

Årsrapport IF Frøy 2024



Styrets årsberetning 2024



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

- 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

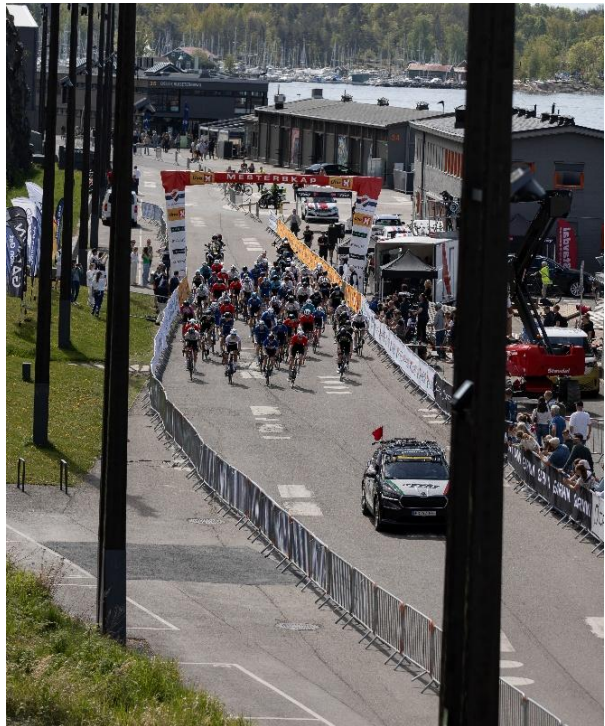
IF Frøy var Norges største arrangør av aktive sykkelritt. Nytt i 2024 var at vi arrangerte NM i gateritt i Oslo sentrum, og også Norges i tempo og fellesstart i ritthelgen som gikk under navnet Oslo tredagers. Det krevde mye planleggingsarbeid for å få dette til, og mange var skeptiske til om det var 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.

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, rankingritt for ungdom og barneritt for de yngste.
- 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, turklasse og knøttekross.
- NM bane enkeltdistanser med til sammen sju øvelser.



NM gateritt markerte klubben godt, og fikk mange gode tilbakemeldinger.

Foto: Ingrid B. Helljesen

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.

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 sammenlagtvinners.

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](#).

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



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.

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 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.

Sykkelanlegg i Oslo

Også i 2024 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 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.

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.



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

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.

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 sykkelporten 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.



Søssterne 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 ungdomstrenerne

IF Frøy fikk støtte fra Oslo Idrettskrets til å engasjere ungdomstrenerne 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 sykkelport – og vi har plass til flere.

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 Nerموen, 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 sykkelturner 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.

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 positivt 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.



Strategiplan for perioden 2025-2028



ALLE FOTO: INGVID B. HELLESEN

IF Frøy har som visjon å være **en ledende, åpen, ansvarlig og inkluderende sykkelklubb som gir sportslig utviding**. Dette strategidokumentet er en plan for hvordan klubben skal arbeide i de fire årene fra 2025 til 2028 for å oppnå den visjonen. Det er en fortsettelse av tidligere planer som gikk for årene 2015 til 2020 og så for perioden 2020-2024.

Strategidokumentet Frøy 2025-2028 er utarbeidet gjennom en strategisamling høsten 2024 med styret og andre sentrale medlemmer, gjennom videre arbeid i styret og vedtak i styret 18. februar 2025

Strategiplanen er løpende, det vil si at det kan oppdateres og justeres i løpet av perioden.

STRATEGIPLAN 2025-2028



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.

Økonomi

IF Frøy har fortsatt god økonomi, med solide midler på bok. Regnskapet viser et overskudd på kroner 46.835, mot budsjettet 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

En spesiell takk til alle trenere, ledere, andre tillitsvalgte og funksjonærer på våre ritt, som legger ned en uvurderlig dugnadsinnsats. De titusenvise av timene som brukes til beste for klubben, nærmiljøet og sykkelporten er imponerende.



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

Det vises for øvrig til egne rapporter fra alle grupper.

Oslo, 9. mars 2025

Morten Forland,
leder

Espen Hillmann ,
nestleder

Anne-Mette Klokkeud
styremedlem

Henriette Götz
styremedlem

Petter Tiltne;
styremedlem

Thomas Götz,
styremedlem

Morten Riis Andersen
styremedlem ,

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



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 år
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 Nerموen	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
----------------------	----------------------------------

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 sykkelport.

