

IF FRØY – ÅRSRAPPORT FOR 2017

Fra 14. februar 2017 til 14. april 2018



Styrets årsberetning 2017

Sykkelåret 2017 har igjen vært et år preget av gode prestasjoner, både på og utenfor sykkelsetet! Vi har vært overlegne i mange cuper og ritt, vi har inngått avtaler med to hovedsponsorer som gir oss gode økonomiske rammer for videre satsning, vi har ansatt en sportslig leder for å øke kvaliteten på treningsopplegget, og vi ble nominert til inkluderingsprisen på Idrettsgallaseminaret gjennom Idrettsgallaen 2018 for vårt engasjement med å få blinde og svaksynte ut på sykkel.

Imponerende masterresultater

IF Frøy vant igjen Mastercupen sammenlagt over Bærum OCK og Rye der vi hadde 4 klassevinnere – Trine Hansen, Sidsel Grøndalen, Thomas Jansen og Jan Bodin. Den samme gjengen sto også for individuelle NM Gull på tempo. Trine og Sidsel tok i tillegg NM Gull på fellesstarten.

De gode resultatene gjorde at fire av klubbens medlemmer kvalifiserte seg til VM for Masters i Albi, Frankrike. Dette var igjen Trine Hansen, Jan Bodin, Thomas Jansen og Jah Langleite, Jah kvalifiserte seg i London.

Mangfoldig barneaktivitet

I terrenget var aktiviteten imponerende i barne- og ungdomsklassene. Her vrimlet det av unge syklistere på trening, og deltakelsen i ritt var også meget god. Ved oppstart etter sommerferien var det 25 nye barn å se på Haraløkka.

På landeveien ble det våren 2017 opprettet en egen ungdomsgruppe med Phan Åge Haugsrud og Andreas Landa som ledere samt Hans George Foss og Torbjørn Stokke som foreldrekontakter. Gruppen teller i dag 18 ungdommer mellom 13 og 16 år. Vi håper dette tiltaket vil bidra til at ungdommen i klubben får en introduksjon til landeveissykling på et så tidlig tidspunkt som mulig.

Egne arrangementer

IF Frøy sto også i 2017 som arrangør av mange ritt. Styret vil her trekke frem Terrenghetsrykkelritt og Sørmarka Master som veldrevne ritt takket være solid innsats av Marie Ommundsen, Katrine Hofstad og Jørn Michalsen - og de mange frivillige som har påtatt seg ansvar og arbeidsoppgaver i disse og alle de andre rittene vi har arrangert.

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

Utfordringer

Årets sesong har dessverre bydd på mange utfordringer, da vi har problemer med å finne folk som er villig til å ta ansvar. Dette førte etterhvert til at sentrale personer i ritt- og arrangementskomiteen har måtte trekke seg på grunn av for stor arbeidsbyrde.

Utfordringene med mangel på engasjement er noe som har vært et gjennomgående problem i klubben i mange år og styret vil derfor foreslå for årsmøte at vi omorganiserer oss for å få en bedre knytning mellom våre enkeltmedlemmer og rittene vi arrangerer.

Konkret foreslår styret at terrenggruppen tar ansvar for våre terrengritt og at landeveisgruppen gjør det samme for sine ritt. I tillegg har styret også satt i gang arbeidet med å lage et online påmeldingsskjema der enkeltmedlemmene selv melder seg til de dugnadene som passer. Styret håper at disse grepene fører til en større forståelse for, og et engasjement for at vi alle må bidra for å klare å gjennomføre våre ritt og arrangementer

Forslaget om å legge ned ritt- og arrangementskomiteen og legge ansvaret for våre arrangementer inn under terreng- og landeveisgruppen vil være en endring av vårt organisasjonskart og er derfor noe som klubbens årsmøte må ta stilling til. Vi i styret håper og tror disse grepene er med på å synliggjør for våre enkeltmedlemmer at det til slutt er opp til hver og en av oss ta ansvar dersom vi skal fortsette å arrangere og videreutvikle våre ritt og arrangementer.

Forholdet til Styrkeprøven AS

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

IF Frøy har ikke lenger noe formelt verv i Styrkeprøven AS, men likevel følger klubben tett opp sin eierpost gjennom deltakelse på selskapets generalforsamling, samt eventuelle eiermøter. Utover dette har styrets leder i IF Frøy hatt jevnlige møter med lederne for BOC og Rye hvor utviklingen av Styrkeprøven AS har vært et naturlig samtaleemne.

I løpet av de siste 5-6 årene har vi alle vært vitne til et generelt fallende engasjement blant syklistene for å delta i turritt. Populære ritt som tidligere ble fulltegnet på kort tid, opplever nå et betydelig lavere antall påmeldinger. Dette har også preget Styrkeprøven AS hvor antall startende har falt med 50% siden 2011. Selskapet maktet likevel å opprettholde et godt nivå på antall påmeldinger i 2017.

Selskapets økonomiske resultat for 2016 viser et årsresultat på minus 938.000, og mer enn halvparten av egenkapitalen er tapt. For 2017 viser resultatet så langt overskudd, og selskapet har klart å snu den negative trenden i antall deltakere. Selskapets likviditet er god.

På bakgrunn av dette har styret i IF Frøy ikke funnet det nødvendig å nedskrive verdien på eierandelen i Styrkeprøven AS i klubbens regnskap for 2017.

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. Det var dessverre for liten interesse for førstehjelps kurs for syklister i samarbeid med Røde Kors i 2017. Om interessen er tilstede, vil dette bli gjentatt i 2018.

Øvrige aktiviteter

Av øvrige aktiviteter kan det nevnes at klubben hadde sin klubbkveld i november 17 hvor hovedtemaet var å presentere klubbens nye draktdesign. I tillegg benyttet vi anledningen til å hedre følgende enkeltpersoner gjennom deres flotte innsats for klubben gjennom flere år;

- Thomas Götz – oppmann for ungdom terreng
- Morten Johansen – «alt mulig mann»
- Finn Aslaksen – dugnadsansvarlig
- Sidsel Grøndalen – leder av sekretariatet
- Christin Becker – styremedlem og materialforvalter
- Arne Hanssen – styremedlem, leder av ritt- og arrangementskomiteen i 2017, og er for øvrig involvert i det alle meste... 😊

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

Klubbens design

Etter ca to år med diskusjoner om nytt trøyledesign ble det i 2016 nedsatt en arbeidsgruppe til utarbeidelse av forslag. På årsmøtet februar 2017 stemte man over fargevalg og design. Styret fikk i oppgave å fullføre prosessen og mandatet var å gjøre valgt design mer synlig i trafikken.

Mange følte vi hadde litt å «gå på» hva gjaldt nytt design, vi hadde retningen, men manglet «prikken over i'en». Gjennom sosiale medier og flere hundre involverte kom det frem gode og konstruktive forslag. Vi endte opp med en demokratisk prosess og vi fikk et resultat som traff bredt.

Resultatet er at vi har beholdt de eksisterende farger, beholdt enkelte designelementer fra den forrige trøya og fått en ny, men klassisk designprofil, der det hvite feltet går helt rundt brystet. Synligheten er ivaretatt på best mulig måte både med reflekser og strategisk plasserte designelementer og farge/kontrast.



Håkon og Chris prøver de nye draktene før vi tar den endelige avgjørelsen!

