



## ***Unge syklister inntok Skotterud***

Sykelklubben IF Frøy fra Oslo ligger for tiden på treningsleir i Aurskog. Fredag foretok 21 syklister, derav to jenter tur til Skotterud. Syklistene er mellom 12 og 17 år gamle og brukte ca. to timer på strekningen Aurskog—Skotterud.

På bildet ser vi de unge syklistene foran starten på «hjemturen» etter en pause på Skotterud. Lederne er fra venstre Erling Krogh, Helge Løvskar og Ingar Hullstein. (Tekst og foto: Klaus.)

## **Sykkelleir på Aursmoen**

Sykelklubben «Frøy» fra Manglerud i Oslo har ligget i treningsleir på Aursmoen i ca. en uke. Oppmannen i klubben forteller at 14 ryttere er med på leiren — deriblant 2 jenter. Den ene av jentene, Hilde Andresen, er forresten datter av den kjente sykkelrytteren Thorleif Andresen.

Flere av deltagerne er tidligere Norgesmestre i de yngre klasser.

Hver rytter har syklet ca. 50 mil på veiene i Aurskog-Høland, og de er svært godt fornøyd med omgivelsene her. Området egner seg ypperlig for sykkel sport, og de kan godt tenke seg å hjelpe til med

å etablere en sykkelgruppe her i distriktet.

De overnattet i Aursmoen skole, og spiste sine måltider på Sporten Kafeteria.

## IF Frøy's Internasjonale Ungdomsritt

Det første rittet ble avviklet for første gang i 1976. Det var et tredagersritt med første etappe som bakkeritt fra Konowsgt. i Gamlebyen opp til Ekebergsletta. Vi ville vel fått både barneombudet og Norges Idrettsforbund på nakken i dag hvis vi skulle arrangert et bakkeritt med den stigningen og den lengden for 10-12åringer.

Fellesstartløypa gikk langs Plogveien, Beiteveien, Store Ringvei, Østensjøveien, Enebakkeveien, Plogveien til mål ved Manglerud skole. Kan dere se for dere et ritt i dag i denne løypa på lørdag ved middagstider?

Siste etappe var et temporitt og ble arrangert søndag morgen. Det ble variert litt i løypevalg, men i 1977 gikk løypa på Østre Aker vei! Vi fikk tillatelse til å starte ved Standard Telefon og Kabel (Alcatel) og snudde ved Grorud og tok Østre Aker vei nedover igjen til Økern. Dette ville i dag vært en total umulig trasé i dag på grunn av den økende biltrafikken. Rittet talte mer enn 300 deltakere, og ryttere som Dag Erik Pedersen og Atle Pedersen fikk sin debut her.

Økende trafikk drev arrangementet lenger og lenger vekk fra Manglerud, og etter 1982 var det håpløst å arrangere et så stort ritt med den biltrafikken vi etter hvert fikk.

Rittet hadde deltakere fra Sverige, Danmark, og Italia, og de de tilreisende lag ble innkvartert på Manglerud skole.

Dette var før data var i bruk, så hver deltaker måtte føres på startkort, tider utregnes manuelt og kortene sorteres før premieutdeling.

START NR	NAVN	1976	FORENING	KLASS
		INNKOMST		
1. ETAPPE		START		PLASS
		TID		
2. ETAPPE	TID	BONUS	FRATR	
		SAMMENLAGT 2 ETAPPER		
		INNKOMST		
3. ETAPPE		START		PLASS
		TID	→	
		SAMMENLAGT 3 ETAPPER		

Mette Bugge i Aftenposten var flink til å dekke våre rittaktiviteter, og den ikke ukjente journalist (og skøyteløper) Sverre Farstad var stadig å se på våre arrangementer. Her er hva Mette Bugge skrev i Aftenposten den 6. juni 1979:

**Aftenposten** Onsdag 6. juni 1979

---

# Sykkelritt med 300 deltagere

IF. Frøy arrangerer et av Norges største sykkelritt i helgen. Det etter hvert så tradisjonelle rittet gjelder for klassene 10 til 16 år. Påmeldelsesfristen er utgått, og den viser 300 påmeldte. Rytterne er representert fra hele landet. Siden dette er et internasjonalt ritt, er det selvfølgelig også internasjonal deltagelse. Det kommer 17 svensker, 15 dansker, fire fra Italia, Tyskland og Nederland er også invitert, men vi har ikke mottatt noen påmeldelse i skrivende stund. De var her ifjor med 20 deltagere. I klassene menn og kvinner 15–16 år inngår rittet i Norges Cup, det skal også tas ut to representasjonslag til Sveriges seks dagers av de samme klassene.

