

# Vedlagt følger endelig årsberetning og endelig regnskap.

## Dokumentet er signert digitalt av følgende undertegnere:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), signert 14.03.2023 med Signicat Sign BANKID
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), signert 14.03.2023 med Signicat Sign BANKID
- Forland, Morten (23.04.1973), signert 14.03.2023 med Signicat Sign BANKID\_MOBILE
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), signert 14.03.2023 med Signicat Sign BANKID\_MOBILE
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), signert 14.03.2023 med Signicat Sign BANKID\_MOBILE
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), signert 14.03.2023 med Signicat Sign BANKID
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), signert 14.03.2023 med Signicat Sign BANKID\_MOBILE
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), signert 14.03.2023 med Signicat Sign BANKID



### Det signerte dokumentet inneholder

- En forside med informasjon om signaturene
- Alle originaldokumenter med signaturer på hver side
- Digitale signaturer



### Dokumentet er forseglet av Posten Norge

Signeringen er gjort med digital signering levert av Posten Norge AS. Posten garanterer for autentisiteten og forseglingen av dette dokumentet.



### Slik ser du at signaturene er gyldig

Hvis du åpner dette dokumentet i Adobe Reader, skal det stå øverst at dokumentet er sertifisert av Posten Norge AS. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke er endret etter signering.

	Budsjett 22	Regnskap Pr. 31/12	Budsjett 23
3017 Sponsorert avg. Pliktig	250 000		235 000
3110 Kontingent	450 000		426 023
3111 Treningsavgift/ innetrening	0		49 165
3112 Inntekter Elite terreng Jr. og Sr.	10 000		19 115
3113 Treningsavgift barn/ ungdom	100 000		101 750
3114 Egenandel Frøy Kids	50 000		113 062
3115 Egenandel masters/ tur terreng 17+	25 000		54 764
3116 Egenandel terreng ungdom ( 13-16 )	100 000		106 180
3117 Oslo Terrengsykkelfestival	550 000		388 900
3118 Egenandel Master landevei	25 000		0
3119 Holmenkollen Sykkelfestival	200 000		92 860
3120 Norway Cross	120 000		159 612
3121 Nordisk Mesterskap Master	30 000		0
3151 Egenandel Enduro	10 000		0
3152 Terrengsykkelrittet	600 000		305 412
3153 Inntekter Kalas Cup	30 000		16 000
3156 Bingo/ konserter	25 000		0
3164 Inntekter egne ritt + Sykkelskole	0		147 180
3200 Draktsalg	25 000		32 439
3400 Tilsk. kommune/ Idrettsf./Sp.Stiftel.	300 000		445 514
3430 Grasrotandel/ Tippemidler	35 000		34 354
3910 Andre Inntekter	0		0
8040 Renteinntekter	10 000		13 168
<b>Samlet inntekter</b>	<b>2 945 000</b>	<b>2 740 498</b>	<b>3 930 000</b>
4390 Varekostnad drakter	0		0
6000 Utdanning	20 000		0
6300 Leie av spinninglokaler	25 000		37 500
6550 Utgifter egne ritt/ Klubbmesterskap	30 000		12 754
6554 Utgifter Terrengsykkelrittet	500 000		344 540
6555 Utgifter Kalas Cup	10 000		0
6556 Utgifter Norway Cross	100 000		84 411
6557 Nordisk Mesterskap Master	30 000		0
6700 Revisjon og regnskapshonorar	100 000		99 834
6801 Administrasjonskostnader	30 000		136 052
6803 Hjemmeside/ IT	40 000		21 895
6804 Utgifter Klubbkveld/ årsfest/ møter	50 000		72 258
6805 Diverse post	150 000		119 270
7400 Kontingent NCF	10 000		8 900
7771 Sykkelskole	10 000		60 171
7772 Holmenkollen sykkelfestival	150 000		48 051
7773 Oslo Terrengsykkelfestival	450 000		332 881
7774 Parasykling	60 000		55 827
7775 Tur terreng	0		0
7777 Elite landevei ( Jr. og Sr. )	100 000		114 361
7790 Bilutgifter	100 000		133 799
7791 Landevei ungdom	10 000		1 020
7792 Master landevei	50 000		11 287
7793 Landevei Gr. 1-4	80 000		64 907
7794 Frøy Kids	170 000		225 817
7795 Elite terreng Jr. og Sr.	400 000		274 869
7796 Master terreng	40 000		73 563
7797 Terreng ungdom ( 13-16 år )	265 000		277 664
7804 E-Sykling	15 000		8 405
7799 Trener Elite Landevei/ terreng	70 000		0
7801 CX	15 000		163
7802 Banesykling	80 000		19 574
7803 Enduro	25 000		32 009
7900 Gebyr	5 000		2 874
8179 Annen finanskostnad			163 000
<b>Samlet utgifter</b>	<b>3 190 000</b>	<b>2 887 636</b>	<b>4 030 000</b>
<b>Resultat</b>	<b>-245 000</b>	<b>-147 138</b>	<b>-100 000</b>

