



Års-  
rapport  
IF Frøy  
16.2.2020-  
15.2.2021

## Styrets årsberetning 2020

2020 ble året hvor alt ble annerledes, også for IF Frøy. Koronapandemien som rammet Norge gjorde at veldig mye av aktiviteten i klubben ble påvirket. I store perioder var det ikke mulig å avvikle fellestreninger og ritt – både klubbens egne og de våre utøvere skulle deltatt i ble avlyst.

Sett på den bakgrunn mener styret at IF Frøy er kommet godt ut av 2020. Vi har hatt så mye aktivitet som det er mulig, og også arrangert viktige ritt. Medlemstallet er stabilt, og økonomien er ikke påvirket negativt av koronasituasjonen.

### Gode terrengresultater

Klubbens utøvere har også sørget for meget gode resultater, spesielt innen terreng. Det gode ungdomsarbeidet som er gjort i mange år bærer nå frukter. To norske mesterskap og seier i Norgescupen både til Oda LaForce og Sondre Rokke i junior topper listen over flotte prestasjoner.

Heldigvis har det vært mulig å opprettholde aktiviteten for barn og ungdom gjennom store deler av året. IF Frøy kan være stolt over å ha en Norges største grupper for de yngste. Dessverre er kapasiteten sprenget, og det står til enhver tid rundt hundre barn fra seks til 10 år på venteliste for å få bli med. Det er et problem klubben må jobbe for å få løst.

### Solid breddeaktivitet

IF Frøy er også en klubb for bredden i alle aldre. I tillegg til treninger på flere nivåer flere ganger i uka når det har vært mulig, har vi også andre aktiviteter for de som liker en sosial tur på raceren bedre enn ritt. Blant dem er Granfondo-turene som Erik Kay er primus motor for. Dette er lange, rolige turer i områdene rundt Oslo. Noen er på landeveien og andre i terrenget. Granfondo er blitt et flott tillegg til klubbens sportslige tilbud.

Blant turgruppene har spesielt gruppe 4 med Kristin Henriksen som leder har hatt stor aktivitet. Det er meget positivt.

### Ritt

Som en av Norges største sykkelklubber er Frøy opptatt av å bidra til syklistene av alle slag har gode ritttilbud. Vi jobber for å profesjonalisere rittvirksomheten, samtidig som det må balanseres opp mot belastningen det er for klubbens medlemmer å bidra som funksjonærer.

I 2020 ble også klubbens ritt påvirket av koronasituasjonen. Hverken

Terrengsykkelrittet, Kalascup og NM Tempo

Masters lot seg gjennomføre. Oslo Terrengsykkelfestival i august ble avvirket, dog ikke som UCI-ritt, men som Norgescup. Smitteverntiltakene var omfattende, og krevde mye arbeid og ekstra ressurser. IF Frøy fikk mye ros fra aktive, andre klubber og NCF for at vi påtok oss å gjennomføre rittet. Ikke minst er det hyggelig at landslagssjefen i terreng trekker fra at Frøy (samt Lillehammer og Rye) faktisk klarte å gjennomføre ritt i 2020.





Nyskapningen Holmenkollen sykkelfestival ble avviklet på kort varsel den første lørdagen i august. Holmenkollen er en fin arena for ritt, og IF Frøy ser for seg å utvikle dette konseptet.

Klubben arrangerte også sitt første sykkelkrossritt på Ekeberg i regi av en entusiastisk CX-gjeng.

Klubben har søkt om å arrangere Norgescup i sykkelkross høsten 2021.

### Klubbmesterskapene

Klubbmesterskapene i terreng, fellesstart og tempo er viktige for klubben, og klubben ønsker å bruke ressurser på å gjøre de enda mer attraktive. I 2020 var spesielt terrengmesterskapet en sykkelfest, og også et sosialt arrangement i den grad det var smittevernmulig.

Styret ønsker også at flere medlemmer deltar i alle tre grenene, og dermed konkurrerer om å bli klubbmester sammenlagt.

Spesielt gjelder det klubbens mange dyktige kvinner. Klubbmesterskapene er ikke mer seriøse enn at landeveisryklister gjerne kan stille i terrenget – og motsatt. Vi håper å se flere i alle grener i 2021.

Styret gratulerer André Johansen og Maiken Therese Kalleisen som klubbmestre sammenlagt for seniorer i IF Frøy.



Gratulasjoner også til Eirik Rokke og Jakob Buhs som gikk til topps i M13-14 og M 15-16.

### Overtok hele Terrengsykkelrittet

IF Frøy har arrangert Terrengsykkelrittet i samarbeid med bladet Terrengsykkel – som eies av Fri Flyt – siden 2008. Frøy har vært ansvarlig arrangør, mens Terrengsykkel har stilt med prosjektleder og gjort mye av det praktiske arbeidet i forkant.

Høsten 2020 sluttet Fri Flyts prosjektleder Tonje Sameien, og selskapet ønsket da at IF Frøy overtok hele eierskapet og ansvaret til rittet. Det sa styret ja til. IF Frøy ønsker at Terrengsykkelrittet fortsatt skal være Norges kuleste maratonritt, og vi videreutvikle konseptet. Jørn Michalsen er engasjert for å gjøre prosjektjobben som tidligere ble utført av Fri Flyt.

Styret i IF Frøy takker våre venner i Fri Flyt for godt samarbeid, og spesielt Tonje Sameien for en flott jobb om prosjektleder gjennom mange år, og ønsker henne lykke til videre.

### Nytt strategidokument

Styret jobbet i 2020 med å videreutvikle klubbens strategidokument fra 2016 til 2020. I oktober

samlet en rekke av klubbens nøkkelpersoner seg til samling for å diskutere planen. Arbeidet har konkludert med en ny strategiplan for perioden til 2024.

Planen slår fast at IF Frøy skal ha som visjon å være en ledende, åpen, ansvarlig og inkluderende sykkelklubb som gir sportslig utvikling.

Planen omfatter disse prioriterte punktene:

- Frøys rolle i samfunnet – omdømme
- Sportslig
  - Elitenivå*
  - Barn og ungdom*
  - Tur*
  - Masters*
  - Bane*
- Ritt
- Anlegg
- Organisasjon
- Rekruttering
- Økonomi

Behovsplanen for 2020 til 2024 viser retning for hvordan Frøy fortsatt skal være viktig for våre medlemmer, sykkel-Norge, nærmiljøet og alle som bor i Oslo. Der vedlagt denne årsrapporten.

### Sykkelsportens vilkår i Oslo

Styret og andre ildsjeler i styret har i 2020 bruk mye ressurser på å jobbe for å bedre sykkelens vilkår i Oslo. Kommunen har dessverre i liten grad sett verdien av sykling som idrett, og det har heller ikke vært mye drahjelp å hente hos Oslo Idrettskrets.

Høsten 2020 vedtok bystyret en ny behovsplan for idrettsanlegg. Ingen anlegg for sykling er prioritert. IF Frøy har i flere omganger spilt inn behovet for anlegg, spesielt for barn og ungdom. Vi ønsker å utvikle en fast terrengsykkeltrase på Skullerud. Barnegruppene med Gaute Kjellsen i spiss har utviklet et forslag til pumptrack på Haraløkka, og i samme område har vi foreslått at det bygges BMX-bane. Kostnadene til dette er minimale med tanke på de mange milliardene kommunen vil bruke på anlegg for andre idretter. Dessverre ble våre forslag blankt avvist av byrådet, og bystyret endret ikke på det. Hva politikerne i Oslo kommune har imot sykling som idrett og aktivitet for barn og ungdom, har det ikke vært mulig å få svar på.



Klubben gir imidlertid ikke opp, og fortsetter arbeidet på flere fronter for å bedre forholdene for sykkelporten i Oslo. Vi vil nå sammen med Rye be om møte med politiske ledelse i kommunen for å diskutere forholdene for sykkelport.

### 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 prosent. IF Frøy har formell tilknytning til Styrkeprøven AS gjennom deltakelse på selskapets

generalforsamling, samt eiermøter. Espen Hillmann ble på generalforsamlingen i fjor valgt som styremedlem, og Arne Hanssen sitter i selskapets valgkomite.

Også Styrkeprøvens ritt ble rammet av koronasituasjonen, og samtlige ble avlyst. Økonomien i selskapet er likevel god, med estimert overskudd også i 2020, og solid egenkapital.

En av eierklubbene ga i høst beskjed om at de ønsket å selge seg ut. I tråd med vedtektene fikk IF Frøy tilbud om å kjøpe en andel av disse aksjene tilsvarende vår eierandel. Et ekstraordinært årsmøte 30. november 2020 sa enstemmig ja til dette.

Siden er det ikke skjedd mer med hensyn til salget, og det er uklart om klubben som varslet at den ønsket å selge sine aksjer ønsker å gjennomføre salget.

### **E-sykling er blitt egen gruppe**

Koronapandemien har gjort at alternative treningsformer er blitt mer aktuell. I løpet av 2020 er e-sykling blitt populært, spesielt gjennom plattformen Zwift. IF Frøy har etablert en egen gruppe for e-sykling, med Rune Larsen som leder. Foreløpig er denne treningsformen for syklister i støpeskjeen. Klubben ønsker å være i forkant av utviklingen, og jobber med hvordan e-sykling kan bli en positiv del av vårt tilbud.

