

Årsrapport – sportslig utvalg 2018

Sportslig utvalg har i 2018 bestått av gruppelederene:

Gruppe 1: Bjørn Larshus med flere gode hjelpere
Gruppe 2: Odd Magne og Heidi H. Øverheim
Gruppe 3: Anne Lise Aske
Gruppe 4: Medlemmene har organisert seg selv
Terreng gruppa: Ronny Ringstad og Reed Waldo

Sportslig utvalg har i 2018 hatt møter hvor vi har organisert:

- **Treningsopplegg for gruppe 1, 2 og 3.** Tradisjonelt fast opplegg tirsdag, torsdag og søndag. Angående gruppe 4 har de organisert seg selv. De har ikke deltatt på ritt.
- **En ukes treningstur våren 2018.** Sportslig utvalg innhentet høsten 2017 anbud fra flere tilbydere. Vi valgte tilslutt ett tilbud fra Mallorca Tours – hvor vi i mars 2018 reiste 29 sykkelister fra FSK til Mallorca. Vi hadde tilbud om å sykle i 3 forskjellige grupper, hvor hastighet og lengde ble tilpasset gruppene. I løpet av uken ble det syklet mange høydemeter og vi fikk mange mil i beina. Mange ble fasinert av vakre og spektakulære Sa Colobra. Hvis jeg ikke tar helt feil syklet alle opp stigningen opp til Luc, flere overgikk seg selv her. Innkvartering var på leilighetshotell i Alcudia, med ½ pensjon.
- **Kick off** ble arrangert søndag etter vi kom hjem fra Mallorca. Treningssesongen ble offisielt åpnet. Det ble gitt en kort informasjon om klubben, gruppene, sykkelregler når vi er på tur og hva som kreves av utstyr. Gruppene la ut på en +-2 times tur og kom tilbake til kaffeservering og en hyggelig prat på klubbhuset. Raumnes var invitert og skrev en fin reportasje.
- **Randsfjorden rundt, 152 km**
Fjellfoten sykkelklubb har de siste årene deltatt på Randsfjorden rundt. Rittet har start og stopp på samme sted, noe som gjør logistikken med å delta enkel. Rittet er såpass langt at det gir en god indikator på hvordan Styrkeprøven vil kunne bli, samtidig er det noen uker igjen til Strykeprøven slik at utfordringer som oppdages, kan jobbes med og forbedres.

I år hadde vi 2 grupper som deltok.
- **Styrkeprøven**
I 2018 ga klubben ut sykkeltrøyer til deltakere som meldte seg på innen 01.05. Trøyer ble bestilt og 35 trøyer ble delt ut

Trondheim – Oslo, 543 km

3 medlemmer stilte til start for FSK. De syklet i gruppe med naboklubben Eidsvoll og gjennomførte på tiden 19:51.

Lillehammer – Oslo, 192 km

Buss fra Bugge bussreiser ble bestilt, inkl. henger til frakt av sykler. Avreise fra klubbhuset 05:30 og vi var framme på Lillehammer ca 08:15. Været på ritt dagen var behagelig temperatur, med noe motvind.

32 medlemmer stilte til start fra Lillehammer. Gruppe 1 gjennomførte på tiden 05:45, med litt sprekk i feltet inn mot mål. Dette var en forbedring fra 2017 med 13 minutter (fra 05:58). Gruppe 2 fikk dessverre en ulykke på turen som medførte at to måtte bryte pga armbrudd og at de var forslått, ei gjennomførte, men med uoppdaget bruddskade. Vi skulle gjerne ha vært denne erfaringen for uten, men vi var heldige da ulykken inntraff like før matstasjonen på Totenvika med sykebil stasjonert. Med slike hendelser på rittet blir gjennomføringstiden underordnet. Det viktigste ble å få resten av gruppen i mål på en god måte. Vi gjennomførte på tiden 07:05. 5 minutter senere enn 2017 (07:00)

Gruppe 3 stilte med 5 personer og gjennomførte på tiden 08:18. (Dette var en del senere enn i 2017, men da var de med gruppe 2 fram til Minnesund).

