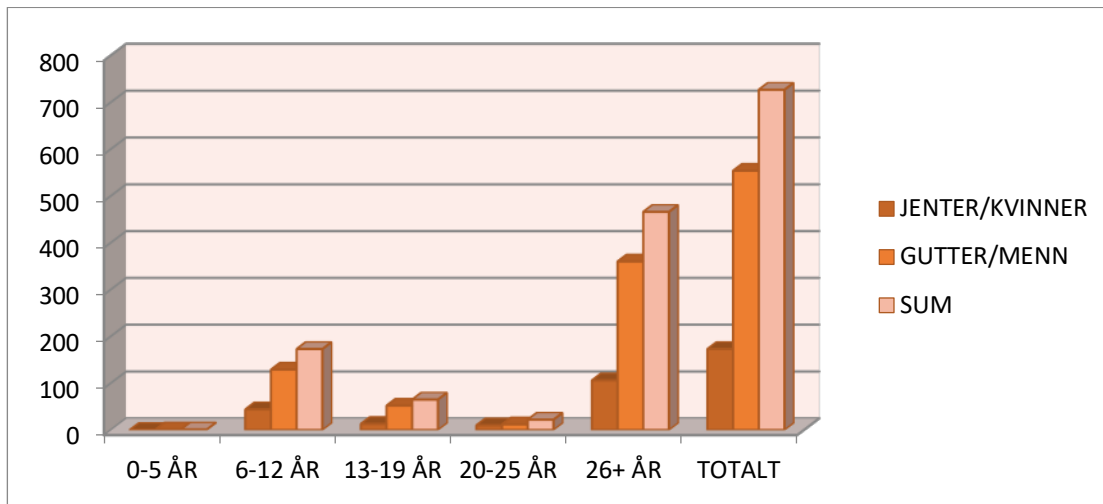
Arrangementet ble veldig vellykket og vi håper vi klarer å videreføre dette til neste år i samarbeid med GREEN CYCLING

Rekrutteringsansvarlig har også hatt oversikt over medlemsregisteret og medlemstall for klubben gjennom hele året. Vi kunne se en nedgang i starten av sesongen grunnet nytt medlemsystem som måtte innkjøres. Utover sesongen kunne vi se en gjavn økning gjennom hele året!

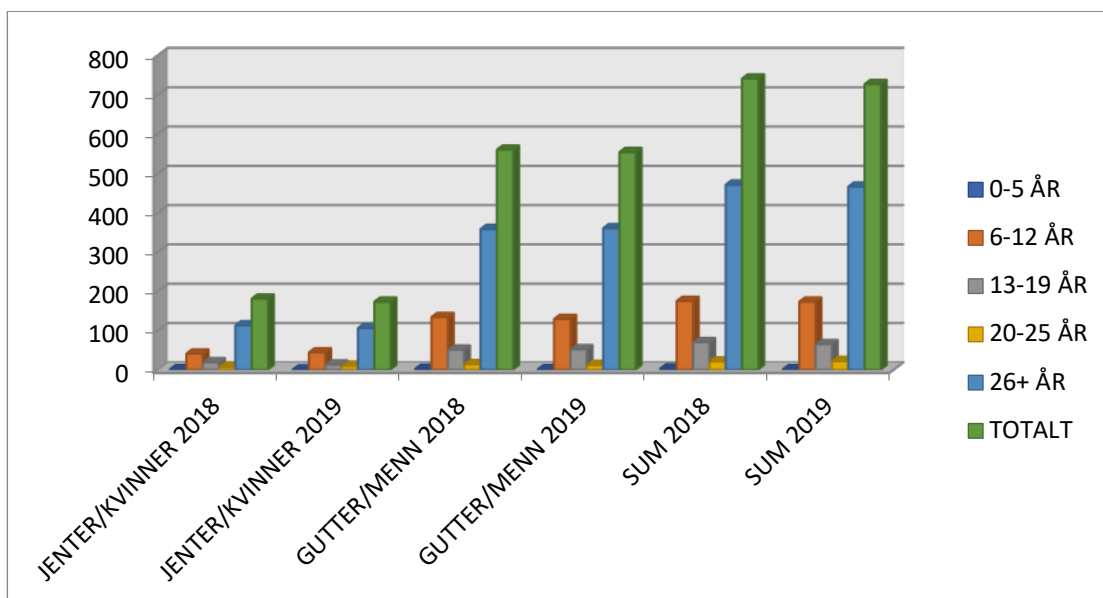
Antall medlemmer for per 31.12. 2019 var på 727, som var en nedgang på 14 stk siden Desember 2018.

