

## Årsrapport terrengkomiteen 2021



Foto: Hans-Georg Foss

2021 ble igjen et år med mye fokus korona og smittevernstiltak. Gruppen i terreng har jobbet utrolig godt med planlegging og gjennomføring igjennom hele sesongen. Dette har medført at medlemmene våre har fått et godt aktivitetstilbud igjennom hele 2021. Vi er synlige i nærområdet vårt og alle trenere på barn og ungdomsnivå har fått vester / trøyer – så har bidratt til synlighet for barn, foreldre og andre rundt oss – lett å se hvem som er ansvarlig. Som leder for terrengkomiteen er det stor glede og se at medlemstallene øker. Må også si at det er utrolig gøy å se prestasjonene fra vår aktive på jr., sr. og master nivå, vi er klubb som markeres både på bredde (mange aktive medlemmer) og topp (med fantastiske resultater).

Terrengkomiteen er i full gang med planlegging for 2022 sesongene.

*Petter Tiltnes*  
*leder terrengkomiteen*





*Klubbritt på Skullerud med Ole Tommy som hare.*

## Årsrapport 2021 Frøy Kids

2021 ble dessverre nok et år i koronavirusets tegn. I år kunne vi lene oss på gode rutiner og erfaringer fra 2020 slik at gjennomføringen av sesongen har blitt gjennomført omtrent som normalt.







foresatte og trenere. Dette har gjort administrative oppgaver mye enklere og har fungert veldig godt.

Frøy Kids har blitt et veldig populært tilbud og vi har hatt mange barn på venteliste. For å kunne håndtere flere barn så har det blitt gjort flere organisatoriske endringer. I år har barna blitt delt inn i årskull til forskjell fra tidligere år da ferdighet var avgjørende for hvilken gruppe man havnet i. De ulike årskullene deles på trening igjen opp i mindre grupper, hvor tanken er å gruppere barn etter ferdighetsnivå slik at flest mulig kan få utfordring på det nivået de er.

Denne inndelingen gjøres fra trening til trening av trenerne som kjenner barna på de gitte årskullene. På grunn av corona har smittevern hatt en påvirkning på inndeling av barna i 2021. Barn og trenere vil nå følge sitt årskull (farge) gjennom hele Frøy Kids. Slik slipper vi mye ekstra administrasjon hvert år.

Spønd ble i år innført som kommunikasjonskanal til medlemmer,

For trenere i Frøy Kids har det blitt arrangert 2 hjelpetrenerkurs i regi av NCF der ca. 18 trener fra Frøy deltok.



Nytt av året er innkjøp og utdeling av Frøy Kids trenertøy (vest og trøye) til trenere. Dette har vi fått mange god tilbakemeldinger på.

Trenere har blitt mere synlig og vi fremstår litt mer helhetlig for de rundt oss på ritt eller trening.

Alle trenere har i år fått utdelt et førstehjelpskit til å ha med på trening. Kitet er spesialtilpasset vårt behov og har allerede kommet godt til nytte. Det ble etter utdelingen gjennomført et digital førstehjelpskurs for trenere der det ble gjort en gjennomgang at det utdelte utstyret .

Det ble i 2021 heldigvis litt enklere å gjennomføre sykkelritt selv om det fortsatt har vært en del avlysninger. Det ble blant annet gjennomført et Frøy treningsritt, Oslo Terrenghjelpfestival og klubbritt til

stor glede for mange i Frøy Kids.

Det var inspirerende å oppleve så mye idrettsglede igjen.



I september ble det arrangert en Frøy Kids familiesamling i Trysil. Det er først gang vi har gjennomført en felles tur for hele Frøy Kids. Med over 200 deltagere så ble Frøy veldig synlig i Gullia.

Det ble arrangert felles middag utendørs for alle med påfølgende sykkelmekkekurs for foreldre og trenere. Det ble en helg med mye hyggelig sosialt samvær og masse sykkelglede for store og små.





