

Årsberetning IF Frøy Landevei – elite og turgruppene 2022



De siste årene har landevei elite stort sett bestått av ryttere som også sykler elite terreng. I 2022 var dette ikke noe unntak, men vi hadde en økt satsning på landevei både gjennom vår deltagelse og initiativ på regionslag samt at vi så en høyere deltagelse på NC ritt enn tidligere sesonger.

Gutta har vist imponerende kjørestyrke og var ledende på region øst sitt lag.

Flere kan vise til flott resultater med Henrik Farstadvoll i spissen. Yoel Medhanie har fått prøve seg sammen med eliten og viste imponerende takter i Norgescup og Lillehammer GP.

Det vært godt oppmøte i turgruppene i år og det har vært lagt ned en flott treningsinnsats underveis i sesongen. Masters-gruppa var mindre aktiv enn vanlig i 2022. De fleste deltakerne i Masters rittene denne sesongen, med noen få unntak, var fra gruppe 1 og 2.

I år har vi manglet gruppeledere for gruppe 2 og 3, men til tross for det har folk møtt opp på trening. Klubben jobber med å få inn nye ledere i gruppe 2 og 3 til 2023 sesongen. Vi har mange ressurser i klubben, så vi håper at noen er villig til å ta i et ekstra tak som ledere i en av gruppene neste sesong. Det hadde vært veldig gøy om vi hadde fått på plass dette foran 2023 sesongen.

Flere har også deltatt på de rittene som har vært arrangert som Lillehammer – Oslo hvor det blant annet ble ordnet med busstransport rett til start. Her legges forholdene til rette for klubbens medlemmer som skal prestere. Komfortabel transport rett til start. På Enebakk rundt var gruppene godt representert og flere dro også over grensen og deltok på Vättern Rundan. Deilig å være i gang igjen etter Covid-19.

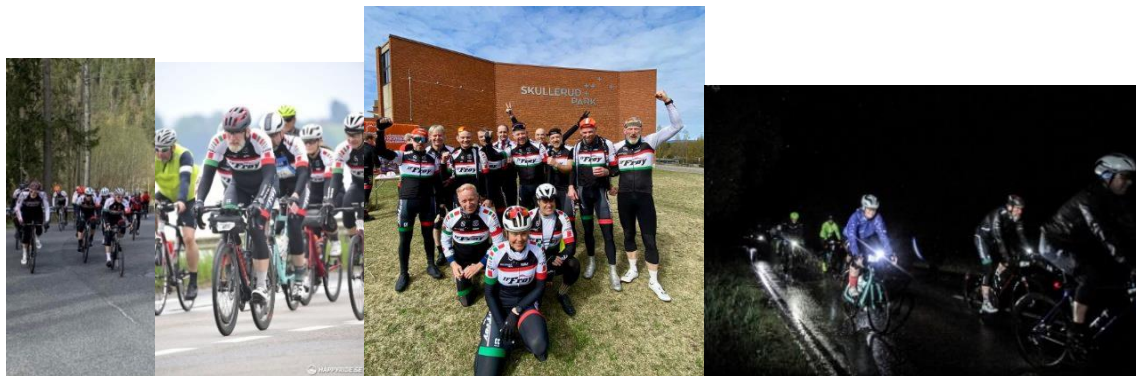
Det ble arrangert et vellykket klubbmesterskap både på tempo og landevei. Flott innsats av samtlige som var med. Det er plass til enda flere neste år, så håper flere vil konkurrere sammen med gode klubbvenner. Dette er bare gøy.

Til sist vil vi rette en spesiell takk til de som har lagt ned en ekstra innsats igjennom sesongen som Håkon Zahl som har tatt ansvar som leder både i gruppe 1 og 2 i år og Kristin som sammen med Maya loser gruppe 4 trygt igjennom sesongen med humør og godt miljø.

I tillegg har flere lagt ut forslag til treninger som Steinar og Svein Harald med flere. Summen av dette har gjort at vi har hatt et godt treningstilbud i år. Dere legger alle ned en uvurderlig innsats for klubben.

