



## Styrets beretning 2019

### 1. Tillitsvalgte

#### Følgende tillitsvalgte ble valgt på årsmøtet i 2019:

Nestleder	Pål Kulø Lønseth	Valgt for 2 år
Vara økonomiansvarlig	Kaisa Lantto	Valgt for 2 år
Sekretær og arr. koordinator	Julie Marie Sørgård	Valgt for 2 år
Vara barne- og ungdomsgruppa	Øystein Heggelund Dahl	Valgt for 2 år
Leder løpe- og skigruppa	Else Marie Grotterød	Valgt for 2 år
Leder triatlongruppa	Per Morten Hjemgård	Valgt for 2 år
Leder sykkelgruppa	Arild Hermansen	Gjenvalgt for 2 år
Vara redaktør	Inge Nilssen	Gjenvalgt for 2 år
Kontrollkomité	Stein Erik Bostad	Gjenvalgt for 2 år
Revisor	Knut Jahr	Gjenvalgt for 2 år

#### Tillitsvalgte som ble valgt i forrige periode (2018):

Leder	John Hammervoll
Økonomiansvarlig	Torunn P. Brandt
Vara økonomiansvarlig	Arild Hermansen
Vara sekretær	Anne Lise Lunder
Redaktør	Inger Heiberg Woxholt
Vara redaktør	Inge Nilssen
Vara sykkel	Linda Evensen
Leder BU	Arnt Sandbu
Vara løpe- og skigruppa	Runar Sæther
Vara triatlongruppa	Maria Isabel Frang
Kontrollkomité	Svein Erik Tverli
Revisor	Einar Døsland

#### Valgkomité:

Sykkel:	Roger Hauglid
Løp og ski:	Svein-Erik Bakke
Triatlon:	Lise Jørstad
Barn- og ungdom:	Bård Seiersnes

Valg av delegater til ting: Styret fikk fullmakt til velge delegater.

## **2. Administrasjon**

Styret har i 2019 hatt 10 styremøter.

## **3. Endringer i styret i 2019**

Det har ikke vært noen endringer i styret i perioden.

## **4. Valgkomiteen**

Følgende har sittet i valgkomiteen i 2019:

- Roger Hauglid sykkel
- Svein-Erik Bakke løp og ski (frem til 16.12.19)
- Lise Jørstad triatlon
- Bård Seiersnes barn og ungdom

Svein-Erik Bakke gikk ut av valgkomiteen 16.12.2019 da han sa ja til å la seg innstille til et verv i hovedstyret.

## **5. Økonomi**

### **Resultatregnskapet**

Det konsoliderte årsregnskapet for SK Rye viser et underskudd på 95 173 for regnskapsåret 2019.

Til sammenligning viste 2018 et underskudd på 301 855.

Hovedinntektskildene til klubben er i all hovedsak

- Medlemskontingent
- Ritt- og stevneinntekter
- Treningsavgifter
- Sponsorinntekter

I tillegg får klubben årlig tilskudd fra idrettsforbundet og Oslo Kommune.

### **Budsjett**

Det konsoliderte regnskapet viser et underskudd på kr 95 173, mens det var budsjettert med et underskudd på kr 183 100.

### **Medlemmer**

Pr 31.12.2019 rapporterer RYE inn et medlemstall på 1091 til NIF. Dette er en nedgang på 151 medlemmer fra 2018.

## Medlemstall for 2019

	0 - 5 år	6 - 12 år	13 - 19 år	20 - 25 år	26 år og eldre	Totalt 2019
Kvinner	0	17	14	7	141	179
Menn	1	106	95	26	684	912
Totalt	1	123	109	33	825	1091

Det er kun medlemmer som har betalt sine medlemskontingenter som kvalifiserer til «gyldige» medlemmer og støtteberettiget grunnlag, når klubben innrapporterer medlemstallet til NIF.

### Medlemskontingent

Medlemskontingenten for 2019 har vært NOK 400 for alle medlemmer over 18 år. For medlemmer under 18 år, pensjonister og funksjonshemmede var kontingenten NOK 200.

## 6. Idrettsarrangementer

Rye har vært arrangør av følgende idrettsarrangement:

Rye terrengsykkelfestival, Nordmarka rundt, Ryeløpet, sommersykkelskolen, Oslo triatlon, Øyern rundt, klubbmesterskap terrengsykling Langsetløkka, klubbmesterskap triatlon, finalen i Kalas-cup og klubbmesterskap, 4. ritt i Oslo landeveiscup, bakketempo i Grefsenkollen.

## 7. Klubbavtaler 2019

## 8. Jubileumsfeiring og jubileumsbok

Det ble i november 2018 vedtatt at Inger Heiberg Woxholtt skal være redaktør for en jubileumsbok, «Sportsklubben Rye 100 år.» Arbeidstittelen er "100 år – 100 historier", og arbeidet med med å samle historier av ulike slag pågår. Redaksjonelle artikler skal binde historiene sammen, og bok er planlagt ferdigstilt til jubileumsfeiringen i august 2020, alt jubileumsmaterialet skal i tillegg være tilgjengelig på nett.

## 9. Annet

**Oslo, 9. mars 2019,  
Styret i Sportsklubben Rye**

---

**John Hammervoll**

**Per Morten Hjemgård**

---

**Torunn P. Brandt**

**Arild Hermansen**

---

**Else Marie Grotterød**

**Pål Lønseth**

---

**Julie Marie Sjørgård**

**Arnt Sandbu**

---

**Inger Heiberg Woxholt**



### Rapport fra XP for 2019-sesongen

Det virker som tursykkelsporten var nede i en bølgedal og 2019 viste seg å bli et tøft år for rekruttering til laget. Akkurat som 2018.

Vintersesongen ble gjennomført med et tidligere benyttet treningsopplegg fra Henrik Oftedal. Det var også en noe «uformell» samling på Gran Canaria i uke 5 sammen med flere deler av Rye.

Mange ryttere fant turen til årlig samling på Mallorca uken før påske. Mange bra treninger og god lagbygging.

I 2019 var det igjen ei dame som vil prøve seg på XP, noe de fleste synes var meget positivt.

Rittsesongen begynte som vanlig med Enebakk Rundt 1.mai der det ble kjørt inn til et akseptabelt resultat utfra sesongens tropp.

Første skikkelig test ble Mjøsa Rundt da Trønderexpressen kom sørover for å måle krefter. XP åpnet friskt og knivet med dem frem til Lillehammer/Moelv. Etter det viste det seg å bli for tøft for en såpass tynn stall med ryttere og Trønderexpressen stakk av med «første stikk.»

Hovedmålet Trondheim-Oslo var det 24 på startstreken. Laget holdt lenge tritt med Trønderne oppover mot fjellet, men det ble for tøft nedover Gudbrandsdalen og turen videre nedover forbi Lillehammer og inn til Oslo

Damen som prøvde seg var ikke levnet mye sjanse, og håpet selv hun klarte å henge med en time eller to - i beste fall til fjellet, men det viste seg at hun klarte å sitte med helt til Hunderfossen.

Etter Styrkeprøven er det som tidligere år begrenset interesse for fellestreninger og å kjøre ritt sammen. Men Jotunheimen Rundt samler som vanlig 5-10 XP-ryttere som gjennomfører, men da på egne premisser.

### 2020-sesongen:

Det virker som tur/lagsykling har kommet seg litt opp igjen inkludert interessen for de lange rittene. Både XP2020 og Rye 15 har ca. 40 ryttere påmeldt til lagene og det er klar forbedring fra de siste årene.

Laget har i år et treningsopplegg fra Morten Mørland/Finishline og har hatt ett par samlinger før det «braker løs» etter påske.

Det virker som om interessen og motet i gruppa er god, og det blir spennende mot samling på Mallorca før påske og i Østfold (øst i Viken) ultimo april.

Ressursgruppa Rye XP

## Rapport fra Rye 15 for 2019-sesongen

Ressursgruppa for Rye 15 i 2019 bestod av Hans Skari, Frank Thommesen og Arild Hermansen.