*7-9-årsgruppene er klare for ny dag i Trysil*





*10-12-årsgruppene er klare for ny dag i Trysil*

Alt i alt har over 190 barn og 50 trener deltatt på Frøy Kids sine aktiviteter. Vi har fortsatt mange barn på venteliste for 2022, men vi gjør hva vi kan for at flest mulig skal få muligheten til å delta.

Vi håper å se mange nye og "gamle" sykkelglade barn og trenere i 2022 og krysser fingrene for at sola fortsatt skinner i på stiene i Østmarka i 2022.

Vi gleder oss til neste sesong.

## **Årsrapport 2021 ungdomsgruppa, 13-15 år**

Ungdomsgruppa i Frøy er en stor gruppe ivrige syklister. Fra å slite med stort frafall i overgangen til ungdomsgruppa for noen år siden, ser vi nå at de fleste blir med videre opp. Også nye syklister begynner i denne aldersgruppa. Dette er veldig gledelig å se. I sesong 2021 bestod denne aldersgruppen av over 80 syklister.

Gruppa bestod av 6 ulike treningsgrupper, fordelt på alder, ferdigheter og ønsker. Disse var Sti-2008, Ritt-2008, Sti 06-07, Ritt 06-07, Ritt Satsningsgruppe 15+ og Enduro-gruppa. Sesongen startet også med gruppa Sti 15+, men på grunn av lite oppmøte smuldret denne dessverre opp. 12-14 trenere har hatt ansvaret for god utvikling og 2-3 faste treninger i uka gjennom hele sesongen.





Grappa har gjennomført 3 treninger i uka på Haraløkka/Østmarksetra. Mandager og torsdager har vært med teknikk og ferdighets-fokus, mens onsdagene har vært intervall i forskjellige former og lengder. Det har også blitt gjennomført tre testritt i samme løype i løpet av sesongen, med gode forbedringer av alle.

Dagssamling i Ås på Hoxmark Bikepark ble arrangert på våren. God deltagelse og perfekt sted for å flytte grenser. Pølsegrilling i pausen er heller ikke feil.

Grappa var representert på alle NC-rittene, NM og Kalas-cup. I tillegg var det flere som stilte i klubbmesterskapet. Vi ser nok en trend at flere av ungdommene velger å ikke sykle ritt, uten at det har noen betydning for treningsoppmøtet gjennom hele sesongen.

Høstsamling med overnatting er viktig. Dette er noe alle ser frem til, man bygger det sosiale nettverket på tvers av treningsgruppene, og man opplever nye steder å sykle. Sesongens samling var i Hallingdal Torpo, med guidet tur på lørdag og sykling i Nesbyen på søndag. «Shutling» av sykkel og syklist opp igjen er luksus!



Totalt fem egne jentetreninger ble arrangert, med Aslak Mørstad og Celine Solheim som trenere. Veldig positiv tilbakemeldinger på disse. Var også stas at Oda og Sondre, iført norgesmestertrøye, dukket opp som hjelpetrenere.

## Årsrapport 2021 satsningsgruppe, terreng 15-16 år

Gruppen talte i alt 13 utøvere gjennom sesongen, derav to jenter (16år) og tre gutter på 14. Vi tok inn en 16 åring fra Kolbotn sykkel, som hadde syklet mye terreng fra før, men ikke hadde konkurrert noe særlig grad. Vi er de samme to trenerne som før, og nyter godt av mange engasjerte og flinke foreldre som bidrar.

Gruppen er en godt sammensveiset gjeng og preges av god kontinuitet, høyt nivå og godt oppmøte. Fokuset er som før; INNSATS, MILJØ, FREMGANG.

Vi startet trenings sesongen i midten av mars, tilpasset gjeldende Korona-restriksjoner. Mange av utøverne hadde gått aktivt på ski gjennom vinteren, eller holdt formen vedlike på ruller, og hvor også noen deltok i ritt på Swift. Utøverne var i generelt god form ved oppstart 😊.