Det at det hvite feltet går helt rundt gjør at enkelte størrelser må sys manuelt, men Kalas har tatt denne utfordringen og klarte tilslutt å gi oss det vi ønsket.

Klubben fortsetter samarbeidet med Kalas som leverandør. Ole Christian Fagerli og resten av teamet i Kalas bisto med profesjonell service underveis i den lange prosessen. Fra klubbens side gjorde særlig Chris en helt uvurderlig innsats!

Økonomi

Økonomien i klubben er fortsatt god. Regnskapet for 2017 viser et overskudd på kr 47.689, noe bak budsjettet på kr 78.000. Inntektene er særlig preget av lav omsetning av sykkelutrustning, i tillegg til en nedgang i kontingentinntektene. Flere av postene som viser nedgang, både i forhold til regnskapet for 2016, og/eller budsjett for 2017, må også sees i forhold til de respektive utgiftsposter. Både ved at kostnadene har blitt redusert, eller ved at aktiviteter ikke har blitt gjennomført.

På kostnadssiden har vi nedskrevet restverdien av varelageret av sykkelbekledning med gammelt design med ca kr 180.000. Utover dette har vi hatt noe høyere kostnader knyttet til leie av spinningssalen for innetreningen på Skullerud enn tidligere.

Likviditeten er meget tilfredsstillende med en kontantbeholdning på ca kr 1.000.000 ved årets slutt.

Videre vil leasing-avtalen for «Frøy-bilen» utgå i løpet av 1. kvartal 2018. Gjennom klubben sin bruk av bilen har denne fått enkelte småskader som er taksert til kr 25.000 å få reparert. Styret har besluttet å avsette et tilsvarende beløp til å dekke dette i regnskapet pr 31.12.17.

Ny, treårig leasingavtale med Møller Bil er inngått i februar 2018. I løpet av mars vil få levert en splitter ny Skoda Octavia. Avtalen koster klubben et mindre årlig beløp enn hva forrige avtale utgjorde, og styret vil rette en ekstra stor takk til Christin Becker og Haakon Selje for arbeidet de har lagt ned knyttet til den nye leasingavtalen, dekorering av bilen m.m.



For øvrig er styret godt fornøyd med resultatet og klubbens finansielle stilling pr 31.12.17.

Styret vil takke alle som har bidratt til klubbens drift i 2017. Foruten ansettelse av sportslig leder i februar 2018, drives all aktivitet i klubben på ideelt grunnlag. Tillitsvalgte, trenere og medlemmer som bidrar på dugnad legger ned mange tusen timer i gratis innsats, for Frøy, og for sykkelporten i lokalmiljøet.

Oslo, 31. januar 2018

Amund Røsås

Morten Winsnes

Trude Elde

Gunnar Landa

Christin Becker

Arne Hanssen

Vidar Handal

Geir Westgaard

Haakon Selje

Celine Solheim

Pål Gunnar Olsen

Representasjon

IF Frøy har hatt følgende representasjon i perioden fra 14. februar 17 til 14. mars 18;

- Jørn Michaelsen er leder i Region Øst i Norges Cykleforbund.
- Øyvinn Wormnæs og Christin Becker er medlemmer i Mastersutvalget i NCF.
- Pål Gunnar Olsen og Sidsel Grøndalen representerte IF Frøy på NCF sitt ordinære ting 10.-11.3.18.
- Chris Becker og Arne Hanssen representerte IF Frøy på NCF sitt ekstra ordinære ting 20.1.18.
- Katrine Hoff Quirk, Rainer Henriksen og Amund Røsås representerte IF Frøy under utdelingen av Inkluderingsprisen på Idrettsgallaseminaret 6. januar 2018.
- Amund Røsås og Arne Hanssen representerte IF Frøy på Styrkeprøven AS sin generalforsamling i april 2017.
- Arne Hanssen er medlem av valgkomiteen i Styrkeprøven AS.



Årsberetning Landevei Elite 2017

I 2017 hadde vi ved sesongstart et redusert damelag bestående av to ryttere. I løpet av sesongen har det kommet to ryttere i tilvekst. Sammen med vår Trine Hansen, som har deltatt på noen Norgescup ritt, har vi på det meste vært fem ryttere som følger;

- Emma Kristine Skjerstad
- Kirsti Kolseth
- Trine Hansen
- Linda Wold
- Martine Bjerke Sundby

Vi hadde i 2017 ingen eliteryttere, men Thomas Jansen har deltatt i to Norgescupritt i eliteklassen.

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

IF Frøy har også i år vært synlige i norgescupfeltet. Vi har deltatt i alle de 6 norgescuprittene med fra 1 til 4 ryttere. På resultatlistene finner vi vår beste rytter stort sett fra plass 12 – 16.

I 2016 ble NM arrangert i Stjørdal. I den meget harde fellesstartløypa ble Emma Kristine Skjerstad nr. 13 og Kirsti Kolseth nr. 30. På temporittet tok Emma en respektabel 8. plass. Under gaterittet ble Kirsti Kolseth nr. 16.

Emma og Kirsti deltok under NC rittet Tour de Hallingdal. Det 5 etappers lange rittet endte i sammendraget med henholdsvis en 12. plass på Emma og 19. plass på Kirsti.

I år som tidligere år har elite satsningen vært avhengig av frivillig innsats. Uten slik hjelp før under og etter ritt ville ikke dette la seg gjennomføre. En stor takk til alle som stilte opp og bidrog.

Årsberetning ungdom landevei 2017

Ungdomsgruppen på landevei har i 2016 bestått av følgende tre aktive ryttere:

M15/16 Felix Reinemo
 Embret Svestad Bårdseng
 Vegard Stokke

Gruppen har heller ikke i år hatt en fungerende leder. Dette har medført at oppfølging og støtte fra klubben ikke har vært så bra som den burde være. Stor takk til Jan Bodin og Terje Hullstein som likevel har fulgt rytterne opp på treningene til Master-gruppen.

Vegard Stokke har fortsatt sin gode utvikling fra i fjor. Han er blant landets beste 16 åringer, han ble nr. 2 på tempo'n og nr. 3 på fellesstarten i ungdomsmesterskapet på Ringerike. Han

har deltatt i mange ritt gjennom hele sesongen og hevdet seg fantastisk bra i 15-16 års klassen. Høydepunktene er listet opp nedenfor;

- 3 sammenlagtseiere i ritthelger 15-16
- Ledelse i Norgesranking 15-16 både i tempo og ordinær inntil han meldte seg opp til junior
- Andre og tredje plass i ungdomsmesterskapene
- 1 sammenlagtseier i ritthelg for junior (oppmeldt som 15-16).
- Syklet med gul trøye 2 dager i U6 inntil velt ødela
- 3. plass sammenlagt i Oststeiermark rad-jugendtour. Dette er det største etapperittet i Europa for 15-16. De fleste landslagene i Europa var på plass. (Vegard deltok på det svenske landslaget)

Felix Reinemo og Embret Svestad Bårdshaug har også vært flittige deltaker i mange ritt. Begge deltok også i ungdomsmesterskapet på Ringerike med 21. plass på tempo som beste resultat for Felix og 13. plass på fellesstarten for Embret. Henrik Farstadvoll ble nr. 9 på fellesstarten i M14 mens hans bror Martin ble nr. 12 på fellesstarten.

Oda Laforce i K14 klassen stod for den beste prestasjonen i ungdomsmesterskapet ved å vinne fellesstarten. Stor gratulasjon til Oda.

