

Års- beretning IF Frøy

15.2.2021-23.3.2022



Styrets årsberetning 2021



Dette bildet illustrerer hva IF Frøy skal være: Hele klubben var engasjert som utøvere, støtteapparat eller funksjonærer da vi arrangerte Oslo Terrengsykkelfestival i august. Foto: Tobias Strøm

2021 ble nok et år som ble preget av koronaepidemien. Den virket inn både på treninger, ritt og andre arrangementer. Sammenlignet med mange andre idretter og klubber er det likevel slik at IF Frøy kom godt gjennom året. Vi kunne gjennomføre mange av våre aktiviteter innenfor smittevernsreglene som til enhver tid gjaldt. Og i motsetning til mange andre idrettslag hadde klubben flere medlemmer ved årsskiftet 2021/2022 enn ett år tidligere.

Også i 2021 stod klubbens utøvere for en lang rekke meget gode resultater. Det gjelder spesielt innen terreng. Ikke minst er det gledelig at IF Frøy leverte utøvere til internasjonale mesterskap. Sondre Rokke deltok i EM og VM i rundbane for juniorer, mens Oda LaForce ble historisk i klubben da hun samme år ble tatt ut til VM både i terreng og landevei. Så vidt vi har funnet ut er Gunn-Rita Dahle Flesjø den eneste andre norske utøveren som har stått for den prestasjonen.

Under NM og UM i terreng i juni fikk IF Frøy utrolig 19 medaljer – hvorav fire gull. Det viser at vi er landets ledende terrengsykkelklubb.

Marion Nilsen var eneste deltaker under VM i Masters landevei. Hun tok en flott bronsemedalje i tempo. Hun sikret seg også den første NM-tittelen for Frøy på bane i den nye velodromen på Sola under Masters-mesterskapet i desember. I CX sørget Madeleine Götz for den første Norgescuptriumfen sammenlagt i junior kvinner.

Høsten 2021 ble Oda og Sondre tatt ut på verdenscuplandslaget for 2022, mens Martin Farstadvoll ble plukket ut til utviklingslandslaget for juniorer.

Styret er stolt over alle de fantastiske prestasjoner, og gratulerer utøvere og støtteapparat for å presentere drakten vår på en flott måte.

Like gledelig er at IF Frøy fortsatt har stor aktivitet for barn og ungdom, og at vi er Norges største klubb for denne aldersgruppen.

Det er jobbet godt med å få plass til alle som ønsker å sykle, selv om det fortsatt er ventelister i noen perioder og for enkelte grupper.

Det uformelle klubbrikket som ble arrangert i juni – da ritt med ekstern deltakelse ikke var mulig – hadde flere deltakere enn de fleste ordinære ritt. Gleden av endelig å få sykle med startnummer var stor hos alle.

Fortsatt er breddevirksomheten i alle aldre og flere grener bærebjelken i klubben.

Turgruppene på alle nivåer har vært like populære som tidligere, har delvis hatt økt oppslutning. Også i 2021 var Granfondo-turene til Erik Kay et tilbud som ble satt stor pris på.

Gledelig er det også at stadig nye sykkelgrener er å finne i IF Frøy. Vi har fått en aktiv endurogruppe, og CX er også en gren som har mange entusiaster, både med hensyn til å sykle og til å arrangere ritt.

Ritt

Som en av Norges største sykkelklubber er Frøy opptatt av å bidra til syklister av alle slag har gode ritttilbud. Vi jobber for å profesjonalisere rittvirksomheten, samtidig som det må balanseres opp mot belastningen det er for klubbens medlemmer å bidra som funksjonærer.



Koronasituasjonen preget dessverre klubbens ritt i 2021. Terrengsykkelrittet ble flyttet fra slutten av mai til slutten av juli, og ble arrangert i en nedskalert versjon. Kalas Cup midt i juni måtte avlyses, og det samme måtte Holmenkollen sykkelfestival i august. Oslo Terrengsykkelfestival gikk som planlagt, men det nordiske mesterskapet som var innlagt måtte avlyses. Heldigvis skal IF Frøy arrangere dette i 2022. Klubben er glad for at byens ordfører Marianne Borgen var til stede og delte ut medaljer til de yngste.

I oktober arrangerte klubben Norway Cross om Norgescup for første gang. Ekeberg er en fin arena for denne type ritt, og tilbakemeldingen var positiv.

I forbindelse med at IF Frøy i 2020 overtok hele eierskapet av Terrengsykkelrittet var Jørn Michalsen i en periode engasjert som prosjektleder for rittet. Kostnaden for dette ligger inne i postene for ritt i regnskapet.

