**Et bilde som inneholder person, klær, Sportsuniform, utendørs

KI-generert innhold kan være feil.**

**Et bilde som inneholder tekst, logo, Font, Grafikk

KI-generert innhold kan være feil.Styrets årsberetning 2024**

**Et bilde som inneholder utendørs, Sykkelhjelm, Sykkelhjul, sport

KI-generert innhold kan være feil.***IF Frøy-syklister i aksjon under NM gateritt i regi av klubben. Foto: Ingrid B. Helljesen*

**IF Frøy har som visjon å være en ledende, åpen, ansvarlig og inkluderende sykkelklubb som gir sportslig utvikling. Den visjonen levde klubben opp til i 2024.**

I et år hvor det skjedde mye på mange områder befestet IF Frøy sin rolle som Norges største og en av de viktigste sykkelklubbene, sportslig, som rittarrangør og som aktør i samfunnet rundt oss.   
  
Det har vært gjennomført 13 styremøter i 2024. I tillegg er styret ansvarlig for gjennomføring av arrangementer som klubbmesterskap og klubbkveld.

**2024 oppsummert i noen høydepunkter:**

* Oda LaForce vant kongepokalen i sykling for kvinner med NM-tittel i XCO.
* Hun vant Norgescupen i terreng for elite kvinner og U23.
* Oda ble norsk mester i sykkelkross, og hadde flere toppresultater internasjonalt.
* Aksel LaForce tok bronsemedalje i XCC i EM for junior og sølv i samme øvelse i NM.
* Sondre Rokke ble nummer fem i VM i XCE (sprint), og hadde toppresultater i verdenscupen i samme gren. I løpet av året fikk han også proffkontrakt med det italienske laget Berria-Polimedical.

Aksel LaForce på premiepallen med sin bronsemedalje i EM XCC junior. Foto: UEC

* **Et bilde som inneholder person, klær, Sportsuniform, mann

  KI-generert innhold kan være feil.**Sondre vant Norgescupen for herrer U23, og ble nummer to i herrer elite.
* Emil Longva tok bronse både i NM XCO og XCC for juniorer, og ble nummer to i Norgescupen sammenlagt.
* Oda LaForce, Martin Farstadvoll, Sondre Rokke og Aksel LaForce representerte Norge under VM i Terreng i Andorra.
* Embret Svestad-Bårdseng representerte Norge under VM landevei U23 i Sveits. Høsten 2024 ble han også forfremmet fra å sykle på franske Arkea B&B Hotels sitt utviklingslag til World Tour-laget.
* Francis Paulin ble norsk mester i banesykling.
* Mange andre gode resultater på høyt internasjonalt nivå innen en rekke grener.
* Barne- og ungdomsgruppene hadde enda større aktivitet enn noen gang.
* Vi har aktive turgrupper som gir tilbud til syklister på flere nivåer og i alle aldre.
* Tandemgruppa er aktiv, og gir flere blinde og svaksynte et aktivitetstilbud.
* IF Frøy har vært aktiv i Velodromen i Asker, og arrangerte historiens første NM der i november.
* Gravity (tidligere enduro og utfor) har sterk vekst.
* E-sykling er blitt en viktig aktivitet vinterstid.
* Vi er Norges største klubb med hensyn til å arrangere sykkelritt.
* Vi har god økonomi og økende medlemstall. Regnskapet viser en tredobling både av inntekter og utgifter de siste fem årene.

**Sportslig aktivitet**  
*Frøy Kids er en viktig del av klubbens aktivitet, og vokser stadig takket være godt arbeid gjennom mange år.*  
  
Som oversikten viser, har IF Frøy en omfattende sportslig aktivitet, der vi har utøvere i verdenstoppen, mange eliteutøvere, store barnegrupper og et godt breddetilbud. Ikke minst er det verdt å nevne den store elitegruppen i terreng i 2024. De alle fleste av disse har vært med siden de var små barn, og gruppen er et resultat av godt arbeid av mange gjennom flere år. At klubben hadde fire representanter i VM i terrengsykling er imponerende.

I 2024 var det også større aktivitet enn på mange år på landeveissiden. Det ga medalje i Jokermesterskapet for ungdom, og mange gode resultater i juniorklassene, blant annet i NM og i svenske U6.

