

# I.L. Jardar Sykkel

## Årsberetning 2022



### Innhold

|                                              |          |
|----------------------------------------------|----------|
| <b>Innledning .....</b>                      | <b>2</b> |
| <b>Administrative forhold .....</b>          | <b>2</b> |
| <b>Økonomi .....</b>                         | <b>2</b> |
| <b>Medlemmer .....</b>                       | <b>2</b> |
| <b>Sesongens aktiviteter .....</b>           | <b>2</b> |
| <b>Sikkerhet og uønskede hendelser .....</b> | <b>5</b> |
| <b>Oppsummering .....</b>                    | <b>5</b> |
| <b>Stemningsbilder fra 2022.....</b>         | <b>6</b> |



## Innledning

Sykkelgruppens formål er ved samarbeid og kameratskap å drive sykling, landevei og terreng, på en idrettslig og forsvarlig måte i tråd med klubbens verdier:

**respekt, glede, mestring og kvalitet.**

Våre verdier er å skape en sykkelarena med **glede** og **mestring**, et positivt **fellesskap** gjennom samhørighet og samhold med andre syklister og hvor gruppa legger til rette for en **helsefremmende** aktivitet.

## Administrative forhold

I 2022 har styret bestått av:

Kristina Vestveit Nervold, leder

Knut Helgesen, nestleder

Olav Tungesvik, styremedlem

Marianne Wahlstrøm, styremedlem (gikk ut av styret midt i perioden)

Øivind Nullmeyer, økonomi- og lisensansvarlig

I perioden etter årlig møte 2022 er det avholdt 6 styremøter på teams 10.5., 12.9., 10.10., 12.12. og 22.2. Årlig møte ble avholdt 9. mars 2022.

## Økonomi

Sykkelgruppa har fortsatt god økonomi. Aktiviteten har vært høy og innbetaling av treningsavgift har også vært god. Bidrag fra samarbeidspartnere er litt under budsjett. Dugnad for Bærum kommune som det ikke var budsjettert med har også gitt en god inntekt til gruppa. Sykkelgruppa har fått grasrotmidler som bidrar vesentlig til inntektssiden i regnskapet.

Det ble budsjettert med et underskudd i 2022, men økte uventede inntekter gjør at årets regnskap viser et pent overskudd.

For juniorgruppa er det registrert 67 betalende medlemmer og for seniorgruppa 83.

## Medlemmer

Ifølge medlemsoversikter var det 83 (81 i 2021) som betalte treningsavgift til seniorgruppa fordelt på 18 kvinner og 65 menn.

I juniorgruppa har 67 betalt treningsavgiften (46 i 2021) fordelt på 11 jenter og 56 gutter i alderen 8 til 12 år.

## Sesongens aktiviteter

### Seniorgruppa:

Seniorgruppa har tradisjonelt følgende hovedaktiviteter gjennom sesongen:

TourTråkk på offroadsykkel, landeveissykling, TourTråkk banketten og den årlige høstturen.

Den største aktiviteten er TourTråkk som finner sted hver lørdag klokken 09:00 Sharp. Første TourTråkk er alltid prologen som gjennomføres første lørdag etter påske. Den går alltid kyststien innover mot Bygdøy med obligatorisk gruppebilde ved Huk. Gjennom



sesongen går turene på grusveier, stier og asfalt i Nordmarka, Vestmarka, Krokskogen, Bærumsmarka, Finnemarka og Kjekstadmarka. I 2022 ble også Lillomarka inkludert.

Målet for TourTråkk er å gjennomføre minimum 26 etapper gjennom sesongen.

I et forsøk på å få med flere og få flere til å ta ansvar for turene ble TourTråkk organisert i tre grupper i 2021, 1 mye sti, 2 mest grus og 3 en ren turgruppe. Dette var et grep med stor suksess som derfor ble videreført i 2022. Det har vært litt mindre aktivitet i stigruppa i 2022, sammenlignet med 2021.

