



Årsmøte i Stiftstaden Sykkelklubb

Tirsdag 24. februar 2026 kl. 19.30

3T Rosten (Vestre Rosten 80)



BIORACER



Saksliste

1. Åpning
2. Konstituering
 - a. Valg av møteleder
 - b. Valg av sekretær
 - c. Valg av 2 deltagere til å underskrive protokollen
3. Godkjenning av innkalling og saksliste
4. Styrets beretning 2025
5. Årsregnskapet 2025
6. Kontingent for 2026
7. Budsjett 2026
8. Innkomne saker
 - a. ingen innkomne saker
9. Valg av styre mv.
10. Valg av delegater

Årsberetning 2025 Stiftstaden Sykkellubb – SSK

Styrets sammensetning:

Leder: Snorre Lauritsen

Nestleder: Ingrid Hegseth

Kasserer: Ola Neråsen

Styremedlemmer: Kåre Georgsen, Johnny Larsen, Jørn Almberg og Arne Christian Eggen

Valgkomite: Jan Åge Braa Haugen, Erling Malvig og Geir Jægtvik

Kontrollutvalg: Rune Johnsen og Frøydis Elnan

Styremøter og -aktivitet

2025 har vært et normalår, der vi har hatt løpende aktivitet gjennom hele året.

Det har i løpet av perioden blitt avholdt 5 styremøter. I tillegg behandles innkommende saker fortløpende via styrets Facebook chat og e-post.

Årsmøtet ble avholdt 18.02.25.

Treninger

Også i 2025 var Falck vår samarbeidspartner for alle våre fellestreninger med unntak av landevei lag. Det fordeles på 10 uker før sommerferien, og fem uker på høsten.

Treningsdagene fordelte seg som følger gjennom uka:

Mandager ble opprettholdt som intervalldag. Konseptet har vært uendret i mange år, og er den dagen i uka vi har stabilt flest deltagere på trening.

Tirsdager var dagen for langtur på landeveissykkel. To timer med sykling i varierte ruter gjennom sesongen. Oppmøte på 3T Rosten de fleste gangene, men for å variere litt med rutevalg var det oppmøte ved Utleirahallen noen dager.

Onsdager ble det syklet i terreng. Oppmøtestedene varierte, og det gjorde også vanskelighetsgraden på gruppene og treningene. En god blanding av crux og flyt. Likt alle senere år er det meget sparsomt oppmøte på terreng-treningene. Det er prøvd flere konsepter, men ingen har klart å samle spesielt mange deltakere.

Torsdager ble det arrangert grusturer hvor man kunne delta med CX eller terrengsykkel. Fra 05. juni ble de tradisjonelle grus-turene endret til Birkenprepp. Dette tilbudet ble introdusert i 2023, og ble en stor suksess, og har siden hatt god deltakelse. Hver torsdag ble den samme ruta syklet, og med tidvis høy intensitet, i terreng og høydeprofil som var sammenlignbar med Birkenprofilen. Øktene var selvfølgelig åpne også for de som ikke tenkte å sykle Birken.

Vi har opprettholdt påmelding til treninger av praktiske hensyn, og ikke pga restriksjoner. Ved påmelding kan vi justere antall trenere etter påmeldte deltakere, og etterhvert så vi at hele grupper kunne fjernes fra lista, da ingen meldte seg på. Det virker også motiverende for mange å se at det faktisk er folk påmeldt.

Lagsykling

Det var også i 2025 flere grupper som trente torsdag og lørdag, med flest som hovedmål Vätternrundan. I tillegg var det et lag som hadde hovedmål Race to Hell.

Treningsturer i regi av medlemmer

Flere medlemmer legger ut invitasjon til turer hvor det er fritt fram for hvem som helst å bli med. Alt fra korte turer i nærområdet, til overnattingsturer. Dette gjør at vi er en "levende" klubb med engasjerte medlemmer som bidrar til aktivitet for klubbens medlemmer.

Introduksjonskurs til lagsykling

Landeveissykling har vært populært de siste årene, og lagsykling spesielt. Falck holdt en innføring i lagsyklingens ABC inneholdende teorikveld 7. april, og to kvelder med praksis (22. og 23. april). Praksisdelen av kurset ble avholdt noe seint grunnet vær og minusgrader. Introduksjonskurs forsøkes avholdes før vårens lagtreninger slik at deltakere som ønsker også kan delta her. Omkring 20 nysgjerrige deltok på kurset.

