



Årsrapport IF Frøy Master

2021 ble nok en sesong preget av korona. Vi hadde planer for sesongen, men etter hvert som det nærmet seg rittdato, ble mange av rittene avlyst eller flyttet til høsten.

Vi fulgte allikevel treningsopplegget, og forberedte oss på satsningsrittene gjennom hele sesongen med fokus på tempo og fellesstartritt. Oppmøte på treningene var lav og ble i stor grad sammen med gruppe 1.

Våre satsingsritt var:

- Masters fellesstartritt, og tempo ritt.
- Masters NM

Alle mastersrittene på våren ble avlyst, og Masters-NM ble flyttet til høsten.

Etter sommerferien ble flere ritt, som Hurdalssjøen Rundt og Sandefjord Tours avlyst, men det startet bra for oss med Øyeren Rundt 15. august med til sammen 8 fra gruppe 1 og gruppe 1,5 (ryttere som veksler på å trene med gruppe 1 og 2). Det resulterte i klasseseier til Thomas Liebe i M35 og Håkon Zahl i M50, samt 2. plass til Per Christian Mørk i M40.

Dernest fulgte Follorittet 22. august hvor det også var 8 deltagere med en sterk 3. plass til Svein-Ole Retteråsen i M45, og 3. plass til Jan Bodin i M60.

Det var færre deltakere enn vanlig på IK Hero sitt tradisjonsrike temporitt 2-Mila, men de som deltok kjørte veldig bra! Det ble 2. plass til Mads Aagaard i M40, og klasseseier til Martin Carlén i M45, Håkon Zahl i M50, og Jan Bodin i M60.

Etter å ha blitt utsatt til etter sommeren ble Masters.NM arrangert i Mo i Rana 4-5. september. Vi var 3 som lånte Frøybilen, og fylte opp taket med sykler, og tok turen opp til Mo i Rana, samt Marion Nilsen som kjørte egen bobil. Uheldigvis ble Marion syk, og fikk ikke deltatt på noen av øvelsene! Mesterskapet ble arrangert på en lukket motorsportbane, Arctic Circle Raceway. Det var en interessant opplevelse hvor det var en hard bakke i hver runde, og en falsk flate som var hardere enn det så ut som på forhånd, og som var avgjørende på tempoen.

På fellesstartene var det vanskelig å komme av gårde i brudd, men det ble kjørt veldig aktivt med mange bruddforsøk i alle klasser unntatt den eldste. Kun i de yngste klassene var det noen som klarte å sprengte feltet, mens det ble massespurt i de eldste klassene (M45 og eldre). Jan Bodin var utrolig sterk, og tok en dobbel i år, og ble Norgesmester på både tempo og fellesstart i M60. Håkon Zahl endte på en 5. plass på tempo og 8. plass på fellesstarten. Thomas Harjo kom på 9. plass i M45.

Til VM dro Marion Nilsen og tok en fantastisk 3 plass på tempo.

På tampen av sesongen ble Femsjøen Rundt og Ceresrittet arrangert de to siste helgene i september. Thomas Harjo fikk 5. plass og Nils Løkken 15. plass i M40-49 i førstnevnte. På Ceresrittet tok Thomas klasseier i M45 foran flere sterke Fiskeklev-ryttere med Svein-Ole Retteråsen på 7. plass.

Ritt Master	Klasse	Plass	Navn
VM	K60	3	Marion Nilsen
Øyeren Rundt	M35	1	Thomas Liebe
	M35	6	Jon Henry Rosseland
	M40	2	Per Christian Mørk
	M40	9	Peter Longhi
	M40	11	Nils Løkken
	M45	12	Svein-Ole Retteråsen
	M45	14	Robert Lille-Rødberget
Follorittet	M50	1	Håkon Zahl
	M45	3	Svein-Ole Retteråsen
	M60	3	Jan Bodin
2-Mila Tempo	M40	2	Mads Aagaard
	M45	1	Martin Carlén
	M50	1	Håkon Zahl
	M60	1	Jan Bodin
NM Masters tempo	M50	5	Håkon Zahl
	M60	1	Jan Bodin
NM Masters felles	M45	9	Thomas Harjo
	M50	8	Håkon Zahl
	M60	1	Jan Bodin

Femsjøen Rundt	M40-49	5	Thomas Harjo
	M40-49	15	Nils Løkken
Ceresrittet	M45	1	Thomas Harjo
	M45	7	Svein-Ole Retteråsen



Årsrapport IF Frøy gruppe 1 landevei

2021 ble nok en sesong preget av Korona. Vi hadde mange planer for sesongen, men etter hvert som det nærmet seg rittdato, ble mange av rittene avlyst eller flyttet til høsten.

Vi fulgte likevel treningsopplegget, og forberedte oss på satsningsrittene gjennom hele sesongen med fokus på lagtempo og fellesstartritt. Oppmøte på treningene var lavere enn vanlig fordi mange trente i små grupper eller alene på forskjellige tidspunkter.