I Oslo landeveis-cup har landeveisrytterne fått selskap fra ryttere fra terrenggruppa, totalt 15 ulike ryttere fra Frøy har deltatt. Her har Frøy vært synlige i alle fall.

Fra mai til september har vi i år fått til en egen landeveistrening for ungdommen hver tirsdag. Andreas Landa og Phan Åge Haugård har gjort en stor innsats som instruktører. Mange fra terrenggruppa har deltatt på denne. Det er et håp om at flere kan delta i landeveisrittene i inneværende sesong.

Årsberetning Mastergruppa landevei 2017

Mastergruppa til Frøy har de siste årene gang på gang markert seg som den beste Masterklubben i Norge. Målet for sesongen var fortsatt å være den beste Masterklubben i landet samt dra på turer og kjøre ritt andre steder i landet. Mastergruppa har trent bra og seriøst etter "Comp-oppsettet", det har vært jevnt med ryttere på trening. Det har nok en gang vært en sesong med mange gode individuelle prestasjoner. Sesongen startet med Stjernetrækken, et ritt som i år kom tidlig noe som gjenspeilet seg ved lav Frøy deltagelse.

Første fellestur gikk til Orklatempo'n. Her vant Thomas og Jan sine klasser. Vi skulle gjerne hatt med flere på denne turen. Neste tur ble Orkanger tredagers. Her dro Terje Hullstein, Steinar Forsmo, Terje Øderud, Trine Hansen og i tillegg hadde vi med juniorer ved Vegard og Felix. Alle kjørte som aktive Frøy ryttere med gode resultater. Vi anbefaler alle å bli med på turene til mastergruppen. Dette er sosialt, hyggelig og ikke minst morsomt å møte andre konkurrenter.

Suveren i Mastercupen

IF Frøy vant Mastercupen sammenlagt i år også, med overlegen margin.

IF Frøy 66240

Bærum OCK 50391

SK Rye sykkel 32716

Individuelle resultater Mastercupen:

K50-54 1 Trine Hansen, 3 Ann-Kristin Tøftum

K65-69 1 Sidsel Grøndalen

M30-34 1 Thomas Jansen

M55-59 1 Jan Bodin

I tillegg er det gode resultater i alle aldersklasser.

Master NM

I år var Masters-NM i Bodø. Dette førte nok til at det ble en mindre delegasjon som tok turen fra Frøy. Det var tøffe og kuperte løyper både på tempo og fellesstart. Dette var ikke noe hinder for at Frøy skulle markere seg her også.

NM resultater Tempo

Gull: Thomas Jansen, Jan Bodin, Sidsel Grøndalen, Trine Hansen

Bronse: Lorentz Tanner

NM resultater Felles start

Gull: Trine Hansen, Sidsel Grøndalen

Bronse: Jan Bodin, Thomas Jansen

Nordisk mesterskap

Mesterskapet ble gjennomført 29.-30. juli 2017 i Randers, Danmark. Det var kun Sidsel Grøndalen som deltok fra Frøy. Neste år arrangerer Frøy Nordisk Mesterskap og da forventes det høy deltakelse.

VM

VM ble arrangert i Albi sør i Frankrike. Vi var fire fra Frøy som deltok ved Trine Hansen, Jan Bodin, Thomas Jansen, og Jah Langleite.

Det ble et tøft VM uten de store resultatene for klubben. Nye sjanser neste år, da er det VM i Italia.

MÅL for 2018

Vi ser for oss å gjøre en del endringer på både treningsplanene og rittfokus til neste år. En av ideene er å delta i lengre fellesstartløp, som ikke er en del av Cupen, der vi har mulighet til å kjøre som et stort lag på tvers av aldersklassene, i tillegg til å prioritere masters ritt der alle klasser starter sammen. Vi vil jo selvfølgelig, som Norges beste tempoklubb, også jobbe videre med å perfektionere oss innen denne disiplinen. I tillegg er så klart Nordisk Mesterskap et

stort mål både med prestasjoner og arrangement. Vi har mål om stor deltakelse fra Frøy i alle årsklassene.

Jan Bodin og Bjørn Ole Langø
Kontaktpersoner Masters landevei

Årsberetning Gruppe 1 tur landevei



Gruppe 1 fokuserte på realistiske mål for 2017. Vi hadde som mål om å "perse" på satsingsrittene våre, spesielt Lillehammer - Oslo, og vi hadde en uformell konkurranse, "Oppmøtekampen", for å motivere til økt deltagelse på treningene.

Våre satsingsritt var:

- Enebakk Rundt
- Nordmarka Rundt
- Tyrifjorden Rundt
- Lillehammer - Oslo

Sesongen ble innledet med Enebakk Rundt hvor vi syklet 5 minutter raskere enn året før til tross for en velt. Vi pustet de store i nakken med en 4. plass kun 1 minutt bak pallen.

Nordmarka Rundt fulgte ikke lenge etter hvor vi også ble nr. 4, omtrent på samme tid som året før. Vi fokuserte på å få med hele laget over de lengste bakkene, og hadde 3. beste mellomtid fra Grua og inn til mål, og var nesten like raske som Rye XP i avslutningen.

På Tyrifjorden var vi kun 10 på laget, og havnet dermed langt ned på resultatlistene siden de andre lagene stort sett hadde 20-30 ryttere. Imponerende av Jan Bodin, som syklet alene til mål med punktert hjul og reddet lagkonkurransen.

På Lillehammer stilte vi med fullt mannskap, og alle var klare for en ordentlig laginnsats. Uheldigvis hadde vi en krasj hvor Morten Winsnes fikk et hardt møte med asfalten, og måtte til sykehus for en sjekk, men heldigvis ble det ingen alvorlige skader. Det ble derimot en veldig dyr krasj med mye ødelagt utstyr. Vi diskuterte om vi skulle bryte, men det ble besluttet at det var kontroll over situasjonen, og nok hjelpere, så halve laget fortsatte videre.

Det er ikke noen god opplevelse med en stor krasj uten følgebiler. Det var heller ingen god opplevelse for de som stod igjen, og ventet lenge på at arrangøren plukket dem opp, samtidig som at de så at alle andre lag brukte følgebiler. Dette gjør flere usikre med hensyn til hva vi gjør neste år.

Motivasjon og entusiasme

Motivasjon

Vi skal gjøre hverandre gode! Vi tror på at vi blir bedre til å sykle ved å trene sammen!

Dedikasjon

For å vise at alle er dedikerte, så har vi i gruppe 1 de siste to årene betalt inn en egenandel til lagrittsatsningen.

Rekruttering

Dagfinn Bang-Johansen gjorde en kjempeinnsats med rekruttering, og gjorde en imponerende jobb med stadig vekk å få med nye ryttere, som ville prøve seg i Frøy og gruppe 1.

Oppmøtekampen

Vi ga poeng til alle som møtte opp på treninger og satsningsritt i en uformell Oppmøtekamp. Årets vinnere ble Jacob Risdal Otnes og Morten Winsnes.

Avslutningsfest

Tradisjonen tro, så hadde vi en bra avslutningsfest i hagen til Dagfinn etter Lillehammer-Oslo! På festen dukket også enkelte ryttere fra klubbens tandemgruppe opp, som tidligere på dagen hadde syklet distansen fra Eidsvoll til Oslo.



På vegne av Gruppe 1

Håkon Zahl

Årsrapport IF Frøy gruppe 2 tur landevei



I god tid før sesongen startet var det enighet om at det store rittmålet for 2017 ble Lillehammer – Oslo.