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 NM-tittelen 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 gode 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 10-12 sammen 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 syklister. 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, mestingsopplevelse 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 forventninger 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 teknikkøker med Aslak

. Det har også vært felles lørdagsøker i regi av Region Øst klubbsamarbeid, med god matching på tvers av klubber. Treningsamlinger 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 treningsøker mot sesongen.



I **Norgescupen** har vi hatt 23 utøvere fra grappa som har deltatt i ett eller flere NC ritt. Dette er hovedmålet for de fleste i grappa, 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 landslagsuttatte utøvere 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 Terrengsykkelrittet, Oslo Terrengsykkelfestival, Kalas Cup og et av de morsomste hvert år; Klubbmesterskapet!

Terrengsykkelrittet og Oslo Terrengsykkelfestival 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 Sjørnsen tok med seg sølv hjem!

En helg etterpå var det Nordisk mesterskap rundbane i velkjente løyper i Halden, hvor igjen Jonas Nerموen 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 klubbdrive sykkellarrangement 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 idretts-gymnas 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!

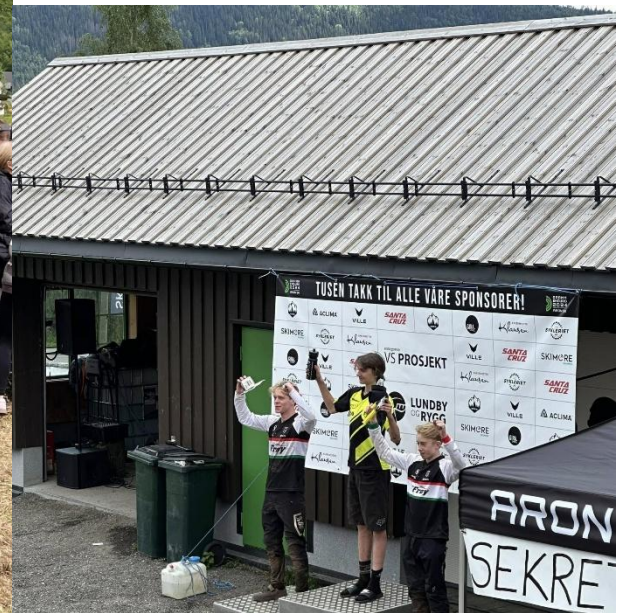
9	▼1	23. Ty Steen 	2:53.2 +0:20.5
IF Frøy M Junior / Finale NM/UM			
10		23. Ty Steen 	2:57.8 +0:19.7
IF Frøy M Junior / Seeding NM/UM Utfor			
22	▼1	18. Amund Groven 	3:02.1 +0:29.4
IF Frøy M Junior / Finale NM/UM			
15	▼3	18. Amund Groven 	3:02.9 +0:24.8
IF Frøy M Junior / Seeding NM/UM Utfor			
24	▲3	26. Noah Oliver Solvang 	3:03.0 +0:30.3
IF Frøy M Junior / Finale NM/UM			
25	▼1	34. Sivert Groven 	3:04.4 +0:31.7
IF Frøy M15-16 / Finale NM/UM			
17	▼3	34. Sivert Groven 	3:04.6 +0:26.5
IF Frøy M15-16 / Seeding NM/UM Utfor			
23	▲6	26. Noah Oliver Solvang 	3:06.8 +0:28.7
IF Frøy M Junior / Seeding NM/UM Utfor			
32	▼1	103. Tess Van Weerdhuizen 	3:10.6 +0:32.5
IF Frøy K13-14 / Seeding NM/UM Utfor			
34	▲4	35. Teodor Johnsen Alexander 	3:11.7 +0:33.6
IF Frøy M15-16 / Seeding NM/UM Utfor			
40		35. Teodor Johnsen Alexander 	3:16.6 +0:43.9
IF Frøy M15-16 / Finale NM/UM			
43	▼2	103. Tess Van Weerdhuizen 	3:20.9 +0:48.2
IF Frøy K13-14 / Finale NM/UM			
		100. Ole Edvald Tangen Risheim 	DNS
IF Frøy M13-14 / Seeding NM/UM Utfor			
		56. Markus Lia Reenskaug 	DNS



Norges Cup UTFOR

21-22 September

Hafjell Bikepark



Årsrapport landevei 2024

Landevei elite 2024



Dette sterke IF Frøy-laget syklet U6 i Sverige.