Som en konsekvens av dette tok styret initiativet til en målrettet landeveissatsing i årene fremover. I 2025 etableres det et landeveislag for juniorer, og det planlegges å utvide det til U23 i 2026.

Åpningen av velodromen i Asker har gitt nye muligheter, både til trening og konkurranser. IF Frøy fikk i 2025 norske mestre, Mastersmestere, Jokermesterskapvinner og mange gode resultater i regionmesterskapet.

Også i gravity var aktiviteten stor. Her har IF Frøy noen utøvere i eliteklassene, mens mange heller ønske å utøve sykkelgrenen på breddenivå.

**Ritt**

IF Frøy var Norges største arrangør av aktive sykkelritt. Nytt i 2024 var at vi arrangerte NM i gateritt i Oslo sentrum, og også Norges i tempo og fellesstart i ritthelgen som gikk under navnet Oslo tredagers. Det krevde mye planleggingsarbeid for å få dette til, og mange var skeptiske til om det var mulig å få til slike arrangementer i Oslo sentrum. Desto større var begeistringen i Sykkel-Norge da rittene ble vellykket.

Mange etater var involvert for å få alt på plass. Selv om det krevde mye koordinering, var alle positive. IF Frøy takker Statens Vegvesen, politiet, Bymiljøetaten i Oslo kommune, Oslo Havn, Ruter og Sporveien for godt samarbeid.

I november var IF Frøy ansvarlig arrangør for det første norske mesterskapet i Velodromen i Asker. Også her var det stor skepsis til om vi hadde kompetanse til å gjennomføre NM i enkeltdistanser. Desto hyggeligere er det å slå fast at mesterskapet var «så godt som perfekt» (sitat fra jurylederen). Takk til samarbeidsklubber som IK Hero, SK Rye og Asker CK og ikke minst IF Frøy egne funksjonærer, som fikk dette til.

Et bilde som inneholder utendørs, kjøretøy, Landkjøretøy, bil

KI-generert innhold kan være feil.Noen av arrangementene IF Frøy var ansvarlig for i 2024 inneholdt flere konkurranser, og vi leverte dermed følgende rittliste:

* Oslo tredagers landevei med NM i gateritt og Norgescup i tempo og fellesstart.
* Terrengsykkelrittet med Norgescup maraton, Masterscup maraton og turklasser.
* Tour of Norway for Kids.
* Kalascup med hovedvekt på barn og ungdom.
* Oslo Terrengsykkelfestival med UCI-ritt i XCO og XCE, Norges, Masterscup, rankinggritt for ungdom og barneritt for de yngste.

NM gateritt markerte klubben godt, og fikk mange gode tilbakemeldinger.   
Foto: Ingrid B. Helljesen

* Holmenkollen sykkelfestival, som var en del av Jokerserie landevei for ungdom.
* Norgescup i utfor på Hafjell.
* Norway Cross og Vargcross med Norgescup, Masterscup, rankingritt for ungdom, turklassse og knøttekross.
* NM bane enkeltdistanser med til sammen sju øvelser.

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. I 2025 skal IF Frøy arrangere NM i terreng (XCO og XCC), NM i gateritt, Jokermesterskapet landevei og NM bane fellesstarter.

Også i årene fremover ønsker IF Frøy å være en aktiv rittarrangør. Et høydepunkt blir NM i landevei i 2028 – det året klubben fyller hundre år.

I 2024 fikk klubben støtte fra Sparebankstiftelsen DnB til kjøp av tidtakerutstyr. Det vil gi klubben lavere utgifter til ritt. Utstyret administreres og vedlikeholdes av klubbens faste tidtaker Jostein Tofte.

Et bilde som inneholder person, klær, vegg, Menneskeansikt

KI-generert innhold kan være feil.**Tur og mastergruppene**  
Aktiviteten er fortsatt høy disse gruppene. I 2024 ble det organisert et felles opplegg til Color Line Tour fra Kristiansand til Hovden. Den ble meget vellykket, og i 2025 legges det opp til at to grupper sykler det flotte turrittet.  
  
**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 2024 gikk den gjeve tittelen som Klubbmester sammenlagt til Patrick Mørk. Denne hederen tildeles vinneren i klassen som har flest deltakere sammenlagt. I 2024 var det klassen for menn 13-14 år, og Patrick blir dermed den yngste syklisten som får navnet sitt på den celebre liste over sammenlagtvinnere.

