

Årsrapport terrengkomiteen IF Frøy 2022



2022 ble et år der vi kunne slippe korona og smittevernstiltak. Gruppen i terreng har kunne endelig planlegging og gjennomføring hele sesongen, som en normal sykkel sesong.

Vi er synlige i nærområdet og alle trenere på barn og ungdomsnivå har gule vester / trøyer – alle barn og unge får klubb trøye fra Kalas. Dette bidrar til synlighet for barn, foreldre og andre rundt oss – lett å se at vi er Norges største sykkelklubb.

Som leder for terrengkomiteen er det stor glede og se at medlemstallene øker og at vi har mange barn og unge som ønsker å drive med sykkel sport. Dette medfører også et større behov for frivillige, som kan stille som trener og støttepersonell til administrative oppgaver. Håper flere kan og ønsker å bidra med dette i 2023.

2022 er igjen et år der IF Frøy leverer kjempe prestasjoner 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), vi er en klubb for alle.



Terrengkomiteen er i full gang med planlegging for 2023-sesongen.

Petter Tiltne

Leder terrengkomiteen

Årsrapport 2022 junior/senior terreng elite



Testing av Skullerudløypa før NC (Aleksander, Sebastian, Martin)

Grappa har i 2022 bestått av 14 ryttere, 9 gutter og 5 jenter (med rittdeltagelse)

2022 har vært et år med mange opp og nedturer for våre eliteryttere. Det har vært flere som til tider har slitt med skader og sykdom, men også flere gode resultater.

Grappa består av dedikerte utøvere som gjør sitt ytterste for å nå sine mål, og representerer klubben på en veldig god måte. De stiller i mange ritt i forskjellige sykkelgrener.

Rittstart for mange var i Spania (Chelva Internationales) 19. februar og siste ritt var NM CX i Kristiansand 20. november. Så at sykkelseasonen for mange er lang er det liten tvil om. Det var dessverre liten deltagelse fra denne gruppa i klubbmesterskapet da det havnet tett oppi andre prioriterte ritt som NC.

Treninger

Vi har forsøkt å holde på to-tre fellestreninger pr. uke, med fellestrening i Region Øst samarbeid

plørdager. Dette klubbsamarbeidet har blitt ytterligere utvidet i høst og våre seniorer har nå opp mot 5-6 fellesøker pr. uke.

Samlinger

Det har blitt gjennomført noen samlinger felles med Region øst, Wang Toppidrett og med Terrenglandslaget – åpne treninger. Programmet har vært såpass tett at det har vært vanskelig å få til egne Frøy samlinger, der flesteparten vill prioritert å delta.

Norgescup

Det ble arrangert fullt Norgescup-program denne sesongen, med god deltagelse og mange bra resultater (se eqtiming.no om man vil se komplette resultater) for våre juniorer og senior (U23) utøvere.

Vi har flere NC seiere i junior gutter, XCO og XCC (Martin E.F. sammenlagt nr.2) Gratulerer også til Helena Nyhus som tok ungdomstrøya for kvinner.



NM – Lillehammer (XCO, XCC og XCE)



NM gikk av stabelen i slutten av Juni, der våre juniorer og seniorer var med å sette våre farger på rittene.

Veldig bra innsats av hele gjengen.

Martin Eckmann Farstadvoll ble Norgesmester både XCC (kortbane) og XCE (Sprint).

Oda LaForce tok bronse i XCC.

Henrik Eckmann Farstadvoll tok bronse i XCE.

VM – EM og Internasjonale Terrengritt

Sondre og Oda var i år tatt ut på WC -landslaget, og Martin på junior-landslaget. Det ble dessverre ingen internasjonal deltagelse på Oda og Sondre da de var plaget med sykdom og skade.

Martin ble tatt ut til både VM og EM , men fikk korona to dager før avreise til EM og måtte stå over. Han var litt uheldig i VM med en lett luftveissykdom, men fikk til slutt en flott 10. plass.

Flere av våre startet sesongen i Chelva (Spania) i februar, der Martin tok seieren i juniorklassen. Martin vant også Junior Series (World Cup for juniorer) i Marseilles i Mars, mens junior Series i Nove Mesto (Tjekkia) ble en liten nedtur da litt feil trening på våren satte han litt ute av form. Martin deltok i SweCup sesongavslutning med seier i både XCO og XCC.