De siste årene har landevei elite stort sett bestått av ryttere som også sykler elite terreng. I 2024 var det mange av juniorene som valgte å stille og satse på landeveien.

Vi hadde sterkt lag med i NM Bodø, og mot slutten av sesongen stilte vi med sterkt lag til start i



Fra fellesstarten for juniorer under NM landevei i Bodø.

flere norgescup ritt. Det var også mange av juniorene som valgte å sykle U6 i Sverige.

I senior var det for det meste Yoel Mehanie og Aleksander Nilsen som syklet i norgescupen.

Aleksander valgte å bytte klubb midt i sesongen og da var det bare Yoel som syklet de siste rittene.

Under NM på landevei i Bodø hadde vi med fem juniorer og to seniorer. Mathilde Bengtson var dessverre blitt syk uken før NM og kunne derfor ikke stille til start.

I M-senior vet vi at det er hardt å hevde seg. Uno-x satte som vanlig opp farten da de hadde kjørt rundt halvveis og da ble det færre og færre ryttere som klarte å henge med. Begge våre (Yoel og Aleksander) ble tatt ut av rittet. Aleksander hadde kjørt et mye bedre U23 ritt et par dager før og hang med helt inn til en flott 28 plass. I tempo hadde vi bare Aksel LaForce til start. Dette var hans første ritt med ny temposykkel, og resultatet ble en imponerende 14 plass.

Til start i juniorklassen hadde vi Aksel LaForce, Emil Longva, Nikolai Nilsen, Borgar Mæland og Christian Smith til start. Disse gutta imponerte med aktiv kjøring og var med og dekket opp mange av de viktigste bruddforsøkene. Til slutt var det Emil som ble sittende i vinnergruppen, og spurtet inn til en veldig bra 6 plass. Imponerende resultat med tanke på at disse gutta ikke har mye erfaring.

Da flesteparten er junior også i 2025 blir det spennende å følge utviklingen. Gutta fortsatte også den imponerende syklingen resten av sesongen.

Embret Svestad-Bårdseng hadde en veldig bra sesong, og det er bare å gratulere Embret med proffkontrakt med World Tour laget Arkea B&B Hotels. Han var også deltager på Norges lag under U23 VM i Sveits. **IMPONERENDE.**

I 2025 planlegger vi økt satsning på landevei. Vi har knyttet til Hans Falk som sportsdirektør med ansvar for å følge opp juniorene som velger å satse landevei.

Planen er en totrinns hvor vi fra 2026 planlegger å ha et sterkt elitelag som vil gi rytterne mulighet til å vise seg frem slik på ritt i Norge og utlandet.

Espen Hillmann,
leder landevei

Embret Svestad-Bårdseng syklet mange gode ritt for Arkea B&B Hotels



Årsberetning ungdom landevei 2024



Tour de Himmelfart ble en flott opplevelse, sportslig og ikke minst sosialt.

2024 var første sesong på resatsningen på landeveien for ungdom. Først og fremst har målet vært å dyrke sykkelglede, fremgang og mestringsfølelse.

Hovedbolken av utøvere var gutter 2010-2011, men på den regionale landeveiscupen har vi også hatt med ryttere av yngre årgang. Rekruttering av flest mulig aldersgrupper er et prioritert område. Det samme er å få fram ryttere av begge kjønn.

Gjennom sesongens forsøk på å etablere et lag og sette Frøy på landeveiskartet for ungdom har vi etablert en fin stamme av ryttere som vi ønsker å støtte og inspirere, men også skape rollebilder for de noe yngre fremadstormende.

Fra treningsståsted startet vi med fellestreninger på vårparten, og har i mellomtiden fått etablert et 12-måneders tilbud der sesongen avsluttes med CX, og fortsetter med variert tilbud på bane og Zwift vinterstid.

Grappa har vært aktive på ritt og oppnådd gode resultater i løpet av sesongen som gikk. Under Jokermesterskapet (UM) i juni kjørte Johannes Wilmann inn til bronse på tempo i sin første landeveissesong (M13). Det må også nevnes at Patrick Mørk fikk gull under Jokermesterskapet på bane.

Videre vant sistnevnte også Vestfold 2-dagers sammenlagt (M13-14), og tok sprintrøya under Rogaland 3-etappers.

I tillegg vant Patrick fire ganger i Jokerserien gjennom sesongen. Patrick vant også den regionale Landveiscupen i klasse 13-14 år. Så man kan trygt si at det var en innbringende sesong for laget. Fremover vil bredden i laget vise seg gjennom det at ryttere nå har fått ritterfaring.

