

SAMMENDRAG

Saksdokumenter til årsmøte i Bærum og Omegn Cykleklubb

Bærum og Omegn Cykleklubb

Sak 1 Godkjenne de stemmeberettigede	2
Sak 2 Velge dirigent	2
Sak 3 Velge protokollfører(e)	2
Sak 4 Velge to medlemmer til å underskrive protokollen	2
Sak 5 Godkjenne innkallingen	2
Sak 6 Sakliste for årsmøte i BOC 2023	4
Sak 7 Forretningsorden	5
Sak 8 Årsberetning	6
Terrengsykkel	13
BMX	15
Landevei	26
Sak 9: Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand	31
Sak 10. Kontrollutvalgets beretning:	35
Sak 11: Behandle forslag og saker	36
Sak 12: Fastsette medlemskontingent og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter.....	37
Sak 13: Vedta idrettslagets budsjett.....	38
Sak 14: Behandle idrettslagets organisasjonsplan Organisasjonsplan	38
Sak 15. Valgkomiteens innstilling til ordinært årsmøte i Bærum og Omegn Cykleklubb	39
Sak 16: Oppdaterte vedtekter i henhold til NIFs lov	41
Sak 17: Hedersbevisninger	41
Vedlegg til informasjon	42

Sak 1 Godkjenne de stemmeberettigede

Styrets innstilling: De stemmeberettigede godkjennes.

Sak 2 Velge dirigent

Styrets innstilling: Styret foreslår at en ekstern (navn kunngjøres ved møtestart) som dirigent.

Sak 3 Velge protokollfører(e)

Styrets innstilling: Oppnevnes ved møtestart.

Sak 4 Velge to medlemmer til å underskrive protokollen

Styrets innstilling: Oppnevnes ved møtestart.

Sak 5 Godkjenne innkallingen

Innkallingen ble gjennomført på følgende måter:

1. Publisert på våre web sider den 20.02.2023.
2. Delt i Facebook grupper den 28.02.2023.
3. Påminneise ble sendt på sms til alle medlemmer 08.03.2023.

Dato for årsmøte ble satt til 15.03.2022 kl 18:00. Møtet holdes fysisk.

Styret innkaller herved til årsmøte i Bærum og Omegn Cykleklubb.

Årsmøtet avholdes 15.03.2023 kl 18:00 på Bærum Idrettspark store møterom i 2. etasje Hauger Skolevei 36 1351 Rud.

Saker som et medlem ønsker behandlet på årsmøtet, må sendes styret senest 3. mars til post@baerumock.no. Det ønskes mal brukes i vedlegget nedenfor brukes.

Fullstendig sakliste med alle saksdokumenter vil bli gjort tilgjengelig for medlemmene senest én uke før årsmøtet på lenke på hjemmesiden vår.

For å ha stemmerett og kunne velges til verv må man ha vært medlem av Bærum og Omegn Cykleklubb i minst én måned, fylle minst 15 år i det kalenderåret årsmøtet avholdes, og ha gjort opp sine økonomiske forpliktelser til Bærum og Omegn Cykleklubb. Alle medlemmer har uansett møterett, talerett og forslagsrett.

For mer informasjon om årsmøte samt regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv., se Bærum og Omegn Cykleklubb vedtekter som gjelder årsmøtet, ellers kan styreleder kontaktes på mail salte.arild@gmail.com.

Velkommen til årsmøte!

Med vennlig hilsen

Styret

Styrets innstilling: Innkallingen godkjennes.

Sak 6 Sakliste for årsmøte i BOC 2023

Styret viser til innkalling til årsmøte av 20.02.2023.

Årsmøtet avholdes den 15.03.2023 klokken 18.00

Under følger sakliste for årsmøtet:

Sak 1: Godkjenne de stemmeberettigede

Sak 2: Velge dirigent

Sak 3: Velge protokollfører(e)

Sak 4: Velge to medlemmer til å underskrive protokollen

Sak 5: Godkjenne innkallingen

Sak 6: Godkjenne saklisten

Sak 7: Godkjenne forretningsorden

Sak 8: Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger

Sak 9: Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand

Sak 10: Kontrollutvalgets innstilling

Sak 11: Behandle forslag og saker

11-1 Idrettsstipend

Sak 12: Fastsette medlemskontingent og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter.

Sak 13: Vedta idrettslagets budsjett

Sak 14: Behandle idrettslagets organisasjonsplan

Sak 15: Valgkomiteens innstilling

Sak 16: Oppdaterte vedtekter i henhold til NIFs lov

Sak 17: Hedersbevisninger

Ved spørsmål om årsmøtet, kan Bærum OCK, eller Arild Salte, kontaktes på post@baerumock.no

Med vennlig hilsen

Styret

Styrets innstilling: Saklisten godkjennes.

Sak 7 Forretningsorden

1. Årsmøtet ledes av valgt dirigent.
2. Protokollen føres av de valgte sekretærer.
3. Talerett på årsmøtet har alle som er registrert som medlemmer ved årsmøte tidspunktet.
4. Stemmerett har alle som har betalt medlemskontingent for 2023 og har vært medlem i minst 1 måned.
5. Alle med talerett gis ordet maks 3 ganger i samme sak. Taletiden settes til 3 min. første gang og 2 min. andre og 1 min tredje gang.
6. Representanter som forlanger ordet til forretningsorden, har 1 min. taletid.
7. Alle forslag må leveres skriftlig til dirigenten, og være undertegnet med klubbens og representantens navn. Tidligere forslag kan ikke trekkes tilbake og nye forslag kan ikke settes fram etter at strek er satt, eller at saken er tatt opp til votering. Forslag kan bare fremmes i saker som står på sakslisten.
8. Med unntak av lovendringer avgjøres alle vedtak og valg ved flertall av de avgitte stemmer. Blanke stemmesedler teller ikke, og stemmene regnes som ikke avgitt.
9. I protokollen føres det inn hvem som har hatt ordet i sakene, forslag og vedtak med antall stemmer for og imot.

Styrets innstilling: Styrets forslag til forretningsorden godkjennes.

Sak 8 Årsberetning

Bærum og Omegn Cykleklubb

2022

Styret

Styrets sammensetning

Leder:	Arild Salte
Nestleder:	Jon Amundsen
Kasserer (Styremedlem):	Silje Jørgensen
Styremedlem:	Stine Schult Nore
Styremedlem:	Per Olav Fosse
Styremedlem:	Christian Adriaenssens
Varamedlem:	Vibeke Ansteinson

Valgomiteen

Leder:	Torstein Bostad
Medlem:	Lisa Axmann
Medlem:	Stein Arne Lie
Varamedlem:	Kurt Tryaire Haugen

Kontrollutvalg

Leder:	Stein Arne Refsland
Medlem:	Heide Lindsjorn
Varamedlem:	Bjørn Kåre Amdal

Styrets arbeid

Styret har i 2022 gjennomført 10 styremøter både fysisk og digitalt.

Medlemsadministrasjon

Klubben har god kontroll på medlemmer og betaling av medlemskontingent, og har gjennomført endringer i forhold til bokføring av innbetalinger. Kun innbetalte kontingenter inntektsføres.

Videreutvikling av samarbeidsavtaler

Sponsoravtaler med Genus og Bull Ski og Kajak er viderført i 2022 (går ut i 2023).

Utdanning og kurs

Deltakere fra BOC har gjennomført banekurs på velodromen Sola Arena.

Flere ungdommer fra BMX og Terreng har gjennomført NCF sitt Aktivitetslederkurs og startet sin karriere som trenere.

I forbindelse med medlemsmøte 26. oktober 2022 holdt Reidar Borgersen foredrag om watt-trening.

Klubbens reise

Klubben ble etablert i 1968 som Asker og Bærum Cykleklubb (ABC klubben). Grunnet at et idrettslag ikke kunne være registrert i 2 kommuner ble klubbens navn endret i 1969 til Bærum og Omegn Cykleklubb. Klubben har leid lokaler en rekke plasser i Bærum, og har hatt planer om å bygge eget klubbhus i helt siden 1980 talet. I 2013 kunne klubben etablere seg i "eget" klubbhus. Og fra 2017 inngikk klubben en leiekontrakt med Bærum Kommune om å leie dagens klubbhus i 35 år. Klubben har utviklet de leide lokalene til et anlegg som svært få sykkelklubber har i dag. Klubben har på få år fått egen spinningsal på Gjøannes med 28 sykler, bygd Terrengløype 2016, BMX bane 2017, Pumtrack

2019 og renovert klubbhus 2021. I 2022 er klubbhuset utviklet videre med opparbeidelse av eget styrkerom og mekkerommet er utstyrt med nytt verktøy. Alt dette uten å oppta gjeld. Med eget klubbhus for alle klubbens medlemmer står klubben sterkt rustet til å utvikle klubben, ledere, trenere og syklister til å fortsatt å være Norges største og beste sykkelklubb.

Økonomi

Økonomien i BOC er solid. BOC har i 2022 fokusert på å søke om midler til ulike tiltak via Bærum idrettsråd, Lotteritilsynet og andre ulike stiftelser. Det har resultert i at klubben har mottatt midler til blant annet mekke rom, samt midler relatert til kompensasjonsordningen for tapte aktivitetsinntekter, samt refusjon av moms relatert til oppussing av klubbhus og bygging av pump track.