Dessverre har koronasituasjonen gjort det umulig å gjennomføre innetrening i sesongen 2020/2021. Treningen er nå avlyst for resten av sesongen. Styret vil i samråd med medlem vurdere hvordan innetreningen skal skje neste vintersesong – også med tanke på e-syklingens fremmarsj. Styret ønsker fortsatt å ha et tilbud, ettersom det både er sportslig og sosialt viktig.

### **Velodrom gir muligheter**

I 2020 startet Norges Cykleforbund byggingen av velodrom i Asker. Banesykling er en spennende gren hvor IF Frøy har stolte tradisjoner. Velodromen vil gi fantastiske muligheter, og styret ønsker at vi skal bli Oslos ledende klubb innen banesykling. For 2021 er det satt av betydelige midler i budsjettet slik at klubben er klar med syklister, kommisærer, trenere og lagledere når Asker-velodromen åpner i 2022. Det planlegges samlinger på asfalt-velodromen i Asker, og en samling på den nye velodromen i Sola i høstferien.

### **Haukuka 2020 – advarsel for store tall**

For andre år på rad ble vi utfordret av Formann-Morten i Haukåsen. Årets utfordring ble kalt «100-1000» av prosjektgruppa ved Eystein Lund og Dagfinn Bang-Johansen. Å motivere over 100 unike frøyere opp bakken, som i fjor, skulle vi klare. Å kjøre 1000 ganger mot fjorårets mål på 500 ganger i 2019 (da vi klarte 670 ganger), tenkte vi at ville bli tøft. Det ble det ikke! Mulig at situasjonen med virusmitte, gjorde dette litt ekstra trygt og motiverende?

Når absolutt alle gruppene, inkludert Kidza, legger opp minst en økt i Hauken, så klarer man alt! Totalt 162 Frøyere syklet mer enn 1400 ganger. Imponerende! De 40 som syklet Haukåsen mer enn 15X, la igjen mer enn 1000X **alene** og får med det en liten hilsen fra Kalas. De som var raskest og kjørte flest skal hedres på årsmøtet!



Vi gleder oss til årets HaukUka-rapport som beskriver hva nesten 200 000 høydemeter også kan regnes om til. Utrolig sprekt! Alle gode ting er tre – det blir en HaukUke2021. Spørsmålet er om vi skal ta den i mai!? Bare det er bart og medvind, kan vi få knallbra bakkeoppkjøring!



### På tur med Maxpulse

IF Frøy og Maxpulse arrangerte tur til Vestlandet i slutten av august, med 24 spreke deltakere.

Planleggingen var et samarbeid mellom Morten Riis Andersen og Øyvind Danielsen i Frøy, samt Jørn Balslev i Maxpulse. Turen ble kalt Frøy Sykkeldrøm og ble velsignet med knallvær og mange flotte øyeblikk.

Onsdag: Tog til Dombås og deretter til Åndalsnes.  
 Torsdag gikk vi opp til Rampestreken deretter ble syklet Åndalsnes – Trollstigen – Valldal/ 54 km – 1 000 høydemeter.  
 Fredag: Valldal – Nordal - Geiranger/ 38 km- 1 000 høydemeter  
 Lørdag: Geiranger – Dalsnibba. 1 437 hm med selvlaget lunch på toppen deretter til Skjåk med fall fra 1437 moh - 381 moh.  
 Søndag: Manndomsprøven til Juvasshytta 83 km 1519 høydemeter.

Deltakerne opplevde Vestlandet på sitt beste med godt samhold, historier og høydemetre. Det ble samtidig lagt ut bilder på Frøy Sykkeldrøm sin Facebook-side.



Det planlegges nye turer med Maxpulse i 2021. De vil bli lagt ut på Frøy nettside og på Facebook etter hvert.

### Avlyst klubbkveld

Den tradisjonelle klubbkvelden i november ble dessverre korona-avlyst. Som erstatning planlegges et skikkelig kickoff for hele klubben i løpet av våren. Her vil det også bli premieutdeling for klubbmesterskapene og for andre sportslige prestasjoner.

### Ørnulf er gått bort

før jul fikk vi den triste meldingen at klubbens eldste medlem og æresmedlem Ørnulf Pedersen var gått bort. Ørnulf har vært en drivkraft i klubben i nesten 50 år, og har hatt nesten alle verv det er mulig å ha. Så sent som under Oslo Terrengsykkelfestival i høst stilte han som løypevakt. IF Frøy står i evig takknemmelighetsgjeld til Ørnulf.



### God økonomi – stabilt medlemstall

Klubbens økonomi er god, blant annet takket være lojale medlemmer. IF Frøy har 31.12.2020 740 medlemmer, noe som er 13 flere enn samme periode i fjor. Det er meget bra. Andelen kvinner er gått noe ned, og det vil styret jobbe med.

Klubben har siden 2019 hatt en konflikt med en tidligere sponsor med hensyn til utbetaling av sponsormidler. Denne konflikten ble løst i forlikrådet i desember 2020, og store deler av vårt tilgodehavende er innbetalt til klubben i januar 2021.

### Gode

kompensasjonsordninger til idretten har gjort at klubben økonomisk ikke har tapt mye på at ritt er blitt avlyst.

Det har bidratt til at IF Frøy har et overskudd på 740.156 kroner i 2020. Styret ønsker at ti prosent av dette settes av til feiring av klubbens hundreårsjubileum i 2028.

Klubben ønsker også å bruke noe av overskuddet for 2020 til sosiale og sportslige tiltak for medlemmene i 2021.



Aktiviteten økes derfor, noe som gjør at budsjettet for 2021 er satt opp med underskudd. Det presiseres at dette er et spesialtilfelle basert på det økonomiske resultatet for 2020.

Takk til våre sponsorer, som bidrar sterkt til driften. Det gjelder spesielt hovedsponsor Oppsal-Gruppen/Sørensen sport, som er en samarbeidspartner på mange felt. Vi gleder oss også til samarbeidet med Maxpulse, som kommer inn som nok en hovedsponsor fra 2021.

Styret takker alle klubbens medlemmer og tillitsvalgte for at vi er kommet gjennom anderledesårets 2020.

En spesiell takk til alle trenere, ledere, andre tillitsvalgte og funksjonærer på våre ritt, som legger ned en uvurderlig dugnadsinnsats. De titusener av timene som brukes til beste for klubben, nærmiljøet og sykkelporten er imponerende.

Oslo, 7. februar 2021

Morten Winsnes,  
leder

Arne Hanssen,  
nestleder

Morten Forland  
styremedlem

Espen Hillmann,  
styremedlem

Nina Malme Gulbrandsen,  
Styremedlem

Øyvind Øen Danielsen,  
styremedlem

Henriette Handal,  
styremedlem

Jørn Michalsen,  
styremedlem

#### Representasjon:

Wenche Madsen Eriksson , forbundsstyremedlem Norges Cykleforbund

Jørn Michalsen, leder Region Øst NCF til 1. februar 2020

Katrine Hofstad, medlem grenutvalg sykkelkross i NCF

Espen Hillmann, styremedlem Styrkeprøven AS

Espen Hillmann, Nina Malme Gulbrandsen og Øyvind Wormnæs, delegater på forbundsting i NCF

Espen Hillmann og Nina Malme Gulbrandsen, delegater på årstinget i NCF Region Øst

Jørn Michalsen, Espen Hillmann og Nina Malme Gulbrandsen delegater på kretsting i Oslo

Idrettskrets (Espen representerte Region Øst i NCF)

Espen Hillmann medlem i valgkomiteen i Region Øst i NCF

Jørn Michalsen, styremedlem i Norges Cykleforbunds kompetansesenter AS

Jørn Michalsen, medlem arbeidsutvalget i ISU Østensjø til september.

Jørn Michalsen, medlem baneutvalget i NCF





## Tillitsvalgte IF Frøy 16.2.2020-15.2.2021

### STYRET

Leder	Morten Winsnes
Nestleder	Arne Hanssen
Sekretær	Morten Forland
Leder landeveiskomite	Espen Hillmann
Leder terrengkomite	Nina Malme Guldbrandsen
Rekrutteringsansvarlig	Henriette Elvrum Handal
Rittansvarlig	Jørn Michalsen
Materialforvalter	Øyvind Øen Danielsen
Varamedlem	Petter Farstadvoll
Varamedlem	Maya Yasmina Iskandar Christensen

### MEDLEMSSERVICE

Medlemsansvarlig	Sidsel Grøndalen
------------------	------------------

### RITT OG ARRANGEMENT

Leder	Jørn Michalsen
Mannskapsansvarlig	Finn Aslaksen

### TERRENG

Leder terrengkomite	Nina Malme Guldbrandsen
Kontakt terreng masters	Dagfinn Bang-Johansen
Kontakt terreng masters	Patrick Paulsson
Kontakt terreng masters	Jonas Nerموen
Kontakt kvinner	Mette Simonsen Vollset
Kontakt ungdomsgruppene	Petter Farstadvoll
Oppmann 7-9 år	Ole-Tommy Lid-Strand
Oppmann 10-12 år	Marius Mæhlum
Påmelder Frøy Kids	Elisabeth Tangen

