



Årsberetning IF Frøy

23.03.2023-20.03.2024



Klubbmesterskapet i landevei gikk på idylliske småveier i Ås.

Styrets årsberetning 2023

2023 var et år hvor det skjedde mye på mange områder i IF Frøy. Klubben har befestet sin rolle som Norges største og en av de viktigste sykkelklubbene, sportslig, som rittarrangør og som aktør i samfunnet rundt oss.

2023 oppsummert i noen høydepunkter:

- Sondre Rokke vant VM-bronse og tok en verdenscupseier i XCE (sprint terreng).
- Mange andre gode resultater på høyt internasjonalt nivå innen en rekke grener.
- Barne- og ungdomsgruppene hadde enda større aktivitet enn noen gang.
- Aktive turgrupper som gir tilbud til syklistene på flere nivåer og i alle aldre.
- Tandemgruppa er aktiv, og gir flere bilde og svaksynte et aktivitetstilbud.
- Klubben fikk gjennomslag for de fleste av våre synspunkter i planen for nasjonalpark i Østmarka.
- IF Frøy har vært aktiv i forbindelse med at velodromen i Asker åpnet høsten 2023.
- Gravity (tidligere enduro og utfor) har sterk vekst.
- E-sykling er blitt en viktig aktivitet vinterstid.
- Norges største klubb med hensyn til å arrangere sykkelritt.
- Fortsatt god økonomi og et stabilt medlemstall.

De sportslige resultatene var gode i 2023. Totalt fikk IF Frøy 43 medaljer i NM, Nordisk, EM, VM og Jokermesterskap. Liste over alle medaljevinnerne finnes til slutt i denne beretningen.

Sondre Rokkes medalje i VM i sprint er nevnt som et høydepunkt. Vi trekker også fram Aksel LaForce sitt gull i CX junior, og Elias Bjerke som tok bronse i samme øvelse. Nevnes må også Oda LaForce, som tok medalje i tre grener: Landevei fellestart, rundbane og sykkelkross. Gledelig var også at IF Frøy fikk en gullmedalje i Jokermesterskapet i fellestart, med seier til Patrick Mørk.

Vi nevner også at Jonas Nermoen ble verdensmester menn 35-49 år i vintertriathlon, som gikk på Skeikampen. Han var raskest av alle i Mastersklassene.

Klubben hadde også en lang rekke toppl plasseringer i Norgescupritt i de fleste grener. Blant annet var klubben i toppen av Norgescupen i utfor i flere ritt.

Embret Svestad-Bårdseng fortsatte sin profesjonelle karriere i Human Powered Health i 2023. Han ble tatt ut til VM i fellestart U23 i Skottland. Dessverre var han småsyk og fikk en tung dag på sykkelen i Glasgow.

Martin Farstadvoll, Oda Laforce og Sondre Rokke representerte klubben på landslagene i terreng.



Ritt

IF Frøy var Norges største arrangør av aktive sykkelritt. Noen av rittene inneholdt flere konkurranser, og vi leverte dermed følgende rittliste i 2023:

- Terrengsykelrittet med Norgescup maraton, Masterscup maraton og turklasser.
- Kalascup med hovedvekt på barn og ungdom.
- Norgescup i utfor.
- Nordisk mesterskap for Masters landevei (tempo og fellestart).
- Oslo Terrensykkelfestival med UCI-ritt i XCO og XCE, Norges, Masterscup, rankingritt for ungdom og barneritt for de yngste.
- Norway Cross og Vargcross med Norgescup, Masterscup, rankingritt for ungdom, turklasse og knøttekross.



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. Også for 2024 og årene fremover ønsker IF Frøy å være en aktiv rittarrangør. Det henvises ellers til rittkomiteens rapport.

Klubbmesterskapene

Klubbmesterskapene i terreng, fellesstart og tempo er viktige for klubben, og klubben ønsker å bruke ressurser på å gjøre de enda mer attraktive.

I 2023 gikk den gjeve tittelen som Klubbmester sammenlagt til Thomas Liebe. Denne hederen tildeles vinneren i klassen som har flest deltakere sammenlagt.

Andre sammenlagtvinners var Henriette Götz, (kvinner senior), Truls Lutnæs (menn junior) og Patrick Mørk (menn 13-14 år). I de andre klassene var det ingen som syklet alle tre rittene.

