

# Årsrapport landeveiskomiteen 2023



## Landevei elite

De siste årene har landevei elite stort sett bestått av ryttere som også sykler elite terreng. I 2023 var det dessverre ikke så mange av terrengrytterne som ville kjøre landevei.

Laget har for det meste bestått av Yoel Mehanie som har tatt nivået på norgescup veldig bra. Han slet noe i starten med mangelfullt utstyr som gjorde at han ikke alltid hadde mulighet til å konkurrere på samme vilkår som resten av feltet. Han slet litt med sykdom og skader etter en velt han hadde i Sverige mot slutten av sesongen og kunne derfor ikke delta på Lillehammer GP hvor det hadde vært spennende å sett han mot de beste klatrerne.

Under NM på landevei i Sandnes ble det også kjørt bra med flere gode resultater. Aksel gikk glipp av en fin plassering i gaterittet da han fikk teknisk problem.

Oda kjørte en veldig bra fellesstart og fikk med seg en bronsemedalje i U23 klassen (se bildet). I menn senior stilte Yoel og Embret til start, men en så tidlig at det skulle bli vanskelig å hevde seg mot Uno-X sitt lag som tidlig tok kommandoen, men Embret syklet inn til en flott 5 plass.

Embret var også deltager under VM i fellesstart U23 i Glasgow. Der hadde han en tung dag, delvis på grunn av sykdom



Mot slutten av sesongen reiste en del ryttere til Sverige for å delta i svenske cupen på landevei. Rittet Svanesund 3-dagers er et veldig fint ritt og Aksel LaForce syklet meget bra i juniorklassen og ble nummer 2 på gaterittet og 3 plass i bakketempo og fellesstart. Bra syklet også Mathilde Bengtson som fikk en 2 plass i fellesstarten for damer.

I 2024 fortsetter vi satsning på Norgescup og NM , samt at vi vil delta på ritt som er en del av den danske og svenske cup (tilsvarende NC). Vi håper at flere vil satse på landeveien i IF Frøy, og at Martin som i år har prøvd seg litt på landeveien etter en vinter med bra trening skal kunne ta steget opp i NC.

**Espen Hillmann**

## Landevei ungdom



*Her ligger Patrick Mørk som nummer to i fellestarten i Jokermesterskapet, men i mål var han først.*

Landveisgruppa for ungdom så sin nyfødsel først i september måned. Oppmøte på fellestreningene var bra til å komme så sent på året, så her er det klart mye potensiale for de kommende år. Årets siste Landveiscup viste at det er mange yngre Frøyerere som har ønsker å komme i gang med et regulært treningstilbud (og ritt) på landeveien. Fram mot årsslutt har vi holdt det gående på Zwift. Her er det bare å henge seg på fremover.



Frem mot etableringen var det individuelle initiativ, og det med gode resultater. Patrick Mørk ble Jokermester (ungdomsmester på fellesstart, og nr 3 på tempo. I tillegg ble han også 9. sammenlagt i Tour of Slovenia.



## Landevei turgruppene

Det vært godt oppmøte i turgruppene i år og det har vært lagt ned en flott treningsinnsats underveis i sesongen.

I år har vi manglet gruppeledere for gruppe 2, men til tross for det har folk møtt opp på trening. Klubben jobber med å få inn ny leder i gruppe 2 til 2024 sesongen. Vi har



mange ressurser i klubben, så vi håper at noen er villig til å ta i et ekstra tak som leder i gruppe 2 neste sesong.

Flere har også deltatt på de rittene som har vært arrangert i 2023, som bla. Randsfjorden Rundt, Lillehammer Oslo, Nordmarka rundt etc. Gruppe 4 hadde blant annet annet ble ordnet med busstransport rett til start i forbindelse med Lillehammer - Oslo. Enkelt og greit for rytterne.

Det ble arrangert et vellykket klubbmesterskap både på tempo og landevei. Flott innsats av samtlige som var med. Det er plass til enda flere neste år, så håper flere vil konkurrere sammen med gode klubbvenner. Dette er bare gøy.

Til sist vil vi rette en spesiell takk til de som har lagt ned en ekstra innsats igjennom sesongen som Håkon Zahl som har tatt ansvar som leder både i gruppe 1 og 2 i år, Svein Harald og Stein Egil i gruppe 3 og Kristin og Maya i gruppe 4.

Disse loser gruppene trygt igjennom sesongen med humør og skaper et godt miljø.