Tidlig på sesongen lå det an til å bli litt for få ryttere på Rye 15 i forhold til det som anses optimalt på Trondheim – Oslo som var hovedmålet for sesongen. Oppmøtet på treninger var såpass beskjedent at ressursgruppa igangsatte ekstraordinære tiltak. I første omgang valgte Rye 15 et samarbeid med Rye 1 på treninger og på de 2 første rittene (ER og NR). Samarbeidet med Rye 1 fungerte meget bra og gjorde at laget stilte med i overkant av 20 ryttere på disse 2 rittene.

I første del av mai hadde ressursgruppa kontakt med Eidsvoll SK og BOC om eventuelt samarbeid for å kunne stille med et tilnærmet fulltallig lag på Trondheim-Oslo. Dette endte med et samarbeid med Eidsvoll SK. Laget fikk til et hyggelig og godt samarbeid med Eidsvoll SK på utvalgte fellestreninger og på de siste 3 rittene. Fellestreninger ble gjennomført i den grad det var mulig og man ble godt kjent med rytterne og rulleteknikk og strategi ble synkronisert. Rye 15 og Eidsvoll SK var omtrent like mange ryttere på rittene, og man var enige om å sykle i respektive klubbers drakter på rittene RR, MR og Trondheim - Oslo.

Rittmålene ble i stor grad oppnådd, og på de siste 3 rittene var det å få til et godt og hyggelig samarbeid med Eidsvoll SK det aller viktigste.

Resultater i 2019:	Tid	Fart	
Enebakk Rundt med Rye 15/Rye1	2:05	38,4 km/t	
Nordmarka Rundt med Rye 15/Rye1	4:15	35,6 km/t	18 av 26 med inn
Randsfjorden Rundt med Rye 15/Eidsvoll SK	4:01	38,1 km/t	
Mjøsa Rundt med Rye 15/Eidsvoll SK	6:54	34,8 km/t	16 av 18 med inn
Trondheim – Oslo med Rye 15/Eidsvoll SK	16:29	32,7 km/t	11 av 17 med inn

På Trondheim - Oslo startet 17 ryttere hvorav 11 kom samlet i mål. Vi hadde 4 punkteringer og en god del utfordringer underveis med til sammen 10 pauser. Lagmoralen var god og de fleste rytterne som måtte slippe kom i mål med Rye 17 som startet samtidig fra Trondheim.

Sesongen ble avsluttet med grillfest på Eidsvoll Bygdetun og både Eidsvoll SK og Rye 15 var enige om at samarbeidet hadde fungert fint. I sommerferien arrangerte Rye 15 sommertreninger en gang i uken som var åpent for alle med ca. 10-15 deltagere hver gang.

Ressursgruppa valgte å starte planleggingen av 2020 sesongen mye tidligere enn de siste årene etter forslag fra Frank. Hensikten med dette var å få med flere ryttere, dvs. både å rekruttere nye aktuelle ryttere og reaktivere tidligere Rye 15 ryttere. Rye 15 arrangerte 23.09.20 informasjonsmøte med over 45 deltagere. Ressursgruppa hadde på forhånd kontaktet potensielle ryttere på epost, telefon og direkte personlig samt ved bruk av sosiale medier. Møtet var svært vellykket. Høsten 2019 har blitt brukt til godt treningsarbeid inkludert fokus på å samle laget på Ryespinning på torsdager med Frank som instruktør. Jarle Henriksen har kommet inn i ressursgruppa på høsten 2019.

Ressursgruppen håper og tror dette arbeidet vil gi et godt Rye 15-lag i 2020 når Rye er 100-årsjubilant.

Hans Skari, Frank Thommesen og Jarle Henriksen

## Rapport fra Rye 17 for 2019-sesongen

Kaptein: Sindre Blikstad-Balas.

Rye 17 lå litt i brakk tidlig 2019, men vi var en liten gruppe som innså at vi måtte ta tak og få på plass Rye 17. Vi skal være en viktig inngangsport til klubben, hvor det går såpass raskt at det er gøy, men hvor det også er trygt å komme inn som nytt medlem, eller ny til lagsykling.

Vi var ikke alt for mange personer i mars, men hadde et jevnt tilsig av syklister tidlig på våren, samt at vi ble enige med et knippe lånesyklister fra Frøy, Moss og Senja (!). Til sammen klarte vi dermed å stille et godt lag til samtlige av rittene vi ønsket.

Rye 17 besto i 2019 av noen erfarne syklister, blandet sammen med en rekke helt ferske. Vi hadde derfor stor fokus på sikkerhet og trygg sykling, samt å ha det gøy underveis. Rye 17 har stor tro på at disse to faktorene til sammen gjør at farten kommer, og det stemte godt overens i fjor. Vi hadde gjennom hele sesongen ikke en eneste punktering, og ingen velt. Jeg kan heller ikke huske en eneste episode hvor det ble kjeftet i rulla (eller andre steder). Det er et tegn på en samkjørt gjeng, og hvor det er finnes mye sykkelglede.

Vi syklet i fjor Enebakk rundt, Randsfjorden rundt, Mjøsa rundt og Den store styrkeprøven, Trondheim-Oslo. Vi så en klar progresjon gjennom våren, både kapasitets- og lagmessig, og håndterte både høyt tempo rundt Randsfjorden og vanskelige forhold ved Mjøsas forblåste bredder på en god måte. Til start i Trondheim var vi 23 ryttere, og mistet kun én underveis, og syklet likevel tidvis meget sterkt. Inkluderende som laget er, ble målgang passert med 25 lykkelige ryttere.

Rye 17 fortsetter i 2020, og tar mål også i år være et lag preget av trygg og god sykling, godt samhold og en lav terskel for å bli med på eventyret. Vi ønsker alle gamle og nye syklister velkommen til en ny sesong.

## Rapport fra Rye 2 for 2019-sesongen

2019 sesongen ble en flott, men også utfordrende sesong for Rye 2.

Ressursgruppen besto av følgende personer:

- Kaptein: Amund Bratberg Lindstad
- Visekaptein: Lars Henrik Hanssen /Lars Eithun
- Ressurssperson: Einar Bøhm

Lars avstod etter hvert rollen som visekaptein med bakgrunn i totalbelastningen ifm. jobb. Han fortsatte å sykle med laget, deltok på rittene vi syklet og bidro positivt til laget også i år, blant annet med å få opprettet startpuljer til rittene vi syklet. Lars Henrik Hanssen kom inn som ny visekaptein og utførte rollen som ny visekaptein midt i sesongen på en flott måte. Einar Bøhm gjorde også i år en stor innsats med organisering og praktiske gjøremål. Han organiserte hele opplegget rundt Lillehammer Oslo (sykkeltransport, overnatting på Hunderfossen og middag kvelden før rittet). Stor takk til Lars, Lars Henrik og Einar for innsatsen de gjorde for Rye 2 i 2019.

Rye 2 opplevde tilvekst av medlemmer i 2019. Laget startet sesongen med et informasjonsmøte i januar hvor laget og planene ble presentert. Vi så flere nye ansikter på infomøtet og flere av dem ble med oss gjennom sesongen. Gjennom sesongen kom også flere nye medlemmer til.

3 fellestreninger ble forsøkt gjennomført ukentlig. Bakkedrag og tempodrag på tirsdager og torsdager og langtur i helgene (annenhver lørdag og søndag) frem til Lillehammer – Oslo. Rye 2 ble en god og sammensveiset gjeng med bra oppmøte på treningene preget av høy treningsiver. De aller fleste på Rye 2 hadde tatt forberedelsene til årets sesong seriøst og laget var sterkere enn året før. Det ble ikke gjennomført noe fast organisert opplegg etter Lillehammer – Oslo, men med mange ivrige syklistere var det høy aktivitet på Facebookgruppen gjennom sommeren og langt ut på høsten hvor flere lagmedlemmer møttes for å sykle.

### **Rye 2 hadde 3 satsningsritt i 2019**

#### Enebakk Rundt

- 14 startende.
- Målsetting: 2 t og 25-30 min. Flest mulig samlet til mål.
- Sluttid: 2 t og 22 min. 9 ryttere kom samlet i mål.