### LANDEVEI

Leder landeveiskomiteen	Espen Hillman
Koordinator turgruppene	Geir Tresselt
Kontakt gruppe 1	Håkon Zahl
Kontakt gruppe 2	Geir Westgaard
Kontakt gruppe 2	Steinar Rød Nilsen
Kontakt gruppe 3	Morten Riis Andersen
Kontakt gruppe 3	Svein Harald Johnsen
Kontakt gruppe 4	Kristin Henriksen
Kontakt kvinner	Trine Hansen
Kontakt master	Jan Bodin
Kontakt tandem	Katrine Quirk

### IF FRØY E-SPORT

Gruppeleder	Rune Larsen
-------------	-------------

### MARKEDSKOMITEEN

Leder	Morten Winsnes
-------	----------------

**WEB**

Webredaktør

Haakon Zahl

**VALGKOMITEEN**

Medlem

Lorentz Tanner,  
Jonas Nermoen  
Jan Sølve Borlaug

**KONTROLLKOMITE**

Medlem

Pål Gunnar Olsen

**ØKONOMI**

Kasserer

Anders Røynås





*Klubbmesterskapet i fellesstart gikk i en ny trase i Ås. Den ble godt likt av deltakerne.*

## Årsrapport Landeveiskomiteen 2020

Det ble dessverre lite aktivitet i sesongen 2020 grunnet koronapandemien. Alle gruppene kom likevel i gang med treningen, nye korona regler ble fulgt og alle gruppelederne skal ha KUDOS for gjennomføringen av sesongen med de begrensningene som var. Det var rask justering av treningsopplegg og forberedelser mot ritt man trodde skulle komme

Det var også meget gledelig å se den nye given i Gruppe 4. Under Kristins ledelse har gruppens aktivitetsnivå økt, og vi har fått inn mange nye ryttere. Dette er viktig da det er denne gruppen som i størst grad tar imot nye syklistere på landeveien. Dette lover godt for fremtiden.

Rittsesongen 2020 ble dessverre for det meste avlyst, dette gjaldt både for mastersritt og turritt. Vi klarte likevel å få gjennomført våre egne klubbritt. Årets fellesstart gikk i ny trase som fungerte meget bra. Mange ryttere savnet det å få være med på ritt deltagelsen var stor. Dette er en fin arena for klubbens ryttere på alle nivåer å sykle sammen.

Vi har i sesongen 2020 ikke hatt noe elitesatsing, eller trening for ungdom på landeveien. Elite ble lagt ned etter 2019 sesongen og samme år så vi dessverre også liten aktivitet på treningsfronten for å holde treninger i gang for ungdom på landeveien. Klubben er klar til å starte opp igjen med begge deler så snart det er interesse.

Av aktive ritt på landevei, har Frøy sin deltagelse bestått av ungdomsryttere fra terreng. Disse har på imponerende måte deltatt på både Norgescup og andre ritt ungdomsritt hvor disse ikke har vært i konflikt med planene de har hatt i terrenget. For 2021 vil også denne gruppen være ryggraden i den aktive satsningen på landevei.

*Espen Hillmann,  
leder landeveiskomiteen*



## Årsrapport Gruppe 1 landevei

2020 ble preget av Korona, som for alle andre dette året. Vi hadde mange planer for sesongen, men etter hvert som det nærmet seg rittdato, ble det aller meste avlyst. Vi fulgte likevel treningsopplegget, og forberedte oss på satsningsrittene gjennom hele sesongen med fokus på lagtempo og fellesstartritt.

Oppmøte på treningene var lavere enn vanlig fordi mange trente i små grupper eller alene på forskjellige tidspunkter. Flere brukte anledningen til å jakte på KOM-segmenter på Strava, og noen få var med på virtuelle Strava-ritt.

Våre satsningsritt var (selv om alle ble avlyst):

- Masters fellesstartritt, og andre lokale fellesstartritt
- Lillehammer – Oslo 6-personers lagtempo
- Masters-NM

Mange i gruppe 1 rakk å få med seg en fantastisk flott treningstur til Finestrat med Lorentz Tanner. Vi rakk å komme hjem igjen et par dager før samfunnet stengte ned, og denne turen endte opp med å bli både årets første og siste store høydepunkt.



Vi var tidlig i gang, og syklet mye ute i helgene for å være klare til Oslo – Mysen i slutten av april. Det er et langt, og morsomt ritt med innlagte gruspartier. Rittet ble selvfølgelig avlyst, men Morten Winsnes, Jacob Risdal Otnes og Håkon Zahl syklet gjennom hele traséen på selve rittdagen. Det var en ny løype i år, så vi kan glede oss til neste år hvis de beholder den samme løypa.

Etter Oslo – Mysen fokuserte vi på lagtempo på treningene.

V syklet mye ute på Drømtorp for å forberede oss til Masters-NM. Vi syklet rittsimulering i fellesstartløypa hvor vi kjørte 3 lagtempolag, som konkurrerte mot hverandre. Vi brukte flere lørdager på å sykle gjennom tempoløypa. Så vi var godt forberedte til NM, men det ble avlyst i siste liten pga. utbrudd av Korona i Indre Østfold.

En håndfull gruppe 1 ryttere deltok på 101Percent cup, som var et gateritt som

gikk flere onsdager på Drømtorp. Siden rittet var på onsdager var det færre på tirsdays- og torsdagstreningene, men det er uansett veldig god trening å være med på gateritt.

Et av ritt som ble gjennomført i år var NM terreng maraton. Det gikk i løypa til Helterittet i Rjukan. Flere som vanligvis sykler i gruppe 1 deltok. Sigmund Aas, Anders Røynås og Raymond Gonzalez fikk henholdsvis 4., 5. og 8. plass i M45.

Flere fra gruppe 1 var også med på Trans Østerdalen, hvor Sigmund Aas, Roger Arenberg, og Morten Winsnes deltok. Årets siste landeveisritt var Femsjøen Rundt, hvor Anders Røynås, Thomas Harjo og Morten Winsnes stilte fra gruppe 1.

*Håkon Zahl,  
Gruppeleder Gruppe 1*

## Årsrapport Masters landevei

Vi gjennomførte faste treninger fra vår til høst. Brukbart oppmøte og oppkjøring til NM. Med NM avlyst ble oppmøte mest med gruppe 1 og vi hadde en sommer avslutning på Grefsen. På høsttur hadde vi felles mat på Hadeland.

Smittevern er blitt fulgt. Vi har ført inn på lister hvem som møtte så sporing skulle bli lett.

*Jan Bodin og Terje Hullstein,  
ledere Masters*

## Årsrapport Gruppe 2 landevei

Som verden forøvrig ble 2020 et veldig annerledes år for gruppe 2 grunnet Covid-19.

Det var mange som syklet mange mil alene før første utetrening på god avstand ble gjennomført 19. mai.

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

Det ble ikke arrangert mange ritt i Norge, og gruppe 2 som lag deltok ikke på noen.

Siden det ikke ble noenritt arrangerte gruppe 2 dagsturer: «Rødbergrunden» og «Telemarksrunden». Det var fine forhold begge turene, gjester fra andre grupper og mange slitne, men veldig fornøyde syklistere som hadde hatt flotte opplevelser.

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 Gruppe 2*



## Årsrapport Gruppe 3 landevei

2020 var året der det skulle gjøres. Det var mange G3-ryttere som hadde satt seg egne hårete mål for sesongen, og det var store mål for gruppen som sådan. Mange la ned mange treningstimer gjennom vinteren gjennom spinning på Skullerud, styrketreningsøkter, skigåing og masse annet for å stå best mulig rustet til å nå disse målene.

Med 2019-sesongen i bakhodet og blikket rettet fremover var det ingen tid å miste i treningsarbeidet! Ved oppsummeringen for gruppa høsten 2019 og infomøte våren 2020 var det også stor stemning og entusiasme med tanke på sesongen 2020. Det ble gjennom vinteren laget en treningsplan med gamle og kjente økter, men også noe nytt og morsomt for å sette et ekstra trøkk på treningene.

Norge stoppet imidlertid helt opp 12. mars og alle planer ble lagt til side i en skuff. For mange ble den første tiden under koronaen en tid med inspirasjon og pågangsmot, og vi så mange lange solo-økter gjennom våren. Når fellestreningene endelig startet igjen 26. mai var det med stor iver og entusiasme ryttere møtte opp. Litt utfordrende å lage økter og rytme i planen da det ikke var noen ritt som skulle sykles. Morsomt også at denne sesongen har rekruttert mange nye ryttere som har blitt en ressurs i gruppa - så håper vi at de også henger med i år.

Oppsummert så ser vi at vi har et bra oppmøte ukedagene, men laber deltagelse på søndagsturene. Dette har vært en trend de siste sesongene, men mulig enda tydeligere i år. Hva dette siste skyldes vet vi ikke helt.... Korona, lite spennende turer eller konkurranse fra andre grupper? Dette vil bli sett på og tatt opp til vurdering i 2021.

Vi håper jo at de som sykler med oss i midtuken også blir med oss søndagene.