Følgende er hentet fra Ola Nyhus sin oppsummering på banketten 11. november 2022: Prologen ble gjennomført 23. april med 29 morgenfugler til tross for at mange som vanligvis deltar hadde reist til Mallorca for å sykle Mallorca 312. Det har blitt syklet 29 lørdager med i gjennomsnitt 19 deltakere. TourTråkk har i sesongen hatt 76 deltakere (75 i 2021, 73 i 2020). Av de 76 har det vært 22 damer. Det har vært med i alt 9 debutanter, 4 menn og 5 damer. Det brukes etter hvert flere typer sykler, de fleste med rett styre og brede dekk, men noen bukkestyrer har klart å snike seg inn. Noen el-sykler har også kommet til, både med brede og litt smalere dekk. Det er syklet 26771 km totalt (43000 i 2021). Den ivrigste syklisten var Eivind Sveen med 76% frammøte og 1285 km syklet. Ivrigste dame var Sigrunn Nervold med 69 % frammøte og 884 syklete km.

Klubbmesterskapet i terrengsykling ble gjennomført 7. september i fast løype i området Kattås/Jordbru. Klassevinnerne ble premiært på banketten, Rune Jubskås (M45), Tron Nerbø (M50), Ola Nyhus (M65), Øivind Nullmeyer (M70) og Knut Helgesen (Idealtid).

Den andre hovedaktiviteten er landeveissykling. Landeveisgruppa har vanligvis deltatt i hjemlige ritt som Enebakk rundt, Nordmarka rundt, Mjøsa rundt og Askerrunden. Etter at alle ritt var avlyst de to siste sesongene mente Kjell Nervold det var tid for mer eksotiske opplevelser. Han hadde syklet Mallorca 312 fire år tidligere og mente det var noe alle syklistene måtte oppleve. M 312 ble dermed gruppas hovedmål for sesongen. Til sammen meldte 18 seg for å delta i rittet og dro til Mallorca rett etter påske sammen med en god støttegruppe. Der ble det mye fokus på trening og forberedelser til rittet, men også tid for sosialt samvær. Rittet har 8000 deltakere og går på veier som er stengt for annen trafikk med mange lange bakker. Våre deltakere fordelte seg med 6 på korteste alternativ, 167 km og 2475 høydemeter, 5 deltakere på alternativ 225 km og 3900 høydemeter og 7 på full distanse, 312 km og 5050 høydemeter. Dessverre ble en av deltakerne på full distanse involvert i en ulykke. Det ble etter rittet påvist to brudd i den ene skulderen. At han likevel gjennomførte 225 km sier litt om viljestyrke og utholdenhet. Selv om alle hadde perioder da det gikk tungt var det bare glede og stor stemning etter målpassering. Dette var en ekstraordinær opplevelse i fantastisk vær på fine veier i flotte omgivelser og med god lagånd og samarbeid. Når feltet delte seg på begge sider av rundkjøringene ga det nesten, en følelse av at vi var proffer. Se reportasje i Jardarposten nr. 2/22.

To medlemmer deltok på årets Jotunheimen rundt, siste helgen i juni, i et elendig vær.

Det ble arrangert klubbmesterskap i landeveissykling på en original og ny måte 8.juni 2022. Målet var å sykle på idealdistanse som et lag. Se flere detaljer i Jardarposten nr. 3/22.



Ellers i sesongen har det blitt gjennomført fellestreninger på onsdager og søndager. Det ble gjennomført en fellestur, ut med tog og hjem på sykkel fra Halden med bra deltagelse. I tillegg til fellestreninger ute har det også vært stor deltagelse på innendørssykling via Zwift.

Høstturen i 2022 gikk til Gomobu i Vestre Slidre 23. - 25. september. Med på turen var vi 26 deltagere. Det ble gjennomført fine turer i det flotte fjellterrenget, tilpasset ulike nivåer. Gomobu hadde viltweekend, noe syklistene nøt godt av. Det ble også bestemt at vi skal tilbake igjen i 2023.

Utover høsten og vinteren har en fast gjeng holdt løpetreningen i gang og det har vært felles styrketrening med instruktører fra egne rekker i Combihallen. Her har det vært god deltagelse og skapt ivrig treningskultur. Det har også vært felles spinning i leide lokaler hos Friskis & Svettis og felles skitreninger.

Sykkelgruppas siste hovedaktivitet er TourTråkk-banketten som ble avholdt i Jardarhuset 11. november. Banketten hadde rekordoppslutning med 45 deltakere. Vel fortjente priser til årets debutanter ble delt ut til Jorunn Guriby og Dick Peters og til årets forbilde Ola Nyhus.

