



*Petra Rønning svinger seg under NM i rundbane i Trondheim.*

## Årsrapport terrengkomiteen 2023

2023 ble et år der vi kunne forsett det gode arbeide fra tidligere år og bygge videre på det.

Vi er godt synlige i nærområdet og alle trenere på barn og ungdomsnivå har gule vester / trøyer – alle barn og unge får klubb trøye fra Kalas. Dette bidratt 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 2024.

2023 er igjen et år der IF Frøy levere kjempeprestasjoner fra vår aktive på junior - senior og mastersnivå, vi er klubb som markeres både på bredde (mange aktive medlemmer) og topp (med fantastiske resultater), vi er en klubb for alle.

Sesongen ble kronet med Sondre Rokke fikk bronsemedalje i UCI verdensmesterskapet i XCE – Eliminator (Sprint), som ble avholdt i Palangkaraya (Borneo, Indonesia) 15.oktober.

Terrengkomiteen er i full gang med planlegging for 2024-sesongen.

*Petter Tiltnes*

*Leder terrengkomiteen*



*Bilde fra klubbmesterskap i terreng, som ble avholdt en ettermiddag på Skullerud – kjempegøy!*

## **Frøy kids**

Totalt har det vært aktivitet på 75 barn i 7-9-gruppe og 87 barn i 10-12-gruppen denne sesongen.

Totalt deltok 17 og 26 barn fra henholdsvis 7-9 og 10-12 på Kalascup fra Frøy Kids. Det var også 2-7 som var med på Norges Cupritt. Når Frøy arrangerer terrengfestival og klubbritt møter flere av Frøy Kids opp. Lokale arrangementer er populært, men vi håper flere blir med på ritt i 2024. Ritt er gøy!

Høst sesongens store høydepunkt er familiesamlingen i Trysil. I år dro 7-9-, og 10-12 sammen en helg i september. 205 barn og voksne deltok denne helgen. Frøy Kids arrangerer som vanlig to økter lørdag, med lunsj på hyttene imellom, og en økt på søndag. All aktivitet foregår i Gullia. Lørdag kveld var det sportsquiz og det ble spist 96 pizzaer fra Peppes. Premieringen ble gjennomført søndag morgen før første økt. Det var også flere utlodningspremier. 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

Vi startet mandag 17 april og har treninger fast pmandager, kl.18.00-19.30 på Haraløkka. Det er godt med oppmøte på treningene, mye mestring og sykkelglede. På treninger har vi i snitt hatt 76 prosent oppmøte gjennom hele sesongen, noen treninger har blitt avlyst gruppe for mye nedbør i form av snø eller regn. For Kids 7-9 er sykkelglede og lek vært fokus, men også stafetter og deltagelse på lokale ritt + Kalas Cup. Takk, alle for en fin sesong og en spesiell takk til alle trener som står på hver mandag for barna og klubben vår.

### Frøy kids 10-12

Det var tidlig sesongstart. Mandag 17 april. Treningen mandag 24. april ble avlyst grunnet snø. Det ble også en avlyst mandagstrening i høst grunnet mye nedbør. Det har som vanlig vært trening mandag og torsdag 18.00 - 19:30, med litt forskjellig oppmøte steder for kullene.

Årskull	Mandag	Torsdag 18-19:30	Registret	Oppmøte
2013	Haraløkka	Haraløkka (utfartsparkering)	29	Gj.sn: 13 –14. Max: 21
2012	Haraløkka	Skullerud skole (skatepark)	25	Gj.sn: 11 Max: 18
2011	Haraløkka	Skullerud idrettspark (P-plass)	33	Gj sn 15-16. Max: 23

I Kalas cup var det påmeldt 24 Frøy Kids for 5 eller flere ritt. Deltakelsen lå på fra 6 – 26 Frøy-rytter pr. ritt. Noen ryttere deltok også i Norgescup.

Mot slutten av sesongen ble det gjennomført et par landeveistreninger for kids fra 2011 kullet. Dette holdt bl.a. Thomas Liebe.