At klubbens ritt ga et godt netto bidrag midt i et koronaår er meget positivt. Riktig arrangerte ritt i årene fremover vil kunne gi minst like store tilskudd til klubbens øvrige drift.

Klubbmesterskapene

Klubbmesterskapene i terreng, fellesstart og tempo er viktige for klubben, og klubben ønsker å bruke ressurser på å gjøre de enda mer attraktive.

Styret ønsker også at flere medlemmer deltar i alle tre grenene, og dermed konkurrerer om å bli klubbmester sammenlagt.

Spesielt gjelder det klubbens mange dyktige kvinner. Klubbmesterskapene er ikke mer seriøse enn at landeveissyklister gjerne kan stille i terrenget – og motsatt. Vi håper å se flere i alle grener i 2022.

I 2021 gikk den gjeve tittelen som Klubbmester sammenlagt til Aksel LaForce. Denne hederen tildeles vinneren i klassen som har flest deltakere sammenlagt. I 2021 var det menn 15-16 år. Andre vinnere sammenlagt var Erle Pedersen i kvinner 13-14, Christian Brembo Andersen i menn 13-14 og Jonas Nerموen i menn senior.

Sykkelsportens vilkår i Oslo

Styret og andre ildsjeler i styret har i også 2021 bruk mye ressurser på å jobbe for å bedre sykkelens vilkår i Oslo. Kommunen har dessverre i liten grad sett verdien av sykling som idrett.

Klubben har flere planer om anlegg, både i form av permanent terrengtrase på Skullerud, pumptrack og BMX-bane. Vi har samarbeidet med Rye – som ønsker å utvikle sine traseer på Langsetløkka.

Vi er dessverre ikke kommet mye lengre. Det har vært vanskelig å komme i dialog med den politiske ledelsen i kommunen. Nå har den gitt Bymiljøetaten beskjed om å stoppe alt arbeid med sykkelanlegg (og andre idrettsanlegg) i marka. Vi har dialog med Oslo idrettskrets, og har i skrivende stund bedt om møte med den politiske ledelsen – uten å ha fått respons.



IF Frøy synes det er meget beklagelig og alvorlig at Oslo kommune har en så negativ holdning til sykling. Kommunen bruker milliarder på andre idrettsanlegg, og milliarder på tilrettelegging for annen sykling enn den som er sport og trening. Denne holdningen fra kommunen er helt uforståelig for oss. Den kan få alvorlige konsekvenser for våre aktiviteter, og i ytterste konsekvens true klubbens eksistens.

Planer om nasjonalpark i Østmarka

Parallelt med arbeidet for sykkelanlegg har IF Frøy engasjert seg i planleggingen av nasjonalpark i Østmarka. Klubben leverte en høringsuttalelse tidligere i året, og har senere jobbet jevnlig med problemstillingen. Vi har deltatt i et seminar om temaet, og også vært til stede i et orienteringsmøte i regi av bydelsutvalget i Østensjø.

IF Frøy har vært tydelig på at en nasjonalpark ikke må ødelegger for våre muligheter til å skape aktivitet, trene og ha konkurranser. Flere alternativer for hvilke områder som skal bli nasjonalpark vurderes, og valget her vil være viktig for klubbens terrengsykkelaktivitet.

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 prosent. IF Frøy har formell tilknytning til Styrkeprøven AS gjennom deltakelse på selskapets generalforsamling, samt eiermøter.

Espen Hillmann satt i styret fram til generalforsamlingen i 2021, mens Arne Hanssen var medlem av valgkomiteen. Dessverre er det andre eiere av Styrkeprøven som ikke ønsker at IF Frøy skal ha innflytelse, og Espen ble derfor vraket fra styret. Vi har derfor ingen representasjon i styret, til tross for at vi er en av de tre største eierne.

Styret i IF Frøy er lite fornøyd både med at andre klubber ønsker å holde oss utenfor de som leder Styrkeprøven, og med informasjonen vi nå får fra styret. Styret foreslår overfor årsmøtet at klubben skal sette i gang en prosess for å selge våre aksjer.. Vi presiserer at dette ikke innvirker på hvordan klubben og våre medlemmer skal delta i Styrkeprøvens ritt.

E-sykling er blitt egen gruppe

Koronasituasjonen gjorde at den tradisjonelle innetreningen bare i meget begrenset grad kunne gjennomføres. Det ga en kick-start for klubbens satsing på e-sykling. Mye av innetreningen skjer nå som e-sykling. I mars 2022 arrangeres uoffisielt klubbmesterskap i e-sykling.

Styret vil for innesesongen 2022-23 se på hvilke tilbud medlemmene ønsker med tanke på innetrening. Det inkluderer også hvilket tilbud for fellestrening medlemmene ønsker.