Min Idrett/ systemer for administrasjon

Klubben benytter i dag medlemssystemet MinIdrett fra NIF. Dette benyttes også til fakturering av treningsavgifter. Klubben benytter Visma E-accounting til all bokføring direkte knyttet til Bank. Hovedbankforbindelse er DNB. Klubben har også gått til innkjøp av styrepartal Orgbrain for å samle dokumenter/ protokoller/ årsplan. Dette verktøyet er foreløpig tatt i bruk av hovedstyret og gruppestyret for BMX.

Nytt styre må se på videre muligheter for digitalisering og forenkling av administrasjonen for eksempel ved bruk av systemer som Spond for administrasjon av medlemmer, innbetalinger av medlemsavgifter og treningsavgifter, kommunikasjon og organisering av aktiviteter, dugnader, m.m.

Medlemstall for 2022

Bærum og Omegn Cykleklubb hadde 62 nye innmeldinger i 2022. Medlemstallet i klubben var per 31.12.2022 708 betalende medlemmer, mot 746 i 2021. Fortsatt er BOC Norges aller største sykkelklubb. Klubben har god kontroll på innbetalinger for medlemskontingenter, men oppfordrer medlemmer til å sjekke status på sitt medlemskap i MinIdrett. Klubben har aldri hatt flere medlemmer under 17 år.

Tabell 1 – Medlemstall og fordeling på aktiviteter i henhold til MinIdrett, betalende medlemmer.

Org navn	Kjønn	<5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26<	Total	Kjønn	<5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26<	Total	Total org
Bærum og Omegn Cykleklubb	Kvinner	0	17	6	3	55	81	Menn	3	90	48	8	478	627	708
Org navn	Kjønn	<5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26	Total	Kjønn	<5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26<	Total	Total org
Bærum OCK – Landevei	Kvinner	0	2	3	3	45	53	Menn	0	4	18	8	460	490	543
Bærum OCK – Terreng	Kvinner	0	8	6	3	47	64	Menn	1	57	47	7	426	538	602
Bærum OCK – Sykkelcross	Kvinner	0	0	0	1	0	1	Menn	0	0	0	0	26	26	27
Bærum OCK – Bane	Kvinner	0	0	0	1	0	1	Menn	0	0	1	0	7	8	9
Bærum OCK – Utfor	Kvinner	0	2	2	0	3	7	Menn	0	22	12	1	14	49	56
Bærum og Omegn Cykleklubb – Triatlon	Kvinner	0	0	0	0	2	2	Menn	0	0	1	0	19	20	22
Bærum og Omegn Cykleklubb – Duatlon	Kvinner	0	0	0	0	1	1	Menn	0	0	0	0	4	4	5
Bærum og Omegn Cykleklubb – Vintertriathlon	Kvinner	0	0	0	0	0	0	Menn	0	0	0	0	3	3	3
Bærum OCK – BMX	Kvinner	0	13	2	0	8	23	Menn	3	69	16	0	27	115	138
Bærum og Omegn Cykleklubb – Akvatlon	Kvinner	0	0	0	0	0	0	Menn	0	0	0	0	1	1	1

Bærum og Omegn Cykleklubb

Bærum OCK – Trial	Kvinner	0	0	0	0	0	0	Menn	0	0	1	0	1	2	2
Bærum og Omegn Cykleklubb – Terrengtri	Kvinner	0	0	0	0	0	0	Menn	0	0	0	0	1	1	1
Aktivetsmedlemmer		0	25	13	8	106	152		4	152	96	16	989	1257	1409

Æresmedlemmer

Våre æresmedlemmer pr 16.2.23:

Sykkel > Æresmedlem

Nytt medlem Plasser i utvalg Fjern fra utvalg Send faktura Flere valg

Æresmedlem (0 av 5 medlemmer valgt)

Navn	Født	Kjønn
<input type="checkbox"/> Dalen, Stig Andreas	22.02.1942	Mann
<input type="checkbox"/> Enger, Nils Adolf	10.07.1941	Mann
<input type="checkbox"/> Eriksen, Knut Brynjulf	04.08.1943	Mann
<input type="checkbox"/> Omberg, Jan Ketil	15.07.1941	Mann
<input type="checkbox"/> Solberg, Frank	27.03.1959	Mann

[Første](#) [Forrige](#) 1 / 1, [Neste](#) [Siste](#)

Nettside og Sosiale medier

Bærum og Omegn Cykleklubb er tilstede på sosiale medier på Facebook og Instagram.

Det finnes i dag mange ulike Facebook sider som tilhører Bærum og Omegn Cykleklubb, disse er:

- Bærum og Omegn Cykleklubb (BOC) (offentlig)
- Bærum Sykkelpark (offentlig)
- Bærum og Omegn Cykleklubbs BMX gruppe (offentlig)
- BOC Tur / Landevei (offentlig)
- BOC – Terreng (intern)
- FaceBOC Landevei (offentlig)
- BOC Masters (offentlig)
- BOC BMX intern (intern)

Nytt styre i BOC vil måtte se på på de ulike gruppene for å optimalisere budskapet til klubben, samt å lage felles retningslinjer for kommunikasjon innad i gruppene, eksempelvis ved bruk av klubbens nettside, facebook grupper og Spond.

Representasjon

Hvem representerer i hvilke fora fra BOC:

Eystein Westgaard medlem grenutvalg Bane NCF
 Eystein Westgaard styremedlem NCF Region Øst
 Silje Jørgensen styremedlem NCF Region Øst (fra 2023)
 Kurt Tryaire Haugen styremedlem/kasserer NCF Region Øst (fra 2022)
 Per Christian Dæhlin Nestleder Styrkeprøven AS.
 Arild Salte, Styremedlem Styrkeprøven AS
 Arild Salte, Medlem i Oslo Terrengsykkel Cup (Kalas Cup)
 Arild Salte, Leder Norsk Sykkelrittforening (NSF)
 Arild Salte, leder Oslo Klassikerne

Eierskap

Bærum og Omegn Cykleklubb har i 2023 øket sitt eierskap fra 18,11% til 20,33% (366 aksjer) av Styrkeprøven AS. Styrkeprøven arrangerer ritt fra Trondheim, Lillehammer, Hamar og Eidsvoll til Oslo. Jotunheimen Rundt og Oslo Lærdal.

Styrkeprøven leier lokaler på klubbhuset.

Klubben har også eierskap i Oslo Terrengsykkel Cup (Kalas Cup) som arrangerer 7 terrengsykkelritt i "Oslo/ Akershus" BOC Terreng arrangerer ett av disse på Gullhaug i Bærum.

Klubbens ulige grupper, Organisering



Klubbens ritt og aktiviteter

Bærum og Omegn Cykleklubb er en stor klubb med, som nevnt, rundt 700 medlemmer fordelt på sykkel grenene landevei, terreng, BMX og banesykling. I tillegg deltar flere av våre medlemmer også i ulike triathlon konkurranser og andre sykkel relaterte aktiviteter.

Vi ser behovet for rekruttering av flere kvinner til klubben og idretten. Målet er å få med flere på fellestreninger og på ritt. Dette er langsiktig satsing som vil ta tid å bygge opp. Vårt mål er 25%kvinner i 2025. Her trenger vi flere ildsjeler!

Genus Open:

Genus Open 2022 ble gjennomført i fint vær og med økende deltakelse fra tidligere år den 17. august 2022. Suksessen gjentas i 16. august 2023.

Tyrifjorden Rundt:

Den 5. juni 2022 ble Tyrifjorden rundt gjennomført med rundt 300 deltakere. Rittet settes opp igjen 4. Juni 2023.

Kalascup:

Kalascup ble gjennomført på Gullhaug, 11. mai. 384 deltagere var påmeldt, 35 stk for BOC, mot 18 året før. Tid for årets ritt er satt til 10. mai 2023.

Virksomhetsidé og strategier

I løpet av pandemien har dokumentet som gir retningen for klubbens virksomhetsidé, visjon og strategier gått ut på dato. Styret har derfor jobbet med en revidering av dette dokumentet for perioden 2023 til 2026. Det oppdaterte dokumentet publiseres på nettsiden etter årsmøtet.

Bærum sykkelpark

Som en del av planene for videre utvikling av klubben som en allsidig sykkelklubb med sykkelglede i fokus har styret og en liten prosjektgruppe arbeidet med planer for videre utvikling av Bærum Sykkelpark. Revidert plan for anlegget er innsendt til Kommunen. Styret/Prosjektgruppen har også hatt møte med Eiendomsavdelingen i Bærum kommune for avklaringer rundt fremdriftsplan for Reguleringsplan og bygging av ny skole (Bryn Barneskole).

Årsberetning fra gruppene

Terrengsykkel

Terreng voksen

Grappa har hatt varierte stiturer /enduro på torsdager. Som oftest fra klubbhuset på Bryn, men også med andre utgangspunkt for å få varierte og fine turer. Det skal være sosiale og hyggelige turer der det er utfordringer for alle. Alle skal føle seg velkommen.

Fra etter sommeren har vi syklet sammen med de eldste ungdomsrytterne, vi tror dette har vært en fin ting for klubbmiljøet.

Vi ønsker at grappa skal vokse så det er bare å møte opp, fokus på stisykling og idretts glede.

Terreng Barn og ungdom



Vi har grupper for terreng gutter og jenter fra 6 år og oppover, de eldste er født i 2006. Alle skal med så lenge som mulig. I 2019 har rekruttgruppen hatt ca 30 mer eller mindre aktive medlemmer mens grappa 10 og oppover hatt ca 60. I 2022 så hadde vi faktisk en økning i de eldste gruppene også, inkl 14+. Allikevel har vi et stort potensial for rekrutering, dersom klubben ønsker å vokse.