#### Randsfjorden Rundt

- 15 startende.
- Målsetting: Sykle raskere enn tiden fra 2018 på 4 t og 27 min. Flest mulig samlet til mål.
- Sluttid: 4 t og 21 min. 12 ryttere kom samlet til mål.

#### Lillehammer – Oslo

- 19 startende
- Målsetting: 5 t og 10 min. Flest mulig samlet til mål.
- Sluttid: 5 t og 16 min. 9 ryttere samlet til mål

I tillegg syklet 8 Rye 2 ryttere Mjøsa Rundt. Dette rittet var ikke en del av satsningsrittene og det var bestemt å stoppe ved tekniske problemer og avtalen var at alle som startet skulle sykle samlet i mål.

I skrivende stund er ikke sesongen 2020 «meislet ut» ennå, men alt tyder på at Rye 2 vil gjennomføre lignende opplegg som 2019 sesongen.

Amund Bratberg Lindstad, kaptein Rye 2



## Årsrapport Masters 2019

Det var mange gode resultater i Masters i 2019, spesielt på damesiden.

I Mastercupen ble det 1. plass Adelheid Mortensen Huuse og 3.plass til Elisabeth Solberg i K40-44 og 3. plass til Kristin Falck i K45-49 klassen. Eirik Stangeland ble nr 5 i M65-69.

NM ble i 2018 arrangert av Nordhordaland Sykkelklubb og gikk av stabelen utenfor Bergen. Lang reisevei fra Oslo gjorde sitt til at det var få deltagere fra klubben.

Resultatmessig var det igjen damene som sto for de beste plasseringene. Adelheid Morten Huuse norgesmester på tempo i K40-44, Kristin Falck ble nr 2 på tempo og norgesmester på fellesstart i K50-54. Kristin hadde forøvrig bestetid på kvinnesiden på fellesstarten.

På herresiden det ble bronse til Eirik Stangeland på fellesstart i M65-69.

Nordisk Mesterskap Masters ble avholdt på Åland i Finland uten deltagere fra klubben.

VM Masters gikk av stabelen i Poznan, Polen, og klubben hadde to kvinnelige deltagere hvor Kristin Falck tok en meget sterk 3.plass på både tempo og fellesstart i K50-54. Adelheid Huuse tok en flott 3.plass i K40-44 på tempoen.

Det var betraktelig lavere aktivitet på Mastersiden i 2019, spesielt på herresiden. Flere har etterlyst felles rittopplegg, men det er vanskelig å få medlemmer til å bidra til dette.

Utover høsten var det ukentlige fellestreninger på tvers av grupper og lag, noe som var en stor suksess. Dette vil videreføres til innetrening i vinter i forsøk på å etablere et godt og inspirerende treningsmiljø og motivere stadig flere til å delta i ulike ritt deriblant Masters ritt kommende sesong.

## Årsrapport Elite damer landevei 2019

SK Rye videreførte satsingen på eliteryttere på damesiden fra i fjor. Som i 2018 utgjorde laget Kristin Falck, Adelheid Huuse og Elisabeth Solberg.

Lagets hovedmål var også i år NM lagtempo som gikk av stabelen på Kongsvinger. Som i fjor kom de inn på en meget sterk 4. plass, igjen kun et fattig sekund fra bronse. Det er allikevel all grunn til å være stolte av innsatsen siden så og si samtlige ryttere på de tre lagene foran er eks proffer og/eller landslagsryttere. SK Rye ble beste østlandsklubb.

Kristin Falck deltok på to tempoer i NCF Rankingritt. Adelheid og Elisabeth deltok ikke i NC i år.

SK Rye viderefører satsningen i 2020 og har stor tro på gode resultater det kommende året.



### BU sitt formål

Gruppen skal bidra til god folkehelse ved å rekruttere til aktivitet og sykkelidrett, skape glede og legge grunnlag for et liv preget av aktivitet og interesse for å være i naturen. For å skape et godt miljø har vi en hyggelig og inkluderende omgangsform i gruppa uansett nivå. Trenere og eldre utøvere er gode rollemodeller, og vi jobber for å legge til rette for sykkelglede på alle nivåer.

Det er sentralt å skape mestringfølelse ved å utvikle sykkelferdigheter, ferdigheter i trafikken og gi utfordringer tilpasset den enkeltes nivå. Vi ønsker å legge til rette for at ungdom kan satse på sykling, så vi har et eget tilbud for dem som ønsker å utvikle seg som konkurranseryttere. Vi har dyktige trenere og vi jobber for å ha en kultur for deltagelse og prestasjon i konkurranser.

### Gruppens leder og styre

Styret har bestått av Arnt Sandbu (leder), Øystein Heggelund Dahl (nestleder), Per Langseth (nestleder inntil årsmøte 2019 og økonomiansvarlig), Bjørn-Kåre Huseby (ansvarlig terreng 15+ sesongen 2019), Morten Aasebø (ansvarlig for terreng t.o.m. 14 år, deretter ansvarlig terreng 15+ fra høsten 2019), Stein Morten Storrø (ansvarlig for terreng t.o.m. 14 år fra høsten 2019), Torunn Fagervold og Pål Braaten deler oppmannsrolle og de har sammen delt ansvar for satsnings syklistene i alder 15-23 år, Lise B. Smestad (ansvarlig utfor), Thomas Vold (ansvarlig enduro ut sesong 2019), Helen Littorin-Sandbu (ansvarlig enduro fra høsten 2019) og Yngve Øksnes (treneransvarlig).

Det har vært avholdt seks ordinære styremøter i perioden. En del arbeid og avklaringer gjøres imidlertid via telefon og e-post i tillegg til en rekke arbeidsmøter i forbindelse med blant annet forberedelser til arrangementer og ritt.

Det er langt flere støttespiller med i BU-organisasjonen enn de som er styremedlemmer. Terreng 14 år og yngre har egne oppmenn pr årskull: Hans Hamid Rasmussen (2005), Baard Jensen (2006), Kristin Watndal (2007), Pål Lønseth (2008), Stein Morten Storrø (2009), Lars Morten Bjørkholt (2010) og Tor Olivier (2011). I tillegg er det flere som bidrar med å arrangere treningssamlinger, klubbmesterskap og sommersykkelskole, og som støtteapparat på ritt. Våre to store ritt, Kalas cup og Rye terrengsykkelfestival, har også solide arrangementskomiteer. Vi vil fremheve den innsatsen flere foreldre og andre frivillige bidrar med i tilknytning til gruppas aktiviteter. Samtidig skal det sies at det er ønskelig med et enda bredere foreldreengasjement.

### Treningstilbud

Vi legger fortsatt hovedvekten på å opprettholde et godt og inspirerende miljø, slik at treningene er et tilbud til alle. Vi ønsker at alle har det gøy og gleder seg til sykkeltraining. Treningene er delt inn i grupper etter gren, alder og ferdighet. Eldre landeveis- og terrengryttere i BU har hatt egen spinning to ganger i uken med tilpasset opplegg gjennom vinteren.

Alle gruppene innen landevei, terreng og utfor har de siste sesongene hatt satsningsryttere som har fått spesialtilpasset trenings- og konkurransetilbud. De får økonomisk bidrag til treningssamling på våren og noe kompensasjon til utvalgte ritt. Det samme gjelder satsningsryttere for den relativt nyetablerte enduro-gruppa som har holdt på et par år.

## Landevei

Landeveisgruppen består av ca. 25 ryttere.

Gruppen har ryttere med landeveissykling som hovedidrett, men også medlemmer fra andre sykkelgrener og idretter.

Landeveisgruppen har nå tilbud for ryttere/medlemmer i alder 10-14 og satsning/elite 15-23 år.

Vi har gjort en endring slik at 10-åringene nå også får tilbud om dette, men da sammen med dedikerte voksne som følger disse spesielt opp når de sykler på vei.

Landeveisgruppa trener tirsdager og torsdager i sesong, men også vinterstid i spinningssal.

Landeveisgruppa har for de eldste også et organisert tilbud om felles langkjøring, søndager med oppmøte ved Operaen i Bjørvika.

Nytt i 2019/2020 er at satsningsgruppa har fått egen trener, da for aldersgruppen 15-16.