Løpeøkter på Øya

Løping er i vinden, og en fin tilleggsaktivitet for oss syklistene som driver med utholdenhetsidrett. Det ble høsten 2024 gjennomført flere intervalløkter, og dette ble også tilbudt i 2025. Året bød på mindre deltakelse, med flere onsdager uten påmelding. Det ble derfor bestemt å ikke arrangere løpeøkter etter juni.

Klubbmesterskap landevei:

Det ble dessverre ikke arrangert klubbmesterskap landevei i 2025.

Klubbmesterskap terreng

Det ble heller ikke i 2025 arrangert klubbmesterskap i terreng.

Bedriftsritt Laugen Rundt 27.05.25

SSK stod som arrangør for bedriftsrittet Laugen Rundt også i 2025. Tidtakingen går nå gjennom Strava, men det er likevel behov for en del vakter for å møte kravene til avvikling. I SSK har vi en tynn liten stamme av vakter med godkjente kurs, og det er absolutt ønskelig at flere medlemmer tar kurs slik at vi kan fortsette å bidra til det lokale sykkelmiljøet ved at de få gjenværende sykkelrittene kan bestå. Også bedriftsrittene har merket en betydelig nedgang i antall deltagere de siste årene.

I overskyet men godt vær møtte det opp 73 deltakere, og ble bedriftsrittet med nest flest deltakere i 2025. Det ble som vanlig servert kaker og brus ved målgang, noe som var meget populært blant deltakerne. Tusen takk til alle som bidro til et vellykket arrangement.

Vätternrundan 14.06.25

SSK Vättern Sub9 2025

Å delta på Vätternrundan 2025 sammen med SSK Sub9 var nok sannsynligvis årets sykkelhøydepunkt for de aller fleste som var med på dette laget. Jeg kan i alle fall med hånda på hjertet si det. Å få mulighet til å sykle dette rittet som lag i SUB-gruppe er et minne for livet. Og alt skjer i de fantastiske rammene som svenskene har klart å få til rundt verdens største turritt.

Vår og forsommer ble preget av en oppkjøring med massevis av trygg og god sykling, samt mange fine sykkelopplevelser sammen med både kjente og nye fjes. Selv om været ikke alltid viste seg fra sin beste side, hadde vi mange turer som var superfine. Og vi syklet bra sammen. Veldig bra. Bortsett fra 3-4 punkteringer, hadde vi ingen uhell på noen av treningsturene.

Lørdag 14. juni stod vi på startstreken i Motala. 20 spente og forventningsfulle ryttere. Vi var godt forberedt til rittet, og hadde trent godt på å sykle rulle raskt og effektivt i lett terreng. Akkurat hva vi skulle få bruk for denne dagen. Været slo også på stortromma, med steiksol fra blå himmel. Det var nesten i varmeste laget, men ingen klagde særlig.



Vi hadde satt tidsmålet ganske høyt på prioriteringslista, og alle var enige om at vi skulle prøve hardt for å komme i mål på under 9 timer. Som alltid når en sykler ritt som går over så lang tid og med så mange på laget er det vanskelig å forutse alt som kommer til å skje og samtidig ha en plan for alle eventualiteter. Sånn ble det også denne gangen gitt.

Vi startet friskt, og passerte to lag på turen sørover fra Motala. Det ene laget hadde en stor krasj akkurat når vi lå bak og lurte på hvordan vi skulle komme oss forbi, og det var ganske heftig å se både folk og sykler ligge strødd når vi passerte. Jeg tror alle ble litt mer oppmerksomme og skjerpa etter det.

Utover dagen ble det etterhvert ganske tungt og den jevnt høye farten kostet. Etter stopp 1 var vi blitt redusert til 19 (egentlig 18 - my bad, men Frodes episke comeback skal snakkes om i tiårsvis fremover). Etter stopp 2 var vi blitt redusert til 17. Vi var da fortsatt helt på merket i forhold til tidsskjemaet, og da vi kom til Askersund lå vi knappe 2 min foran. Opp mot sinkgruven ble vi passert av restene av laget som krasjet foran oss i starten, og vi hengte oss på dem for å få litt hjelp. Etterhvert tok de igjen enda et lag, slik at det ble en skikkelig konvoi med 3 lag samlet inn de siste milene mot mål. Det ble kjørt hardt, og det var tungt for alle å henge på over de siste kneikene på slutten.