Rekrutt gruppen (6-9 år) har i 2019 trent med to-fire ungdomstrenerne hver mandag på Gullhaug.

De eldre gruppene 10 år og oppover har som hovedregel vært delt i tre etter alder/nivå og trener i tillegg til mandager på Gullhaug/Bryn også torsdager, på forskjellige steder i Bærum og Asker. Den yngste av disse gruppene har hatt en eller to ungdomstrenerne.

Nytt av året er at Ola Jåvold Landmark har kommet inn som trener for gruppa 14+. Det har vært et veldig positivt tiltak som har blitt godt mottatt blant ungdommen.

Jenter og gutter har felles treninger, og det er også slik at alle aldersgrupper møtes samme tid og sted for terrengtrening.

Vi har vi vært og er videre avhengig av foreldre som stiller opp som trenere og som støtte på trening. Vi har behov for rekruttering her også.

Terrenggruppa har mest fokus på ferdigheter, mestring og trivsel og ikke så mye på ritt. Generelt så har vi lav deltagelse i ritt, men vi hadde noen gode resultater og deltagelse i flere enduroritt i 2022 i tillegg til enkelte deltagere i Downhill ritt.

Smögen:

I april gikk turen som tidligere år til Smögen med nesten 50 deltagere Overnatting foregår på Makrillvikens Vandrarhem og vi sykler på svaberg og på stier i nærområdet.

Kalas Cup

Rittet gikk av stabelen på Gullhaug på ettermiddagen onsdag 11. mai. Igjen et godt utført arrangement.

Terrengsykkelskolen

Terrengsykkelskolen, for 9-13 år ble arrangert siste uken i skoleferien, der klubbens egne ungdommer jobber som instruktører. Vi har de siste årene hatt ca 30 deltagere. Hovedvekten av deltagerne er klubbens medlemmer, Fossum sin sykkelgruppe, og noen få med begrenset bakgrunnskunnskap.

Vi inter aktivitet:

Som i fjor har vi også vinteren -22/-23 hatt trening gjennom vinteren. De eldste har trent styrke sammen med BMX på BIP. Vi håper å kunne tilby dette neste vinter også og at enda fler blir med. Vi håper også å få til trening i gymsal en gang i uken slik vi hadde sist vinter.

BMX

Innledning

For BMX gruppen i Bærum og Omegn Cycleklubb har 2022 vært et svært innholdsrikt år. Vi har arrangert både RegionsCup ritt i mai og NorgesCup ritt i september med god deltakelse av egne medlemmer. I tillegg arrangerte vi en treningssamling på vår bane der vi inviterte deltakere fra andre klubber. Med Tore Navrestad som trekkplaster og trener for samlingen ble dette godt mottatt av deltakerne.

Rekrutteringen gjennom sesongen har også vært god. Vi gjennomførte to fulle rekruteringsdager i overgangen april/mai. Senere i sesongen tok vi inn nye medlemmer ettersom vi mottok forespørsler. Ved sesongslutt i 2022 var det ca 70 aktive barn som har vært aktive på BMX-treninger, mot opp mot 100 i 2021. Endringen skyldes i noen grad tungvinn prosess for registrering og oppfølging av nye medlemmer i klubbens systemer, noe som med fordel kan forbedres for å lette belastningen med administrasjon av gruppens medlemmer.

En veldig hyggelig utvikling i 2022 er at vi har fått en stor jentegruppe med ca 10 aktive under 10 år i tillegg til Nellie i eldste gruppen som har vært med oss i flere år.

Det har vært et svært godt engasjement i foreldregruppen også i 2022. Dette gjelder alt fra dugnad på banen før løpene til gjennomføring av dugnader som har gitt ekstra midler til gruppen og kioskarbeid. Gruppestyret ønsker å takke foreldregruppen og vi ser frem til like god innsats i 2023.



Bilde 1: God stemning på «tribunen» under NorgesCup på hjemmebane

Gruppestyrets sammensetning

BOC BMX utvidet gruppestyret med to nye medlemmer i 2022. Disse fikk ansvar for banevedlikehold og drift av kiosken, lotterier og sosiale arrangement. Styret bestod da av:

Gruppestyrets sammensetning 2022

Leder Vibeke Ansteinsson	Administrativ leder, kontakt mot hovedstyret, NCF (region øst), GU BMX og andre grupper i BOC. Rittansvar på egen bane (kontakt mot løpsgruppen).
Nestleder Andreas Førland	Medlemsregister (inn og utmelding), rekruttering, oppfølging treningsgruppene via oppmenn.
Styremedlem Christian Adriaenssens	Sportslig ansvarlig (årshjul, aktiviteter og løp, kontakt mot trenerteam), kontakt mot andre klubber, GU og NCF om sporstlige spørsmål. Rapportering (idrettsforsikring) og oppfølging av skader.
Styremedlem Marianne Harlem	SoMe og kommunikasjon, Sosial Høstsamling (Trysil-tur).
Styremedlem Lars Lundamo	Økonomi, spons og støtte, materialforvalter.
Styremedlem Kristin Enerhaug	Sosialt, Kiosk, Lotteri.
Styremedlem David Ericson	Banevedlikehold og –utvikling, organisere banemannskap og dugnader

Bilde 2: Styret BOC BMX 2022 med oppgavefordeling

Det er lagt ned mye arbeid i organisering av klubbaktiviteter og budsjettarbeid. Styret har delt frivillig arbeidet blant foreldre inn ulike ansvarsområder (bane, utstyr, løp og sosialt, kiosk og lotteri). Ingen barneidrettsklubb drives uten frivillighet, og alle foreldre forventes å ta en til flere oppgaver for å få driften til å gå rundt.

Etter mye arbeid med å få installert tidtakerutstyr og andre forbedringer av BMX banen i 2021 ble det i 2022 prioritert å gjøre forefallent vedlikehold på banen. Samtidig har gruppestyret arbeidet med planer for videre utbedringer (tidtakerbod, tribune, stativer for reklameskilt og nytt velkomstskilt til Bærum Sykkelpark) og koordinert dette med planen for utvikling av Bærum Sykkelpark generelt.

Norgescup-løpet i september ble et godt gjennomført arrangement basert på et stort engasjement fra gruppestyret og foreldregruppen, nå med gode erfaringene fra flere løp de siste årene.

Foreldremøter med informasjon og plan for sesongen 2022 ble holdt under hver aldersgruppes trening ved oppstart av sesongen etter påske.

Løp, treningsaktivitet og andre arrangementer_

a. Deltagelse og resultater BMX-løp

Vi har hatt en fullpakket løpskalender gjennom 2022 og BOC-ryttere har deltatt i 19 løp, og noen treningsløp og lokalløp i tillegg. Det har vært mange gule BOC trøyer på de fleste løpene gjennom sesongen, og i 11-12 og 13-14 års klassene er det stadig flere gule trøyer i

finaleheatene i løpene her på østlandet. Når vi kommer til vest er konkurransen større (NC) og vi ser at vi har mer å trene mot. Vi er godt representert i de yngste aldersgruppene, noe som forhåpentlig betyr at vi med tiden får flere konkurrerende i de klassene som gir poeng i klubbmesterskapet i NorgesCup'en og at vi kan klatre på den listen også.

I 2022 har BOC BMX for første gang vært representert i EuropaCup-løp, og det blir spennende å følge utviklingen de neste årene.

I tabellen under er det listet opp antall deltagere totalt samt antall ryttere fra BOC.

Tabell 1. Oversikt over løp sesongen 2022, plasseringer og deltakelse fra BOC

Gjennomførte race	Dato	Plassering, navn (finale-plasser og topp 10 for sammenlagtlister)	Antall ryttere (jenter)	Antall BOC ryttere (jenter)
Øreflippen MOSS	23.04.2022	Gutter 11-12 år: 4. plass, Joakim Borgenhov Gutter 13-14 år: 3. plass, Victor Tryaire Haugen 6. plass, Matias Hjelset-Enerhaug 7. plass, Ask Nore Cruiser menn: 3 plass, Kurt Tryaire Haugen	75 (6)	15 (1)
RegionsCup 1 – Bærum OCK	07.05.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 1. plass, Martin Harlem Henriksen 3. plass, Joachim Borgenhov 4. plass, Valters Zibelis 7. plass, Ole Langdalen 8. plass, Herman Stav + 2 ryttere i B-finale Gutter 13-14 år: 1.plass, Victor Tryaire Haugen 4. plass, Håkon Harlem Henriksen 5. plass, Simen Ansteinsson-Flatvad 6. plass, Matias Hjelset-Enerhaug 7. plass, Ask Nore	96 (13)	39 (6)