Nå ser vi fram til sesongen 2023 med både ritt og gode treninger 😊

Morten Riis Andersen,
leder landeveiskomiteen





Årsrapport landevei elite 2022

De siste årene har landevei elite stort sett bestått av ryttere som også sykler elite terreng. I 2022 var dette ikke noe unntak, men vi hadde en økt satsning på landevei både gjennom vår deltagelse og initiativ på regionslag samt at vi så en høyere deltagelse på NC ritt enn tidligere sesonger.

Gutta viste imponerende kjørestyrke og var ledende på Region Øst sitt lag. Sesongen startet med Sundvollen og Ringerike GP, hvor det ble vist imponerende kjøring av hele laget, men Sebastian Larsen imponerte og fikk syklet de siste 3 rundene i Hønefoss og den beryktede Riperbakken.



IF Frøy stilte også med lag sammen med Region Øst til Lillehammer GP og Gylne Gutuer. Begge disse rittene er også UCI ritt med god internasjonal deltagelse. Her imponerte Henrik Farstadvoll med fantastisk kjøring, Henrik spurtet til slutt nummer 14, en fantastisk prestasjon av han.

Han var med det 4 beste norske rytter og den beste første års senior. Henrik ble også invitert til å sykle Baltic Chain tour for laget CCN Factory Racing, et lag registrert i Georgia. Han kjørte bra med hele rittet og fikk verdifull læring om hvordan det er å sykle på dette nivået.

I tillegg ønsket Yoel Medhanie å prøve seg sammen med eliten. Yoel viste imponerende takter både i norgescup og i Lillehammer GP (UCI ritt). I begge rittene hadde han dessverre problemer med utstyret slik at resultatet uteble, men han fikk vist hva som bor i han og vi ser frem til 2023.

I 2023 blir det dessverre færre ritt som en del av norgescupen/rankritt, for øyeblikket er det kun 2 NC på kalenderen samt NM og Tour Te Fjells. Dette betyr at vi må se oss om etter alternativer for at syklistene skal få nødvendig matching. I tillegg til deltagelse på Regions Øst sitt lag, vil vi derfor også satse på ritt i Danmark og Sverige. Dette er ritt som er tilsvarende NC i Norge.

Nevnes må også at Embret Svestad-Bårdseng fikk proffkontrakt etter imonerende innsats i mange etappeitt og i VM landevei U23

Espen Hillmann





Figur 1 Gruppe 1 + 2 på Lillehammer - Oslo 2022

Årsrapport gruppe 1, 2 og Masters landevei

Våren 2022 skjedde det noe spesielt. Gruppe 1 og 2 begynte å trene sammen fordi gruppe 2 manglet nye gruppeledere.

Masters-gruppa var mindre aktiv enn vanlig i 2022. De fleste deltakerne i Masters rittene denne sesongen, med noen få unntak, var fra gruppe 1 og 2.

Samarbeidet viste seg å være veldig suksessfullt med veldig bra oppmøte på treningene. Vi tilpasset treningene ved enten å trene på et avgrenset område, dele opp i mindre grupper etter nivå, eller ved å tilpasse farten slik at alle kunne være med. Det er første gang vi har trent så mye sammen, og det viste seg å være bra for begge gruppene. Vi syklet sammen både på alle fellestreningene, og på alle ritt gjennom hele 2022 sesongen.

Våre satsingsritt var:

- Masters fellesstartritt, og andre lokale fellesstartritt
- Enebakk Rundt
- Nordmarka Rundt
- Lillehammer – Oslo
- Masters NM

Årets første ritt ble Smaalenene Rundt i april hvor 3 fra gruppe 1 og 2 stilte til start!

På Enebakk Rundt stilte vi med et blandet lag på 12 mann med halvparten fra gruppe 1 og 2. Vi samarbeidet godt, tok hensyn til hverandre, og vi var 11 mann i mål. Vi holdt en jevn og god fart hele veien, og kom på 6. plass på 2:01:48. Vi var bare 2-3 minutter bak de lagene vi vanligvis sammenlikner oss med.

Dernest fulgte Follorittet 8. mai hvor det var med 8 deltagere fra vår gruppe. Yoel Medhanie tok 3. plass i turklassen, 17-19 år.

