



IF Frøy **årsberetning 2016**

Perioden fra
16. februar 2016
til 13. februar 2017

IF Frøy
FROY.NO





Styrets årsberetning 2016

IF Frøy hadde et år med stor aktivitet i 2016, selv om den ble noe redusert i forhold til 2015, som var spesielt hektisk.

Etter at kontinentallaget ble lagt ned etter 2015-sesongen, er klubbens elitesatsing nå lagt på et lavere nivå. Det ble spikret et samordnet opplegg for terreng og landevei, slik at ressursene skulle bli jevnt fordelt mellom de to grenene.

Dessverre hadde klubben i 2016 få aktive seniorryttere på herresiden. Til gjengjeld fikk den et tilsig av kvinnelige ryttere, noe styret synes er meget positivt.

De deltok i de fleste Norgescuprittene og også i NM. Beste resultat sto Emma Skjerstad for, med sølv i NM utendørs bane. Marie Ommundsen fikk bronse i bane innendørs eliminasjon og sølv i Team sprint (sammen med Martine Gjøs fra Horten CK) Dette mesterskapet gikk i Odense i Danmark.

Nevnes bør det også at Thea Jacobsen Degvold ble tatt ut på det norske landslaget som syklet Ladies Tour of Norway i august. Vi tar også med at Trine Hansen syklet inn til sjuendeplass i eliteklassen i NM, samme år som hun fylte 50.

På terrengsiden var sesongen preget av at flere av eliterytterne var plaget av skader og derfor fikk sesongen ødelagt. Positivt var det at Martine Opsahl kom tilbake etter skader, og fikk vist gode resultater både i NM og ikke minst i Norgescup sprint. På vinteren sikret Celine Gees Solheim bronsemedalje i det uoffisielle norske mesterskapet i Fatbike, som gikk på Lygna på Hadeland.

Trekkes fram bør også André Johansen, som stilte i alle Norgescuprittene på Østlandet, kjørte alle Kalas Cup-rittene og ellers stilte på alle Frøy sine egen ritt, God innsats!



Medaljerush i NM Masters

Også i 2016 var Frøy Norges beste klubb i Mastersklassene. Ettersom VM landevei gikk i Australia, deltok ingen fra klubben der. Da var det enklere å komme seg til NM – som gikk av stabelen på Nesodden. Her ble det gull i tempo til Thomas Jansen, Jan Bodin, Wenche Madsen Eriksson og Sidsel Grøndalen, mens Steinar Forsmo tok sølv og Ann Kristin Tøftum bronse. I fellesstarten ble de NM-gull til Trine Hansen og Sidsel Grøndalen, mens Wenche Madsen Eriksson tok bronse.

I Nordisk mesterskap landevei, som gikk i Sunne i Sverige, tok Thomas Jansen og Sidsel Grøndalen sølv og Wenche Madsen Eriksson bronse i tempo, mens Sidsel ble eneste medaljevinner fra Frøy i fellesstarten med bronse.

Jon Flydal ble norsk mester i sin klasse i Master rundbane, mens Mariama Jammeh tok sølv og Øyvinn Wormnæs bronse. I Masters maraton tok Øyvinn Wormnæs og Nina Malme Gulbrandsen bronse, mens Thomas Færgestad sent på høsten ble norsk mester i sin klasse i sykkelkross.

De gode resultatene i mesterskapene og i andre Mastersritt gjorde at IF Frøy vant Masterscupen sammenlagt på landevei for fjerde år på rad. Klubbens høyst uoffisielle beregning av terrengklassene i Masters viser at Frøy ville vunnet også der.

Mastersresultatene og de mange utøverne som legger ned en imponerende treningsinnsats er et viktig bidrag til å gjøre Frøy til en betydningsfull sykkelklubb. At Frøy i 2017 skal arrangere Sørmarka Masters med tre ritt i august, og har takket ja til forespørselen om å stå for Nordisk mesterskap i 2018, bør inspirere til ytterligere satsing.

Egne arrangementer

IF Frøy sto også i 2017 som arrangør av mange ritt. For terrengrittene ble det ekstra krevende at Haraløkka nå er uaktuell som arenaområde fordi det er lagt kunstgressbane på området vi har brukt, at Grønmo ikke kunne brukes på grunn av anleggsarbeid, og at det samme var tilfelle i store deler av sesongen på Skullerud.

På den bakgrunnen må klubben si seg fornøyd med gjennomføringen av åpningsrittet i Kalas Cup, Terrengsykelrittet, UCI-ritt i terreng med sprint og rundbane, samt et turritt og to trimritt i Granfondo Don Pedro.

De siste rittene var nye for Frøy, og var et samarbeid med Dag Erik Pedersen, som står bak Granfondo Don Pedro. Trimrittene er beregnet for dem som vanligvis ikke sykler ritt, og gikk fra Akershus festning og ut mot Fornebu. Turrittet hadde start på Skullerud og gikk sørover i Follo med målgang på Nesodden. Denne løypa fikk uforbeholden ros, og her har Frøy skapt grunnlag for flotte turritt i årene fremover.

Forberedelsene for å arrangere Granfondo Don Pedro var ekstremt krevende, fordi det er komplisert å arrangere ritt i Oslo. Rittene ble imidlertid vellykket og ga et solid bidrag til klubbkassen. I tillegg var vår involvering viktig for at Granfondo Don Pedro kunne gi et bidrag til Kreftforening på totalt over en million for rittene i Oslo, Bergen og Larvik.

Forholdet til Styrkeprøven AS

IF Frøy er en av ni klubber som eier Styrkeprøven AS, og er sammen med BOC og Rye klubben med flest aksjer. Ivar Kjellhov har vært styremedlem i selskapet siden det ble etablert.

Vinteren 2016 fikk styret i Frøy en epost fra styreleder Knut Christian Tollefsen, som i sterke ordelag var kritisk til Frøys engasjement i Granfondo Don Pedro. Blant grunnene som ble oppgitt var at disse rittene var en konkurrent til Styrkeprøven.

Styret i Frøy diskuterte brevet, og var klart uenig i påstandene. Klubben innhentet også uttalelser fra flere hold – blant annet fra sykkelpresident Harald Tiedemann Hansen. Alle uttalelsene støttet Frøys engasjement hundre prosent.

Som en konsekvens av situasjon ønsket noen av klubbene i Styrkeprøven AS at Ivar Kjellhov ikke skulle sitte i styret. Etter en saksgang som etter Frøys mening var særdeles uryddig, ble resultatet på generalforsamlingen at 52 prosent av aksjeeierne besluttet at Kjellhov ikke skulle delta i styret. Bærum og Asker var klubbene som sammen med Frøy stemte for at Ivar skulle fortsette.