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

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

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

Sesongens første ritt for mange er tradisjonsrike og det kortreiste rittet Enebakk Rundt. Det var stor deltagelse, og tiden ble ok.

Det var noe lavere deltagelse på Nordmarka Rundt og Tyrifjorden Rundt, men farten var bra og nye folk bidro i laget.

Vi var nærmere 20 ryttere som sto klar på Swix-bygget på Lillehammer – Oslo og målet var å holde en snittfart på 40 km/t. Ved Minnesund var det et lite stopp og målet var innenfor rekkevidde. Vi ble da forbikjørt av en annen klubb som skapte litt utfordringer. Like før Jessheim fikk vi dessverre en velt som gjorde at målet ikke kunne nås. Da ble målet å få mest flest mulig inn samlet. Selv om vi ikke klarte tidsmålet kom vi likevel inn på en respektabel tid.

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

Oppsummering gruppe 3 2017



- Flere enn forventet på trening og med på rittene
- Stor innsatsvilje på trening og i ritt.
- Det har vært god stemning.
- Vi har kommet nærmere gruppe 2 og farten har vært høyere i ritt og på trening.
- Folk har ønsket høyere intensitet på treningene også på langturene.
- Vi har vært representert på mange ritt i år også utenfor satsningsrittene
- Økt interesse fra folk utenfor G3 for å delta på våre treninger
- Nye ryttere inn fra G4 og G2 som har vært gode resurser i gruppa

Slik framstår vi i gruppe 3 i 2018

- Holder på den gode stemningen
- Vi drar alle i samme retning når vi har blitt enige om noe.
- Det er lov å leke på trening
- Det er lov med ris og ros
- Vi er én enhet og vi motiverer hverandre på ritt og trening.
- Vi stoler på hverandre da vi har fokus på å kjøre teknisk riktig.
- Et felt som stoler på hverandre har behov for mindre kommandoer som noen ganger kan virke forstyrrende om vi alle vet hva som gjelder.
- Vi tar ikke unødvendig risiko

Plan for gruppe 3 i 2018

- Fortsette med variasjon på treningene
- Fortsette med mer intensitet på midtuke dagene.
- Lavere intensitet på langturene enn midtuke øktene.
- Treningsplanen følges
- Mer fokus på å kjøre bakker tidlig i sesongen
- Ved evt. endringer i planen gis det beskjed god tid før.
- Alltid noen ledere som kan lede treningen
- Fokus på å kjøre rett teknisk både som lag og som enkelt rytter.
- Fokus på satsningsrittene
- Fortsetter med transport tilbud i forhold til Lillehammer – Oslo

Aktiviteter i 2018*

- | | |
|---|-----------|
| • Enebakk rundt | Mål: 2:22 |
| • Randsfjorden rundt | Mål: 4:15 |
| • Tyrifjorden rundt | Mål: 4:35 |
| • Lillehammer-Oslo | Mål: 5:30 |
| • Buss tilbud ordnet i forbindelse med Lillehammer – Oslo | |

* Satsningsrittene er ikke helt bestemt enda. Trolig utgår Randsfjorden som satsningsritt og blir erstattet av Nordmarka Rundt. Det kan også komme noen ritt på høstsesongen.

Oppsummering gruppe 4, sesongen 2017.

Vårsesongen hadde jevnt bra oppmøte på treningene, men vi så at det kom færre nye til klubben i år enn tidligere år. Det var fortsatt en fast kjerne igjen på treningene noe som førte til gode treninger i henhold til den oppsatte treningsplanen.

Etter ferien var oppmøtet forholdsvis lavt, noe som ikke var overraskende når man ser på tidligere år. Dette førte imidlertid til at oppsatte treninger måtte endres, da vi var for få ryttere til å kunne gjennomføre treningen etter planen.

På satsningsrittene våre har vi nådd de oppsatte mål med god margin. Enebakk rundt ble kjørt på 2.34, noe som er cirka 10 minutter raskere enn oppsatt mål.

Nordmarka rundt ble kjørt på 5.07 og dette var ca 25 minutter raskere enn oppsatt mål.

Lillehammer-Oslo på 5.37 var også raskere enn oppsatt mål, men omtrent på samme nivå som i 2016.

Gruppe 4 har de siste årene hatt en forbedring av tidene på rittene og gruppa kjører nå raskere enn det som gruppe 4 etter oppsatt inndeling er ment å gjøre. Dette innebærer at gruppe 4 må justere ambisjonsnivået i kommende år for ikke å komme i konflikt med gruppe 3 på rittene. Samtidig bør man ta hensyn til at dagens nivå kan være for høyt dersom gruppen skal favne de rytterne som kanskje har et litt lavere ambisjonsnivå.

Satsningsrittet på høsten var Kråketråkken hvor det var 3 stk (4) fra gruppe 4 som startet. Det lave oppmøtet skyldes muligens sterk konkurranse i år da det gikk andre ritt samme helg.

Når det gjelder klubbmesterskapene var deltakelsen fra gruppa på det laveste siden oppstarten.

Vi så også at gruppe 4 i år hadde flere ryttere enn tidligere med i Grenserittet og Birkebeinerittet noe som tilsier at flere tenker bredde på syklingen.

Avslutningsvis skal det sies at gruppe 4 har bestått hovedsakelig av ryttere som har vært med noen år, som kjenner hverandre godt, og som har kjørt mye sammen. Dette har ført til utrolige gode tider, god teknisk kjøring, godt humør og sterkt samhold.

Årsberetning Tandemgruppa

Tandemgruppa har hatt en aktiv sesong i 2017. Fra påsken til midten av oktober hadde vi ukentlige treninger hver torsdag samtidig med de øvrige landeveisgruppene i Frøy. Oppmøtet på treningene har stort sett vært stabilt og bra, men vi skulle gjerne hatt enda større tilgang på piloter. I løpet av sesongen har vi slitt noe mer med å skaffe piloter til treningene enn i 2016, men dette kan naturlig forklares med hyppigere treninger i 2017 sammenlignet med 2016.

Vi deltok i vårt første turritt via Styrkeprøven gjennom deltakelse på distansen fra Eidsvoll til Oslo. Her var vi seks sykler fra start, men kun fem fullførte da den ene sykkel kom i kontakt

med en bil da en bilist ikke overholdt vikeplikten i en rundkjøring. Sykkelen ble noe skadet, men det gikk heldigvis bra med både bakrytter og pilot.

Sesongens høydepunkt kom i august da vi var 11 sykler som syklet Rallarvegen, fra Haugastøl til Flåm. Vi reiste fra Oslo på ettermiddagen på en fredag, overnattet på Haugastøl til lørdag, og startet sykkelturen i 9-tiden på morgenen. Alle syklene kom seg fint gjennom turen uten de store uhellene eller tekniske problemer.



Vel fremme på ettermiddagen i Flåm fikk de aller fleste av oss kjenne på en skikkelig rallarrus over å ha gjennomført en så fin sykkelstur! Dette var en fantastisk opplevelse som mange av oss vil huske for resten av livet!

Utover høsten endret vi litt på terrenget vi syklet i. Fra normalt å møtes på Hvervenbukta, hadde vi oppmøte enkelte ganger på Sæterkrysset hvor vi tok turen inn i Østmarka. Det var mange av oss som syntes det var spennende å bytte ut asfalt med grus.