Klubben har de siste årene fått stadig nye grener som kan fortjene klubbmesterskap.

Styret vil komme med forslag til årsmøtet 20. mars om hvordan disse mesterskapene skal organiseres fremover.



2023 – et utfordrende år for mange idrettslag

Også i 2023 har sykkelporten og resten av idretts-Norge møtt problemer. Det gjelder ikke minst idretten i Oslo sørøst, der IF Frøy har base.

Mange sykkelritt er blitt avlyst eller har hatt få deltakere. Lokale idrettslag har mistet medlemmer fordi foreldre ikke har hatt råd til å betale treningsavgift og medlemskontingent.

IF Frøy står i en god posisjon her. Også vi har merket nedgang i deltakere i ritt, men vi har en økonomi som gjør at vi kan prioritere å skape aktivitet for hele sykkel-Norge med disse arrangementene. 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 2024.

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 på 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 2023 brukte IF Frøys tillitsvalgte og administrasjon mye ressurser på å bedre sykkelens vilkår i Oslo. Heldigvis skjedde det mye positivt mot slutten av året, og klubben ser nå mulighet til å få gjennomslag for mange av våre ønsker med hensyn til anlegg.

Høsten 2023 kom forslag til behovsplan for idrett for perioden 2025 til 2024. Der hadde kommunen tatt inn over seg at også sykling trenger anlegg. Vi så mange spor av det langvarige arbeidet klubben har gjort i minst ti år.

Klubben har hatt møtet med Bymiljøetaten og har levert et høringsinnspill med våre behov. Dette er de viktigste tiltakene:

- Utvikling av stianlegget for terrengsykling på Skullerud.
- Ett eller flere pumptracksanlegg i klubbens nærområde.
- BMX-anlegg i de sørøstlige bydeler.
- Næranlegg for enduro/utfør i Leirskallen.
- Sykkelanlegg på Grønmo – inkludert asfaltert trase for landeveissykling for barn og ungdom.

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 kjerneområde mener vi det er viktig å bidra i utviklingen.

Positiv plan for nasjonalpark i Østmarka

Høsten 2023 ble planen for nasjonalpark i Østmarka vedtatt. IF Frøy har brukt mange krefter og utallige timer på å få en plan som sikret rettighetene til syklistene i mange generasjoner fremover. Det var derfor med stor glede vi registrerte at planen innfridde.

Selv om IF Frøy mener en nasjonalpark er unødvendig, er det lagt til rette for sykling også i fremtiden.

Blant de viktigste punktene for syklistene i planen er:

- Sykling på sti er tillatt både med vanlig sykkel og elsykkel.
- Organisert trening er tillatt uten søknad.
- Sykling på islagte vann er tillatt.
- Terrengsykkelritt, som er et tradisjonsrikt maratonritt på sykkel, gis spesiell tillatelse til å gjennomføres i dagens trase.
- Bare arrangement som gir varig skade på verneverdiene krever søknad.
- Elsykkel er tillatt også på stier.



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. Vi er også lite fornøyd med informasjonen vi mottar, og mener nåværende styre mangler kompetanse for å drifte selskapet.

Denne saken eskalerte da styret i Styrkeprøven AS høsten 2023 besluttet å ta selskapets ritt ut av NCFs terminliste, reglementer og lisenssystem. Det skjedde uten at IF Frøy som eier fikk noen informasjon om dette. Begrunnelsene har vært mange fra styret i Styrkeprøven AS, men alle er blitt avvist som gale av NCF og NIF.

IF Frøy reagerte meget sterkt på vedtaket i Styret i Styrkeprøven. Vi mener det er et angrep på idrettsfellesskapet i Norges Cykleforbund og Norges Idrettsforbund. Vi har tatt flere initiativ over Styrkeprøven AS, sammen med blant andre Asker CK og Holmenkollen CK.

I begynnelsen av mars ble det arrangert nok et møte, nå mellom eierklubbene. De fleste ønsker at Styrkeprøven AS skal arrangeres lovlig, og det arbeides for å få det til. Når denne årsberetningen ferdiggjøres det imidlertid ingen løsning.

Samtidig har Sogn CK sagt opp avtalen med Styrkeprøven AS fordi selskapet har tatt rittet ut av NCFs systemer. IF Frøy støtter dette, men er som eier samtidig redd for at beslutningen kan påføre selskapet store og uoversiktelige kostnader.