Velodrom gir muligheter

Høsten 2021 åpnet Norges første velodrom i Sola, og i løpet v 2023 er det klart for aktivitet på velodromen som bygges i Asker. IF Frøy ønsker å bli Oslo ledende klubb innen banesykling. I 2021 hadde vi en samling for klubbens junior eliteryttere, og senere en samling som var åpen for alle. For 2021 er det satt av betydelige midler i budsjettet slik at klubben er klar med syklistere, kommisærer, trenere og lagledere når Asker-velodromen åpner i 2022. Det planlegges nye samlinger i løpet av årets. Styret foreslår også overfor årsmøtet at det opprettes en egen banekomite i klubben.

Frøys sykkeldrøm

– på tur med Maxpulse

Tromsø – Bodø tur ble avlyst på grunn av usikkerhet skapt av pandemien. Denne turen vil bli arrangert i juni 2022.

Tur Sola – Oslo ble gjennomført med 28 syklister i solskinn og temperatur mellom 22 – 30 grader!

Det ble besøk på den nye velodromen på Sola i tillegg til flotte naturopplevelser med gode sykkelenner.



Endelig klubbkveld

Midt i november kunne vi endelig invitere til klubbkveld – i en periode hvor det var mulig. Oppmøtet på Skullerudstua var meget godt, og våre medlemmer satte pris både på pizzaen som ble servert og muligheter til å treffe mange klubbvenner. Klubbkvelden inneholdt både oppsummering av sesongen 2021, planer for 2022 – og selvsagt premieutdeling etter klubbmesterskapet.

Blant høydepunktene var utdeling av hederspriser for sportslige gode prestasjoner. Sondre Rokke fikk vandrepokalen for 2020, mens Oda LaForce ble vinner i 2021. Erle Andenæs fikk ungdomsprisen for 2020, mens Martin Farstadvoll ble vinner for 2021.

Ny publiseringsløsning for nettsiden

Klubben byttet i løpet av årets publiseringsystem for nettsiden froy.no og sidene for våre ritt. Klubben retter en stor takk til Per Allan Johansson, som har driftet vår nettside i nesten ti år. Takk også til Håkon Zahl og Arne Hanssen som la ned en kjempejobb i å opprette den nye plattformen i Wold Press, og for å overføre hundrevis av artikler til den nye løsningen.

I 2022 byttet også IF Frøy klubbil. Frøymobilen er fortsatt en Skoda – men nå kjører vi elektrisk. Det er et ørlite bidrag til å gjøre sykkelporten mer klimavennlig.

God økonomi – økende medlemstall

Klubbens økonomi er god, blant annet takket være lojale medlemmer. IF Frøy har 31.12.2020 786 – medlemmer noe som er 46 flere enn året før. Det er meget bra. Vi er blant de desidert største klubbene i Norge – og den klubben som hadde flest løste lisenser i Norges Cykleforbund i fjor.

Gode kompensasjonsordninger til idretten har gjort at klubben økonomisk ikke har tapt mye på at ritt er blitt avlyst.

Det har bidratt til at IF Frøy har et overskudd på 281.931 kroner i 2021. Styret ønsker at ti prosent av dette settes av til feiring av klubbens hundreårsjubileum i 2028.

God drift er viktig

IF Frøy er en av Norges største sykkelklubber med en lang rekke aktiviteter både innen trening, konkurranser og som rittarrangør. Å drifte en slik klubb er krevende og ikke minst arbeidskrevende. Klubbens styre vurderer derfor hvordan driften kan profesjonaliseres slik at vi kan fortsette aktivitetsnivået uten at våre tillitsvalgte får arbeidsbelastninger som er uakseptable.

IF Frøy fikk i 2021 en kontrollkomite i stedet for revisorer, på grunn av endringer i lovnormen for idrettslag. Pål Olsen og Arne Hanssen ble valgt på årsmøtet, mens styret etter fullmakt utpekte Trine Hansen som et tredje medlem. Styret oppfatter samarbeidet med kontrollkomiteen som godt, og håper å utvikle det i tråd med intensjonen fra Norges Idrettsforbund

Takk til våre sponsorer, som bidrar sterkt til driften. Det gjelder spesielt hovedsponsorene Oppsal-Gruppen/Sørensen Sport og Maxpulse, som er en samarbeidspartnere på mange felt.

Styret takker alle klubbens medlemmer og tillitsvalgte for at vi er kommet godt gjennom nok et koronaår.

En spesiell takk til alle trenere, ledere, andre tillitsvalgte og funksjonærer på våre ritt, som legger ned en uvurderlig dugnadsinnsats. De titusenvis av timene som brukes til beste for klubben, nærmiljøet og sykkelporten er imponerende.