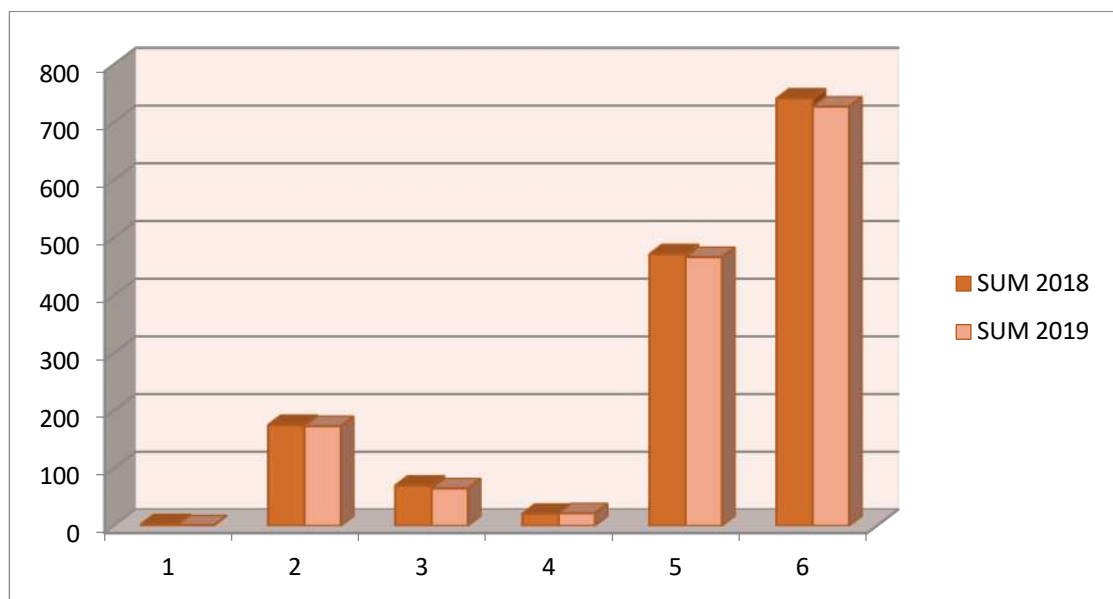
MEDLEMSOVERSIKT 2019

ALDER	JENTER/KVINNER	GUTTER/MENN	SUM
0-5 ÅR	0	1	1
6-12 ÅR	44	129	173
13-19 ÅR	13	52	65
20-25 ÅR	10	12	22
26+ ÅR	106	360	466
TOTALT	173	554	727



ALDER	KVINNER		MENN		SUM 2018	SUM 2019
	2018	2019	2018	2019		
0-5 ÅR	1	0	2	1	3	1
6-12 ÅR	41	44	134	129	175	173
13-19 ÅR	19	13	51	52	70	65
20-25 ÅR	7	10	14	12	21	22
26+ ÅR	113	106	358	360	471	466
TOTALT	181	173	560	554	741	727





Henriette Elvrum Handal
Rekrutteringsansvarlig

Årsberetning markedskomiteen 2019

- Klubben har Muncitori Bemanning som hovedsponsor 200.000,- pr år.
- Sponsoravtalen med AOH går videre med 100.000,- pr år pluss service og oppfølging til satsningsgruppa.
- Muncitori Bemanning og ECIT ved Gunnar Johnsen med hhv 15 og 10.000 er to selskaper som har sponset for å produsere gratis trøyer til barna i klubben.



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.

Styret vil takke alle som har bidratt til klubbens drift i 2019. Foruten engasjement av Anders Røynås og trenerbistand av Aslak Mørstad til satsningsungdom, 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 05.02.19



Morten Winsnes



Arne Hanssen



Christin Becker



Henriette Elvrum Handal



Nina Malme Gulbrandsen



Espen Hillmann



Øyvin Wormnæs

Representasjon

IF Frøy har hatt følgende representasjon i perioden fra 13. februar 2019 til 12. februar 2020

- Wenche Elisabeth Madsen Eriksson er vararepresent til forbundstyret i Norges Cykleforbund (fra 11.mars 2018).
- Jørn Michalsen var leder i Region Øst i Norges Cykleforbund til 1. Februar 2020.
- Katrine Hofstad er medlem av grenutvalg sykkelkross i NCF.
- Jørn Michalsen er leder og Øyvin Wormnæs medlem i Mastersutvalget i NCF.
- Morten Mørk er medlem av turrittutvalget i NCF (i egenskap av daglig leder i Styrkeprøven AS).
- Jørn Michalsen sitter i styret i Norges Cykleforbunds kompetansesenter AS.
- Arne Hanssen representerte IF Frøy på Styrkeprøven AS sin generalforsamling i april 2019.
- 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 ungdom landevei 2019

Ungdomsgruppa på landeveien startet opp tilbudet om treninger i uke 17, og avsluttet i uke 38. Det har, som tidligere år, vært meget variabel interesse rundt tilbudet. Tabellen under viser årets harde fakta.

Avholdte treninger	4
Avlyst grunnet liten interesse	5
Avlyst grunnet ritt (klubbmesterskap)	1
Rolig egentrening	3
Avlyst av meg grunnet jobb/reise	2
Sum	15

Som tabellen viser har det bare vært avholdt 4 treninger. Årsakene til det lave tallet er flere; de fleste gangene blir det ikke arrangert trening pga for lav interesse. Jeg har satt som krav at vi må ha min 3 stk for å arrangere trening, men i flere tilfeller har vi hatt ingen eller kun 1 rytter som har meldt interesse. Siden det hovedsaklig har vært terrengsyklister som har vært med på treningene, så har en hardøkt på landeveien kollidert med treningsopplegget satt opp av terrenggruppa. Jeg har derfor ikke arrangert treninger når det er satt opp 1t rolig trening. Landeveistreningene kommer (naturlig nok) i annen rekke når brorparten satser fullt på terreng.