Programmet for rytterne blir

hardt, klokken åtte lørdag starter bakkerittet i Konowsgate opp til Ekeberg Camping, samme dag klokken 15 går fellesstarten rundt Østensjøvannet, og søndag morgen klokken åtte starter den avgjørende tempoetappen fra Grønmo og i mål ved Manglerud skole.

Frøy har etter hvert fått et meget godt renommé som rittarrangør, dette gjelder ikke bare i Norge, det kan den internasjonale delen av dette rittet bevise.

Frøy håper på et prikkfritt arrangement og det må nevnes at alle klubbens medlemmer er i aktivitet denne helgen.

Premiene til de forskjellige klassene er utstilt i Manglerud senter.

## Fra Frøypost til hjemmeside

I 1976 så styret viktigheten av å lage en avis. Hjemmeside var et ukjent begrep i denne tiden. Den første avisen ble laget på stensilmaskin, en innretning som prikket hull i en tynn stensil når man skrev på skrivemaskin. Deretter ble stensilen trukket over en trommel og trykksverte tørt ut av de perforerte bokstaven. Logo måtte risses inn med et taggete rissehjul.



ÅRGANG 1	ORGAN FOR I.F. FRØY	NUMMER: 2
----------	---------------------	-----------

Vi sakser fra formannens "leder":

*Så er altså sykkesesongen i gang igjen. Mange, mange mil er allerede tilbakelagt under trening på sykkel i kaldt, ufyselig vær med regn, sludd og snø. Det er med den dypeste beundring jeg ser guttene på sykkel langs landeveien under slike forhold. Her kreves vilje, selvdisciplin – egenskaper som er gode å ta med på andre felter i livet senere.*

*Så kommer konkurransene: Ikke alle får full uttelling for det arbeid som er nedlagt. Her kommer viljen til systematisk å arbeide videre frem, også verdifulle egenskaper senere i livet.*

*Midt oppe i heksegryta rives vi med av seire, kamp om poenger, plasseringer og premier. Vi fristes til å glemme alle dem som ikke bestiger seiersspallen. Men når vi roer oss litt, ser vi den dypere mening med idretten: kampen om å seire over seg selv, stålsatte viljen, styrke kropp og sinn, tape, men tåle tapet, seire, men også tåle seieren.*

*Jeg håper sesongen bringer oss denne rette blanding av medgang og motgang, og at kroppen og vårt indere sinn blir styrket gjennom sesongens mange og harde ritt.*

Disse tanker er vel også grunntanken til IF Frøy også i dag: Det er viktigere å vinne over seg selv enn over andre. Alle skal sportslig være likeverdige i Frøy.

Så i 1979 ble klubbavisen litt mer profesjonell:



# FRØY POSTEN




**NR.1 · 1979 · JANUAR · 2.ÅRG**



KNUT KNUDSEN OG FRØYRYTTERE  
MED PREMIESAMLINGEN FRA  
OSLOMESTERSKAPENE

I 1985 skifter Frøyposten igjen utseende, denne gang med Bjørn Ø Engh som redaktør.



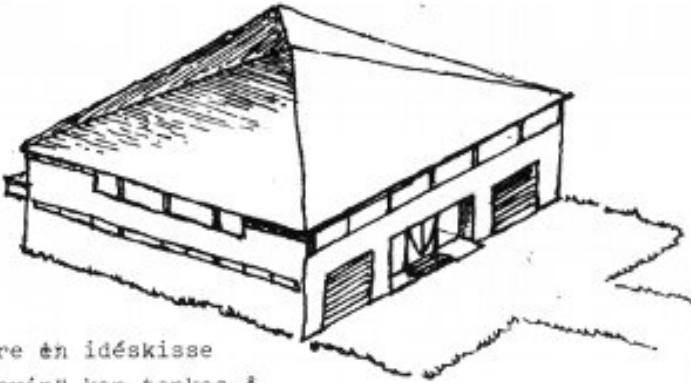
**I-F-FRØY**  
1-10-1928  
**OSLO**

# FRØY POSTEN

5. ÅRGANG - NUMMER 1 1985

## SYKKEL- SENTER PÅ VALLE HOVIN ?



FRØY-POSTEN kan presentere en idéskisse av hvordan et "Chateau Hovin" kan tenkes å bli. Spørsmålet er om forslaget er hva Oslos klubber har behov for - og om vi eventuelt makter noe større

Se sidene 8-9

## BEST PÅ BANE

Vi frisker opp NM i fjor der Frøy gjorde det svært så bra på bane. Gull i lagseier 4000 meter, og gul på 4000 m. individuelt. På bildet "gull-laget" ved start.

### ODD HUGO ER DØD

Idet Frøy-Posten går i trykken, får vi den tragiske melding at vår klubbkamerat, Odd Hugo Hallén, er omkommet ved motorsykkelulykke. Vi bringer nærmere omtale i neste nummer.