Endelig - MÅL! Det er bare så sjukt deilig å få øye på takene på de første blokkene når vi nærmer oss Motala og vet at NÅ! er det bare noen få minutter igjen, og helt fantastisk å til

slutt kunne fly over målstreken. Magisk! Endelig kan en slutte å trække og bare sette seg ned.
#denfølelsen.

Vi var 9 stk som kom i mål sammen på 08:53, med de fleste andre ikke veldig mange minuttene bak. Så ja, vi klarte tidsmålet - men ikke med hele laget samlet. De lærde strides nok ennå om det var en suksess eller ikke. Uansett, det var en fantastisk dag på sykkelsetet. Vi hadde heller ingen uhell eller teknisk underveis, og det er også grunn til å feire litt ekstra.

Så da vil jeg bare avslutte med en stor takk til alle sammen som bidro til at vi fikk stilt med lag og syklet Vätternrundan 2025! Dette laget var et initiativ startet av og med medlemmer i SSK, og har siden blitt omdøpt til *Stiftstaden Allegro* for fremtidig bruk. En stor takk også til Ingrid, Elin, Arne og Johnny for et solid bidrag på treninger og det administrative. Uten dere hadde dette ikke blitt noe av.

Vi sykles!

Roar, Lagleder

Team SSK Vättern 8:15



Laget startet året 2025 med navnet *Team SSK 8:15*/30 Vätternrundan 2025 (*under optimale forhold)* og avsluttet året med navnet [Stiftstaden Presto](#), rustet med et navn uavhengig av ambisjoner for enkeltår. Og klar for 2026 der lagets ambisjoner er lagdeltakelse på Victoriarunden og Race to Hell, samt felles topping av formen til 13. juni 2026 og [L'Etape Trondheim](#).

Laget er et medlemsinitiativ i Stiftstaden sykkelklubb og mange av rytterne har vært med over flere år. Laget har historie med ulike tidsmål i Styrkeprøven og fra Vätternrundan i 2023 og 2024. Laget lyktes ikke så godt i Vätternrundan i 2024 og det store lagmålet i 2025 var å lykkes i Sverige med en tid, helst under 8:15, samtidig som at laget skulle kjøre så godt som mulig ut fra de ulike rytteregenskapene i laget. Det var svært varmt på rittdagen noe som dessverre bidro til at flere fikk "hammeren". Likevel syklet laget i mål på 8:17 med 18 av 23 startende, noe laget vurderer som en suksess.

2025 ble startet med informasjonsmøte 24. mars. I 2025 var det sen påske, så laget kom ikke i gang for fullt med lagtreninger før 21. april. Oppmøtet på treningene var godt gjennom hele våren.

Om lag ni stykker på laget var sammen i Oliva Nova 29.3 - 5.4 og sportsdirektøren begynte allerede der å trappe opp treningsregimet for rytterne.

I tillegg til Vätternrundan var Victoriarunden og Race to Hell treningsmål for laget. Det ble stilt tre lag på Victoriarunden som syklet uhyre jevnt! Når det gjelder Race to Hell så går det gjetord i hele Trøndelag om hvor ekstremt kald det rittet var og det ryktes at enkelte ryttere ennå ikke har fått igjen følelsen verken i fingre eller tær. (Sportsdirektøren satt dessverre i sin datters konfirmasjon og spiste tårnkake under rittet, og antar at det meste av dette er skryt og unøyaktigheter.)

Sesongen ble for mange avsluttet med en festdag av sjeldent kaliber lørdag 1.11, da mange først var på Britania hvor det ble markert at Uno-X feiret at de ble et WorldTour lag og så etterfulgt av Stiftstadens bankett på Scandic Nidelven. De mest utholdende på laget, og da snakker vi ikke om FTP eller O2-opptak, avsluttet kvelden på Bar Moskus. Sportsdirektøren kan "heldigvis" oppsummere kvelden og året med at laget er langt bedre til å sykle, enn til å race rundt på byens natteliv!

Kapteiner, og ledere av treningene, for laget i 2025 var:
Jørn Almberg, Marius André Olsen og Nils William Bakken.