Sondre var to uker i Hellas på tampen av sesongen for å få kjørt noen ritt etter en veldig trøblete sesong, og fikk kjørt mange ritt og med stigende form og motivasjon for 2023 sesongen.



Martin med seier i junior World Cup i Marseilles

Våre utøvere på landslag i 2023- sesongen

De gode resultatene for gruppa i 2022 sesongen har ført til at vi har tre utøvere som er tatt ut på Landslaget for neste sesong, Martin er første års U23/Senior rytter og er tatt ut på World Cup-laget. Oda og Sondre er tatt ut på Utviklingslandslaget.

2023

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.

Petter Farstadvoll,
leder elite junior og senior

Årsrapport 2022 Frøy Kids

I 2021 fikk trenerne nytt trenertøy, som gjorde de mer synlig både på trening og på ritt. Det ble godt mottatt og i år ble det bestilt flere slik at vi hadde til nye trenere og fremtidige. Et assosiert utvalgt av størrelser i t-skjorte og vester ligger på lageret på Skullerud for senere sesonger. Det ble også bestilt en ny runde med Frøy t-skjorter for barna i str 8-10, 10-12 og 12-14. Det ble delt ut til barn som ikke hadde eller hadde vokst ut av sin gamle trøye. Restpartiet ligger på lageret på Skullerud. Ikke behov for ny bestilling av dette i 2023.

Dessverre fikk vi ikke gjennomført trenerkurs slik vi har de to siste årene. Håper at vi kan få gjennomført dette igjen i 2023.

Nytt av året var at vi gjennomførte et online-foreldremøte før sesongstart, spesielt rettet mot alle nye medlemmer. Vi håpet dette skulle gjøre det enklere å nå ut til foreldre med informasjon fra klubben og at de kunne få en mulighet til å stille spørsmål om det var noe de lurte på. Inntrykket er at dette var noen som fungerte godt.

Totalt har det vært aktivitet på 80 barn i 7-9 og 85 barn i 10-12 denne sesongen.

Totalt deltok 36 barn på Kalascup fra Frøy Kids, og alt fra 6-20 som var med på enkeltritt. Det var også 2-7 som var med på Norges Cup ritt. Når Frøy arrangerte terreng festival og klubbtritt møter flere av Frøy Kids opp. Lokale arrangementer er gøy.

Høstsesongens store høydepunkt er familiesamlingen i Trysil. I år dro 7-9gr og 10-12gr hver sin helg i september. Og rundt 130 barn og voksne deltok begge helgene. Frøy Kids arrangerer som vanlig to økter lørdag, med lunsj på hyttene imellom, og en økt på søndag. All aktivitet foregår i Gullia. 10-12gr var heldige som fikk testet Skistar sin oppblåsbare landingspute i GT PRO parken i Gullia iløpet av helgen. Lørdag kveld var det sportsquiz og utdeling av Frøy buff til barna. Etter lunsjen på søndag avsluttes programmet, men mange familier benytter muligheten til å ta en eller flere turer i heisanlegget på eget initiativ.

Frøy kids 7-9

2022 har vært et bra sykkelår. Det har stort sett vært godt vær og fine forhold å sykle i på. Totalt 25 trenere/støtteapparat har bidratt i året som har godt. Vi er heldige som har så mange voksne som stiller opp. Uten dem ville det ikke vært mulig å gjennomføre trening, ritt, mm. slik vi gjør i dag.

Frøy Kids er fortsatt et populært tilbud, og selv om vi har tatt inn nye medlemmer underveis, er det fortsatt noen årskull som ble fulle. Håper vi får plass til alle sammen i 2023.

11. juni gjennomført vi dagsamling. Da syklet de ulike gruppene litt ulike turer før vi alle endte på Skullerudstua for lek, hopping (alltid en populær øvelse) og pizza.

Det har også vært gøy å se så mange Frøy-barn i startfeltene på ritt igjennom året. 2013-årskullet har skilt seg ut med en ekstra stor deltagelse. Det er tydelig at barna har hatt det gøy med ritt og at det sosiale samholdet i gruppen er godt.

Klubbrittet var et høydepunkt i høstsesongen. Som vanlig god deltagelse fra 7-9. Spesielt stas var det nok å kunne få dynke noen stakkars utvalgte voksne i vann som belønning for innstasen i årets HaukUka.