Lørdag - søndag 3.-4. juni dro 20 kids og 8 trenere fra 2011 kullet til Hallingdal for enduro helg. Espen Bjella Unneberg hadde laget et flott opplegg, med sykling på stier i Gol på lørdag og Nesbyen på søndag. Søndagen hadde vi leid Shuttle til å ta oss opp begge dalsiden i Nesbyen. En minnerik tur for 12 åringene. Lørdag kveld var det pizza og lek på Gol camping der vi overnattet i lavoer. Vi var velsignet med flott sommervær. (Takk til klubben for ekstra midler til denne turen). Egenandel var



600kr og trenerne sto for kjøring av sykler og barn. Godt å ha egen (kids)-henger til disposisjon for slike turer.

Søndag 11. juni syklet 40 kids og ditto trenere fra Skullerud tur retur Sandbakken i nydelig sommervær! Flere foresatte deltok også på turen. Det ble inntatt pizza på Skullerudstua etter turen. Dette begynner å bli en tradisjon.

Det var felles Trysil samling for 7-9 og 10-12 i år. Den gikk av stabelen 15.-17. september.

Vi har hatt både nyinnmeldinger og barn som har sluttet. En sunn balanse. Vi har gjort opptak av nye ved sesongstart og etter sommeren.

Balansen mellom antall trenere og kids har vært god denne sesongen. Ingen nye trenere, men heller ingen som har gitt seg. Tusen takk til alle!

Noen bilder fra Frøy Kids 2023 sesongen.



*Sommer avslutting på Haraløkka for 7-9 med kaker/bruk og lek og moro. Noen grupper i 10-12 hadde triatlon med bading i Nøkle vann som sommer avslutting – kjempe innsats!*





*Haukuka er viktig for klubben og i år hadde noen tatt den helt ut med overnatting og Camp Haukuka – bilde til høyre er Oscar Tiltnes - 5år på vei opp til Haukåsen*



*Trening i Østmarka og kniving i Kalas Cup mellom Henrik og Victor (M9) – mye mestring og sykkelglede.*

## **Ungdomsgruppa 13-14**

13-14-års-gruppa bestod i 2023 av ca. 25 syklister. 4-6 trenere har hatt ansvar for denne gjengen gjennom sesongen. Litt lav trenerbemanning gjennom sesongen har ført til at det har vært utfordrende å planlegge sesongen. Vi har likevel fått gjennomført 2-3 treninger i uka med utgangspunkt på Haraløkka. Disse har vært tilpasset syklistene og tilgjengelige trenere, men har hatt fokus på teknikk og mestring i terrenget. Vi har også lagt inn noen lengre treninger med færre pauser når vi har hatt anledning til det. Dette har gjort at vi har kunnet variere øktene og la syklistene utforske nye stier. Tilbakemeldingene på dette har vært positive. Vi har også hatt flere økter med fokus på større intensitet der de som ønsker å bli skikkelig slitne skal få lov til det, da særlig i uker hvor det ikke er ritt på onsdager. Flere i gruppa har syklet Kalas-cup gjennom sesongen, hvor vi har lagt til rette for gjennomsykling. Noen debuterte også i 2023, mens vi ikke har merket frafall hos de som tradisjonelt har syklet ritt. Noen har også testet seg i NC.

Etter sommeren har vi merket et visst frafall i gruppa. Mange har andre idretter og aktiviteter som også begynner å ta mye tid, og for noen betyr det dessverre at syklingen velges bort.

Mot slutten av sesongen var det flere av syklistene som også slang seg med på den nye landeveissatsingen. Det ga mersmak for flere, og vi satser på at dette vil la seg kombinere for de som vil i 2024. Noen har også tatt akkreditering for banesykling og kommer til å delta på baneøkter gjennom vinteren. Bli spennende å se hvordan dette slår ut på vår-formen!

Siste helgen for sesongen fikk vi arrangert en tur til Trysil. Til tross for at sensommerens noe bløte vær hadde satt sine spor i Gullia ble det en stor suksess der vi også la inn en dag med heisbasert kjøring.



