

# Årsrapport sykkelkross 2024



*Oda LaForce øverst på seierspallen under NM i sykkelkross i Drøbak.*

**Sykkelkross er for mange en fin mulighet til å forlenge utesesongen. Også i denne grenen sikret Oda LaForce IF Frøy et norsk mesterskap i 2024.**

Oda var helt suveren i NM som var en del av Skansecross i Drøbak, og vant med ett minutt. Oda deltok også i UCI-ritt i utlandet, og sikret seg blant annet en tredje plass i Hagstrømska CKs ritt i Falun.

Deltakelse av andre frøyer var varierende i Norgescuprittene. Det ser ut til at grenen er mest populær blant Masterssyklistene.

Men det finnes heldigvis også rekrutter, som Bendik (7) og Ole (5) på bildet til høyre.



## Sykkelkross Masters

De av oss som trives med å sykle ute i park og på gress når temperaturen nærmer seg frysepunktet, ser hvert år fram til CX-sesongen.

Ikke bare ser vi på CX som utrolig uformelt og morsomt, men dette er utvilsomt en treningsform som er veldig god. Vi håper enda flere blir med oss på dette fremover.

CX-ritt varer rundt 45 min for juniorer og masters, mens senioren gjerne holder på rundt 1t. Underlaget er gress og grus i løyper som er fartsfylte med mange spurter og krappe svinger.



Utover treninger på Frøy sin olympiske CX-arena på Grønmo i Vargcrossløypa,

har vi deltatt i mange ritt rundt om på Østlandet i år. NCF arrangerte NorgesCup på Lillehammer, Føykross i Asker, hos oss i Frøy og i Skien før Spikkestad inviterte til røyk, rock og kross. NM ble arrangert i Drøbak på Seiersten Skanse i en rask og sleip løype.

I løpet av MastersCupen har vi vært hele 11 fra IF Frøy som har preget arrangementene. Artig med Ingvild Myrvang som debuterte i Master NM. Georg Risheim og Stig Storm-Hansen, som også kjørte sine første MastersCup-ritt. Tror vi får se mer av disse fremover.

Videre får vi se om Katrine Hofstad og Thomas Færgestad klarer å forsvare titteltrøya og MasterCup-tittelen også i 2025.



*I bildet over ser vi Ingvild kose seg på Skansen i Drøbak, et ritt som Katrine vant, som vi ser til venstre.*