Patrick Mørk er tidenes yngste vinner av klubbmesterskap-tittelen sammenlagt. Her med Tess van Weerdhuizen, som vant vandrepokalen for ungdomsrytter med best utvikling. Mellom seg har de pokalen for beste prestasjon, som gikk til Oda LaForce.

I 2024 ble det for første gang arrangert klubbmesterskap i sykkelkross. Det vil også bli vurdert å arrangere klubbmesterskap i andre grener, som bane og gravity.

Alle resultatene fra klubbmesterskapet ligger på [klubbens hjemmeside](https://froy.no/klubbmesterskapene/).

**Godt stilt sammenlignet med mange andre**  
Som i 2023 har mange idrettslag hatt problemer i 2024. Det gjelder ikke minst i Oslo, og spesielt i vår del av byen. Sykkelritt har fortsatt få deltakere – eller er blitt avlyst. Lokale idrettslag har mistet medlemmer fordi foreldre ikke har hatt råd til å betale treningsavgift og medlemskontingent.

I denne situasjonen har IF Frøy en god posisjon. Klubben har bevisst satset på å arrangere ritt og skape aktivitet gjennom pandemien og i årene etter. Selv om også vi merker nedgang i antall ritt, kan vi nå tro på økt aktivitet og høyere medlemstall. Det skyldes ikke minst en fantastisk innsats fra våre trenere, ledere og andre tillitsvalgte. Styret foreslår minst like høy aktivitet i planer og budsjett for 2025.

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 få 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.

Et bilde som inneholder person, utendørs, klær, mann

KI-generert innhold kan være feil.**Sykkelanlegg i Oslo**  
Også i 2024 brukte IF Frøys tillitsvalgte og administrasjon mye ressurser på å bedre sykkelsportens vilkår i Oslo. Heldigvis skjedd det mye positivt mot slutten av året, og klubben ser nå en mulighet til å få gjennomslag for noe av det vi ønsker med hensyn til anlegg.

Høsten 2024 ble behovsplan for idrett for perioden 2025 til 2034 vedtatt Oslo bystyre. 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.

Befaring på Skullerud med Stian Evensen (til venstre) fra Velosolutions. I midten Jonas Nermoen og til høyre Morten Forland.

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

* Anlegg for terrengsykling på Skullerud.
* Ett nærmiljøanlegg/pumptracksanlegg i klubbens nedslagsfelt.
* Næranlegg for nedoversykling i Leirskallen.
* BMX-anlegg i de sørøstlige bydeler.
* 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.

I dette arbeidet har vi også et nært samarbeid med NCF Region Øst og andre klubber i Oslo. Vi har også etablert samarbeid med Velosolutions, som er ekspert på å bygge anlegg.

**Styrkeprøven AS**   
IF Frøy eier 18.11 prosent av aksjene i Styrkeprøven AS, men har de siste årene ikke vært representert i styret. Vi er på flere områder uenig i hvordan selskapet driftes og kalte sammen med andre eierklubber inn til ekstraordinær generalforsamling for å diskutere disse forhold. Våre synspunkter ble i de fleste tilfellet ikke tatt til etterretning. Vi er fornøyde med at aksjeeierne i Styrkeprøven har besluttet at selskapet skal følge NCFs regelverk, lisenssystem og forsikringsordning med hensyn til rittene fra Trondheim, Lillehammer og Eidsvoll.

**Støtte fra fondet etter Oslo Cyklekrets**  
Uenigheten med NCF Region Øst om utbetaling av støtte fra fondet etter Oslo Cyklekrets ble avgjort i forliksrådet. Det endte med en avtale som IF Frøy er fornøyd med.

**Skade på telt**  
IF Frøys telt ble skadet og i stor grad ødelagt i en storm natten etter Vargcross på Grønmo, Store verdier er her gått tapt. IF Frøy har sendt inn krav om erstatning via forsikringsselskap. Saken er ikke avgjort.

**Innetrening**  
Klubben tilbyr felles opplegg rundt e-sykling og spinning. E-sykling gruppen kjører fast opplegg gjennom høst og vinter med 2-3 økter hver uke med god oppslutning. Øktene gjennomføres på Zwift

Mange ønsker også spinningøkter, og vi har fortsatt tilbud om det på Skullerud sportssenter. Antallet timer er imidlertid redusert, slik at den økonomiske belastningen for klubben er forsvarlig ut fra antall deltakere.