#### 1 Våre sponsorer i 2022 har vært:

Maxpulse/ Expertreiser	100 000
Olaf Helsetsvei 5 ( Anders Opsahl Eiendom )	100 000
Hydraulic Support AS- Merket Elite	15 000
TRG Elektro AS- Merket Elite	10 000
Meny Tveita- Merket Kidz	10 000
<b>Total</b>	<b>235 000</b>

#### 2 Post 7773 inkluderer 100.000 fakturert av prosjektleder i regnskap 2022 og budsjett 2023

3 Post 6801 Administrasjonskostnader inkluderer 112.500 fakturert av daglig leder for ni måneder i regnskapet for 2022 og 150.000 for 12 måneder i budsjettet for 2023.

4 Post 6805 Diverse i regnskap for 2022 inkluderer honorar for Nye Stier for grunnlagsarbeid i sponsorsamarbeid.

5 Post 6805 Diverse i budsjettet for 2023 inkluderer kjøp av to hengerer, for bruk til transport til trening og ritt, og til bruk i egne ritt. Det inkluderer også 100.000 kroner avsatt til tiltak for å skape økt aktivitet.

6 If Frøy har levert prosjektrengskap til Oslo kommune i forbindelse med støtte til våre ritt. Dette gjelder Holmenkollen sykkelfestival, Terrengsykkelrittet, Oslo Terrengsykkel festival og Norway Cross. Regnskapet viser utgifter på 1.103.550,- i tillegg til utgiftene som er postert på hvert enkelt ritt inkluderer dette en forholdsmessig del av utgifter til daglig leder, bruk av klubbens bil, lagerleie og enkelte andre utgifter.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrud (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersens, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

# Balanserapport

IF FRØY  
983801072

Regnskapsår 01.01.2022 - 31.12.2022

Gjelder periode: 01.01.2022 - 31.12.2022

	Ved periodens begynnelse	Endring	Ved periodens slutt
<b>EIENDELER</b>			
Anleggsmidler			
1330 Innskutt Kalas Cup	5 000,00	0,00	5 000,00
1355 Aksjer Styrkeprøven	326 000,00	-163 000,00	163 000,00
	331 000,00	-163 000,00	168 000,00
Omløpsmidler			
1441 Utstyr jakkemerker	1,00	0,00	1,00
1460 Innkjøpte varer for videresalg	28 200,00	-28 200,00	0,00
1750 Påløpt leieinntekt	150 000,00	754,00	150 754,00
1920 Bank, Drift 1607.55.90141	379 350,03	8 141,79	387 491,82
1930 Bank, Spare BN	803 507,40	5 846,00	809 353,40
1940 Bank, 1503.17	22,90	0,00	22,90
1945 Fastrenteinnskudd	1 006 534,25	7 322,00	1 013 856,25
1950 Bank, 1503.35	4 035,20	-2 168,49	1 866,71
	2 371 650,78	-8 304,70	2 363 346,08
<b>SUM EIENDELER</b>	<b>2 702 650,78</b>	<b>-171 304,70</b>	<b>2 531 346,08</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
Egenkapital (innskutt og opptjent)			
2050 Annen egenkapital	-2 517 662,58	147 138,66	-2 370 523,92
2055 Avsatt Jubileum	-145 066,35	0,00	-145 066,35
	-2 662 728,93	147 138,66	-2 515 590,27
<b>Udisponert resultat</b>			
Udisponert resultat	0,00	0,00	0,00
<b>Sum egenkapital (inkl, udisp. resultat)</b>	<b>-2 662 728,93</b>	<b>147 138,66</b>	<b>-2 515 590,27</b>
<b>Gjeld</b>			
Kortsiktig gjeld			
2400 Leverandørgjeld	-9 000,00	9 000,00	0,00
2700 Utgående mva, høy sats	0,00	-46 250,00	-46 250,00
2710 Inngående mva, høy sats	1 692,18	156 191,54	157 883,72
2740 Oppgjørskonto merverdiavgift	46 358,47	-85 338,00	-38 979,53
2960 Annen påløpt kostnad	-78 972,50	-9 437,50	-88 410,00
	-39 921,85	24 166,04	-15 755,81
<b>Sum gjeld</b>	<b>-39 921,85</b>	<b>24 166,04</b>	<b>-15 755,81</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>-2 702 650,78</b>	<b>171 304,70</b>	<b>-2 531 346,08</b>
<b>Saldo</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Utskrevet av Anders Røyneås 07.03.2023 13:18:02