Støtte fra fondet etter Oslo Cyklekrets

IF Frøy søkte og fikk i august 50.000 kroner i støtte fra fondet etter Oslo Cyklekrets. Den skulle brukes til kjøp av sykkel til Yoel Medhaine, som er landeveissyklist og flyktning fra Eritrea. Midlene i fondet forvaltes av et styre bestående av en representant for Region Øst, en representant for Norges Cykleforbund og en representant for Norges Cykleforbund.

Midlene står av praktiske årsaker på en konto som disponeres av Region Øst i NCF. Regionen har ingen styringsrett over midlene, og skal utbetale støtte etter anvisning fra styret i fondet. Dessverre har styret i regionen nektet dette, av grunner som for IF Frøy er uforståelige. Norges Cykleforbund sentralt gir IF Frøy full støtte.

IF Frøy har nå sett seg nødt til å ta saken til forliksrådet. Det er sterkt beklagelig at det er nødvendig. Saken kommer opp der midt i april. Klubben har i mellomtiden forskuttert støtten til Yoel.

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 2023/2024-sesongen har det derfor vært fellestreninger på Skullerud sportssenter onsdager og lørdager fra 1. mars, og de fortsetter til påske.

Klubben vil vurdere behovet for innetreninger for neste vinter ut fra oppmøtet på vinterens økter.



Velodromen i Asker er tatt i bruk

Velodromen i Asker stod klar til bruk i høsten 2023. IF Frøy ønsker å bli Oslo ledende klubb innen banesykling.

I høst hadde vi flere samlinger hvor klubben subsidierte avgiftene for å ta akkrediteringen. Vi har også flere medlemmer som har tatt kurs for funksjonærer og kurs for å være instruktører på akkrediteringskurs.

IF Frøy står godt rustet til å la våre medlemmer bruke velodromen. Styret har tro på at banesykling blir viktig for vår klubb og sykkelporten på Østlandet som helhet i fremtiden.

Betalte ungdomstrenere

IF Frøy har fått støtte fra Oslo Idrettskrets til å engasjere fire ungdomstrenere og ev veileder for disse i 2024. Vi mangler fortsatt to trenere, og jobber nå for å få de på plass. Betalte trenere vil bidra til bedre trening for våre yngste, og bedre forhold for voksne trenere og ledere.

Kommisærer

Pål Gulliksen har i mange år vært klubbens eneste kommisær. I 2023 fikk han selskap av Bjørn Birkeland og Anne Nguyen, slik at klubben nå har tre kommisærer. Det er bra. Kommisærene gjør en viktig jobb for norsk sykkelport – og vi har plass til flere.

Mange oppturer i Haukuka 2023

2023 ble nok et år med mange turer opp Haukåsen i Østmarka. Her er det mange som legger mye svette og tårer igjen i grusbakken som er to kilometer og 140 høydemeter. De som har syklet noen år minnes at det å kjøre tre-fire turer opp Haukåsen på en kveld, ble regnet som en hard økt. Nå ser vi forholdsvis unge syklistere kjører denne bakken tre-fire ganger en vanlig ettermiddag eller andre hardinger som legger igjen opp mot 50 turer, slik som Svein Ole Retteråsen. Utrolig hva man rekker på 16 timer og 30 minutter.

Det som er viktig med Haukuka er at mange kjører mange turer og blir sterkere i motbakker. For å stimulere til dette fikk vi delt ut 27 buffer til alle voksne med 15 turer eller mer og til barn med 5 turer.

eller mer. Når da noen barn drar med seg faren sin 30 turer ila uka, så er det nesten spørsmål om det savnes et foreldrevern!?

Det er utvilsomt imponerende at Ottar Andre Sjursen kommer seg opp på 6:17. Det er en knallbra tid og i år var kampen beinhard. Samtidig imponerende av Ingvild Myrvang som både var raskeste kvinne (8:30) og hun med flest turer (40 turer).

Maya og Guttorm Christensen mistenkes også for å ha skiftet adresse til Haukåsen denne uka, med oppmøte hver dag. Det hele endte med at Maya klarte å jage Guttorm opp 72 turer, som også var flest turer på en person i år.

Totalt klarte 138 frøyer å legge igjen 896 turer, hvor hele 200 ble syklet lørdagen.