Arrangementet som helt klart fenget mest var Tour de Himmelfart i Danmark. Her fikk våre seks ryttere bryne seg på felt av helt andre størrelser enn det de var kjent med fra tidligere, og i tillegg til at det er et meget høyt internasjonalt nivå.

Selv om turen ble gjort litt for opplevelsens skyld, så ble det etablert godt kameratskap og solid grobunn for videre satsning. Dette skal gjentas og være en gulrot for de som ønsker å sykle fort.

2025 skal by på enda flere flotte opplevelser og minner!



Johannes Willmann på premiepallen med sine bronsemedalje under Jokermesterskapet landevei.

**Per Christian Mørk
og Thomas Liebe**

Årsberetning turgruppene 2024



Color Line Tour fra Kristiansand til Setesdal ble en flott opplevelse for deltakere.

Det var god aktivitet i turgruppene igjennom hele sesongen. Det var forutsigbare treninger og det ble vist stor treningsiver.

Vi var godt representert i flere ritt gjennom sesongen, som Enebakk Rundt, Follorittet, Randsfjorden og Vätternrundan. I tillegg var flere med på klubbens opplegg til Color Line Tour. I tillegg ble det arrangert flere turer som bla. Göteborg – Oslo.

Vi har slitt med å få på plass nye gruppeledere i gruppe 1 og 2, men likevel har flere møtt opp på trening. Vi har behov for noen som kan ta over stafettpinnen og drive gruppe 1 og 2 videre.



Vi håper at noen kan ta den spennende jobben det er. Det finnes mange ressurser i klubben, så håpet er at noen kan ta den ekstra jobben og skake forutsigbare treninger og bygge lag.

Vi vil takke spesielt de som tar på seg den jobben det er å være gruppeledere. Deres innsats betyr at det blir arrangert treninger og invitert til ritt. Det gjør seg ikke selv.

Det kommer til å skje mye spennende i turgruppene i 2025, så det er bare å glede seg til sesongen som ligger framfor oss.

Sykkelhilsen
Morten Riis Andersen
leder landevei

Årsberetning Masters landevei 2024



Denne flotte gjengen sikret mange medaljer under NM i Masters landevei, som gikk i Bodø.

Aktiviteten i Masters landevei har vært mindre enn tidligere år, men en fast gjeng sørget likevel for mange gode resultater.

IF Frøy har vunnet vandrepokalen for beste klubb i Masterscupen landevei mange år på rad, men i 2024 ble vi «bare» nummer to. Det er en plassering vi håper skal forbedres neste år.

Sesongen startet med mange gode resultater i Vårtråkken i Arendal. Arendal CC skal arrangere NM i 2025, så dette er en trase rytterne tjener på å bli kjent i.

IF Frøy var godt representert både på tempo og fellesstart i NM i Masters, som gikk i Molde. Spesielt i første disiplin ble det gode resultater.

Jan Bodin i klasse menn 65-69 i Ingvild Myrvang i kvinner 50-54 tok begge gull – Jan med en margin på 2.x sekunder til erkerival Frank Aasland.

Gunnar Fjeldberg tok sølv i menn 75-79, mens Lorentz Tanner (menn 65-69), Håkon Zahl (menn 55-59) og Marion Nilsen (kvinner 60-64) alle sikret seg bronse.

Under fellesstarten dagen etter klatret Marion helt til topps, mens Ingvild tok bronse etter en spurt der flere av kvinneklassene var involvert.

Mange Masterssyklister ser fram til sesongen 2025, og vi håper på flere gode resultater der.

Årsrapport banesykling 2024



*Francis Paulin er klubbens ledende banesyklist for senior, og tok NM-gull i 2024.
Foto: Ingrid B. Helljesen*

Velodromen i Asker åpnet 13 januar 2024!

IF Frøy har i sesongen 2024 vært en av de ledende klubbene i Velodromen i Asker. Vi har satset mye på å akkreditere ryttere i klubben og har ved utgangen av 2024 nesten 100 ryttere som er godkjent for å trene på velodromen. I tillegg har vi tatt ansvar for treningene, både ungdomstreningen tirsdagene og sprinttreningen blir gjennomført med god støtte fra klubbens medlemmer.



Fire fornøyde Frøy-rekrutter på banesamling med Anita Stenberg og Kenneth Berner.