Det må sies at de gangene vi har hatt trening har det vært bra oppmøte og med en gjeng som har bra trøkk. Det er mye talent i gruppa, og her er det mange som kan bli gode syklister.

Årets oppsummering viser dessverre at interessen rundt satsing på landevei for ungdommen i Frøy er laber. Det har ikke blitt noe bedring siden Phan Åge og jeg startet opp dette tilbudet i 2017. Derfor velger jeg å takke for meg etter 3 år.

Mvh
Andreas Landa

Årsrapport – Frøy Masters landevei 2019

2019 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 Masters miljøet i Norge og Norden med bredde, aktiv kjøring og positiv innstilling.

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 regntung torsdags kveld i august. Når vi i tillegg ikler de fleste pallplassene med Frøy trøyer 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 toppl plasseringer sammenlagt i enkeltklassene. Vant gjorde Maiken Kallesen, Trine Hansen, Marion Nilsen, Sidsel Grøndalen, Erik Nilsen og Jan Bodin. Det ble andreplasser til Malin Johansen, Siv Ellen Grewe, Terje Hullstein, Håkon Zahl og Morten Winsnes.



Under NM i Norhordaland markerte vi oss godt. I tempo ble det gull til Maiken Kallesen, Trine Hansen, Wenche Madsen Eriksson, Sidsel Grøndalen og Jan Bodin, Sølv til Håkon Zahl.

På fellesstarten ble det gull til Malin Johansen, Sidsel Grøndalen, Håkon Zahl og Jan Bodin. Sølv til Wenche Madsen Eriksson og Maiken Kallesen. Bronse til Trine Hansen.

I Nordisk mesterskap som i år gikk i Åland, ble det gull til Jan Bodin i tempo og gull til Sidsel Grøndalen i fellesstart.

Klubben var også representert under VM i Polen med sterke prestasjoner, selv om det denne gangen ikke ble noen medaljer.

På slutten av sesongen arrangerte vi nyvinningen «Frøytempoen», med start og mål på Ski og vendemål i rundkjøringa ved Vik. En tøff og utfordrende løype, men vel noe mer trafikkert enn det vi satt pris på.

I 2020 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.

Vi ønsker også i 2020 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 og Nordisk mesterskap i Sveige, der vi ønsker å farge arrangementet med mange Frøy trøyer, aktiv kjøring og gode resultater.

VM går i Canada og vi forventer ikke alt for stor Frøy deltagelse.

IF Frøy Masters landevei

Jan Bodin og Terje Hullstein

Årsrapport IF Frøy gruppe 1 landevei 2019



I 2019 hadde gruppe 1 et tett og ambisiøst samarbeid med Magne Lilloe fra Muncitori Bemanning for å fortsette satsingen fra 2018 på lagtempo og fellesstartritt, videreutvikle lagtempokonkurranser i Norge ved å arrangere Landeveisrittet, og jobbe med å skape et enda bedre treningsmiljø for gruppe 1.



Magne Lilloe og Morten Winsnes var drivkreftene bak Landeveisrittet, som ble en stor suksess med mange deltakere. Det var ekstra morsomt at flere elitelag var med, noe som høynet nivået på konkurransen. Frøy ble beste lag etter eliten på 6. plass.



Vi trente ute hele vinteren med langturer på søndager, og noen ganger også på lørdager, uansett snø, sludd, kulde og regn!

Vi var i gang tidlig, og deltok i alle fellesstartritt i april, med det nye rittet Oslo – Mysen, med innlagte gruspartier, som høydepunkt og satsingsritt. Allerede før 1. mai var vi godt i gang med sesongen.

Etter Oslo – Mysen fokuserte vi på lagtempo på treningene, og deltok på så mange fellesstartritt som mulig.



Våre satsingsritt var:

- Alle fellesstartritt i Masters og andre lokale fellesstartritt
- Oslo - Mysen
- Landeveisrittet 6-personers lagtempo
- Lillehammer – Oslo 6-personers lagtempo
- Masters NM og Jotunheimen Rundt (samme helg)



Vi hadde en imponerende rekke av seire, pallplasser og gode resultater i løpet av 2019:

Ritt	Klasse	Plass	Navn
Stjernetrækken	M40 tur	1	Lukasz Galka
	M40	2	Per Christian Mørk
	M50	1	Håkon Zahl
Ronde van Berg	M40-49	1	Morten Winsnes
Oslo – Mysen	Menn	3	Anders Røynås
	Menn	3	Håkon Zahl
Smaalenene Rundt	M40-49	1	Lukasz Galka
Enebakk Rundt	Lag	5	Andrè Johansen, Jacob Risdal Otnes, Håkon Zahl, Morten Winsnes, Patrik Paulsson, Per Christian Mørk, Anders Røynås, Magne Lilloe, Lukasz Galka, Cato Rokne, Jon Henry Askevold Rosseland
Eikerrittet	M40-49	1	Lukasz Galka
	M50-59	2	Ketil Ervik
Vårtesten	M30-39	3	Thomas Liebe
	M40-49	2	Lukasz Galka
	M50-59	2	Magne Lilloe
Bagler runden	M40-49	1	Lukasz Galka
Super Bagler runden	M40-49	3	Thomas Harjo
Follorittet	M40-44	2	Per Christian Mørk
	M60-64	1	Jan Bodin
Ceresrittet	M40-44	2	Robert Lille-Rødberget
	M45-49	3	Thomas Harjo
	M50-54	1	Erik Skoglund Nilsen
Nordmarka Rundt fellesstart	M20-24	3	Andrè Johansen
	M40-44	1	Lukasz Galka
	M45-49	1	Jacob Risdal Otnes
	M50-54	1	Håkon Zahl
Randsfjorden Rundt	M50-54	1	Håkon Zahl
	M50-54	2	Magne Lilloe
	M50-54	2	Erik Skoglund Nilsen
Vestfold Rundt 96km	M40-49	1	Lukasz Galka
Vestfold Rundt 165km	M50-59	1	Håkon Zahl
	M50-59	3	Magne Lilloe
Askerrunden	M40-44	1	Lukasz Galka
	M50-54	1	Håkon Zahl
	M60-64	1	Jan Bodin
Telemark Tours	M40-49	2	Lukasz Galka
Landeveisrittet	6-pers lagtempo	6	Håkon Zahl, Anders Røynås, Magne Lilloe, Per Christian Mørk, Andrè Johansen, Jacob Risdal Otnes

	6-pers lagtempo	12	Cato Rokne, Jan Bodin, Morten Winsnes, Roger Arenberg, Jon Henry Askevold Rosseland
Mjøsa Rundt	M50-54	1	Magne Lilloe
	M50-54	2	Håkon Zahl
	M50-54	3	Ketil Ervik
Sandefjord Tour	M40-44	1	Lukasz Galka
	M40-44	2	Per Christian Mørk
	M40-44	3	Jah Langleite
Hurdalssjøen Rundt	M35-39	1	Thomas Liebe
	M40-44	2	Jah Langleite
	M50-54	3	Håkon Zahl
Lillehammer – Oslo	6-pers lagtempo	1	Thomas Liebe, Per Christian Mørk, Morten Winsnes, Håkon Zahl, André Johansen, Anders Røynås
	6-pers lagtempo	2	Roger Arenberg, Jacob Risdal Otnes, Jon Henry Rosseland, Asier Pena, Cato Rokne, Torgeir Skogstad
NM	Lagtempo	18	Thomas Liebe, Per Christian Mørk, Jan Bodin
Rojan Rundfahrt	Veteran	1	Per Christian Mørk
	Veteran	3	Magne Lilloe
Jotunheimen Rundt	M40-49	4	Morten Winsnes
NM Masters tempo	M50-54	2	Håkon Zahl
	M60-64	1	Jan Bodin
NM Masters felles	M50-54	1	Håkon Zahl
	M60-64	1	Jan Bodin
Nordisk Master tempo	M60-64	1	Jan Bodin
Øyeren Rundt	M50-54	1	Håkon Zahl
	M60-64	1	Jan Bodin
Oslo – Lærdal	M45-49	1	Morten Winsnes
Femsjøen Rundt	M50-59	3	Håkon Zahl
Wattmesterskap	Menn	1	Roger Arenberg, Håkon Zahl

Årsrapport gruppe 2 landevei 2019

Fra april kom utetreningene i gang og gjennom hele sesongen har det vært noe blandet 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. Vi var ca 10 fra start og teknisk ble det kjørt fra til tross for en del vind. Vi kom i mål på 2t14m noe vi var ganske greit fornøyd med.

Nordmarka Rundt var neste oppgave for gruppen hvor vi stilte med 10 fra start. Til tross for kaldt vær og regn store deler ble det kjørt veldig bra teknisk. Vi var 9 som kom samlet til mål på tiden 4t27m.

Under fine forhold var det et lag på 6 ryttere som stilte på Landeveisrittet. Runden fra Drømtorp skulle sykles 3 ganger og var en veldig positiv opplevelse. Lagtempo i ca 11 mil var nytt og vi måtte prøve å få ut det beste fra hver enkelt. Alle var enige om at dette var morsomt. Sportslig er det vanskelig å hevde seg mot aktive utøvere.

I juni var det også noen ryttere fra gruppe 2 som dro til Telemark og syklet Tinnsjørunden. Fint vær og tur men til dels krevende bakke opp til Gaustatoppen :)

På Styrkeprøven var det ryttere fra gruppe 2 fra Trondheim, 6-mannslag fra Lillehammer og lag fra Lillehammer. Det ble et blandet lag fra Lillehammer med gruppe 3 og disse kom inn på 5t16m.

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 2019

Som i 2018 var det stort oppmøte på treningene gjennom sesongen, spesielt i vårsesongen. Ofte måtte vi dele treningene i to grupper pga. høyt antall deltagere. Vi har vært noe færre på søndagsturene



Det er stor innsatsvilje på alle treningene og vi har stabilisert oss på et bra nivå, og er der G3 skal være.