Visma eAccounting

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge



*IF Frøy har handlet om sykkelglede i 95 år. Slik Celine viser på vei inn til NM-bronse i maraton under Terrengsykkkelrittet 2022*

# Årsberetning IF Frøy

23.mars 2022 - 23.mars 2023

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

## Styrets årsberetning 2022



**2022 ble et godt år for IF Frøy. Endelig kunne vi igjen drive vår virksomhet uten begrensningene koronapandemien ga. Den virksomheten er omfattende og voksende, og skaper masse sykkelglede.**

***Her er 2022 oppsummert i noen hovedpunkter:***

- Stor og økende aktivitet i barne-og ungdomsgruppene.
- Like mange aktive i turgruppene som før pandemien.
- En lang rekke gode sportslige resultater på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.
- Mange ritt er arrangert, inkludert NM, Nordisk mesterskap, UCI-ritt, Regionmesterskap og ungdomsritt. Vi var også medarrangør i enduro/utforritt.
- Intensivt arbeid for å sikre gode vilkår for sykkel sport i Østmarka og randsonen rundt.
- Samarbeid med Norges Cykleforbund om NCF sykkel skolen i Oslo.
- Profesjonalisering av driften ved at daglig leder er tilsatt på deltid.
- Samarbeid med Nye Stier i sponsorarbeidet.
- God økonomi og flere medlemmer enn året før.

De sportslige resultatene var gode i 2022. Klubben fikk totalt ni norske mestre, 7 nordiske mestre og to regionmestre. Totalt tok syklistene fra IF Frøy 28 NM-medaljer, og 11 medaljer i norske mesterskap.

Martin Farstadvoll deltok i VM i rundbane, og tok en oppsiktsvekkende 10.plass, etter å ha hatt startposisjon 35. Martin ble norsk mester i XCE og XCC, og nordisk mester i XCO. Fullstendig liste over medaljevinnere ligger til slutt i styrets beretning.



Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

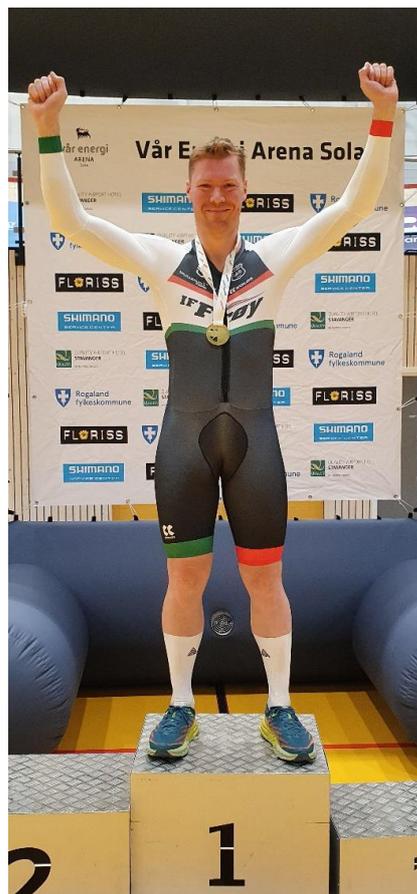
For første gang på tiår har Frøy tatt mesterskap på bane. Francis Paulin ble norsk og nordisk mester i sin klasse, mens Marion Nilsen ble norsk mester på bane. Pål Gulliksen tok sølv og bronse i NM på bane Masters. Marion ble også nordisk mester på landevei.

Klubben har hatt en sterk terrenggruppe i mange år. Det er gledelig at klubben i 2022 var bedre representert på landeveien enn på mange år. Aksel LaForce vant 15-16årsklassen i Lillehammer Petit Prix. Henrik Farstadvoll gjorde det meget godt i Gyldne Gutuer, og også Yoel Medhanie markerte seg. Det ser ut som om klubben får enda flere landeveisryttere i 2023, og det ser vi fram.