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 Terrensykkelfestival og klubbritt til stor glede for mange i Frøy Kids.





Frøy kids 10-12

Barna er delt inn i grupper basert på årskull. Det er trening både mandag og torsdag. Mandager er utgangspunktet alltid Haraløkka. Og i år benyttet 2011 kullet Skullerud skole som utgangspunkt på torsdagene. Det er tydelige at mandagstreningen er etablert som hovedtreningen blant barna for den har som regel fullt oppmøte, mens det på torsdager er godt som halvert.

Nye medlemmer tas inn ved oppstart om våren og utover første del av sesongen. Dessverre slet alle årskull med å ha nok trener så vi har hatt barn på venteliste i alle årskull gjennom hele sesongen. Men de trenerne vi har er solide og lojale. Det har bare vært vanskelig å rekruttere nye frivillige voksne.

Barna er veldig fornøyde med treningsgleden de får i skogen og på sykkelsetet så det har vært få utmeldinger. Vi hadde en flott dagsamling i Østmarka søndag 22. mai, der 60 barn og 18 trenere deltok. Vi syklet tur - retur Sandbakken i flott sommervær. Det ble avsluttet på Skullerudstua med pizza og saft. Dette ønsker vi å gjenta i 2023. 19. juni var det siste trening før sommerferien, så 16. juni var det sommer avslutning på Bråten med triatlon. En kort og intensiv løype var satt opp med løping, sykling og bading. Og med is som premie.



Årsrapport 2022 ungdomsgruppa, 13-15 år

Ungdomsgruppa i Frøy er en stor gruppe ivrige syklister. Sesong 2021 bestod denne aldersgruppen av over 50 syklister (eksklusiv Enduro/DH).

Gruppa bestod av fire ulike treningsgrupper, fordelt på alder, ferdigheter og ønsker. Disse var Sti 2008-2009, Ritt 2008-2009, Sti 2006-2007 og Ritt Satsningsgruppe 15+. 10-12 trenere har hatt ansvaret for god utvikling og 2-3 faste treninger i uka gjennom hele sesongen.

Gruppa har gjennomført to-tre treninger i uka med Haraløkka som utgangspunkt. Sti gruppene har også brukt Skullerud som oppmøte, for variasjon på treningene.

Stigruppene har hatt imponerende og stabilt oppmøte gjennom hele sesongen. Spesielt artig å se ivrigheten hos den eldste stigruppa, som er i en alder vi normalt ser frafall. Også nye medlemmer har kommet til i 2022 i denne gruppa, som er veldig gledelig.

Ritt 2009-2008 har vært gjennom en prøveordning med yngre trenere. Dette har vært en stor suksess, og utviklingen på utøverne har vært veldig positiv. Trenere som nettopp har avsluttet egen satsing, fortsatt i god form med tekniske ferdigheter «pappa-trenere» ikke har, gir utvilsomt masse inspirasjon til ungdommen.

Gruppa 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 ikke å sykle ritt, uten at det har noen betydning for treningsoppmøtet gjennom hele sesongen.

Det ble dessverre ikke arrangert noen samlinger denne sesongen. Dette bør legges inn i plan for 2023, og spesielt for sti-gruppene som ikke samles på ritt i helgene.

Årsrapport 2022 satsningsgruppe 15-16 år



Sesongen 2022 var preget av kontinuitet og høy aktivitet. Gruppen talte ca. 14 utøvere og støtteapparatet var det samme.

Mottoet er som før; INNSATS, MILJØ, FREMGANG. Gjennom vinteren hadde vi en felles styrketrening i uken og startet sykkeltreningene ute etter vinterferien.

Tidlig i vår hadde vi et svært bra opphold i Slettestrand der vi fikk 5 økter med supre forhold. Treningsprogrammet gjennom sesongen (bestod som året før) i utgangspunktet av to kvalitetstreninger i uka.

Økt nummer tre var enten en teknikk økt med Aslak Mørstad som innleid trener, eller en stitur. Vi hadde også faste langturer, som regel på landeveis sykkel lørdager.



Pandemien var over og fullt rittopplegg stod på menyen. Hovedfokus var NC og NM terreng. Flere utøverne deltok også på landeveisritt, terrengritt i Sverige, Kalas Cup, Ungdoms EM i terreng i Lugano og ikke minst NC CX. Mange solide prestasjoner, pallplasser, oppturer og nedturer, erfaringer og opplevelser ble høstet.