Oslo, 16. mars 2021

Morten Winsnes,
leder

Morten Forland,
nestleder

Anne-Mette Klokkerud
styremedlem

Espen Hillmann,
styremedlem

Petter Tiltnes
Styremedlem

Øyvind Øen Danielsen,
styremedlem

Henriette Handal,
styremedlem

Jørn Michalsen,
styremedlem

Representasjon:

Wenche Madsen Eriksson

Forbundsstyremedlem Norges Cykleforbund

Jørn Michalsen

Medlem av grenutvalg bane i NCF

Katrine Hofstad

Medlem grenutvalg sykkelkross i NCF

Espen Hillmann

Styremedlem Styrkeprøven AS fram til generalforsamlingen i 2021

Morten Forland

Delegat på årstinget i NCF Region Øst

Maya Christensen

Delegat på årstinget i NCF Region Øst

Erland Gulbrandsen

Medlem i styret i Kalas Cup

Jørn Michalsen,

Medlem anleggsutvalget i NCF Region Øst

Arne Hanssen

Medlem av kontrollkomiteen i Region Øst

Trude Dombestein Elde

Styremedlem Friluftslivets samarbeidsutvalg i Østensjø bydel

Tillitsvalgte IF Frøy 15.2.2021-23.3.2021

STYRET

Leder	Morten Winsnes
Nestleder	Morten Forland
Sekretær	Anne-Mette Klokkerud
Leder landeveiskomite	Espen Hillmann
Leder terrengkomite	Petter Tiltnes
Rekrutteringsansvarlig	Henriette Elvrum Handal
Rittansvarlig	Jørn Michalsen
Materialforvalter	Øyvind Øen Danielsen
Varamedlem	Petter Farstadvoll
Varamedlem	Maya Yasmina Iskandar Christensen

MEDLEMSSERVICE

Medlemsansvarlig	Sidsel Grøndalen
------------------	------------------

RITT OG ARRANGEMENT

Leder	Jørn Michalsen
-------	----------------

TERRENG

Leder terrengkomite	Petter Tiltnes
Kontakt terreng masters	Dagfinn Bang-Johansen
Kontakt terreng masters	Jonas Nermoen
Kontakt kvinner	Berit Benjaminsen
Kontakt ungdomsgruppe	Jørn Rokke
Kontakt junior/elite	Petter Farstadvoll
Oppmann 7-9 år	Ole-Tommy Lid-Strand
Oppmann 10-12 år	Marius Mæhlum
Påmelder Frøy Kids	Elisabeth Tangen
Kontakt enduro	Eelco vand Weerdhuizen
Kontakt enduro	Thomas Murud Andersen

LANDEVEI

Leder landeveiskomiteen	Espen Hillman
Koordinator turgruppene	Geir Tresselt
Kontakt gruppe 1	Håkon Zahl
Kontakt gruppe 2	Geir Westgaard
Kontakt gruppe 2	Steinar Rød Nilsen
Kontakt gruppe 3	Morten Riis Andersen
Kontakt gruppe 3	Svein Harald Johnsen
Kontakt gruppe 4	Kristin Henriksen

Kontakt kvinner	Trine Hansen
Kontakt master	Jan Bodin
Kontakt tandem	Katrine Quirk

SYKKELCROSS

Gruppeleder	Dagfinn Bang-Johansen
-------------	-----------------------

IF FRØY E-SPORT

Gruppeleder	Rune Larsen
-------------	-------------

MARKEDSKOMITEEN

Leder	Morten Winsnes
-------	----------------

WEB

Webredaktør	Håkon Zahl
-------------	------------

KONTROLLKOMITE

Leder	Pål Olsen
Medlem	Arne Hanssen
Medlem (utpekt sv styret)	Trine Hansen

VALGKOMITE

Medlem	Jan Sølve Borlaug
Medlem	Elisabeth Longva Berger
Medlem	Lorentz Tanner



Oda LaForce var en av klubbens beste syklister i 2022, med flere norske mesterskap, Norgescupseire, og VM-deltakelse både i terreng og på landeveien. Her tar hun en liten tenkepause under NM i terreng i Brumunddal i juni. Foto Hans-Georg Foss

Årsberetning landeveiskomiteen 2022



Oda LaForce klar for å sykle VM landevei for junior kvinner.



Juniorer Henrik Farstadvoll var raskest i spurten under klubbmesterskapet i fellesstart, og kan se seg bak etter de beste seniorenne ved målgang.

Dessverre ble aktivitetene også i sesongen 2021 påvirket av koronapandemien. Alle gruppene kom likevel i gang med treningen, nye korona regler ble fulgt og alle skal ha KUDOS for gjennomføringen av sesongen med de begrensningene som var.

