

A female cyclist, Celine, is shown from the waist up, riding a mountain bike on a grassy trail. She is wearing a white and black cycling jersey with 'IF Frøy' and 'RENAS' logos, red and white shorts, and a black helmet. She has her arms raised in celebration, holding her black gloves. The background shows a forested area with other people and a white fence.

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

Årsberetning IF Frøy

23.mars 2022 - 23.mars 2023

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.



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 Health. 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-

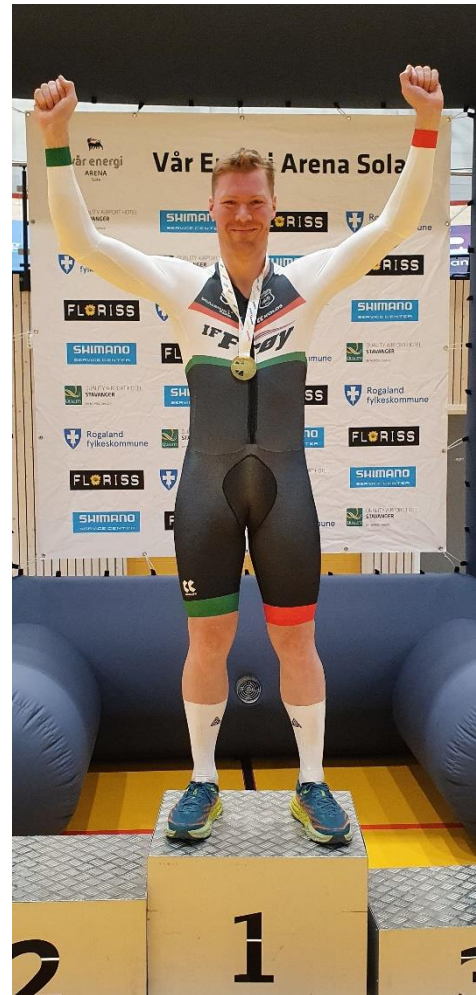
En enda ferskere sykkelgren i IF Frøy er enduro og utfor. Med Eelco van Weerdhuizen og Thomas Andersen som primus motorer er det skapt en voksende gruppe med enduro-entusiaster. Gruppen vil arrangere enduroritt i 2023, men foreløpig er det uklart om vi får tillatelse til det.

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-åringer.
- 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 videreformidles til kommende arvtakere.



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 Nermoen. 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.

Dette har bidratt til store utfordringer for sykkelsporten. 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 få 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 sykkelsportens 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.

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 befaring i juni 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 pumptrack 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 sykkelsportens 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.

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-Bårdseng fikk vandrepokalen for beste sportslige prestasjon i 2022, mens Martin Farstadvoll ble kåret til ungdomsrytter med størst fremgang.

God økonomi – økende medlemstall

Klubbens økonomi er 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.

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 samarbeidsparter 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 avtaler 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.

Etter vedtak på siste årsmøte engasjerte IF Frøy Jørn Michalsen som daglig leder fra 1. april. Inkludert engasjement som prosjektleder for Terrengsykkelrittet 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 titusenvis av timene som brukes til beste for klubben, nærmiljøet og sykkelporten er imponerende.

Oslo, 16. mars 2023

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



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 +

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

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



Tillitsvalgte/administrasjon IF Frøy 23.03.2022-23.03.2023

STYRET

Leder	Morten Forland
Nestleder	Espen Hillmann
Sekretær	Anne-Mette Klokkeud
Leder landeveiskomite	Morten Riis Andersen
Leder terrengkomite	Petter Tiltne
Rekrutteringsansvarlig	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 Tiltne
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 van Weerdhuizen
Kontakt enduro	Thomas Murud Andersen

LANDEVEI

Leder landeveiskomiteen	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

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