Våre satsningsritt var:

- Masters fellesstartritt, og andre lokale fellesstartritt
- Lillehammer – Oslo 6-personers lagtempo (avlyst)
- Masters NM

Alle mastersrittene på våren ble avlyst, og Masters-NM ble flyttet til høsten. Årets første ritt ble Tyrifjorden Rundt 27. juni, hvor Anders Røynås var den eneste deltaker fra IF Frøy uansett gruppe!

Etter sommerferien ble flere ritt, som Hurdalssjøen Rundt og Sandefjord Tours avlyst, men det startet bra for oss med Øyeren Rundt 15. august med til sammen 8 fra gruppe 1 og gruppe 1,5 (ryttere som veksler på å trene med gruppe 1 og 2). Det resulterte i klasseseier til Thomas Liebe i M35 og Håkon Zahl i M50, samt 2. plass til Per Christian Mørk i M40.

Dernest fulgte Follorittet 22. august hvor det også var 8 deltagere med en sterk 3. plass til Svein-Ole Retteråsen i M45, og 3. plass til Jan Bodin i M60.

Det var færre deltakere enn vanlig på IK Hero sitt tradisjonsrike temporitt 2-Mila, men de som deltok kjørte veldig bra! Det ble 2. plass til Mads Aagaard i M40, og klasseseier til Martin Carlén i M45, Håkon Zahl i M50, og Jan Bodin i M60.

På tampen av sesongen ble Femsjøen Rundt og Ceresrittet arrangert de to siste helgene i september. Thomas Harjo fikk 5. plass og Nils Løkken 15. plass i M40-49 i førstnevnte. På Ceresrittet tok Thomas klasseier i M45 foran flere sterke Fiskeklev ryttere med Svein-Ole Retteråsen på 7. plass.

Ritt	Klasse	Plass	Navn
Tyrifjorden Rundt	M45	4	Anders Røynås
Øyeren Rundt	M35	1	Thomas Liebe
	M35	6	Jon Henry Rosseland
	M40	2	Per Christian Mørk
	M40	9	Peter Longhi
	M40	11	Nils Løkken
	M45	12	Svein-Ole Retteråsen
	M45	14	Robert Lille-Rødberget
	M50	1	Håkon Zahl
	Follorittet	M45	3
M60		3	Jan Bodin
2-Mila Tempo	M40	2	Mads Aagaard
	M45	1	Martin Carlén
	M50	1	Håkon Zahl
	M60	1	Jan Bodin
NM Masters tempo	M50	5	Håkon Zahl
	M60	1	Jan Bodin
NM Masters felles	M45	9	Thomas Harjo
	M50	8	Håkon Zahl
	M60	1	Jan Bodin
Femsjøen Rundt	M40-49	5	Thomas Harjo
	M40-49	15	Nils Løkken
Ceresrittet	M45	1	Thomas Harjo
	M45	7	Svein-Ole Retteråsen

Årsrapport gruppe 2 tur landevei

Nok et år med Covid-19 som gjorde at året 2021 ble noe annerledes.

Zwift har for alvor kommet, og gruppe 2 har arrangert torsdagstreninger og rolig langtur på søndagene i periodene på året når det ikke har vært organiserte utetreninger.

På utetringene ble det syklet mye intervallbasert trening og teknikktraining på tirsdag og torsdager, bakketrening på lørdager, mens det på søndager er rolige langturer. På slutten av sesongen ble det trent mye i klubbmesterskapløpa, noe som var veldig godt mottatt.

Det ble ikke arrangert mange ritt i Norge, og gruppe 2 som lag deltok ikke på noen.

Siden det ikke ble noen ritt arrangerte gruppe 2 dagsturer: «Tour de Andersnatten» fra Vikersund og «Tour de Farris» fra Larvik. Det var fine forhold begge turene, gjester fra andre grupper og mange slitne, men veldig fornøyde syklister som hadde hatt flotte opplevelser.

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



Årsberetning gruppe 3 2021

Sesongen 2021 har vært bra til tross for at også denne ble preget av COVID-19 og restriksjoner rundt ritt.

Mange hadde imidlertid lagt ned et godt treningsarbeid igjennom vinteren og var godt rustet til sesongen.

Det var også i år mange på hver trening. Vi har vært en fast base på 10-15 ryttere med tilsig av andre som har vært med av og til.



Gledelig er det også at vi fikk inn flere nye utenfra og fra de andre landeveisgruppene i klubben. Vi har også i 2021 hatt utfordringer med få påmeldte til søndagstreningene. Det blir nok slik da det ikke har vært noen ritt å kjøre for, samtidig som mange sikkert har ønsket å stå litt friere til å være med på andre tilbud i klubben.

Til tross for lite eller ingen ritt og kjøre for forsøkte vi å gjøre treningene så utfordrende og varierte som mulig. Dette gjorde at de fleste klarte å holde trykket oppe og gruppe 3 rytterne fikk utbytte av treningene.

Vi ser at interessen rundt klubbmesterskapet har vært laber, så der hadde det vært gøy å se en større andel gruppe 3 ryttere i fremtiden.