IF Frøy fikk også en profesjonell landeveisrytter i 2022. Etter sterke resultater, blant annet i Hellas Tour, Ringerike rundt og i VM U23, fikk Embret Svestad-Bårdseng kontrakt med det amerikanske Human Powered Heath. Han er alt i gang med karrieren der.

Sykkelkross er en idrett IF Frøy markerer seg i, både med mange dyktige deltakere og som rittarrangør. Dette er en idrett som passer for alle uansett hvilken gren de sykler i tillegg. Aksel LaForce ble norsk mester for junior i fjor høst-

En enda ferskere sykkelgren i IF Frøy er enduro og utfor. Med Eelco van Weerdhuizen og Thomas Andersen som primus motorer er det skapt en voksende gruppe med enduro-entusiaster. Gruppen vil arrangere enduroritt i 2023, men foreløpig er det uklart om vi får tillatelse til det.



## Ritt

IF Frøy var så vidt vi kan se Norges største arrangør av aktive sykkelritt i 2022. Ved at noen av våre ritt ble arrangert etter kindereggprinsippet – det vil si at samme ritt hadde flere konkurranser, ble det en imponerende rittliste.

- Holmenkollen sykkelfestival med tre ritt i Jokerserien og rankingritt for 15-16-åringere.
- Terrengsykkelritt med NM i maraton og Norgescup og Masterscup.
- Kalas Cup med hovedvekt på barn og ungdom.
- Oslo Terrengsykkelfestival med Nordisk mesterskap i XCO, UCI-ritt, Norgescup og Masterscup i XCO og XCC. Regionmesterskap Region Øst i XCO, barneritt og rankingritt ungdom i XCO og XCC.
- Norway Cross med Norgescup og Masterscup, samt ungdomsritt, turklasse og knøttekross.
- Vi var også medarrangør på utfor/enduro-ritt.
- Klubbmesterskap i terreng, landevei og fellesstart

Klubben har i løpet av de siste årene opparbeidet meget god kompetanse på å arrangere ritt. Hele klubben bidrar, men vi har også en gruppe nøkkelpersoner som er helt avgjørende for å få til gode ritt. Det er viktig at disse fortsatt ønsker å være med, og at deres kompetanse videreføres til kommende arvtakere.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

## 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.

I 2021 gikk den gjeve tittelen som Klubbmester sammenlagt til Jonas Nerموen. Denne hederen tildeles vinneren i klassen som har flest deltakere sammenlagt. Andre sammenlagtvinere var Ingvild Myrvang (kvinner senior), Madeleine Götz (kvinner junior) og Erik Rokke (menn 15-16 år). I de andre klassene var det ingen som syklet alle tre rittene.

## 2022 – et vanskelig år for mange idrettslag

2022 var et vanskelig år, med en forferdelig krig i Europa på toppen av ettervirkningen av to år med pandemi. Det har påvirket Norge, og også idretten i vårt land. Året der alt skulle bli normalt etter pandemien, ble langt fra det.

Det har bidratt til store utfordringer for sykkelporten. Ritt er blitt avlyst eller har hatt få deltakere og gått med store underskudd. Sykkelklubber og Norges Cykleforbund sliter med økonomien.

Lokalt har det mange av idrettslagene fått problemer fordi medlemmene er blitt borte. Årsakene er flere, men den kanskje alvorligste er at foreldre ikke har råd til å betale kontingent og treningsavgift. Flere ledere i store idrettslag har fortalt om tøffe forhold, der et av problemene er også de frivillige er blitt borte.

I det bildet er IF Frøy heldig med et romslig budsjett. Takket være en fantastisk innsats fra våre mange frivillige har vi kunnet opprettholde aktiviteten og øke medlemstallet. Styret foreslår minst like høy aktivitet i planer og budsjett for 2023.

Det betyr ikke at vi ikke kan la være å se faresignalene fra samfunnet rundt oss. Heller ikke vi hadde de deltakertallene vi ønsket på flere ritt, og vi må jobbe hardt for å bedre på det. Vi mener dette er et langsiktig arbeid, som kreve tålmodighet, stahet og kreativitet.

Vår idrettsforening er ikke blant de med høyeste kontingent eller treningsavgift for barn og ungdom. Våre medlemmer, foreldre og foresatte må heller ikke bruke mye tid på å skaffe midler til klubbens drift. Vi er imidlertid helt avhengig av at medlemmene hjelper til som funksjonærer på minst ett av våre ritt. I år vil derfor alle foreldre, foresatte og alle andre som får støtte av klubben – og som ikke bidrar på annen måte – få beskjed om dette før sesongstart.