Vi har en kjerne på 10-15 ryttere som er på de fleste treningene, og noen som dukker opp en gang iblant, og noen igjen som veksler mellom gruppene. I 2020 sesongen la vi inn flere nye elementer som ble godt mottatt. Vi har kjørt lagtempo i nye traseer, rulledrag og "løse kanoner". Generelt har det vært bra trykk på de fleste treningene der vi skal trykke på.

Av ritt er det ikke mye å oppsummere fra 2020 sesongen, men vi hadde da noen ryttere med på klubbmesterskapet og i alle disipliner. I 2021 håper vi å se enda flere på startstreken fra G3 i klubbmesterskapene. KM er bare gøy, lave skuldre og en får målt seg mot egne klubbkamerater. Spesielt fellesstarten hadde i 2020 fått en ny og veldig morsom rute som bød på fart, spenning og moro!

For 2021 er ting enda uklart med hensyn til korona og sykkelsesongen. Vil verden normaliseres? Treninger kunne gjennomføres og ritt sykles? Akkurat nå er svaret "vet ikke", men sesongen som kommer skal planlegges "som vanlig" gjennom det som er igjen av vinteren. Vi har allerede spennende og morsomme ting på blokka som vi håper faller i god jord. Kom gjerne med tilbakemeldinger til oss som gruppeledere hva dere har satt pris på gjennom forrige sesong og også mulige forbedringspunkter. Kom også gjerne med forslag om alternative økter, eller kule traseer som hadde vært flott å få inn på planene for 2021.

Takk for årets sesong! Vi gleder oss allerede til neste!!!!

*Morten Riis Andersen og Svein Harald Johnsen,  
gruppeledere Gruppe 3*







## Årsrapport Gruppe 4 landevei

Først ønsker jeg å rette en stor takk til Christian, Maya, Jorunn og Robert som har møtt opp på flest treninger – og alle dere andre som har vært gode bidragsytere gjennom hele sesongen. I tillegg så vil jeg takke Erik Schøyen for hjelp med treningsplaner og Morten Riis for gode samtaler gjennom 2020

Gruppe 4, hadde som mål i 2020 å bygge en «stamme» i laget med målsetning om å beholde eksisterende ryttere samt gi nye ryttere nok trygghet, mestringfølelse og motivasjon til å møte opp på neste trening 😊

Dette har vi lyktes med.

Vårt mål er også å gi ryttere nok selvtillit til å gå videre til andre grupper om de ønsker det.

Totalt har vi hatt 32 personer på treninger gjennom hele 2020 sesongen. Vår første fellestrening hadde vi 26. mai 2020.

Vi har hatt tre treninger i uka, fortrinnsvis, tirsdager – torsdager og søndager. Oppmøtet har vært jevnt over bra 7 – 20 ryttere pr. trening. De dagene vi har hatt mange, har vi delt inn i to grupper, det har fungert utmerket.

Vi har også hatt med oss ryttere fra både gruppe 2 og gruppe 3. Det er motiverende, når det kommer ryttere fra andre grupper og sykler med oss. Vi har i tillegg hatt flere sterke og motiverte ryttere hvorav flere av disse har tatt steget over til Gruppe 3, regner med at noen av disse er sterke nok for Gruppe 2 og Gruppe 1 også. Spennende å følge dere videre.

Vi har ikke hatt noen ritt i år, da alt har blitt avlyst grunnet pandemien.

Vi håper og tror at dette vil endre seg i 2021 sesongen.

Langturene har fungert bra og vi har hatt lunsjstopp underveis. Mye latter og glede.

Vi har også hatt en sammenkomst på brygga med grilling og bading, Det var godt oppmøte og mange artige kommentarer rundt bålpanna utover kvelden



Jeg tenker at Gruppe 4 fungerer fint sammen og vi har en felles forståelse av å ta vare på hverandre, og at ingen er sterkere enn det svakeste leddet, alle skal med.

Vi har opparbeidet oss et godt fundament som vi ønsker å bygge videre på 😊

Med dette takker jeg for 2020 sesongen og ønsker dere alle hjertelig velkommen tilbake i 2021, hvor det skal bli treninger. Håper også vi får gjennomført Enebakk rundt

mye gøy og gode og Lillehammer – Oslo. TIME WILL SHOW 😊

*Stor klem fra  
Kristin Henriksen  
gruppeleder Gruppe 4*

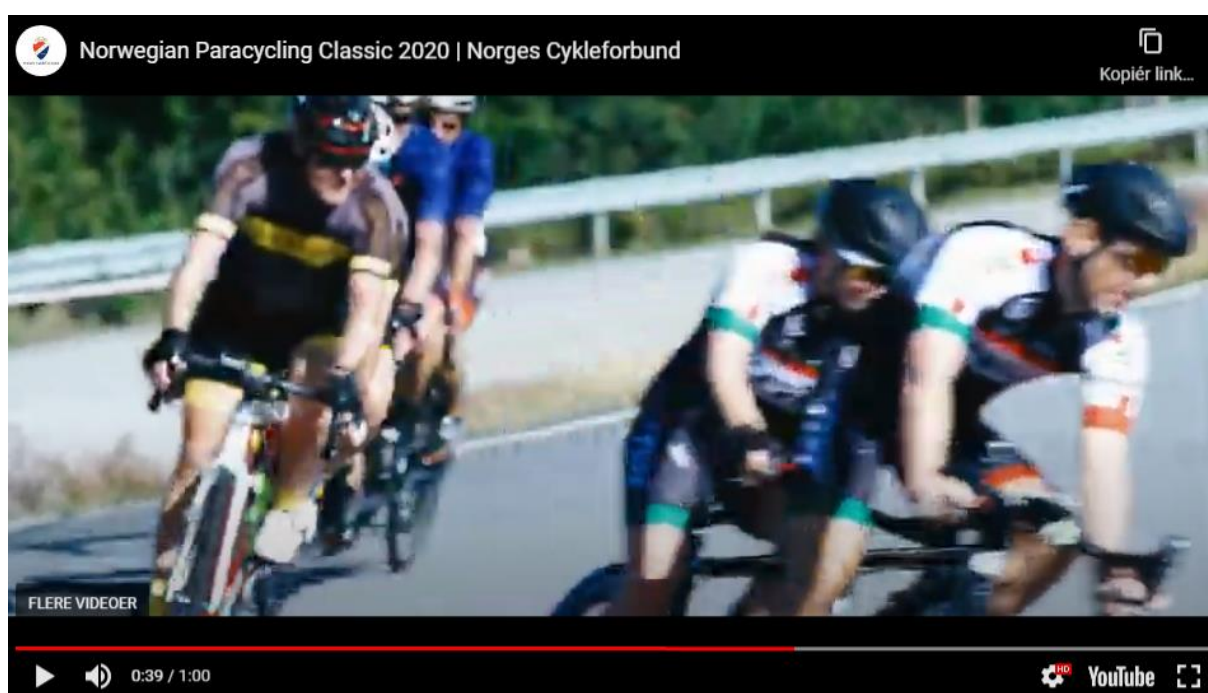


## Årsrapport tandemgruppa

Tandemgruppa har på grunn av koronasituasjonen ikke avholdt fellestreninger i 2020.

Enkeltmedlemmer har i 2020 vært overlatt til egentrening på eget initiativ med kjente piloter. Det har da vært benyttet både tandemgruppas sykler og egne sykler.

Vår ivrigste tandemsyklist, Elin Lippe Stavnes har vært aktiv i ritt som KM tempo og Norges første NCF sykkelritt for parasykler i Norge: Norwegian Paracycling Classic 2020, hvor Elin og pilot Geir Stavnes kom på pallen ([Se video fra NCF ved å klikke på bildet under](#)).



Tandemsyklene som disponeres av Frøy eies av Norges Cycleforbund og har i løpet av året blitt flyttet til ny lokasjon på Skullerud.

Vi håper på aktivitet i fortsetter i 2021, med oppstart i april, da skal vi prøve å trene litt med Gruppe 4.

Håper på god deltakelse fra både bakrytter og piloter!

Katrine Hoff Quirk,  
gruppeleder

# Årsrapport terrengkomiteen 2020

Året da alt ble annerledes. De forskjellige gruppene har til tross for korona og strenge smitteverntiltak med til dels avlyste treninger, ritt og samlinger, hatt ganske høy aktivitet. I de konkurransene som har blitt gjennomført har Frøy-medlemmene stilt opp med mange deltakere og fått veldig gode resultater.

*Planleggingen for 2021-sesongen er allerede i gang, og vi håper den blir mye bedre enn 2020.*

*Nina Malme Gulbrandsen,  
leder terrengkomiteen*

## Årsrapport Frøy Kids 7-9 år

2020 ble et annerledes år på mange måter også for Frøy Kids. Været har vist seg fra sin beste side, tror ikke vi hadde en eneste trening i regnvær. Det har gitt oss noen fine rammer når vi endelig kunne starte 2020 sesongen.

Det var lenge usikkerhet om og evt. når vi kunne starte sesongen og hva slags form dette ville få. Heldigvis er sykling en idrett hvor det er naturlig å opprettholde distanse, men dette er likevel noe vi har hatt et ekstra søkelys på under årets treninger. Oppstart for sesongen ble forskjøvet frem til 11. mai.. Det ble utsendt ekstra informasjon tilknyttet smittevern på trening til foresatte og informasjonen ble gjentatt til det kjedsommelige på hver trening.

