

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-sykelår kommende høst.

Steinar Rød Nilsen,
gruppeleder