RegionsCup 2 – Solum TSK	08.05.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 2. plass, Martin Harlem Henriksen 3. plass, Joachim Borghov + 1 i B-finale Gutter 13-14 år: 1. plass, Håkon Harlem Henriksen 3. plass, Victor Tryaire Haugen 4. plass, Ask Nore	67 (5)	11 (0)
NorgesCup 1 – Sola BMX	21.05.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 4. plass, Martin Harlem Henriksen + 2 i B-finale Gutter 13-14 år: 5. plass, Victor Tryaire Haugen + 1 i B-finale Cruiser Menn: 1. plass, Kurt Tryaire Haugen	151 (19)	14 (1)
NorgesCup 2 – Klepp BMX	22.05.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 7. plass, Martin Harlem Henriksen + 2 i B-finale Gutter 13-14 år: 2 i B-finale Cruiser Menn: 1. plass, Kurt Tryaire Haugen	157 (22)	14 (1)
SucceCup Råde	26.05.2022	Gutter 11-12 år: 2 i B-finale Gutter 13-14 år: 1 i B-finale Cruiser menn: 6. plass, Jonas Strømquist 7. plass, Kurt Tryaire Haugen	260	33 (5)

SucceCup Moss	27.05.2022	<p>Gutter 11-12 år: 3. plass, Joachim Borgenhov 8. plass, Oliver Adriaenssens</p> <p>Gutter 13-14 år: 7. plass, Victor Tryaire Haugen + 1 i B-finale</p> <p>Gutter 15-16 år: 5. plass, Luca Adriaenssens</p> <p>Cruiser menn: 1. plass, Kurt Tryaire Haugen 6. plass, Jonas Strømquist</p>	259	34 (5)
SucceCup Gressvik	28.05.2022	<p>Gutter 11-12 år: 1 i B-finale</p> <p>Gutter 13-14 år: 6. plass, Victor Tryaire Haugen + 1 i B-finale</p> <p>Gutter 15-16 år: 5. plass, Luca Adriaenssens</p> <p>Cruiser menn: 3. plass, Kurt Tryaire Haugen 6. plass, Jonas Strømquist</p>	261	36 (5)
SucceCup Sammenlagt		<p>Gutter 11-12 år: 6. plass, Joachim Borgenhov</p> <p>Gutter 13-14 år: 9. plass, Victor Tryaire Haugen</p> <p>Cruiser menn: 3. plass, Kurt Tryaire Haugen 6. plass, Jonas Strømquist</p>		
NM pumptrack -	17.06.2022	Gutter 11-12 år:	71 (12)	5 (0)

Sandvedparken		2. plass, Martin Harlem Henriksen 3. plass, Joachim Borgehov Gutter 13-14 år: 5. plass, Victor Tryaire Haugen		
NM BMX – Sandnes BMX	18.06.2022	Gutter 11 år og jenter 11-12 år: 1. plass, Joachim Borgehov 5. plass, Nicolai Houge-Haaland Gutter 12 år: 3. plass, Martin Harlem Henriksen Cruiser menn: 6. plass, Kurt Tryaire Haugen	184	12 (0)
NorgesCup 3 – Orstad BMX	19.06.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 2 i B-finale Gutter 13-14 år: 1 i B-finale Cruiser menn: 2. plass, Kurt Tryaire Haugen	165	11 (0)
NorgesCup 4 – BOC BMX	03.09.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 5. plass, Valters Zabelis 7. plass, Nicolai Houge-Haaland + 1 i B-finale Gutter og jenter 13-14 år: 7. plass, Victor Tryaire Haugen Gutter 15-16 år: 4. plass, Alvin Aleksandersen-Fjelskål + 1 i B-finale Cruiser menn: 3. plass, Kurt Tryaire Haugen	156	42 (5)

		7. plass, Jonas Strømquist		
NorgesCup 5 – Solum TSK	04.09.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 2 i B-finale Gutter og jenter 13-14 år: 1 i B-finale Gutter 15-16 år: 1 i B-finale Cruiser menn: 3. plass, Kurt Tryaire Haugen	124	13 (0)
Regionsmesterskapet ØST og TEVEBU	10.09.2022	Gutter 12 år: 2. plass, Valters Zabelis 4. plass, Oliver Adriaenssens 5. plass, Herman Stav 7. plass, Elias Haveland Gutter 13-14, 2. plass, Victor Tryaire Haugen Gutter 15-16 år: 4. plass, Luca Adriaenssens Cuiser menn: 2. plass, Kurt Tryaire Haugen	72 (6)	11 (0)
NorgesCup 6 – Gressvik BMX	24.09.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 7. plass, Nicolai Houge-Haaland 8. plass, Joachim Borgenhov + 2 i B-finale Gutter og jenter 13-14 år: 5. plass, Victor Tryaire Haugen Cuiser menn: 2. plass, Kurt Tryaire Haugen	138	18 (2)
NorgesCup 7 – Moss BMX	25.09.2022	Gutter og jenter 11-12 år: 6. plass, Joachim Borgenhov	145	19 (3)

		+ 2 i B-finale Gutter og jenter 13-14 år: 3. plass, Victor Tryaire Haugen Cuiser menn: 2. plass, Jonas Stømquist 3. plass, Kurt Tryaire Haugen		
NorgesCup Sammenlagt		Gutter 13-14 år: 4. plass, Victor Tryaire Haugen Cuiser menn: 1. plass, Kurt Tryaire Haugen		
NorgesCup - klubbmesterskapet		7. plass		
Regionscup 3 – Gressvik BMX	14.10.2022	Gutter 11-12 år: 2. plass, Valters Zabelis + 2 i B-finale Gutter 13-14 år: 3. plass, Victor Tryaire Haugen Cruiser menn: 3. plass, Jonas Strømquist	98 (12)	11 (1)
RegionsCup 4 – Råde BMX	15.10.2022	Gutter 11-12 år: 4. plass, Joachim Borghov 6. plass, Valters Zabelis 7. plass, Herman Stav Gutter 13-14 år: 3. plass, Victor Tryaire Haugen Cruiser menn: 5. plass, Jonas Strømquist	105 (13)	16 (2)
RegionsCup 5 – Moss BMX	16.10.2022	Gutter 11-12 år: 3. plass, Valters Zabelis 5. plass, Joachim Borghov Gutter 13-14 år:	97 (14)	15 (2)

		3. plass, Victor Tryaire Haugen Cruiser menn: 3. plass, Jonas Strømquist		
RegionsCup Sammenlagt		Gutter 11-12 år: 4. plass, Joachim Borghov 6. plass, Valters Zabelis 8. plass, Herman Stav 10. Martin Harlem Henriksen Gutter 13-14 år: 2. plass, Victor Tryaire Haugen 5. plass, Håkon Harlem Henriksen Cruiser menn: 3. plass, Jonas Strømquist		

BMX gruppen er stolt over å ha medlemmer som bruker treningene på BMX-banen som grunnlag for deltakelse i andre grener som Enduro og Utfør, og at disse oppnår bra resultater der, se:

<https://www.baerumock.no/portal/arego/club/1275/news/9455334>

<https://www.baerumock.no/portal/arego/club/1275/news/9454136>

Også Norgesmester i Utfør i klassen Gutter 13-14 år er fra BMX gruppen (men syklet da for Drammen CK).

b. Treninger

Treningene ble startet opp torsdag 7. april med en sterk trenerstab. Med Tore og Michael som hovedtrenere og en gjeng ungdomstrenere fra den eldste gruppen, som har tatt NCF sitt aktivitetsleder kurs, kunne vi redusere på involveringen av foreldretrenere sammenlignet med tidligere år. Dette har gitt bra resultater gjennom sesongen, og gjør oss bedre rustet for fremtidig tilgang på trenere.

Det har vært ca. 70 aktive barn på treninger gjennom sesongen.

Tabell 3. Treninger sesongen 2021

Hovedtreninger, Tirsdag og Torsdag			
Gruppe	Tid	Alder	Trenere
Gruppe 1	17:00-18:00	0-7 år	Tore Navrestad + 2 ungdomstrenere
Gruppe 2	18:00-19:30	8-10 år	Tore Navrestad, Michael Thomson (kun tirsdag) + 2 ungdomstrenere
Gruppe 3	19:30-21:00	11-14 år	Tore Navrestad, Michael Thomson

Ekstratreninger, Mandag			
Gruppe	Tid	Alder	Trenere
«10+/12+»	18:30-20:00	10-15 år	Tore Navrestad, Michael Thomson, Jesper Hassfjord (på rundgang)

Tirsdag og torsdag er det lagt opp til hovedtreningsdager. Mandag er det tilbud om ekstra trening for de som ønsker det (10 år og eldre). Normalt har vi hatt en gruppe for 10 og 11 år og en for de over 12, men i år var det så få interesserte at gruppene ble slått sammen.

Fra slutten av sesongen ble tilbudet om styrketrening med Tore som ble startet i samarbeid med terreng videreført, men utvidet til 2 økter pr uke. Dette tilbudet ble gitt til ryttere som har fylt 13 år i løpet av 2022. Ca. 20 ryttere er påmeldt, med jevn deltakelse på ca 12 pr gang (maks antall i styrkerommet på BIP).

c. Rekruttdager

Det ble gjennomført to rekruttdager på våren og omtrent 20 nye rekrutter ble tatt inn i treningsgruppene. Flere ryttere ble også tatt inn i løpet av høsten, de siste i November etter at normal sesong var over.

d. Arrangerte ritt - Regioncup og Norgescup

BOC fikk tildelt følgende arrangementer i 2022:

- Regionscup 7. mai
- Norgescup 9. september

I forbindelse med løpene ble det nedsatt en arrangementskomite bestående av medlemmer av løps-gruppen, sosial- og kiosk-gruppene og medlemmer fra styret. Løpsledere var Mats Kristiansen (RC) og Vibeke Ansteinsson (NC) fra BOC BMX. Ellers var det også svært mange foreldre som gjorde en stor innsats disse dagene.

e. Klubblop

Det ble ikke avholdt noe klubblop i løpet av sesongen, men et treningsløp ble holdt for å gjøre nye medlemmer og foreldre kjent med hvordan løp gjennomføres.

f. Dugnadsaktivitet

Frivillige foreldre deltok i flere dugnader som bidro til penger inn i BMX gruppen. Dette var blant annet matservering ved Tyrifjorden Rundt og opprydning etter Vivil lekene.