I desember ble IF Frøy nominert til Inkluderingsprisen for 2017 for klubbens arbeid med å tilrettelegge for sykling for blinde og svaksynte. Det er vi veldig stolte av! Prisutdelingen fant sted på Idrettsgallaseminarer på Hamar den 6. januar 2018. I konkurranse med to andre flotte idrettsklubber, nådde vi ikke helt opp denne gangen. Karmøy Idrettsforening vant en meget velfortjent pris og mottok en pengepremie på kr 100.000. IF Frøy mottok kr 10.000 i prispenger for sin nominasjon.

Planene for 2018 er ikke helt klare ennå, men vi kommer til å fortsette med trening hver torsdag, samt planlegge enkelte lengre turer i helgene. Her kommer vi til å variere mellom sykling på asfalt og turer i marka. Vi kommer også til å ha mer fokus på riktig sykkelteknikk på treningene i året som kommer.

Vi har ambisjoner om å delta på Styrkeprøven i 2018 også. I tillegg til dette ønsker vi å stille flere sykler i tandemcup'n 2018 enn hva vi gjorde i 2017. Opplevelsen av Rallarturen var også så fantastisk at vi snakker om enten å gjenta den turen, eller å planlegge en tilsvarende tur et annet sted i Norge.

På vegne av tandemgruppa,

Amund Røsås & Katrine Hoff Quirk

Årsberetning Terreng elite

Elitegruppa 2017 var en utvidet gjeng fra 2016. I tillegg til Senior- og Junior-ryttere, var også fire 15-16 års ryttere lettere knyttet opp mot gruppen. Sesong oppkjøringen startet med to treningsopphold i Danmark, men også i denne sesongen ble flere ryttere satt ut hele eller deler av sesongen på grunn av skader. Sportslig høydepunkt var Martine Opsahl sin bronse under NM Cyclocross.

2x Danmark

I februar dro Celine, Henriette H og André til Slettestrand. Med seg hadde de Morten som «alt-mulig-mann». De fikk mange dager med god trening på bart underlag, selv om vær og temperatur ikke er noe å skryte av i Danmark i februar.

April ble startet med en større gruppe fra Elitelaget sammen med andre Frøyere på Slettestrand. Henriette H og André som seniorryttere, Martine O, Sebastian og Sander som juniorryttere, samt at Helena, Henriette G, Christian og Adrian som 15-16 års ryttere var med. Godt vær og fine forhold sørget for en god oppladning til sesongen. NTG-rytterne Henriette, Sander og Sebastian ble igjen i Danmark og sluttet seg til skolen da de kom ned til Slettestrand dagen etter at øvrige Frøyere dro hjem. Ekstra dager med tørt underlag under hjulene for dem, med andre ord.

Henriette H måtte under kniven etter langvarige smerter i håndleddene. Dessverre tok legeprosessen lang tid og resultatet ble ikke som ønsket, så hele sesongen gikk i vasken.

Norgescup

Frøy Elite har vært representert på alle NC-ritt i år. Alle rytterne sanket jevnt og trutt poeng og endte totalt på følgende plasser:

M-Sr:	André Johansen, 18. plass (15. Plass i M-U23)
K-Sr:	Martine Stenbro, 6. plass Celine Gees Solheim, 8. plass (4. Plass i K-U23) Miriam Sivertsen, 10. plass – Miriam skadet seg stygt rett før NM og kjørte kun vårsesongen.
M-Jr:	Sebastian Dietrich, 10. plass Sander Røsås, 18. plass
K-Jr:	Martine Opsahl, 2. plass
M15-16:	Adrian Myhrvold, 8. plass Christian Frøyland Foss, 12. plass – Christian skadet seg under Kalas Cup på

Skullerud og mistet mange ritt i sesongen.

K15-16: Helena Nyhus, 1. plass
 Henriette Bakkeli Götz, 5. plass

Resultatene for 15-16 åringene refererer til NCF sin Ranking for Terreng.

Martine Opsahl hadde en lang rekke NC-seiere, men måtte kapitulere i kampen om den gule trøya i siste ritt og nøye seg med en strålende 2. plass.

Norgesmesterskapet 2017

I NM på Konnerud klaffet det optimalt for Martine Opsahl, og hun kunne ikle seg Mestertrøyen og Norgesmester Kvinner Junior. I sprint dagen etter, fulgte hun opp med sølv i kamp mellom både senior- og juniorryttere.

I 15-års klassen vant Helena Nyhus og ble Ungdomsmester K15.

Martine Opsahl og Sebastian Dietrich ble tatt ut på Region Øst sitt lag og representerte Frøy i Nordisk Mesterskap. Martine kjørte inn til en 3. plass og Sebastian en fin 18. plass i et stort startfelt.

Planer for 2018

Vi vil fortsette å gi de beste 15-16 åringene et "light Elite-tilbud" for å premiere god innsats og resultater, og inspirere til videre satsing. Det gror godt i ungdomsgruppa, og forhåpentligvis kommer vi snart i en situasjon hvor mange ryttere i hvert kull utfordrer de eldre utøverene. Vi ser frem til sesongen 2018, og satser på at alle utøverene i større grad holder seg skadefrie gjennom sesongen.

Vidar Handal, leder terreng

Årsberetning Terreng senior

Terreng senior er en gruppe for voksne som trener for sports- masters- og turklasser i terrengritt, eller bare trener. Det har vært treninger mandager, onsdager og noen torsdager.

I 2017 fikk Frøy to Norgesmestere og fire bronsevinnere i mastersklassene:

- . Nina Malme Gulbrandsen ble Norgesmester rundbane og bronsevinner maraton
- . Jonas Nerموen ble Norgesmester maraton
- . Colin Eick tok bronsemedalje i rundbane
- . Øyvind Wormnæs og Jens Erik Bjorlin tok hver sin bronse i maraton

Bredden i toppen begynner også å ta seg opp. Frøy ble beste klubb i Masters Cup, og hadde 16 deltagere der følgende kom topp 3 sammenlagt:

- . Nina Malme Gulbrandsen vant
- . Mariama Jammeh vant
- . Thomas Færgestad vant

- . Øyvin Wormnæs vant
- . Colin Eick ble nr 2
- . Kristel Mulelid ble nr 3

I Kalas Cup tok Thomas Færgestad og Øyvin Wormnæs hver sine tredje plasser sammenlagt, Colin Eick nr 4 sammenlagt.

I Grenserittet deltok 46 Frøyere. Raskeste mann ble Dagfinn Bang-Johansen, hårfint foran Vidar Olsen. Raskeste kvinne var også i år Liv Janne Øvrebust, med klasseseier og 6. raskeste kvinne totalt. Meget sterkt!

I Birken deltok 63 ryttere fra Frøy. Raskest over fjellet var Sigmund Aas med 49. plass i eliteklassen, raskeste kvinne var Celine Gees Solheim, så vidt foran Kirsti Kolseth. Vi hadde 14 deltagere i Ultrabirken, med junioren Sebastian Dietrich foran Jon Flydal, og Martine Stenbro som våre beste.

Årsberetning 10-12 år

10-12 års gruppa har gjennomført treninger 2 ganger i uka på Haraløkka. Vi startet sesongen med 4 ulike grupper, inndelt basert på ferdigheter, alder og motivasjon (70 barn). Noe frafall ble det etter sommerferien, men har stort sett kjørt 4 grupper hver trening. Gruppeinndelingen har vært viktig for å ha et godt tilbud til alle, uavhengig av nivå.