Vi ser fram mot 2022 sesongen og ser at mange er svært aktive blant annet på Zwift, så er overbevist om at mange i gruppe 3 vil bite godt fra seg i sesongen som kommer.

For oss som har vært gruppeledere i gruppe 3 blir det et rart 2022 da den kommende sesongen går uten oss som ledere. Men vi håper det kommer inn nye gruppeledere med pågangsmot, nye idèer og ikke minst godt humør som vil ta gruppa videre framover. For oss har det vært en glede og ha vært gruppeledere i gruppe 3. Nå ønsker vi nye krefter velkommen!

Tusen takk for oss!

Svein Harald og Morten

Video fra 5 sesonger med gruppe 3 oppsummert☺ :

[Video gruppe 3 siste 5 sesonger](#)





Årsrapport 2021 - Gruppe 4

2021 startet med pandemi og vi hadde ingen fellestreninger før mai 2021.

Selv med pandemi har vi likevel klart å opprettholde fellesskapet i gruppe 4.

Totalt har det vært mellom 14 og 20 nye ryttere gjennom hele sesongen. Noen har blitt i gruppe 4 mens andre har beveget seg vider til gruppe 3 og gruppe 2.

Vi har trent sammen tre ganger pr. uke; tirsdager, torsdager og langtur på søndager. I tillegg har det vært frivillig bakke drag på Ekeberg sammen med resten av klubben lørdager.

Det er et fint samhold i gruppa og det har vært godt oppmøte på treningene med alt fra tre ryttere til over 20.

De som har møtt på treningene har vært motiverte og har blitt svært godt kjent med Åsrunden. Ett av målene for 2022 er å finne andre eksotiske runder 😊



Ritt:

På grunn av pandemien ble det ingen deltakelse på ritt i 2021. Likevel syklet vi Enebakk rundt 1. mai 2021 og vi syklet som om det skulle ha vært et ritt. Det var gøy og det var meget god stemning fra start til mål.

Høydepunktet for Gruppe 4 i år var Lillehammer – Oslo som var en fantastisk tur og frister til gjentakelse. Vi syklet ut av Lillehammer kl. 10:00 i planlagt lagoppsett.

Ved Vingrom satte vi sykkelen i første gir og startet på den lange oppoverbakken; ca. 825 høydemeter fordelt på ca. 20 km. Forholdene opp bakken var perfekte; solen skinte, det var vindstille, perfekt helling på bakken og god stemning i laget. Vi brukte ca. to timer opp bakken.



Deretter var det bare kos videre til Oslo 😊

Mitt ønske som gruppeleder for gruppe 4 er at alle som blir med på slike turer skal oppleve at de blir ivaretatt på en god måte = sykkelglede!

Jeg tenker at alle som er med i gruppe 4 fungerer fint sammen. Vi har en felles forståelse av å ta vare på hverandre og at ingen er sterkere enn det svakeste leddet; alle skal med! Sikkerhet er i fokus, men kan av og til oppleves som utfordrende og er vanskelig å ivareta spesielt langs Gamle Mossevei.

Sykkelsesongen ble avsluttet med en hyggelig grillfest på Nedre Bekkelaget og det er alltid spennende å se hvem som egentlig er bak de raske brillene og under hjelmen. Med så mange blide og utadvendte ryttere er det ekstra koselig å tilbringe en kveld sammen og bli kjent på en litt annen måte enn kun på sykkelen.

Med dette takker jeg for 2021 sesongen og ønsker dere alle hjertelig velkommen tilbake i 2022. Vi skal ha fine treninger der fokus skal være kvalitet på treningene, samhold, sikkerhet og sykkelglede. Håper også vi får gjennomført noen ritt i 2022.

TIME WILL SHOW 😊

Stor klem fra
Kristin Henriksen

Årsberetning tandem 2021

Tandemgruppa har på grunn av koronasituasjonen ikke hatt mulighet til fellestreninger i 2021.

Enkeltmedlemmer har i 2021 vært overlatt til egentrening på eget initiativ med kjente piloter. Det har da vært benyttet både tandemgruppas sykler og egne sykler.

Tandemsyklene som disponeres av Frøy eies av Norges Cycleforbund og disse står i dag på vårt lager på Skullerud.

Vi håper på å starte med økt aktivitet i 2022 og at tandem også vil kunne trene sammen med de andre gruppene fra Hvervenbukta.

Klubben ønsker også flere piloter slik at rytterne til enhver tid har mulighet til å trene, ta kontakt med gruppens leder hvis du vil være pilot.

Når velodromen i Asker åpner i 2023, vil det også være mulighet for delta og trene innendørs der på IF Frøy sine planlagte timer. For å delta må en ha nødvendig akkreditering, og det vil være mulighet til å delta på IF Frøy sine samlinger på Sola slik at de får akkreditering. Forbundet har Tandem Banesykler på Sola som kan lånes til akkreditering, men vi må ha piloter som er godkjent for bane.

Gruppeleder tandem