

# Årsrapport terrengkomiteen 2024



*Bildene over er fra klubbmesterskapet i terreng, som ble avholdt en ettermiddag på Skullerud – kjempegøy!*

**2024 ble igjen et år der vi kunne forsett det gode arbeidet og bygge videre på det. Tusen takk til alle som står på for IF Frøy.**

Vi er godt synlige i nærområdet og alle trenere på barn og ungdomsnivå har gule vester / trøyer – alle barn og unge får klubb trøye fra Kalas. Dette har bidratt til synlighet for barn, foreldre og andre rundt oss – det er lett å se at vi er Norges største sykkelklubb.

Som leder for terrengkomiteen er det stor glede og se at medlemstallene øker og at vi har mange barn og unge som ønsker å drive med sykkel sport.

I 2024 leverte IF Frøy leverer kjempeprestasjoner fra vår aktive på junior, senior og og Mastersnivå. Vi er en klubb som markeres både på bredde (mange aktive medlemmer) og topp

(med fantastiske resultater). Vi er en klubb for alle. Sesongen ble kronet med Oda LaForce som tok NMtittelen og kongepokalen for 2024. Sondre Rokke har fått proffkontrakt med italienske MTB-laget Berria Polimendical for 2025 – kjempegøy. Aksel LaForce sikret seg EM-bronse i kortbane.

Turgruppen for voksne hadde år igjen full buss med henger til Birken – kjemp opplegg med felles transport tur / retur Skullerud. Sosialt og praktisk, en god tradisjon i klubben.

Terrengkomiteen er i full gang med planlegging for 2025- sesongen.

**Petter Tiltnes -  
leder terrengkomiteen**

## Frøy kids



*2014- gruppen klar for dag 2 i Trysil.*

Frøy Kids bygger i 2024 videre på det god arbeidet fra tidligere år. Mange nye barn og en del trener – stor takk til trener / hjelpetrener. IF Frøy drives på dugnad.

Det var god deltagelse i klubbmesterskapet, men litt for lite deltagelse på ritt (Kalas Cup) fra Frøy Kids i 2024 – det er utfordring for 2025 sesongen, å øke antall deltagere på ritt.

Høstsesongens store høydepunkt er familiesamlingen i Trysil. I år dro 7-9 og 10-12sammen en helg + at ungdomsgruppen var i Trysil samme helg! IF Frøy farget Trysilløpene med klubbens farger.

Frøy Kids arrangerer som vanlig to økter lørdag, med lunsj på hyttene imellom, og en økt søndag. All aktivitet foregår i Gullia. Lørdag kveld var det sportsquiz og det ble spist over 90 pizzaer, levert fra Pizzabakeren i Elverum. Premieringen ble gjennomført søndag morgen før første økt. Det var også flere utlodningspremier. Etter lunsjen på søndag avsluttes programmet, men mange familier benytter muligheten til å ta en eller flere turer i heisanlegget på eget initiativ.



*Det kom mye pizza fra Pizzabakeren - lørdag ettermiddag.*

### **Frøy kids 7-9**

Har treninger fast mandager, kl.18.00-19.30 på Haraløkka. Det er godtoppmøte på treningene, mye mestring og sykkelglede. For Kids 7-9 er sykkelglede og lek vært prioritert, men også stafetter og deltagelse på lokale ritt + Kalas Cup. Takk, alle for en fin sesong og en spesiell takk til alle trener som står på hver mandag for barna og klubben vår.

## Frøy kids 10-12

Det har som vanlig vært trening mandag og torsdag 18.00 - 19:30, med litt forskjellig oppmøte steder for kullene. Ikke god nok deltagelse i Kalas cup, vi kan bedre enn vi fikk til i 2024. Noen ryttere deltok også i Norgescup.

15. juni syklet mange av kids'a i 10-12 og trenere fra Skullerud tur retur Sandbakken i nydelig sommervær! Flere foresatte deltok også på turen. Det ble inntatt pizza på Skullerudstua etter turen. Dette har blitt en tradisjon.



*Ut på tur i Østmarka - godt med pizza og brus på Skullerud stua når turen var over.*

## Frøy ungdom terreng 13-14

**Treninger:** 13-14 års-gruppa bestod i 2024 av ca. 40 syklistere. Og 12 trenere har hatt ansvar for denne gjengen gjennom sesongen. Vi delte opp gruppen i «ritt» og «sti». Sti-gruppen er såpass stor at den igjen ble delt i flere grupper pr trening. Det er vært gjennomført treninger mandager og torsdager, samt onsdager da det ikke var Kalas ritt. Gjennomsnittlig har det deltatt 20-25 ungdommer mandager og 15-20 torsdager. Det har vært stabilt over hele sesongene. Endel medlemmer deltok kun på en av treningene, på grunn av konflikt med annen aktivitet.