Klubben var også sentral da vi fikk laget en samling for barn og unge opp til 16 år med Anita Stenberg og hennes trener Kenneth Berner. Med to treninger på både lørdag og søndag fikk rundt 20 ungdommer en opplevelse de sjelden vil glemme.

Kenneth ledet treningen og Anita var med og syklet sammen med syklistene hele helgen. Lovordene var mange og både Kenneth og Anita var imponert over den utviklingen disse unge rytterne

har hatt på de månedene som velodromen har vært åpen.

Dette lover godt for fremtiden.

Det var dessverre kollisjon mellom UL/UM på bane og Ungdomsbirken i 2024. Klubben stilte allikevel med flere ryttere som gjorde det bra. Her kan nevnes Patrick Mørk som ble ungdomsmester på Individuell Forfølgelse (IP) og flotte plasseringer i Omnium, Scratch, Poengløp og Eliminasjon. Vi jobber for å unngå slike kollisjoner i fremtiden, det vil gi utøvere som driver med flere idretter mulighet til å kunne konkurrere i begge.

Første offisielle norgesmesterskap i velodromen ble arrangert av IF Frøy i november. Dette var NM i enkeltstart/sprint. Arrangementet krevde mye planlegging, både ryttere og ressurser måtte trenes og identifiseres.

Mesterskapet ble en stor suksess med lovord fra både EUC (Europeisk sykle union), ordfører i Asker, kommisærer og andre som var til stedet. Arrangementet viste også at banesykling kan være en publikumsidrett. Så med bedre promotering kan det være mulig med fulle tribuner.

Gratulerer også til Francis Paulin som tok vår første NM tittel for elite på bane siden de nye velodromene på Sola og Asker åpnet.

Dette blir helt sikkert ikke siste medalje som IF Frøy vil ta på velodromen. IF Frøy har søkt om å arrangere NM Fellesstart på velodromen i 2025. Da vil vi legge til rette for at Anita Stenberg kan delta. Slik at det blir mulighet til å se en av verdens beste banesyklister i aksjon.

Det ble ikke arrangert noen Master-NM på bane i 2024, men en plan for både UL/UM, Master-NM og NM Elite er laget slik at det vil bli arrangert mesterskap for alle klasser hvert år fremover. Planen er at mesterskapene skal rullere mellom Sola og Asker med Master og UL/UM om våren og med Elite på høsten.

IF Frøy fikk i 2024 støtte fra Sparebankstiftelsen DnB til å kjøpe inn banesykler. Klubben har kjøpt inn seks Dolan DF4 som er satt opp slik at de passer ryttere i ungdomsklassene. I 2025 har vi også fått levert fire Ridley Arena A-sykler som vil passe til de yngste barna. Syklene er svært populære og vil kunne brukes gratis for medlemmer av IF Frøy.

Espen Hillmann, leder banekomiteen



Francis Paulin (nummer fire fra venstre i mestertrøye, var veldig fornøyd med å bli norsk mester i banesykling. Her med alle de andre medaljevinnerne søndag. Het til høyre UEC-president Enrico Della Casa, visepresident i UEC og styremedlem i UCI Henrik Jess Jensen og NCF-president Heidi Stenbock- Haakestad.

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.

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.

Årsberetning IF Frøy E-sport 2024

Nok en vinter har Frøys e-sykling arrangert fellestreninger for medlemmene våre på den elektroniske sykkelplattformen Zwift.



Øktene som har pågått i perioden fra oktober til mars er etter hvert blitt klubbens største treningstilbud innendørs, og i år er det gjennomført treningsøkter med deltakere fra alle landeveisgruppene og terrenggruppene.

Gruppen som består av Steinar R. Nilsen, Nicolay Aslaksen, Robert-Lille Rødberget, Tor H Staff, Jan Henrik Abelvik og Jon Henry Rosseland har arrangert faste treninger på tirsdager, torsdager og søndager.

Torsdager har vi som regel kjørt samlet i 25 kilometer for deretter å ha kjørt de siste 25 kilometerne som konkurranse.

Tirsdager har vi hatt intervalløkter, og søndager har vi hatt langturer på

ca. to til tre timer. Vi har som vanlig også arrangert et uoffisielt klubbmesterskap. Selv om øktene ofte utføres alene i garasjen, kjellerboden, balkongen eller på gjesterommet har vi vært flinke til å snakke sammen underveis i øktene via lyd- og video-appen Discord. Dette har vært viktig både for det sosiale og for treningsmotivasjonen.

