

*Frøy Terreng
Kids og litt
større "Kids"*

Frøy er Norges nest største sykkelklubb med ca 850 medlemmer.

Vi har nå ca 200 barn og unge som sykler.

Vi driver også med annen idrett, og starter gjerne året med løp!

Frøy har hatt en enorm tilvekst blant yngre utøvere de siste 4-5 årene



Ritt og treningsesongen til Frøy
starter ofte på hjemmebane –
Skullerud!

Første rittet i UB-cup 2012 så slik ut –
masse flotte Frøy Kids i aksjon!



Milla var med for første gang, og var en av 30 nye barn i barnegruppa i 2012!



Julian hadde venta lenge på denne dagen, han elsker å sykle i terrenget!!



UB-cup er Norges største rundbanecup for syklister, her på Gullhaug i barka løyper – mai 2012!



På hvert UB-cup ritt stiller det på det meste opp
6-700 syklistere. Det avvikles ofte på en onsdag
ettermiddag!



UB-cup har til tider høyere nivå enn NC, og bidrar i stor grad til økt rekruttering. Her møtes de helt yngste og Norge beste eliteløpere på samme arena.



I Drøbak har de en morsom, delvis bygget løype rundt festningsruinene!



Arrangørklubbene bak er IF Frøy, SK Rye, BOC, Asker CK, Drøbak SK og Hasle Løren.