Av høydepunkter kan nevnes Gruppe 4 sin fantastiske tur fra Lillehammer til Oslo, dette var et eksempel på sykkelglede i et år med vanskelige forhold for organisert idrett.

Også i andre grupper var det turer fremfor ritt modellen, her nevnes Tour de Andersnatten og Tour de Farris.

Gruppe 1 og Master fikk til å kjøre noen ritt med mange gode resultater. Jan Bodin ble dobbel norgesmester i klassen M60 som et av høydepunktene. Marion Nilsen representerte IF Frøy i VM, og tok en flott bronse i tempo.

Årets klubbmesterskap var to av få ritt som til slutt ble avviklet. Det var god deltagelse fra klubbens ryttere, men det er plass til enda flere. Det er ikke farlig å sykle ritt, og det hadde vært fint med en større andel ryttere fra gruppe 3 og 4 som deltagere i fremtiden.

Av eliteryttere på landeveien har også i år deltagelsen for det meste bestått av juniorryttere fra terreng. Gledelig var det da at vi fikk en ny eliterytter i klubben for kvinner Senior i løpet av sesongen. Hedda syklet både i NC og NM med flere gode resultater, og vi får håpe at dette er starten på flere ryttere som vil satse.

Oda LaForce ble også tatt ut til å kjøre både EM og VM på landevei, dette er imponerende av en syklist som satser i terreng, og er en av få ryttere i norsk sykkelhistorie som deltar på VM i terreng og landevei samme år. Imponerende var også Oda sin sykling under Tur te Fjells som er et etapperitt i Norgescupen. Oda vant tre av fire etapper, samt både spurtrøya, klatrerøya og sammenlagt. Sjelden har vel noen vært så dominerende i et etapperitt.

Jeg takker Morten og Sven Harald som gir seg som gruppeledere i gruppe 3 etter å ha gjort en kjempejobb over flere år, og Geir og Steinar som har vært gruppeledere enda lengre for gruppe 2.

Espen Hillmann,
leder landeveiskomiteen





Årsrapport IF Frøy Master landevei 2021

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 likevel 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 klasseiere 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 tempo.

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 klasseiere 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 satsingsritt 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
Follorittet	M50	1	Håkon Zahl
	M45	3	Svein-Ole Retteråsen
2-Mila Tempo	M60	3	Jan Bodin
	M40	2	Mads Aagaard
	M45	1	Martin Carlén
	M50	1	Håkon Zahl
NM Masters tempo	M60	1	Jan Bodin
	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 2021

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 utetreningene 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 syklistere 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 landevei 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 gruppe 4 landevei 2021

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

Årsrapport terrengkomiteen 2021

2021 ble igjen et år med mye fokus korona og smittevernstiltak. Men, 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.



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 trenerene som kjenner barna på de gitte årskullene Pga. 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.

Spord ble i år innført som kommunikasjonskanal til medlemmer, foresatte og trenere. Dette har gjort administrative oppgaver mye enklere og har fungert veldig godt.

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 gode 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 digitalt 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 første 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 trenere i uka gjennom hele sesongen.

Gruppa 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.

Gruppen 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 tilbakemelding på disse. Var også stas at Oda og Sondre, iført norgesmestertrøye, dukket opp som hjelpetrenerne.



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 treningssesongen i midten av mars, tilpasset gjeldende Corona-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 😊.

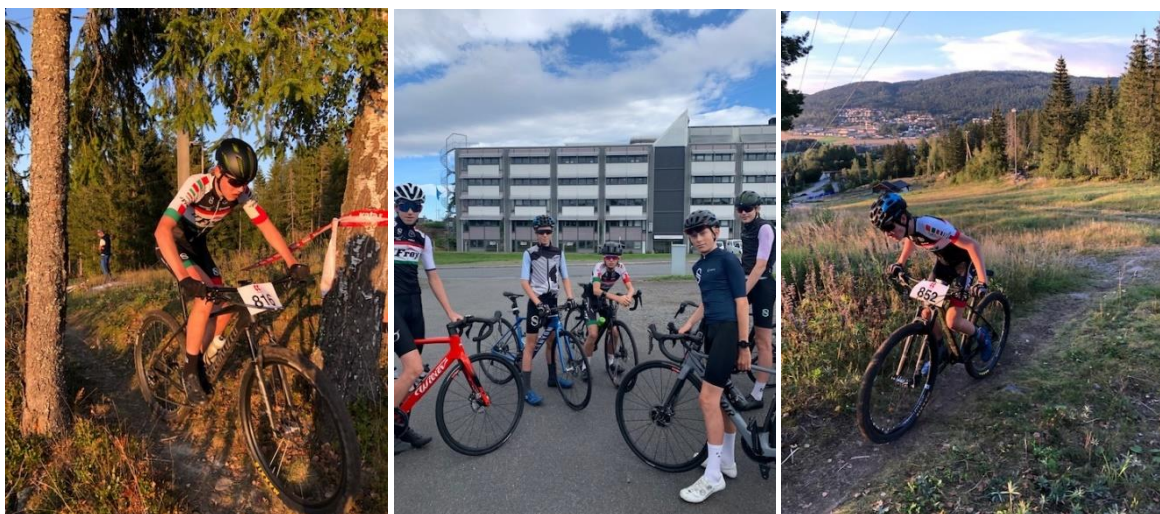
Treningsprogrammet bestod av to kvalitetstreninger i uka. Alltid en 30/15 økt i noe vi kaller «rollercoastern», og en økt med noe lengre drag og lavere intensitet. Økt nummer tre var enten en teknikk økt med Aslak Mørstad som innleid trener, eller en stitur. I 2021 sesongen hadde vi også faste langturer,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