Nå ser vi fram til sesongen 2024 med både ritt og gode treninger. For 2024 håper vi på deltagelse i enda flere ritt enn i 2023.

Sykkel hilsen

**Morten Riis Andersen**  
**Leder landeveiskomiteen i IF Frøy**



## Årsrapport IF Frøy gruppe 1, 2 og Masters landevei

Gruppe 1 og 2 fortsatte å trene sammen i 2023-sesongen. Vi fulgte stort sett treningsprogrammet til Mastersgruppa, med noen innslag av lagrulle og lagtempo. I praksis fungerte gruppe 1, 2 og Masters stort sett som én gruppe.

**Våre satsingsritt for 2023 sesongen var:**

- Randsfjorden Rundt (lagrulle)
- Masters-NM og Nordisk

Årets første ritt ble Smaalenene Rundt 23. april hvor 4 frøvere stilte til start. Dette er et fartsfylt ritt hvor alle aldersklasser starter sammen i et stort felt, og er en brå, men god start på sesongen. Det ble seier på Håkon Zahl i M50.

Vi var klare for lagrulle på klassikeren Enebakk Rundt 1. mai, men rittet ble avlyst pga snøvær! Samme dag var det Vårtråkken tempo i Arendal, også med dårlig vær, men rittet ble gjennomført med 5 fra Frøy, som alle vant sine klasser!

Eikerrittet lørdag 6. mai gikk med to av de yngre elite-rytterne, som trener mye med vår gruppe, Martin Eisold og Yoel Medhanie. De fikk 1. og 17. plass i hver sin klasse.

Søndag 7. mai var det igjen klart for Ceresrittet, som er et av årets høydepunkter blant lokale Masters ritt, med 12 deltakere fra Frøy. Jan Bodin og Ingvild Myrvang vant sine klasser. I tillegg hadde vi flere topp 10 plasseringer.

Helgen etter gikk enda en lokal klassiker, Follorittet, søndag 14. mai, med 15 deltakere i Masters klassene. Dette er et delvis kupert ritt med flere harde kneiker, men i de fleste klasser ender det med «massespurt». Jan Bodin og Ingvild Myrvang utmerket seg igjen i sine klasser med seier og tredjeplass. Vi andre hadde flere topp 10 plasseringer.

På Nordmarka Rundt 21. mai stilte vi ikke med noe lag i lagkonkurransen, men deltok i fellesstartpuljene i stedet. Frøy stilte med 20 ryttere hvor de fleste var fra gruppe 1 og 2. I de raskeste puljene, ble det seier til Per Christian Mørk og andreplass til Martin Eisold.

Det var duket for årets satsingritt med lagkonkurransen i Randsfjorden Rundt 27. mai. Vi var kun 9 mann, men kom inn til tredje beste tid. Pga en punktering, og èn som falt av var vi kun 7 i mål. Siden lagkonkurransen telte de 8 beste fra hvert lag, kom vi inn til 5. plass. Dette var allikevel veldig bra siden vi var det laget med desidert færrest deltakere.

På Tyrifjorden Rundt 4. juni var det 15 deltagere fra Frøy hvor 10 var fra vår gruppe. Andreplass til Håkon Zahl og tredjeplass til Yoel Medhanie, og flere topp 10 plasseringer.

NM Masters var kortreist i år i Hurdal 24.-25. juni. Det mest spektakulære med årets NM var at det var bakkeavslutning på toppen av Minneåsen på både temporittet og fellesstarten. Det var 12 deltagere på tempo hvor Jan Bodin tok gull, Ingvild Myrvang og Wenche Elizabeth Madsen Eriksson tok sølv, og Marion Nilsen og Gunnar Fjellberg tok bronse i sine klasser. På fellesstarten var det 17 deltagere fra Frøy, og igjen utmerket mange av de samme seg med Jan Bodin gull, Ingvild Myrvang og Wenche Elizabeth Madsen Eriksson sølv, og Marion Nilsen bronse. Vi andre hadde mange topp 10 resultater.

Nordisk Masters 29.-30. juli ble arrangert av IF Frøy i år oppe i Ullensaker i utrolig flotte løyper med nesten ingen biltrafikk. Det var ni deltagere fra FI Frøy på både temporittet og fellesstarten. The usual suspects tro til med medaljer her igjen, Jan Bodin og Ingvild Myrvang tok gull, Marion Nilsen sølv, og Gunnar Fjellberg tok bronse i sine klasser. Ellers var nesten alle i topp 10. Heftig regn preget fellesstarten, men det var likevel veldig gode løyper å sykle i, med mange bruddforsøk og en hard bakketopp i avslutningen. Ingvild Myrvang tok gull, Marion Nilsen sølv, og nesten alle andre var i topp 10.