Et bilde som inneholder person, klær, sport, sykling

KI-generert innhold kan være feil. **Velodromen i Asker er tatt i bruk**Velodromen i Asker stod klar til bruk i høsten 2023, og åpnet i januar 2024.

I løpet av vinteren 2024 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 sykkelsporten på Østlandet som helhet i fremtiden.  
  
I støtten vi fikk fra Sparebankstiftelsen DnB til tidtakerutstyr var det også tilskudd til banesykler. De brukes jevnlig av egne medlemmer og lånes også av syklister i andre klubber.

Søstrene Madeleine (til venstre) og Henriette Götz bidro under åpningen av Velodromen i Asker 13. januar 2024. Far Thomas Götz hjalp til som holder for Francis Paulin.

**Betalte ungdomstrenere**  
IF Frøy fikk støtte fra Oslo Idrettskrets til å engasjere ungdomstrenere og veileder for disse i 2024. Ordningen fortsetter i 2025, og styret håper det kan gjøre jobben lettere for klubbens øvrige trenere.

Klubben har også betalt ungdommer som har vært instruktører på sykkelskoler i regi av Green Cycling.

**Kommisærer**  
IF Frøy har nå tre kommisærer - Bjørn Birkeland, Pål Gulliksen og Anne Nguyen. Kommisærene gjør en viktig jobb for norsk sykkelsport – og vi har plass til flere.

**Et bilde som inneholder tre, utendørs, Sykkelhjelm, Sykkelhjul

KI-generert innhold kan være feil.Haukuka 2024**Den tradisjonsrike Haukuka gikk av stabelen 20-26. mai. Totalt syklet 83 medlemmer en eller flere turer, og til sammen ble det registrert 573 runder opp og ned til kula på Haukåsen. Dette er noe færre enn hva vi har hatt tidligere år, noe som kan skyldes både det at mandagen var en fridag, og litt vekslende vær under uka.

Arrangementet er fortsatt et viktig sosialt møtepunkt for alle klubbens medlemmer, der alle de forskjellige gruppene i IF Frøy sammen har et felles prosjekt.

Det ble syklet 573 turer under Haukuka 2024.

Det ble satt ny rekord i antall turer på en person, da Guttorm Christensen dro til med hele 100 turer i løpet av uken. Dette er en rekord som sannsynligvis kommer til å bli stående i mange år.

Blant damene stakk Alice Grindheim som stakk av med den såkalte Dronningtrøyen med 32 turer totalt i løpet av uken. Hun var altså nummer to på listen over flest turer blant samtlige medlemmer, så dette var en solid prestasjon.

Raskeste herre ble i år Jonas Nermoen, mens Ingvild Myrvang stakk av med trøya for raskeste kvinne.

**Tandemgruppa på veien igjen**  
I 2024 startet tandemgruppa opp med jevnlige aktiviteter fra Skullerud. Den fikk flere nye medlemmer, og arrangerte også sykkelturer blant annet til Kikut.

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

**Godt besøkt klubbkveld**Klubbkvelden høsten 2024 var også denne gang på Skullerudstua, med servering av pizza og drikke før møtestart. Oppmøtet var godt. Klubbkvelden inneholdt både oppsummering av sesongen 2024, planer for 2025 – og selvsagt premieutdeling etter klubbmesterskapet.

Blant høydepunktene var utdeling av hederspris for sportslige gode prestasjoner. OdaLaForce fikk vandrepokalen for beste sportslige prestasjon i 2024, mens gravityutøver Tess van Weerdhuizen ble kåret til ungdomsrytter med størst fremgang.

**Økende medlemstall**  
Klubbens fikk flere nye medlemmer i 2024, noe som ikke minst skyldes mange lojale medlemmer. IF Frøy har 31.12.2024 838 – medlemmer noe som er 43 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 i er også den som med god margin hadde flest helårslisenser i Norges Cykleforbund i fjor. Klubbens medlemmer løste i fjor 374 lisenser, mot 354 i 2023, 338 i 2022 og 300 i 2021.