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 syklistere 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!

Terrengsykelrittet 31.juli:

Enda en kjent løype for mange. Et av årets høydepunkt for mange terrengsyklister fra IF Frøy og andre klubber. Løypa var halvsliep 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 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 fordelen 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 trenings opplegg 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.





ko
g),
ete
me



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 rullet i bakken. Og de vant vannballong-kastingen var verdt svette, blod og tårer i HaukUka2021.



NB! HaukUka 2022 blir i uke 22!

Årsrapport 2021 CycloCross

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 sykkelens 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.

NorwayCross 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!





Frøys junior eliteryttere var de første fra klubben som fikk sjansen til å prøve velodromen i Sola. Foto: Espen Hillmann

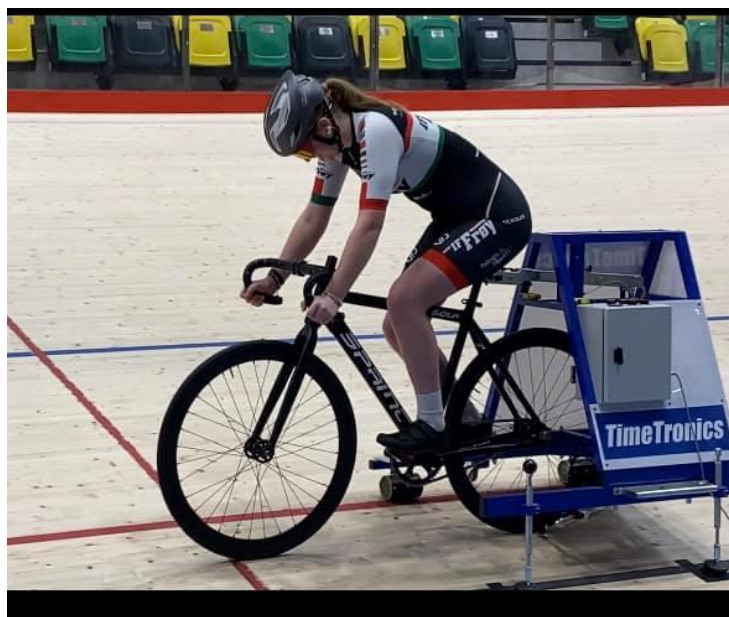
Rapport bane 2022

Endelig velodrom i Norge!

IF Frøy bestemte i 2020 at vi ønsket å legge forholdene til rette for at vi skal ha så mange ryttere som mulig akkreditert og klar til både trening og konkurranse når velodromen i Asker står ferdig i 2023.

Vi startet denne planen med to samlinger på velodromen på Sola som åpnet i september 2021.

Den første samlingen var fokusert mot eliteryttere, mens den andre var for tur og master ryttere. Samlingene var lagt opp slik at de som ønsket det også



kunne kjøre NM mot slutten av året. Totalt fikk klubben akkreditert nesten 20 ryttere gjennom de to samlingene høsten 2021.

Satsningen gjorde også at vi i 2021 fikk en ny norgesmester på bane. Gratulerer masse til Marion Nilsen som ble mester både på tempo og forfølgelsesritt.

Vi planlegger også flere samlinger for 2022. Disse vil gi mulighet til flere å få akkreditering, samt at vi arrangerer treninger for de som allerede har gjennomgått akkreditering.

Til årsmøtet kommer det også forslag om å opprette en banekomite i IF Frøy.

Espen Hillmann



Det var stor spredning i alder under banesamlingen i november. Smilene var brede hos alle.