Vi ser frem til nok et e-sykkellår kommende høst.

Steinar Rød Nilsen,
gruppeleder

Årsrapport rittkomiteen 2024



*NM gateritt i Oslo sentrum ble en stor suksess, takket være enorm innsats fra klubbmedlemmer.
Foto: Ingrid B. Helljesen*

IF Frøy var en meget aktiv arrangør av ritt i 2024. Ved å bruke kindereggprisnippet, det vil si at samme ritt hadde flere konkurranser, ble dette fasiten for årets om helhet:

- To norske mesterskap
- To UCI-ritt
- Sju
- Norgescupritt
- Ti ritt for barn og ungdom
- Åtte Mastersritt
- Fire klubbmesterskap

Konkurransene ble avviklet i disse rittene:

- Oslo tredagers landevei, Ullensaker, Maridalen og Oslo sentrum
- Holmenkollen sykkelfestival, Holmenkollen riksanlegg
- Terrengsykkelritt, Østmarka
- Kalas Cup, Skullerud
- Oslo Terrengsykkelfestival, Skullerud
- Tour og Norway for Kids, Skullerud
- Norway Cross , Grønmo

- Klubbmesterskap, tre ritt, Ås, Gamle Mossevei, Skullerud
- NM enkeltdistansebane, Asker
- Norgescup Utfor, Hafjell

Rittkomiteen ledes av klubbens daglige leder. En stor gruppe med nøkkelpersoner med høy kompetanse har vært helt avgjørende for å få gjennomført arrangementene. Blant disse er:

Thomas Götz	Arenasjef på våre terrengritt
Arild Busengdal	Løypesjef for rundbane og kortbane
Vidar Handal	Assisterende rittleder Oslo Terrengsykkelfestival
Henriette Handal	Løypesjef Terrengsykkelrittet
Jonas Nerموen	Løypeekspert Terrengsykkelrittet
Morten Forland	Ekspert på Terrengsykkelrittet og assisterende rittleder CX
Espen Hillmann	Rittleder NM gateritt og en nøkkelperson i mange andre ritt
Sidsel Grøndalen	Sekretariatsansvarlig Holmenkollen og Terrengsykkelfestivalen
Lene Østberg	Sekretariatsansvarlig Terrengsykkelrittet
Eelco van Weerdhuizen	Rittleder Norgescup utfor
Jan Sølve Borlaug	Sekretariatsansvarlig Norway Cross og riggeansvarlig NM gateritt
Espen Gulbrandsen	Arenasjef Norway Cross og klubbens representant i Kalas Cup-styret
Dagfinn Bang-Johansen	Engasjert bidragsyter på mange av våre ritt



Disse fortjener en ekstra takk, men det er likevel slik at klubben er helt avhengig av at medlemmene stiller opp også i årene som kommer. Vi er Norges største rittarrangør, men som landets største klubb har vi også flest medlemmer som kan bidra. Vi har ingen dugnader utenom rittene, men vil i 2024 og årene fremover være avhengig av at alle medlemmer og foreldre/foresatte stiller som funksjonær på minst ett arrangement.

Våre ritt er en av flere grunner til at IF Frøy er anerkjent som en av landets ledende sykkelklubber. Vi fikk stort sett gode skussmål fra deltakere, lagledere, kommisærer og NCFs representanter på rittene. Det bør alle medlemmene være stolt av.

Fortsatt merker vi som andre rittarrangører at deltakelsen ikke er like god som vi skulle ønsket. Det betyr at ikke alle rittene går med overskudd.

Vi er helt avhengig av støtten vi får fra Oslo kommune for å arrangere ritt. I 2024 var den på 430.000 kroner. Også støtte fra Norges Cykleforbund, NCF Region Øst og Uno-X er viktige for å kunne arrangere gode ritt innenfor økonomisk forsvarlige rammer.

Oslo tredagers på landevei var en nyskapning i 2024. Den bestod av Norgescup tempo i Ullensaker, NM gateritt i Oslo sentrum og Norgesup fellesstart i Maridalen. Rittene ble en stor suksess som klubben fikk mye ros for. Ikke minst ble NM gateritt rundt Akershus festning en folkefest det er lenge siden byen har sett.

Oslo tredagers krevde mye planlegging og involverte en lang rekke offentlige instanser. Heldigvis møtte vi positive holdninger hos alle.