De fleste deltagerne har hatt veldig bra progresjon, både i tekniske ferdigheter med sykkel, men også kondisjon. I underkant av 40 barn fra 10-12 gruppene har deltatt i ett eller flere Kalas-cup ritt. Mye gode resultater, og mange ivrige foreldre som kommer inn i sykkelmiljøet.

I tillegg til treningene, har vi hatt følgende samlinger:

- Dagssamling Rye NC (mai)
- Helgesamling Trysil (juni)
- Helgesamling Fagerhøy (august)
- Helgesamling Østfold (september)

Samlingene er veldig viktige for det sosiale i gruppa. Her blir barna bedre kjent med andre på tvers av normale treningsgrupper. I tillegg får vi utfordret barna på andre områder innenfor sykling, med bl.a rundbaneritt, flyt og doseringer i Gullia på Trysil, fjellterreng på Skei, ferdighetspark og pumptrack på Gressvik og BMX i Råde. Lek og moro med sykkel er viktige elementer for å øke tekniske ferdigheter, balanse og interesse for videre deltagelse i Frøy.



Årsberetning Frøy kidz 7 – 9 år

Den yngste gruppa i Frøy består av 100 barn i alderen 7 – 9 år. Hver mandag gjennom sommeren har vi kost oss med trening og lek både på og av sykkel. For at det skal være så spennende som mulig for alle barna har vi delt inn i grupper, basert på alder og litt på nivå.

Det er et stort apparat av frivillige som er med for å få til denne satsingen. Vi har hatt 4 grupper før sommeren, og etter sommeren 5. Den siste gruppen har bestått av barn som akkurat har startet på skolen. For å få til dette har vi hatt 25 trenere, og enda flere foreldre som har bidratt.



Sykkel er gøy!

Fra basis sykkelferdigheter som å bremse, gire, balansere og sykle med bare en hånd(!) på styret utvikles ferdighetene raskt til 9-åringene som sykler riimelig grove stier. Minst like viktig som det å sykle på sti, er det å lære å trene gjennom lek, og det å bygge vennskap på tvers av skolekretser.

Vi har hatt to helgesamlinger, en treningssamling på Haraløkka, og en helgetur til Fagerhøy på Skeikampen. Her fikk vi laaaange flotte sykkelturner på fjellet, og jeg tror det var mange foreldre som ble imponert over hva ungene har lært på sykkelen i løpet av året. I tillegg til sykling var det mye lek, pølsegrilling, bordtennis, fotballkamp og alt som hører med på en slik tur.

Tøffe jenter på sykkel.

Vi har fortsatt jentetreningen også denne sesongen.

Der samles jentene på tvers av grupper og alder. Det er stas for de minste å få lov til å sykle med de store, og det er stas for de store å få være forbilder og «lærere» for de mindre jentene. Litt utfordrende dog, å finne gode aktiviteter med til dels stor spredning «i feltet».



Høstsesongen gikk fort og vips var det tid for siste trening som ble avsluttet med lek, bamsemums og seigmenn.

Takk til alle barn, foreldre og trenere for en fantastisk sesong! Vi ses igjen til våren!

Årsberetning for Ritt- og Arrangementskomiteen

I løpet av 2017 er det blitt arrangert seks arrangementer, holdt to møter, og representanter fra komiteen har deltatt i mange møter med etater og organisasjoner som berører vårt område.

Komiteens oppgaver

Komiteens oppgaver har i hovedsak vært:

- Planlegge og forberede klubbens arrangementer.
- Innhente nødvendige tillatelser.
- Bestille og anskaffe nødvendig materiell.
- Kalle inn tilstrekkelig mannskaper til arrangementene.
- Lede gjennomføringen av arrangementene og de innkalte mannskaper.

Dugnadsansvarlig Finn Aslaksen har hatt den vanskelige og til tider utakknemlige oppgaven med å kalle inn mannskap til våre arrangementer. Uten Finns omgjengelig og positive holdning hadde vi ikke klart å gjennomføre årets ritt og det var svært fortjent at Finn ble hedret med blomster på klubbkvelden i november.

Dugnadsmannskapenes oppgaver har vært:

- Løypevakt
- Sekretariat
- Bistand ved start og mål
- Rigging før ritt/arrangement
- Nedrigging etter ritt/arrangement
- Rydding etter arrangement

Totalt har i overkant av 300 medlemmer utført ulike dugnadsoppgaver i 2017. I tillegg har en rekke familiemedlemmer, personell fra komiteen, styret og andre tillitsvalgte i klubben bidratt til at vi har klart å gjennomføre årets rittkalender på en god måte.

IF Frøy har hatt følgende ritt i 2017;

- 5. juni – Terrengsykkelrittet - Skullerudstua
- 14. juni KalasCup – ritt 2 – Skullerudstua
- 19 – 20. august – Sørmarka masters – Fellesstart, tempo-, og gateritt - Follo
- 28. august - Oslo Landeveiscup –Skøiensprinten - Bryn.
- 2. september – GranFondo Don Pedro – Oslo
- 5. til 13. september – Klubbmesterskap – Landevei, tempo og terreng.

Arrangementene

Terrengsykkelrittet

Årets terrengsykkelritt ble fin suksess med mange deltakere og bra vær. Det var over 100 som deltok på de ulike dugnadene som ble gjennomført i forbindelse med rittet. I år var Marie Ommundsen og Katrine Hofstad rittledere og sammen med årets løypesjef Jon Flydal sørget de for at arrangementet ble gjennomført på en god måte. Det var høyt fokus på at løypene skulle være bærekraftig og Jon Flydal sammen med Bymiljøetaten hadde et godt samarbeid om hvilke problemer som kunne oppstå og hvilke alternative traseer som en kunne benytte.

Kalascup

KalasCup-rittet skulle opprinnelig kjøres 10. mai men på grunn av snøfall var det ikke forsvarlig å gjennomføre arrangementet. Dette skapte en del utfordringer for rittansvarlig Lasse Johansen, men med god hjelp av løypeansvarlig Trond Larsen, Tor Otto Strøm, Eelco van Weerdhuizen og mange andre ble rittet gjennomført 14. juni med mange fine tilbakemeldinger fra deltakerne.

Sørmarka Masters

I 2018 skal IF Frøy arrangere Nordisk mesterskap på sykkel for Masters og Sørmarka Masters ble kjørt for å prøve mulige løyper og ellers hvordan arrangement kan gjennomføres. Vi i ritt- og arrangementskomiteen kom her til dekket bord. Jørn Michalsen hadde stålkontroll og styrte rittene med sikker hånd, og hadde tenkt på alt. Etter rittet fikk IF Frøy mange positive tilbakemeldinger fra rytterne om at løypene var veldig bra og når vi også fikk et pent

overskudd etter ritthelgen er det bare å takke og bukke for at Jørn Michalsen på en så god måte tok ansvar for rittet og hjalp ritt- og arrangementskomiteen med gjennomføringen.

Skøyensprinten

Oslo Landeveiscupen et lavterskeltilbud for unge sykkelryttere i alderen fra 10 til 16 år, samt juniorklassene og der IF Frøy har vært med som arrangør fra starten. Som erstatning for Tusenfryddrittet, som dessverre har trafikale utfordringer, kjørte vi i år et kort bakketempo kalt Skøyensprinten. Traseén gikk opp langs Skøyenparken mot Nordre Skøyen hovedgård, og den korte løype gjorde at den enkelte rytter virkelig fikk smake på hvor vondt det er å kjøre når beina er stive som tømmerstokker.