Årsrapport fra rittkomiteen 2021



Dette er et unikt bilde: Arenasjef Thomas Götz i en sjelden hvilestilling under Oslo Terrensykkelfestival. Det er all grunn til å tro at bildet er arrangert. Løypevakt Kjell Gunnar Pedersen representerer alle funksjonærene som må til for å arrangere rittet.

IF Frøy hadde ambisiøse planer som arrangør av ritt i 2021. Som så mye annen ble dette påvirket av koronasituasjonen.

Dette var rittene som var planlagt:

- Terrensykkelrittet 29 .mai – flyttet til 31. juli.
- Kalas Cup 9. juni – avlyst. Klubbritt ble arrangert som tilbud til våre yngste.
- Holmenkollen sykkelfestival 6. august - avlyst
- Skøiensprinten 17. august - avlyst
- Oslo Terrensykkelfestival XCO 22 august.
- Oslo Terrensykkelfestival XCC 23. august.
- Klubbmesterskap fellesstart 31. august.
- Klubbmesterskap tempo 2. september.
- Klubbmesterskap terreng 8. september.
- Norway Cross – Norgescup sykkelkross 16. oktober
- Norway Cross – Norgescup sykkelkross 17. oktober

IF Frøy er en av Norges største klubber, og har derfor ansvar for at det arrangeres ritt. Det ansvaret har vi tatt også i 2021. Klubbens medlemmer stiller opp som funksjonærer, noe som er helt nødvendig for at vi skal gjennomføre rittene. Takk til alle som sier ja til å bidra!

Terrengsykkelrittet

Terrengsykkelrittet måtte flyttes fra siste lørdag i mai til siste helga i juli. Dette gjorde at rittet ble nedskalert, både med hensyn til deltakere og arrangører. Rittet var både Norgescup og Mastescup.

Terrengsykkelrittet 2022 arrangeres 23. mai. Påmeldingen er i god gang. Etter en henvendelse fra NCF sa klubben ja til at rittet blir NM for senior og for Masters.

Kalascup

Nesten hele Kalascup 2020 ble avlyst – inkludert vårt ritt. Frøy skal arrangere ritt i Kalascup 8. juni 2022.

Som erstatning for Kalas Cup arrangerte vi et klubbritt for våre yngste. Det ble tatt i mot med enorm sykkelglede og stor deltakelse. Innlagt var også premien for god deltakelse i Haukuka – å få kaste vannballonger på en syklende leder Morten Winsnes.

Holmenkollen sykkelfestival

Koronasituasjonen gjorde at Holmenkollen sykkelfestival måtte avlyses. I 2022 er vi en del av Jokerserien for ungdom. Rittene arrangeres 7. og 8. mai.

Skøiensprinten

Skøiensprinten er en bakkesprint for ungdom opp til Skøyen Hovedgård. Dessverre måtte rittet avlyses i 2021. Det planlegges å avvikle rittet på nytt i 2022.

Oslo Terrengsykkelfestival

XCO-rittet i Oslo Terrengsykkelfestival skulle etter ønske fra NCF være nordisk mesterskap i junior, senior og Masters.

Rittet ble derfor også oppgradert til UCI kategori 1. Dessverre gjorde innreiserestriksjoner at det var vanskelig å komme til Skullerud fra de andre landene. Rittet ble derfor ikke Nordisk mesterskap, men ble ellers gjennomført som planlagt.

Heldigvis blir Nordisk i XCO en del av Oslo Terrengsykkelfestival 13. august 2022.

Ekstra hyggelig var det at Oslos ordfører Marianne Borgen stilte opp for å dele ut medaljer for de yngste deltakere.

Ordføreren koste seg, og for IF Frøy er det viktig å vise fram vår aktivitet. På bildet er hun med Frøy-kid Vegard Sundnes.



Klubbmesterskapene

Fellesstarten gikk i løypa i Ås som var ny i 2020. Den fikk mange godord. Tempoen var som vanlig fra Hjulet til Hvervenbukta. Klubbmesterskapet i terreng gikk i den nye traseen ved Skullerudstua.

Norway Cross

IF Frøy arrangerte med stor entusiasme fra ivrige CX-gjeng Norgescup på Ekeberg en helg midt i oktober. Tilbakemelding fra ryttere, region og NCF var meget positiv. Vi har søkt Norgescup også i 2022.

Økonomi

Gode kompensasjonsordninger gjorde at IF Frøy i stor grad fikk dekket tapte inntekter for rittene som ble avlyst. Våre ritt gir derfor også inntekter til klubben, som brukes til å skape ytterligere aktivitet. Det er viktig at dette fortsetter.