### **Barnegruppa:**

Barnegruppa som forsøksvis ble opprettet i 2020 har vokst seg større. I 2022 har det vært med 70 aktive barn i alderen 8 til 12 år. Treningene har vært ledet av foreldre og tre ungdomstrenere, hovedsakelig i Tanumskogen, men også noe trening har det vært på den nye Lyn-banen som tilhører Billingstad vel.

Fokuset i barnegruppa er fellesskap, trygghet på sti og å utvikle basisferdigheter.

I tillegg til trening har vi hatt syklistere som har deltatt på Kalas-cup. Dette er en rekrutteringsarena med ni ulike ritt på østlandsområdet, med ett mål om å få med unge syklistere på ritt. Elise Granskogen Ekeberg var den med flest deltagelser på Kalascup. Over 10 Jardarsyklistere deltok på ett eller flere ritt.

Det ble gjennomført en samling i Trysil for gruppa 10. - 12. juni med deltagelse av 23 barn, 3 ungdommer og 17 foreldre.

Det vises til reportasje i Jardarposten nr. 3/22.

På Jardardagen var det foreldre og barn fra barnegruppa som organiserte sykkelstasjonen. Det var en dag med god deltagelse, totalt 600 fra vårt lokalområde kom og deltok. Det vises her til mer info i Jardarposten nr.3/22

Vi avholdt også en familiesamling i Vestmarka 11/9. Her hadde vi hovedbase på Nedre Gupu. Det var over 20 syklistere med på samlingen. Samlingen ble ledet av foreldre og to ungdomstrenere, Mads Agner Matheson og Jonas Mayer.

Det siste arrangementet barnegruppa avholdt var vårt uoffisielle klubbmesterskap i Tanumskogen 29/9. Her fikk alle barna utdelt startnummer og syklet tre ulike løyper, ut ifra sin egen årsklasse. Det ble lik premiering til alle, men rangering av de eldste årsklassene. Alle foreldrene sto og heiet og det var svært god stemning i og rundt løypa.



### **Søppeldugnad:**

En fin felles aktivitet for begge grupper denne sesongen har vært to ulike dugnader, vår og høst, hvor vi har plukket søppel på et gitt område på Rykkinn.

### **Sikkerhet og uønskede hendelser**

Sykkelgruppa har egne kjøreregler for TourTråkk. Formålet med disse reglene er at medlemmer i sykkelgruppa skal overholde sykkelvettreglene og gjeldene lover, samt skape en trygg og forutsigbar arena for sykling. Også når det gjelder landeveissykling legges det stor vekt på sykkelvett, trafikkregler, hensyn til andre, sikkerhet og trivsel.

Utover det som er omtalt ovenfor i forbindelse med M312 er det ikke registrert andre lignende hendelser i samme alvorlighetsgrad, men enkelte småvelt med mindre skader har forekommet. Vi er gode til å tenke på ekstraputstyr til sykkel, dersom noe uforutsett skjer, men vi kan bli flinkere til å ta med enkelt førstehjelpsutstyr (plaster etc.) også på lokale turer.

### **Oppsummering**

Det har vært stor aktivitet på treninger og turer, spesielt for TourTråkk og i barnegruppa. To år med pandemi har påvirket ritt deltagelse i negativ retning.

Det er et stort engasjement i sykkelgruppa hvor det sosiale står i sentrum.

Dette kommer ikke av seg selv. Det rettes en stor takk til de som år etter år legger til rette for gruppas aktiviteter.

Sykkelgruppa har god økonomi, med et bra overskudd.

## Stemningsbilder fra 2022



Bilde 1: Årets forbilde Ola Nyhus



Bilde 2: Prolog og samling på Huk



Bilde 3: Fra høstturen til Gomobu



Bilde 4: Fra starten på Mallorca 312



Bilde 5: Ikke bare sykling på Mallorca. Vi kan også kose oss litt



Bilde 6: Fra klubbmesterskap terreng



Bilde 7: Fra klubbmesterskap landevei, Idealdistanse



Bilde 8: De yngste i juniorgruppa, født 2015, 2014, 2013



Bilde 9: God stemning blant de yngste og de eldste i barnegruppa under årets siste trening i 2022.



Bilde 10: God stemning blant de yngste og de eldste i barnegruppa under årets siste trening i 2022.