- **Sykling for fred.** I slutten av juni ble Fsk invitert av organisasjonen Peace Road om å sykle fra Årnes til Morokulien. Temaet var Korea. På Morokulien står et fredsmonument som er gitt som gave fra Korea til Norge. Ca 16 Fsk tok turen til Svenskegrensen hvor vi ble hilset vel av gårde av ordfører Grete Sjøli og ble tatt imot av ordføreren i Eidskog.
- **Videre utover sommeren og høsten ble treningene lagt på grusveiene i Nes,** med fokus på off road trening, med Birken som mål for mange. Fra www.birken.no ser vi at 27 medlemmer var påmeldt Birkebeinerrittet 2018, hvorav 26 gjennomførte. I 2017 var det 27 medlemmer som gjennomførte.

Hvis undertegnede har telt riktig var det 6 deltakere fra Fsk som tok merket i 2018. 2 deltakere var hhv 26 og 29 sekunder over merkekravet.

Merkekrav Birken 2018

Aldersgrupper med deltakere fra FSK	Menn	Kvinner
25-29	3:27:38	
30-34	3:24:18	
35-39	3:31:50	
40-44	3:29:10	
45-49	3:33:32	4:21:54
50-54	3:34:49	4:14:26
55-69	3:36:43	4:28:36
60-64	3:47:20	4:58:06
70-74	4:15:41	

- **September – Barneritt – Hele Nes på sykkel og Klubbmesterskap**

I 2017 la vi Barnerittet og klubbmesterskapet til samme dag som vi har arrangert Hele Nes på sykkel, i forbindelse med Folkehelse uka. Dette var vellykket så vi laget samme plan i 2018. Denne helgen kolliderte det med fotball cup, men antall frammøtte som deltok var bra.

I forbindelse med Folkehelseuka får vi mye gratis PR og det å slå disse arrangementene sammen er effektivt når det gjelder publisitet, men også kapasitetsmessig for oss som klubb. I tillegg til PR via Folkehelseuka, ble det laget og delt ut invitasjon til samtlige elever på Fjellfoten skole, annonse i Raumnes, informasjon på egen nettside, Facebook både klubbens og lokale Facebook grupper bl.a Fjellfoten vel.

Mange av klubbens medlemmer møtte opp og var med å sørge for at dette ble en vellykket dag for store og små. Anne Lise ledet arrangementet på en god og hyggelig måte.

Ungene deltok på to og tre hjul, med og uten pedaler. Også i år var det mulighet for de voksne å sykle samme løype som barna. Klubbens medlemmer og flere foreldre tok utfordringen og ble med og syklet 2 runder i løypa.

I tillegg var det 34 deltakere på «Hele Nes på sykkel», både voksne og barn. Hele Nes på sykkel var en runde som gikk til Torsumstusaga med medalje overrekkeelse midt i løypa, tilbake til Fjellfoten skole via turstien.

Deltakelsen var en del lavere enn i 2017, hvor vi hadde 55 deltakere. Noe av nedgangen må tillegges at det var konkurrerende arrangement denne lørdagen.

Festkomiteen sørget for mat og drikke til barn og voksne. Sekretariatet skrev påmeldinger og diplomer så blekket sprutet.

Senere på dagen ble klubbmesterskapet avholdt. Pga veiarbeid ved Auli ble Hagarunden valgt som ritt trasse. 20 medlemmer stilte til start og 20 kom i mål. Årets mannlige klubbmester ble John Harald Johansen med tiden 46:14 og årest kvinnlige klubbmester ble Heidi H. Øverheim med tiden 52:29.

År	Antall deltakere
2013	9
2014	16
2015	17
2016	10
2017	17
2018	20

- **Klaraelvsloppet**

En god gjeng fra Fsk tok turen over grensen til Sverige for å gjennomføre ett 90 km relativt flatt ritt. Rittet går fra Hagfors til Karlstad. FSK stilte med to grupper som kjempet mot vinden i 90 km god motvind.

- Høsten 2018 har Sportslig utvalg jobbet med ny sykkel tur 2019. Kravspesifikasjon er utarbeidet etter mal og justeringer fra 2018, anbud innhentet og leverandør valgt. For 2019 er Sportseven, Oliva Nova på Spanias fastland valgt. Klubben har vært her tidligere, området er kjent for oss. I år ble leverandøren valgt ut i fra flytider og antall dager med mulighet for sykling. Prismessig er det lite som skiller årets og fjorårets leverandør. Det ser ut til at vi blir 36 medlemmer med på turen i 2019.