Sportsdirektør Knut Kvaran

Birken 30.08.25:

Tur til Rena i forbindelse med Birken organiseres av Johnny Larsen hvert år og det lages egne arrangement på Facebook. Påmelding sendes på e-post og det er et tak på ca 30 på grunn av begrensning i antall sykler. Vi overnatter i Rena sentrum og reiser tilbake etter rittet lørdag. Det er fulltegnet hvert år og i 2025 var det 30 spente SSK'ere med på turen. Et kjempepopulært opplegg som for lengst har blitt en tradisjon.

Bli med du også.

Det er opprettet et arrangement på FB for årets ritt og det er nå åpent for påmelding.

Spinning 3T

Fra desember 2024 og til påske 2025 ble det gjennomført spinningsøkter på 3T Rosten. Dette er et fint tilbud som flere av våre medlemmer benytter seg av, om man er 3T-medlem eller ikke. Spinning er i tillegg til god trening, en sosial arena for å møte sykkelenner også utenom sesong. Vi kan garantere at disse timene virkelig gir valuta for pengene og for formen.

Spinning for TV-aksjonen

Klubben har de siste årene valgt å støtte et godt formål ved å "kjøpe" to spinningsykler på 3T i forbindelse med den årlige TV-aksjonen. Det var godt belegg på begge syklene i alle 12 timer.

Elghufs/Bakkeintervaller

Det ble som tidligere år invitert til bakkeintervaller etter at fellestreninger på sykkel var over. Oppstart ble mandag 15.september og det ble gjennomført 14 mandager på rad, frem til siste uken før jul. Falck, med Bjørn Handeland som instruktør, hadde ansvar for gjennomføring av intervaller i Estenstadveien. Det var fint oppmøte gjennom høsten og tidlig

vinter, med mulighet for en god økt i et sosialt fellesskap. Været har også vist seg fra den beste side og det har vært fine forhold for å springe.

Det vises at flere av medlemmene i klubben foretrekker løpeøkter, da det til tider er flere på disse øktene enn på mange av sykkeltreningene. Dette viser at medlemmer også ønsker å delta på andre aktiviteter i klubben enn bare sykkel.

Sesongstart utendørs uka før påske i Spania:

Klubben har de siste årene hatt et samarbeid med Sportsevent og Solgruppen om årlige turer til Spania. Klubbens medlemmer er innkvartert på leilighetskomplekset Las Dunas, ca. 1 times kjøring nord for Alicante. Der er det godt tilrettelagt med sykkelgarasje, sykkelvask og verksted. Oliva Nova ligger i rolige omgivelser som er perfekt for sykling.

Tilbudet er populært og mange deltar år etter år. Det er til sammen en gruppe på pluss/minus 40 personer som deltar hvert år. Det gjør at det er mulig å dele inn ulike grupper som sykler i ulikt tempo og distanser. Noen av SSKs medlemmer bidrar som gruppeleder for de ulike treningsgruppene.

Samlinger/sosiale arrangement

Kick-off ble avholdt onsdag 27. mars 2025, i Powerhouse sine lokaler på Brattøra.

Fint oppmøte på Kick-off, hvor styret orienterte om kommende sesong. Det ble informert om klubbens tilbud om trening, litt om diverse ritt som Race to Hell, Vätternrundan og Birkebeinerrittet. Videre tok enkelte av våre sponsorer og samarbeidspartnere turen for å presentere seg selv, og Falck stilte opp med "vekta", noe som alltid er populært

Vi hadde invitert tidligere fotballspiller Ola By Rise som et ekstra trekkplaster for våre medlemmer. Ola fortalte om sin reise, og spesielt knyttet til samhold og godfot-teorien fra tiden i Rosenborg.

Det ble utdeling av flasker og buffer før folk gikk hjem.

Årsfest ble avholdt 1. november 2025 på Scandic Nidelven. Det var til slutt 45 personer som meldte seg på og deltok på festen. Som tidligere i år var det god stemning blant de fremmøtte, og det ble servert en nydelig 3-retters.

Medlemstall

Ved utgangen av året hadde Stiftstaden Sykkelklubb 532 betalende medlemmer. Vi har hatt et stabilt antall medlemmer i de siste årene.

Økonomi

For 2025 ble det vedtatt et budsjett som styrte mot et nullresultat. Regnskapet for 2025 er gjort opp med et overskudd på kroner 30 885,-.