

ÅRSBERETNING 2019 IL NORODD SYKKEL

12.02.2020



Gruppestyret 2019 har bestått av:

- Trond Wollan (leder)
- Jonas Holten (nestleder)
- Miguel Einset
- Frode Gustad
- Jøran Gården
- Jan Frode Helmersen
- Helge Kruse
- Eivind Hestad

Gruppestyret er også innstilt på å fungere ett år til med denne sammensetningen, med unntak av Frode Gustad som går ut av vervet.

Hovedaktiviteter i 2019

1. Stabil barne-ungdomsgruppe med trening hele året.
2. Norodd/Neas Terrengsykkelskole
3. Ritt
 1. Vårmila - Avlyst
 2. Frei SuperEnduro - Avlyst
4. Klopping/stibygging
5. Fellestreninger og rittdeltakelse
6. Annet

1. BARNE- OG UNGDOMSGRUPPE (7-16 ÅR)

Gruppen startet opp våren 2012 og teller totalt 30 aktive barn/ungdomsgruppe på Frei ledet av Jonas Båfjord Holten og Trond Erik Wollan.

Ungdomsgruppa har i tillegg til utetreningene i sommersemesteret også hatt grunn trening inne på Flexi i vårsemesteret.



Flere fra Ungdomsgruppen hevdet seg også veldig bra i 80/20 Molde Enduro i mai. Her var det to dager opp og ned Molde marka på til dels krevende Enduro løyper

2. NORODD/NEAS TERRENGSYKKELSKOLE

4 samlinger i juni og 4 samlinger i september 2019 har vi arrangerte Norodd Neas Terrensykkelskolen er for barn, ungdom og voksne som har lyst til å begynne med terrensykling.

Vi vil dele inn i to grupper:

8-12 år i følge med foresatte på sykkel.

13 år + og voksne

Terrenskolen har hatt fokus på

- Instruksjon fra kyndige trenere.
- Fire samlinger med felles oppmøte.
- Spennende, utfordrende og morsomme øvelser.
- Lære å mestre sykkelen, og ikke minst sykle i terrenget



3. RITT

Vårmila 1. mai 2019 – avlyst grunnet for få deltakere.

Frei SuperEnduro – Avlyst grunnet ekstremt regnvær i forkant.

4. STATUS PROSJEKT KLOPPING OG RYDDING AV SYKKELSTIER PÅ FREI.

I 2019 har vi ferdigstilt en av de lengste stiene ned fra Sæterhaugen med klopper. Både barn og voksne var med på dugnader, og det er nå ferdig sti helt fra hytta på Sæterhaugen og ned til fotballbanen i Møst.

5. FELLES TRENINGER OG RITT

Treningsplan med fokus på trening inn mot ritt Lillehammer-Oslo og Birken. I treningsplanen har deltakelse på lokaleritt vært i fokus.

Faste treninger:

Tirsdag: MTB/XC intervall og farts trening på sti/grus

Torsdag: Racer med intervaller og fartsdrag.

Lørdag og Søndag: Felles langturer

Flere fra klubben deltok på Lillehammer -Oslo som var ett av treningsmålene for året, samme med Birken. Over ett titall deltaker fra klubben syklet fra Rena til Lillehammer



Spinning – Vintertrening

Gjennom vinteren har sykkelgruppa i Il Norodd leid spinningsalen på Treningssentret på Løkkemyra, med faste treninger tirsdag, torsdag og lørdag. Tirsdag og Torsdag er det en time med intervaller av ymse slag som er i fokus, og på lørdager veksles det mellom langdrag og intervaller med økter fra 1,5 timer til 2 timer.

6. ANNET

17. mai markeres med å sykle borgertoget



I forbindelse med 90-årsjubileet var barn og ungdom fra sykkelgruppa med på felles feiring i idrettshallen sammen med medlemmer fra friidrettsgruppa.

Medlemmer i klubben har vært på flere løst organiserte treningsturer til sydligere strøk.

Fire medlemmer deltok i turrittet Flandern Rundt i Belgia.

De voksne markerte avslutningen av året med julebord på Grand Hotell. 15 medlemmer deltok.