Styret i IF Frøy synes det er svært beklagelig at Ivar Kjellhov – som har lagt ned en betydelig dugnadsinnsats for Styrkeprøven – skal bli behandlet på en måte klubben mener er uverdigg. Styret har også diskutert hvilke konsekvenser saken skal ha for Frøys status som eier i Styrkeprøven, men har besluttet å ikke gjøre noe med dette inntil videre. Arne Hanssen sitter i valgkomiteen i Styrkeprøven AS i inneværende år.

Styret presiserer at Frøy har et meget godt samarbeid med administrasjonen i Styrkeprøven, og at forholdene som nevnes ikke har betydning for klubbens engasjement for å få flest mulig av våre medlemmer til å delta i Styrkeprøven-rittene.

Klubbmesterskapene

Andre Johansen ble klubbmester i klassen for senior menn, mens Trine Hansen vant kvinneklassen. Øvrige klassevinnere sammenlagt var Oda LaForce i K 13-14, Henriette Angelica Bakkeli Götzt i K 115-16, Henrik Farstadvold i M 13-14 og Tobias Pettersen i M 15-16.

På klubbkvelden i november fikk Vegard Stokke vandrepokalen for mest fremgangsrike rytter, mens Martine Opsahl fikk pokalen for beste sportslige prestasjon.



På årsmøtet i februar fikk Trine Hansen pokalen for å ha profilert klubben på en positiv måte. Jan Bodin fikk klubbens hedersmerke med halv krans for sin sportslige innsats, men Espen Hillmann ble tildelt samme merke etter å ha sittet i klubbens styre i en årrekke.

Tandemgruppe

Sommeren 2016 tok Amund Røsås initiativet til å starte tandemgruppe i IF Frøy. Aktiviteten ble raskt populær, med mange deltakere. Det viste seg også greit å skaffe piloter til treningene. Tre av tandemrytterne med piloter var også med i klubbmesterskapet i tempo. NRK Østlandssendingen laget reportasje fra en av treningene i høst.



Planene for tandemgruppa er flere for 2017, og målet er at den skal etablere seg som en permanent gruppe i løpet av året. Håpet er at tandemgjengen skal få blinde og svaksynte opp på syklene og i aktivitet, enten de ønsker å trene mye og konkurrere, eller bare sykle tur. Blant annet legges det opp til en tur over Rallarveien. Frøy vil for øvrig ha tandemklasse i sitt temporitt under Sørmarka Masters 19. august.

Styret ser meget positivt på tiltaket, og takker både Amund og alle klubbens medlemmer som med glede og entusiasme har stilt opp som piloter.

Kurs og utdanning

Flere av klubbens medlemmer gikk også i 2017 på forskjellige kurs – blant annet trenerkurs. Styret ser det som viktig at ledere, trenere og utøvere har korrekt kompetanse, og oppfordrer medlemmene til å delta med kurs. Relevante kurs blir dekket av klubben.

Også i 2016 ble det avholdt førstehjelpskurs for syklistere i samarbeid med Røde Kors. Om interessen er til stede, vil dette bli gjentatt i 2017.

Øvrige aktiviteter

Klubben har vært engasjert i å involvere flest mulig i sykkelporten på en lang rekke områder i 2016. Vi har nevnt at vi har arrangert trimrittet Granfondo Don Pedro hvor overskuddet gikk til Kreftforeningen og at det er etablert en tandemgruppe. Andre aktiviteter er:

- Samarbeid med Styrkeprøven og Kirkens Bymisjon for å fire av medarbeiderne i Lønn som fortjent (som drives av bymisjonen) med som deltakere i Styrkeprøven. Klubben bidro med gratis innetrening, drakter og annet utstyr og entusiastisk prosjektledelse av Ivar Kjellhov.
- Deltakelse under Syklingens dag i Østensjø bydel. Arrangementet ble avviklet fra Haraløkka, og ble preget av et forferdelig regnvær.
- Deltakelse i aksjonen Sykle med hue på flere innfartssteder i Østmarka, med Celine Solheim som ansvarlig fra Frøy.

- Sykkelaktiviteter under Skiforeningens dag på Skullerud, også det med Celine Solheim som primus motor.
- Engasjement for å gi flyktninger fra Eritrea og Syria mulighet til å sykle aktivt. Klubben har bidratt med gratis innetrening, drakter og deltakelse på utetreninger.
- Deltakelse i kampanjen Syklingens dag for å gjøre landeveissykling mer sikker – med Geir Tresselt.



Sykkelanlegg på Grønmo

Høsten 2016 ble det bestemt at Grønmo ikke vil bli lokasjon for politiets beredskapssenter. Det satte fart i arbeidet med å utvikle området for sykling og andre idrettsaktiviteter. Klubben tok umiddelbart etter at vedtaket ble kjent kontakt med Oslo Idrettskrets for komme i gang med arbeidet.

IF Frøy arbeider nå sammen med idrettskretsen, Grønmo Golfklubb og Bækkelaget sportsklubb med å skape et idrettssenter på Grønmo. Jørn Michalsen, Haakon Selje, Vidar Handal og Eivind Ekeli har deltatt i møter om dette. Oslo Idrettskrets har tatt kontakt med Oslo kommune, og arbeidet vil fortsette så raskt kommune svarer.

Frøy har foreslått at området skal inneholde stadionanlegg for terrengsykling som knyttes opp mot løypenettet i marka (og som også kan brukes til andre idretter), anlegg for BMX, samt asfalterte traseer som blant annet kan brukes av ungdomsryttere på landeveien.

Et sykkelanlegg på Grønmo vil gi store muligheter for Frøy. Prosessen for å gjøre det til virkelighet er imidlertid relativt omfattende, og det vil ta tid å realisere planene.

Klubbens design

Årsmøtet i 2016 vedtok å sette ned en gruppe som skal se på klubbens design. Den ble ledet av Tor Magnus Kolflaath og Eelco van Weerdhuizen.

Gruppen utarbeidet tre forslag til ny design på drakter, vimpler, bil og andre flater. Styret legger dette forslaget fram for årsmøtet 13. februar 2017. Årsmøtet vil stemme over hvilket forslag som foretrekkes, og om årsmøtet ønsker at man skal gå bort fra dagens design.

Økonomi

Regnskapet viser et betydelig overskudd, noe styret er fornøyd med. Klubben har også en brukbar økonomisk reserve. Å skaffe økonomiske midler til klubben drift vil imidlertid ikke bli enklere i fremtiden, og god økonomistyring er derfor viktig. Noe av årsaken til overskuddet er lavere sportslig aktivitet i 2016 enn i 2015, og det er i seg selv ikke positivt.

IF Frøy hadde pr. 31.12.2016 775 medlemmer. Dette er en nedgang fra året før. For å opprettholde og eventuelt å øke medlemstallet må klubben jobbe aktivt for å rekruttere nye medlemmer, og for å beholde de klubben allerede har. En idédugnad i regi av Geir Westgaard høsten 2016 var første skritt i det arbeidet.

Styret vil takke alle som har bidratt til klubbens drift i 2016. All aktivitet i klubben drives på ideelt grunnlag. Tillitsvalgte, trenere og medlemmer som bidrar på dugnad legger ned mange tusen timer i gratis innsats, for Frøy, sykkelporten i lokalmiljøet.