Treningsprogrammet bestod av to kvalitetstreninger i uka. Alltid en 30/15 økt i noe vi kaller «rollercoastern», og en økt med noe lengre drag og lavere intensitet. Økt nummer tre var enten en teknikk økt med Aslak Mørstad som innleid trener, eller en stitur. I 2021 sesongen hadde vi også faste langturer, som regel på landeveissykkel på lørdager.

Formen ble etter hvert svært god og skuffelsen var påtagelig når ritt ble avlyst som en følge av smittesituasjonen. Ritt ble kompensert med treningsritt, men årets første ordentlige ritt ble NM i Brumunddal. Noen utøvere deltok også på NM landevei som var samme helg.

Rittsesongen ble amputert da NC samt hele Kalascup ble avlyst i vårsesongen. Gruppen hadde imidlertid god deltagelse på NC-rittene og Kalascup som ble arrangert etter sommeren.

I ritt presterte utøverne veldig bra. De er i en blodig urettferdig alder med tanke på kroppslig utvikling, men utøverne var stort sett flinke til å fokusere på egen prestasjon etter egne forutsetninger. Samtidig er gruppen nå i alder der de erfarer at både treningsinnsats, overskudd og innstilling innvirker.

Ingen tvil om at utøverne utgjør et av «de gode kullene» i klubben både hva gjelder nivå og antall. Og uten å kunne spå fremtiden ligger det til rette på sikt å kunne prestere like godt som 2003/2004 kullet. Vi gleder oss stort til våren og ny sesong!!





# Årsberetning juniorgruppa 2021



**Oda Laforce (venstre) og Emilie Taug I farta under NC Skullerud 2021**



Juniorgruppa har i 2021 bestått av 11 ryttere, 9 gutter og 2 jenter.

2021 var et nærmest normalår igjen, men fortsatt med noen restriksjoner tidlig på året, som medførte at en del ritt ble utsatt til etter sommerferien. Dette gjorde at høsten 2021 trolig ble den mest hektiske høst sesongen noensinne, og at en del av juniorene dessverre måtte nedprioritere klubbmesterskap da dette havnet i uken mellom to NC-runder.

Det var også noe begrensninger rundt antall på treninger og noe som påvirket fellestreninger i «klubbsamarbeid i Region Øst». Dette er et klubbsamarbeid i Region Øst som Frøy er en av pådriverne for å få i stand. **Til venstre: Nikolai**

## Treninger

Vi har forsøkt å holde på 2-3 fellestreninger pr. uke, med fellestrening i Region Øst samarbeid på lørdager. Vi ser at det stadig blir vanskeligere å holde mange fellestreninger i en gruppe deltagere som har mer og mer tilpassede treningsprogram. Men vi tror det sosiale også er en viktig faktor med å trene i en gruppe og føle på en tilhørighet, ikke minst med tanke på at man i en periode er ute med en skade – da er det greit å kunne tilhøre en gruppe som kan støtte og motivere hverandre.

Denne tanken danner også grunnlaget for vårt engasjement i opparbeidelse av trenings samarbeide i Region Øst, som vi vil forsøke å utvikle videre til å bli en treningsarena for senior ryttere fra vår region på tvers av klubber når disse nå er ferdig med toppidrett skole.

**høyre: Henrik**



**Til**





Martin



Ånund

Aleksander

Mikkel



Sebastian



### Treningsritt

Vi har kjørt flere interne ritt på forsesong – dette ble gjennomført i vår fine treningsskog i nærrområde med god hjelp fra foreldre i gruppa, og med andre klubber i «klubbsamarbeid Region Øst».



Resting etter intervall på Langsetløkka – April 2021

### Norgescup Terreng

Det ble arrangert full NC i denne sesongen, med mange gode resultater (se eqtiming.no om man vil se resultater) for våre juniorer.