Det har vært høy intensitet på treningene og mange bidrar positivt i gruppa med humør og involverer seg også med tilbakemeldinger og idèer.



Vi har hatt flere fra gruppe 2 og 4 som har deltatt på treningene og vi har også hatt nyrekruttering utenfra.

Det har vært god stemning i G3 treningene gjennom hele sesongen og et godt miljø har vært noe vi setter høyt i gruppe 3.

Godt humør har gitt resultater.

Vi har vært representert på mange ritt i år - også utenfor satsningsrittene

Vi har hatt ryttere som har deltatt på fellesstarter i turritt

Vi har hatt ryttere på Masterritt – fellesstarter og tempo

Vi har hatt med ryttere på laaange turritt som Våtteren, Jotunheimen rundt og Oslo-Lærdal

I det store og hele har G3 vist seg frem i de fleste sammenhenger der det har vært syklet ritt i 2019.



Vi har stor tro på 2020 og at vi skal klare de målene vi setter oss.

Svein-Harald og Morten

Årsrapport gruppe 4 2019

Sesongen for gruppe 4 startet utrolig bra med mange nye tilskudd og iver. Knut Sandberg, Farrah Mala og Øyvind Lundberg tok over som gruppeansvarlige.



Vi hadde som rittplan og satse på gruppe 4 sine vanlige ritt som Enebakk rundt og Lillehammer-Oslo.

Enebakk rundt gikk mye bedre en vi hadde planlagt og vi kjørte inn til beste tid gruppe 4 noen gang har kjørt på.

Så tar gruppe 4 en liten vending, Øyvind trekker seg med umiddelbar virkning på grunn av familie (uvisst).

Knut kræsjer på gamle Mossevei under trening og brekker kragebeinet. I løpet av denne perioden går mye av det nye tilskuddet opp i gruppe 3 og noen til gruppe 2.



Farrah prøver så godt hun kan og kjøre treninger med det som var er igjen av gruppe 4, men det viser seg til slutt det kun blir Farrah igjen.

Til slutt står gruppe 4 uten kaptein da Farrah ønsker å satse på sine ritt som hun hadde planlagt før sesongen startet.

Når knut kom tilbake fra skadeopphold, er det sommerferie og han kjører Ironman København. Det blir lite aktivitet i gruppe 4 i denne perioden.

Etter sommeren er Knut tilbake uten at det gir noen resultater på oppmøte i gruppe 4. Ingen nye tilskudd etter sommeren til gruppen gjør at det blir kun få som blir med på resten av sesongen.

Knut velger å forlate posten som gruppeleder for å satse på gruppe 2 og gir stafettspinnen videre til Kristin Henriksen.

Med vennlig hilsen Knut Sandberg

Årsrapport Tandemgruppa 2019



Tandemgruppa har avholdt ukentlige treninger fra Skullerud hver mandag fra slutten av april til slutten av september, med opphold i juli. Treningsturene har gått på grusveier og landevei i nærregionen, alt vi rekker på 90-120 minutter.

Et par treninger har måtte avlyses på grunn av pilotmangel, men stort sett har vi gjennomført



treninger med alt mellom 2-7 deltakere. Takk til alle Frøy-syklister som har stilt opp, noen ganger på kort varsel!

På vårparten fikk vi til en søndagstur til Kikut med 6 deltakere. Årets langtur ble en rundsykling i Nordmarka 13. - 15. september, med overnattinger på Kikut og Løvlia. Det ble en svært hyggelig tur med 9 deltakere.

Idrettslig har tandemgruppas utøvere deltatt på TandemCup ritt, Grenserittet, Styrkeprøven, Birkebeinerrittet og Oslo Triatlon.



Tandemsyklene vi disponerer eies av Norges Cycleforbund og har i løpet av sesongen vært kortvarig utlånt til Aktiv mot Kreft som syklet til Arendalsuka, til paralandslaget i Alpint og til tandemgruppas medlemmer som har vært på turer utenom treningene våre.

Vi fortsetter i 2020, med oppstart i april. Håper på god deltakelse fra både bakrytter og piloter!

Katrine Hoff Quirk

Årsrapport Mastergruppa Terreng 2019

I 2019 er det en rekke suksesser som er verdt å dra frem for å skryte av. Under vil vi fremheve noen av de som har bidratt til å synliggjøre både klubbens bredde og topp.



Seier i Mastercupen

Cupen består av en rekke ritt innen både rundbane og maraton. Det samles poeng og IF Frøy har fått flest totalt.

Medalje Nordisk Rundbane Senior Kvinner

Sylvi Sommer tok en sterk sølvmedalje i Borlange i Sverige.



Medalje NM Maraton Senior Kvinner

Martine Stenbro hadde gleden av å slite seg gjennom Stomperudrittet inn til en 3.pl.