I 2024 ble alle våre terrengritt arrangert i løpet av åtte dager. Her var også Tour of Norway for Kids inkludert. Med Skullerud idrettsanlegg som base ble Terrengsykkelrittet, Tour of Norway for Kids, Kalas Cup og Oslo Terrengsykkelfestival avholdt. Store ressurser var i sving, men opplegget ga også synergieffekter som gjorde dugnadsbehovet mindre.



I januar 2024 åpnet velodromen i Asker offisielt. I samarbeid med flere andre klubben arrangerte IF Frøy NM i enkeltdistanser i november – med godt resultat. Til sammen ble det avviklet sju øvelser under dette mesterskapet. I 2025 er klubben ansvarlig arrangør av NM bane fellesdistanser.

Klubben var også arrangør av Norgescup utfor Hafjell i september. Helgen ble en stor suksess med strålende vær, utfordrende løyper og imponerende prestasjoner fra Norges beste utøvere. Arrangementet ble gjennomført uten problemer, takket være god organisering og

Pål Gulliksen er en viktig dugnadsressurs for IF Frøy. Han er fast rundeteller under våre ritt i velodromen.

innsatsen fra frivillige og arrangører.

Klubbmesterskapene til IF Frøy 2024 var en stor suksess med tre spennende ritt: landevei, terreng og tempo. Arrangementet ble profesjonelt gjennomført av styret i klubben sammen med gode hjelpere, Årets ritt hadde bra deltakelse og entusiasme blant medlemmene. Dette er lavterskelritt der vi oppfordrer alle medlemmer til å delta.

Som et ledd i arbeidet med å gjøre rittene mer attraktive og å bedre økonomien, hadde klubben kiosk/kafe på flere av rittene. Dette var populært, og ga gode økonomiske resultater. Dette bør utvikles og etableres som en fast ordning med egen kioskgruppe

I 2023 vedtok styret en ambisiøs plan for våre ritt i årene fremover. Det innebærer både rekrutteringsritt for barn og ungdom, og flere store arrangementer og mesterskap. Planen går fram til 2028, da klubben fyller hundre år. Da skal vi arrangere NM i landeveisritt – og helst i Oslo.

Dette er planen:

2025:

Oslo tredagers landvei
Terrengsykkelrittet
Tour of Norway for Kids

Fredag 23., lørdag 24. og søndag 25 mai
Mandag 9. juni
Tirsdag 10. juni

Kalas Cup
NM rundbane og kortbane
Jokermesterskap landevei
Klubbmesterskap
Norway Cross
NM bane fellesdistaner
NC Enduro eller Utfor

Onsdag 11. juni
Lørdag 14. og søndag 15. juni
Fredag 15, lørdag 16 og søndag 17. august
Høsten
Lørdag 18. og søndag 19. oktober
November/desember

For 2026-2028 har vi signalisert følgende ønsker om landeveisritt mot NM landevei i 2028:

2026	Norgescup landevei
2027	Prøve-NM og Norgescup landevei i Oslo
2028	NM landevei i Oslo

Klubben er tildelt NM i maraton og NM i sykkelcross for 2026.

*Jørn Michalsen,
rittansvarlig*



Klubbens terrengritt krever innsats fra mange av klubbens medlemmer - i regnvær som i godvær. Foto: Ingrid B. Helljesen

Rekrutteringskomiteens beretning 2024



Her er Elsa fornøyd med premie etter strålende gjennomføring av løypene. Rekrutteringsansvarlig (til venstre) og ungdomstrener Frida Bringsjord er meget fornøyde med barnas innsats.

Rekrutteringsansvarlig har vært i kontakt med mange potensielle syklister som har vært nysgjerrige på klubben, og satt dem videre i kontakt med grupper de ønsker å knytte seg til.

Rekrutteringsansvarlig har i samarbeid med leder av terrengkomité hatt ansvaret for politiattester for alle KIDS trenere, og også trenerattester.

Rekrutteringsansvarlig har gjennom året også jobbet med tiltak som kan øke medlemstallet gjennom årene som kommer, men også tiltak som tar vare på de medlemmene vi har i dag.