Satsningsgruppen 15-16 er dekket inn av Ryes nyansatte trener Øyvind Hoe Skog. Satsningsgruppa for junior og eldre dekkes inn av trener Egil F. Aasheim.

Egil, Robin og Øyvind delegerer, deler, organiserer og orienterer hverandre med planer og økter.

Satsningsgruppen er langt større i 2020-sesongen enn den var i 2019 sesongen.

Landeveisgruppa benytter primært Maridalen som treningsområde samt Grefsenkollen.

Oppmøtested for gruppa på fellestreninger er i sesong på Brekke, altså "porten" til Maridalen.

Landeveisgruppa har tillagt seg flere trenere siste halvdel av sesong 2019/2020 med svært gode tilbakemeldinger både fra trenere og medlemmer av gruppa.

Treningstilbudet er nå ytterligere tilpasset de forskjellige rytternes nivå og alder som følge av økt trenerbemanning. Trenere og gruppens medlemmer synes veldig godt motiverte.

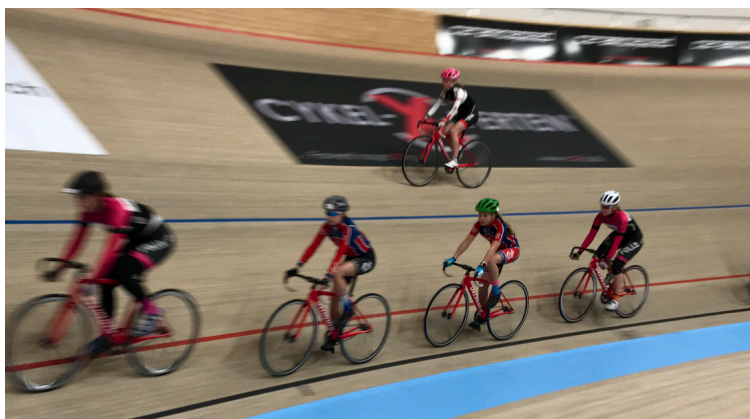
Landeveisgruppa har hatt en god økning i rittdeltagelse for de yngste i 2019 sammenlignet med 2018. Målsetningen for 2019 har blant annet vært å få rytterne til å representere Rye i større grad på ritt, noe som ser ut til å ha lyktes. Gruppas ledelse ønsker enda større ritt og konkurransedeltagelse kommende sesong hvor det også er fokus på å samle rytterne på rittene.

Landeveisgruppa styres nå av 2 oppmenn, Torunn Fagervold og Pål Braaten.

Landeveisgruppen virker å være relativt stabil med tanke på medlemsantall.

Landeveisgruppen hadde i 2019 3 faste jentemedlemmer. Gruppa tar sikte på å tiltrekke seg flere faste jentemedlemmer, og antar vekst kommende sesong med tanke på jentesyklister.

Gruppen har hatt flere treninger hvor syklister fra andre sykkelgrener i Rye har hospitert.



Jentebanesamling i Odense

Landeveisgruppen håper flere vil hospitere og benytte seg av landeveisgruppas aktiviteter og minner om lånesykler, altså lånesykler av høy kvalitet.

Landeveisgruppen har også i 2019 invitert og realisert fellestreninger med andre sykkelklubber på Østlandet for å bidra til et større treningsmiljø på tvers av klubber.

Landeveisgruppa har ved et par tilfeller hatt sosialt opplegg utenfor treningstilbudet og vil kommende sesong ta sikte på tilbud om helgesamling for satsningsgruppas medlemmer. Rye BU, hvor alle grener dekkes har mål om å få til en felles samling i 2020.



Fra klubbmesterskapet i terreng. Foto: Øystein Heggelund Dahl

## Terreng

I sommersesongen har vi hatt terrengtrening for alle på mandager, og for de over 10 år på torsdager i tillegg. På mandager har det vært opp til 100 barn og unge på en gang. I tillegg var det tilbud om langtur på lørdager for de eldste gruppene. Trenings-samlingen for terreng under 14 år ble arrangert på Nøtterøy fra 10/5 til 12/5 med 67 deltagere, inkludert trenere og foreldre/oppmenn. Det ble en vellykket samling med godt vær – og alle var enige om at sted- og vær må bli en tradisjon. Det ble tre treningsøkter fordelt på to dager, og sosiale arrangementer som bading, pizza og grilling.

Familiesamlingen i Trysil ble gjennomført fra 20/9-22/9. Det var i år rekorddeltakelse med 60 barn/ungdommer, og mer enn 110 deltakere tilsammen med trenere, foreldre og søsken. Med felles bespisning og overnatting på Radisson Blu Resort er dette blitt et populært arrangement med mye sosialt samvær. Trysil har som kjent et veldig godt løypenett og mange spesielt tilrettelagte stier, slik at alle finner utfordringer som passer til eget nivå.

For Rye 15+, har det i tillegg vært trening på onsdager når det ikke var Kalas Cup. Tilbudet om høst- og vintertrening har blitt en fast del av programmet. Mange av de yngre gruppene hadde trening til ut i oktober. Høst- og vintertilbudet for 15+ består normalt sett av sykling på mandager og lørdager. I tillegg kommer spinning på tirsdag og torsdag. Det vil si at for de som satser på sykling gjennom vinteren er det trening ca. 4 dager i uken.

Audun Ø Hanssen startet sesongen som trener, men fant ut at det ble for langt å pendle fra Romerike. Siden Ole Hem har fått proffkontrakt, og flyttet til Italia, samt at Aleksander Perez også reiste utenlands, fikk vi til dels store utfordringer på trenersiden i år. Begge utenlandstrenerne våre følger fortsatt opp ryttere med hensyn til treningsprogram.

Satsningsgruppen hadde i 2019 totalt 4 samlinger. Det var samling i Benidorm i forbindelse med vinterferie, samling i

Slettestrand i forbindelse med påsken, høstferiesamling i Trysil, samt en desembersamling på Gan Canaria. I tillegg har vi hatt overnattinger med hele gruppen i forbindelse med ritt i Brumunddal, på Lillehammer og i Halden.

Det har vært jevn og god deltagelse på Kalascup gjennom sesongen fra alle aldersgrupper og klubben tok flest poeng av alle klubbene i 2019 med flere klasseseire og sammenlagtseire. I tillegg kjører noen Norgescup med gode resultater.

### **Utfør**

2019 var en fin sesong med en meget stabil trenergruppe, som besto av Atle Laakso, Frank Seidel og Simen Smestad. En av treningskveldene ble brukt til mekke-kurs, som var nyttig for både foreldre og utøvere. Vi har hatt to dagsamlinger, en i Drammen og en i Hafjell.

Trenerne utfyller hverandre godt med fokus på styrke, utholdenhet og forskjellig teknikktreninger. Vi har hatt flere treninger med tidtaking, hvor foreldre har hjulpet til med shutling mm. Det er utrolig godt å se samholdet og hensynet til hverandre, som vises på treninger. Det er et stort spenn i gruppa, både alder- og nivåmessig, men det funker fint å trene sammen. Det er ingen som dropper å trene med gruppa selv om de er på et høyt nivå selv. Utforgruppa har kun hatt en fast trening i uka, men mange er flinke til å møtes for felles trening også utenom de faste dagene.

NM ble arrangert i Hafjell, og der var SK Rye godt representert på pallen med mange gode plasseringer. Må også nevne at flere Rye foreldre stilte som dugnadsyttere for arrangørklubben Mysen IF.

Satsningsgruppa vår besto av 6 ryttere, og de var på treningsamling i Portugal i påsken, samt deltok på et ritt i portugisisk cup. Der ble det også bra plasseringer. Noen av våre satsningsryttere deltar på flere IXS (europeisk) cup, World cup og enduro ritt. Vår eneste juniorkvinne Mille Johnset, har bemerket seg flere ganger på resultatlistene under WC, hvorav en seier. Det blir ekstra spennende å følge henne i neste sesong som første år seniorrytter.

### **Enduro**

Mange ryttere fra Rye har vært med å prege de to seriene som har gått i Norge, Østafjellske og 80/20-serien. På de aller fleste rittene har vi hatt mange pallplasseringer og det endte opp med at Kristian Holiman vant begge seriene.

