



I.L. Jardar - Sykkel

Årsberetning 2024

Innholdsfortegnelse

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



Innledning

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

Respekt, Glede, Mestring og Kvalitet.

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

Administrative forhold

I 2024 har styret bestått av:

Dick Peters, leder

Knut Helgesen, nestleder

Kristina Vestveit Nervold, styremedlem

Øivind Nullmeyer, økonomi- og lisensansvarlig

Fredrik Dahl-Jørgensen, leder barneavdeling

Årlig møte ble avholdt 6. mars 2024. I perioden etter årlig møte 2024 er det avholdt 4 styremøter, både som fysiske møter eller via Teams.

Økonomi

Sykkelgruppa har mottatt bidrag fra samarbeidspartnerne SpareBank 1 Østlandet og Norconsult samt betaling for dugnad for Bærum kommune. Det har bidratt til god økonomi i 2024. Medlemstallet i seniorgruppa og dermed innbetalt treningsavgift har vært stabilt. For barnegruppa er antallet deltakere betydelig redusert, men aktiviteten holdt på omtrent samme nivå. Aktiviteter i er delfinansiert med noe deltakerbetaling.

SpareBank 1 Østlandet har ikke villet videreføre samarbeidsavtalen for 2025. Dugnad for Bærum kommune er også usikkert. Gjennom flere år har sykkelgruppa akkumulert overskudd som kan bidra til å finansiere aktiviteten. Samtidig vil det kreve andre inntekter fra samarbeidspartnere eller dugnad dersom aktiviteter skal opprettholdes over tid.

Det ble budsjettet med et underskudd på 11 200 kroner for 2024. Resultat per 31.12.24 viser et overskudd på 17 664 kroner.

Medlemmer

Medlemsoversikter per 1.1.2025 viser 86 medlemmer i seniorgruppa (85 i 2023) fordelt på 20 kvinner og 66 menn. Samme oversikt viser 29 medlemmer i barnegruppa (60 i 2023) fordelt på 7 jenter og 22 gutter.

Sesongens aktiviteter

Seniorgruppa:

Seniorgruppa har tradisjonelt følgende hovedaktiviteter gjennom sesongen:

TourTråkk på offroadsykkel, landeveissykling, treningssamling på Mallorca, deltakelse på diverse tur- og terrengritt, 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 obligatoriske gruppebilder 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 8. november 2024: *Prologen ble gjennomført 6. april. Det har blitt syklet 31 lørdager med i gjennomsnitt 16 deltakere. Totalt har det vært 67 deltakere i sesongen (69 i 2023). Andelen kvinner var 25 % som i 2023. Det har vært med 7 debutanter. Mens Hamid Besharati deltok på 24 av de 31 etappene var det også noen som nøyde seg med en etappe. Det ble syklet 26000 km totalt (31215 km i 2023). Fire deltakere oppnådde å komme i den eksklusive 1000 km-klubben. Mange fine turer ble syklet gjennom sesongen, alle behørig dokumentert i Knuts kompendium.*

En tur kan bli en ny klassiker, tog til Eidsvoll (2023) eller Gardermoen (2024) og sykling hjem over Romerikssåsene og gjennom Nordmarka via Kikut.

Etter litt tynn deltakelse i klubbmesterskapet i terrengsykling ble det i 2023 valgt en ny variant ved å legge det på en lørdag som del av TourTråkk. Siden det var vellykket ble det gjentatt i 2024, lørdag 14. september. Denne gangen ble det kombinert med klubbmesterskap for barnegruppa hvor 14 barn deltok. Det ble et meget vellykket arrangement ved Jordbru i supert høstvær, med god deltakelse og mye jubel og heing i løypa og målområdet. Barnegruppa syklet en runde på 2,8 km og seniorenene to runder i samme løype. Raskest i barnegruppa var Elise Granskogen Ekeberg og i seniorgruppa Tor Håbrekke. Det vises til for øvrig til referat i Jardarposten nr. 3/24.

Som forberedelse til Birkebeinerrittet ble det også i 2024 gjennomført noen "BirkePrepp" gjennom sesongen. Selve rittet 31. august 2024 ble gjennomført av hele 18 syklister fra Jardar med fine forhold.

Den andre hovedaktiviteten er landeveissykling. Hovedmålet for sesongen 2024 var Vätternrundan 14.-16. juni, Først var det treningssamling på Mallorca med 39 deltakere totalt i tidsrommet 15.-29. april og faste treninger utover våren og forsommeren. Randsfjorden rundt ble gjennomført 25. mai med to grupper som siste forberedelse. Vätternrundan ble gjennomført i fine forhold med to grupper på 10 syklister som alle kom gjennom uten uhell.

Høstturen i 2024 gikk tradisjonelt til Gomobu i Valdres i september. Med på turen var 21 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 vil gjerne tilbake igjen i 2025.

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 & Sveltis 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.

Sykelgruppas siste hovedaktivitet er TourTråkk-banketten som ble avholdt i Jardarhuset 8. november. Banketten hadde som vanlig stor oppslutning med 42



deltakere. Det ble delt ut velfortjente premier til klubbmestere i terrengsykling samt priser til årets forbilde Erlend Bjørge.

Barnegruppa:

I 2024 har det vært med drøyt 30 aktive barn i alderen 8 til 13 år. Treningene har vært ledet av foreldre og tre ungdomstrenerne, hovedsakelig i Tanumskogen .

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

I tillegg til trening har vi hatt syklister 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 nesten 60 barn og voksne.

På Jardardagen var det foreldre og barn fra barnegruppa som organiserte sykkelstasjonen. Det var en dag med god deltagelse. Det vises her til mer info i Jardarposten nr. 3/24.

Det siste arrangementet i barnegruppa var i Tanumskogen 26. september. Grunnet klubbmesterskap på Jordbru, som ble avholdt 14. september, ble sesongen denne gangen avsluttet med en ordinær trening.

Styret takker ungdomstrenerne Martine V. Nervold, Fredrik Schjetlein og Jonas Mayer. Uten dem hadde sykkelgruppa ikke kunnet gjennomført trening for barnegruppa.

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 ved Haslum.

Sikkerhet og uønskede hendelser

Sykelgruppa 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 dessverre vært noen hendelser som har medført skader under gruppa sine aktiviteter i 2024. Det er vanskelig å unngå at uhell skjer, men det betyr at vi kan bli enda bedre til å tenke sikkerhet, være oppmerksomme og holde trygg avstand. Vi er gode til å tenke på ekstraustyr til sykkelen, dersom noe uforutsett skjer, men vi kan fremdeles bli flinkere til å ta med enkelt førstehjelpsutstyr (plaster etc.) også på lokale turer. Vi oppfordrer alle til å bli med på førstehjelpskurs i regi av Jardar hovedlag på 22. april 2025.

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.

Noen bilder



Gruppe i mål etter Randsfjorden Rundt



Gruppe 2 vel i mål etter gjennomført Vätternrundan



Sprekonger på toppen av Coll dels Reis etter å ha syklet klassikeren Sa Calobra på Mallorca



Fra høstturen til Gomobu



Fra barnegruppas tur til Trysil i juni



Fra banketten. Årets forbilde Erlend Bjørge sammen med leder Dick Peters