Det ble også lagt ned stor innsats i vedlikehold av banen og rydding av området rundt banen og klubbhuset i forkant av NorgesCup-løpet.

Foreldre og ryttere bidro også til å få ryddet på klubbhuset slik at styrkerommet kunne realiseres. <https://www.baerumock.no/portal/arego/club/1275/news/9457152>

g. Andre aktiviteter

Det ble i 2022 for første gang arrangert en treningssamling på vår bane. Medlemmer fra andre BMX-klubber ble invitert til å delta, noe som ble godt mottatt.

I sommerferien tok frivillige foreldre initiativ til å arrangere BMX-Camp for klubbens medlemmer. Ungdomstrenere fikk prøve seg som ansvarlige trenere disse dagene. Vi håper dette er noe vi

kan få til på fast basis fremover.

For første gang hadde vi også tilbud utenom skoleferiene for dem som ønsket å trene. Disse treningene ble ledet av ungdomstrenerne med hjelp fra frivillige foreldre.

Økonomi

a. Treningsavgifter

Treningsavgifter ble holdt lik som for 2021-sesongen. Treningsavgiften er tredelt ift. hvilken gruppe barna trener i (gruppe 1 - 800, 2 - 1800, og 3 - 2500,-). Satsene er satt for å dekke utgifter til trenere, men der de yngste betaler en lavere sats for å senke terskelen for å begynne med BMX.

Det er egen påmelding og betaling for ekstratreninger 10+ og 12+ (1200,-) gruppene for å dekke trenerutgifter til disse øktene.

Treningsavgift for styrketreningen for de over 13-år i vinterhalvåret med Tore som trener ble satt til 1200,-.

b. Nytt tidtakersystem

Tidtaker-systemet som ble kjøpt inn i forkant av NorgesCup løpet i 2021 ble også benyttet til Regions- og Norgescup løpene i 2022. Noe arbeid gjenstår for å få systemet operativt på permanent basis slik at det også kan brukes på treninger. Dette har blant annet hengt på avklaring av av en permanent tidtakerbod ved målpassering.

BMX gruppen er veldig takknemlige for at en slik bod blir gitt i gave til klubben og vil bli installert våren 2023. Oppkobling av tidtakersystemet kan da fullføres med skjermer som viser rundetider og mellomtider.

c. Årsregnskap 2022

Totalt sett hadde gruppen en sunn økonomi hvor utgifter er godt tilpasset inntektene. Gruppens viktigste inntektskilde var treningsavgifter som i stor grad dekker utgifter til trenere. I løpet av året er det investert i noe materiell samt innkjøp til drift av bane og kiosk.



Landevei



BOCs landeveisgruppe er den største gruppen i BOC. I tillegg til lagorganisering mot turritt som Tyrifjorden Rundt, Styrkeprøven Lillehammer-Oslo og Styrkeprøven Trondheim-Oslo mfl. Trenes det jevnt med variasjon og med fokus trivsel og samhold. Normalt sett deltar disse lagene også på andre lokale ritt i for- og i etterkant av Styrkeprøven.

Årlig arrangeres det felles tur til Mallorca i mars som er populært. Her ønskes det også deltagelse fra en bredere gruppe av medlemsmassen, da Mallorca kan tilby både varierte terrengmuligheter og BMX baner. Disse turene på våren er en tradisjon i klubben og vi ønsker oss tilbake til tidligere år der både 50-60 Bocere med familier bodde på samme hotell. Sosialt og klubb følelse er fellesnevneren her.

BOC I

Denne gruppen har ikke vært aktiv i 2022, men planlegger for å komme tilbake i 2023 med fokus på Lillehammer Oslo. Gruppen vil gjennomføre en del av treningen sammen med Gruppe 2, når det er naturlig. Gruppeleder er Marcus Axelsson.

BOC 2 2022

BOC2 startet utendørssesongen 20. mars, og holdt det gående med tirsdags- og torsdagstreninger helt til midten av oktober. Det har generelt vært meget bra oppmøte på trening, og laget har lagt vekt på stor variasjon og lystbetonte, men gode økter.

Vi har også ønsket å være åpne for syklister som ikke skulle være med på T-O satsingen til laget, og dette har vi i stor grad lyktes med. Når været har tillatt det, og det gjorde det ofte i 2022, så har vi avsluttet treningene med en øl på Sørenga, og dette har ført til en stor grad

av sosialisering i laget.

Vi har hatt flere meget fine søndagsturer, med Vestfoldtur til Nevlunghavn og Stavern i strålende sol som ett av høydepunktene. Det var også meget bra oppmøte da vi i oktober inviterte til fellesstart fra Dikemark til Heggedal i oktober. Denne ble vunnet av Stig-Arne Trøa.

Rittsesongen var kort og intens, med deltagelse på Enebakk Rundt, Nordmarka Rundt, Tyrifjorden Rundt og Trondheim-Oslo. Resultatmessig var 2022 sesongen på det jevne, og det var utfordrende til å få folk til å stille opp på ritt igjen etter Covid-pausen. På Trondheim-Oslo endte vi til slutt med å slå oss sammen med et Asker-lag, som viste seg å være en meget god match. Vi endte på ca. 17t50m, og slo Rye 15 i lagkonkurransen med 1 minutt. Ikke et dårlig resultat, tatt i betraktning at vi bare syklet ett ritt sammen før T-O.

Oppmøtet og interessen som er vist i høst lover meget bra for kommende sesong.

Føringer for BOC2

- Vi ønsker at BOC2 skal favne flest mulig, og vi har derfor intensjon om å etablere lag for 2023-sesongen: Trondheim-Oslo + Lillehammer-Oslo
- T-O og L-O trener sammen - syklistene med andre mål er også velkomne til å trene og kjøre oppkjøringsritt med oss
- Blir det mange på trening deler vi gruppen i to – det kan da kjøres alternative opplegg
- Vi starter utendørssesongen i mars/april, og arrangerer fellestreninger på tirsdag og torsdag fra Bekkestua, samt lengre søndagsturer rundt om i distriktet
- BOC2 har en stamme av syklister med mye erfaring fra ritt/trening, og som med glede veileder nye syklister inn i lagsyklingens mysterier
- Vi legger stor vekt å ha det gøy på trening. Vi veksler mellom bakkeintervaller, lagtempo og rullekjøring i varierende løyper
- Husk at alle er forskjellig – trenger du mer restitusjon, så er det kanskje ikke lurt å være med på alt av trening – vurder opplegget for treningen fra gang til gang
- Vi har satt oss som mål å være gruppen som byr på noen ekstraordinære turopplevelser i løpet av sesongen

Oppkjøringsritt

Det er viktig å være med på flest mulig oppkjøringsritt for de som har planer om å sykle med BOC2 T-O eller L-O. Dette er den beste måten å skaffe seg erfaring med rullekjøring i rittfart, og dessuten en uvurderlig formskaper i vårsesongen

Oppkjøringsrittene vi satser på er:

- | | |
|----------------------|---------|
| • Enebakk Rundt | 1. mai |
| • Nordmarka Rundt | 21. mai |
| • Randsfjorden Rundt | TBA |
| • Tyrifjorden Rundt | 4. juni |

Hvis det blir for få deltagere på rittene slår vi lagene sammen. Vi vil også vurdere deltagelse i Mjøsa Rundt, hvis kalenderen tillater det.

Treningsopplegg

- Zwift meetup tirsdag og torsdag klokken 18 fra desember til mars
- Deltagelse i Festive 500 Strava Challenge – ribbefettet skal få hjul å gå på
- Fellestrening fra Bekkestua hver tirsdag og torsdag klokken 18 fra mars til oktober
- Vi varierer mellom bakkeintervaller, fellesstart, lagtempo og rullekjøring. Vi har mål om å tilby stor variasjon i hvilke ruter vi kjører, og med hvilken intensitet vi kjører
- Alle er velkomne til å delta på treningene våre, med mindre vi annonserer spesifikke opplegg for Styrkeprøve-lagene
- Lørdags/søndags-turer - starter fra Kaffebrenneriet Sandvika for turer syd/vest, og Lysaker for turer nord/øst
- Vi annonserer alle turer på FB, både rute og opplegg
- Vi holder oss til opplegget

Spesielle turer:

- Vi legger opp til Mallorca-tur 18. - 26. mars Eirik Nordmann legger opp rutene og viser vei. Hotell er booket.
- Det legges opp til én overnattingstur vår, og én overnattingstur høst for laget.
- På våren legges turen til Sverige – vi sykler til Tanumsstrand, og tar fergen fra Strømstad til Sandefjord og videre retur derfra.
- Vi sykler også en Vestfold-runde en dag værmeldingen er riktig god: Stokke-Larvik-Nevlunghavn-Stavern-Sandefjord-Stokke. Innlagt lunsj i Stavern

Opplegg T-O

- Avholdes 2023 den 17. juni – meld dere på nå, det er billigst!
- Vi deltar i lagkonkurransen, og legger opp til en snittfart som ved normalt vær tilsier en sluttid i underkant av 17 timer (ny løype)
- Vi bor samlet på Scandic Nidelven fra 16. juni, og syklene blir transportert opp på bil
- Vær ute i god tid for forberedelsene. Det er hyggelig å spise lunsj på fredagen i Trondheim
- Vi har felles planleggingsmøte på hotellet på kvelden
- Vi legger opp til 4 stopp x 3 minutter underveis. Det blir nytt opplegg for lagkonkurransen fra Styrkeprøven – vi satser på å kutte en halvtime på stoppene sammenlignet med 2022

Opplegg L-O

- Avholdes 2023 den 17. juni
- Marcus Axelson blir kaptein for L-O
- Det er viktig at interessen for denne satsingen avklares tidlig – meld dere på nå – det er billigst
- Det leies egen buss med tilhenger for transport av ryttere og sykler
- Vi reiser opp på morgenen for rittet

BOC 3 2022

BOC3 bygget i 2022-sesongen videre på stammen i laget fra sesongen 2021, og fikk i tillegg flere nye medlemmer. Gruppen hadde sin første fellestrening 19.april og holdt det gående med treninger (stort sett) hver tirsdag-torsdag og helgeturer på søndager.