Rye hadde en deltager som deltok i Trophy of Nations i lag-VM, se lenger ned.

Fra ny oppkvinne overtok gruppa har vi hatt hjemmesamling (syklet på dagtid) og møte på kvelden. De som deltok var de som var i byen og vært satsningsrytter 2019, 6 syklistere og foreldre. Det er opprettet egen Instagram konto for gruppa hvor vi har presentert alle satsningsryttere.

Alle satsningsryttere skal føre treningsdagbok som følges opp av oppkvinne. Alle har fått styrkeprogram og basis øvelser.

Det blir veldig spennende å følge denne gruppa i 2020-sesongen da mange har høye ambisjoner.



Telemark Enduro,  
fra venstre:  
Albin Littorin-Sandbu,  
Lukas Ellingsen,  
Jonas Ollson,  
Kristian Holiman og  
Leo Solland.

## Trenerstatus

Totalt 32 trenere har vært involvert i treninger, på samlinger og for å gjennomføre sommersykkelskolen i 2019. Dette er en økning på 3 trenere fra 2018 og en økning på 6 trenere fra 2017. Trenerne har totalt jobbet 1694 timer innenfor de forskjellige grenene. Tilsvarende tall for 2018 var 1745 timer, med andre ord en nedgang fra 2018 på 51 timer eller 2,9%. Årsaken til nedgang fra året før skyldes at vi i 2019 arrangerte sykkelskolen kun i uke 26 og ikke i uke 26 og 33 som tidligere. Andre del av sommersykkelskolen i 2018 utgjorde 231 timer. Utover denne reduksjonen har vi hatt en økning på 180 timer som tilsvarer 12% fra året før.

## Konkurranser og arrangementer

Rye terrengsykkelfestival ble arrangert første helgen i mai. Vi fikk tre fine dager med sykkelritt fra Langsetløkka – i noen av Norges mest publikumsvennlige løyper. Rye terrengsykkelfestival har høy status. Rittet var klassifisert som UCI ritt S1 som var høyeste UCI status på et terrengritt i Norge også i 2019, 3 Norges Cupritt for senior, junior og 15-16, 2 dagers mini etapperitt for Masters Cup og aldersklasser. Her var det en kamp mellom Norges beste ryttere og internasjonale deltagere med hele 15 nasjoner representert. Etapperittene spenner fra kortbaneritt med skulder-mot-skulder kjemping og bonussekunder ved hver runding, til olympisk rundbane og tempo. Vi har klasser for alle fra 6 år og oppover, og det var over 1200 startende gjennom helgen. Rittet ble profilert bredt i sosiale medier og på sykkelnettsteder. Det ble arrangert for første gang i 2015 og er planlagt for sjette gang i 2020.

Sommersykkelskolen ble arrangert i uke 26 med 34 deltagere. Sommerskolen er et populært arrangement blant klubbens medlemmer, men også for barn fra andre klubber og uten klubbtilhørighet. I år var arrangementet flyttet til Langsetløkka hvor man hadde trening på tekniske ferdigheter, og med voksenperson (forelder/oppmann) tilstede hele uken. Dagene ble delt i to slik at man fikk to økter på sykkelen, med innlagt felles (inkludert) lunsj på Varmestua på Langsetløkka.

Landeveisgruppa arrangerte i 2019 2 klubbmesterskap, en innledende tempo og en fellesstart. Tempoen ble kjørt i Sørkedalen og fellesstarten ble avviklet i Grefsenkollen. Disse 2 konkurransene ble avviklet over 2 treningsøkter og premiering ble basert på sammenlagte resultater og etappeplassering. Avsluttende fellesstart ble avsluttet med premiering, hyggelig samvær og pizzainntak. Det var et OK oppmøte på tempoen og et langt bedre oppmøte på fellesstarten i Grefsenkollen.

I september ble det arrangert klubbmesterskap landevei med god deltagelse fra satsningsgruppen, yngste landeveisgruppe og terrenggruppen. Konkurransen gikk som fellesstart opp til Grefsenkollen. Det ble kåret syv klubbmestere i en rekke klasser fra 11-årsklassen til juniorgruppen. Klubbmesterskapet ble avsluttet med sosialt program på Langsetløkka.

Klubbmesterskapet for terreng ble arrangert i september. For første gang sto vi for tidtakingen selv gjennom eget arrangement i EQ-timing. Klubbmesterskapet er først og fremst et lavterskelritt, med fellesstart på tvers av aldersgrupper først, og grilling og sosialt samvær etterpå. Vi brukte en enklere variant av Kalas Cup løypa. De aller yngste klassene hadde flest deltagere. Vi hadde deltagere helt opp i klasse 60+, og både mosjonister, satsningsryttere og andre sykkelglade var på plass. Som alltid var det mange av de eldre ungdommene som også satset hardt på å utmerke seg med utkledding, til mye moro for både dem selv og andre.



Fra klubbmesterskapet i terreng. Foto: Øystein Heggelund Dahl

Vi arrangerte finalen i Kalas Cup på Langsetløkka i september. Også i 2019 ble det en vellykket gjennomføring med en dreven arrangementsstab. Rittløypene på Langsetløkka har blitt utviklet gjennom flere år og det ble gjort mye arbeid i 2019 også. Løypene brukes også mye til uorganisert idrett.

## **SK Rye 'Prosjekt 2020' – rapport fra sesongen 2019**

Satsingsgruppen for junior og senior på landevei, som utgjør kjernen i prosjekt 2020, har i 2019 hatt en sesong som har gått i berg- og dalbane. Aktivitetsnivået har vært høyt, for så å falle på grunn av sykdom og skader, og det samme kan man si om resultatene. Stammen i landeveislaget har i år bestått av Jonas Boye Hansen, Ludvig Fischer Aasheim, Johannes Borud Andresen og Magnus Brynsrud, og vi har også hatt med oss sekstenåringen Kristian Thommesen på noen treninger, for å forberede ham på neste år.

Et viktig element i prosjektet er å gi klubbrytterne som vil satse mot et høyere nivå i seniorklassen, et rittprogram som gjør en slik ambisjon realistisk. Det viktigste i et slikt rittprogram er å møte konkurrenter på kontinentalnivå, internasjonal konkurranse og etapperitt. I 2019-sesongen prioriterte vi kermesseritt i Belgia (påskan), etapperitt med Dare Bikes Development Team (internasjonale klatreritt), UCI-ritt i Norge (Sundvolden GP, Ringerike GP og Uno-X Development Weekend). Den internasjonale satsingen besto da av totalt ti endagsritt og fire etapperitt. Her i Norge har NorgesCup-rittene, NM og etapperittet Tour te Fjells hatt høyeste prioritet.

Sesongen begynte over all forventning da Ludvig vant to belgiske kermesseritt i påskan. Disse rittene har internasjonal deltakelse og er høyt prioritert av de belgiske klubbrytterne – og startfeltene er alltid fulltegnet, med 175 ryttere på startstreken. Her satte SK Rye seg i respekt, og det var også hyggelig å se at vår flerårige tilstedeværelse på disse påskerittene i Belgia har gjort oss kjent i miljøet. Etter Ludvigs seier i Bellegem (skjærtorsdag) kom sjefkommisæren bort til oss og sa at han husket vår deltakelse i Interclub-rittet «Drie Bergen Prijs» i 2016 – og ønsket SK Rye velkommen tilbake til Belgia ved senere anledninger (Interclub-rittene krever spesiell invitasjon fra arrangørene).

Vel tilbake i Norge dro vi gang NorgesCup-sesongen med solid sykling og gode prestasjoner, men uten toppresultater. Under UCI-rittene på Ringerike (i mai) satte både Magnus og Ludvig seg i respekt, mens Johannes erfarte at disse rittene foreløpig har et for høyt nivå til at han kunne hevde seg. I slutten av mai ble Ludvig dessverre syk, og han måtte kaste inn håndkleet i det spanske etapperittet Vuelta a Navarra, som han og Magnus syklet for Dare Bikes Development Team. Det viste seg senere at Ludvig hadde pådratt seg perimyocarditt, betennelse i hjertemuskelen og -posen, og dermed var sesongen over for ham – med treningsforbud i seks måneder. Magnus på sin side, kjørte kjempesterkt i Navarra og ble nr. 13 sammenlagt, en prestasjon som ble godt lagt merke til. Magnus ble faktisk best av alle førsteårs senioren som deltok!

