



# I.L. Jardar Sykkel

## Årsberetning 2023

### Innholdsfortegnelse

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Innledning.....                       | 2 |
| Administrative forhold .....          | 2 |
| Økonomi .....                         | 2 |
| Medlemmer .....                       | 2 |
| Sesongens aktiviteter .....           | 2 |
| Sikkerhet og uønskede hendelser ..... | 4 |
| Oppsummering .....                    | 5 |



## Innledning

Sykkelgruppas 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 2023 har styret bestått av:

Kristina Vestveit Nervold, leder

Knut Helgesen, nestleder

Olav Tungesvik, styremedlem

Øivind Nullmeyer, økonomi- og lisensansvarlig

I perioden etter årlig møte 2023 er det avholdt 4 styremøter som fysiske møter. Årlig møte ble avholdt 8. mars 2023.

## Økonomi

Sykkelgruppa har fortsatt god økonomi. Aktiviteten har økt de siste årene og dermed også kostnadene. Gjennom flere år har sykkelgruppa akkumulert overskudd som nå kan finansiere økt aktivitet. Samtidig har det krevd økt egenbetaling for deltakelse i ulike aktiviteter. Medlemstallet har vært stabilt og innbetaling av treningsavgift har også vært god. Bidrag fra samarbeidspartnere er over budsjett. Dugnad for Bærum kommune som det ikke var budsjettet med, har også gitt en god inntekt til gruppa.

Det ble budsjettet med et underskudd på 57 550 kroner. Resultat per 31.12.23 er et overskudd på 21 683 kroner.

For juniorgruppa er det registrert 60 betalende medlemmer og for seniorgruppa 85.

## Medlemmer

Ifølge medlemsoversikter var det 85 (83 i 2022) som betalte treningsavgift til seniorgruppa fordelt på 20 kvinner og 65 menn.

I juniorgruppa har 60 betalt treningsavgiften (67 i 2022) fordelt på 9 jenter og 51 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. Fra 2022 ble også Lillomarka inkludert. Målet for TourTråkk er å gjennomføre minimum 26 etapper gjennom sesongen.

Følgende er hentet fra Ola Nyhus sin oppsummering på banketten 10. november 2023: Prologen ble gjennomført 15. april. Det har blitt syklet 29 lørdager med i gjennomsnitt 19,3 deltakere. Totalt har det vært 69 deltakere i sesongen (76 i 2022). Andelen kvinner var 25 %, 32 % i 2022. Det har vært med 4 debutanter, alle menn. Mens Narve deltok på 28 av de 29 etappene var det 13 som nøyde seg med en etappe. Det ble syklet 31215 km totalt (26771 km i 2022). Åtte deltakere, Sigrunn som eneste kvinne, oppnådde å komme i den eksklusive 1000 km-klubben. Mange fine turer ble syklet gjennom sesongen, alle behørig dokumentert i Knuts kompendium. En tur nevnes da den kan bli en ny klassiker, tog til Eidsvoll og sykling hjem over Romeriksåsene og gjennom Nordmarka via Kikut.

For klubbmesterskapet i terrengsykling ble det i 2023 valgt en ny variant. Etter litt tynn deltakelse på dette som kveldsritt på hverdag i flere år, forsøkte vi denne gangen å legge det inn som en del av TourTråkk lørdag 14 oktober.

Vellykka arrangement ved Jordbru i supert høstvær. 15 ryttere deltok. Ny rekord i sykkelgruppa.

Siden deltakelse i det 30. Birkebeinerrittet var det sportslige målet for mange, og i 2023 ble det gjennomført noen "BirkePrepp" gjennom sesongen. Flere av disse ble organisert som en nyskapende form for jaktstart med mål om å komme samtidig til kaffe og kaker på Fire Årstider. Testturen i Birkenløypa fra Rena til Lillehammer var også et ledd i forberedelsene. Det ble i seg selv en minnerik tur for mange med innlagt lunsj på hytta til Marianne og Ola på Øyungen. GjørmeBirken 26. august 2023 ble gjennomført av hele 28 syklistar fra Jardar. Imponerende!

Den andre hovedaktiviteten er landeveissykling. Landeveisgruppa har deltatt i Nordmarka rundt (2 deltagere), Tyrifjorden rundt (3 deltagere), Randsfjorden rundt (12 deltagere), Jotunheimen rundt (1 deltager) og Mallorca 312 (1 deltager). Vi hadde stor treningssamling på Mallorca (ca. 30 deltagere) og faste treninger utover våren og forsommeren.

Det ble arrangert sosialt klubbritt i landeveissykling på nok en alternativ og ny måte 21. juni 2023. Målet var å sykle to runder i valgfri trase som et lag, og sykle på mest mulig lik tid på de to rundene. Kvelden ble avsluttet med grilling og sosialt lag hos Jorunn og Knut Petters gårdstun på Jong.

Høstturen i 2023 gikk til Gomobu i Vestre Slidre 22. - 24. september. Med på turen var vi 26 deltakere. Det ble gjennomført fine turer i det flotte fjellterrenget, tilpasset ulike nivåer. Gomobu hadde også dette året viltweekend, noe syklistene nøt godt av. Det ble også bestemt at vi skal tilbake igjen i 2024.



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. Dette har blitt mer og mer populært og 30 plasser på spinning er som oftest fullbooket i god tid før disse søndagene.

Sykkelgruppas siste hovedaktivitet er TourTråkk-banketten som ble avholdt i Jardarhuset 10. november. Banketten hadde som vanlig stor oppslutning med 38 deltakere. Det ble delt ut velfortjente premier til klubbmestere i terrengsykling samt priser til årets mannlige debutant og til årets forbilde Narve Holen.

### **Barnegruppa:**

I 2023 har det vært med drøyt 60 aktive barn i alderen 8 til 13 år. Treningene har vært ledet av foreldre og tre ungdomstrenere, hovedsakelig i Tanumskogen og på Lynbanen. Fokuset i barnegruppa er fellesskap, trygghet på sti og å utvikle basisferdigheter. I tillegg til trening har vi hatt syklistertur som har deltatt på Kalas-cup. Riktignok med færre deltagere i år enn i fjor.

Det ble gjennomført en samling i Trysil for gruppa 16-18 juni med 60 barn og voksne. Det vises til reportasje i Jardarposten nr. 3-23.

På Jardardagen var det foreldre og barn fra barnegruppa som organiserte sykkelstasjonen. Det var en dag med god deltagelse, tross dårligere vær sammenlignet med i fjor. Det vises her til mer info i Jardarposten nr.3/23.

Vi avholdt også en familiesamling i Vestmarka 17/9. Her hadde vi hovedbase på Nedre Gupu. Det var nærmere 50 barn og voksne med på samlingen. Samlingen ble ledet av foreldre og to ungdomstrenere.

Det siste arrangementet barnegruppa avholdt var vårt uoffisielle klubbmesterskap i Tanumskogen 28/9, slik som i fjor med startnummer og rittfølelse i Tanumskogen. De voksne heiet og barna fikk medalje og kake etter endt målgang.

### **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 gjeldende 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.

Det har ikke vært alvorlige hendelser og skader under gruppa sine aktiviteter i 2023, men enkelte velt med mindre skader har forekommet. Vi er gode til å tenke på



ekstrautstyr til sykkelen, dersom noe uforutsett skjer, men vi kan fremdeles 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.

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.

Sykelgruppa har god økonomi.