Nytt i år var CampHauken. Her fikk store og små et forfriskende bad i Sør-Elvåga og noen ekstremt gode pølser på Mariholtet. Stor stas å våkne 150m fra Haukåsen og bare sette i gang på søndagen.

Nå gleder vi oss til 2. pinsedag – HaukUka2024 – som blir i uke 21.

Tandemgruppa på veien igjen

I 2023 startet tandemgruppa opp med jevnlig aktivitet fra Skullerud. Den fikk flere nye medlemmer, og arrangerte også sykkelturner blant annet til Kikut.

Blant nykommerne er Leif Halbo, som med sine 85 år er klubbens eldste medlem.



Klubben har ti tandemsykler som brukes til denne gruppen. De lånes også ut til Norges Blideforbund.

Godt besøkt klubbkveld

Klubbkvelden høsten 2023 var også denne gang på Skullerudstua, med servering av pizzaen før møtestart. Oppmøtet var godt. Klubbkvelden inneholdt både oppsummering av sesongen 2023, planer for 2024 – og selvsagt premieutdeling etter klubbmesterskapet.

Blant høydepunktene var utdeling av hederspris for sportslige gode prestasjoner. Sondre Rokke fikk vandrepokalen for beste sportslige prestasjon i 2023, mens Patrick Mørk ble kåret til ungdomsrytter med størst fremgang.

Vi var så heldig å få besøk av TV2 Christian Paasche, som fortalte muntert og interessant om hans liv med Tour de France.

God økonomi – stabilt medlemstall

Klubbens økonomi er god, blant annet takket være lojale medlemmer. IF Frøy har 31.12.2020 795 – medlemmer noe som er 9 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 354 lisenser, mot 338 i fjor og 300 i 2021.

Samarbeid med Nye Stier

Gode sponsoravtaler er viktig for klubbens drift. De er imidlertid vanskelig både å skaffe og aktivere.

Klubben har inngått samarbeid med Nye Stier i sponsorarbeidet. Det er firma som består av Elisabeth Longva Berger og Selma Lie, som er spesialister på idrettssponsing. De jobber godt med nye prosjekter, og vi håper det snart gir konkrete resultater. Avtalen er basert på provisjon.

Spørreundersøkelse

Med god hjelp fra Nye Stier gjennomførte klubben en spørreundersøkelse våren 2023. Den viste av åtte av ti medlemmer er fornøyd med tilbudet fra klubben. Det regnes som et veldig bra resultat. Undersøkelsen hadde også spørsmål om våre samarbeidspartnere, spesielt Sørensen Sykler og Sørensen Sport. Også her var det gode tilbakemeldinger.

Spørreundersøkelsen brukes i sponsorarbeidet og i styrets strategiarbeid.

Daglig leder

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. 2023 var første hele år hvor en daglig leder var engasjert. Jørn Michalsen hadde stillingen, beregnet til 50 prosent av full stilling. Michalsen har via sitt enkelmannforetak fakturert kroner 250.000 kroner eks moms for jobben. En stor del av dette er finansiert gjennom inntekter klubben ikke ville fått.

Profesjonalisering av klubben må fortsette. Klubbens drift vil fremover kreve flere medarbeidere med betalt engasjement. Dette må imidlertid gjøres på en økonomisk fornuftig måte

Økonomi

IF Frøy har fortsatt god økonomi, med solide midler på bok. Regnskapet viser et underskudd på kroner 215.000, mot budsjettert underskudd på 100.000. Dette skyldes for en stor del at vi ikke fikk innvilget søknader til kjøp av to hengere. Styret valgte likevel å kjøpe disse, fordi de er nødvendige i forbindelse med ritt og våre arrangementer.

Budsjettet for 2024 viser fortsatt høy aktivitet, selv om flere av gruppene ikke fikk innfridd alle sine ønsker. Vi budsjetterer med et lite overskudd i år. I budsjettet er det inkludert kjøp av telt, stoler og krakker til våre arrangementer. Det gir en ekstra engangskostnad i år, men vil redusere utgiftene til våre ritt i årene fremover.