## Klubbmesterskapet - hardgøy

SE SIDENE 6 OG 7

I 1996 satt Åsmund E. Dahl som redaktør. Formatet ble A4 og oppsettet betydelig forbedret.



# Frøyposten



Mai-juni 1997

Klubbavis for I.F. Frøy

Argang 4 Utgave



Vil verd å tille på: Det internasjonale sykkelkonkurransen, Union Cycliste Internationale (UCI) er opprettet om det mest. Du finner deres sider på <http://www.uci.ch>. Bilen går videre til NCF. Når kommer de etter med egne sider?



## Siste nytt før trykking!

Tom Larsen ble slått på målstreken av Håkon Austad i Skautrækker'n på lørdag, men tok en nådeløs revansje på søndag i Greitritet hvor Håkon ble kjørt tom etter 3 runder og ga seg mot overmakten.



**Trykkesider for terrangprosjekt**  
Mandag og Tirsdag kl. 17-21:00  
Stallbrønnen  
Dette møtet er med utgangspunkt i å sette opp terrangprosjektet i Frøy. Det er viktig å ha på seg sikkerhetsutrustning, spesielt hjelm. Det er gratis inngang.

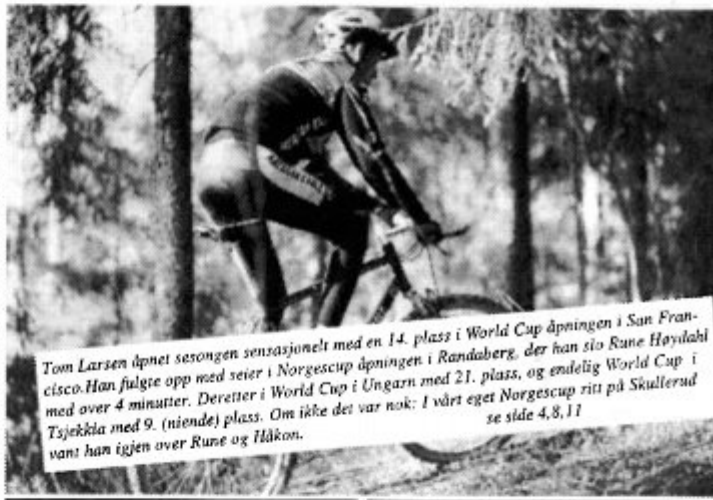
**Trykkesider for landsreiser**  
Torsdag og Fredag kl. 17:30 til kl. 21:00  
Stallbrønnen  
Dette møtet er med utgangspunkt i å sette opp landsreisene. Det er viktig å ha på seg sikkerhetsutrustning, spesielt hjelm. Det er gratis inngang.

**Lederteamet:** Ivar Kjøllhaug, Jan P. Svendsen, Lorentz Tønner  
**Terrengkomiteen:** Ole G. Blustad  
**Landsveikomiteen:** Rune Lie  
**Rittkomiteen:** Odd H. Sørensen

**Dagsnadskomiteen:** Per Stenbeck

## Tom Larsens pangåpning på 97-sesongen

Sensasjon: 9. plass i World Cup, Tsjekkia - når kommer du på pallen Tom? Les Toms egne reisebrev!



Tom Larsen åpnet sesongen sensasjonelt med en 14. plass i World Cup åpningen i San Francisco. Han fulgte opp med seier i Norgescup åpningen i Randaberg, der han slo Rune Høyland med over 4 minutter. Deretter i World Cup i Ungarn med 21. plass, og endelig World Cup i Tsjekkia med 9. (niende) plass. Om ikke det var nok: I vårt eget Norgescupritt på Skullerud vant han igjen over Rune og Håkon.  
se side 4,8,11

## Profilen: Christian Intervjuer Kristian

Vår eneste landeveisjunior har også åpnet sesongen bra. Hans 11. plass i Sandnes i Norgescupåpningen var meget sterk. Les intervju med Kristian på side 3

## Resultater så langt i sesongen:

Vi har resultater fra følgenderitt: WC XC 1,2,3,4,5, NC XC 1 og 2, Scott Cup 1 og 2, Vårtråkket, Enebakke rundt og flere, se side 8,9,10,11

## Målfrid - ny Frøydame i toppen

Målfrid Ravnåsen har to meget gode plasseringer så langt i Norgescupen: Nr 3 i Randaberg og nr 2 i Skullerudtøtt. Gratulerer!



## Andreas: Sjekk Krank og kjede!!!!

se side 12



**I Redaksjonen:**  
Egiver: I.F. Frøy  
Redaktør: Åsmund E. Dahl  
Sykkeljournalist: Øyvind Aas

Innløst til avis og kjøp/Salg av annonser (gratis for medlemmer) sendes til Øyvind Aas, Kringkollen 15 A, 0690 OSLO, TF 22278959, Fax 22239510. E-mail kan sendes til [aasmund@andamo.no](mailto:aasmund@andamo.no).