**Et bilde som inneholder tekst, hjelm, sportsutstyr, klær

KI-generert innhold kan være feil.Samarbeid med Norges Cykleforbund og NCF Region Øst**Som Norges største sykkelklubb har IF Frøy et nært samarbeid både med NFC sentralt og med Region Øst. Rikke Olafsen Rokke og Espen Hillmann ble valgt inn som forbundsstyre-medlemmer i NCF ved tinget i mars 2024, mens Henriette Götz ble valgt inn som styremedlem i Region Øst i februar. De er alle tre kompetente sykkelfolk som vi tror kan bidra positiv i arbeide i styrene.

**Strategiplan 2024-2028**

Strategiplanen som ble utviklet i 2017 og fornyet i 2020 gikk til 2024. I løpet av høsten gjorde styret et stykke arbeid for å videreutvikle den fram til 2028. Det ble også avholdt et seminar der nøkkelpersoner i klubben var invitert.

Styret har nå vedtatt en ny strategiplan for de kommende årene. Den viser i store deler samme vei for klubbens drift og utvikling, men har tatt i seg ønskelige endringer ut fra der klubben ønsker å være i jubileumsåret 2028.

Strategiplanen er publisert på hjemmesiden froy.no, og er også vedlagt sakspapirene til årsmøtet.  
  
**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 et 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.

Forsiden på strategiplanen for 2025-2028.

**Administrasjon**   
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.

2024 var det andre hele hvor en daglig leder var engasjert. Jørn Michalsen var engasjert til oppgav en, beregnet til 50 prosent av full stilling. Utgiftene til daglig leder finansieres i stor grad av økte inntekter, og ikke minst gir det grunnlag før økt sportslig aktivitet. Anders Røynås er engasjert som regnskapsfører.

Profesjonalisering av klubben må fortsette. Klubbens drift vil fremover kreve flere medarbeidere med betalt engasjement. Det gjelder både med hensyn til sportslig aktivitet og administrative oppgaver. Dette må imidlertid gjøres på en økonomisk fornuftig måte.

Et bilde som inneholder utendørs, Sykkelhjul, hjul, Sykkelhjelm

KI-generert innhold kan være feil.**Økonomi**

IF Frøy har fortsatt god økonomi, med solide midler på bok. Regnskapet viser et overskudd på kroner 46.835, mot budsjettert underskudd på 31.000. Her må det legges til klubben fikk 300.000 i støtte for innkjøp av tidtakerutstyr og banesykler. Kostnaden ble totalt på 465.750. Restbeløpet vil bli dekket av tippemidler, men blir ikke utbetalt før i 2025.

Regnskapet viser en økning fra 1.4 millioner i 2019 til 4.2 millioner i 2024. Selv om vi tar hensyn til prisstigning, viser det en voldsom økning i aktiviteten. Heldigvis har økning skjedd både på utgiftssiden og inntektssiden.

**Avslutning**Takk til våre sponsorer, som bidrar sterkt til driften. Det gjelder spesielt hovedsponsor Oppsal-Gruppen/Sørensen Sport, som er samarbeidspartnere på mange felt.

Styret takker alle klubbens medlemmer og tillitsvalgte for meget god innsats i 2024

Harald Bundlis bok om norsk sykkels historie hadde også et flott bilde av Frøy Kids.

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 sykkelsporten er imponerende.

Det vises for øvrig til egne rapporter fra alle grupper.

Oslo, 9. mars 2025

Morten Forland, Espen Hillmann , Anne-Mette Klokkerud Henriette Götz  
leder nestleder styremedlem styremedlem  
  
Petter Tiltnes; Thomas Götz, Morten Riis Andersen  
styremedlem styremedlem styremedlem ,

Et bilde som inneholder Menneskeansikt, person, klær, smil

KI-generert innhold kan være feil.**Representasjon 2024**

*Espen Hillmann og Rikke Olafsen Rokke ble valgt inn i forbundsstyret i Norges Cykleforbund   
på tinget i mars 2024*.

