

Styrets årsberetning 2018 for Bingsfoss sykkelklubb



Det har i årsmøteperioden (februar 2018 – februar 2019) blitt avholdt 7 styremøter.

Leder: Jane Thøgersen

Nestleder (sportslig ansvarlig): Erland Rønning

Kasserer: Jan Myhrvold

Sekretær: Cathrine Årstad Olsen

Styremedlem, ansvar introduksjon: Knut Jacobsen

Styremedlem, ansvar tur og mosjon: Trond Ligner

Styremedlem, ansvar barn og ungdom: Christine Abbott

Styremedlem, ansvar junior og senior aktive (herunder Team Blaker Sparebank): Trude Flateby

Varamedlem: Erling Evensen

Varamedlem: Kjell Ove Engerdal

Sportslig aktivitet

Barn og ungdom

Gruppen har i 2018 bestått av utøvere i alderen 6 til 18 år, og til sammen var det cirka 70 registrerte medlemmer. Cirka 50 av disse var aktive i løpet av sesongen. Det har vært ca. 30 syklistar på hver av onsdagstreningene (hovedtreningsdag). Gruppen har hatt inntak av nye utøvere de tre første gangene både i vår- og høstsesong. Dette for å kunne ivareta et godt treningstilbud med variasjon og progresjon i gruppene.



Gruppen var delt i 4 etter alder (gr.1-3 + U), og ble trent og ledet av til sammen 18 trenere som alle (unntatt 1) er foreldre i gruppa. Tidligere gruppe 4 + U ble slått sammen til ny ungdomsgruppe. Gruppe 1 ble ledet av Christine Abbott, gruppe 2 av Carsten Harfallet, gruppe 3 av Erland Rønningen, gruppe U av Hans Petter Lade. Øvrige trenere har vært Stine Thingelstad-Monsen, Kim Øyvind Engebretsen, Morten Jensen, John Harald Hellesvik, Benny Andre Rønning, Arild Hartmann, Stian Vålbekken, Jøran K. Hansen, Tor Vegar Døhlen, Truls Hay Iversen, Geir Apeland, Martin Reuter, Stig Fjelltun og Leif Nordbø. Gruppen hadde noe samarbeid med Bingsfoss Aktiv frem til sommeren, og en av ungdommene har også vært med der.

De født 2007 og eldre trente spinning på Trento gjennom hele vintersesongen frem til påske. Utetreningen startet etter påske. Onsdager har vært fast treningsdag for alle gruppene. De født 2005 og eldre har i tillegg trent fast på mandager. Mandagstrening ble også gjennomført ca. 1-2 ganger i måneden for de født i 2006-2007, men det var ingen stor deltagelse. Stitreningstilbudet ble videreført med ca 1 -2 ganger pr måned fra mai, også med liten deltagelse. Utetreningen pågikk

frem til høstferien. Denne ble variert på sti, grus og landevei i nærområdet. Ungdomsgruppa har i 2018 hatt flere og lengre treninger på landevei, noe som har vært et populært tilbud og gjennomførbart grunnet fjorårets innkjøp av landeveissykler. Etter høstferien ble spinningen på Trento startet opp igjen for de født 2008 og eldre. Spinningstimene etter høstferien ble ledet på rundgang av Leif Nordbø, Arild Hartmann, Stig Fjelltnun, Carsten Harfallet og Børre Nygård. BSK-medlem og Trento-instruktør Jaran A. Lea har også bistått. Ved sesongslutt ble det rekruttert 5 nye trenere for sesongen 2019. Disse er Hilde Emilie Johansen, Vegard Vangen, Ludovic Pochon-Guerin, Michelle Edstrøm og Lars Owe Berge Nyland. To trenere gir seg i/etter 2018-sesongen, og det er Martin Reuter og Morten Jensen.



Gruppene samlet hadde god rittdeltakelse på Elgrittet og Stomperudrittet. Det var mange gode resultater og flere pallplasseringer i disse rittene. I synlighet og deltagelse sto vi heller ikke tilbake for klubber med et betydelig større nedslagsfelt for å rekruttere medlemmer. Stomperudrittet var også regionmesterskap for region Øst i NCF. Flere av rytterne våre oppnådde dermed også pallplasseringer i mesterskapet. Spesielt gledelig var det at representanten fra regionen ga tilbakemelding på at barna og ungdommene i Bingsfoss utmerket seg når det kom til lagånd og sykkelglede. I tillegg deltok noen i Grenserittet, Cykelvasan, Birkebeinerrittet og Styrkeprøven (Gjøvik-Oslo). Det var også noen utøvere med på Kalascup og Nescup.



I august deltok gruppa i Sørumsands første triatlon i samarbeid med SIF Svømmegruppe, en opplevelse som ga mersmak og håp om også fremtidige arrangementer.

