





**Landeveisgruppe for ungdom**

# Bakgrunn

---



- Helårs sykkeltilbud til Frøy Ungdom
- Sviktende rekruttering blant ungdom hva gjelder landevei. Som klubb ønsker vi å tilrettelegge og stimulere for interesse
- En av landets største sykkelklubb mangler et formelt tilbud i aldersbestemte klasser





## Formål

- Etablere et sunt og godt treningsmiljø
- Utvikle ferdigheter på flere (komplementerende) sykkelarenaer:
  - Landevei
  - Terreng
  - Bane
- Deltakelse på Frøys egne arrangementer – **Jokermesterskapet i 2025** samt **Holmenkollen Sykkelfestival**





# Konkret



Trening Lillomarka Arena f.o.m. SEP etter endt rittsesong  
(søndager)

Ved mindre interesse og gode trafikale ferdigheter vil Hvervenbukta  
kunne vurderes

Akkrediteringskurs velodrom Asker (NOV??) – mål om eget helgeopplegg  
for Frøy Ungdom, deretter treninger etter fastsatte tider

Unngå fellestreninger på dager som kolliderer med Rustad IL da mange  
Frøy'ere kjører langrenn/sykelkombinasjon

Zwift

Rekrutteringsinitiativ Vestfold sykkel – månedlige samlinger (fra Soon til  
Grenland)

Langsiktige mål kan settes der det å integrere ryttere inn i seniorgrupper  
for å utvikle fart og styrke kan vurderes



Z ZWIFT



## Tilbud

- Ukentlig treningstilbud
  - Lillomarka arena
  - Ved god trafikkforståelse turer I nærområdet
- Akkrediteringskurs og faste treningstider på velodromen i Asker
- Zwift – fellestrening??
- Felles påmelding til arrangementer slik som Jokerserien og Jokermesterskapet
- Min 1 organisert reise til langreist ritt (overnatting)
- Budsjett for deltakelse på landeveisritt
- God kompetanse på landevei i Frøy

**IF Frøy**  
FRØY.NO

# 2024 sesongen

- Bør få til 2 x ukentlige fellestreninger – minimere overlapping med Frøy terrenggruppe
- Tilrettelegging / koordinering mot Mastergruppe for de ivrigste
- Minimum kjøre alle ritt i Jokerserien på Østlandet:
  - Lillehammer PP
  - Holmenkollen Sykkelfestival
  - Vestfold 3-dagers
  - Grenland PP
- Stille x antall Frøyryttere til Ungdomsmesterskapet (felles tur Bergen)
- Vurdere ritt i våre naboland, f.eks Tour de Himmelfart
- Stille mannsterke til Landeveiscup

**IF Frøy**  
FRØYING