Andre konkrete tiltak som ble gjennomført var bl.a. ytterligere oppdeling av våre vanlige grupper til faste mindre "kohorter", alle trenere syklet med antibac i sekken og alle treningsøkter ble planlagt slik at vi kunne holde avstand. Foreldre ble oppfordret til å ikke delta på trening og vi flyttet oppmøtestedene for gruppene lenger vekk fra hverandre.

Over sommeren ble vi kontaktet av Bøler Friidrett med forespørsel om vi kunne bytte oppmøtested da antall personer som til enhver tid kunne befinne seg på Haraløkka idrettsanlegg var satt til 200 personer. For å imøtekomme dette endret vi oppmøtested til grusplassen ved Bøler skole og opprettholdt dette resten av sesongen.

Pga. pandemien har de fleste ritt blitt avlyst, men noe har det blitt bl.a. Norgescup og klubbritt. Sistnevnte ble gjennomført på Skullerud med mange fornøyde Frøy kids. Vi er klar over at omstendighetene rundt årets klubbritt har vært utenom det vanlige, men Frøy Kids ønsker fortsatt å presisere viktigheten av at planer for gjennomføring og løyper, spesielt for barna er klare i god tid slik at vi rekker å forberede de på hva som skal skje. Aller helst skulle vi hatt det klart slik at det hadde vært mulig å ha en gjennomgang av løypa på en trening i forkant. Bortsett fra dette er det verdt å nevne at det var veldig mange gode tilbakemeldinger på årets trasse.

På tross av pandemien lykkes det oss å gjennomføre en helgesamling i Trysil som i fjor. Dette var som vanlig en super tur, selv med noen knall og fall.

I september ble det også gjennomført et spesialtilpasset trenerkurs i samarbeid med NCF. Kurset gikk over en ettermiddag og hadde søkelys på ulike øvelser og teknikker vi kan bygge videre på for å utvikle våre egne treningsøkter i Frøy Kids. Kurset ble godt mottatt og mange trenere deltok.

Alt i alt er vi godt fornøyd med sesongen på tross av alle utfordringene vi har hatt. 86 barn og 26 trenere har deltatt på årets treninger, med lite frafall og ingen kjente smittetilfeller.

Frøy Kids er fortsatt veldig populært, og vi har i skrivende stund ca. 60 barn på venteliste. Det er et sterkt ønske om å kunne få plass til flere barn og vi håper at Frøy Kids sammen med styret kan komme frem til en løsning som lar oss oppnå dette i 2021.

Vi håper å se mange nye og "gamle" sykkelglade barn i 2021 og krysser fingrene for at sola fortsatt skinner i 2021.

Vi gleder oss til neste sesong.

## Årsrapport *Frøy Kids 10-12 år*



Årets sesong kom endelig i gang 11.mai. Ved oppstart var vi 69 barn og 14 trenere på listen.

Barna ble fordelt i 4 grupper basert på alder, ferdigheter og venner. Antall barn per gruppe ligger mellom 13-25. Dette er gjort for å få mest mulig jevne grupper mtp. flyt og minst venting. Vi har hatt 2-3 trenere pr gruppe.

I år har vi fått mange henvendelser om nye som ville prøve og vi ble nødt til å etablere venteliste. Ved oppstart etter sommerferien fikk vi tatt inn 8 nye. Ved utgangen av sesongen har vi 7 stk (2010) på venteliste.

Vi har hatt frafall på fire stk som har meldt fra at de ikke ønsker å fortsette.

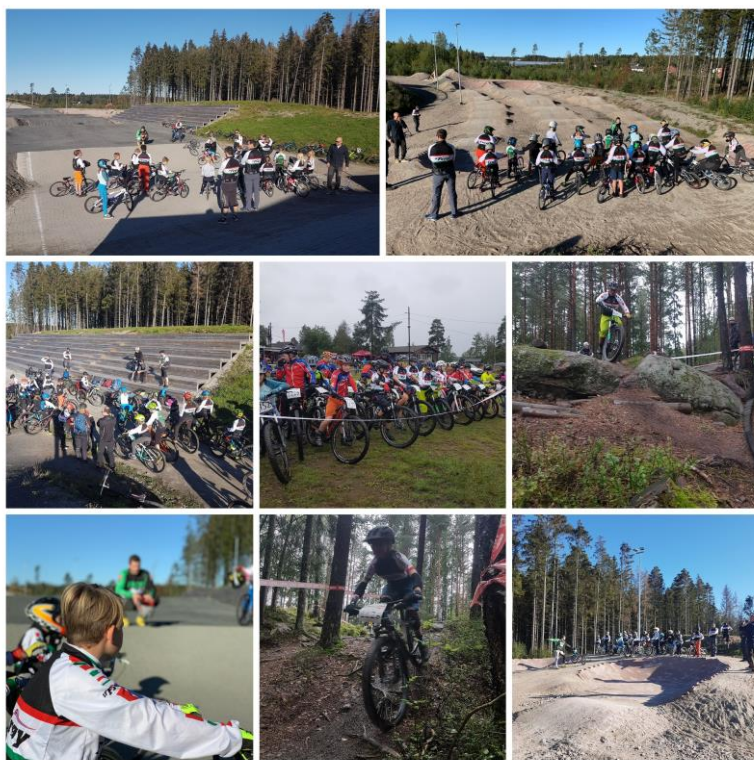
2021 sesongen vil by på noen utfordringer. Sesongen vil kreve flere trenerressurser da det blir en netto økning på ca 25-30 barn til i 10-12 år. 20 barn (2008) går over i 13-15 og det kommer ca 40 barn (2011) fra 7-9års gruppa pluss de 7 som allerede står på venteliste.

Frøy Ung Enduro (FUE) har fortsatt satsingen i år og funnet et konsept som fungerer veldig bra. FUE har 6 barn/ungdom fast i stallen, og flere har meldt interesse til neste sesong. Torsdags treninger har vært i område av Fjellstadbakken med mye terping av linjevalg og nedover teknikk.

I 2021 sesongen åpner vi også opp for utforsykling i Drammen / Frognerseteren på onsdager, og en 'utfør' trener har meldt interesse å bistå oss med utfortrening.

Vi har gjennomført to treninger i uken fra medio mai 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 mer enn 40% oppmøte. På treningene fokuseres det både på lek, fart, teknikk og skape et godt sosialt miljø.



I år har vi ikke hatt den store rittdeltakelsen da det har vært få ritt å kjøre.

Vi har arrangert to samlinger. En spontan dagsamling i egen skog og en helgesamling på tampen av sesongen i Trysil Bike Arena.

På dag samlingen ble det 26 barn. Turen gikk fra Skullerud til Sandbakken via Dølerud og Godlia på retur. Noen benyttet muligheten til et bad på veien.

Trysilturen ble nok en gang en stor suksess med 41 barn og 16 voksne. Her ble det mye fin sykling på Gullia sine flytstier, hopp og dropp, kule nedover partier i Red Neck og Huckleberry, og en del turer ned Magic Moose.

I tillegg var det veldig god stemning på lørdagskveld i alle hytter med pizza og brus! Det ble også en del knall og fall, og til og med en gutt var såpass (u)heldig å få en tur med helikopter til Ullevål. Det gikk heldigvis bra, men det er nok en påminnelse at ting kan skje fort på en sykkel.



Vi ser fram til en ny sesong i 2021.

*Marius Mæhlum*

*Eelco van Weerdhuizen*

*på vegne av trenerteamet, Frøy Kids 10-12 år*

## Årsrapport Frøy Ung Sti 2020

Ung Sti hadde første trening 23. april. Det har vært litt færre i Stigruppa i år enn i fjor, da en del av de eldste har gitt seg, og at de yngste i gruppa byttet gruppe. Dette var året da 2007-gjengen kom over i ungdomsgruppa. Det var mange av disse som ikke søkte til rittgruppa (13-15års-gruppa) men det var ikke aktuelt å la alle 2007-utøverne være i gruppe med de eldste i Stigruppa.

Noen i Stigruppa gruppa pusher 16 år (og vel så det) og har en annen fysikk – og fokus – enn de som kom opp. Enden på visa var at de fleste av 2006-utøverne i Stigruppa gikk over til 13-14-årsgruppa som ble ledet av Jørn, og Stigruppa fortsatte med de gjenværende utøverne. Selv om på papiret nå teller 12 utøvere så har halvparten ikke møtt på trening.

Stigruppa har også i år gjennomført to økter i uka, mandager og torsdager. Trenere var Torgrim Eggen-Vaa, Ståle Guriby og undertegnede (Arne Hatlen). 7 utøvere har vært innom minst en trening, men sjelden mer enn 4-5 på hver trening.

Dette til tross har det vært god stemning på treningene. I år har vi syklet en del i nærmiljøet, eksempelvis i Roller Coaster på Trasop. Vi har også testet noen for gruppa uprøvde stier sør for Nøklevann, og en gang prøvde vi oss ned til søndre Skytten. Flere i gruppa forelska seg i Swahili, som

greit lar seg kombinere med runden over Langvann eller over Skullerudåsen. I tillegg har det blitt noen turer på Smedåsen/Dalsåsen.