Mange av treningstimene er lagt til eller via Texasdalen, noe som er spesielt populært blant de yngre rytterne. Gruppa er superfornøyd med anlegget, og håper på videre utvikling.

Både trenere og barn/ungdom fikk også i år tilbud om kurs med Aslak Mørstad. Barne- og ungdomsgruppa (2008 og eldre) gjennomførte kurs i mai og trenergruppa skulle ha kurs i oktober. Sistnevnte ble utsatt og gjennomføres i april 2019. I januar besøkte ryttere fra gruppa Gressvik BMX-klubb og fikk en morsom og lærerik dag i bmx-hallen innendørs.

Av egne arrangementer har gruppa gjennom sesongen arrangert to treningssamlinger. I juni arrangerte vi en familiesamling på Hvaltjern, hvor trenerteamet og foreldre i samarbeid gjennomførte trening, sosiale aktiviteter, grilling og avsluttet med et ritt. I september ble det for 3. gang organisert en fellestur til Trysil hvor hver enkelt familie selv ordnet med overnatting og forpleining, og trenerne inviterte til treningsturer og sosiale aktiviteter. Det ble også arrangert samling med en mer sosial ramme ved Halloweenspinning og «Jakten på marsipangrisene» i Texasdalen. Siste trening før sommer og høst har også blitt avsluttet med sosial ramme i Texasdalen. Barne- og ungdomsgruppa ser tilbake på en god sesong med stadig utvikling av både ryttere og tilbud. Vi opprettholder en solid base for rekruttering i sterk konkurranse med andre idretter, og vi ser frem mot å videreutvikle treningstilbudet både for eksisterende og nye utøvere kommende sesong.

Tur og mosjon (Landeveg og terreng)

Landeveg

Treningene i landeveisgruppa startet opp i slutten av april og har som vanlig blitt avholdt tirsdager, torsdager og søndager. Det har stort sett bestått av en fast gjeng som møter opp på treningene. Her fra en flott tur til Skarnes hvor vi tar en kaffe og is.



Vi hadde planlagt første ritt 1.mai som var klassikeren Enebakk Rundt. Pga dårlig vær og lave temperaturer var det kun 3 fra laget som stilte til start og gjennomførte.

I 2018 var det en landeveigruppe i tur- og mosjonsgruppen. I år, som tidligere, var Øyvind Hagen kaptein i satsningsrittet Lillehammer - Oslo. Det var for 2018 satt et mål på 5t for Lillehammer - Oslo, noe som er et litt mer ambisiøst mål enn vi har hatt tidligere år.

Gruppen har hatt treninger tirsdag, torsdag og søndag der hovedfokus på tirsdag og torsdag har vært kjedekjøring / rulletrening, mens det på søndager har vært rolige langturer.

Gruppen som stilte til start i Lillehammer - Oslo besto av 19 ryttere. (1 forfall.) Med bakgrunn i rytternes ønsker valgte vi å reise med felles transport fra Sørumsand til Hafjell for overnatting der natten før rittet som starter tidlig lørdag morgen.

Lillehammer - Oslo ble for gruppe 1 ikke helt som vi håpet. Vi delte laget i 4 grupper og byttet hvert 15 min slik at 3-4 ryttere hele tiden lå i sekken. Dette fungerte brukbart (hadde testet det på noen treninger).

Standen på asfalten i begynnelsen av rittet var svært dårlig og det må ta skylden for at 3 av de sterkeste rytterne punkterte og fikk tekniske problemer tidlig. I tillegg var det motvind hele veien som også bidro til at målet sprakk tidlig. Da de 3 rytterne som falt fra pga ovennevnte da sprakk opplegget til gruppa opp og det var de sterkeste som bidro mest.

I tillegg måtte også kaptein Øyvind avslutte, da han en periode hadde slitt med forkjølelse og kroppen sa stopp. Gunnar overtok som planlagt kapteinsbindet og vi fortsatte med planen og jaget laget, men det ble etterhvert veldig tungt og tidsplanen måtte justeres

Laget endte med 13 mann i mål på 5.49.

Tempo

I 2018 fikk vi en Nordisk Mester. Den 4. august tok John Harald Hellesvik seieren i M40-44 i Nordisk Mesterskap Masters Landevei på Ås. Vi gleder oss til å se hva John Harald kan få til i 2019.



Lørdag 1. September ble det avholdt kåring av Bukkestyremester i BSK. Dette ble en Strava-basert konkurranse for medlemmer av BSK. Den bestod av 5 segmenter hvor det ble kåret en sammenlagt

vinner og en poengvinner i dame- og herreklasse. Premiering foregikk på banketten på Meierikroa, sammen med det offisielle klubbmesterskapet etter Stomperudrittet 8. september.