Bare når spesielle forhold tilsier det, kan man forvente å slippe dette. For eksempel skal ingen barn eller unge oppleve å ikke få delta i klubben på grunn av vanskelige familieforhold.

Det samme gjelder økonomi: Ingen skal nektes å bli med på aktiviteter på grunn av problemer med å betale. IF Frøy har derfor knyttet seg opp mot Østensjø bydels ordning med økonomisk støtte for barn og ungdom til å betale kontingent, treningsavgift og egenandel. Det gjøres ved en enkel søknad til daglig leder. Ingen andre i klubben eller i bydelen vil vite hvem som søker.

## Sykkelsportens vilkår i Oslo

Også i 2022 er det jobbet intensivt med å bedre sykkelens vilkår i Oslo. IF Frøy har flere planer om anlegg, både i form av permanent terrengtrase på Skullerud, pumptrack og BMX-bane. De siste årene har vi samarbeidet med Rye – som har ønsket å utvikle sine traseer på Langsetløkka.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

Heldigvis kom vi i 2022 et stykke på vei i arbeidet. Byrådet sa ja til at vi kunne gå videre med planene om å utvikle en permanent rundbanetrase på Skullerud. Her var det befarings- og orienteringsmøte i desember. Området det er snakk om er ment for flere idretter, inkludert sykling. Vi skal nå legge fram detaljerte planer for Oslo kommune om hva vi ser for oss. Også pumtrack og BMX-anlegg jobbes det videre med.

IF Frøy har et godt samarbeid med Bymiljøetaten om anlegg og ritt. Dessverre ser vi at negative krefter ønsker å stikke kjepper i hjulene (noen også helt bokstavelig) for vår virksomhet. Det er meget beklagelig.

Klubben har også vært involvert i arbeidet med sykkelanlegg på Huken i Groruddalen. Dette er et enormt område hvor det er god plass til forskjellige anlegg for sykling. Selv om Huken ligger utenfor klubbens nåværende geografiske kjerneområde mener vi det er viktig å bidra i utviklingen. Det er anleggsutvalget i Region Øst i NCF som leder arbeidet fra sykkelportens side.

### Nei til nasjonalpark i Østmarka

Arbeidet med å etablere nasjonalpark i Østmarka fortsetter. Både styre, administrasjon og andre nøkkelpersoner har brukt mye tid på dette og har vært i dialog med en rekke offentlige myndigheter, mange organisasjoner og med privatpersoner.

IF Frøy ønsker ikke nasjonalpark i Østmarka. Vi mener marka kan vernes godt gjennom Markaloven. Den sikres samtidig idrett og friluftsliv. Klubben er også kritisk til prosessen, hvor vi mener at de negative konsekvensene ikke er seriøst utredet. At idretten var planlagt utelatt som bruker av marka i en fagrapport om bruk og vern av Østmarka. Først da IF Frøy oppdaget dette og tok affære, fikk idretten ved OIKs generalsekretær uttale seg.

IF Frøy sendte en høringsuttalelse til Statsforvalteren i januar. Der skrev vi at vi er imot nasjonalpark. Vi mener subsidiert den bør reduseres kraftig og at byråkratiet må reduseres. Den har fått mye omtale i media.

IF Frøy vil fortsette å jobbe for våre synspunkter. Samtidig er det viktig at klubben er opptatt av vern av Østmarka, men at det må gjøres uten et så dramatisk inngrep for generasjoner fremover som en nasjonalpark vil bli.

### Styrkeprøven AS

Årsmøtet i IF Frøy i 2022 ga styret fullmakt til å selge aksjene i Styrkeprøven AS. Årsaken er at andre eiere har holdt vår klubb utenfor styret. Informasjonen vi har mottatt fra styret i Styrkeprøven AS har vært mangelfull.



Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

Det har ikke vært enkelt å selge aksjene, og selv etter flere forsøk er vi fortsatt eier av dem. Styret i Styrkeprøven har ikke fullt retningslinjene for salg, samtidig som markedet for å selge ikke er det beste.

Også Sagene IF har ønsket å selge sin andel, som er mindre enn vår. BOC og Rye har kjøpt hver sin andel av disse aksjene. De har nå 366 aksjer i selskapet, mens IF Frøy har 326.

Styret fortsetter arbeidet med å selge aksjene. Samtidig ønsker vi slik situasjonen er å skrive ned verdien av aksjene. Dette vil gi en negativ effekt i regnskapet.