Jørn Michalsen

Haakon Selje

Vidar Handal

Gunnar Landa

Arne Hanssen

Wenche Madsen Eriksson

Christin Becker

Tor Magnus Kolflaath

Geir Westgaard

Representasjon:

Jørn Michalsen er leder i Region Øst i Norges Cykleforbund.

Marie Ommundsen er styremedlem i Region Øst i Norges Cykleforbund.

Abid Raja er styremedlem i Norges Cykleforbund.

Phan Åge Haugård er medlem av grenutvalg landevei i NCF.

Kathrine Hofstad medlem av grenutvalg Sykkelskross i NCF.

Marie Ommundsen er medlem av grenutvalg bane i NCF.

Øyvind Wormnæs og Christin Becker er medlemmer i Mastersutvalget i NCF.

Morten Mørk er medlem av turrittutvalget i NCF (i egenskap av daglig leder i Styrkeprøven AS).

Jørn Michalsen er styremedlem og Lene Østberg varamann i styret i ISU i Østensjø bydel.

Vidar Handal og Celine Solheim representerte IF Frøy på årstinget til Region Øst i NCF.

Ivar Kjellhov var styremedlem i Styrkeprøven AS fram til generalforsamlingen i selskapet 30. juni

Jørn Michalsen har representert Frøy i samarbeidsforumet for sykling i Oslo-markene.

Arne Hanssen er medlem av valgkomiteen i Styrkeprøven AS.





Årsberetning Landevei elite 2016

Etter avsluttet sesong i 2015 ble Frøy-Bianchi et endt kapittel for IF Frøy. I 2016 fikk vi samlet et damelag bestående av 6 ryttere samt et herrelag bestående av to ryttere. Årets elitesatsing har i år bestått av Thea Degvold, Marie Ommundsen, Katrine Hofstad, Emma Kristine Skjerstad, Kirsti Kolseth, Trine Hansen, Karen Robinson Bugge, Odd Anders og Einar Goplen.

Før vi går videre med beretningen om elitesatsingen for 2016 er det hyggelig å meddele at flere av rytterne fra Frøy-Bianchi har fått kontrakt med andre kontinentallag. Jon Breivold syklet for Fixit, og Henrik Evensen syklet i år for SEG Racing Academy.

Nye rammer

2016 har vært et år hvor vi har lagt nye rammer for en videre satsing for ryttere som ønsker å sykle på et høyt nivå i Norge, dette være seg blant annet Norgescup og norgesmesterskap. Under etableringen av Frøy elite inngikk klubben 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 samarbeidspartner for elitesatsingen.

Frøy har også i år vært synlige i Norgescupfeltet og har flere plasseringer å vise til. Årets Norgescup-åpning var i Grenland, der vi stilte med fire ryttere. Fellesstarten i Skien er en kupert løype med få flater partier. Thea kom tidlig med i brudd og fikk en meget respektabel 9 plass etter å ha kjørt en hel runde alene med feltet jagende bak. Følgebilen fulgte Thea helt frem til mållinjen. Under tempoen dagen etter stilte Trine Hansen til start og viste sine tempokrefter. Trine kjørte inn til en meget sterk 5 plass kun få sekunder fra en pallplass.



Under NC i Størdal ble det først arrangert norgesmesterskap i rundbane der Emma debuterte i 3000

meter. NM debuten endte med sølv kun to sekunder bak gullvinner. Emma tok også en sterk 7 plass under fellesstarten i NC Stjørdal.

Mange til Bodø

I 2016 ble NM arrangert i Bodø, ”kun en kort tur fra Oslo”. Frøy stilte nesten fullt lag og hadde leid inn et hus for ryttere og støtteapparatet. Frøys kvinner sto for gode resultater under NM-uka både under tempoen og gaterittet. Rytterne markerte både seg og klubben under NM.

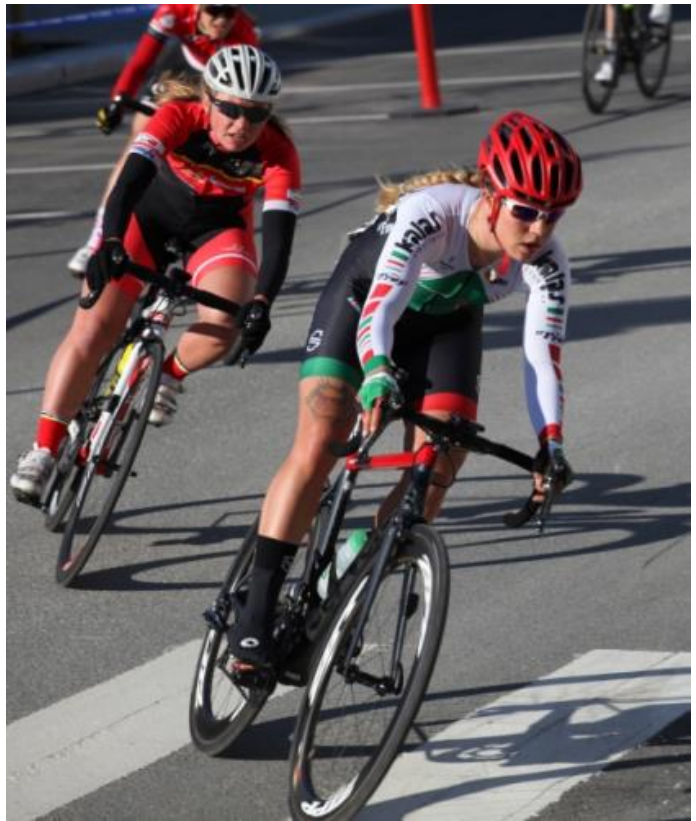
Trine debuterte i elitesammenheng i NM i en alder av 50, og viste ingen respekt for de langt yngre konkurrentene i temporittet. Hun endte opp med en sterk 7 plass på tempoen.

Emma Kristine Skjerstad ble nest beste Frøyer på tiende plass. Under gaterittet kjørte Thea Degvold meget sterkt og kjørte inn til en 11 plass, og med det ble hun beste U-23 rytter i gaterittet.

I år som i fjor ble Ladies tour of Norway arrangert og landslaget stilte med lag. Frøy hadde to ryttere med i feltet Thea Degvold ble tatt ut på landslaget og Emma Kristine Skjerstad var en del av regionslaget Aurora Borealis.

Under Ceresrittet stilte Frøy med et tempolag bestående av tre ryttere Emma Kistine Skjerstad, Katrine Hofstad og Marie Ommundsen, jentene tok en 2 plass.

Som tidligere år har elitesatsingen vært avhengig av frivillig innsats. Uten slik hjelp før under og etter ritt ville ikke dette la seg gjennomføre. En stor takk til de som stiller opp og bidrar!