Avslutning

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 meget god innsats i 2023

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, 13. mars 2024

Morten Forland,
leder

Espen Hillmann ,
nestleder

Anne-Mette Klokkeud
styremedlem

Henriette Götz
styremedlem

Petter Tiltne;
styremedlem

Øyvind Øen Danielsen,
styremedlem

Morten Riis Andersen
styremedlem

Representasjon

Katrine Hofstad	Medlem grenutvalg sykkelkross i NCF
Espen Hillmann	Leder kontrollutvalg Region Øst til årsmøtet 3.2.2024
	Delegat på årsting i NCF Region Øst
	Styremedlem NCK (Velodromen i Asker) fra høsten 2023
Henriette Götz	Styremedlem i NCF Region Øst fra 3.2.2024
	Delegat på årsting i Region Øst
	Medlem valgkomiteen i NCF Region Øst 2023/2024
Arne Hanssen	Varamedlem i styret i Region Øst til 3.2.2024
Bjørn Birkeland	Leder teknisk utvalg i NCF
Petter Farstadvoll	Delegat på årsting i Region Øst
Erland Gulbrandsen	Medlem i styret i Kalas Cup
Jørn Michalsen,	Medlem anleggsutvalget i NCF Region Øst
Trude Dombestein Elde	Styremedlem Friluftslivets samarbeidsutvalg i Østensjø bydel

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 Bakkeli Götz
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	Nina Malme Gulbrandsen

Kontakt kvinner	Berit Benjaminsen
Kontakt ungdomsgruppe	Jørn Rokke
Kontakt junior/elite	Petter Farstadvoll
Oppmann 7-9 år	Petter Tiltnes
Oppmann 10-12 år	Jørgen Helgheim
Medlemslister Frøy Kids	Line Remøy Strømsvik
Påmelder Frøy Kids	Benthe Jordin
Kontakt enduro	Eelco van Weerdhuizen
Kontakt enduro	Thomas Murud Andersen

LANDEVEI

Leder landeveiskomiteen	Morten Riis Andersen
Kontakt gruppe 1	Håkon Zahl
Kontakt gruppe 2	Håkon Zahl
Kontakt gruppe 2	Steinar Rød Nilsen
Kontakt gruppe 4	Kristin Henriksen
Kontakt master	Håkon Zahl
Kontakt tandem	Katrine Quirk

SYKKELCROSS

Gruppeleder	Dagfinn Bang-Johansen
-------------	-----------------------

IF FRØY E-SPORT

Gruppeleder	Jon Henry Rosseland
-------------	---------------------

MARKEDSKOMITEEN

Leder	Morten Winsnes
-------	----------------

WEB

Webredaktør	Håkon Zahl
-------------	------------

KONTROLLKOMITE

Leder	Pål Olsen
Medlem	Arne Hanssen
Medlem	Wenche Eriksson Madsen

VALGKOMITE

Medlem	Celine Solheim
Medlem	Elisabeth Longva Berger
Medlem	Lorentz Tanner

Medaljevinnere fra IF Frøy i mesterskap 2023

VM XCE

Sondre Rokke	bronse	Menn elite
--------------	--------	------------

NM og Jokermesterskap landevei

Oda LaForce	bronse fellestart	K U23
Patrick Mørk	gull fellesstart	M 13-14

NM og Jokermesterskap terreng

Oda LaForce	bronse XCO	K elite
	sølv XCC	
Kristian Heggelund Dahl	bronse XCC	M 16 år

NM maraton

Jonas Nermoen	gull	M 35-39
Thomas Færgestad	sølv	M 55-59
Ottar Sjursen	bronse	M 35-39

NM og Jokermesterskap CX

Aksel LaForce	gull	M junior
Elias Bjerke	sølv	M junior
Oda LaForce	bronse	K elite
Lars Lunde	gull	M 30-34 år
Jonas Nermoen	gull	M 35-29 år
Dagfinn Bang-Johansen	gull	M 45-49 år
Thomas Færgesyad	gull	M 55-59 år
Ottar Andre Sjursen	bronse	M 40-45 år
Martin Slåtsveen Bringsjord	bronse	M 13-14 år

Nordisk Masters landevei

Ingvild Myrvang	gull tempo	K 50-54
	gull fellesstart	
Jan Bodin	gull tempo	M 60-64
Marion Nilsen	sølv tempo	K 60-64
	sølv fellesstart	
Gunnar Fjeldberg	bronse tempo	M 75-79

NM Masters landevei

Jan Bodin	gull tempo	M 60-64
	gull fellesstart	M 60-64
Ingvild Myrvang	sølv tempo	K 50-54
	sølv fellesstart	
Wenche Eriksson Madsen	sølv fellesstart	K 60-64
	sølv tempo	
Marion Nilsen	bronse tempo	K 60-64
	bronse fellesstart	