### **Flere muligheter for innetrening**

Pandemiårene ga en kick-start for klubbens satsing på e-sykling. Mye av innetreningen skjer nå som e-sykling, med god oppslutning

Samtidig ønsker mange av klubbens medlemmer å møtes til felles treninger inne. For 2022/2023-sesongen har det derfor vært fellestreninger på Skullerud sportssenter tirsdager og lørdager fra 1. mars, og de fortsetter til påske.

### **Velodrom gir muligheter**

I første kvartal 2024 åpner velodromen i Asker. IF Frøy ønsker å bli Oslo ledende klubb innen banesykling. IF Frøy ønsker å bli Oslo ledende klubb innen banesykling, og på årsmøtet i 2022 ble det besluttet å opprette en egen banekomite. Den har vært ledet av Espen Hillmann, med Gunnar Sundal, Tony Fossum og Francis Paulin som medlemmer. Gledelig er det at IF Frøy alt har fått nordisk mester og norske mestre i Mastersklassene.

Arbeidet med å være klare når velodromen åpner fortsetter. Vi ønsker både å ha ryttere, trenere og arrangører på plass når det skjer.

### **HaukUka 2022**

Årets versjon av HaukUka må vi få dedikere til våre flotte Kids. Av 148 som vi registrerte opp til Haukåsen, var det absolutt en enorm vekst blant de minste. Med mulighet for å også få en buff til de minste var det noen som overrasket. Det ble lagt igjen en god porsjon blod, svette og tårer på grusveien der. Målet var å få 100 frøyer opp til Haukåsen i løpet av uken og det klarte vi naturligvis lett.

### **Endelig klubbkveld**

Klubbkvelden høsten 2022 var også denne gang på Skullerud, med servering av pizza før møtestart. Oppmøtet var godt. Klubbkvelden inneholdt både oppsummering av sesongen 2022, planer for 2023 – og selvsagt premieutdeling etter klubbmesterskapet.

Blant høydepunktene var utdeling av hederspris for sportslige gode prestasjoner. Embret Svestad-Bårdsgeng fikk vandrepokalen for beste sportslige prestasjon i 2022, mens Martin Farstadvoll ble kåret til ungdomsrytter med størst fremgang.

### **God økonomi – økende medlemstall**

Klubbens økonomi et god, blant annet takket være lojale medlemmer. IF Frøy har 31.12.2020 795 – medlemmer, ni flere enn året før. Det er meget bra i en situasjon der mange sykkelklubber og andre idrettslag mister medlemmer. IF Frøy er så vidt vi kan se den største sykkelklubben i Norge Vi er også den som med god margin hadde flest helårslisenser i Norges Cykleforbund i fjor. Klubben løste i fjor 338 lisenser, mot 300 i fjor.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrud (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

Årsmøtet i 2022 vedtok et budsjett med underskudd. Regnskapet viser at driften gikk med et overskudd på 15.862 kroner. Avskrivning av aksjer i Styrkeprøven med kroner 163.000 gir imidlertid et underskudd på 147.138 kroner.

Budsjettet for 2023 gikk opprinnelig i null. Styret ønsker imidlertid å stimulere til økt sykkelaktivitet. Derfor er det lagt inn 100 000 kroner ekstra i budsjettet til dette formålet. Summen skal også kunne brukes for å realisere gode forslag fra medlemmene for aktiviteter.

### NCF Sykkelskolen Oslo

Alle sykkelklubbene i Oslo fikk i juni forespørsel fra Norges Cykleforbund om å bli samarbeidspartner for NCF Sykkelskolen Oslo. IF Frøy takket ja. Colin Eick og Jo Wangen ble engasjert som instruktører, og besøkte fire skoler på Oslo Øst og Sørøst.

Tidspunktet for start rett etter at skoleåret begynte var ikke gunstig. Det beførte mye organisering, men resultatet var likevel positivt – også økonomisk. Klubben vurderer nå å fortsette tiltaket. Det avhenger blant annet av positivt svar på søknader NCF har sendt Oslo kommune.

### Samarbeid med Nye Stier

Gode sponsoravtaler er viktig for klubbens drift. De er imidlertid vanskelig både å skaffe og aktivere. Klubben har derfor inngått samarbeid med Nye Stier i sponsorarbeidet. Det er firma som består av Elisabeth Longva Berger og Selma Lie, og som er spesialister på idrettssponsing.