Arbeidet med å arrangere ritt krever mye forberedelser. Både for ritt i terrenget og på landeveien er det omfattende søkeprosesser som tar tid. For sykkelporten er det viktig at disse gjøres så enkle som mulig, hvis ikke risikerer vi at rittene forsvinner.

Spesielt ser vi det på landeveien. Det arrangeres nesten ikke ritt for aktive seniorer i Region Øst. Det kan skape store problemer for sporten. IF Frøy bør bidra til løsninger her.

Mange må takkes for å at rittene våre er blitt gode, og alle kan ikke nevnes. En spesiell takk må likevel gis til Thomas Götz, som har ansvar for arena under terrengrittene, og som løser **alle** problemer. Takk også til løypesjef Arild Busengdal og de andre som opparbeidet løyper.

*Jørn Michalsen,
rittansvarlig/styremedlem*



Sondre Rokke i tet under Oslo Terrengsykkelfestival. Foto: Tobias Strøm



Frøys klubbritt i juni - da et ikke var tillatt å arrangere ritt med deltakere fra andre klubber – var et viktig tiltak for rekrutteringen.

Rekrutteringskomiteens beretning 2021

Rekrutteringsansvarlig har jobbet og hatt hovedansvaret for fadderordningen på landevei som tidligere år. Grunnet at året har vært slik det har vært med Covid-19 restriksjoner på antall deltakere på treninger og kohorter tok undertegnede avgjørelsen om at det ikke ble noen organisert fadderordning dette året også, i samråd med styret.

Nye utøvere ble satt i kontakt med gruppe ansvarlig for gruppe 4, og fikk god oppfølging, velkomst og informasjon om klubben ved hjelp av Kristin Henriksen, stor takk til deg for et svært godt arbeid.

Rekrutteringsansvarlig har jobbet også med annen koordinering i grupper og mellom grupper for å sikre gode tilbud for nye og gamle medlemmer.

Det har også blitt mottatt og besvart på epost fra “nye potensielle medlemmer” om bla hvilke aktiviteter/grupper klubben byr på, samt fått de i kontakt med respektive grupper de ønsker å knytte seg til.

Rekrutteringsansvarlig har også jobbet med tiltak som kan øke medlemstallet med årene som kommer med planlegging av arrangementer + aktiviteter som ble gjennomført dette året som blant annet medarrangør på “Grønn sykkelskole” som sist år.

Dette foregikk første uken i august pluss i i høstferien med god mottakelse og oppmøte. Klubben arrangerte i samarbeid med GREEN CYCLING en gratis aktivitetsdag for barn hvor sykling og miljøet sto i forsetet.



Her hadde vi ulike stasjoner de skulle gjennom som "teknikk løype", mekking, og en lengre sykkelturn som ble gjennomført i vår "bakgård og lekestue" Skullerud.

Åtteåringene Solveig, Ella og Martin var blant de som koste seg under IF Frøys klubbritt.

Klubben og rekrutteringsansvarlig stilte med utstyr og representanter/instruktører fra klubben. Her hadde vi med 4 dyktige utøvere ungdomsgruppa som bisto og instruerte barna med sine kunnskaper om sykling, teknikk og etc.

Arrangementet ble veldig vellykket i år også, og vi håper vi klarer å videreføre dette til neste år i samarbeid med GREEN CYCLING

Rekrutteringsansvarlig hatt ansvar for gjennomføring og fornyelse av sertifiseringen av IF Frøy som et RENT IDRETTSKLAG i regi av Antidoping Norge.

Rekrutteringsansvarlig har også hatt oversikt over medlemsregisteret og medlemstall for klubben gjennom hele året. Vi kunne registrere som tidligere år en nedgang ved årsskifte, men utover sesongen hadde vi en gjavn økning, som er svært positivt med tanke på hvordan dette året har vært.

Antall medlemmer per. 31.12.2021 var på 788, som var en økning med 48 medlemmer, kontra medlemstallet desember 2020.

Henriette Elvrum Handal

Rekrutteringsansvarlig

MEDLEMSOVERSIKT 2021

ALDER	JENTER/KVINNER	GUTTER/MENN	SUM
0-5 ÅR	0	0	0
6-12 ÅR	26	167	193
13-19 ÅR	23	76	99
20-25 ÅR	8	15	23
26+ ÅR	102	371	473
TOTALT	159	629	788

OVERSIKT MEDLEMSTALL 2018-2021

	2018	2019	2020	2021
KVINNER	181	173	159	159
MENN	560	554	581	629
TOTALT	741	727	740	788



Gruppe 4 på landeveien rekrutterer mange nye medlemmer til IF Frøy. Her er gruppa på sommertur fra Lillehammer til Oslo via Hadeland.