Årsberetning ungdom landevei 2016

Ungdomsgruppa til Frøy har i 2016 blitt enda mindre enn i 2015. Våre to juniorer fra i fjor er blitt seniorer og gått til andre klubber. I tillegg har rytterne som deltok i 15/16 års klassen i fjor ikke deltatt i ritt i år. Gruppa har i 2016 bestått av følgende tre aktive ryttere:

M13/14 Felix Reinemo
 Embret Svestad
 Bårdseng

M15/16 Vegard Stokke

Gruppen har ikke 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 har fulgt rytterne opp på treningene til Master-gruppen.



Vegard Stokke har fortsatt sin gode utvikling fra i fjor. Han er blant landets beste 15 åringer, han ble nr. 5 på tempoen og nr. 6 på fellesstarten i ungdomsmesterskapet i Stjørdal. Han har deltatt i mange ritt gjennom hele sesongen og hevdet seg svært bra i 15–16 klassen. Sesongen ble kronet med seier i Norgesmesterskapet i sykkelcross i oktober.

Felix Reinemo har og vært flittig deltaker i mange ritt. Han deltok også i ungdomsmesterskapet i Stjørdal med 12 plass på fellesstarten som beste resultat. Embret har deltatt i rittene som inngått i Oslo landeveiscup. I denne cupen har også ryttere fra terrenggruppa deltatt, totalt 15 ulike ryttere fra terreng har deltatt. Her har Frøy vært synlige i alle fall.



Årsberetning Masters landevei 2016

Mastersgruppa til Frøy har de siste årene gang på gang markert seg som den beste Mastersklubben i Norge. Målet for sesongen var å fortsatt være den beste Mastersklubben i landet samt dra på turer og kjøre ritt andre steder i landet.

Mastersgruppa har trent bra og seriøst etter "Comp-oppsettet", det har vært jevnt med ryttere på trening. Det er hyggelig å se at selv etter sommeren er deltakelsen på treningene stor og at det også i løpet av vinteren er masterryttere som trener ute sammen.

Det har nok en gang vært en sesong med mange gode individuelle prestasjoner.

Suveren i Mastercupen

IF Frøy vant Mastercupen sammenlagt i år også, med overlegen margin. Frøy fikk med seg hele 71 920 poeng, nesten 25000 poeng mer enn 2. plass på listen (SK Rye).

Individuelle resultater Mastercupen:

K50-54	1 Trine Hansen, 2 Ann-Kristin Tøftum
K65-69	1 Sidsel Grøndalen
M30-34	1 Thomas Jansen
M50-54	2 Terje Hullstein
M55-59	3 Jan Bodin
M70-74	3 Terje Øderud

Masters-NM

I år var Masters-NM nesten på hjemmebane, Torshov Sykkelklubb arrangerte NM på Nesodden. Det var tøffe og kuperte løyper både på tempo og fellesstart. Det var ikke noe hinder for at Frøy skulle markere seg her også.

NM-resultater tempo

Gull: Thomas Jansen, Jan Bodin, Sidsel Grøndalen, Wenche Elizabeth Eriksson
Sølv: Steinar Forsmo
Bronse: Ann Kristin Tøftum

NM-resultater fellesstart

Gull: Trine Hansen, Sissel Grøndalen
Bronse: Wenche Elizabeth Eriksson

Tur til Tour de Hallingdal

Årets store fellestur ble i år lagt til Gol og Tour de Hallingdal. I år var touren utvidet til at alle etappene var tellende som masterritt. Selv om touren går første helgen i juli og treffer ferien til mange så var det god deltagelse. Vi leide hytte på Golsfjellet og fikk noen



kjempeflotte dager sammen med sykling og frisk fjelluft.

Frøy markerte seg som en av de største klubbene i feltet og satte sitt preg. I tillegg fikk vi en etappeseier ved hjelp av godt lagsamarbeid, taktikk og en kjempe prestasjon av Thomas Jansen.

Vi anbefaler alle å bli med på turene til mastergruppen!

Nordisk mesterskap

Nordisk Mesterskap Masters ble arrangert 6.–7. august i Sunne, 50 km nord for Karlstad. Det ble en liten delegasjon som dro dit og Frøy markerte seg også i Norden.

Nordisk Mesterskap resultater tempo

Sølv: Sidsel Grøndalen, Thomas Jansen
Bronse: Wenche Elizabeth Eriksson

Nordisk resultater Fellesstart

Bronse: Sidsel Grøndalen

Mål for 2017

Mål for 2017 sesongen er å fortsatte med gode resultater i Masterscupen, dra på fellesturer samt beholde det gode treningsmiljøet og ikke minst få enda flere i Frøy til å delta på masterritt.

Jan Bodin og Bjørn Ole Langø
Kontaktpersoner masters landevei



Årsrapport IF Frøy gruppe 1 tur landevei

IF Frøy gruppe 1 satte seg før 2016 et ambisiøst mål om pallplass på Lillehammer-Oslo. Gruppen har gjennom hele 2016 jobbet svært målrettet for å oppnå denne målsettingen.

Sesongen ble innledet med det tradisjonelle Enebakk rundt. Her ble det en noe moderat start med femte beste lag tid. Utover i sesongen derimot ble gruppen som lag bedre og bedre samkjørte. Dette mye takket være jevnlig fellestreninger på Hvervenbukta hvor målrettet fokus på å klare å holde høy fart over lengre tid skulle vise seg å gi resultater utover i sesongen.

Entusiasme

Allerede under Nordmarka rundt så man resultater fra denne treningen. Laget ble klokket inn til fjerde beste tid og nærmet seg de beste lagene, mens de moderate lagene ble distansert. Under Tyrifjorden rundt ble det en ny fjerdeplass og lagets entusiasme vokste frem mot året store mål L-O. Vi hadde godt oppmøte på treninger og vi ble mer og mer sammensveiset som mennesker og lag.

Stemningen var derfor god da vi rullet ut fra Lillehammer i 6-tiden. Etter en litt rolig start de første milene fikk laget en veldig god fart og rytme inn mot Oslo. Rulla fungerte glimrende og flere av rytteren rapporterte om gode bein. Til tross for at flere begynte å kjenne det de siste milene mot Oslo ble laget klokket inn på 4.12 og en 8 plass. Et stykke bak målsettingen vi hadde satt oss i vinter, men ut ifra at vi følte at vi hadde fått maksimalt ut av laget var det en tid og plassering vi så oss fornøyde med. På kvelden møtes vi også hos Dagfinn for en velfortjent grillmiddag og mer sosial hygge.

Mye moro og trening

Gruppe 1 ser derfor tilbake på en sesong med mye moro og gode treninger. Hver og en av rytterne i gruppa har hatt en god utvikling gjennom året og vi har vært en av de få lagene som har kommet gjennom sesongen uhellsfrie! Dette vitner om en ekstremt god konsentrasjon og samhold i gruppa.