NM på landevei ble dessverre ikke noe høydepunkt. Johannes hadde fått ryggproblemer og måtte avstå fra å kjøre lagtempo. Dermed valgte vi ikke å stille lag på lagtempo'en, siden vi kun hadde Aksel Fischer Aasheim (kontinentalrytter for Joker Fuel of Norway, men som kjører NM for klubben) og Magnus tilgjengelig for denne øvelsen. Johannes slet også med ryggproblemer under fellesstarten, og det viste seg senere at han kom til å være ute mesteparten av høstsesongen. Men Magnus fortsatte å imponere etter at NM var tilbakelagt. Under etapperittet Tour te Fjells, et ritt som passer til sitt navn, klatret Magnus jevnt med de beste seniorrytterne, blant andre totalvinneren Torstein Træen fra kontinentallaget Uno-X Norwegian Development Team, og han endte opp med å bli nr. 7 sammenlagt – beste førsteårs senior også under dette rittet! Magnus fortsatte å imponere gjennom juli, med Dare Bikes Development Team, under de spanske etapperittene Vuelta a Leon og Vuelta a Palencia. I sistnevnte ritt kjørte Magnus så sterkt at han kapret 2. plass sammenlagt, og dette var et kvantesprang for ham. Magnus har prestert veldig sterkt på trening og i konkurranser gjennom flere sesonger, men han har slitt med å omsette prestasjonene i resultater som reflekterer nivået hans. I 2019-sesongen løsnest det, til vår store glede!

Dessverre valgte Magnus å melde overgang til Ringerike Sykkelklubb fra 1. august, og hovedgrunnen var at de kunne tilby et mye bedre rittprogram utover høsten, noe Magnus vurderte som nødvendig for å kunne kjøre seg inn på et kontinentallag i løpet av høstsesongen. Magnus lyktes dessverre ikke helt med det siste, men prestasjonene er nå blitt så jevne og sterke at det kun er et tidsspørsmål før han signerer for et av de norske kontinentallagene. Foreløpig fortsetter han å sykle for Dare Bikes Development Team.

Dermed ble det kun Jonas igjen til å representere SK Rye utover høsten, og han var klar for UCI-rittene under Uno-X Development Weekend i september. Kjøringen til Jonas var midt på treet, og resultatene var også ujevne. Men Jonas har gjennom sine år på satsingslaget i SK Rye vist at tålmodig og planmessig arbeid har en effekt over tid. Jevnt over har Jonas aldri vært så god som i år, og han klarte blant annet å kapre sin første seier i seniorklassen, under et ritt i Tyskland. Jonas bor for tiden i Tyskland og sykler i tysk Bundesliga når han ikke er i Norge og konkurrerer for SK Rye.

Mot slutten av året – etter sesongslutt – ble Ludvig endelig friskmeldt, etter MR-undersøkelse og EKG-test ved hjerteavdelingen på Ullevål sykehus. Nå er det bare å se fremover mot 2020-sesongen. Årets sesong har til de grader vist at liten tue kan velte stort lass. Alle involverte har lagt ned et solid arbeid, og resultatene har tidvis vært strålende. Men dessverre ble totalinntrykket ødelagt av skader og sykdom, og vi fikk ikke ordentlig vist hva vi er gode for. Dét skal vi ta med oss videre, for vi er revansjesugne og klar for å hente ut hele potensialet i løpet av neste sesong.

## Kommunikasjon

Målet med kommunikasjonsarbeidet er å vise at gruppene gjør mye bra, at det er stor aktivitet i BU og at utøverne blir bedre kjent på tvers av grenene. Hovedkanalene for kommunikasjonen er nettsiden (skrye.no), Ryes Facebookside og de ulike gruppernes Facebookgrupper. I tillegg har det blitt delt en del bilder fra BU på Ryes Instagramkonto. Det har også vært mange fine saker om utøvere fra BU i eksterne kanaler som for eksempel terrengsykkel.no og lokal presse.

## Statistikk og økonomi

Aktivitetene i BU finansieres hovedsakelig av treningsavgifter og egenandeler, bidrag fra Rye sentralt, lokale aktivitetsmidler fra kommunen, inntekter fra Kalas Cup og Rye terrengsykkelfestival i form av sponsorinntekter, deltakeravgifter, dugnadskompensasjon (Kalas cup) og overskudd av kiosksalg..

Største brutto utgiftsposter er trenere og instruksjon (ca. kr 460 000), reiser og opphold ved samlinger og ritt (ca. kr 480 000), og Rye-bilen ca kr 86.000. BU forvalter bilen på vegne av hele Rye.

«Omsetningen» i BU er stor. Gruppens medlemmer betaler betydelige beløp i treningsavgifter og egenandeler på til sammen ca kr 600 000,- til dekning av samlinger og fellestreninger. Overføringer fra hovedkassa og fra sykkelgruppa finansierer satsningsgruppene og deler av kostnadene til fellestiltak som Rye-bilen. Totalt er det gitt kr 525 000,- i overføringer i 2019. Stevneinntektene i 2019 nådde et betydelig høyere nivå enn i tidligere år med til sammen ca kr 606 000,-.

Gruppa har hatt en bra økonomistyring i 2019. Som følge av større inntekter enn budsjettert endte gruppa med et positivt resultat på ca kr 184 000 i 2019. For ytterligere detaljer om inntekter, utgifter, resultat og egenkapital, vises det til gruppas regnskap.

Arnt Sandbu

Leder av barne- og ungdomsgruppa



## Noen få resultater

### Enduro

#### Albin Littorin-Sandbu:

- Trophy of Nations: Lag-VM U21: 6. plass av 13 lag
- Molde Enduro (80/20): 1. plass
- Beitostølen Enduro (80/20): 1. plass
- Oslo Enduro (Østafjellske): 2. plass

#### Kristian Holiman:

- Vinner 80/20 serien sammenlagt
- Vinner Østafjellske sammenlagt junior  
(1.plass Traktorland Enduro, Oslo Enduro,  
• Hakadal Enduro, Ringerike Enduro)

A-finalen i M11/12 fra NM i terreng. Foto: Øystein Heggelund Dahl



# Årsrapport 2019 – løp og ski

ÅRSMØTE 2020



## Organisering

Leder	Else Marie Grotterød
Nestleder	Runar Sæther
Økonomiansvarlig	Siri Saupstad
Arrangementsansvarlig	Marius Saasen Strand / Kjetil Throndsen
PR-ansvarlig	Kenneth Antonsen
Treningsansvarlig	Ingve Nasvik

Styret har avholdt 4 ordinære styremøter i 2019. Det har vært noe redusert styreaktivitet da både leder og nestleder bodde deler av året i utlandet. I 2019 har vi hatt en svært aktiv PR-ansvarlig i gruppestyret som har deltatt på utallige små og store løp, og ivrig rapportert fra disse.

## Økonomi

Gruppens økonomi er hovedsakelig knyttet opp mot Rye-løpet, økte utgifter til EQ-Timing ga lavere resultat i år. Andre utgifter er forbundsavgifter og deltagelse i HK-stafetten. Gruppen har ikke hatt betalte trenere eller gitt støtte til andre aktiviteter dette året, all individuell aktivitet har i sin helhet vært dekket av gruppens medlemmer.

## Arrangementer og aktiviteter

**Treningstilbud:** Gruppen har tilbud om intervalltrening en gang per uke, et felles mellompass og en felles langtur fra Langsetløkka hver uke. Intervalltrening foregår innendørs på Bislett i vintermånedene, i Frognerparken vår og høst, og på Sognsvann i sommermånedene. Ekstra tilbud om organisert terskeltrening ble gjennomført inne på Bislett fire fredager i høst.

**HK-stafetten 11. mai:** Rye stilte med fullt dame- og herre-lag i seniorklassen, etter intenst rekrutteringsarbeid. Herrelagets sluttid ble 1.07.57, mens damelaget kom inn på 1.24.33, tidene er hhv 4.03 og 5.23 mer enn i fjor.