Enkelt å kjøre, enkelt å arrangere

Med Skøyensprinten ønsket ritt- og arrangementskomiteen å lage et lavterskelritt som det skal være enkelt å arrangere og enkelt å delta i. For den enkelte rytter tok selve konkurransen ikke ta så lang tid, noe som vi tror at mange foreldre også satte pris på. Vi fikk bra respons på arrangementet og så at dette var noe de yngste rytterne syntes var veldig morsomt. Det var ingen i 15-16. årsklassene som kjørte rittet, så denne typen arrangement er nok ikke noe for de eldre rytteren. Men vi tror ikke nødvendigvis at alle ritt må passe for alle, og at et slik enkelt, lokalt og lite ritt er noe som passer fint inn i en hektisk hverdag og anbefaler derfor at rittet videreføres i denne formen.

GranFondo Don Pedro

GranFondo Don Pedro er et veldedighetsritt til inntekt for kreftforeningen der IF Frøy er teknisk arrangør for rittet. Selv om rittet genererer betydelige inntekter for klubben opplever vi at rittet er lite forankret i vår organisasjon, og uten at Jørn Michalsen hadde stått på dag og natt i mange uker, og der han også måtte være alt fra rittleder, til løypevakt, og stå på matstasjonen; og der Jørn også måtte ordne alt fra ulike tillatelser, til å hente aggregat, skaffe flagg til løypevaktene, plastkrus til matstasjon, drivstoff til aggregatet osv- skjønner alle dette ikke er holdbart og IF Frøy i fremtiden må finne en annen form for vår deltakelse i arrangementet.

Klubbmesterskapene

Klubbmesterskapene har de siste årene blitt arrangert av terreng- og landeveiskomiteene og dette har fungert svært godt. Vi har dessverre sett at deltakelsen har vært synkende på disse arrangementene og ønsker derfor at alle i klubben går sammen om å forsøke å snu denne trenden. Av de store klubbene i vår region er IF Frøy den eneste klubben som kjører tre klubbmesterskap i «profesjonelle» løyper, og deltakelse på disse rittene burde sammen med det å betale medlemskontingenten og la sin stemme bli hørt på årsmøte; - være noe som en stolt Frøy'er deltar på uavhengig av hvor lite man har trent, hvor dårlige været er, eller andre dårlige unnskyldninger.

Utfordrende sesong

Årets sesong har vært svært utfordrende. I april måtte Eivind Ekeli si fra seg vervet som ansvarlig for terrengsykkelrittet. FriFlyt, som er eier av rittet, er en krevende samarbeidspart,

og da Eivind fikk liten støtte og oppfølging fra IF Frøy ble ting vanskelig. Eivind Ekeli kjøret i mange år på kontinentallaget til IF Frøy og fikk der de beste skussmål som rytteren som alltid ofret egne sjanser for at andre Frøy-ryttere skulle oppnå suksess. Det var derfor svært leit at IF Frøy sviktet Eivind da han trengte vår støtte, og på vegne av ritt-komiteen er jeg lei meg for at IF Frøy ikke klarte å gjengjelde den støttet Eivind alltid har gitt klubben.

Nina M. Grude har i flere sesonger vært leder for ritt- og arrangementskomiteen, og sammen med resten av komiteen opplevde hun denne sesongen at ting var ekstra vanskelig og at det var få i IF Frøy som ville stå frem og ta ansvar der det trengtes.

Da Eivind Ekeli måtte gi seg ble det et ekstra trykk på Nina M Grude. Dette i kombinasjon med at Nina var i en utfordrende jobb med mye pendling gjorde situasjonen svært uholdbar og Nina ba derfor til slutt om å bli løst fra vervet som leder for ritt- og arrangementskomiteen. IF Frøy er også viktig, men egen helse og familie må alltid gå foran, og vi er glad for at Nina og Eivind gjorde de riktige valgene da de kjente at det var i ferd med å miste gleden med frivillig arbeid.

Fremover

Vi i ritt- og arrangementskomiteen har over mange år sett at klubbens ambisjoner om å arrangere mange og store ritt, ikke går sammen med faktumet at mange av klubbens medlemmer ikke er villig til å ta ansvar. Dette kombinert med at det ikke har vært noen terrengryttere som har villet sitte i ritt- og arrangementskomiteen har dette ført til at vi har brent frivillighet og «vaksinert» folk mot å sitte i komiteen og å ta lederansvar.

Dette er ikke en bærekraftig måte å forvalte frivillighet og engasjement på, og vi mener løsningen må være at klubben forsøke å omorganisere seg slik at arrangementene våre er bedre knyttet opp mot enkeltmedlemmene i klubben ved at terrenggruppen tar ansvar for terrengarrangementene våre, og at landeveisgruppen gjør det samme for sine ritt.

Forslaget om å dele komiteen i to og legge den inn under terreng- og landeveisgruppen vil være en endring av vårt organisasjonskart og er derfor noe som klubbens årsmøte må ta stilling til. Uansett om forslaget gjennomføres eller ikke kan vi ikke fortsette med dagen system der vi ødelegger for folks hverdag og familie ved å legge et for stort ansvar på enkeltmennesker.

Usynlige hender

I årsberetningen for 2012 skrev daværende leder av rittkomiteen, Lasse Johansen:

«...som medlem i ethvert idrettslag er det riktig å se seg selv som en viktig brikke, der DU representerer noe positivt og der DIN innsats er nødvendig for fellesskapet...

Husk dette når du kalles inn til dugnad eller blir kontaktet av valgkomiteen. IF Frøy er fortsatt avhengig av at samtlige bidrar med litt.»

Lasse har ikke bare skrevet dette, han praktiserer også det han skriver. Selv etter at Lasse flyttet fra vårt distrikt har han deltatt og bidratt i våre ritt og vært den viktige brikken i våre arrangementer. Uten Lasses innsats hadde ikke IF Frøy arrangert KalasCup eller Oslo

Landeveiscup, og uten disse rittene – hva er IF Frøy da? – et treningsfelleskap bare? Vi kunne ihverfall ikke ha hevdet at vi tar ansvar og gir barn og unge muligheten å nå til topps i vår idrett.

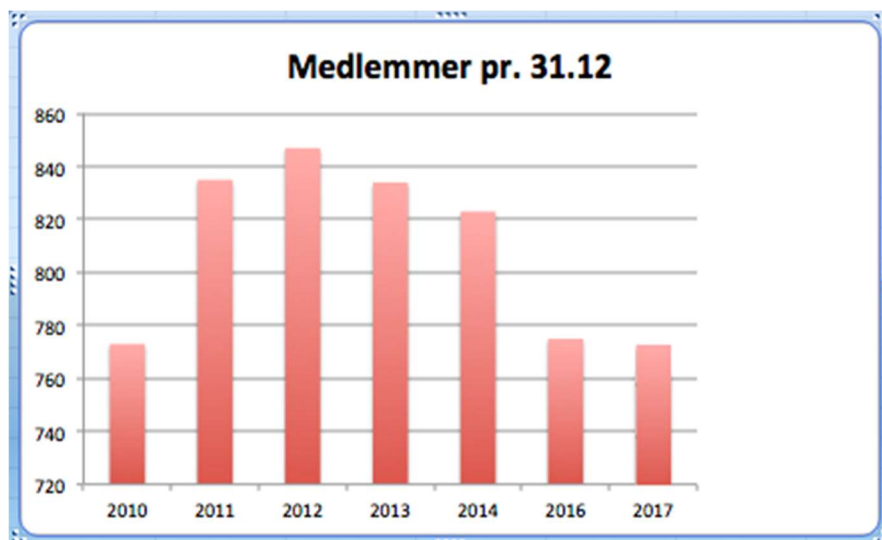
På vegne av alle i ritt- og arrangementskomiteen vil jeg takke Lasse, Jørn, Sidsel, Vidar, Finn, Nina og Eivind og alle dere andre usynlige hender for innsatsen i årets sesong og for at nettopp DU er den viktige brikken som bidrar til at IF Frøy til den beste klubben å kjøre for.