På Ceresrittet 15. mai var det kun med 2 deltagere, men Robert Lille-Rødberget tok en sterk 3. plass i M45-49!

Før Nordmarka Rundt 22. mai var det mye frem og tilbake til om vi skulle stille med eget lag, eller være med på fellesstarten. Vi klarte å stable sammen et blandet lag med gruppe 1 og 2, og vi var heldige og fikk med et par gode syklistere fra Asker CK. Til sammen var vi 7 fra Frøy og 2 fra Asker CK. Vi var imidlertid ganske uheldige, og mistet en før start pga. forkjølelse og 2 underveis med tekniske problemer. Alexander McFarlane fra gruppe 2 stilte sporty opp for laget, og jobbet knallhardt for å bidra så lenge som mulig, og var med helt til Grua. Vi kom inn på 3. plass i lagkonkurransen på 4:02:34. Det var langt bak vinneren Team Kjekkas, men bare 6 minutter bak Ullensaker ekspresen, som er veldig respektabel når vi var så få.

På Randsfjorden Rundt 28. mai stilte vi med 5 deltagere spredt over forskjellige startfelt med 3. plass til Håkon Zahl og 6. plass til Thomas Harjo i M50.

På Tyrifjorden Rundt 5. juni stilte vi med 6 deltagere. Yoel Medhanie seiret i M17-19, og Thomas Harjo tok seieren i M50.

Allerede dagen etter dro 4 av oss til Sandefjord Tour. Litt vanskelig å hevde seg, men vi gjorde en hederlig innsats der!

På Lillehammer - Oslo 18. juni stilte vi med fullt 20-mannslag. Det var første gang siden 2017 at IF Frøy stilte i lagkonkurransen med opptil 20 ryttere! Vi mistet dessverre en rytter før start pga. forkjølelse, men 19 motiverte syklistere stod på startstreken tidlig en lørdag morgen. Værmeldinga meldte at det kom til å blåse opp til kraftig sidevind i løpet av formiddagen. Dette kom til å gjøre rittet mye hardere enn ellers. Det blåste etter hvert kraftigere og kraftigere rett fra siden på vei over Brumunddal og videre mot Hamar. Sidevinden gjorde at det ble mindre hvile i «nedoverrulla» og ikke særlig mye hvile på halen. Det fortsatte med krevende vindforhold helt inn til mål. Totalt sett var det nok sidevinden som var vår største utfordring, og det som gjorde at mange ble slitne mye tidligere enn ventet. Det var ikke til å unngå at vi mistet ryttere. Til slutt var vi 12 igjen i rulla. Vi ventet da på laget, og prøvde å komme samlet til mål. Vi fikk tilbake 2 Frøy ryttere da vi ble tatt igjen av Holmenkollen (Anders hadde bare punktert). Vi syklet til slutt inn til en 3. plass i lagkonkurransen på 5:28:51 med 14 ryttere samlet til mål!

Øyeren Rundt 14. august stilte vi med hele 14 ryttere! Yoel Medhanie fikk 2. plass i M17-19, Thomas Liebe 3. plass i M40-44, Per Christian Mørk 3. plass i M45-49, Håkon Zahl 1. plass i M50-54.

Yoel Medhanie, som begynte i gruppe 2 i 2021, deltok i sitt første Norgescup-ritt i Glåmdal i august, og var med på NCF Region Øst sitt lag på Uno-X development weekend. Det var veldig morsomt at en fra gruppe 1 og 2 gjør det så bra!

Nordisk Masters gikk i Danmark 20-21. august med 2 deltagere fra IF Frøy. Marion Nilsen tok gull i både tempo og fellesstart i K60-64. Håkon Zahl 9. plass i tempo og 17. plass på fellesstart i M50-54.

Det ble kun arrangert ett temporitt på Østlandet i 2022 sesongen. Det var 2-Mila 28. august, hvor det var 3 deltagere fra Masters gruppa. Jan Bodin 1. plass og Pål Gunnar Olsen 5. plass i M60-64, Marion Nilsen 1. plass K60-64.