Firmaet utførte høsten 2022 et grunnlagsarbeid i samarbeid med styre og andre nøkkelpersoner i klubben. Sponsorarbeidet er nå i gang, og vil ha positiv effekt for 2023. Arbeidet er imidlertid langsiktig og håpet er at det skal gi vesentlig større inntekter i årene fremover.

Nye Stier fikk betalt et engangsbeløp for grunnlagsarbeidet. Det ordinære sponsorarbeidet er provisjonsbasert.

### Fornytt draktavtale

Klubben og dens medlemmer er avhengig av en god avtale for drakter. Det gjelder kvalitet, utvalg, pris og leveringstid. Vår avtale med BRAV/Kalas gikk ut i 2022. Klubbens styre med Petter Tiltnes i spissen gjorde en grundig jobb for å finne riktig leverandør for de tre neste årene. Flere leverandører var med i vurderingen. Den endte med at BRAV/Kalas blir vår leverandør også i de neste tre årene til 2025. Begge parter ønsker å utvikle samarbeidet slik at det skal bli enda bedre.

### Daglig leder engasjert

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.

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

Etter vedtak på siste årsmøte engasjerte IF Frøy Jørn Michalsen som daglig leder fra 1. april. Inkludert engasjement som prosjektleder for Terrengsykkelriddet er omfanget beregnet til 50 prosent av full stilling. Michalsen har via sitt enkelmannforetak fakturert kroner 212.500 kroner for oppdraget i 2022. Mer enn 60 prosent av dette er finansiert gjennom inntekter klubben ikke ville fått.

I 2022 innførte klubben en nytt epostsystem, der sentrale tillitsvalgte har fått epost som ender på froy.no. Målet er at å forenkle kommunikasjonen både internt og eksternt.

Klubbens mange medlemmer og tillitsvalgte kommer ofte med gode i initiativ som skaper aktivitet. Eksempler på dette er samlinger i Trysil for barn og ungdom, fellesovernattinger i forbindelse med ritt, og graveltur. Styrets ønsker å stimulere til slike initiativ. Vi har derfor bevist lagt opp til et budsjett som viser et underskudd på 100.000 kroner og med en stor diversepost. Denne posten er også tenkt for å finansiere gode forslag til aktiviteter av forskjellig slag.

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.

### Hedersbevisninger

Følgende fikk tildelt IF Frøys fortjenstemerke med halv krans på årsmøtet i 2022:

- Per Allan Johansson – for minst ti års innsats med å drifte klubbens nettsider.
- Steinar Rød Nilsen – for langvarig innsats som gruppeleder for gruppe 2.
- Thomas Götz – for laginnsats for terrenggruppene og som arenasjef ved klubbens terrengritt.

IF Frøys pokal for å ha profilert klubben på en positiv side gitt til Ole Tommy Lid-Strand. Han gjør en uvurderlig innsats i Frøys barnegrupper.

Jørn Michalsen ble av Region Øst i NCF tildelt høyeste utmerkelse, dvs. hedersmerke for lang og tro tjeneste, og særskilt god innsats for opprettelse og utvikling av Region Øst

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 innsatsen som er lagt ned på sykkel og uten sykkel i året som er gått.

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

Oslo, 16. mars 2023

Morten Forland, leder	Espen Hillmann, nestleder	Anne-Mette Klokkerud styremedlem	Henriette Handal, styremedlem
Petter Tiltnes Styremedlem	Øyvind Øen Danielsen, styremedlem	Morten Riis Andersen, styremedlem	,

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge



## Medaljevinnere i NM, Nordisk og regionmesterskap 2022

### Norsk mesterskap XCC

Martin Farstadvoll	1	M elite
Pål Gulliksen	1	M 70-75
Mariama Jammeh	2	K 45-49
Colin Eick	1	M 55-59
Morten Forland	3	M 45-49
Oda LaForce	3	K elite

### Norsk mesterskap/Jokermesterskap XCO

Einar Andreas Sletten-Lian	2	M 13-14
Aksel LaForce	1	M 15-16
Emil August Longva	2	M 15-16
Colin Eick	3	M 50-54
Nina Malme Gulbrandsen	1	M 50-54
Mariama Jammeh	2	K 55-59

### Norsk mesterskap XCE

Martin Farstadvoll	1	M 17 +
Henrik Farstadvoll	2	M 17 +
Oda LaForce	3	K 17 +

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

**Norsk mesterskap CX**

Aksel La Force	1	M Junior
Thomas Færgestad	1	M 55-59
Katrine Hofstad	1	K 35-39
Dagfinn Bang-Johansen	2	M 45-49
Morten Forland	3	M 45-49