Sesongstart skulle vært på NC 1 og 2 på Vigrestad (Jæren) men ble flyttet til august pga. korona restriksjoner, samme med runde 3,4 og 5 som skulle vært på Langsetløkka 1. ma- helgen men dette ble også forskjøvet til høsten.

Våre ryttere hadde mange gode resultater gjennom sesongen, med mange pallplasser og noen seire. Spesielt utmerket våre juniorer seg med meget sterk kjøring på XCC (kortbane) og dominerte de fleste av disse rittene.

### NM – Brumunddal (Veldre Sag)

NM gikk av stabelen i slutten av Juni, der våre juniorer var med å sette våre farger på rittene. Veldig bra innsats av hele gjengen, Oda Norgesmester i XCO (rundbane/ cross country olympic) også i år. I gutteklassen tapte Sondre spurtoppgjør – målfoto (uten foto...) og ble nr. 2.

Martin tok tredjeplassen etter at han og Sondre hadde ledet de første 2/3 delen av rittet men ble innhentet på slutten og dessverre måtte ta til takke med de to nederste plassene på pallen, men veldig bra og et godt resultat for Frøy med to på pallen !! I kortbanerittet XCC vant Oda sin klasse og ble da dobbel Norgesmester for andre året på rad !!!





Gutta kjørte nærmest showritt i XCC med lagtaktikk med brudd og feltkontroll som man normalt kun ser i landeveisritt der profflagene passer på sine i brudd – Frøy's raske juniorer preget løpet fra start og nesten til slutt. En uheldig punktering og litt stive ben gjorde at det neste holdt helt inn – Sondre berget inn et NM Sølv og Henrik en 4 plass etter å ha ligget alene i front første halvdel.

Sitat fra Landslagssjef Terreng Eddy Knutsen – «dette er noe av den kuleste lagkjøringa jeg har sett på terrengritt noen gang».....

### **EM – VM Terreng**

Sondre var i år på juniorlandslaget og fikk representere Norge i både EM og VM. Super innsats av Sondre som fra startposisjon langt bak kjørte seg inn til en knallsterk 12. plass i EM. VM ble noe tyngre, men kjørte seg opp mange plasser og fortere og fortere utover i rittet og rundetider på slutten omtrent som de aller beste – dette lover godt for fremtiden.

Oda deltok også på EM terreng, men fikk nok ikke vist sitt beste etter et vel tøft rittprogram med deltagelse på både Terreng- og Landevei

Landslaget.

### **Terrengsykkelrittet**

Grappa var også med på vårt eget Terrengsykkelritt (TSR) i Østmarka, dette ble brutalt for oss – Oda og Martin hadde krasj og ute for en ukes tid begge to. Henrik var i siget og vant M Junior med god følge av de andre som holdt seg på sykkelen.

### **Vi deltar i andre sykkelgrener også....**

#### **Landevei:**

Oda Laforce ble i år tatt ut til å kjøre både EM og VM landevei for junior og fikk en bratt læringskurve i sykling mot verdenseliten på smale hjul. Litt uhell og uvant med så store felt spilte nok inn på resultat og plassering, men tror på sikt at Oda ser på dette som god læring for fremtiden.

I NM landevei kjørte Oda veldig sterkt og var med å dominere gjennom hele rittet, men med lite spurterfaring ble det et knepet tap i spurten om seier, men sølv for en terrengsyklist i NM Landevei er ikke dårlig.

Henrik, Martin og Jakob deltok også i NM Landevei.