## Satsningsgruppe terreng 15-16 år

Sesongen 2023 var preget av kontinuitet og høy aktivitet. Gruppen talte ca. 13 utøvere og støtteapparatet var det samme. Fikk også god foreldrehjelp på treninger når behovet var der.

Mottoet er som før; INNSATS, MILJØ, FREMGANG.

Gjennom vinteren hadde vi en felles styrketrening i uka, og startet sykkeltreningene ute første uka i mars. Hvor de første øktene var rolige turer på asfalt, og etter hvert også noen forsiktige intervaller i Rundtjernveien. Vi hadde også noen teknikk økter på Hvervenbukta, før vi dro av gårde til Slettestrand i midten av mars. Der vi fikk fem økter med supre forhold. En fin tur som ga en god start på treningsarbeidet for våren, og som gir godt samhold i gruppa.

Treningsprogrammet gjennom sesongen besto i utgangspunktet av to kvalitetstreninger/ intervaller i uka. Hvor den ene ble kjørt sammen med Region Øst sine felles økter på lørdager. En teknikk økt med Aslak Mørstad som innleid trener, og en stitur. Ellers syklet mange på eget initiativ langtur på søndager.

Rittsesong 2023: Hovedfokus var NC og NM terreng. Flere utøvere 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.

Dette året fikk også trenerteamet æren av å bli kjent med flere nye sykelister som kom fra en annen gruppe, siden mange tidlige utøvere gikk over i jr-klassen denne sesongen. Vi har tidligere vært bortskjemt med veldig målrettede og motiverte ryttere. Og tilsiget av de nye utøverne var ikke noe unntak! Flotte motiverte ungdommer som gjorde god innsats på alle økter!



## Junior/senior terreng Elite



Junior og senior elite terreng har i sesong 2023 bestått av ~20 utøvere, der 18 har vært med i ett eller flere norgescupritt. Flere utøvere har vist god fremgang, mens andre har slitt med avbrutte treningsperioder på grunn av sykdom og skader.

Gruppen består av dedikerte utøvere med høye mål og ambisjoner, og representerer IF Frøy på en veldig god måte. Vi har hatt god deltakelse i mange terrengsykkelritt, men også vært representert i landeveisritt, CX-ritt og XCE (sprint). I NM CX junior vant Aksel foran Elias med Julian på en sterk P6. Oda fikk bronse både i NM CX og NM U23 landevei. Utøvere har også deltatt utenfor Norge, i Sverige, Danmark, Spania, Frankrike, Østria, Italia, Serbia, Belgia, Luxemburg og Indonesia.

De fleste rytterne i gruppen har en tilknytning til Wang Toppidrett. Det var derfor naturlig at de fleste treningsøkter har blitt kjørt på dagtid med Wang. Noen fellestreninger har blitt gjennomført, med blant annet Aslak som teknikkinstruktør. I tillegg har det vært lørdagsøkter med Region Øst klubbssamarbeid, med god matching på tvers av klubber. Treningssamlinger i regi av Wang og Region Øst har også vært arrangert. De eldste i gruppen «flyttet» to perioder på vinteren/våren til Spania, med gode treningsøkter mot sesongen.



**Norgescupen** har vært arrangert med full runde. Vi har hatt 18 utøvere fra gruppa som har deltatt i ett eller flere NC ritt. Dette er hovedmålet for de fleste i gruppa, samtidig som de også kjemper om UCI-poeng. Vi har hatt flere veldig gode resultater, der både Oda og Sondre vant ungdomstrøya totalt. De samme to endte også på 2. plass totalt i eliteklassene. Sondre overtok ungdomstrøya av Martin, som måtte stå over noen NC-ritt pga sykdom (2. plass U23 totalt).