Medaljedryss i NM Master – både Rundbane Maraton og CX

Soon Rundbane	Stomperud Maraton	Spikkestad CycloCross
1. Mariama Jammeh	2. Nina Malme Gulbrandsen	1. Colin Eick
1. Jonas Nerموen	2. Jonas Nerموen	2. Thomas Færgestad
1. Thomas Færgestad	2. Thomas Færgestad	3. Dagfinn Bang-Johansen
	3. Mariama Jammeh	



HaukUka2019

Målet for uka var å få 100 Frøyere til å sykle 500 turer opp Haukåsen. Da vi summerte opp (før 6-7 juniorer kjørte på «dag 8», var det nøyaktig 100 unike Frøyere som hadde vært på Haukåsen. Til sammen ble det lagt ned ca 650 turer. Utrolig artig og inkluderende opplegg som må gjentas



Birken 2019

Som før hadde vi også i år buss fra Skullerud til Rena og fra Lillehammer og hjem på ettermiddagen. Tilbudet er ettertraktet og solid. UltraBirkebeinerne leide hytte i Hafjell og brukte denne som camp. IF Frøy ble også i år den klubben med NEST flest deltakere i Birkenhelgen.

Terrensykkelrittet (TSR)

Av maratonritt er rittet som tar terrensykling tilbake til røttene, TSR det mest fremtredende. Rittet er anerkjent for knallbra trasé, kort og lang løype, mange deltakere og god servering i mål. Gleder oss til NC i 2020

EM Furusjøen

Flere av oss la ned mye treningsarbeid i å være i form til at et EM endelig skulle arrangeres i Norge (Vinstra). Ingen medaljer og det skyldes nok både tøff løype og konkurranse.

Slettestrand Samling

Mange Mastersyklister ble med på samlingen i Slettestrand. Nydelige stier og god stemning på tvers av alder og nivå.

CX

Ved siden av NM kjørte flere av oss BjerkeKross, Superpokal, samt flere andre NC og treningsritt. CX-gruppa vokser og omfavner både landeveissyklister og terrengsyklister.



Andre ritt

Klubben var representert ved Grenserittet (50 deltakere), Offroad Finnmark, Farrisrunden, Valdresrittet og en haug med andre ritt.

Terrengløype på Skullerud

En skisse på en permanent løype på Skullerud er laget og denne jobbes det videre med i 2020.

Bankett

En slik sesong krever også en real avslutning. Lokale ble leid, catering fikset og underholdning gjorde vi selv. Håper på like bra opplegg neste år. Topp stemning!

Årsrapport Elite Terreng 2019

Nytt for sesongen 2019 var at Celine Solheim fikk vervet en ny jente inn i Frøy Senior Elite Sylvi Sommer. Vi er to gode venninner, kall oss gjerne “knoll og tott” eller “dum og dummere”. Vi vet ikke hvem som er hvem av de kallenavnene, men endelig var vi sammen om syklingen. Vi har ikke bare erfart at vårt vennskap er sterkt, vi har også erfart hvor støttende og godt miljøet i Frøy IF er. Vi møtt opp stolte av å representere Frøy IF denne sesongen og Sylvi har virkelig fått merke hvor støttende denne idrettsklubben er. Det sterke mannskapet i klubben har alltid sørget for at vi kommer til oppsatt telt med god stemning, langing av flasker, heiarop, tidtakning, motivasjon og gode klemmer.



Årets høydepunkt for begge seniorjentene var at begge fikk sykle i landslagsdrakt, i henholdsvis to vidt forskjellige grener: sprint og maraton. Celine i sprint med konkurransetid på 1-2 min og Sylvi i Maraton med over 300 min konkurransetid (5 timer).

VM i sprint var definitivt sesongens høydepunkt for Celine hvor hun for første gang fikk sykle i rødt, hvitt og blått. I tillegg har hun syklet både i Barcelona, Spania og Volterra, Italia som deler av Verdenscupen. Konkurransen er hard og det er minimale marginer og rå til å gjøre feil. Dette er en øvelse som krever mye mentalt fokus da du har 1.5 minutt på deg til å vise at du har noe i verdenstoppen å gjøre. I både Barcelona og Volterra klarte Celine å kvalifisere seg videre fra prolog, men i VM ble marginene for små og hun røk ut med noen sekunder. Likevel er å få sykle i landslagsdrakt en opptur i seg selv og gir mye motivasjon inn mot 2020.

Sylvi gikk til noe hun aldri har vært i nærheten av å gjøre: en 70 km løype med 3500 høydemeter. Det vil si at nedoverbakkene kunne ta over 20 min, noe som gjør at du faktisk gleder deg litt til den er ferdig for du tror ikke du kan klare å bremse noe særlig mer. Om du sjekker Sylvi sin strava kan du til hennes store overraskelse se at hun har beste tid ned bakkene på selveste VM dagen! Det var kanskje den største bragden hun gjorde den dagen, samt kanskje det å bli beste norske jente.



Alt i alt har sesongen vært spenningsfull, morsom, vennskaps skapende og ikke minst fylt med blodsvette og tårer. Celine bryner seg i verdenstoppen i sprint og Sylvi har forstått at hun ikke er en av verdens beste maraton syklist, men en rimelig grei rundbane syklist med blant annet 2. plass i nordisk mesterskap og 3 plass i NM og NC sammenlagt.

Årsberetning terreng ungdom 2019

Gruppen besto av til sammen 12 utøvere, hvorav 2 stk er jenter. Aldersspennet var fra 12-14 år. To utøvere trente opp fra 10-12 års gruppa, da de ikke hadde et stort nok miljø på samme nivå i denne gruppa. De har alle trent sammen fra tidligere.