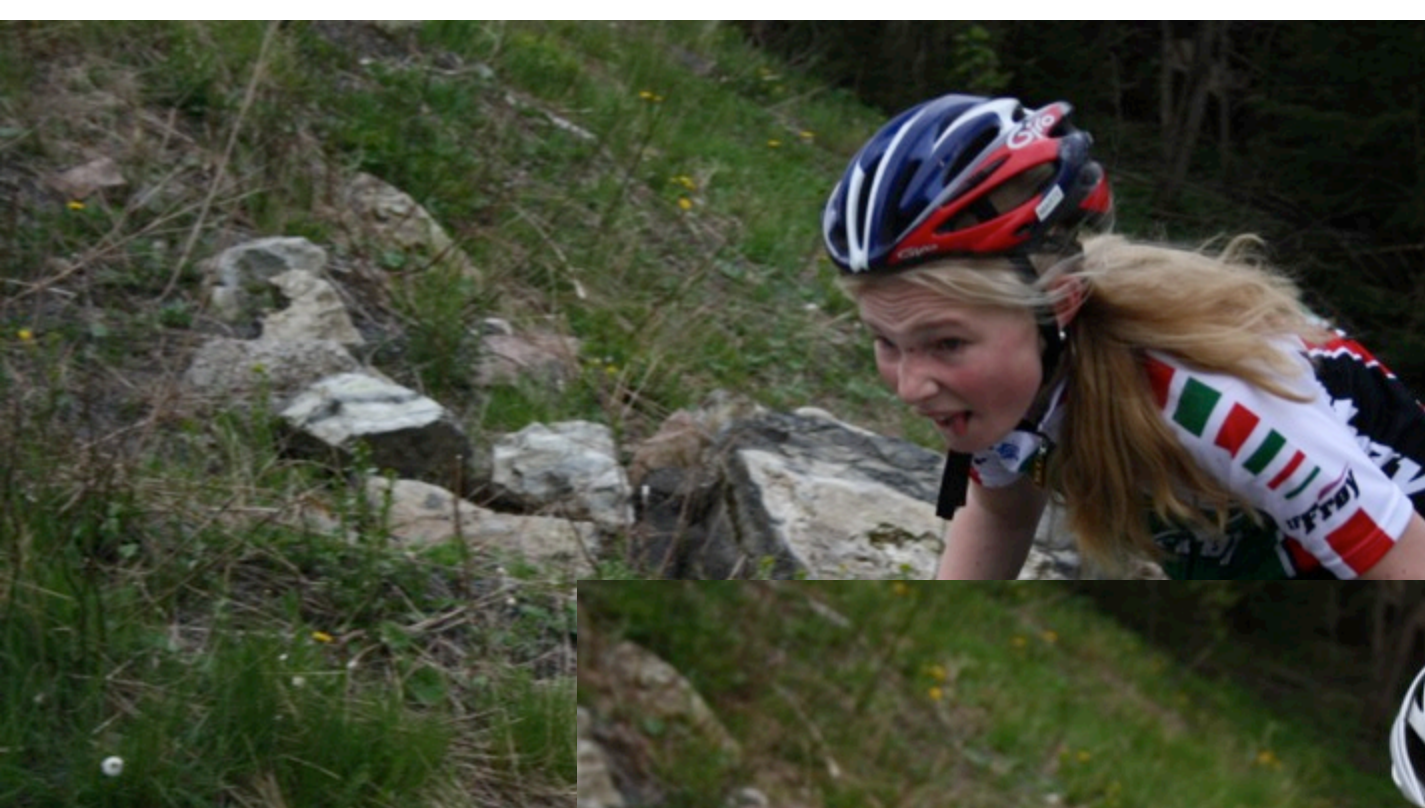


Jentene har god rekruttering inn i idretten..



Og Frøy jobber spesielt mye med å ta vare på jentene i en ellers mannsdominert idrett!





*I 2012 har Frøy arrangert
2 UB-cup ritt
1 NC ritt*

*1 Kretsmesterskap
Terrengsykkelrittet*

*Og klubbmesterskap, og vi har fått ta
i bruk nye løypetraseer på
Haraløkka!*

Frøy var veldig stolte når Henriette ble
Norgesmester i rundbane for junior!



Og de litt yngre jentene lar seg
inspirere!



Mens andre bare liker å være på tur,
og konkurrerer ikke i hele tatt.



Disse to gjør begge deler, her er det kvikk-lunsj
stopp ved Rundvann etter en time på sti.



Frøy legger også treningshelgene sine
til Østmarka!



Ungdomsgruppa nyter kvelden i lavvo ved
Hauktjern etter en dag med sykkel og klatring!



Vi har en flink stab med trenere som
jobber frivillig!



Alle har trenerutdanning!



Frøy har også mange voksne som sykler i terrenget. Her fra en jentetrening!



Det er ikke alltid fart som står i fokus.



Som oftest fokuseres det på teknikk og mestring.



Her kjører jentene i NC løypa



Trenerne i Frøy sykler også på egenhånd, og gjør ofte stirekognosering for å ha kontroll på hvordan stiene ser ut.



Her i Trulsen i April måned, en av de mest syklede traseene i østmarka.



Her er fra blåmerka sti ved Haukåsen



Samme sti, men lenger nede og
seinere på sesongen.



Og her ved Solbergvann, hvor mange trener på
”stitempo”. Dette er i desember etter en lang
sesong..



Vi bruker også mye tid på å legge til rette og bygge opp nye klopper der de gamle ikke lenger gjør noen nytte for seg.



Vi har fått mye skryt av eldre turgåere for kloppene vi bygger. De føler at de kan gå sikkert.



Om vinteren driver vi med alternativ trening.
Her nattorientering i østmarka!



Om det er fine forhold på vinteren så
sykler vi gjerne på sti!



I tillegg til ski og løp



Til og med 50 år gamle verdensmestere i
terrengsykling gjør det!



Sykling er en stor og viktig del av livet til mange i Frøy! Og gjennomsyrrer de mest utenkelige områder av livet..



Og veldig viktig, vi følger stivettreglene!!

- 1. Vær omtenkssom og hyggelig i møte med turgåere.**
- 2. Du har alltid vikeplikt for fotgjengere.**
- 3. Begrens farten slik at du ikke er til fare eller ulempe for andre, særlig langs veier og stier som innbyr til høy hastighet, eller i uoversiktlige partier.**
- 4. Brems ned til gangfart i god tid før du passerer andre på en smal sti.**
- 5. Ikke lag nye spor. Dersom du ikke har ferdigheter til å forsere en hindring, gå av sykkelen.**
- 6. Unngå å sykle på spesielt sårbare stier like etter perioder med mye nedbør.**
- 7. Ikke lag stien bredere ved å sykle utenom vanndammer eller hindringer.**
- 8. Bær sykkelen gjennom myrområder slik at det ikke dannes dype spor.**
- 9. Ikke lås bakhjulet i bratte nedoverbakker.**
- 10. Dersom to syklister møtes i en bakke, har den som sykler oppover forkjørsrett.**