Derfor er det spesielt gledelig at nær samtlige ryttere har meldt at de også ønsker å være med i satsingen frem mot L-O 2017. Fram mot neste sesong ser laget for seg å kjøre tilnærmet de sammen løpene og treningsopplegget som i 2016.

Dette var et opplegg vi følte fungerte veldig bra og ga god utvikling for laget som en enhet gjennom sesongen. Selv om det er et stykke opp til de bedre laget er ambisjonene å nærme seg disse og forbedre tiden fra L-O 2016.

Gruppe 1 takker for enda et flott år på sykkelsetet og vil spesielt rette en stor takk til de som har hjulpet oss rundt på de ulike rittene. Uten dere ville det blitt atskillig vanskeligere å oppnå det vi har klart denne sesongen. Vi vil også takke IF Frøy for god støtte gjennom sesongen.

På vegne av IF Frøy gruppe 1
Eivind Ekeli



Årsrapport gruppe 4 tur landevei 2016

Treningene startet ute i slutten av mars og hadde i begynnelsen hovedvekt på rullekjøring for å få samkjøring til Enebakk rundt.

Utover våren ble treningene variert med lagtempokjøring for å få høypulstrening, og støttrening for å få trening i fartsøkning. Treningene ble utover i mai og juni rettet mer mot Styrkeprøven som var det stor målet for veldig mange. Det var også så mange som møtte på trening at vi måtte dele i to grupper. Vi foretok da en inndeling med Lillehammer-Oslo deltakere i ei gruppe og resten var ei gruppe.

Treningene fortsatte etter Lillehammer-Oslo og det var lagt ut plan for hele sommeren. Det var tilbud om søndagsturer i hele juli. Treningen på høsten var rettet mer mot fellesstart- og mer individuelle ritt.

Ritt

Gruppe 4 har hatt de samme satsingsrittene som tidligere, og på Enebakk rundt var vi 25 som startet. Vi kom i mål på 2.38 med omtrent alle samlet. På Nordmarka rundt stilte vi med 18 stk. i regnvær, noe som var 100 prosent oppmøte og vi kom inn på tiden 5.25. Dette var som forventet. På Lillehammer-Oslo stilte det ca. 20 stk. med litt påfyll fra gruppe 3. Det ble en veldig bra tid, 5.39, noe som kan skyldes perfekt vær i tillegg til at det var en stor og homogen gruppe.

Gruppe 4 hadde også deltakere på Grenserittet, Øyeren rundt og Birkebeinerrittet. På klubbmesterskapene var samlet deltakelse fra gruppe 4 veldig lav.

Årets siste satsingsritt Kråketrækken hadde fire deltakere fra gruppa og vi hadde da størst oppslutning. Det lave antallet startende kanskyldes at det var 14 dager senere i forhold til tidligere år.

Det har i 2016 vært stort oppmøte og de oppmøtte har bidratt til et godt, sosialt og aktivt miljø på treningene og på våre ritt.

Hans-Ivar Aalerud
Gruppeleder gruppe 4



Årsberetning Terreng elite 2016

Med økte budsjetter for 2016-sesongen, lå alt til rette for å bygge videre på resultatene fra 2015. Sesongen startet med gode treningsopphold, 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 Syklekross.

Tyrkia og Danmark

Uke 8 dro hele gruppa til Tyrkia og fikk mange fine treningsdager på sykkelen. Det ble kjørt både mengde på grus/asfalt og intervaller i terrenget. Vi fant arenaen hvor det arrangeres UCI-ritt hver høst og fikk virkelig testet tyrkisk terreng.

To økter hver dag og bofellesskap i en stor leilighet gjorde at vi kom hjem med styrket form og samhold.

Medio april ble benyttet til en kompakt 4-dagers treningsleir i kombinasjon med deltakelse i SRAM-ligaen ritt nr. 1 (Dansk Cup med UCI-kategorisering).

Alle stilte på start med relativt tunge bein etter mange harde økter, så resultatene i rittet var ikke all verden. De fleste endte med DNF etter problemer teknisk eller med kropp.

Medio mai skulle Henriette Elverum Handal kjøre UCI-rittene i Næstved (DK) og Vårgårda (S). Uhell i det første rittet endte med brudd i håndleddet, og resten av sesongen røyk.

Norgescup

Frøy Elite har vært representert på alle NC-ritt i år. Miriam Sivertsen og André Johansen sanket jevnt og trutt poeng og endte totalt på hhv. 5. plass og 17. plass i senior. (13. plass for André i U23).

Beste resultat ble Martine sin seier i K-junior i sprint under Festningsrittet i Trondheim.

På grunn av skader og manglende resultater i NC, ble planlagt deltakelse i utvalgte nordiske ritt ikke

gjennomført.

Planer for 2017

I 2017 vil gruppa bestå av junior- og seniorryttere som satser hardt inn mot NC og NM. I tillegg vil det også gis et tilbud til de av 15–16 åringene som satser hardt og målrettet, og som hevder seg godt i sin klasse.

Vi ser fram til sesongen 2017, og satser på at alle utøverne i større grad holder seg skadefrie gjennom sesongen.

Vidar Handal,
leder terreng





Årsberetning Terreng senior 2016

Terreng senior er en gruppe for voksne som trener for sports-, masters- og turklasser i terrengritt, eller bare trener.

Vi delte treningene i nybegynner, grus, terreng, og det var egne treninger for K masters. Vær og føreforhold gjennom sommeren var noe variable. Vi la vekt på å tilpasse oss belastning og bærekraft. Oppmøte var av ikke helt unaturlig årsaker også noe variabelt.

Grustreningen var også i år de treningene med best oppmøte. Dette er et tydelig ønske og noe å videreføre. Dugnadsånden og viljen til å ta ansvar for gode treninger har vært bra når man vel står på Haraløkka kl. 18, som er et godt tegn for miljøet. Det har imidlertid ikke vært helt trivielt å få noen til å ta ansvar for treningene på forhånd. Her må vi tenke nytt.

Terreng senior og K masters led i noen tilfeller under delingen. Noen treninger hadde godt oppmøte, andre var tynnere. Et ønske om bedre og mer målrettede treninger kostet nok litt mer i stabilt miljø, for begge grupper, enn vi hadde ønsket. Enkelte ganger ble derfor treningene slått sammen.

Nybegynnertreningene har gått som tidligere, med stadige små forbedringer. Opplegget har blitt raffinert godt etter hvert, og det er en ganske utrolig rask fremgang.

Birkenopplegget var også i år en suksess. Nesten nytt av året var en fellestur til Hillerød MTB Marathon i september som sesongavslutning. Ti frøyer avsluttet sesongen med 105 svingete flytkilometer i skogen utenfor København.

Beste prestasjon er nok Morten Winsnes' 27. plass totalt, omtrent 300 meter foran Dagfinn Bang-Johansen.



Sportslige resultater

Jon Flydal vant NM rundbane i M35. Mariama Jammeh tok sølv i K50. Øyvin Wormnæs tok bronse. Frøys topprytter Thomas Færgestad lå an til klar medalje, men havarte.