Martin kjørte sterkt første 2/3 deler og lå mye fremme i fronten, som straffet seg litt og tapte litt mot slutten. Jakob var med nesten til finalen og hadde en opptur i NM etter en litt vanskelig vårsesong – meget bra kjørt som første års junior. Henrik satt med i ledergruppa og hadde høye ambisjoner. På siste runde var han med i et lite brudd på tre ryttere, men ble kjørt inn like før mål og litt urutinert kjøring inn mot slutten satte han ut av posisjon til å kjempe om pallen. Det endte med







en åttende plass i et meget sterkt felt – husk at Norges juniorer har i denne sesongen vunnet stort sett alt av rittene de har kjørt i utlandet denne sesongen.

**Oda, Henrik, Jakob, Martin, Sebastian og Ånund** deltok også i Tour Te Fjells i sommer, med mye bra kjøring i et knalltøft 4 dagers ritt på og rundt Golsfjellet. Oda vant alle etapper utenom gateløpet og sikret seg sammenlagtseier i denne Touren.

#### **CX:**

Mange i gjengen har også kjørt mange av CX rittene i NorgesCup'n i høst og markert seg godt med flere pallplasser.

I CX sesongen kommer «skiftet» til JR på høsten og det ble et positivt tilskudd for Frøy sin del. Flere juniorer deltok i flere av CX norgescuprittene, men det var førsteårs juniorsom trakk det lengste strået.

Madeleine Götz fikk den gule ledertrøyen i sitt første CX ritt og beholdt ledertrøyen gjennom hele sesongen og vant cupen sammenlagt!!!

Martin vant også noen av rittene og hadde den gule ledertrøya på start i flere ritt.

Bilde: Madeleine og Martin i gult.....





#### Enduro:

Mikkel har alltid vært den «lekne» i gruppa, og liker hopp og dropp. Han deltok i flere Enduroritt som resulterte i flere gode plasseringer og toppet det hele med en 2. plass i NM

Bilde: Mikkel i Enduro drakt

#### Våre utøvere på landslag i 2022-sesongen

De gode resultatene for gruppa i 2021 sesongen har ført til at vi har tre utøvere som er tatt ut på Landslaget for neste sesong, Oda og Sondre som er første års U23/Senior ryttere er tatt ut på World Cup laget. Martin er siste års junior og er tatt ut på juniorlandslaget.



*Fra NC Vigrestad, Ånund, Aleksander, Sondre, Henrik, Sebastian, Martin, Nikolay*



**2022** – vi fortsetter arbeidet i neste sesong og håper på mye moro, godt treningsmiljø og samhold.

Vi håper gjennom engasjement og tilrettelegging å få alle til å være med på videre satsning for å nå sine individuelle mål. Og takk til alle i IF Frøy som støtter oss og gir oss muligheten til å satse videre.



Start trening må til i terrengsykling 😊



## Årsrapport 2021 Master / turgruppen, 17år +

### HaukUka 10.-16.mai

HaukUka var tidenes 3. versjon og kom på våren i år. Faktisk var et par stykker oppi grusbakken og hakka bort det siste av is for å gjøre alt klart til storinnrykk! Årets målsetning var 150 forskjellige sykklister med totalt 1 000 turer opp til den elskede kula. Målsetningen ble nådd og vår alles kjære Morten Winsnes fikk den tvilsomme æren av å sykle opp akebakken på Skullerud mens yngre og eldre kidz var bevæpnet med vannballonger for å gjøre turen opp gressbakken litt mer utfordrende! HaukUka er objektivt sett de siste årenes beste sykkelarrangement i Norge! Suksessen gjentas i år et par uker senere og starter i 2022 30.mai, så hold av uken!

### Terrengsykkelrittet 31.juli:

Enda en kjent løype for mange. Et av årets høydepunkt for mange terrengsyklister fra IF Frøy og andre klubber. Løypa var halvsleip etter vått vær og mange fikk å bryne seg på. Likevel var det ingen tvil om at Norges råeste terrengløype er en storfavoritt og i år blir dette Norgesmesterskapet i maraton! Her bør IF Frøy ha mange deltakere, for 28.mai blir garantert bra!

