

# Årsrapport tandemgruppa 2024



*Kraftstasjonen på Solbergfoss er fin bakgrunn for dette bildet. Fra høyre Staffan K. Segerberg, Kjetil Bull, Anita Holmesland, Sissel Sørensen Bye, Rainer Henriksen og selfiefotograf Katrine Hoff Quirk.*

**Tandemgruppa har hatt ukentlige treninger hver mandag mellom 15. april og 7. oktober 2024, med unntak av juli måned.**

Vi har vært ganske trofast lag av åtte piloter og åtte bakryttere, med mellom fire og seks på hver trening. Treningsturene har gått både på grus og asfalt, med utgangspunkt fra Skullerud hvor syklene er lagret. Vi tilpasser treningsintensitet på treningsturene til hvem som er med fra gang til gang.

Vi hadde en fin andre pinsedagstur via baksiden av Bindingsvann, Gran i Enebakk, gjennom skog og hyttefelt til Siggerud med fin variasjon mellom sti, grus og asfalt.

Kjetil Bull og Rainer Henriksen deltok på Enebakk rundt 1. mai, slik at tandemgruppas ære med henblikk på deltakelse i ritt ble reddet også i 2024.

Lørdag 1. juni koste vi oss på langtur via Dalefjeringen til Solbergfoss ved Øyeren, matstopp på Spydeberg stasjon, hjemvei via Tomter og Ski i stort sett nydelig vær. Mange fine berg- og dalbanebakker på denne ruten, og vi håper å gjenta turen i 2025. Det går ofte hardt ut over utstyret når to mennesker skal tråkke noenlunde i takt, noen



*Kjetil Bull og Rainer Henriksen før start i Enebakk Rundt 1. mai.*

girskifter går litt uelegant for seg og to mennesker + en 22 kg sykkel skal bremses i nedoverbakker.

Vi har derfor hatt litt utfordringer med vedlikehold av tandemsyklene, med mye ad hoc innsats fra gruppas medlemmer og venner, samt to vedlikeholdsrunder hos Sørensens Sykler har vi klart å holde oss med stort sett fungerende sykkelpark.

Det har vært greit å rekruttere piloter i det året som har gått, da vi har en jevn base med åtte piloter som stiller opp ofte.

Vi trenger likevel stadig at flere i klubben kan stille opp på treninger og eventuelle ritt. Med flere spreke piloter kunne vi kanskje stille litt flere tandemmer i ritt i 2025?

*Katrine Quirk,  
gruppeleder*



*Tandemgruppa hadde en fin tur i Østmarka i pinsen. Fra venstre Jan Ove Sørheim,, Rainer Henriksen, Sissel Sørensen Bye, Thomas Svendsen, Lars Semmerud og Kjetil Bull.*