Mandager var det som regel treninger med innslag av tekniske øvelser. Onsdager var en intensiv økt tiltenkt ryttere som sykler ritt. Torsdager var ofte mer turpreg. På høstparten ble torsdagen benyttet til å huke av så mange Østmarka klassikere som mulig. Det ble organiserte to onsdagsturer til Drammen bikepark for å sykle heisbaserte stier.

I løpet av sesongen sluttet en, og vi fikk en ny.

**Ritt:** På Kalas ritt har det vært 8-13 stk, både jenter og gutter, som har deltatt. Mange har også deltatt i Norgescup. I NC Brummundal og Frøy sitt på Skullerud var det henholdsvis åtte og ni ryttere fra 13-14 som stilte til start.

**Samlinger:** Sesongen startet med en samling til Slettestrand i Danmark, der det var med 20 rytter og 8 voksne. Turen gikk med ferge og bil, fra snøstorm i Norge til (våt) vår i Danmark. Slettestrand er et perfekt sted å starte sesongen, med massevis av lettsyklede stier umiddelbart i nærheten av leirstedet hvor vi var innkvartert. For alle som var med var dette en knallstart på sesongen, med mange kilometer sykling og ikke minst masse sosialt. I juni dro 18 rytter og 7 voksne til Hallingdal for å sykle naturlige og bygde stier, med fokus på tur og nedoverpreget moro.

Lørdag syklet vi i stier i Ål og Gol. Søndag syklet vi i Nesbyen, noe som betydde Hallingspranget og Ravinde, som er stier på hver sin side av dalsiden i Nesbyen. Vi overnattet en natt i telt på Gol camping. Siste samling ble som vanlig lagt til Trysil i september. Der vi syklet i Gullias stinettverk på lørdag og hadde heisbasert sykling hele søndagen. Her deltok 23 ryttere. Vi opplever at disse samlingene er viktige for det sosiale og de bidra til å holde gruppen stabil over flere år. Tre samlinger med hvert sitt preg og fokus er viktig for å kunne tilby et variert tilbud til en ungdomsgruppe som med åra har utviklet temmelig ulike interesser i hele bredden av terrengsykling.

## Satsningsgruppe terreng 15-16 år



Sesongen 2024 var preget av kontinuitet og høy aktivitet. Gruppen talte ca. 9 utøvere og støtteapparatet var det samme.



Mottoet er som før; INNSATS, MILJØ, FREMGANG.

Startet sykkeltreningene ute etter vinterferien.

Tidlig i vår hadde vi et svært bra opphold i Slettestrand der vi fikk 5 økter med supre forhold. Treningsprogrammet gjennom sesongen (bestod som året før) i utgangspunktet av to kvalitetstreninger i uka. Økt nummer tre var enten en teknikk økt med Aslak Mørstad som innleid trener, eller en stitur.

Fullt rittopplegg stod på menyen. Hovedfokus var NC og NM terreng. Flere av utøverne deltok også på ungdoms EM i Sverige, Kalas Cup, og ikke minst NC CX. Mange solide prestasjoner, pallplasser, oppturer og nedturer, erfaringer og opplevelser ble høstet.

Terrengsykling er en tøff sport med tydelige krav til fysisk form, teknikk, utstyr, mot og vilje. Alltid fellesstart og ingen mulighet til å «gjemme seg». Likevel har vi nesten ikke frafall! Gruppetilhørighet, fokus på egen utvikling, mestringsopplevelse og et solid klubbmiljø må ta mye av æren.

Vi skrev i fjor at utøverne utgjør et av «de gode kullene» i klubben både hva gjelder nivå og antall. Hvorfor har det blitt slik? Vi tror det skyldes flinke foreldre, kontinuitet på trenersiden, at de begynte å konkurrere tidlig, at de fleste har vært med siden de var 6-8 år, og at både sykkelferdigheter og mentalitet har blitt trent og utfordret steg for steg. Det har vært forventinger til og fokus på gruppen. Men hver enkelt må også bli sett, verdsatt og utfordret. Både små og store og kortsiktige og langsiktige forhold har kunnet kobles til ovennevnte motto.

Lite frafall og at IF Frøy fortsatt leverer elever til Wang Toppidrett Terrengsykkel og NTG terrengsykkel på Lillehammer sier mye .

## Årsberetning 2024 junior/senior terreng elite



*Denne store gjengen utgjorde Frøys elitegruppe i terreng i 2024.*

Junior og senior elite terreng har i sesong 2024 bestått av ~25 utøvere, der 23 har vært med i ett eller flere norgescupritt. Flere utøvere har vist god fremgang, mens andre har slitt med avbrutte treningsperioder på grunn av sykdom og skader.