Arne Hanssen

- stolt medlem av ritt- og arrangementskomiteen - 2017

Rekrutteringskomiteens beretning

Antall medlemmer for 2010 - 2017 i IF Frøy er gitt i grafen under.



Antall medlemmer for per 31.12.2017 var 771, en nedgang på 4 siden 2016.

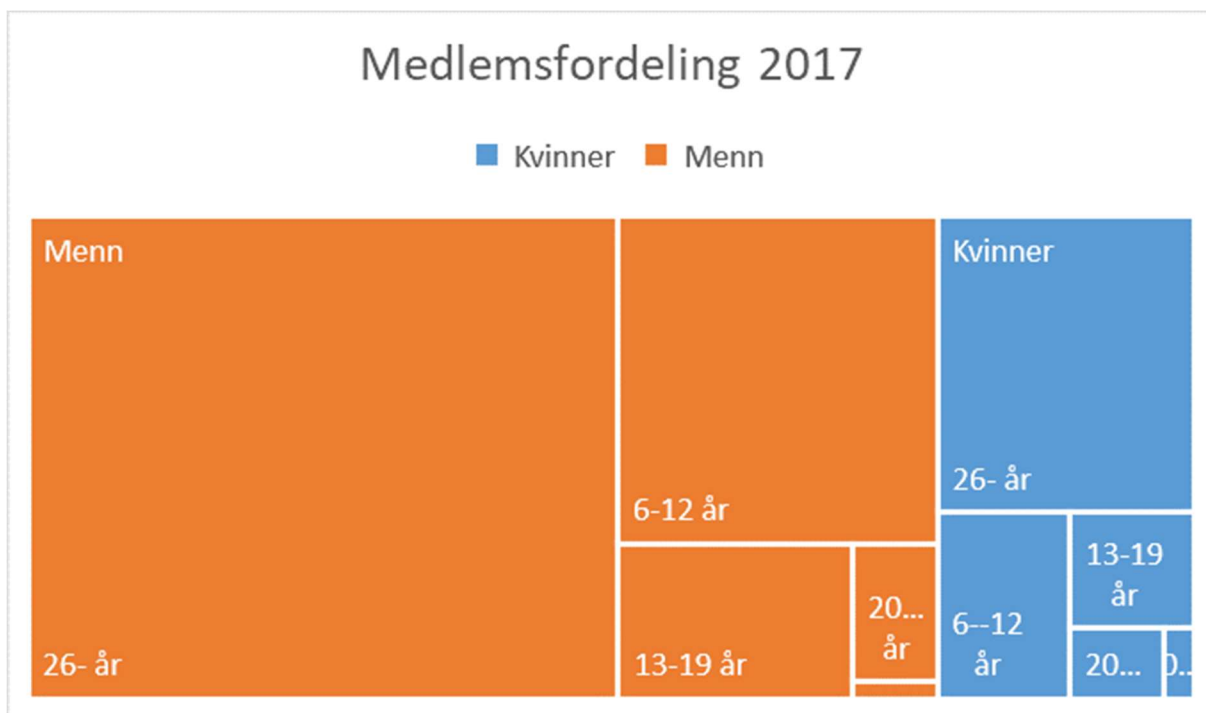
Rekrutteringsansvarlig har jobbet med fadderordningen på landevei. Møte med alle faddere er avholdt og opplegget er ytterligere forbedret med standardisert informasjon til nye ryttere (klubbens historie, sikkerhet på sykkel etc.). Takk til Sven Kristian Jørgensen som har oppdatert dette med ny relevant informasjon. Klubben har nå som policy at alle nye medlemmer skal innom ordningen. Vi opplever at fadderordningen blir godt mottatt. Fadderordningen vil bli videreført i 2018, og tusen takk til alle faddere som stiller opp for ny medlemmer og klubben.

Rekrutteringsansvarlig har jobbet med annen koordinering i grupper og mellom grupper for å sikre gode tilbud for nye og gamle medlemmer. Det svares på epost fra nye medlemmer og andre som lurte på forskjellig i forhold til aktiviteter i klubben.

Rekrutteringsansvarlig har også vært ansvarlig for innhenting av politiattester for klubbmedlemmer som jobber med barn og ungdom. Det har vært en stor økning av antall

medlemmer som ønsker å jobbe med denne gruppen. Per i dag har vi 55 som har levert godkjent politiattest.

Medlemsstatistikk for 2017:



Geir Westgaard

Rekrutteringsansvarlig

Sponsorkomiteen/markedskomiteens årsberetning

IF Frøy har i flere år slitt med å få sponsorer. Sponsorarbeid krever mye jobb og kontinuerlig oppfølging for å kunne ivareta hverandres interesser. Det har i år blitt gjort et godt stykke arbeid for å få sponsorer til klubben.

I forbindelse med designendring av draktene var dette en gylden mulighet for å kunne selge sponsorplass på drakten. Det ble utarbeidet sponsorpakker bestående av gull, sølv og bronse. Der de ulike pakkene tilbød ulike tjenester fra IF Frøy.

Klubben har, med Morten Winsnes i spissen, har lagt ned mye arbeid i forbindelse med innhenting av sponsorer. Følgende to avtaler er inngått i denne perioden:

- Høsten 2017 inngikk IF Frøy en sponsoravtale med Anders Opsahl Holding AS hvor IF Frøy skal profilere Skullerud Park og Sørensen Sykler. Avtalen er inngått for en periode på tre år, og vil gi klubben inntekter på kr 100.000 hvert år. AOH får profilert seg med logo på klubbens nye drakter, på ny «Frøy-bil» og på klubbens hjemmeside. Utover dette gir i tillegg Sørensen Sykler rabatterte priser til klubbens medlemmer, herunder ekstra gode priser til IF Frøy sine elitelag.

- I februar 2018 inngikk klubben ytterligere en hovedsponsoravtale med Muncitori Bemanning, som leier ut mannskap til bygg- og anleggsbransjen. Selskapets innehaver er opptatt av sykkelporten når han skriver følgende på selskapets hjemmeside; *«Filosofien vår er å jobbe som et sykkellag og sitte foran i feltet sammen med vikarer og kunder for best mulige resultater»*. Sponsoravtalen med Muncitori gir klubben også kr 100.000 hvert år i en treårsperiode fremover. Selskapet får samme profilering som AOH.

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

Vi har flere aktuelle sponsorer på blokk som vi ønsker å komme i kontakt med. Sponsorarbeid krever mye arbeid, men vi ser frem imot å jobbe videre med dette spennende og ikke minst viktige arbeidet for IF Frøy.

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

