

Referat Kick off 07.03.22

- Det ønskes tydeligere og mer forutsigbare treninger.
 - Det avtales at onsdager kl 18.00 er fast.
 - Møtestedene varierer litt.
 - Det blir trening selv om det ikke er kontaktperson for økta.
 - Generelle ønsker er teknikk-trening eller enkelte terping på enkelte crux/stier/nedkjøringer.
- Det blir mange andre treninger også.
 - Det er fredag, min venn!
 - Langtur på helgedager
 - Initiativ heies på og legges til rette for!
 - Vi ønsker at Facebook (<https://www.facebook.com/groups/froyjenter>) brukes aktivt
- Faglig påfyll.
 - Det er stor interesse for påfyll i form av teknikkforståelse. Aktuelle personer spørres (og evt leies inn).
 - Det er stor interesse for workshop demper-innstillinger. Aktuelle personer spørres (og evt leies inn).
- Info fra styret ved Morten.
 - Styret jobber for terrengsyklistene på mange måter
 - legge til rette for aktivitet
 - jobber politisk
 - organiserer og planlegger generell drift av klubben
 - IF Frøy er en klubb i vekst
 - Styret har prosjekter hvor interessenter med ønske om å bidra ønskes hjertelig velkommen
- Litt om NOTS ved Berit.
 - NOTS jobber for å bedre forståelsen for terrengsykling blant publikum.
 - NOTS jobber for å løse evt. uenigheter
 - NOTS ønsker positiv vri på innlegg i sosiale medier etc.
 - NOTS har en gruppe arbeider inn mot verne-saker f eks den om nasjonalpark i Østmarka.
 - IF Frøy oppfordrer alle terrengsyklistere til å melde seg inn i NOTS.
- Terrengkalenderen IF Frøy 2022
 - Vil endre seg noe fortløpende.
 - lenke: https://1drv.ms/x/s!Ao6dVsQAbZzbs2FBvifEvzw_86mk?e=cDb5VK
 - Oransj er ritt og konkurranse, grønn er trening.

Referat forts.

- Ritt
 - De viktigste rittene for IF Frøy
 - 28.05.22: Terrengsykkelritt som i år er Norgesmesterskap maraton, hvor vi selv er arrangører!
 - 18.06.22: Norgesmesterskap Rundbane/kortbane på Lillehammer
 - 14.08.22: Oslo terrengsykkelfestival som i år er Nordisk mesterskap i rundbane/kortbane
 - Alle norgescupritt og Kalascup-ritt er lagt inn i Terrengkalenderen
 - Norgescupritt holder alltid høy kvalitet og anbefales.
 - hvis man ønsker nye steder å sykle (fortrinnsvis maraton-ritt) kan man bli med på turen, evt overnatting og starte på traseen før selve rittet og få samme kvalitetssyklingen
 - Spesielle anbefalinger: Furusjøen og Å i Heiane
- Budsjett
 - Forslag (egen slide) støttes
- Dugnad
 - Sykkelnorge og IF Frøy er avhengig av dugnader for å holde aktiviteter.
 - Det er enighet om at samtlige bør delta på minst en dugnad pr år
- Påmeldingsrefusjoner
 - Refusjonssøker må dokumentere dugnad før refusjon gis
 - Refusjoner gis tidligst oktober når alle søknader er sendt inn
- Frøyløypa (klubbmesterskapsløypa)
 - Utarbeides av Jonas etter innspill fra siste års erfaringer og bestemmes iltå våren 2022.
 - Tryggere, enklere og kortere versjon av rundbaneløypa som brukes under Oslo Terrengsykkelfestival.
- Evt.
 - Sesongavslutningen. Arrangementskomite ønskes

Budsjett MTB voksen (Frøy terrengsykling) 2022

Inntekter			Kommentar
	Budsjett	40 000 kr	Inkluderer sosiale tiltak før under og etter sesong i tillegg til normal refusjon
SUM		40 000 kr	
Utgifter			Kommentar
Pri 1	Påmelding Nordisk	0 kr	100 % rabattkode for FRØY gis ved påmelding gjennom eq
Pri 2	Påmelding NM XCO/XCC	8 000 kr	500,- pr ritt X 2 ritt X 8 stk.
Pri 3	Påmelding NM XCM	0 kr	100 % rabattkode for FRØY gis ved påmelding gjennom eq
Pri 4	Påmelding NC XCO/XCC/XCM	17 000 kr	600,- pr ritt x 12 ritt (tatt bort egne arrangement) x (avg) 3 stk
Pri 5	Netto utgifter Buss Birken	5 000 kr	Beregnet utgift=15 000 (12000+3000), egenandeler=10 000(25 x 400)
Pri 6	TSR Turklassen	0 kr	50 % rabattkode for FRØY gis ved påmelding gjennom eq
Pri 7	Kick-off Skullerudstua	1 500 kr	Kurs i etelleranna med noen bra folk, leie Skullerudstua og evt. kjøpe noen pizzaer for resten
Pri 8	Sesongavslutning	4 000 kr	Leie av lokale, involverer Kidz-trenere og mtb-nysgjerrige
Pri 9	Slettestrand	1 500 kr	"Kickoff!" Sosialt tiltak, begrenset oppad til 200 pr pers
Pri 10	Overnatting Vangen	1 000 kr	"langtur sti"-samling i nærturen
Pri 11	Diverse	2 000 kr	5 % budsjettsprekk
SUM		40 000 kr	
Resterende budsjett		0 kr	

Frøyløypa



- 1: START! nede på sletta rett opp og inn ved brua. "master". Kan endres helt inntil rittet.
- 2: Her kommer man inn på "runden" hvor lapping foregår
- 3: Holder skiløypa til høyre
- 4: Svinger til høyre ned på stien og følger deretter NC-løypa
- 5: Ta vil venstre nedover skiløypa 15m før man tar høyre og B-spor opp (gamle motbakken)
- 6: Enkleste måte fra vending svaberget i retning målområdet
- 7: Svinger ned venstre før det vanskelige/skumle oppå berget
- 8: Følger gammel NC-trase og kommer aldri ut i skiløypa (kan vurdere å ta en 180* høyre 30m før også, for å unngå bratt nedkjøring lengst nord).
- 9: Følger NC-trase til venstre før målområdet.
- 10: Krysse skiløypa og deretter til høyre rett mot toppen av tre-brua med A-spor over steinkista, B-spor ned og rundt til venstre og opp til enden av steinkista for å komme til den nye trebrua
- 11: Eggen! med B-spor til høyre og nedenfor
- 12: Følger XCC-løypa
- 13: Vending rett frem, målgang til høyre og opp til målområdet
- 14: MÅL!