### Oslo terrengsykkelfestival 21.-22.august

Igjen fikk IF Frøy invitere til den oppdaterte rundbaneløypa på Skullerud! Vi hadde knallsol i år, supre forhold og masse god sykling! Dessverre ble det ikke nordisk mesterskap som var tiltenkt på grunn av et visst piggete virus, men det tar vi i 2022! Da blir det også mange Frøyere som skal bli slitne, ha det gøy og på veien ha et supert treningsmål gjennom sommerferien mot 13.-14.august.

### NM Maraton på Furusjøen

#### 10.juli:

Norgesmesterskapet i maraton var en godt kjent løype på Furusjøen. IF Frøy hadde en liten gjeng som gikk sammen og leide en hytte like ved start og fikk en veldig god oppladning og nedladning sammen der oppe.

### NM Rundbane Brummunddal

#### 26.-27.juni:

Norgesmesterskapet i rundbane var på Veldre Sag, arrangert av Brummunddal SK. IF Frøy fikk ganske god uttelling med flere medaljer gjennom helga, og spesielt imponerende var Ole Christian sitt elite-ritt (se





bildet) hvor han kjørte inn til en solid topp 10 i regnværet! Både rundbaneløypa og kortbanen er artige løyper som anbefales som en sviptur om du er på vei nordover langs E6 og passerer Veldre en gang i løpet av 2022!

#### Birken 28.august:

IF Frøy hadde også her en gjeng som tok buss tidlig om morgenen fra Skullerudstua. Turen gikk til Rena for en liten grustur over til Lillehammer hvor bussen ventet og Frøygjengen kunne samles for en pizza på Lillehammer før bussen tok oss tilbake til Skullerudstua. Helt knirkefritt opplegg! Ryktene sier at buss allerede er booket for høsten igjen, så vær tidlig ute om du trenger plass.

#### TransØsterdalen 13.-15.august:

Heldigvis var det en tropp som stilte opp og gjorde IF Frøy til en vel representert klubb en helg på Tynset. De fleste stilte i lagkonkurransene og har da alltid fordel av en kompis å sykle med, en å strekke seg etter og bli motivert av hver kilometer!

#### Offroad Finnmark 23.juli:

Flere representanter reiste til Finnmark for å kjøre skikkelig langt i terrenget. Noen kjørte 700 km, den virkelige ekstreme varianten, enkelte 300 km og igjen noen tok 150 km med terreng. Det er tøft uansett og angivelig må du ha kjørt det for å skjønne det!

#### Treningsgrupper uten konkurranse:

IF Frøy jenter på sti er en restartet gjeng som først og fremst har som mål å være sosiale sammen i skogen på sykkel. Dette er et supert opplegg med dynamiske initiativtagere og stort spenn i tilbudet. Alle heier på dette og anbefaler virkelig skogsykling med de jentene.

Pizza, pils og pendling oppsto en fredag i 2021. Som en utvidet pendletur hjem fra jobb via skogen booket IF Frøy et bord på Skullerudstua hvor man kunne kjøpe pizza og ta en øl eller brus. Noen rakk sykling, noen rakk bare pizzaen - alt er like bra!

På vårparten ble det også forsøkt litt online-Strava-aktiviteter med utvalgte segmenter og Frøy-flasker i premie. Det kom inn gode løypeforslag og kanskje fikk flere prøvd nye steder i skogen. I tillegg var det mange som vant seg nye og fine Frøy-flasker klare for at sommeren satte inn.