På NM Masters i Øygarden utenfor Bergen tok 5 fra IF Frøy turen over fjellet. Vi leide et hus sammen via Airbnb, med unntak av Marion, som kjørte egen bil. På tempoen 3. september var det 1 deltager, Håkon Zahl 6. plass. På fellesstarten var alle med. Marion Nilsen 1. plass K60-64, Fernanda Serpa Westgaard 2. plass K45-49, Håkon Zahl 11. plass M50-54, Thomas Harjo 19. plass M50-54 og Robert Lille-Rødberget 22. plass M45-49.



Figur 2 Gull til Marion Nilsen



Figur 3 Sølv til Fernanda Serpa Westgaard

Årets siste ritt var Femsjøen Rundt 18. september hvor vi stilte med 5 deltagere. Håkon Zahl og Thomas Harjo var i et langt brudd nesten helt fra start, men ble tatt igjen av hovedfeltet like før mål. Yoel Medhanie tok 2. plass i M17.

Årsrapport gruppe 3

Det har vært god aktivitet i gruppe 3 igjennom hele sesongen til tross for at det ikke har vært gruppeledere på plass.



Flere
har
lagt
ut

forslag til treninger for å opprettholde interessen rundt gruppen.

Gruppe 3 deltok også i flere ritt sist sesongen og fikk bla. til et godt resultat i Enebakk rundt.

Vi har behov for å få på plass gruppeledere for 2023 sesongen så håper at noen kan ta litt ekstra ansvar som gruppeleder i sesongen som kommer. Det finnes flere gode ressurser i gruppa allerede.

For 2023 sesongen trommer gruppe 3 sammen et treningsopplegg i forkant av Enebakk rundt og har det som satsningsritt.

Målsetningen vil være på fjorårsnivå i tid, men også å opprettholde aktiviteten i gruppen. Svein Harald Johnsen, Stein-Egil Johnson og Morten Riis Andersen er ledere for disse treningene/rittene.

Lykkes gruppe 3 med dette opplegget vil det bli utvidet også mot andre ritt i sesongen.



Årsrapport 2022 - Gruppe 4



Vi startet vår første trening ute 19.04.2022. Det var mange ryttere som stilte på denne treningen, alle gledet seg veldig til årets første fellestrening ute. Vi var totalt 18 stk. på denne treningen.



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 på 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 Ås runden også i år.

I år er det flere ryttere i gruppen som har tatt ansvar spesielt for langturene. Da får vi varierte langturer som det er spennende å være med på, og det setter

vi jo pris på 😊



Ritt:

2022 sesongen deltok gruppe 4 på 3 ritt totalt:

Enebakk rundt 1 mai, Nordmarka rundt 22.05 og Lillehammer – Oslo 18 juni

Disse 3 rittene var fin start for noen av gruppe 4 medlemmene som ikke hadde syklet så langt før. Vårt motto er at alle skal med og at vi tilpasser rittfarten, samt hjelper til slik at alle kommer samlet i mål.

De som har vært med på rittene i 2022 sesongen og som hører til i Gruppe 4, har vært strålende fornøyd med resultatene samt at alle har kommet seg velberget frem uten ulykker. Jeg er så fornøyd med denne gruppen. Nye medlemmer blir tatt godt imot og gamle travere holder fortsatt koken 😊



Vi jobber med å rekruttere nye medlemmer samt beholde kjernen i laget, jeg opplever at vi får til dette og at fadderordningen i 2022 sesongen har fungert meget bra. Vi er en god miks av menn og kvinner. Vi har både ryttere med god erfaring og de som er nye. Min opplevelse er at de som starter i vår gruppe, lærer seg å bli trygge på sykkelen og har stor glede av vårt fellesskap.

Takker for 2022 sesongen og gleder meg til 2023 sesongen.

Mål for 2023 sesongen er at vi skal få til et lag for å sykle Lillehammer – Oslo. Målet vil være å få alle i hele i mål 😊 Sykle sikkert og ta vare på hverandre gjennom hele rittet. Et annet mål er å stille med lag på Enebakk rundt, dette rittet er kort nok til at nye også kan være med. Målet er også her å få alle i mål, samt sykle på en trygg og god måte.

Jeg gleder meg allerede til 2023 sesongen. Dette blir gøy.

Vi ses.

Klem fra

Kristin Henriksen/ gruppeleder i gruppe 4.