Ettersom vi er gruppen som tar i mot en del ferske rullesyklister startet vi også fjorårssesongen med terping på det å sykle i et felt og i en rulle inn og ut av Sørkedalen. De første gangene gikk rulla så som så, men fremgangen kom i takt med økende temperaturer. Gjennom sesongen hadde vi en stabil deltakelse på våre treninger på mellom 10-15 ryttere.

I oppkjøringen til Lillehammer-Oslo (som ble gruppens eneste ritt i 2022) hadde vi flere langturer blant annet til Drøbak, Horten og Holmestrand. På flere av turene var vi heldige og fikk med oss erfarne BOC-ryttere fra andre grupper som kom med gode råd og tips og derigjennom økte kvaliteten på rulla.

På Lillehammer-Oslo stilte vi med 17 ryttere på start. 3 ryttere måtte slippe underveis men alle var enige om at det hadde vært en fin tur. (Et lite skår i gleden fikk vi i uka etter LO, ettersom halve laget fikk påvist korona..).

Vi som har vært lagledere i 2022 sitter igjen med enn oppfatning av at vi har klart å skape en gruppe der folk synes det er hyggelig å være med å sykle. Dette vil vi bygge videre på i kommende sesonger.

BOC 17 2021

Som gruppens navn viser (17) har vi hatt Trondheim-Oslo (TO) som målsetning og ansett oss som et 17 timers lag. Slik ble det ikke, som lag underpresterte vi i tillegg til et tidvis uvanlig krevende vær og betydelige endringer i rittet som på ulike måter stjal tid fra alle. Hvorfor vi underpresterte som lag kan det finnes flere hypoteser om, min er at enkelte av oss ikke var 100% friske. Og da ble belastningen på noen få stor i tillegg til at de sterkeste faktisk ventet for å få med flest mulig til mål sammen. Av 18 til start fullførte 16 sammen og 2 stk brøt.

Vi startet sammen ute i mars med kortreist rulletrening og hadde en lang og god oppkjøring. Blant forberedelsene kan nevnes 2 ritt (Enebakk R og Randsfjorden R) samt en rittsimulert tur som vi kaller Rulleland, hvor vi syklet 280 km og hadde 2 selvlagede depot stopp. Stor takk til Tony for ypperlig oppfølging på turen. Håper soft-isen smakte fortreffelig Tony.

Siden vi som nyetablert lag startet høsten 2018 har vi kun hatt anledning til å sykle TO 2 ganger. Når vi under ganske tøffe forhold syklet på 17:52 i 2019 med et ujevnt besatt lag, var forventningene etter en god oppkjøring og med et jevnere besatt lag at vi skulle bedre resultatet i år. Omlegging av løypa etter ordre fra politiet, krav om at vi ikke fikk ha følgebiler men skulle benytte Styrkeprøvens matstasjoner og stopp for røde trafikklys påførte oss et stort tidstap. Når vår inaktiv tid - den tid vi ikke syklet, var ca 1 time kunne det ikke bli en god sluttid. Blant annet gikk inaktiv tid med til 2 punkteringer der vi somlet ganske betydelig. Vi var enige på forhånd om å vente ved tekniske uhell.

En stor takk til Bent som var sjåfør for vår transport av sykler til Trondheim og for omdisponert hjelp til å transport på vegne av Styrkeprøven.

Spinning / Wattrommet på Gjønneshallen

Det har også i 2022 vært god aktivitet og Stages syklene med wattmåler er blitt jevnlig brukt. Syklene er nå online og kan brukes mot Zwift og BOC Zwifters.

Sak 9: Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand

Resultatrapport				
BÆRUM OG OMEGN CYKLEKLUBB				
984061501				
Gjelder periode 01.01.2022 - 31.12.2022				
Periode fg år: 01.01.2021 - 31.12.2021				
	Budsjett 2023	Regnskap 2022	Budjett 2022	Regnskap 2021
Driftsinntekter				
3000 Salgsinnt. handelsvarer, avgiftspliktig, høy sats	300 000	195 173	200 000	199 790
3020 Salgsinntekt tjenester, avg. pliktig, høy sats	20 000	15 947	15 000	600
3030 Salgsinnt. handelsvarer, avg. pliktig, middels sat		8 806		3 834
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri		26 471		32 164
3101 Salg av T-shirt Bull Ski Vipps		1 919		0
3120 Salgsinntekt tjenester, innenlands, avgiftsfri	70 000	69 219	25 000	2 000
3205 Kiosksalg etc		0		15 924
3206 Vipps innbetaling	150 000	105 447	1 500	1 439
3207 Vipps innbetalinger		56 831		0
3208 Spond	50 000	18 651		1 161
3209 Støtte fra Gjensidigestiftelse		0		80 000
3220 Salgsinntekt tjenester, utenfor avgiftsområdet		3 741		0
3250 Inntekter fra egne arrangementer	325 000	287 696	525 000	281 980
3400 Spesielle offentlige tilskudd	75 000	698 319	595 000	648 873
3401 Kommunale tilskudd	70 000	66 060	15 000	144 746
3402 LAM midler	85 000	82 261	50 000	62 893
3430 mva kompesasjon	100 000	68 967	65 000	75 472
3440 Grasrotandel	25 000	24 977	30 000	30 429
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	25 000	24 240		45 880
3920 Medlemskontingenter	325 000	296 106	340 000	344 441
3925 Treningsavgift Terreng	60 000	55 600	78 000	30 000
3930 Treningsavgifter BMX	125 000	122 300	150 000	148 810
3931 ekstra-treninger på mandager	20 000	22 343	6 000	1 800
3932 Spinning inntekter	35 000	3 581		0
3948 Lotterier, bingo etc		-1 300		0
3970 BMX sykkelie Vipps		981	30 000	3 438
3975 BMX kios		0		32 785
3980 BOC BMX		880	6 000	79

3985 VIPPS BOC Terreng barn og ungdom	25 000	0		5 782
	1 885 000	2 255 216	2 131 500	2 194 320
Driftskostnader				
4301 innkjøp av kiosk varer	50 000	-43 581	15 000	-18 660
4303 Varekjøp middel sats		0		-15 137
5100 Lønn til ansatte, timeansatte	70 000	0	65 000	-28 000
5990 Annen personalkostnad		0		-500
6300 Leie lokaler	75 000	-131 972	70 000	-48 252
6350 oppussing klubbhus	25 000	0		-851 995
6360 Renhold	40 000	0	75 000	-2 060
6370 Vakthold	50 000	-6 500	15 000	-18 800
6390 Annen kostnad lokaler		-1 760	40 000	-297
6420 Leie datasystemer	25 000	-7 485	20 000	0
6440 Leie transportmidler	30 000	-27 208	25 000	0
6550 Driftsmaterialer	200 000	-48 451	25 000	-120 747
6560 Rekvisita	40 000	-42 436		0
6580 Idrettsutstyr	35 000	-32 212	150 000	-60 316
6590 Annet driftsmateriel	45 000	-45 618	5 000	-27 105
6620 Reparasjon og vedlikehold utstyr		0	100 000	-10 486
6690 Reparasjon og vedlikehold annet	10 000	-7 947	30 000	0
6720 Honorarer for økonomisk og juridisk bistand		-17 875		-2 604
6721 eksterne kostnader egne arrangement	375 000	-173 339	25 000	-96 149
6730 Idrettsfaglig bistand	300 000	-278 833		-237 925
6750 Tidtakning	75 000	-1 569	25 000	-35 114
6800 Kontorrekvisita (Res)	5 000	-1 396	425 000	0
6810 Datakostnad	35 000	-32 403	250 000	-36 083
6840 Aviser, tidsskrifter, bøker etc	2 500	-1 346	50 000	0
6860 Møter, kurs, oppdatering etc.	70 000	-65 802		-34 399
6890 Annen kontorkostnad	5 000	-1 720		-1 903
7090 Annen kostnad transportmidler	10 000	-6 290		0
7140 Reisekostnader, ikke oppgavepliktig		0	40 000	-1 200
7320 Reklamekostnader		0		-6 343
7395 Øreavrunding		1	50 000	0
7412 Kontigent triatlonforbundet		-1 000	5 000	-1 000
7415 NCF kostnader	25 000	-22 317	5 000	-20 520
7420 Gaver, fradragsberettigede		-1 144		0
7500 Forsikringspremier	15 000	-10 709		-10 590
7770 Bank og kortgebyrer	35 000	-16 245	10 000	-26 049
7771 kostnader til inkasso		-33	15 000	-6 839
7798 Annen kostnad, fradragsberettiget		-2 340		0
	1 647 500	-1 029 533	6 000	-1 719 073