I NM maraton tok Nina Malme Gulbrandsen og Øyvin Wormnæs hver sin bronsemedalje. Fjorårsmester Jon Flydal punkterte dessverre fra kampen om pallen.

Frøy ble også i 2016 beste klubb i Masters Cup terreng, med flere gode resultater: Øyvin Wormnæs tok sin tredje sammenlagtseier på rad, etter å ha vært jevnt sterk gjennom hele sesongen. Nina Malme Gulbrandsen vant for andre året, i K45. Trude Elde tok andreplass i K35 og Mariama Jammeh i K50. Martine Stenbro ble nummer tre i K30.

I Grenserittet deltok 50 frøyer. Raskeste mann Jens Erik Bjørlin hårfint foran Sigmund Aas. Raskeste kvinne var Liv Janne Øvrebust, med 2. plass i K45 og 17. raskeste kvinne totalt. Gratulasjoner også til Miriam Sivertsen som tok 3. plass i K30.

I Birken deltok 63 fra Frøy. Raskest over fjellet var Jens Erik Bjørlin, denne gang hårfint foran Dagfinn Bang-Johansen. Raskeste kvinne var Wenche Madsen Eriksson. Vi hadde 16 deltakere i Ultrabirken, med Jon Flydal og Martine Stenbro som våre beste.





Årsberetning terreng ungdom 2016

2016 er tredje året vi har kjørt et eget opplegg for ungdommer 13–18 år. Gruppen har bestått av 40–50 ungdommer. Noen er svært rutinerne syklister som sykler Norgescup og Kalas Cup-cup på høyt nivå og andre er ikke fullt så drevne med terrengsykling.

Vi har totalt fire grupper, der tre av gruppene besto av konkurransesyklistene og den siste gruppen av dem som er mer opptatt av turen og mosjonen enn det å prestere på ritt.

Turgruppa trener fast to ganger i uken gjennom hele sommersesongen, de tre øvrige gruppene har tre faste treninger i uken gjennom sommeren, samt tre økter i uken gjennom hele vintersesongen.

På treningene settes det søkelys både på fart, teknikk og styrke, for ikke å snakke om å beholde et godt sosialt miljø hvor man fremmer gode treningsrutiner.

Ungdomsgruppa kan vise til flere bra resultater i år både i Kalas Cup-cup og i NC. Vi har kandidater på topp på sammenlagtlisten i jenter 13 med Oda Laforce og jenter 14 med Helena Nyhus.

De to jentene syklet også inn til henholdsvis 2. og 1. plass i sine klasser i Ungdomsbirken, veldig bra.

På guttesiden må vi ta med den fantastiske iveren og treningsgleden som finnes i gutter 13 og oppover, mange flotte ritt med noen pall plasseringer og alltid flere gutter blant de ti-tolv første. Det er bra tatt i betraktning antall startende og det høye nivået.

I tillegg var vi en stor gjeng som også i år var med på NM Rundbane i Svelvik, der vi høstet pallplasser, vi fikk til og med en Norgesmester i Oda Laforce jenter 13 år og Helena Nyhus på en finfin 2. plass i jenter 14 år.

I år har vi også hatt en gjeng med ungdommer som har prøvd seg på Landeveiscupen i regi av Region Øst.

Dette er gode arrangementer som en får prøvd seg innenfor trygge rammer.

Vi håper dette også vil friste medlemmene også neste år.

Gruppen har hatt et godt trenings år med flere treningssamlinger noe som viktig både sportslig og sosialt.



Vi har hatt følgende samlinger:

EBELTOFT 14.–17. APRIL

Omtrent 30 ungdommer deltok på årets første samling i Ebeltoft Danmark. Vi syklet to økter om dagen på helt fine, men våte stier da været ikke spilte på vårt lag. Som vi tidligere har lært går stiene opp og ned hele tiden i Danmark, noe som raskt resulterer i melkesyre og stive muskler for uerfarne bein. Vi terpet mye på teknikk og fikk kjørt noen veldig gode intervalløkter.

DAGSSAMLING SVELVIK SØNDAG 12. JUNI

Som en forberedelse til årets NM Rundbane i Svelvik, reiste vi på dagsutflukt til løypene for få en gjennomkjøring. Vi fikk ypperlig guiding rundt i de flotte løypene og fikk en god gjennomkjøring før NM. Svelvik hadde flotte forhold, tørt og fint med flotte naturlige stier og noen bygde elementer.



HØSTSAMLING TRYSIL 14.–17. OKTOBER

Hele ungdomsgjengen var med på gruppas høstsamling i fantastiske omgivelser med flott høstvær til Trysil i siste del av høstferien. Vi bodde på 8-10-manns hytter veldig sentralt ved Radisson hotellet med kort vei til Trysil Bike Arena som var hovedmålet til de fleste.

Med lang biltur og en helg på hytte sammen med lagkamerater blir man enda bedre kjent med hverandre og det sosiale er derfor viktig. Opplegget var at alle "hyttene" skulle lage mat selv, det ble laget handlelister og selvhusholdsprinsippet ble lagt til grunn.

Trysil Bike Arena sviktet heller ikke denne gangen spente Frøy-ungdommer. Her var det som i fjor, det meste av utfordringer med svært raske singeltracks, kamelpukler, hopp, dropp og doserte svinger, bare enda bedre. Strava ble benyttet flittig og denne gangen og i løpet av dagene ble det flere nye com`er av glade frøyer.

Søndagen skulle være basert på heiskjøring med hovedvekt på nedkjøring i den nye Magic Moose, en dosert bygd løype fra toppen av ene stolheisen og ned. Men dette gikk ikke da det kom snø og det var

kaldt, så banen var mer som en islagt bobbane. Det ble en tur med knall og fall på samtlige og så tilbake til Bike Parken.

I løpet av dagene ble det lagt opp til sykling, to faste økter hver dag++. Vi fikk også tid til en kveldssamling med snakk rundt tanker for 2017 og satsing videre med en avsluttende quiz. Bowling og pizza ble det også den ene kvelden.

På bussen på søndagen var det en sliten og meget fornøyd gjeng med mange nye opplevelser og inntrykk innabords som vendte tilbake til Oslo.





Årsberetning 10–12 år 2016

10–12-årsgruppa har gjennomført treninger to ganger i uka på Haraløkka med fire ulike grupper. Inndelingen har vært basert på ferdigheter, alder og motivasjon. Dette har vært første året vi har klart å opprettholde alle fire gruppene gjennom hele sesongen, takket være 8 dedikerte trenere.

Gruppeinndelingen har vært viktig for å ha et godt tilbud til alle, uavhengig av nivå. Dette blir også viktig i 2017, da 30 nye 9-åringer er klare for å komme opp i 10–12 årsgruppa.