Øyeren Rundt gikk 13. august med 16 deltagere fra Frøy, hvor de fleste var fra gruppe 1 og 2. Det ble seier til Mathilde Bengtson, andreplass til Håkon Zahl og tredjeplass til Yoel Medhanie og Per Christian Mørk.





Det tradisjonsrike temporittet, 2-Mila ble arrangert 27. august, men pga pga av mye regn og oversvømmelse av deler av løypa, ble en forkortet utgave arranger på litt under 1 mil. Det ble seier til Ingvild Myrvang, Sigmund Aas og Jan Bodin, og tredje plass til Thomas Harjo i sine klasser.

Kråketrækken ble arrangert igjen 10. september for første gang etter 2019, etter at det ble avlyst flere år på rad pga Covid. Det er et fartsfylt og morsomt ritt i lette løyper med lite trafikk. Thomas Harjo gikk i et tidlig brudd med en rytter fra Moss umiddelbart etter at masterbilen slapp feltet etter start. Vi fra Frøy og Moss prøvde å kontrollere feltet, og bruddet holdt unna på imponerende vis til tross for høy gjennomsnittsfart. Det var 8 deltakere fra IF Frøy, og det ble seier til Mathilde Bengtson, andreplass til Thomas Harjo og tredje plass til Martin Eisold.

Sesongens siste ritt var Femsjøen Rundt 24. september. Thomas Harjo utmerket seg igjen med et tidlig og dristig solobrudd, og fikk en solid ledelse på feltet. Det tok lang tid for feltet å hente inn Thomas, men de største klubbene klarte etterhvert å organisere en rulle slik at Thomas ble hentet inn nesten halvveis i rittet. Det fortsatte med støting og bruddforsøk, og til slutt slapp et tomannsbrudd med Håkon Zahl og en rytter fra Moss avgårde. Det ble seier til Håkon Zahl og Fernanda Serpa Westgaard, og andreplass til Yoel Medhanie i sine klasser.

Her er en (forhåpentligvis mest mulig komplett) liste over sesongens resultater:

Ritt	Klasse	Plass	Navn
Smaalenene Rundt	M50	1	Håkon Zahl
Vårtrækken	M30	1	Cristopher Henriksson
	K60	1	Marion Nilsen
	M60	1	Pål Olsen
	M65	1	Jan Bodin
Eikerrittet	M17-19	1	Martin Eisold
Ceresrittet	K50	1	Ingvild Myrvang
	M65	1	Jan Bodin
Follorittet	K50	3	Ingvild Myrvang
	K60	2	Marion Nilsen
	M65	1	Jan Bodin
Nordmarka Rundt	M17-19	2	Martin Eisold
	M45	1	Per Christian Mørk
Randsfjorden Rundt	Lag	5	Lagruhle, Robert Lille-Rødberget, Martin Macdonald, Nils Løkken, Svein-Ole Retteråsen, Christian Wahl, Roger Arenberg, Jan Henrik Abelvik, Thomas Harjo, Håkon Zahl
Tyrifjorden Rundt	M20	3	Yoel Medhanie
	M50	2	Håkon Zahl
NM Master Tempo	K50	2	Ingvild Myrvang
	K60	2	Wenche Elizabeth Madsen Eriksson
	K60	3	Marion Nilsen
	M65	1	Jan Bodin
	M75	3	Gunnar Fjellberg
NM Master Fellesstart	K50	2	Ingvild Myrvang
	K60	2	Wenche Elizabeth Madsen Eriksson
	K60	3	Marion Nilsen
	M65	1	Jan Bodin

Ritt	Klasse	Plass	Navn
Nordisk Master Tempo	K50	1	Ingvild Myrvang
	K60	2	Marion Nilsen
	M65	1	Jan Bodin
Nordisk Master Felles	M75	3	Gunnar Fjellberg
	K50	1	Ingvild Myrvang
	K60	2	Marion Nilsen
Øyeren Rundt	M20	3	Yoel Medhanie
	M45	3	Per Christian Mørk
	M50	2	Håkon Zahl
2-Mila	K25	1	Mathilde Bengtson
	K50	1	Ingvild Myrvang
	M45	1	Sigmund Aas
Kråkestråkken	M50	3	Thomas Harjo
	M65	1	Jan Bodin
	M17-19	3	Martin Eisold
Femsjøen Rundt	K20	1	Mathilde Bengtson
	M50	2	Thomas Harjo
	M20	2	Yoel Medhanie
	K40	1	Fernanda Serpa Westgaard
	M50	1	Håkon Zahl

## Årsberetning gruppe 3 2023

Det har vært tidvis godt oppmøte i gruppe 3 i år.