Espen Hillmann Forbundsstyremedlem NCF  
 Styremedlem NCK (Velodromen i Asker  
 Delegat NCF Region Øst årssting 2024  
Rikke Olafsen Rokke Forbundsstyremedlem NCF  
Katrine Hofstad Medlem grenutvalg sykkelkross i NCF   
Henriette Götz Styremedlem i NCF Region Øst   
 Medlem av valgkomiteen i NCF  
 Delegat NCF Region Øst årssting 2024  
Bjørn Birkeland Leder teknisk utvalg i NCF   
Erland Gulbrandsen Medlem i styret i Kalas Cup   
Petter Farstadvoll Delegat NCF Region Øst årssting 2024  
Jørn Michalsen Medlem anleggsutvalget i NCF Region Øst   
Trude Dombestein Elde Styremedlem Friluftslivets samarbeidsutvalg i Østensjø bydel  
Morten Forland Delegat NCFs forbundsting 2024  
 Ekstraordinær generalforsamling Styrkeprøven AS  
 Ordinær generalforsamling NCF   
 Petter Tiltnes Delegat NCFs forbundsting 2024   
 Maya Yasmina Christensen Delegat NCFs forbundsting 2024

**Medaljevinnere fra IF Frøy i mesterskap i 2024**

**Et bilde som inneholder utendørs, person, sykling, himmel

KI-generert innhold kan være feil.***Fornøyde medaljevinnere i NM i terreng. Fra venstre Emil Longva, Martin Farstadvoll og Aksel LaForce.*

**EM MTB**  
Aksel LaForce Bronse XCC junior

**Jokermesterskap landevei**  
Johannes Willmann Bronse tempo M13 år

**NM maraton**  
Celine Solheim Bronse kvinner elite

**NM Masters landevei**  
Jan Bodin Gull tempo menn 60-65 år  
Ingvild Myrvang Gull tempo kvinner 50-54 å5  
Marion Nilsen Gull fellesstart kvinner 60-64 år  
 Bronse tempo kvinner 60-64 år  
Gunnar Fjeldberg Sølv tempo menn 75-80 år  
Lorentz Tanner Bronse tempo menn 65-69 år  
Håkon Zahl Bronse tempo menn 55-59 år  
Marion Nilsen

**NM MTB**

Oda LaForce Kongepokal og gull rundbane elite kvinner  
 Gull rundbane U23 kvinner  
 Bronse kortbane U23 kvinner

Martin Farstadvoll Gull kortbane U23 menn  
 Sølv kortbane elite menn

Aksel LaForce Sølv kortbane junior

Emil August Longva NM-bronse rundbane junior menn  
NM-bronse kortbane junior menn

Eskil Ekroll Bjerke Sølv rundbane ungdomsmesterskap menn 16 år

Thomas Færgestad Gull Masters rundbane menn 55-59 år  
Gull Masters kortbane menn 55-59 år

Nina Malme Gulbrandsen Gull Masters rundbane kvinner 55-59 år  
 Gull Masters kortbane kvinner 55-59 år

Pål Gulliksen Gull Masters kortbane menn 70-74 år

Erland Gulbrandsen Sølv Masters kortbane menn 55-59 år

**NM sykkelkross**  
Oda LaForce Gull kvinner elite  
Katrine Hofstad Gull Masters kvinner 40-44 år  
Thomas Færgestad Gull Masters menn 55-59 år  
Jonas Nermoen Sølv Master 35-39 år  
Ingvild Myrvang Bronse Masters kvinner 50-54 år

**NM bane enkeltstarter**  
Francis Paulin Gull ITT 1000 meter lag menn elite

**Jokermesterskap bane**  
Patrick Mørk Gull IP 1000 meter M14 år  
 Sølv Scratch M14 år  
 Sølv poengløp M14 år  
 Sølv eliminasjon M14 år  
 Bronse Omnium M 14 år.

**NM bane utendørs**  
Marion Nilsen Gull Masters kvinner 60+ 500 meter  
 Gull Masters kvinner 60+ 2000 meter  
Geir Asbjørn Nilsen Sølv Masters menn 60+ 500 meter  
 Sølv Masters menn 60+ 2000 meter  
  
**NM utfor**  
Tess van Weerdhuizen Gull ungdoms-NM kvinner 13-14 år

Et bilde som inneholder utendørs, himmel, person, sykkel

KI-generert innhold kan være feil.

Et bilde som inneholder tekst, logo, Font, Grafikk

KI-generert innhold kan være feil.IF Frøy ønsker små og store et nytt, flott sykkelår i 2025