Ambisjonen for høsten var å fortsette treningene utover året – og gjerne vinteren også. Flere i gruppa var positive til å prøve sykling med lykt. På grunn av skader mm, var det ikke veldig stort oppmøte på de øktene vi holdt. Det ble også en veldig våt høst og vinter, og vi kutta ut noen treninger innimellom for å ikke ødelegge stiene i marka. I november – da marka omtrent svømte over – kasta vi inn håndkleet. Så kort oppsummert var de to treningene etter høstferien morsomme så lenge de varte, men så regna det bort.

## Årsrapport satsningsgruppe terreng 14-15 år

Gruppen talte 11 utøvere gjennom sesongen, derav to jenter (15år) og to gutter på 13. Vi mistet to utøvere fra 2019. På slutten av sesongen fikk vi en ny gutt på 13 som var klar for å ta steget over fra den yngre gruppen. Vi er de samme to trenerne som før og nyter godt av mange engasjerte og flinke foreldre som bidrar.

Gruppen er en godt sammensveiset gjeng og preges av god kontinuitet, høyt nivå og godt oppmøte. Fokuset er som før; INNSATS, MILJØ, FREMGANG.

Vi startet treningssesongen i midten av mars, tilpasset strenge «corona-restriksjoner<sup>2</sup>. Mange av utøverne hadde gått aktivt på ski gjennom vinteren, eller deltatt på spinning-treningene på Skulerud Sportssenter i regi av klubben. Utøverne var i generelt god form ved oppstart.

Vårprogrammet bestod av to kvalitetstreninger i uka (en mer enn 2019), en teknikktrening eller stitur. I tillegg ble det flere løst organiserte turer i helger.

Formen ble etter hvert svært god, og skuffelsen var nok påtagelig når ritt ble avlyst som en følge av smittesituasjonen. Ritt ble kompensert med treningsritt som lokket frem både nerver, melkesyre, glede og skuffelser. Sånn skal det være når man satser!

Rittsesongen ble amputert da enkelt NC samt hele Kalascup ble avlyst. Gruppen hadde imidlertid god deltagelse på NC-rittene som ble arrangert. Flere deltok også i Landeveiscupen og UM på Landevei. I ritt presterte utøverne veldig bra. De er i en blodig urettferdig alder med tanke på kroppslig utvikling, men utøverne var stort sett flinke til å sette søkelys på egen prestasjon etter forutsetning. Samtidig er gruppen nå i alder der de erfarer at både treningsinnsats, overskudd og innstilling innvirker.

Ingen tvil om at utøverne utgjør et av «de gode kullene» i klubben både hva gjelder nivå og antall. Klubbens økonomi og arrangement påvirket oss veldig bra. Frøy legges merke til uten for klubben og gruppen er en viktig bidragsyter for det. Vi gleder oss stort til våren og ny sesong!!



## Årsrapport ungdom 13-14års «sti»-gruppa 2020

Ungdom 13-15 år var delt i to grupper, en satsningsgruppe og en «sti»-gruppe. Sti-gruppe er egentlig ikke et godt navn på gruppa. Vi bestod av utøvere med lite terreng erfaring, andre som har vært gjennom flere år i 7-12 års gruppene, men også ritt utøvere. Vi var totalt 22 utøvere med veldig bra oppmøte gjennom hele sesongen.

Gruppa har gjennomført tre treninger i uka på Haraløkka/Skullerud. Mandager og torsdager har vært med teknikk og ferdighets-fokus, mens onsdagene har vært intervall i forskjellige former og lengder. Det har også blitt gjennomført tre testritt i samme løype i løpet av sesongen, med imponerende forbedringer av alle. Bildet under er fra en av treningene som vi tok på Siggerud pump-track i juni.



Helg-samling ble etterspurt og savnet av alle. Trenerne besluttet mhp smittesituasjonen at dette ikke var lurt. Men vi hadde en veldig bra dagsamling i Ås på Hoxmark Bikepark. Her øvde vi på hopp, «drop» og «pump».

Gruppa var representert både på Lillehammer, NC Skullerud og NM Rye. I tillegg var det flere som stilte i klubbmesterskapet, også noen som aldri hadde syklet ritt før.

Lek og moro med sykkel er viktige elementer for å øke tekniske ferdigheter, balanse og interesse for videre deltagelse i Frøy.



## Årsrapport juniorgruppa+ 2020



Fra venstre, Sebastian, Aleksander, Mikkel, Oda, Jacob, Emilie, Jakob, Martin, Nicolai, Henrik, Ånund, Sondre

Juniorgruppa har i 2020 bestått av 12 ryttere, 5 junior gutter, 3 junior jenter og 4 gutter 16 år.

Selv i et annerledes år har vi stort sett fått gjennomført det meste av treninger, kjørt noen interne treningsritt, fellestreninger i Region Øst, samt at det ble deltagelse i en NC-helg på Skullerud og NM på Langsetløkka.

### Treninger

Vi har stort sett tre fellestreninger i Frøy-regi pr. uke, samt fellestrening i Region Øst samarbeid på lørdager. Disse fellestreninger i regionen var stort sett kun et samarbeide mellom Rye og Frøy på vårparten og sent i høst (måtte justeres med hensyn til antall deltagere det var lov å ha på fellestrening).

Lørdagstreningen foregår så langt det er innenfor smittevernregler og har pågått helt til jul, og kommer mest sannsynlig å kjøres gjennom hele vinteren, med intervaller ute i de forskjellige klubbens treningsområder.

Vi vil fortsette å delta i dette samarbeide som vi forsøker å utvikle videre til å bli en treningsarena for senior ryttere fra vår region på tvers av klubber for å kunne få et godt nok tilbud for videre satsning.



### **Treningsritt**

Vi har kjørt interne ritt – lignende det som skulle vært kjørt i de NC-ritt som ble avlyst. Dette ble gjennomført i vår fine treningsskog i nærområde med god hjelp fra foreldre i gruppa. Ble også et treningsritt i klubb samarbeidet, kjørt på Langsetløkka.

### **NC – Skullerud og Regionsmesterskap**

Det ble ritt på Skullerud i august etter virkelig stå-på vilje fra ildsjeler i klubben vår. Dette var noe som var viktig for våre ryttere, siden det ellers var lite konkurranser å kunne delta på.

Våre ryttere gjorde et fantastisk NC med mange veldig gode resultater, men vi fikk ikke målt oss mot mange av de sterkeste konkurrentene, da NTG Lillehammer ikke kunne delta pga. karantene.

Det ble konkurrert i XCC (Rundbane) og XCC(kortbane) – våre pallplasser:

Oda Laforce jr. Jenter, seier XCO og XCC, og Emilie med pallplass på XCC

Sondre Rokke jr. Gutter, seier XCO og XCC, Aleksander 3 pl. XCO og Henrik 3.pl XCC

Martin E. Farstadvoll seier XCO og XCC i M16

Samt flott innsats av de øvrige Frøy-rytterne

Vinnerne våre ble da samtidig regionsmestere !!!



*Oda på vei mot NM-seier Foto: Tobias Strøm*

## NM – Langsetløkka

Det ble omsider arrangert NM også i år etter to avlysninger(utsettelse) og vi var godt forberedt. Vi har i flere år sett mot dette – 1. NM for junior, det er nå det gjelder, og vinner får bære det synlige beviset – flaggtrøya det neste året. Denne gruppa har fått stor prioritet fra klubben i flere sesonger og skulle nå vise hva vi var gode for. Og selv i dette vanskelige året var det fulltallige startfelt med alle de beste junior terrengrytterne i Norge til start i XCO og XCC.

Vi gjorde STORESLEM, og kunne vel ikke gjort det mye bedre. Oda og Sondre dobbeltmestere og bærere av flaggtrøya i 2021 og Martin med dobbeltseier i UM klasse M16.

Jr. Jenter, Oda Laforce seier XCO og XCC,  
3.pl Helena Nyhus XCC, Emile Taug 6.pl XCC

Jr. Gutter, Sondre Rokke seier XCO og XCC,

-Sebastian Larsen 7.pl XCO og 6.pl XCC,  
-Henrik Farstadvoll 8.pl XCO og 9.pl XCC,  
-Aleksander Nilsen 12.pl XCO og 11.pl XCC.

*Sondre på vei mot NM-seier.*

*Foto: Tobias Strøm*



M16 Martin Farstadvoll seier i XCO og XCC

-Jakob Buhs 8.pl XCO og 5.pl XCC  
-Nicolai F. Foss 11.pl XCO og 13.pl XCC  
-Jacob Bøymo 21.pl XCC

Mikkel Pedersen og Ånund Eggen-Vaa stilte ikke til start.

## Andre konkurranser på sykkel

Av andre ritt gruppa var representert på var Maraton terrengritt som BMC rittet og Rypejakta. Sebastian Larsen og Henrik Farstadvoll kjørte NC landevei Tour Te Fjells, et 4 dagers etapperitt.

Henrik kjørte og siste NC landevei «slaget om Telemark»

Jakob og Martin stilte i UM Landevei og fikk respektable plasser som nr. 9 og 10.

Det var flere av juniorene (Oda, Aleksander, Henrik, Jakob, Martin, Sebastian og Sondre) som også deltok i flere CX ritt som Norway Cross samt de NC rittene som ble arrangert og Bjerkekross.