#### Noen resultater fra 2021:

171 forskjellige Frøyere syklet Haukåsen

1201 turer opp Haukåsen

37 personer syklet opp minst 15 ganger og fikk spesiallaget buff fra Kalas

2 sammenlagtseire i Mastercupen

3 gull i NM maraton og rundbane/kortbane

4 pallplasser sammenlagt i Norgescupen

10 pallplasser i NM maraton og rundbane/kortbane

## Årsrapport 2021 enduro - utfor

Enduro / Utfor gruppen hadde sin andre sesong i 2021, og begynner å få et bra format. Ungene som sykler i gruppen er ungene som er overmiddels interessert i sykling, men som ikke finner seg tilrette i rundbane sykling. Teknisk nivå i gruppen er veldig høy og noen av dem er blant de beste i landet i sin aldersgruppe. Siden terrenget vi sykle og trene i er teknisk krevende, burde ungene som ønsker å bli med ha gode basisferdigheter på en terrengsykkel. Alle er velkommen for å prøve seg på en trening for å se om dette passer for de!

Tross covid-situasjonen har vi hatt en helt ok sykkelsesong for enduro/utfor gruppen i Frøy. Fokus for i 2021 var å bygge opp gruppen, finne et bra treningsopplegg, og så skape sykkelgleden. Grunnet covid ble en del arrangement flyttet, og derfor ble deltakelse på ritt ikke prioritert. Likevel ble det gjennomført en del ritt hvor noen i gruppen deltok. Vi hadde en samling i Nesbyen og Knardal, og traff hverandre en del på sykkel utenom treningen. I løpet av 2021 har gruppen vokst til 20 unge mennesker i en alder av 10 til 18 år som gleder seg til sesongen 2022.

### Trening

Østmarka var treningsarena for 2021, samt Drammen Bikepark for heisbasert lek og fokus på nedoversykling. Målet var å finne et treningsopplegg for enduro/utfor og det tror jeg vi har klart. På torsdagene har vi mest vært rund fjellstadbakken, hvor det ligger en del fine enduro traseer. Her er det pushbike opp, som er nokså tungt spesielt for de minste, også terper vi på linjevalg, svingteknikk og fart nedover.

På mandager har vi utforsket en del forskjellige områder og stier i østmarka som er utfordrende og gøy å sykle på. Her ble det litt mer tråking og stiteknikk som er i fokus.

På onsdager har mange av oss reist til Drammen for å sykle heisbasert, også har vi brukt område fra Frognerseieren ned en par ganger for å trene.

### Samling

I 2021 har vi hatt de samlinger i Knardal funpark (Nessodden) og i Nesbyen Samtidig har det vært en del uorganiserte samlinger i både Trysil for å forsere B-RAGE, i Hafjell for å sykle ordentlig utfor, og på Huckfest for å hoppe høyt og langt.





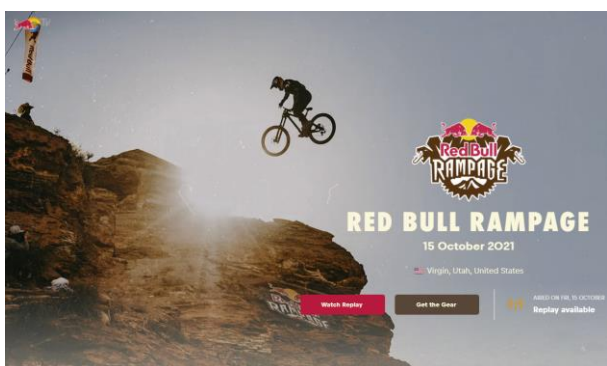
## Konkurranser

I 2021 har det ikke vært en stor konkurranse fokus. Meningen er å ha flest mulig lengst mulig (aldermessig ikke resultatmessig), og vi er veldig glad for at vi har en del ungdommer i gruppen. Samtidig ønsker vi å øke mulighetene for å delta på flere ritt. I 2021 ble dette uorganisert, og noen har vært med på Aaronscup i Drammen (utfor), Hafjell cup (utfor), Nittedal Enduro, NC/NM Utfor og Huckfest (freeride).