Driftsresultat	237 500	1 225 683	1 000	475 247
			21 000	
Finansielle poster			11 000	
8051 Renteinntekt bankinnskudd	90 000	18 304	30 000	833
8070 Annen finansinntekt		0	8 000	155
8110 Nedskrivning finansielle omløpsmidler		-325 000	4 000	0
8160 Valutatap (Disagio)		0		-69
	90 000	-306 696	1 616 000	919
Ordinært resultat før skatt		918 987	515 500	476 166
Ordinært resultat	327 500	918 987		476 166
Årsresultat		918 987		476 166
Overføringer				
8800 Årsresultat		0		-476 166

Balanserapport		
BÆRUM OG OMEGN CYKLEKLUBB		
984061501		
Gjelder periode 01.01.2022 - 31.12.2022		
Periode fg år: 01.01.2021 - 31.12.2021		
	2022	2021
EIENDELER		
Omløpsmidler		
1460 Innkjøpte varer for videresalg	0	19 000
1500 Kundefordringer	26 526	0
1800 Aksjer	1 000	326 000
1920 Bankinnskudd	323 197	141 126
1930 Inntektskonto NIF	280 912	1 960 628
1935 sparekonto	3 054 057	526 753
1970 Terreng ungdom	66 104	21 202
1985 BMX	352 027	134 467
1990 Tyrifjorden	137 160	137 160
	4 240 982	3 266 337
SUM EIENDELER	4 240 982	3 266 337
EGENKAPITAL OG GJELD		
Egenkapital		
Egenkapital (innskutt og opptjent)		
2050 Annen egenkapital	-3 223 273	-3 223 273
Udisponert resultat		
Udisponert resultat	-918 987	0

Sum egenkapital (inkl, udisp. resultat)	-4 142 259	-3 223 273
Gjeld		
Kortsiktig gjeld		
2400 Leverandørgjeld	-82 271	-30 437
2740 Oppgjørskonto merverdiavgift	-16 452	-12 627
	-98 723	-43 064
Sum gjeld	-98 723	-43 064
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-4 240 982	-3 266 337
Avvik	0	0

Regnskapet for 2022 er i stor grad preget av Mva refusjon og spillemidler utbetaling, samt Covid 19 midler. Kostnader er knyttet til økt behov for å leie inn kvalifiserte trenere i Terreng og BMX for å øke aktivitet blant barn og ungdom.

Sak 10. Kontrollutvalgets beretning:**BERETNING FOR 2022 – KONTROLLUTVALGET BÆRUM OCK – TIL ÅRSMØTET I 2023:**

I henhold til NIFs lov §2-12 avgir herved Kontrollutvalget i Bærum OCK sin beretning.

Kontrollutvalget har utført følgende handlinger:

Kontrollutvalget har i perioden bestått av Bjørn Kåre Amdal, Heide Lindsjørn og Stein A. Refsland.

Utvalget har utført sedvanlige gjøremål som revisjons og regnskapskontroll.

I tillegg er klubbens fakturering og bokførings rutine mht medlemskontingenter spesielt kontrollert. Dette med bakgrunn i at utvalget er blitt oppmerksom på at medlemskontingentene ikke faktureres gjennom klubbens regnskapssystem – Vismæaccount – men gjennom «Min Idrett».

Dobbeltkontroll med Viken Idrettskrets avklarte at dette oppfylder bokføringslovens krav til hvordan å håndtere medlemskontingentene i klubbens regnskap.

Kontrollutvalget har i det hele tatt ikke funnet vesentlige avvik å bemerke for perioden.

Kontrollen har i hovedsak vært utført ved «stikkroller» gjennom regnskapet Visma eAccounting.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:

Klubben har nå opparbeidet en ikke ubetydelig pengebeholdning.

Ca 3,250 mill står pr. 31.12.22 på plasseringskto til 1,8% rente pa.

Kontrollutvalget tillater seg å anbefale styre å undersøke finansmarkedet for bedre vilkår men opprettholde nåværende sikkerhet.

Kontrollutvalget har følgende bemerkninger til det fremlagte regnskapet:

Sykelklubben fører sine regnskaper gjennom «Visma eAccounting» og fakturerer medlemskontingenter gjennom «Min Idrett».

Resultatet i 2022 viser et overskudd på ca kr.1.250.000,- inkl finansinntekter, og er betydelig bedre enn budsjettet. Det fins avvik fra budsjett i noen enkeltposter, noen ganger med forbedret resultat som konsekvens og noen ganger andre veien.

Klubbens egenkapital var ved årsskiftet ca kr.4.350.000,-.

Kontrollutvalget vil bemerke at klubben ila 2022 har kjøpt eierandeler i Styrkeprøven for kr.326.000,- og eier nå 20% av Styrkeprøven. Styret har valgt å nedskrive den regnskapsmessige verdien med kr.325.000,- (til kr.1.000,-).

Årsaken er at dette er lite omsettelige aksjer i det ordinære aksjemarkedet og at nedskrivningen derved harmoniserer godt med antatt markedsverdi. For klubben mener imidlertid styret det har stor verdi å nå være medeier i Styrkeprøven med 20%.

Kontrollutvalget har ingen innsigelser til dette utover å mene det er viktig å opplyse i denne beretning slik at det også er kjent blant medlemmene.

Utvalget mener styret har god kontroll på både den fortløpende regnskapsføringen oppimot bokføringsforskriften og bokføringslovens krav.

Konklusjon:

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og sykkelklubbens årsregnskap for 2022, godkjennes av Årsmøtet.

Bærum den 21.2.23

Sign Bjørn Kåre Amdal
vara

Sign Heide Lindsjørn
medlem

Sign Stein A. Refsland
leder

Sak 11: Behandle forslag og saker

Sak 11-1 Idrettstipend.

Forslag til årsmøte i:	Bærum og Omegn Cykleklubb
Fra:	Styret for 2022
Tittel på forslag:	Eablering av Idrettsstipend

Forslag:

Det foreslås å etablere et Idrettsstipend for utdeling til unge talenter som representer BOC i internasjonale konkurranser og som gjennom sine aktiviteter og resultater bidrar til synliggjøring og positiv omtale or rekruttering til BOC.

Styret foreslår at 3% av overskudd i gode år settes av i budsjettpost for dette idrettsstipendet påfølgende år.

Nytt styre for 2023 får i oppgave å utarbeide kriterier for tildeling og publisering av disse tidlig sesong 2023 for å gi kandidater nok tid til å kunne oppfylle disse kriteriene og kvalifisere seg for tildeling.

Første tildeling på årsfesten høsten 2023.

Begrunnelse:

Styret ser det som tjenelig for BOC som helhet å bidra til at unge talenter som ønsker å satse og som representerer klubben i internasjonale konkurranser får en mulighet for bidrag gjennom et stipend.

Bryn, 15.02.2023

På vegne av Styret 2022

Arild Salte
sign

Sak 12: Fastsette medlemskontingent og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter.

Styret foreslår følgende medlemskontingenter for BOC:

Navn	Beløp*	Merknad
Hovedmedlem Ungdom	350	> 16 år
Hovedmedlem	600	16-66 år
Hovedmedlem Pensjonist	300	<67 år
Familiemedlem	350	En i familien må være hovedmedlem
Støttemedlem	300	
Honnør	300	
Æresmedlem	Gratis	

*I tillegg tilkommer administrasjonsgebyr på 35 kroner per medlemskap. Medlemsavgiftene får først virkning for år 2024. Nytt styre bør gis fullmakt til vurdere en «rekrutt-meldlemsavgift» på minimum 50 kroner for en begrenset prøveperiode.

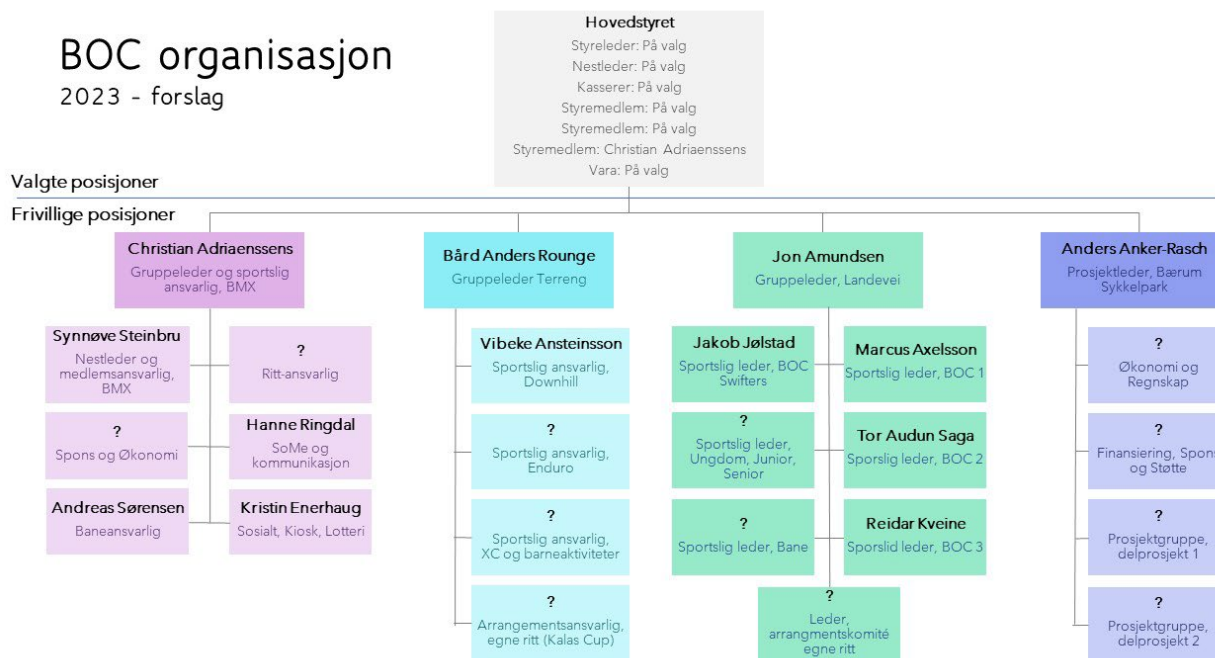
Styrets innstilling er at kontingentene vedtas.