Dette ble godt lagt merke til da de oppnådde imponerende resultater med flere seiere og pallplasser.

**2021** – vi fortsetter arbeidet i neste sesong og håper på mye moro, godt treningsmiljø og samhold.

Vi håper gjennom engasjement og tilrettelegging å få alle til å være med på videre satsning for å nå sine individuelle mål.



*Fra fellestrening Langsetløkka 12. desember*

## Årsrapport Frøy elite senior

### Treningssamling i Benidorm

Vi ser tilbake på en sesong som har vært annerledes for oss alle, og som har satt mentaliteten og motivasjonen tidvis på prøve.

Året startet med treningssamling i Benidorm, Spania for oss alle tre hvor vi fikk lagt ned mange gode treningstimer og forberedt oss på det vi trodde skulle bli en normal sesong. Både Helena og Henriette fikk brukt ukene i Benidorm på å trene seg opp etter henholdsvis mandel-operasjon og kneskade.



### Tid til fysisk og mental utvikling

Til tross for at denne sesongen ble alt annet enn hva vi hadde sett for oss, har vi også klart å bruke treningstimer og konkurranse-pausen på en fornuftig måte. Dette har gitt oss tid til å trene oss opp etter skader og diverse, men også gitt oss tid til å kjenne på hva slags utøvere vi ønsker å være. Vi har

fått teste treningsprogrammer, kjørt masse testritt og tatt oss tid til å leke og prøve oss frem på sykkelen på måter vi ikke har tålmodigheten til i oppkjøringen til en vanlig sesong. Henriette, som etter en stygg krasj i 2019, har slitt litt med sperre for hopp og dropp har jobbet mye med dette og tatt seg god tid, med hjelp av støttende kjæreste, til å få mentaliteten på lag igjen for å overkomme dette.

### Testritt og sesongstart

Mange testritt (i de periodene dette har vært lov) har bidratt til økning i motivasjon hos oss alle tre, og har gitt oss mulighet til å vurdere egen progresjon underveis i året som har gått. Det har dog blitt mange treningstimer alene, spesielt for Henriette som ikke lenger går på NTG og Celine som holder til i Oslo.

Bruk av testritt har likevel klart å holde motivasjonen oppe i de periodene normale ritt ikke har latt seg gjennomføre. I juni fikk Celine og Henriette endelig kjøre ritt på Lillehammer hvor vi fikk kjenne på konkurranseformen og leke oss litt med de andre jentene igjen! Helena ble dessverre nødt til å stå av dette etter en stygg krasj i mai hvor hun ødela skulderen sin. Resten av våren og starten igjen av denne før hun i august endelig fikk bevege



*Celine, Madelen og Henriette på løypegjennomkjøring i Lillehammer*

### Jentedag i Brumunddal

I sommerferien fikk vi jentene gleden av å arrangere en jentedag i Brumunddal hvor vi inviterte jenter fra de yngre klassene til en felles-trening med teknikkøkt og hardøkt for å forberede oss til NM. Utrolig gøy for oss å kunne bidra til å skape et bedre jente-miljø, noe vi alle brenner litt ekstra for. Veldig imponerende å se hvor høyt nivå det er på de yngre jentene! Dette håper vi å få til mer av i 2021.



*Jentedag med de yngre jentene i Brumunddal i regi av Frøy elite jr. og sr.*

### Opturer mot slutten av sesongen

Når sesongen (i den grad man kan kalle det det), gikk mot slutten fikk vi alle tre opturer og bekreftelse på at arbeidet vi hadde lagt ned så langt i 2020 hadde gitt resultater. Helena opplevde at teknikken ikke satt helt som den skulle i terrenget under testritt og trening, som følge av lang tid ute med skulderskade. Dette løsnet endelig under NM hvor hun kjørte et teknisk jevnt og godt ritt og endelig fikk bekreftet at formen og teknikken var stigende og på lag igjen. Da det ble arrangert NorgesCup og regionsmesterskap på hjemmebane på Skullerud kjørte Celine inn til en 3.plass i regionsmesterskapet. Henriette som avsluttet sesongen med å kjøre flere CX ritt, deriblant også ett arrangert av IF Frøy, klarte å få med seg den hvite U23-trøya.



måtte stå av i år, noe vi alle selvfølgelig synes er innmari kjipt, men som vi alle vet at dessverre er fornuftig.

Vi tar med oss gode erfaringer og kunnskap fra en rar og annerledes sesong og tar med oss høydepunkter og motivasjon inn i de mange timene på rulla som venter oss frem til 2021.

**Helena, Henriette og Celine**

## Årsrapport Masters terreng

Vi som har bikket 30 år og fortsatt synes det er artig å trene og konkurrere på terrengsykkel har hatt, til tross for virusssmitte, en ganske bra sesong. I skogen trives åpenbart ikke viruset. Normalt består sesongen av NM og NC i rundbane og maraton, Kalas-cup og diverse artige ritt på grus og i skog. Tilbudet her har vært gaaaanske bra, selv med mange avlysninger. Strava har fått en ny betydning for mange.

### Norgesmesterskapet, rundbane og kortbane

Når Rye arrangerer ritt blir det ofte bra. Og det ble det i år også. Godt arrangert, gode løyper og topp stemning. For når noen føler det er en terskel å delta i denne type ritt, opplever andre mestring og sykkelglede. Faktum er at NM og NC legges som regel til steder med særlig fine løyper. I Frøy-teltet samles vi og pepper hverandre på den ene og andre måten.

<b>Norgesmesterskap 2020</b>		
Rundbane, Rye 12.09.2020	K50 Nina M. Gulbrandsen M30 Jonas Nermoen M50 Thomas Færgestad	M40 Dagfinn Bang-Johansen
Kortbane, Rye 13.09.2020	K50 Nina M. Gulbrandsen M30 Jonas Nermoen M50 Thomas Færgestad	<b>Vi gratulerer!</b>



<b>Masterscup 2020</b>	<b>1. plass</b>	<b>2. plass</b>	<b>3. plass</b>
Lillehammer, Rundb.	M30 Jonas Nermoen M45 Colin Eick	M35 Patrik Paulsson M50 Thomas F.	
Lillehammer, Tempo	M30 Jonas Nermoen M50 Thomas F.		
Frøy, Rundbane	M30 Jonas Nermoen M45 Colin Eick	M50 Thomas F.	M40 Dagfinn Bang-J. M50 Øyvind Wormnæs
Frøy, Tempo	M30 Jonas Nermoen M45 Colin Eick	M35 Patrik Paulsson M50 Thomas F.	M50 Øyvind Wormnæs

Det er plass til flere Frøyere i både rittene og pallen... Artig å kjøre godt organiserte ritt!

### TransØsterdalen

Det er kult med medaljer, men det er enda kulere når vi er mange på tur. For andre året på rad var vi største klubb i 3-dagers etapperittet i Tynset. Vi fikk til kohortvennlig samkjøring, bodde sammen på hytter og hadde banketter med quiz og knallgod mat. Rent sportslig stod vi for stor idretts glede og mange gode prestasjoner. Løypene er like hvert år og like fantastiske. Alle tre dagene starter med krevende klatringer før fantastiske stipartier og mye flyt.





### Treningsleir - Hoxmark

Alle kan bli bedre alltid og for terrengsykling handler det for mange å venne seg til både dropp og hopp. Så når vi da har en fin treningspark i Vestby, så er det raust og flott av klubben å invitere oss gamlingene på teknikktraining. Det ble noe bakkekontakt og alle er enige om at dette må vi gjøre mer av.



### 2021-satsing

I korte trekk satses det på å få til opplegg rundt NM'ene, NC'ene, TransØsterdalen og en felles treningsamling til våren. Mye tyder på at jente-masterne ønsker å fortsette å bygge et felles miljø, for å senke terskelen for de som vil prøve seg. Det er også naturlig å utvikle noe mer samlet rundt NC-løypa vår på Skullerud og Østmarka Ultimate-segmentene i Østmarka på Strava.





## Årsberetning sykkelkross 2020

### Aktiviteter og ritt:

Sykelkross i IF Frøy har i 2020 vært en gren i vekst. I år har vi deltatt i nesten alle klasser i Norgescup med bla flere klasseseiere. Ekstra gledelig å se at ungdommen hevder seg helt i norgestoppen.

Norgescup 2020 ble med fire ritt på Spikkestad og i Asker. I tillegg deltok vi i Norway Cross, BjerkeKross, og et nytt ritt i regi av Drøbak Sykkelklubb. Andre planlagte ritt som Superpokal, Norgescup i Sandnes og Halden samt NM i Kristiansand ble avlyst.

Vi har også hatt noen fellestreninger der både masters og ungdomsryttere har deltatt. Treninger har primært foregått på Grønmo fra september til desember.

Målet for 2021 er at vi kan få formelt etablert en egen syklekross gruppe og få økt deltagelse på fellestreninger og ritt.

Sykelkross passer for alle! Alt skjer på et lite område og ingen blir frakjørt. Sykelkross inneholder det beste fra alle de andre sykkelgrenene, og er en fin høstaktivitet som passer for alle syklistere. Plasser like bra for landeveissyklistere som terrengsyklistere.

### Norway Cross

Klubben arrangerte for første gang Norway Cross på Ekebergsletta 19 september av en engasjert gjeng i klubben.