## Avslutning

Som avslutning organiserte vi pizza og brus kveld for hele gjengen mens Red Bull Rampage var live på TV. Høydepunkt skulle være at vår egen norske Brage Vestavik skulle delta i finalen men han skadet seg dessverre i treningen dagen før finale. Likevel hadde vi en veldig fin kveld!



## Årsrapport 2021 HaukUka

Hva får en hel klubb til å mobilisere mange, lange, harde og kjipe turer opp til et tårn som ikke engang har servering? Underlaget av grus, variert vær og forventning om at det holdes rimelig avstand grunnet smittevern. Med andre ord var det mange som grov dypt etter motivasjon.



### En uke – tusenvis av prestasjoner

Noen sier at det de liker best med HaukUka er at de oppnår egne unike resultater. Noen sykler for kneika på 2,2km for første gang, noen sykler mange ganger, andre sykler for å perse, mens andre igjen tar turen med kompiser for å legge igjen like mange høydemeter som Galdhøpiggen. Det artige er at denne er det tydelig at IF Frøy eier Haukåsen, når vi sykler store og små opp, ned, opp, ned, opp, ned og kanskje en tur til opp...

### 150 / 1000 – det umulige målet?

Før siste dagen var det langt fra sikkert at vi skulle få den store gleden av å bombardere vår alles kjære formann Morten Winsnes med vannballonger. Vi lå et stykke bak skjema. Men totalen, etter en mobilisering, endte knusende: **171 Frøyere la igjen 1201 turer!** Mission completed! 😊

### Skulle man fremhevet noen

Så er det naturlig å peke på Felix Reinemo som la igjen 37 turer på en dag, eller Ole Christian Fagerli (6:12) og Oda LaForce (8:45) som var raskest eller Arne Brørs som totalt kjørte 68 opp til Kula – men i år igjen var det Kidza som rulet i bakken. Og de vant vannballong-kastingen var verdt svette, blod og tårer i HaukUka2021.



**NB! HaukUka 2022 blir i uke 22!**





## Årsrapport 2021 sykkelkross

Nok en knallbra sesong for CX-folket i IF Frøy. Og gjengen har god plass til flere inn mot neste sesong. I korte trekk har sesongen bestått av artige treninger, morsomme ritt og et knallbra arrangert NorwayCross. Uansett er CX den beste og morsomste treningsformen som finnes på høsten!

### Vargkross – IF Frøy sin «hemmelige» løype

Trening skal gjøre godt og være gøy. Her har vi funnet en kjempefin runde på Grønmo som nå nærmest offisielt heter Vargkrossløypa. Løypa er laget med fine sløyfer, knalltøffe moter, tekniske utforpartier og litt bønn gass. Mange påstår at denne løypa er den beste CX-løypa de har kjørt! Vi ser frem til mange økter i løypa for både unge og andre uansett sykkel!



### Morsomme ritt – NC, NM og andre

Jeg er helt sikker på at alle Frøyere som sykler CX stiller seg bak Georg Risheim når han forteller hvorfor han er med. Han sier at for han er CX *superbra trening* i et *actionfylt format* som kan kalles sykkelportens Formel 1. Ikke bare er vi den største klubben i CX-sirkuset, vi forsyner oss godt med NM & NC-medaljer også. Gjennom året har vi kjørt ritt i Asker, Halden, Drøbak, Mandal og ikke minst NM i Sandnes. Her gjort IF Frøy nærmest rent

bord med Master-NM-tittel til Katrine Hofstad, Thomas Færgestad og Jonas Nermoen. Totalt var vi 9 ryttere fra Frøy som satte preg på NM.



## Norway Cross 2022

Etter å ha arrangert dette ufattelig artige rittet to ganger, gleder vi oss til en tredje. Her håper vi at særlig Kids og de som er litt nysgjerrige på CX dukker opp. Det å få lov å arrangere NorgesCup-sykkelfest på Ekebergsletta er utrolig tøft!

**Takk for et intenst og godt 2021!**

**Gleder oss til 2022!**