**Norgesmesterskapet** i Trondheim vil bli husket som en våt og kald helg. Igjen er vi heldige som har Thomas G som ordner med telt og utstyr. Mesterskapet gikk ikke helt som ønsket resultatmessig for gruppa sin del, men noen gode resultater ble det. Oda fikk P3 i XCO og P2 i XCC. Sondre med P5 i XCC. Elias hadde 2 gode dager med P6 i XCO og P5 i XCC i juniorklassen. En hyggelig og viktig del av NM-helgen var sosial middag på Egon på lørdagskvelden.

Gruppa har vært representert i **World Cup** med Martin i Nove Mesto, Val di Sole og Les Gets. I Les Gets var også Sondre med. Gutta har fortsatt et stykke opp til der de gjerne vil være, men gode erfaringer tok de med seg fra deltakelsen.

For kunne stille i World cup i XCC (kortbane), kreves det topp 40 på UCI-verdensrankingen. Som en del av poeng-sankingen, valgte Sondre å kjøre noen XCE-ritt (sprint). Dette gav flere 1. plasser, en 5. plass, start på WC XCC i Les Gets og invitasjon til verdensmesterskapet i Indonesia.



**Verdensmesterskapet i XCE** i Palangkaraya (Indonesia) gikk veldig bra, men også veldig nærme noe helt stort for Sondre. En bronsemedalje er stort, selv om det var litt ergerlig med hjulbrudd i finalen på siste runde i en tett kamp om tittelen.

En stor og ivrig gjeng kommer opp i juniorklassen for sesong **2024**. Planlegging av fellestreninger, trenere, samlinger og ritt er i full gang. Vi håper på flere gode resultater, ivrige foreldre som støtter respektive utøvere, og et samarbeid bland støttespillere som legger til rette for at utøverne når sine mål. En stor takk rettes til IF Frøy som gir utøverne i gruppa muligheten til å satse videre.

## Årsrapport 2023 – Gravity (Enduro/Utfors)

Gravity gruppen hadde 24 syklister i 2023 i et aldersspenn fra 10-16 år, som hadde fokus på rask nedoversykling både på trening, fritid, og i konkurranseform. Flere i gruppen har begynt å konkurrere i Enduro- og Utfors ritt i 2023, og resultatene kommer sakte, men sikkert. Freeride har også kommet for å bli. Flere har deltatt på Huckfest i Ål, og noen fikk lov å være med på B-RAGE invitational i Trysil. Vi hadde mange gode opplevelser og noen få skader, men en utøver var litt lengre skadet gjennom sesongen. Han er tilbake for fult igjen!

Noe tall på hva gruppen har gjennomført i sesongen:

- 41 treninger
- 5 Enduro-ritt
- 4 Utfors-ritt
- 3 uformelle samlinger
- 2 freeride festivaler

Gravity gruppen hadde mange høydepunkter. For å nevne noen av dem:



I mange ritt var vi fra Frøy den klubben med flest deltagere!



Gode resultater i NM Utfor med bronse i G15-16, sølv i G13-14, gull i J10-12, og 5. plass i menn junior.







*Freeride har kommet for å bli!*





## **– Jeg knakk sykkelens hans, men det følte helt sjukt ut**

Freeridestjerna Brage Vestavik samlet over 50 av verdens råeste syklister til å bryne seg på det gigantiske dropet i Trysil. 16 år gamle Ty Diserud Steen var blant de få som satte utfor.

Av: Sigurd Ekeili Ormsby  
Sist oppdatert 3. september 2023 kl 12.00



HELT DRØY: Ty Diserud Steen dro på i B-Rage Sessions. Foto: Gisle Johnsen/@loctei

Video B-Rage

[https://www.terrengsykkel.no/sykkelprofiler/brage-vestavik/b-rage-sesh-2023-recap-video-film?fbclid=IwAR3685-2lhqIs0ZO34N9s\\_OK7IX-sNdomjMt9N-BYncFQeXHCjdlQk6uauQ](https://www.terrengsykkel.no/sykkelprofiler/brage-vestavik/b-rage-sesh-2023-recap-video-film?fbclid=IwAR3685-2lhqIs0ZO34N9s_OK7IX-sNdomjMt9N-BYncFQeXHCjdlQk6uauQ)