De er en godt sammensveiset gruppe hvor vi har fokus på tre hovedområder. De er innsats, miljø og fremgang.



Vi startet opp utetreningen i midten av mars, men alle hadde gjennom vinteren vært aktive på ski eller deltatt på spinning. Vårsamling ble gjennomført i Slettestrand i slutten av

mars. Det ble en god samling hvor hovedfokus var å få en god start på sesongen og sveise sammen gruppa for sesongen som kom. Det ble også gjennomført en samling i midten av august i Trysil.

Gjennom rittsesongen deltok de fleste i gruppa på det som var av Kalscup, Norgescup, Birken, terrengsykkelrittet og «NM». Noen utøvere deltok også i regionale landeveisritt. En utøver på etapperittet U6 i Sverige.

Resultater i seg selv er ikke et fokusområde i ung alder, men vi er tross alt en rittgruppe. Mange på gruppa presterte på et godt nivå og er blant de beste i sin års gruppe. To utøvere kom også pallen i både Birken og i Kalascup sammenlagt. Og det ble flere pallplasseringer i ungdomsrittene under NM i Son.



Etter siste Norges cup i september holdt vi på frem til høstferien, hvor vi også i denne perioden hadde 3 teknikk treninger med Aslak Mørstad. Dette var noe både utøvere og trenere hadde stor glede av. Etter endt sesong kan vi se tilbake på en sesong med mye sosial glede og høy innsats på trening og ritt. Gjennom sesongen hadde vi ingen frafall i gruppa.

Med hilsen, Morten Nilsen

Årsberetning for Frøy Ung Sti 2019

Frøy Ung Sti startet opp med første utetrening for året i uka etter påske, torsdag 25. april. Før den tid hadde flere sittet inne i spinningssalen på Skullerud Sportssenter. Ungdomsgruppa hadde også samling i Slettestrand, men der deltok det bare en fra Stigruppa. Nytt av året er at alle er registrert inn i lagetmitt.no og dette gir en god kontroll av hvem som tilhører gruppa. Ifølge denne teller vi nå 19 utøvere. Ikke alle deltakerne har vært på alle treningene, men totalt har vi sett 18 av dem på minst en trening. I tillegg har vi hatt 2 nye utøvere «på prøve» i slutten av sesongen.

Stigruppa har også i år gjennomført to økter i uka, mandager og torsdager. Trenerne var hovedsakelig Jørn Rokke, undertegnede (Arne Hatlen) og Torgrim Eggen-Vaa. Vi har også hatt voksehjelp av foreldre på mange av treningene. I og med at spennet i gruppa er stort, har det vært veldig bra å ha flere voksne for å fange opp ting som skjer bak i gruppa når treneren er i front.

Oppmøtet har jevnt over vært 10 utøvere. Som nevnt kom det til noen nye utøvere i løpet av året, med varierende grad av tidligere erfaring på sykkel i terrenget. De nye medlemmene har blitt godt mottatt i gruppa. Selv om fart og ferdighet i terrenget varierer betydelig, har vi operert som en gruppe på alle treningene.

I 2019-sesongen har treningen hatt litt mer fokus på teknikk, spesielt fordi teknikkkompetansen i trenergruppa var styrket. Dette har vært veldig bra for utøverne og flere har hevet seg betydelig i terrenget. Hoveddelen av treningene har fortsatt bestått av turer på sti med nødvendige transportetapper på grus. I år har vi utforsket noen flere lokasjoner i tillegg til de «vanlige» rutene som Pionèren, Trulsen, Slettfjell og i området rundt Langvann. Blant nykommerne hadde vi runder til Lutvann Enduro og Garfangåsen, og vi har også fått med oss «Blå ekstra» som alternativ retur fra Langvann. Det er fint med voksne som er kjent i området slik at vi får med oss flere av de flotte stiene vi har i Østmarka!

Trysiltur i August

En av ambisjonene for året var å få til en tur for Stigruppa. Våren gikk litt for fort for oss, men vi klarte å få til tur til Trysil i August, i helgen før skolestart. Selv om det fortsatt var sommerferie fikk vi med oss 8 av utøverne på turen. Trysil er jo en kjent og kjær lokasjon for de som har gått gradene fra Frøy Kids og opp i ungdomsgruppa. Selv om været ikke var av det aller beste, fikk vi gjennomført to økter på lørdag, og en økt på søndagen i heisen. Vi håper vi klarer å få til en slik tur hver sesong, for dette er moro!

Ritt

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 fokus på ritt, selv om vi synes det er fint når utøverne deltar. Det er imidlertid en ganske samstemmighet i gruppa om at det er morsommere å sykle på turer i marka og bryne seg på hinder i terrenget enn å konkurrere. I år var det to som stilte på klubbkonkurransen. I tillegg var det to som stilte på et eller flere ritt på Kalas cup.

Mvh,
Georg Risheim

Årsberetning 10-12 års gruppa 2019



Sesongen startet i slutten av april med 73 barn og 14 trenere på listen.