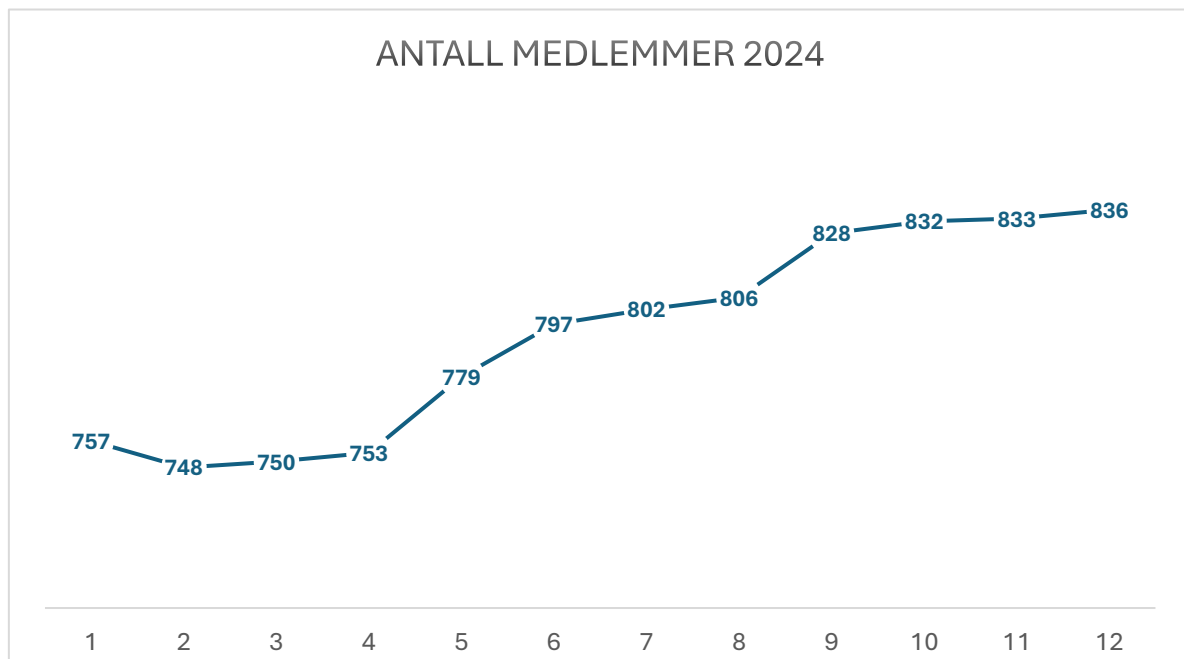
Et av tiltakene som ble gjennomført i år var en sykkelløype for barn i tilknytning Østkanttorget ved Økern Portal i høst. Her stilte rekrutteringsansvarlig, materialforvalter, daglig leder og en av ungdomstrenere i klubben med kjegler, hopp, utlåns sykler og hjelmer, mulighet for enkel service (i samarbeid med Sørensen Sport), premier og god stemning.

Det var store smil å se blant barna som suste igjennom løypene vi lagde. Vi fikk vist fram klubben på en flott måte, og fortalte interesserte foreldre om KIDS-treninger og mulighetene for å bli en del av Norges beste sykkelklubb.

Et annet tiltak som ble gjennomført i 2024 var en jentesamling i samarbeid med Halden CK. Som tidligere år ble jentesamlingen arrangert for jenter mellom 11 og 16 år som driver med terrengsykling. Det ble en sosial og morsom helg med strålende sol, sykling, bading og fornøyde jenter i slutten av august. Her var eldre jenter fra IF Frøy og Halden CK instruktører, og øktene foregikk i, og rundt, rundbaneløypen i Halden. Tiltaket fikk masse skryt av både store og små, og bidrar forhåpentligvis til å skape samhold på tvers av klubber, og ta vare på jentene i idretten.

Rekrutteringsansvarlig har også hatt oversikt over medlemsregisteret og medlemstallene i klubben gjennom hele året. Året 2024 startet som tidligere år med en nedgang. I januar 2024 var det registrert 757 medlemmer, fordelt på 147 damer og 610 menn. Tallene økte mot sesongstart, og fortsatte å stige etter sommerferien.

Vi avsluttet året med 836 medlemmer, kontra 790 medlemmer i desember 2023. Dette er en økning på over 40 medlemmer, og noe vi kan være stolte av. Ekstra stas var det å se at andelen kvinner økte i takt med antall menn – noe som viser at klubben også har et godt miljø for kvinner.



Henriette Götz,
rekrutteringsansvarlig



**IF Frøy ønsker små og store
et nytt, flott sykkelår i 2025**