De fleste deltakerne har hatt veldig bra progresjon, både i tekniske ferdigheter med sykkel, men også kondisjon. Vi har hatt et stabilt deltakerantall på rundt 50 barn gjennom hele sesongen. 40 barn fra 10–12 gruppene har deltatt i ett eller flere Kalas-cup ritt. Mye gode resultater er det, men spesielt morsomt å se representanter fra nedre halvdel av resultatlista også sykler flere ritt.

I tillegg til treningene, har vi hatt følgende samlinger:

- Dagssamling Fiskum NC / Konnerud (April)
- Dagssamling Haraløkka (Mai)
- Helgesamling Trysil (Juni)
- Helgesamling Fagerhøy (August)
- Helgesamling Østfold (September)

Trenerne har i tillegg hatt to dager med treneropplæring med Aslak Mørstad (Leth). Hovedfokuset var at vi trenere skulle formidle det samme i de enkelte gruppene.

Samlingene er veldig viktig 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 på Fiskum, «gap'ing» i NC løypa på Konnerud, orientering på Haraløkka, 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 deltakelse i Frøy.



Årsrapport for Frøy Kids 7–9 år

I år har vi hatt 80–85 barn på trening med Frøy Kids 7–9. Noen har sluttet i løpet av sesongen, men det har også vært et jevnt tilslag av nye barn. En stor endring fra forrige sesong, var at aldersgrensen ble hevet fra 6 til 7 år.

Vi har gjennomført 18 treninger, dagsamling på Haraløkka, og helgetur til Fagerhøy. Jentene har vært samlet for seg på noen treninger. I tillegg har flere barn deltatt på klubbmesterskapet og Kalas cup. Sommeravslutningen ble gjennomført som triatlon ved Ulsrudvann, noe som var veldig populært!

Vi har til sammen vært 14 trenere, to jentetrenere, en koordinator og en oppmann. Takk til alle!

Alt i alt har det vært en veldig bra sesong med positive og aktive barn.

Erfaringer og mål for neste år er som følger:

- Hovedstrategien og opplegget generelt har vært bra. Vi har kun fått gode tilbakemeldinger.
- Treningsplanen har vært en god ledetråd for trenere på de ulike gruppene.
- Det er 29 barn som går over til Frøy Kids 10–12 i 2017, mens de fleste av trenerne fortsatt har barn på Frøy Kids 7–9. Dette har vi skjønnet kan by på utfordringer i forhold til antall trenere på Frøy Kids 10–12.



- Vi må rekruttere flere trenere.
- Vi har startet en prosess for å rekruttere ny oppmann for sesongen 2017.
- Det er svært viktig med en erfaren trener på hver gruppe, men særlig på gruppe 4 (de yngste).
- Rene jentetreninger er bra. Fokus på samhold og miljø.
- Google Drive-arkivet brukes som et felles lagringssted for treningsplaner, kontaktlister, krysselister for oppmøte på trening mm Listene er pr. i dag oppdatert med barn som fortsetter på 7–9 og hvem som går opp til 10–12. Barna er per i dag ikke fordelt i nye grupper.
- Flere trenere har uttrykt ønske om førstehjelpskurs.
- Nettsidene for Frøy Kids bør oppdateres slik at det blir enklere å finne informasjon om treningene (hvor og når) og hvordan man melder seg inn i Frøy Kids og Frøy.



Årsberetning fra Ritt- og arrangementskomiteen 2016

De siste årene har arrangementsnivået i Frøy vært svært høyt, og 2016 var intet unntak. Selv om vi denne sesongen ikke arrangerte noen nasjonale mesterskap, gjennomførte vi likevel en rekke store sykkelritt. Rittene ble alle gjennomført på en god måte, og med bra tilbakemeldinger fra rytterne som deltok.

Men vi merker oss at summen av alle sykkelritt som er avholdt de siste årene sliter veldig på enkeltindivider i komiteen og andre «ja-medlemmer». Et annet moment her er at vi merket at 2016-sesongen var veldig krevende når det gjaldt å skaffe nok mannskaper til arrangementene. Problematikken rundt personell og antall ritt er noe vi ser vil være en hovedutfordring for klubben og komiteen i årene som kommer.

Det er gledelig å konstatere at «Terrengsykkelrittet 2016» ble en suksess. Dette tross at vi hadde en å svært begrenset «arbeidsflate» for rittarenaen på Skullerud. Dette som følge av utbedringene som var gjennomført der; nysådd gress og sykkeløp er ingen god kombinasjon, så det ble en del mer grustrasé på selve arenaområdet enn ønsket. Lars Pettersen skal ha ros for hans arenaplanlegging som måtte løse alle disse problemene.

På den gjennomførte befaringen som Frøy inviterte til i kjølvannet av rittet var det ingen sure miner. Utgangspunktet for suksessen ble også lagt i forbindelse med planleggingen av rittet, herunder løpende god dialog med Bymiljøetaten, NOTS, Østmarkas venner. Både Bymiljøetaten og NOTS har nå innskjerpede forventninger og krav til hvilke stier som kan



brukes til ritt i Østmarka, men med gode dialoger får vi til spennende og gode løsninger.

Et annet ritt som bør nevnes spesielt i 2016 er «Granfondo Don Pedro» – Dag Erik Pedersen sitt veldedighetsritt for Kreftforeningen. Fjoråret var første gang en rittet ble avholdt i Oslo, og tross en del negativ omtale av rittformen tidligere på året ble rittet gjennomført til ståkarakter med utgangspunkt i praktfulle omgivelser på Akershus festning. Selv om det ble en meget bratt læringskurve og ikke alt fløt, så er det lagt en god basis for kommende rittgjennomføringer.

Det har vært løpende møter i komiteen i løpet av året – i tillegg til en del mailkoordinering. Komiteens oppgaver er i hovedsak følgende:

- 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.

Dugnadsmannskapenes oppgaver har vært: -Løypevakt – Sekretariatsarbeid – Bistand ved start og mål – Rigging før ritt/arrangement – Nedrigging etter ritt/arrangement – Rydding etter arrangement

Ni ritt sto på rittplanen denne sesongen – åtte arrangert. FRØY arrangerte/stilte mannskaper på følgende arrangementer i 2015:

- 11. mai Kalas Cup, Skullerudstua
- 28. mai Terrengsykkelrittet, Haraløkka
- 23. august Region Øst Landeveiscup, Tusenfryd (AVLYST)
- 30. august Klubbmesterskap fellesstart, Siggerud
- 1. september Klubbmesterskap tempo, Hvervenbukta
- 3. september Granfondo Don Pedro, Oslo
- 7. september Klubbmesterskap terreng, Grønmo
- 17. september NC/UCI Rundbane, Skullerud
- 18. september NC/UCI Sprint, Skullerud

Som nevnt innledningsvis har det vært stor aktivitet i klubben og i komiteen i 2016. Mange av rittene er krevende både med hensyn til planlegging og gjennomføring, på grunn av krav fra NCF, kommunen og andre. I tillegg er mange av rittene mannskapskrevende.