Frøyposten er planlagt utgitt: mars, mai, juni, aug, okt, des.

Frøyposten ble mer etter hvert mer profesjonell, og var et viktig bindeledd mellom ledelse og medlemmer før hjemmesider og e-mail gjorde sitt inntog, men i 1999 fikk foreningen sin egen hjemmeside: [www.froy.org](http://www.froy.org) etter forslag og utarbeidelse av Inge-Bjart Torkildsen.

De fleste beskjeder om trening, møter og lignende gikk via denne. Frøyposten ble lagt inn her, og bare de som ikke hadde internett fikk Frøy-posten sendt i brev form, nå som et Info skriv.

## Stor bredde

En gutterytter fra den tiden ber oss ta med hva han i ettertid har lært og satt pris på i Frøy:

*På midten av syttitallet var Frøy en av de største klubbene i Norge. På treningene var det kamp om sitteplassene på ergometersyklene.*

*Likevel var det i klubben plass til noen ulike, noen vil kanskje litt spesielle, medlemmer.*

*Både "Plum" og "Ving" var slike medlemmer som satte sin helt spesielle farge på treningskveldene og helgeturene vi hadde den gang.*

*Det blir feil å trekke frem igjen historiene som disse karene satte sin signatur på, det er heller ikke meningen med dette avsnittet.*

*Men som aktiv syklist i gutteklassen den gangen er det likevel noe som slår meg nå, i ettertid: den holdningen klubben og oppmennene viste med å gi plass for alle, på tross av et hektisk miljø med mange medlemmer og mange aktiviteter i trening og konkurranser. Og sammen med minnet om disse gutta er minnet om en klubb med store armer og en grunnleggende respekt for hverandre: verdier som jo er gode å ha i lomma uansett hvor veien går videre.*

*Og fremfor alt grunnlæren om at skole, arbeid og utdanning skulle prioriteres først, deretter idretten.*

Klubben satset på de beste trenere. Tom Martin Biseth var en kjent eliterytter som trente Frøy i 1975. I minnet står Kirkebakken opp 10 ganger som intervalltrening.

Thorleif Andresen, en av våre beste syklister gjennom tidene, ble engasjert som trener i 1976, og han hadde et meget godt lag med ungdommen. Han kjørte selv aktivt, og hadde



derfor bare treningsansvaret i vintersesongen. Løpeturene om helgene i Østmarka var mange og lange. Han trente de aktive fram til 1982.

Thorleif kjørte som aktiv for Sagene IF, men er i jubileumsåret aktiv mosjonist for IF Frøy.

### **Solomesterskapet**

På denne tiden var Solomesterskapet å regne for ungdommens norgesmesterskap. Frøy hadde store kontingenter til mesterskapene i Stavanger, Sandnes, Gjøvik, Halden, Askim og Oslo. Før mesterskapene var det treningsleire, og mange har rike minner fra Stavrumleiren og leiren i Halden.

I 1975 vant Erling Bendiksen fellesstart og Erland Kroken tempo.

I 1976 vant Terje Hullstein tempo mens Erling Bendiksen vant fellesstart.

Terjes kamp mot Atle Pedersen var knallhard. Det meste av sesongen hadde nok Atle overtaket, men i Solomesterskapet i Halden flesket Terje til og vant men noen små tiendedeler.

I 1979 hadde vi nok en mester i Johnny Nilsen i fellesstart og i 1981 vant han fellesstart nok en gang.



Terje Hullstein og Erling Bendiksen



Johnny Nilsen

## 1978

Edmund Bendiksens var formann i 1978. I den perioden skiftet klubben hovedsponsor til DBS. Her er bilde av en fyldig Frøytropp som skulle til Västkostens 3-dagers i Pinsen. Ørnulf Pedersen til venstre foran og Edmund Bendiksen til høyre foran var ledere. Legg merke til første tilskudd på jentesiden: Anne Sofie Akselsen helt til høyre.



### 50 års jubileum

IF Frøy feiret 50 års jubileum på Valle Hovin 29. sept. 1978 med koldtbord samt kaffe og kaker. Det var premieutdeling fra klubbmesterskap, premie for beste resultat og premie for beste framgang. Etterpå var det leker og dans, og en liten bar sto klar for dem som måtte ønske det. For ikke å slite for meget på klubbkassa var inngangspenger kr. 25.- for aktive og barn under 15 år, mens andre måtte ut med kr. 50.-. Pent antrekk.

Innbudte gjester var presidenten i Norges Cykleforbund: Odd Pedersen, formannen i Oslo Cyklekrets: Kjell Magne Marthinsen, æresmedlem Osvald Bunes og IK Heros Fritz Hansen.