Begge Ryes lag i Holmenkollstafetten. Foto: Tilfeldig forbigående mann.

**Ryeløpet:** Den 19. utgaven av Ryeløpet ble avholdt tirsdag 14. mai med 141 deltagere, som var 30 % økning fra året før. Arrangementet gikk strålende, med fornøyde deltakere, arrangørstab og publikum, glimrende speakerservice, frukt- og drikke, massasje tilbud og rikelig med uttrekkspremier levert av diverse sponsorer.

**Deltagelse i løp:** Mange av gruppens medlemmer er svært aktive, med stor deltagelse i løp i inn- og utland. Her er noen av arrangementene med mange deltagere fra Sportsklubben Rye i 2019, og med til dels veldig gode resultater: Sentrumsløpet (over 30 Rye-løpere deltok), Fornebuløpet, Bislett 50K, EcoTrail Oslo, Gøteborgsvarvet, St.Hansgaloppen, Oslo Maraton (over 50 Rye-medlemmer deltok), Oslos Bratteste, Nøkle vann Rundt, Nordmarkstraver'n, Drammen Halvmaraton, Hytteplanmila. Rye-løpere har også representert klubben i lengre løp i Spania, England, Italia, Berlin, Paris, Sverige, Danmark og USA.

**Spesielle resultater og meritter:** 8.juni representerte Rye-løperen Runar Sæther Norge i VM i Ultra-maraton i Portugal. 15. juni løp Svein-Erik Bakke på Jevnaker inn til den 7. raskest registrerte 50 km i verden i aldersklasse M50 på den utrolige tiden 3.11. Torunn Brandt fikk 2. plass i Veteran NM Maraton 31.august, og 15. april fullførte Marit Tørstad sin 50. maraton på 7 år.

**Fellesreiser:** Årets fellestur gikk til San Sebastian 24. november, der 11 medlemmer og noen støttemedlemmer reiste nedover til et flott løp i en flott by, 2 løp helmaraton, 6 løp halv og 3 løp 10K med mange personlige rekorder og fine resultater.

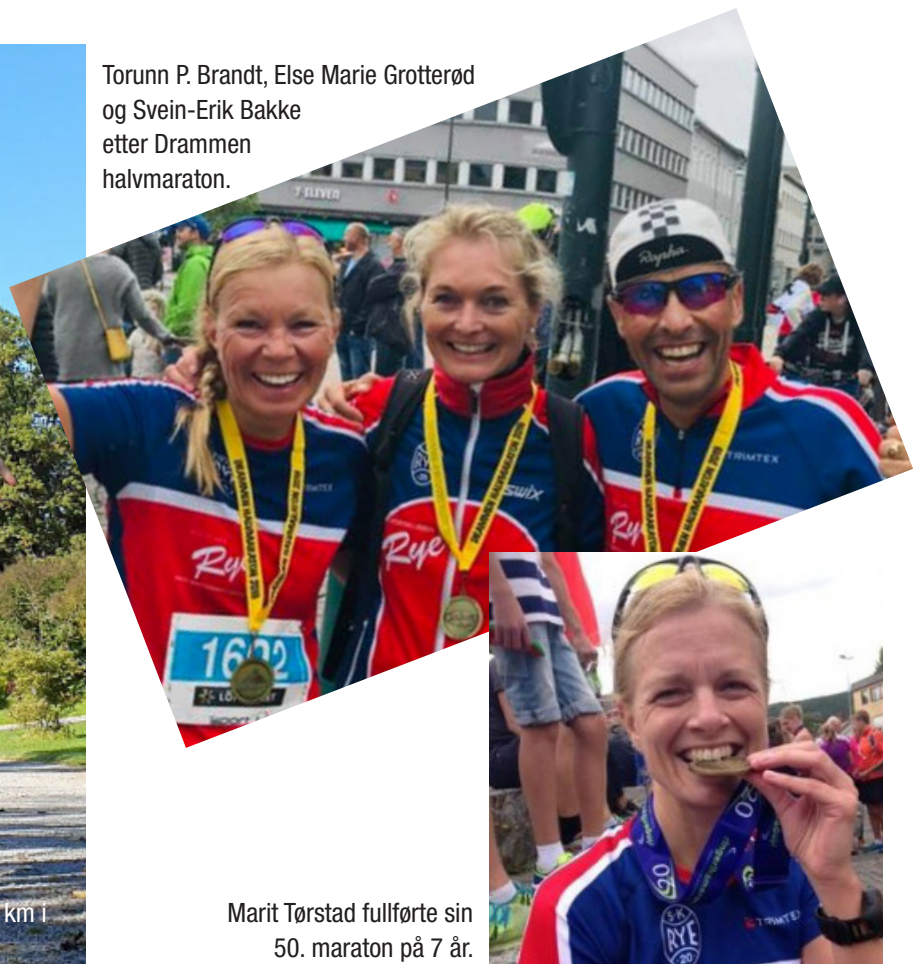


Runar Sæther representerte Norge i VM i Ultra-maraton i Portugal



Kenneth Antonsen løp til sammen hele 450 km i konkurranse i klubbens navn i 2019.

Torunn P. Brandt, Else Marie Grotterød og Svein-Erik Bakke etter Drammen halvmaraton.



Marit Tørstad fullførte sin 50. maraton på 7 år.

# Årsrapport 2019 – triatlon

ÅRSMØTE 2020



Triatlon passer for alle som liker en utfordring, eller som bare ønsker å holde seg allsidig i god form. Bredden av triatlongruppens medlemmer er alt fra satsningsutøvere til mosjonisten som har lyst til å gjennomføre en konkurranse. Vi nyter godt av de andre gruppene i Rye, både med tanke på treningstilbud og aktive utøvere som ønsker å prøve nye øvelser.

Styret for triatlongruppen har bestått av Per Morten Hjemgård (leder), Isabel Frang (nestleder), Petra Jacoby (økonomi), Lasse Johansen (arr. ansvarlig) og Jonas Sundet (stevneleder Oslo Triatlon).

Ta gjerne kontakt med oss om du har lyst til å være med å bidra, eller lurer på hva vi jobber med. Vi ønsker å knytte til oss flere medlemmer som kan være med å bidra til at vi får et bredere tilbud. Vi ønsker at gruppens styre skal ha gode møter som gir oss energi og inspirasjon til å gjennomføre aktiviteter for medlemmene. Det skal være sosialt og gøy!

## Styrets aktivitet

Vi har gjennomført 8 styremøter siden forrige årsmøte. I tillegg har vi vært flittige brukere av Basecamp og andre kommunikasjonsplattformer.

Styret har også hatt en del kommunikasjon og oppgaver rundt planleggingen og gjennomføringen av Oslo triatlon, diverse gjennomkjøringer, klubbmesterskap og treninger generelt.

## Økonomi

Triatlongruppen har hatt en sunn økonomi, med et relativt lite budsjett hvor hovedkostnaden har gått til svømmetrenerne. Tapet av Tøyenbadet som treningsarena har gjort at vi de neste årene må leie tilgang til svømmehall, noe som vil øke kostandene og egenandelene.

## Arrangementer

### Oslo triatlon

10.august ble arrangementet gjennomført for 37. gang. Så og si alle distansene var fulltegnet, og ca. 1400 deltagere var påmeldt til årets konkurranse. Som trenden har vært de siste årene går påmeldingen litt tregere og sponsorene er mer tilbakeholdene. Likevel er Oslo triatlon en folkefest og gir et positivt økonomisk bidrag tilbake til klubben. Dagen bar preg av å være våt både for deltagere og tilskuere, men tilbakemeldingene var flotte! Nok en gang arrangerte Jonas stevnet på en fantastisk måte!

### Gjennomkjøringer

I forkant av 10.august har Jonas vært primus motor for å gjennomføre to uformelle «gjennomkjøringer» på Sognsvann. Dette er ment som en mulighet til å gjøre seg kjent med løypene, utstyret sitt og til å møte andre likesinnede. Dette er svært populært blant deltagerne! 19.juni stilte det ca. 30 deltagere, og 31.juli var vi over 100 deltagere, noe som er veldig bra. Dette er også en mulighet for sponsorer og samarbeidspartnere til å vise seg frem og nå personlig ut til deltagerne. Dette er også en fin mulighet for oss til å rekruttere nye medlemmer, og ikke minst bruke det som en del av treningstilbudet til våre medlemmer.