Komiteen er som alle vet helt avhengig av dugnadshjelp fra alle klubbens medlemmer. Samtidig ser vi at klubben og komiteen er prisgitt innsatsen til en relativt liten gruppe medlemmer, som gang etter gang stiller i nøkkelposisjoner i forbindelse med rittene – TAKK, dere vet hvem dere er!

Av den grunn gjennomførte Ritt- og Arrangementskomiteen et arbeidsseminar på Sørmarka i november. Her diskuterte vi blant annet hvordan vi kan innrette komiteens arbeidsbedre samt hvordan vi må få flere ressurspersoner til å påta seg større/mindre roller og oppgaver. Konkrete prosjektledere på de store arrangementene og oppbygging av klubben informasjonsbank er stikkord. Vi kommer til å informere mer om de tiltakene vi har besluttet på et informasjons- og medlemsmøte før sesongstart – som i seg selv også er et tiltak vi ser behov for. Vi kommer til å jobbe videre neste sesong med ytterligere effektiviseringstiltak, herunder effektivisere av dugnadspåmelding, som vi dessverre ikke fikk gjort noe denne sesongen.

Årets klubbmesterskap ble gjennomført i 2016 gjennomført som en komprimert 2+1-ritts arrangement. Det er fortsatt plass til flere deltakere. Det gledelige i år var at vi hadde tandemdeltakere på temporittet. Gratulerer til alle som gjennomførte ett eller flere ritt og til alle klubbmestre i 2016!

Jeg ønsker å rette en STOR takk til alle i Ritt- og Arrangementskomiteen 2016, Sidsel, Trine, Pål, Arne, Lasse, Geir, Finn og Simen! Dere har alle bidratt langt mer enn hva som kan forventes på den ene rittet etter det andre – flere av dere på mer eller mindre alt som er.

Avslutningsvis retter vi en stor takk til alle som har bidratt på våre arrangementer for innsatsen!

Ritt- og arrangementskomiteen 2016

Nina Margrethe Grude, leder

Rekrutteringskomiteens årsberetning 2017

Antall medlemmer for 2016 i IF Frøy er stabilt.

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.). Klubben har nå som policy at alle nye medlemmer skal innom ordningen. Vi opplever at fadderordningen blir godt mottatt. Fadderordningen vil bli videreført i 2017.

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 politiattester for klubbmedlemmer som jobber med barn og ungdom.

Rekrutteringsansvarlig har jobbet med oppfølging av Frøy 2020-strategien. Som en del av denne jobben, har klubben en strategi for rekruttering av flere medlemmer og rekruttering av flere til tillitsvern i IF Frøy. Det er blitt arrangert et brainstorming seminar med mål:

- Hvordan rekruttere flere medlemmer (< 1100)?
- Hvordan rekruttere flere til tillitsvern i IF Frøy (alltid overskudd av personer til tillitsvern)?

12 medlemmer fra Frøy deltok på et 3 timers seminar. Ideer ble prioritert og oversendt styret for videre oppfølging. Styre valgte å følge opp følgende punkter for 2017:

- Sykkelskole: Ansvarlig -Henriette Elverum Handal
- Skole/SFO/All-idrett: Ansvarlig -Celine Solheim
- Stillingsbeskrivelse i Frøy: Ansvarlig -Arne Hanssen
- Tydelig tillitsvern beskrivelser: Ansvarlig -Arne Hanssen
- Profilering i lokalaviser, Facebook osv.: Ansvarlig –Alle

Geir Westgaard
Rekrutteringsansvarlig

Tillitsvalgte IF Frøy 2016

STYRET

Hovedleder
Nestleder
Sekretær
Kasserer
Leder terrengkomité
Leder landeveiskomiteen
Leder ritt- og arrangementskomité
Leder sponsorkomiteen
Materialforvalter/klær
Leder rekrutteringskomiteen
Vararepresentants

NAVN

Jørn Michalsen
Haakon Selje
Arne Hanssen
Wenche Elizabeth Madsen Eriksson
Vidar Handal
Gunnar Landa
Nina M. Grude
Tor-Magnus Kolflaath
Christin Becker
Geir Westgaard
Celine Solheim

MEDLEMSSERVICE

TERRENG

Leder terrengkomité
Kontakt senior
Kontakt kvinner
Koordinator Frøy kids
Hovedtrener Frøy Kids
Hovedtrener ungdom
Oppmann 7–9 år
Oppmann 10–12 år
Påmelder

Sidsel Grøndalen

Vidar Handal
Øyvin Wormnæs
Mette Simonsen Vollseth
Elisabeth Sørli

Bente Brembo
Mette Ekeland
Frank Solem

LANDEVEI

Leder landeveiskomiteen
Kontakt junior og ungdom
Kontakt Frøy comp
Kontakt Frøy comp
Koordinator turgruppene
Kontakt gruppe 1
Kontakt gruppe 1
Kontakt gruppe 2
Kontakt gruppe 2
Kontakt gruppe 3
Kontakt gruppe 3
Kontakt gruppe 4
Kontakt gruppe 4
Kontakt kvinner
Masterkontakt
Masterkontakt

Gunnar Landa
Sven Jørgensen
Jan Bodin
Terje Hullstein
Geir Tresselt
Martin Ihler
Dagfinn Bang-Johansen
Geir Westgaard
Steinar Rød Nilsen
Øyvind Øen Danielsen
Håkon Dreyer
Hans-Ivar Aalerud
Brian Iversen Dahl
Trine Hansen
Jan Bodin
Bjørn Ole Langø

RITT- OG ARRANGEMENTSKOMITÉ

Leder	Nina M. Grude
Sekretariatsansvarlig	Sidsel Grøndalen
Innkallingsansvarlig	Finn Aslaksen
Logistikk- og transportansvarlig	Pål Olsen
Medlem	Simen Tollersrud

Medlem	Lasse Johansen
Medlem	Trine Hansen
Medlem Arne Hanssen	
Medlem (klubbmesterskap tempo)	Geir Akselsen
Løypeansvarlig, terreng	Trond Larsen
Løypeansvarlig, terreng	Tor Otto Strøm

SPONSORKOMITEEN

Leder	Tor-Magnus Kolflaath
Medlem	Christin Becker

REVISOR

Revisor	Sven Kristian Jørgensen
Revisor	Pål Gulliksen

WEB

Webredaktør	Per Allan Dahl Johansson
-------------	--------------------------

REPRESENTASJON

Styret får fullmakt til å utpeke representanter til årstinget i NCF Region Øst og eventuelt andre representasjonsoppgaver.

VALGKOMITÉ

Foreslått av styret

Leder	Bjørn Strøm
Medlemmer	Lene Østberg
	Nina Malme Gulbrandsen
	Lorentz Tanner
	Glenn Berge
	Steinar Rød Nilsen
	Morten Johansen



Frank Solberg

Takk til dere som skapte all aktiviteten i 2016
- og lykke til med et nytt sykkelår i 2017!

IF Frøy
FROY.NO