Grappa består av dedikerte utøvere med høye mål og ambisjoner, og representerer IF Frøy på en veldig god måte. Vi har hatt god deltakelse i mange terrengsykkelritt, men også vært representert i landeveisritt, CX-ritt og XCE (sprint). I NM CX senior vant Oda og sikret seg derfor NM- trøya – og kongepokalen. Grappa var godt representert i NM gateritt i Oslo og U6 i Sverige.

De fleste rytterne i grappa har en tilknytning til Wang Toppidrett. Det var derfor naturlig at de fleste treningsøktene har blitt kjørt på dagtid med Wang. Fellestreninger har blitt gjennomført med Francisca som trener, i tillegg til teknikkøkter med Aslak

. Det har også vært felles lørdagsøkter i regi av Region Øst klubbssamarbeid, med god matching på tvers av klubber. Treningssamlinger i regi av Wang og Region Øst har også vært arrangert. De eldste i grappa «flyttet» to perioder på vinteren/våren til Spania, med gode treningsøkter mot sesongen.



I **Norgescupen** har vi hatt 23 utøvere fra gruppa som har deltatt i ett eller flere NC ritt. Dette er hovedmålet for de fleste i gruppa, samtidig som de også kjemper om UCI-poeng. Vi har hatt flere veldig gode resultater, der både Oda og Sondre vant ungdomstrøya totalt. Oda vant også eliteklassen totalt. Emil har hatt en strålende sesong og endte på 2. plass totalt i Norges Cupen i junior. Nikolai har også hatt en fin fremgang og endte som nummer 6 totalt.





**Norgesmesterskapet** 2024 ble arrangert på Vigrestad på Jæren. Frøy er godt representert som en av de største klubbene i antall deltakere. Det ble også et veldig bra mesterskap med tanke på resultater. Oda vant rundbanen som sikret henne kongepokalen. Martin vant kortbanen for U23 (sølv elite). Aksel fikk sølv kortbane junior, mens Emil vant bronse både rundbane og kortbane. Kan også nevnes at vi hadde 6 M junior topp 14 på rundbanen, noe som er veldig bra. Vil også takke for en hyggelig samling med alle Frøy'ere på fyret lørdagskvelden, noe som har blitt en tradisjon å regne.

Grappa har vært representert i alle **World Cup'er** denne sesongen. Beste resultat kan nevnes Sondre med 3. plass i Brasil (U23 XCC). Aksel, Oda, Martin og Sondre deltok også i **VM i Andorra**. Gode resultater, selv om alle disse har høyere målsetninger. Men som klubb er det unikt at vi hadde 4 landslagsutøvere i et VM.

# Årsrapport IF Frøy Masters terreng 2024



## Året har hatt med seg mange oppturer!

Først må nevnes at vi igjen klarte å bli beste Mastersklubb og vant pokalen for beste klubb igjen! Det er vi stolte av!

Vi har arrangert de vanlige store rittene våre, med Terrensykkelrittet, Oslo Terrensykkelfestival, Kalas Cup og et av de morsomste hvert år; Klubbmesterskapet!

Terrensykkelrittet og Oslo Terrensykkelfestival er noen av mange norgescup-ritt som IF Frøy har markert seg tungt med flest ryttere, gladest ryttere og best ryttere!

Vi hadde også noen som reiste over til Vigrestad i Rogaland for å sykle NM rundbane og kortbane i tillegg til noen som reiste til Birkeland for å sykle NM Maraton i rittet Å i Heiane. I rundbane ble Thomas Færgestad og Nina Malme Gulbrandsen igjen Norgesmestere.

Dagen etterpå gjentok de bedriften og fikk med seg Pål Gulliksen og Erland Gulbrandsen med på pallen med henholdsvis sølv og bronse i sine klasser! IF Frøy gratulerer! Under NM Maraton var det Alexander Hagen som tok IF Frøys eneste medalje med et sølv.

Senere på året ble det også arrangert Nordisk mesterskap i maraton i fjorårets NM-løype; Rypejakt/Hanekamp på Mjøndalsskauen. Her tok Jonas Nerموen gull, og Thomas Færgestad, Dagfinn Bang-Johansen og Ottar André Sjursen tok med seg sølv hjem!

En helg etterpå var det Nordisk mesterskap rundbane i velkjente løyper i Halden, hvor igjen Jonas Nermoen og Thomas Færgestad tok gull med seg til Oslo igjen!

Heldigvis skjer det mye mer enn ritt! Treningene har vokst litt smått om senn og vi velger å legge ved et bilde fra trening 19.august:

Trude og Tor har holdt treninger gjennom sommeren og bidratt med stikrydder, morsomme lekaktige treninger og vært supre kontaktpersoner og trenere for masters og tur terreng i ukene!