NM bane Masters

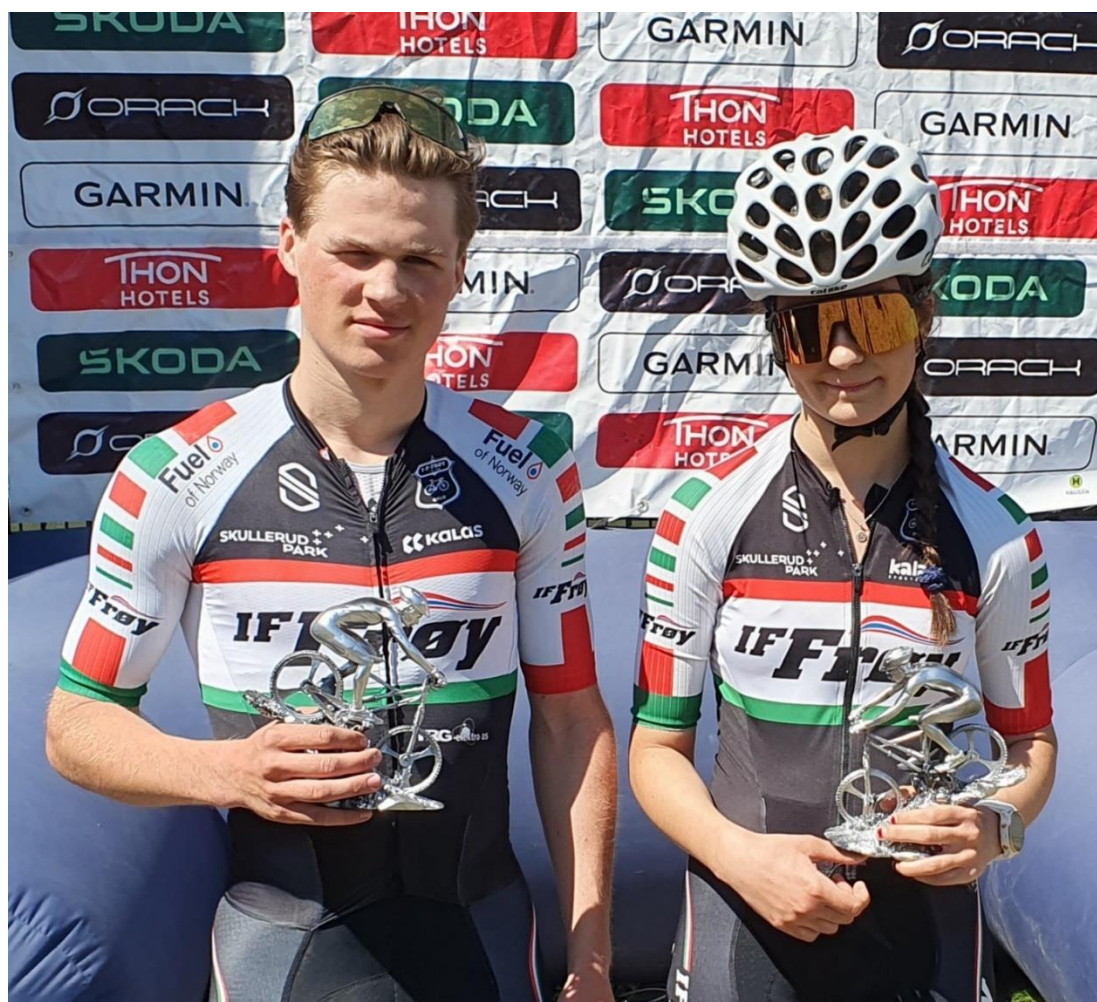
Francis Paulin	gull 200 meter flying	M 35-39
	gull 1000 meter	
Marion Nilsen	gull forfølgelse	M 60-64
	gull 500 meter	
Pål Gulliksen	sølv 200 meter flying	M 70-74
	sølv forfølgelse	
	Sølv 500 meter	
	sølv schratch	
	sølv poengløp	

VM vintertriathlon

Jonas Nermoen	guill	M 35-39
---------------	-------	---------

EM gravel

Marion Nilsen	sølv	K 60-65
---------------	------	---------





Styret ønsker alle medlemmer et flott sykkelår i 2024