Sak 13: Vedta idrettslagets budsjett

Se Sak 9 for sakspapirer

Sak 14: Behandle idrettslagets organisasjonsplan Organisasjonsplan

BOC organisasjon 2023 - forslag



Sak 15. Valgkomiteens innstilling til ordinært årsmøte i Bærum og Omegn Cykleklubb

Valgkomiteens innstilling til ordinært årsmøte i Bærum og Omegn Cykleklubb mars 2023

1. VALG AV STYRET

Styret har i perioden 2022-2023 bestått av:

Styreleder:	Arild Salte
Nestleder:	Jon Amundsen
Styremedlem:	Christian Adriaenssens
Styremedlem:	Silje Renate Jørgensen
Styremedlem:	Stine Schult Nore
Styremedlem:	Per Olav Fosse
Varamedlem:	Vibeke Ansteinsson

Alle styremedlemmene er på valg med unntak av Christian Adriaenssens som ble valgt for 2 år i 2022.

Valgkomiteen foreslår følgende styre for 2023:

Styreleder:	Arild Salte	velges for 1 år
Nestleder:	Christian Adriaenssens	velges for 1 år
Styremedlem:	Jon Amundsen	velges for 2 år
Styremedlem:	Silje Renate Jørgensen	velges for 2 år
Styremedlem:	Per Olav Fosse	velges for 2 år
Styremedlem:	Gunhild Berntsen	velges for 2 år
Varamedlem:	Marius Lundin	velges for 1 år

Stine Schult Nore og Vibeke Ansteinsson har takket nei til videre styreverv.

Valgkomiteen er enstemmig om innstillingen.

Valgkomiteens arbeid.

Vi har hatt gode samtaler med det sittende styret og hatt individuelle samtaler med alle styremedlemmene og lederen av klubbens kontrollutvalg. Tilbakemeldingene fra styret er at de jobber godt sammen og at det er en god atmosfære som er viktig for å

videreutvikle klubben. Vi ønsker derfor å gjøre få endringer i styret og bare komplettere for videre godt arbeid.

Valgkomiteen har bestått av Lisa Christin Axman, Stein Arne Lie og Thorstein Bostad (leder). Kurt T. Haugen har vært varamedlem.

2. VALG AV KONTROLLUTVALG

Kontrollutvalget har i perioden 2022-2023 bestått av:

Leder: Stein Arne Refsland
Medlem: Heide Lindsjørn
Vara: Bjørn Kåre Amdal

Alle utvalgets medlemmer er på valg. Heide Lindsjørn har takket nei til videre arbeid i kontrollutvalget.

Valgkomiteen har gjort mange forsøk på å finne en kvinnelig kandidat som medlem av kontrollutvalget uten å lykkes. Valgkomiteen foreslår derfor at styret får fullmakt til å finne en kandidat.

Valgkomiteens foreslår følgende sammensetning av kontrollutvalget for 2023:

Leder: Stein Arne Refsland
Medlem: *(Styret gis fullmakt til å finne en kandidat)*
Vara: Bjørn Kåre Amdal

Sak 16: Oppdaterte vedtekter i henhold til NIFs lov

Styret har gjennomgått klubbens vedtekter i henhold til siste endringer i NIF Lovnorm.

Styret foreslår endring i perioder Leder og Nestleder velges for (2 år), alternerende slik at ikke Leder og Nestleder velges samme år.

Oppdaterte vedtekter publiseres på klubbens nettside.

Sak 17: Hedersbevisninger

Vedlegg til informasjon

- BOC Virksomhetside og strategier 2023-2026

BOC

Virksomhetsidé

og

strategi



BOC Virksomhetsidé og verdier

Det er gøy å sykle – det er ekstra gøy å sykle sammen!

Virksomhetsidé

BOC skal være en sykkelklubb for alle og skal arbeide aktivt for at medlemmene får innfridd sine personlige mål. *For noen er det å stå på pallen, for andre er det nok med gode opplevelser.*

BOC skal også være en synlig og aktiv klubb som arrangerer sykkelritt og gjennomfører aktiviteter som bidrar til et aktivt og bredt sykkelmiljø i Norge.

Verdier

BOC baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett, idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet, og etter idrettens organisasjonsverdier, frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

I tillegg vektlegges at BOC skal

- være en inkluderende sykkelklubb
- gi medlemmene gode sykkelopplevelser
- legge til rette for at medlemmene kan være tilfreds med egen prestasjon
- bidra til samhold blant medlemmene



Målsettinger og tiltak 2023-2026:

Mål 1) BOC-medlemmer skal ha et tilbud til alle som vil sykle landevei, terreng (XC, enduro, downhill), sykkelkross og BMX (racing, pumptrack).

Tiltak:

- 1) Tilby medlemmene et bredt treningstilbud hele året.
- 2) Tilby medlemmene kontinuerlig trenerkapasitet, bl.a. ved å knytte til seg profesjonell trenerkompetanse, spesielt for barneidretten, samt utdanne egne trenere og hjelpetrenere blant medlemmene.

Delmål:

BOC skal være godt representert i arrangementer og ritt som Den store Styrkeprøven Trondheim/Lillehammer-Oslo, i Norges Cupene, Master Cup, Norges Mesterskap og regional ritt (barneidretten).

Mål 2) BOCs medlemsmasse skal være jevnere fordelt mellom kjønn og aldersgrupper.

Tiltak:

- 1) Iverksette rekrutteringstiltak rettet mot barn og unge under 19 år, bl. a. ved å informere skoler etc. om BOCs tilbud.
- 2) Utvikle Bærum Sykkelpark til å bli en trygg arena for våre medlemmer og en egnet treningsarena for våre yngste ryttere.
- 3) Hindre frafall av ryttere i ungdoms-/seniorclassene, bl.a. ved å tilrettelegge for alle medlemmers ambisjonsnivå, rekreasjonsryttere og aktive ryttere (skape et større miljø).

Delmål:

Dobling av antall medlemmer under 19 år.
Tredobling av antall jenter og kvinner.



Målsettinger og tiltak 2023-2026:

Mål 3) BOC skal være en attraktiv klubb for utøvere i alle aldre.

Tiltak:

1) Aktivisere passive medlemmer, bl.a. foreldre til yngre medlemmer, samt rekruttere nye ved å tilby lavterskelaktiviteter og treningstilbud. Dette kan skje ved at det opprettes turgrupper for mosjonister som legger vekt på felles sykkelturer etc.

2) Oppfordre til familiemedlemsskap.

3) Opplyse om fordelene ved klubbmedlemsskap også for de som kun sykler for mosjonens skyld.

Mål 4) BOC skal utvikle Bærum Sykkelpark til en attraktiv sykkelarena og naturlig samlingspunkt for klubbens medlemmer.

Tiltak:

1) Ressurser, både penger og dugnadsinnsats, skal tilføres for å fullføre Bærum Sykkelpark som en attraktiv treningsarena for BMX- og terrengsykling og som et nærmiljøtiltak som appellerer til aktiv lek på sykkel utenom oppsatte treningstider.

2) Ressurser, både penger og dugnadsinnsats, skal tilføres for å utvikle klubbhuset til et naturlig samlingspunkt for klubbens medlemmer og sykkelmiljøet i Bærum.



Målsettinger og tiltak 2023-2026:

Mål 5) BOC skal være en veldrevet sykkelklubb og skal være organisert slik at medlemmene kan få innfridd sine personlige mål.

Tiltak:

- 1) Etablere rutiner som sikrer kontinuitet i organisasjonsarbeidet i alle ledd (i gruppene og styret).
- 2) Utvikle en organisasjonsplan som sikrer kontinuerlig dialog mellom organisasjonsleddene og som sikrer at alle kan arbeide mot felles mål.
- 3) Utvikle en kommunikasjonsplan som sikrer effektiv kommunikasjon internt blant gruppene og medlemmene, samt til klubbens omgivelser.

Mål 6) BOC skal være aktivt med for å bedre betingelsene for sykling generelt og sykkelsport spesielt.

Tiltak:

- 1) Være representert i viktige fora for sykling og sykkelsport.
- 2) Ha løpende kontakt med myndighetene, fortrinnsvis politikere og administrasjon i Bærum kommune.