- **Årsfesten 2018.** Her delte Sportslig utvalg høytideligut diplomer og medaljer til alle som hadde deltatt i klubbmesterskapet. Vandrepokal for beste kvinne og beste mann ble delt ut. John Harald Johansen og Heidi Henriksen Øverheim vant hver sin vandrepokal. Pokalen er til lån til neste år. Største framgang, uavhengig av kjønn ble vunnet av Kristin Andresen. Dette ble markert med egen statue til varig eie.

Generell oppfordring:

Vi har ikke mange dugnader i klubben, men Barnerittet og Hele Nes på sykkel krever en lørdag av oss. Vi er avhengig av at du setter av denne lørdagen i året for å kunne gi en hyggelig sykkeldag for barna i nærområdet vårt.

I tillegg har vi gjøremål vi gjør for oss selv, for at vi skal ha det hyggelig og sosialt sammen. Dvs diverse fester, turer mm. Her må det også rigges klart, diverse bestilles og ordnes underveis og ikke minst ryddes opp etterpå. Takk for at du bidrar når du kan.

Sportslig utvalg takker alle medlemmene som er med på å gjøre treningene hyggelige og motiverende. Det at du er med på treningene og gjerne tar deg litt tid til en prat etter treningene, er det som gjør at vi er den klubben vi er. Vi setter stor pris på at du er med.

11.02.19

Fjellfoten sykkelklubb

Heidi H. Øverheim

Leder sportslig utvalg

Tillegg:

- Gjennomgående tema som Sportslig utvalg og styret har jobbet med i 2017 og delvis i 2018 har vært hva som skal være klubbens mål når det gjelder ritt og deltakelse på treninger.

Mål med treningene:

- Vi er en lavterskelklubb med fokus på å få med oss flest mulig på treningene. Det viktigste er at vi har et godt treningsmiljø og har det sosialt. Alle treningene avsluttes på klubbhuset med en kaffekopp og en sosial prat. I tillegg har vi sosiale markeringer: Årsfest, Styrkeprøvefest, Klubbfest etter klubbmesterskapet osv.
- Vi er individuelle personer som har ulike mål med treningen vår. Noen ønsker bedre helse og økt kondisjon og er fornøyd med det. Andre vil sette seg mål om å sykle så så langt, eller en strekning på en viss tid.
- For å ivareta flest mulig av dere/ våre medlemmer har vi gruppeinndelingene, hvor det er opp til den enkelte å vurdere hvor du passer inn. Det er ikke alltid lett å velge, fordi det kan være at du egentlig skulle ha hatt en gruppe som er utenfor eller mellom de nivåene vi har i dag. Da kan du velge litt ut i fra egen dagsform og hvilke planer gruppene har for den enkelte trening.
- Vi er en lavterskelklubb, men jo høyere gruppenivå du velger å være med på, jo mer krav kan det bli stilt til deltakelse.
- Ritt: for de som ønsker, har klubben lagt opp til ett hovedritt, Styrkeprøven som vi ønsker at alle som vil sykle ritt prioriterer. Dvs at treningene legges opp med tanke på at vi skal sykle Styrkeprøven i slutten av juni måned. I tillegg kan den enkelte gruppe avtale andre fellesritt.
- For å få gode grupper tilpasset det nivået vi ca tilhører ønsker vi at Styrkeprøven, blir prioritert. Vi vet noen av dere ønsker å sykle fra Trondheim. Flere av klubbens medlemmer har kontakt med Eidsvoll sykkelklubb for å få en gruppe å sykle den store styrkeprøven fra Trondheim.
- Det er likevel slik at det er Lillehammer – Oslo som er klubbens hovedfokus og det er her de fleste av oss har som målsetting å kunne gjennomføre.
- Dersom det er ritt som kolliderer med Styrkeprøven anmoder vi om at helgen hvor Styrkeprøven pågår, beholdes dette rittet. Fra 2019 er Styrkeprøven flyttet en uke fram i tid, nettopp for at det skal være mulig å delta på Vettern rundt og Styrkeprøven.