Terrengsykling er en tøff sport med tydelige krav til fysisk form, teknikk, utstyr, mot og vilje. Alltid fellestart og ingen mulighet til å «hjemme seg». Likevel har vi nesten ikke frafall! Gruppetilhørighet, fokus på egen utvikling, mestringsopplevelse og et solid klubbmiljø må ta mye av æren.

Vi skrev i fjor at utøverne utgjør et av «de gode kullene» i klubben både hva gjelder nivå og antall. Hvorfor har det blitt slik? Vi tror det skyldes flinke foreldre, kontinuitet på trenersiden, at de begynte å konkurrere tidlig, at de fleste har vært med siden de var 6-8 år, og at både sykkelferdigheter og mentalitet har blitt trent og utfordret steg for steg. Det har vært forventinger til og fokus på gruppen.

Men hver enkelt må også bli sett, verdsatt og utfordret. Både små og store og kortsiktige og langsiktige forhold har kunnet kobles til ovennevnte motto. Lite frafall og at IF Frøy fortsatt leverer ca. 2/3 av elevne til Wang Toppidrett Terrensykkel sier mye.

Årsrapport 2022 Masters/turgruppen, 17år +

Først må det nevnes at IF Frøy har arrangert og hatt deltagere til Oslo Terrensykkelfestival som fungerte som Nordisk mesterskap og Norgescup Rundbane/Kortbane for masterrytterne våre. IF Frøy arrangerte også Terrensykkelrittet som også fungerte som Norgesmesterskapet i terreng maraton. For å også dra inn Norgesmesterskapet i Rundbane/Kortbane på Lillehammer så tok IF Frøy til sammen 17 medaljer i mesterskapene.



Dagfinn finner godlinja under Terrengsykkelrittet (@Tobias).

Spesielt nevnes mesterne; NM-gull kortbane til Colin og Pål, Nordisk rundbane-gull til Katrine, Kristel og Thomas. Gratulerer!



Mariama i godt driv under Oslo Terrengsykkelfestival (@Tobias).



Kristel feirer en fortjent gullmedalje (@Tobias).



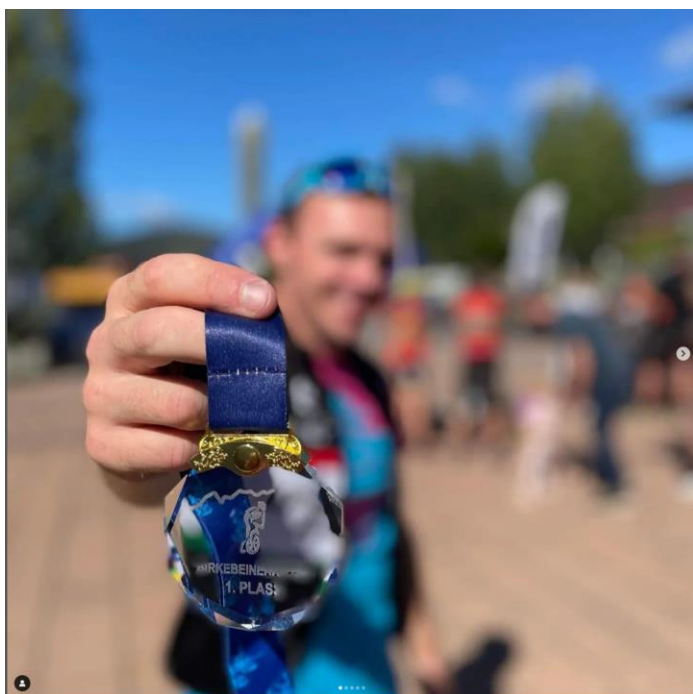
Thomas på vei mot sitt Nordisk mesterkapsgull (@Tobias).

Enkelte medaljegrossister har hatt en under pari konkurransesesong (sykdom, skade, ustyr og generelt at livet noen ganger kommer i veien for all syklingen). Antallet medaljer kunne vært mye høyere med mer klaff for flere av syklistene våre.