Barna er blitt fordelt i 5 grupper basert på alder og ferdigheter. Antall per gruppe ligger mellom 12-18 barn. Dette er gjort for å få mest mulig jevne grupper mtp. flyt og minst venting. Vi har hatt 2-3 trenere pr gruppe.

Etter sommerferien fikk vi 4-5 nye barn inn i gruppen hvorav 2 fullførte.

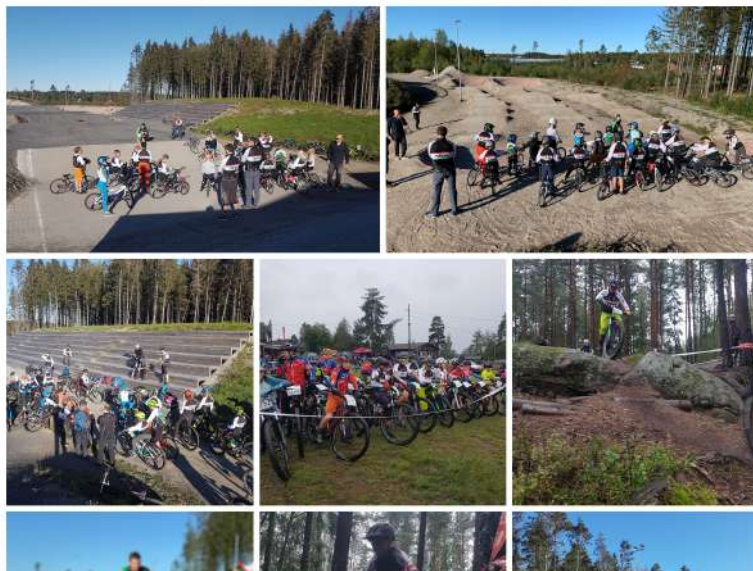
Ved oppstart etter sommerferien ble det også etablert en ny gruppe, Frøy Ung Enduro (FUE). FUE hadde sine treninger torsdager. Antall på trening var mellom 3-7 barn.

Vi har gjennomført 2 treninger i uken fra april og ut september.

Det har vært store forskjeller på antall oppmøte disse dagene og det har vært mandagene

med flest deltakere. På torsdags treningene var det sjelden med enn 40% oppmøte. På treningene fokuseres det både på lek, fart, teknikk og skape et godt sosialt miljø.

Av ritt har lokale ritt vært prioritert. Vi har hatt 25 påmeldt i Kalas Cup som har gitt 91



starter med bra innsats. Vi har også hatt barn som har deltatt NC ritt som har gitt 36 starter en her har det stort sett vært de eldste i gruppen som har deltatt.

I tillegg har FUE også deltatt i Hakkadal Enduro. Pga av alder fikk de ikke delta på Oslo Enduro men syklet løypene dagen før konkurransen.



Vi har arrangert to samlinger. En helgesamling i Trysil Bike Arena og en dagsamling på BMX banen hos Råde BMX. Helgesamling ble gjennomført først med 39 barn. Dette ble en vellykket samling med mye fin sykling på bra flytstier.

Vi fikk dessverre en skade litt ut over vanlig skrubbsår under samlingen hvor et barn var uheldig og brakk kragebeinet. I etterkant av dette har jeg etterlyst om klubben har en handlingsplan ved skader som oppstått i regi av IF frøy.

Siste samling ble ble en dagsamling. Vi dro til Råde BMX og vi fikk en fantastisk avslutning på sesongen med tilnærmet sommertemperaturer og sol fra skyfri himmel. Snorre, Råde BMX, ga oss instruksjoner og innføring i hvordan banesykling foregår. Vi hadde mange fine

balanseøvelser i tillegg til sykling i pump-track med doserte svinger. Det ble også tid til fin stisykling i nærområdet. Det var 32 fornøyde barn da dagen var omme.



Vi ser frem til å ta fatt på 2020 sesongen.

mvh

Marius Mæhlum

på vegne av trenerne, 10-12 år

Årsberetning Frøy Kidz 7-9 år 2019

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 sykkelen. Det viktigste for Kidza er vennskap, mestring og moro!!

I 2019 sesongen har gruppen vært full fra første tråkk, samtidig som vi har hentet inn flere barn på venteliste gjennom sesongen. Venteliste er et luksusproblem, og sier heldigvis mye om interessen for sykling.



I 2019 var vi 100 barn og 30 trenere (foreldre) på våre 4 treningsgrupper, som i hovedsak 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 i oss stort sett på snille stier med utgangspunkt i idrettsplassen på Haraløkka.



Før sommerferien hadde vi 8 økter, og en heldags treningssamling i Østmarka. Vårsesongen ble avsluttet i tradisjon tro med «Frøy Kidz Triathlon», hvor barna var gjennom svømming i Ulsrudvann, sykkel i en spennende terregrunde 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, og klubb-rittet i terreng. Gode opplevelser, noen skrubbsår og mange smil som resultat!



I slutten av september arrangerte vi også en helgesamling med 2 overnattinger i Trysil. Som kjent har stedet fantastiske stier som passer for de fleste nivåer, og slike turer skaper også gode vennskap!

Vi gleder oss allerede til en ny sesong!

