



## Årsberetning IF Frøy E-sport 2023



1Fra videomøte underveis i sykkeløkten på Discord:

Nok en vinter har Frøys e-sykling arrangert fellestreninger for medlemmene våre på den elektroniske sykkelplattformen Zwift. Øktene som har pågått i perioden fra oktober til februar er etter hvert blitt klubbens største treningstilbud innendørs, og i år er det gjennomført hele 53 treningsøkter med deltakere fra alle landeveisgruppene, terrenggruppene, og ungdomsgruppene.

Gruppen som består av Steinar R. Nilsen, Nicolay Aslaksen, Robert-Lille Rødberget, Tor H Staff, Jan Henrik Abelvik og Jon Henry Rosseland har arrangert faste treninger på tirsdager, torsdager og søndager.

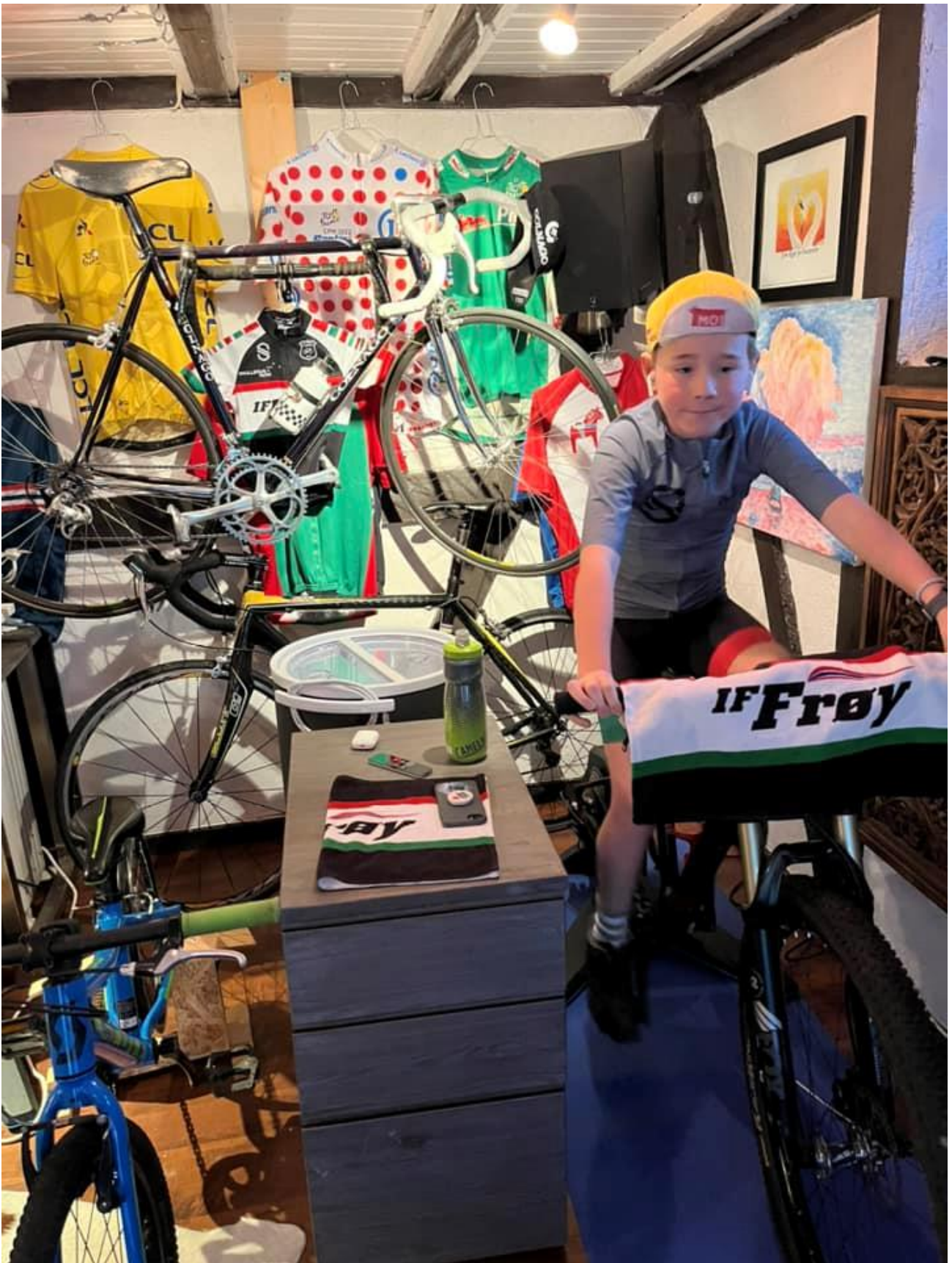
Tirsdager har vi som regel kjørt samlet i 25 kilometer for deretter å ha kjørt de siste 25 kilometerne som konkurranse. Torsdager har vi hatt intervalløkter, og søndager har vi hatt langturer på ca. to til tre timer. På det meste har vi hatt 42 på trening, mens vi gjennomsnitt har vi hatt ca. 20 personer per økt.

Nytt av året var arrangementet Vulkan-uka hvor vi i løpet av en uke syklet så mange turer som mulig opp den store vulkanen på øyen Watopia. Totalt syklet 76 forskjellige personer opp vulkanen i løpet av uken, og disse medlemmene syklet hele 1020 runder til sammen. Dette er et arrangement som kommer tilbake neste år i en eller annen form.

Vi ha som vanlig også arrangert et uoffisielt klubbmesterskap.

Selv om øktene ofte utføres alene i garasjen, kjellerboden, balkongen eller på gjesterommet har vi vært flinke til å snakke sammen underveis i øktene via lyd- og video-appen Discord. Dette har vært viktig både for det sosiale og for treningsmotivasjonen.

Vi ser frem til nok et e-sykelår kommende høst.



*Fra «pain-cave»'en til familien Tiltnes under en økt.*