HaukUka ble gjennomført for 6.(?) gang, og vi ser at denne uken, til tross for å ikke være like populær som i sine glansdager fortsatt er Norges desidert største lav-terskel og klubbdrivne sykkelarrangement med flest deltakere og økter! (Påstand er ikke fakta-sjekket!) I år må nevnes at Guttorm Christensen ble første noensinne til å sykle opp 100 (!!!) ganger til Haukåsen på en uke! Det tilsvarer 5,67 ganger fra havnivå til Galdhøpiggen. På grus! Vi bøyer oss i støvet!

Også i år har vi kjørt buss sammen til Rena, og blitt plukket opp etter Birken igjen på Lillehammer. En solid gjeng med spreke og kule syklister fikk VIP-behandlingen vi er blitt vant med! Plukket opp på Skullerud om morgenen og levert der igjen på kvelden - strømlinjeformet!

Klubbmesterskapet gikk i samme løype som den har de siste årene med noen små variasjoner etter hva løypesjefen (og årsrapportskribenten) husker fra fjorårets løype.

Sist må også nevnes at vi er glad for at det er fornøyde terrengsyklister over hele fjøla i IF Frøy, hvor noen sykler ritt, noen på treninger, og andre igjen koser seg på sine fine måter! Vi heier på alle sammen!

# Årsrapport 2024 – Gravity



*Tess van Weerdhuizen i luftig svev.*

Gravity gruppen øket antall syklister i 2024 og var totalt mellom 15-20 aktive syklister i aldersspenn 10-16 år. På treninger har vi fokus på teknikk, fart, styrke og utholdenhet men lekenhet, kameratskap og sykkelglede er det viktigste.

Mange har konkurrert i både enduro- og utfor ritt både nasjonalt og internasjonalt i 2024. IF Frøy har gjort seg bemerket på deltakerlistene, resultatlistene og pallen i flere klasser gjennom sesongen. I tillegg til Enduro og Utfor har Freeride disiplinen etablert seg. Det var igjen en god delegasjon som deltok på Huckfest i Ål og flere fikk lov å være med på B-RAGE invitational i Trysil.

Flere i gruppen har startet på Wang både UNG og Toppidrett i Oslo, og noen har flyttet til idrettsgymnas i Falun i Sverige.

I årets sesong har vi hatt bra utvikling og har fått trenerhjelp av Aslak på mandager, og vi fikk en økt med Norgesmester Simen Smestad.

## **Gravitygruppen hadde mange høydepunkter;**

- Vellykket oppstartssamling i påske i Vallåsen i Sverige
- Stor deltakelse på to IXS cup (internasjonalt) i Tyskland i mai med pallplasseringer
- Stor deltakelse på mange enduroritt i Norge og Gøteborg Enduro i Sverige
- Stor deltakelse på Utforritt i Norge (både NC og NM) og Swecup i Sverige med pallplasseringer
- Vellykket gjennomføring av Norgescup utfor i Hafjell

I mange ritt var vi fra Frøy den klubben med flest deltagere!

9	23. Ty Steen	2:53.2
	IF Frøy	+0:20.5
	M Junior / Finale NM/UM	
10	23. Ty Steen	2:57.8
	IF Frøy	+0:19.7
	M Junior / Seeding NM/UM Utfors	
22	18. Amund Groven	3:02.1
	IF Frøy	+0:29.4
	M Junior / Finale NM/UM	
15	18. Amund Groven	3:02.9
	IF Frøy	+0:24.8
	M Junior / Seeding NM/UM Utfors	
24	26. Noah Oliver Solvang	3:03.0
	IF Frøy	+0:30.3
	M Junior / Finale NM/UM	
25	34. Sivert Groven	3:04.4
	IF Frøy	+0:31.7
	M15-16 / Finale NM/UM	
17	34. Sivert Groven	3:04.6
	IF Frøy	+0:26.5
	M15-16 / Seeding NM/UM Utfors	
23	26. Noah Oliver Solvang	3:06.8
	IF Frøy	+0:28.7
	M Junior / Seeding NM/UM Utfors	
32	103. Tess Van Weerhuizen	3:10.6
	IF Frøy	+0:32.5
	K13-14 / Seeding NM/UM Utfors	
34	35. Teodor Johnsen Alexander	3:11.7
	IF Frøy	+0:33.6
	M15-16 / Seeding NM/UM Utfors	
40	35. Teodor Johnsen Alexander	3:16.6
	IF Frøy	+0:43.9
	M15-16 / Finale NM/UM	
43	103. Tess Van Weerhuizen	3:20.9
	IF Frøy	+0:48.2
	K13-14 / Finale NM/UM	
	100. Ole Edvald Tangen Rishelm	DNF
	IF Frøy	
	M13-14 / Seeding NM/UM Utfors	
	56. Markus Lia Reenskaug	DNS



Norges Cup UTFOR

21-22 September

Hafjell Bikepark