Med tiden 28:53 samlet på segmentene, sikret John Harald Hellesvik seg tittelen som BSK bukkestyremester 2018

Med tiden 36:37 ble Cathrine Årstad Olsen raskeste kvinne og innehar dermed tittelen BSK kvinnelige bukkestyremester 2018.

Utover høsten hadde vi flere og flotte langturer i området både på asfalt og i terreng.



Det ble i år også arrangert romjuls spinning på Trento med mange syklister fra klubben

Terreng

I 2018 har den organiserte fellestreningen på grus/terreng foregått som faste bakkedragstirs dager. Det har også vært noen fellesturer som langkjøring uten noe fast opplegg.

Klubbmesterskap

Det offisielle klubbmesterskapet Stomperudrittet, med påfølgende bankett på Meierikroa ble gjennomført den 8. september.

Klubbmestere BSK 2018 ble Stian Finneide (M20-49), Edvin Johnsen (M50-60), Hans Flaen (M60+) og Cathrine Årstad Olsen (K20-49).

Nytt av året er tre vandrepokaler som ble delt ut på banketten til Bingsfoss SK ryttere som har utmerket seg i løpet av sesongen.

Pokal årets birkebeiner gikk til Cathrine Årstad Olsen for 12.plass K Elite Birkebeinerrittet.

Pokal årets landeveissyklist gikk til John Harald Hellesvik for 1.plass i Nordisk Master Tempo.

Pokal raskeste Stomperud rytter gikk til Stian Finneide for 11.plass i Stomperudrittet.

I tillegg så ble det gjennomført eget stimesterskap som en Strava – basert konkurranse i Bingsfoss sin stirunde; Monsrudrunden den 22. september.

Med tiden 20:37 sikret Erlend Edvardsen seg tittelen som BSK stikonge 2018.

Med tiden 25:00 ble Cathrine Årstad Olsen raskeste kvinne og innehar dermed tittelen BSK stidronning 2018.

Bankett etter stimesterskapet ble avholdt i gapahuken i Texasdalen samme kveld.



Junior-Senior aktive / Team Blaker Sparebank (TBS)

Gruppen har bestått av Sondre Flateby og Sivert Svardal. Sondre har deltatt på noen turritt, samt Birken.

Sivert hadde et fint idrettsår i 2018. Han hadde toppidrett som fag ved Bjørkelangen vgs. og dermed anledning til å trene på skolen flere dager pr uke gjennom vintersesongen. Odd Jørgen laget treningsplaner største delen av året. Odd Jørgen har som trener og coach vært veldig viktig for Sivert.

Det ble i løpet av våren klart at Sivert kunne få starte ved NTG-Kongsvinger fra høsten. Dette var en viktig motivasjon for treningen gjennom vår og sommer.

Første år som junior er for de fleste en hard overgang. Dette merket også han, men satt med i finalen i flere turritt. Han høstet mye erfaring og hadde god motivasjon for å stille i alle rittene han startet.

Gruppe 2

I løpet av 2018 har vi hatt rolige turer både på grus og asfalt, der formålet først og fremst har vært å ha det hyggelig på sykkel. Vi har hatt innlagte kaffestopp ulike steder, blant annet på Fetsund lenser og på Dragsjøhytta. Turene har gått på litt ulike dager, men fortrinnsvis på klubbens faste treningsdager tirsdag, torsdag og søndag. Planen er å fortsette med disse turene også i 2019.



Texasdalen sykkelpark



I løpet av 2018 har prosjekt Texasdalen gått over i en fase med vedlikehold og drift. Christine Abbott er nå kontaktperson for driftsgruppa. Det har blitt avholdt jevnlig trening for barn og ungdom i Texasdalen igjennom sesongen. I sommerferien ble pumptracken asfaltert, noe som har ført til enklere vedlikehold.

Anlegget er godt tatt i mot i nærmiljøet og har vært godt brukt både på dagtid av skole og barnehager og i helger av barn og voksne, sommer som vinter.

Klubben takker Trento Sørumsand for den flotte gaven vi fikk i form av Trentobua

Økonomi

Bingsfoss Sykkelklubb har i 2018 hatt en stabil medlemsmasse og stabile medlemsinntekter. Årsregnskapet viser et årsresultat på kr XXXXX. Klubben har en balansert og sunn økonomi.

Klubbens regnskap føres av Sørums Økonomi AS.

Vi ønsker å rette en stor takk til alle som har bidratt til klubben i løpet av 2018, herunder våre sponsorer:

- Maxbo Sørumsand
- Trento Sørumsand
- Blaker Sparebank
- Codewise
- Mallorcatour
- Vital Osteopati
- Sørums Kommune
- Kiwi Sørumsand
- Sørumsand Bilservice Mekonomen
- Døhlen Dekor