I Masterscupen totalt ble IF Frøy overlegent beste klubb. Her fikk også IF Frøy 8 medaljer og Pål og Nina nevnes spesifikt for sine sammenlagtseire i 2022! IF Frøy er stolte over konkurransegjengen og gratulerer alle vinnere, medaljister og gode resultater gjennom en lang konkurransesesong!

 Klubb	Total
 1 IF Frøy	26340
 2 SK Rye sykkel	16865
 3 Asker CK	13335

Som tidligere år har også Birkebeinerrittet vært en satsing for de voksne terrengsyklistene. Opplegget er kopiert fra tidligere år, med buss tidlig lørdag morgen til Rena. Når alle gode og slitne har kommet til Lillehammer står bussen der og reiser tilbake til Oslo etter en liten pizza-hvil på Egons. Her fikk også IF Frøy en vinner hvor Jonas tok seieren i All-road klassen!



Jonas viser stolt frem medaljen etter seieren i All-road klassen (@Jonas' insta).

Hver sommer arrangerer IF Frøy også HaukUka. Dette er sykkelnorges beste tiltak for miljøbygging, rekruttering og aktivitet sett i lys av kostnadene. Så også i år med Dagfinn som primus motor. Årets mål med minst 1000 turer og minst 100 forskjellige syklister ble ikke møtt, og som straff måtte flere gruppeledere sykle kanossagang i forkant av klubbmesterskapet i terreng.

Spesielt synes vi det er gøy at barn av Mastere overnattet lørdag til søndag for å få syklet mest mulig i Haukåsen. Dette inspirerer og motiverer til nye planer for 2023...



Alle synes det var gøy å spyle ned de voksne som straff for at årets HaukMål ikke ble nådd.

Klubbmesterskapet ble også en suksess i de nye løypene på Skullerudstua. Vi var heldige med været og alle som deltok synes løypa var omtrent passe utfordrende, spennende, slitsom og et godt utgangspunkt for mange års klubbmesterskap.

Det har også blitt litt trening. Noe mer formelt invitert og en del uformelt.



Et tilfeldig bilde fra en tilfeldig tur (@Sølve).

Spesielt ved sykling i skogen er det lurt å ha med litt førstehjelpsutstyr, for plutselig er man nedpå. Vi trenger også flere personer som kan litt førstehjelp, for alle er ikke så heldige som Kristel på bildet under var, med en Dagfinn som hadde utstyr og en Jonas med helseutdanning med på tur. I tillegg var skaden relativt sett minimal.



Kristel får relativt kyndig hjelp etter å ha albuetaklet et berg i Trulsen (@Berit).

Takk for 2022, vi gleder oss til et like godt 2023!

Ved gruppeleder for IF Frøy Masters terrengsykkel, Jonas Nermoen.

Årsrapport 2022 enduro- utfor

Generelt

Sesong 2022 har vært en sesong med bra utvikling i gruppen. Alle har blitt bedre nedoversyklister, og stemningen i gruppe har vært bra hele sesongen. Trenerteamet ble forsterket, og vi har testet noe andre områder i østmarka for trening. Gruppen har 18 aktive syklister og i snitt hadde vi 11 stykker på hver trening. Fokuset vårt er utvikling gjennom sykkelglede. Treningene inneholder derfor forskjellige elementer av lek og teknikkøvelser, kombinert med 'seksjons' trening og korte styrkeintervaller.

Vi hadde en samlingshelg i Hafjell og noe dagsamlinger på litt andre steder rundt omkring Oslo. I 2022 har vi også begynt å konkurrere litt mer i både Utfor, Enduro, Freeride og Dirt.

Flere deltok på Drammen Enduro, Ekstremsportveko Voss – både utforsykling og dirt, Huckfest i Ål, Hafjellcup utfor, NC i utfor, NM i utfor, og NittedalsEnduro. I tillegg har en par stykker begynt å konkurrere i utlandet i IXS-cupen (EuropaCup for Utfor).

Høydepunkt var Nittedals Ungdoms Enduro hvor Frøy var største klubb med 15 deltagere, og NC utfor i Drammen hvor vi hadde 8 deltagere til start.

NCF Utfor har startet med åne landslagsamlinger, hvor de inviterer alle unge utforsyklister å være med på en trening. Her stiller landslagstreneren, og de landslagsutøvere som er i landet for en fellestrening. I år ble også en første Jentecamp organisert i Hafjell med både landslagstreneren og Mille Johnsett i spissen.