**Norsk mesterskap Maraton**

Celine Gees-Solheim	3	K elite
Maiken Kallessen	3	K 35-49
Kristel Linnea Mulelid	3	K 40-44
Nina Malme Gulbrandsen	2	K 50-54
Mariama Jammeh	3	K 55-59

**Norsk mesterskap Masters fellesstart**

Marion Nilsen	1	K 60-64
Fernanda Serpa Westgaard	2	K 45-49

**Norsk mesterskap 2000 meter forfølgelsesritt bane**

Pål Gulliksen	3	M 70-74
---------------	---	---------

**Nordisk mesterskap XCO**

Martin Farstadvoll	1	M junior
Thomas Færgestad	1	M 50-54
Katrine Hofstad	1	K 35-39
Kristel Linnea Mulid	1	K 40-44
Jonas Nermoen	2	M 30-34
Mariama Jammeh	2	K 55-59

**Nordisk mesterskap landevei Masters tempo**

Marion Nilsen	1	K 60-64
---------------	---	---------

**Nordisk mesterskap landevei Masters fellesstart**

Marion Nilsen	1	K 60-64
---------------	---	---------

**Nordisk mesterskap 200 meter flying sprint bane**

Francis Paulin	1	M 30-34
----------------	---	---------

**Nordisk mesterskap 200 sprint bane**

Francis Paulin	2	M 30-34
----------------	---	---------

**Regionmesterskap XCO**

Aksel LaForce	1	M 15-16
Martin Farstadvoll	1	M junior

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

## Representasjon

Jørn Michalsen

Katrine Hofstad

Espen Hillmann

Øyvind Øen Danielsen

Henriette Bakkeli Götz

Erland Gulbrandsen

Jørn Michalsen,

Arne Hanssen

Jørn Michalsen

Medlem av grenutvalg bane i NCF til han ble ansatt som daglig leder.

Medlem grenutvalg sykkelkross i NCF

Delegat på årstinget i NCF Region Øst

Delegat på årstinget i NCF Region Øst

Delegat på årstinget i NCF Region Øst

Medlem i styret i Kalas Cup

Medlem anleggsutvalget i NCF Region Øst

Leder av kontrollkomiteen i Region Øst

Koordinator for Nordic Cycling



Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

## Tillitsvalgte/administrasjon IF Frøy 23.03.2022-23.03.2023

### STYRET

Leder	Morten Forland
Nestleder	Espen Hillmann
Sekretær	Anne-Mette Klokkerud
Leder landeviskomite	Morten Riis Andersen
Leder terrengkomite	Petter Tiltnes
Rekutteringsansvarlig	Henriette Elvrum Handal
Materialforvalter	Øyvind Øen Danielsen
Varamedlem	Petter Farstadvoll
Varamedlem	Maya Yasmina Iskandar Christensen

### ADMINISTRASJON

Daglig leder	Jørn Michalsen
Regnskap	Anders Røynås

### 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 Nerموen
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 van Weerdhuizen
Kontakt enduro	Thomas Murud Andersen

### LANDEVEI

Leder landeviskomiteen	Morten Riis Andersen
Kontakt gruppe 1	Håkon Zahl
Kontakt gruppe 2	
Kontakt gruppe 2	
Kontakt gruppe 3	
Kontakt gruppe 3	
Kontakt gruppe 4	Kristin Henriksen
Kontakt kvinner	Trine Hansen
Kontakt master	Jan Bodin
Kontakt tandem	Katrine Quirk

Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge

**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 Trine Hansen

**VALGKOMITE**

Medlem Jan Sølve Borlaug

Medlem Elisabeth Longva Berger

Medlem Lorentz Tanner



Dokumentet er signert digitalt av:

- Klokkerud, Anne Mette (20.04.1963), 14.03.2023
- Tiltnes, Petter (22.12.1983), 14.03.2023
- Forland, Morten (23.04.1973), 14.03.2023
- Danielsen, Øyvind Øen (17.11.1965), 14.03.2023
- Handal, Henriette Elvrum (05.11.1995), 14.03.2023
- Hillmann, Espen Ørbeck (30.10.1959), 14.03.2023
- Andersen, Morten Riis (15.10.1971), 14.03.2023
- Michalsen, Jørn (19.12.1956), 14.03.2023

Forseglet av



Posten Norge