Treningsiveren har vært god og det har vært godt humør.

Vi hadde Enebakk rundt som et satsningsritt i sesongen, men det ble jo som kjent avlyst da været ikke spilte helt på vår side. Utover dette har vi hatt ryttere på andre ritt rundt omkring.

Vi har nok allikevel vært mer synlige på fellestreninger enn på ritt i 2023, men det håper vi på å gjøre noe med i 2024. Gruppelederne skal ha møte om sesongen 2024 og legge planer.

Vi fikk i 2023 også tilsig fra nye inn til gruppe 3 og det er hyggelig. Disse bidro godt i gruppa.

Vi gleder oss nå til en ny sesong og satser på at deltagelsen i ritt og på trening blir enda større i 2024. Takk til dere som har stilt opp på trening i gruppe 3 igjennom sesongen.

Sykkel hilsen

Svein-Harald, Stein Egil og Morten



## Årsrapport 2023 - gruppe 4

Vårt mål hver sesong er at alle skal med, og ingen er sterkere enn det svakeste leddet.

Det har også vært mange fine turer i 2023, og vi har vært en sammensveiset gjeng som har trent sammen gjennom hele sesongen.

Vi har også fått tilgang på flere nye ryttere, men noen har dessverre gitt seg.

Vår første felles trening var midt i april, hvor 8 av oss møtte opp til tross for regnværet. Det var en flott tur, og vi hadde kun to punkteringer. Det viktigste i starten av sesongen er at alle møter opp til trening med rengjort sykkel og riktig lufttrykk i dekkene. Hvis ikke, øker risikoen for punktering.

Det har vært godt oppmøte gjennom sesongen, spesielt på tirsdager og torsdager. Hvor vi har trent på rulletraining, bakke drag og lag tempo. Alle våre treninger har vært tilpasset de som har møtt opp.



Vårt motto i gruppe 4 er og vil fortsatt være:

- Alle skal med!
- Pass på den som sykler ved din side
  - Sykle sammen, husk at du sykler for den som ligger bak deg.



Søndagsturene:

Vi har vært flinke til å variere langturene i 2023. Tusen takk til våre erfarne ryttere som har delt sine fantastiske turer med oss gjennom denne sesongen. Vi har syklet i Hurumlandet, Tveita, Skullerud, Enebakk osv. Vi holder oss hovedsakelig til Oslo-området, men vi har også utforsket litt utenfor til Asker og omegn 😊



Styrkeprøven 2023:

Vi var 15 personer som syklet fra Lillehammer til Oslo i juni. Dette ble en fantastisk tur hvor alle kom i mål uten å være utslitte 😊 Vi skylder vår kjære Martin Eisold stor takk, da han var med og ledet oss ned til Oslo sammen med de nye rytterne fra en annen sykkelklubb i Oslo-området. Gruppe 4 hadde sin egen buss fra Oslo, og vi hadde en hyggelig busstur til Lillehammer. Alle var spente og litt nervøse før starten. Været var strålende, og vi syklet sammen uten uhell hele veien. Vi var enige om strategien ned til Oslo, og den fungerte stort sett meget bra.

De som ikke deltok på Lillehammer-Oslo, som Maya og Guttorm, valgte å satse på Haukuka og bakketrening i stedet. Maya fikk premie som nest beste kvinne med 15 turer. Gratulerer til Maya for dette fantastiske resultatet.

Den andre fra gruppe 4 som deltok på Haukuka, har imponert mest i sesongen 2023. Det er Guttorm, som vant konge-trøya med 71 turer. Gratulerer til Guttorm! Dette var en stor prestasjon. (Dette hadde vi aldri trodd, spesielt med tanke på at han måtte dyttes opp Nesoddbakkene i 2022.)

Jeg gleder meg allerede til 2024 sesongen. Dette blir gøy.

Vi ses.

Klem fra

Maya, Kristin og Guttorm

Kristin Henriksen/ gruppeleder i gruppe 4.