Selv om det var Norgescup landevei samme helgen hadde vi over 100 deltagere.

Rittet ble arrangert under NCF sine koronavettregler og fikk gode tilbakemeldinger.  
I 2021 har vi søkt om Norgescup-status.

*Dagfinn Bang-Johansen*

*Morten Forland*





## Årsrapport rekrutteringsansvarlig 2020

Rekrutteringsansvarlig har jobbet og hatt hovedansvaret for fadderordningen på landevei som tidligere år.

Grunnet at året har vært slik det har vært med Covid-19 restriksjoner på antall deltakere på treninger og kohorter tok rekrutteringsansvarlig i samråd med styret avgjørelsen om at det ikke ble noen organisert fadderordning i 2020. Nye utøvere ble satt i kontakt med gruppe ansvarlig for gruppe 4, og fikk god oppfølging, velkomst og informasjon om klubben ved hjelp av Kristin Henriksen, stor takk til deg for et svært godt arbeid.

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 besvart på epost fra nye potensielle medlemmer om bla hvilke aktiviteter/grupper 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 i årene som kommer, med planlegging av arrangementer, og aktiviteter som ble gjennomført dette året som blant annet medarrangør på Grønn sykkelsskole. Dette foregikk første uken i august og den siste uken i september.

Klubben arrangert i samarbeid med GREEN CYCLING en gratis aktivitetsdag for barn hvor sykling og miljøet sto i forsetet. Her hadde vi ulike stasjoner de skulle gjennom som "teknikk løype", mekking, og en lengre sykkelstur som ble gjennomført i vår "bakgård og lekestue" Skullerud.

Klubben og rekrutteringsansvarlig stilte med utstyr og representanter/instruktører fra klubben. Her hadde vi med fire dyktige utøvere ungdomsgruppa som bisto og instruerte barna med sine kunnskaper om sykling, teknikk og etc. Arrangementet ble veldig vellykket i år også, 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 registrere som tidligere år en nedgang ved årsskifte, men utover sesongen hadde vi en jevn økning, som er svært positivt med tanke på hvordan dette året har vært.

Antall medlemmer per. 31.12.2020 var på 740, som var en økning med 13 medlemmer, kontra medlemstallet desember 2019.

#### MEDLEMSOVERSIKT 2020

ALDER	JENTER/KVINNER	GUTTER/MENN	SUM
0-5 ÅR	0	0	0
6-12 ÅR	33	144	177
13-19 ÅR	20	58	78
20-25 ÅR	6	13	19
26+ ÅR	100	366	466
<b>TOTALT</b>	<b>159</b>	<b>581</b>	<b>740</b>

#### OVERSIKT MEDLEMSTALL 2018-2020

	2018	2019	2020
KVINNER	181	173	159
MENN	560	554	581
<b>TOTALT</b>	<b>741</b>	<b>727</b>	<b>740</b>

*Henriette Elvrum Handal*

rekrutteringsansvarlig



*IF Frøy arrangerte Oslo terrengsykkelfestival med omfattende smitteverntiltak. Egne koronavakter sørget for at rittet ble arrangert uten at noen ble rammet av virus.*

## Årsrapport rittkomiteen 2020

IF Frøy hadde ambisiøse planer som arrangør av ritt i 2020. Som så mye annen ble dette påvirket av Koronasituasjonen.

### Dette var rittene som var planlagt:

- Terrengsykkelrittet 23. mai – avlyst.
- Kalas Cup 14. juni – avlyst.
- Holmenkollen sykkelfestival 1. august.
- NM tempo landevei Masters 15. august – avlyst.
- Skøiensprinten 18. august.
- Oslo Terrengsykkelfestival XCO 22 august.
- Oslo Terrengsykkelfestival XCC 23. august.
- Klubbmesterskap fellesstart 8. september.
- Klubbmesterskap tempo 10. september.
- Klubbmesterskap terreng 16. september.
- Norway Cross 19. september.

IF Frøy er en av Norges største klubber, og har derfor ansvar for at det arrangeres ritt. Det ansvaret har vi tatt også i 2020. Klubbens medlemmer stiller opp som funksjonærer, noe som er helt nødvendig for at vi skal gjennomføre rittene. Takk til alle som sier ja til å bidra!

### Terrengsykkelrittet

Det ble tidlig klart at Terrengsykkelrittet ikke lot seg gjennomføre i år. Planleggingen var i full gang, men Koronasituasjonen var på dette tidspunktet vanskelig.

Terrengsykkelrittet har helt siden starten vært et samarbeid mellom IF Frøy og bladet Terrengsykkel, som drives av Fri Flyt. Samarbeidet har vært godt, ikke minst på grunn av Tone Sameien i Fri Flyt, som har vært prosjektleder de siste årene. I høst sa Tonje opp sin jobb, og Fri Flyt ga beskjed om at de

ønsket at IF Frøy tok over alt eierskap og ansvar for rittet. Det har klubben takket ja til. Eierskapet gir både utfordringer og muligheter. Jørn Michalsen er engasjert som prosjektleder for Terrensykkelrittet, for å utføre oppgaver Fri Flyt tidligere hadde ansvaret for.

Terrensykkelrittet 2021 arrangeres 29. mai. Påmeldingen er i god gang.

### **Kalascup**

Hele Kalascup 2020 ble avlyst – inkludert vårt ritt. Frøy skal arrangere ritt i Kalascup 9. juni 2021.

### **Holmenkollen sykkelfestival**

Våren 2020 fortalte Skiforeningen i Aftenposten at den ønsket økt bruk av anlegget i Holmenkollen. IF Frøy reagerte, og lørdag 1. august arrangerte vi Holmenkollen sykkelfestival for aldersklassene 10 til 16 år. Rittet ble meget vellykket i et tillegg hvor alt er lagt til rette for konkurranser.

Vi ønsker å gjenta Holmenkollen sykkelfestival i 2021, antakelig i helgen 13., 14. og 15. august. Da håper vi også å få seniorklasser. IF søkte om å få arrangere rittet som uoffisielt NM i sprint landevei, men har foreløpig fått avslag fra NCF.

### **NM tempo Masters**

Klubben takket ja til å arrangere dette rittet lørdag 15. august, mens Follo SK tok ansvar for fellesstarten dagen etter. Dessverre la kommunelegen i Indre Østfold kommunen ned forbud om å arrangere ritt i kommunen. Det skjedde fem dager før rittet, og vi hadde ingen annen mulighet enn å avlyse.

### **Skøiensprinten**

Skøiensprinten er en bakkesprint for ungdom opp til Skøyen Hovedgård. Men Arne Hanssen som primus motor ble rittet godt arrangert. Skøiensprinten arrangeres 19. august 2021.

### **Oslo Terrensykkelfestival**

Dette arrangementet skulle opprinnelig vært UCI-ritt, men på grunn av Koronasituasjonen var det umulig å få til. Etter tett dialog med NCF gjennomførte vi rittet som Norgescup. Det krevde mange ekstra tiltak, og var krevende. Takk til alle som bidro til at rittene ble en suksess – og uten ett eneste meldt tilfelle av smitte. Det kan IF Frøy være stolt over.



Klubben opparbeidet også nye traseer til rittene, i åsen nordvest for Skullerudstua. Vi håper å kunne arrangere fremtiden rundbaneritt der, og har også planer om å opparbeide permanente traseer der.

Oslo Terrensykkelfestival arrangeres 21. og 22. august i 2021.

### **Klubbmesterskapene**

Fellesstarten gikk i ny løype i Ås. Den fikk mange godord. Tempoen var som vanlig fra Hjulet til Hvervenbukta. Klubbmesterskapet i terreng gikk i den nye traseen ved Skullerudstua. Det ble en fest med deltakere fra sju til over 60 år. Takk til foreldre som sørget for kaker og brus til deltakerne.

### Norway Cross

En gjeng sykkelkrossentusiaster tok initiativ til å arrangere Norway Cross på Ekeberg i september. Det var klubbens første i denne grenen, men ikke den siste. For 2021-sesongen er det søkt om at vi kan arrangere dette som Norgescup.



Gode kompensasjonsordninger gjorde at IF Frøy i stor grad fikk dekket tapte inntekter for rittene som ble avlyst. Våre ritt gir derfor også solide inntekter til klubben, som brukes til å skape ytterligere aktivitet. Det er viktig at dette fortsetter.

Arbeidet med å arrangere ritt krever mye forberedelser. Både for ritt i terrenget og på landeveien er det omfattende søkeprosesser som tar tid. For sykkelporten er det viktig at disse gjøres så enkle som mulig, hvis ikke risikerer vi at rittene forsvinner.

Spesielt ser vi det på landeveien. Det arrangeres nesten ikke ritt for aktive seniorer i Region Øst. Det kan skape store problemer for sporten. IF Frøy bør bidra til løsninger her.

Mange må takkes for å at rittene våre er blitt gode, og alle kan ikke nevnes. En spesiell takk må likevel gis til Thomas Götz, som har ansvar for arena under terrengrittene, og som løser **alle** problemer. Takk også til løypesjef Arild Busengdal og de andre som opparbeidet løyper.

*Jørn Michalsen,  
rittansvarlig/styremedlem*

