



# Oppsummering av tandemsykkelsesongen i IF Frøy for 2017

Amund Røsås | Møte på Egon 26.10.17 kl 19



# Tilstede

- Syklister
  - Andrea, Rainer, Elin, Thomas, Marianne og Leif
- Piloter
  - Katrine, Finn, Geir A, Jan Ove og Amund



# Agenda

- Oppsummering av 2017-sesongen
- Opplegg for 2018-sesongen
- Medlemskap i IF Frøy
- Bekledning og utstyr
- Rekruttering av flere syklister og piloter
- Trening i vinter
- Diverse informasjon



## 2017-sesongen kort oppsummert

- Organisert trening hovedsakelig hver torsdag
- Syklet distansen Eidsvoll – Oslo i juni i regi av Den Store Styrkeprøven med 6 sykler!
- Rallarvegen i august med 11 sykler!
- Enkelte lørdags-/søndagsturer, men med få deltakere!
- Litt variasjon i sykkelterrenget siste måneden – oppfattes som veldig positivt!
- Enkelte ganger vanskelig å skaffe nok piloter
- Flere bakryttere som var med i 2016 har ikke blitt med i 2017



## Opplegg for 2018-sesongen

- Fortsetter med ukentlige treninger på torsdagene
  - Må lage et treningsplan / opplegg på våren for hele sesongen
  - Avtaler lengre søndagsturer gjennom hele sesongen, og ikke bare etter sommeren
- Ønsker å innlemme en organisator fra bakrytterne i tillegg til Katrine og Amund
  - Hvem kan være med å ta ansvar?
- Hva blir målsettingene for 2018?
  - Rallarvegen igjen?
  - Lillehammer – Oslo (DSS)?
  - Andre turopplevelser...? Hjerkins / Dovrefjell?
  - «MÅ» stille opp mer i Tandemcup'n og på eget klubbmesterskap i IF Frøy!
- Hva annet gøy kan vi finne på?



## Medlemsskap i IF Frøy

- Først og fremst et lavterskeltilbud!
- Aktivitetsavgift
  - Tilgang på treningsopplegg i vinter
- Nytt klubbtoy i salg fra og med 15.11.17 / klubbkvelden
- Skaper økt klubbtilhørighet og ser kult ut på veien når alle er like!
- Frøy blir lagt merke til for sin tandemsatsning i sykkelmiljøet i Norge!



## Bekledning og utstyr

- Erfaringen så langt
  - Alle bruker hjelm – ingen får sykle uten!
  - Få bruker sykkelsko og sykkelbukse med polstring
  - Enkelte bruker drikkeflasker som ikke passer i drikkeholderen
- Anbefalt sykkelutstyr – JULEGAVETIPS! 😊
  - Hjelm - krav!
  - Sykkelbukse – gir økt komfort!
  - Sykkelsko – gir mer effekt i tråkket!
  - Sykkelhansker – kan hindre skrubbsår ved fall!
  - Briller – beskytter øyne mot insekter m.m.!
  - Refleksplagg (vår / høst) – gir økt synlighet i trafikken!



## Diverse informasjon

- Fått tillatelse til å plassere kontainer på Ingierstrand frem til oktober 2019
  - Endret, praktisk opplegg fra 2018-sesongen!
- Søke de ulike støtteordningene om midler til kjøp av sykler
  - Gjensidigestiftelsen
  - Sparebankstiftelsen
- Mulig etablering av et ny tandemgruppe i Moss CK / Akilles...
- Trening i vinter
  - De som trener regelmessig i vinter får en god start på 2018-sesongen!
  - Spinningøkter er supert! Frøy sine innetreninger starter 2.11.17
  - Trening av kjernemuskulatur (mage, rygg m.m.) er også veldig bra!





Tandemcykling er morsomt, sosialt og gir god  
trening!

Amund Røsås