Klubbmesterskap 21. august. Foto: per Morten Hjemgård

### Klubbmesterskap

Vi arrangerte klubbmesterskapet 21. august. Det var 14 stykker som stilte til start og det var flere som kom for å heie på deltagerne. Alt i alt ble det et knallbra arrangement med god stemning og høy sosial faktor. Arrangementskomiteen med Jonas, Lasse og Isabel i spissen gjorde en kjempeinnsats for å rigge til på Sognsvann. Først opp av vannet var Amalie Kristiansen. Ikke lenge etter kom Markuz Lindgren løpende opp i skiftesonen. Disse to ble også vinnerne av hver sin klasse. Lasse hadde klart å lete seg frem til et veldig bra tidtagningsprogram som gjorde av vi klarte å publisere tidene og resultatene umiddelbart etter at deltagerne var i mål.

Vi avsluttet kvelden med en hyggelig sosial grillings for både deltagere og tilskuere! Jonas er en mester til å grille burgere.

#### Menn

1. Markuz Lindgren
2. Anders Liland
3. Frode Skorstad

#### Kvinner

1. Amalie Kristiansen
2. Maria Isabel Frang



Jonas Sundet tok som alltid ansvar og stilte opp som arrangør, grillmester og altnuligmann under klubbmesterskapet på Sognsvann.

### Oslo Tri-festival

21. september var vi en av flere klubber som sammen med Forbundet var med på å arrangere en triatlon konkurranse for barn og ungdom på Sørenga i Oslo. Det ble en vindfull dag, men en flott arena for barn fra 4 år og oppover. Jonas Sundet var Ryes representant i planleggingen av arrangementet, og ansvarlig for skiftearenaen. Det var ca 35 deltagere.

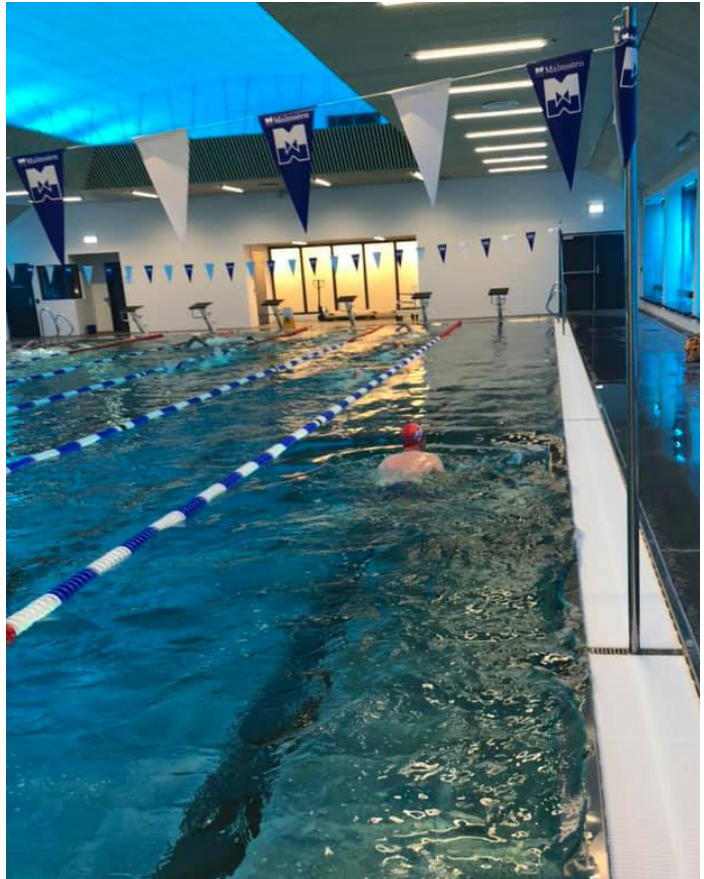
### Tøyenbadet

Som de fleste vet så stengte Tøyenbadet ved nyttår og vil ikke gjenoppstå før i 2023. Vi har derfor jobbet mye med å få på plass et godt tilbud for svømmetreningene. Vi har i dag et tilbud på Norges Idrettshøyskole, Holmlia bad og Linderud bad – hvor vi også har svømmetrening med trener – Simon Augustsson.

I fjor gjennomførte vi svømmetreningene på sommeren ute, oppe på Sognsvann, og frem til nyttår hadde vi fire treningstider på Tøyenbadet hvor det generelt sett har vært godt fremmøte.

### Styrets videre arbeid

Vi jobber for å få flere sosiale treningsamlinger for en idrett som i stor grad er preget av at hver enkelt utøver gjennomfører sine egne treningsplaner basert på årets målsetninger. Likevel tror vi at vi kan legge til rette for at bredden kan få et tilbud for både svømming, løping og sykling – og gjerne i samarbeid med de andre gruppene. I tillegg til triatlon's spesifikke treningsøkter for eksempel Brick trening, trener på overganger, teknikk, teori og tips etc. Vi tror at en større sosialisering i forbindelse med treningene vil skape økt treningsglede, som igjen vil føre til at utøverne vil holde på lengre og kanskje mer regelmessig.



## Annet – kommunikasjonsaktiviteter og det sosiale miljøet

Styret har satset mye på økt informasjon til medlemmene gjennom den lukkede Facebookgruppen. Her kan alle legge ut informasjon om treninger, konkurranser de ønsker å delta på, spørsmål om råd om utstyr mv. Styret har orientert om aktiviteter og andre ting av interesse for medlemmene.

Leder av triatlongruppen,  
Per Morten Hjemgård

**Resultatregnskap**

Sportsklubben Rye

<b>Driftsinntekter og driftskostnader</b>	<b>2019</b>	<b>2018</b>
Salgsinntekter	354 335	512 716
Medlemskontingenter	424 000	427 600
Treningsavgifter	295 110	422 750
Egenandeler	433 022	306 690
Stevneinntekter	2 249 663	2 261 602
Offentlige tilskudd	189 156	203 904
Bingo- og lotteri-inntekter	87 338	78 572
Andre driftsinntekter	329 584	302 218
<b>Sum Driftsinntekter</b>	<b>4 362 208</b>	<b>4 516 052</b>
Varekostnader	30 749	29 089
Lønnskostnader	341 205	281 269
Andre driftskostnader	4 076 685	4 494 371
<b>Sum driftskostnader</b>	<b>4 448 639</b>	<b>4 804 728</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>-86 431</b>	<b>-288 676</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>		
Renteinntekter	14 588	10 745
Rentekostnader	2 152	70
Andre finanskostnader	21 178	23 855
<b>Resultat av finansposter</b>	<b>-8 742</b>	<b>-13 179</b>
<b>Årsresultat</b>	<b>-95 173</b>	<b>-301 855</b>

**Balanse**

Sportsklubben Rye

<b>Eiendeler</b>	<b>2019</b>	<b>2018</b>
<b>Anleggsmidler</b>		
<b>Finansielle anleggsmidler</b>		
Investeringer i aksjer og andeler	2 326 000	326 000
<b>Sum finansielle anleggsmidler</b>	<b>326 000</b>	<b>326 000</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>	<b>326 000</b>	<b>326 000</b>
<b>Omløpsmidler</b>		
<b>Fordringer</b>		
Kundefordringer	413 934	143 972
Andre Kortsiktige fordringer	17 895	281 360
<b>Sum fordringer</b>	<b>431 829</b>	<b>425 331</b>
Bankinnskudd	2 652 862	2 824 375
<b>Sum omløpsmidler</b>	<b>3 084 691</b>	<b>3 249 706</b>
<b>Sum eiendeler</b>	<b>3 410 691</b>	<b>3 575 706</b>



**Balanse**

Sportsklubben Rye

Egenkapital og gjeld	2019	2018
<b>Opptjent egenkapital</b>		
Annen egenkapital	2 184 335	2 528 321
<b>Sum opptjent egenkapital</b>	<b>2 184 335</b>	<b>2 528 321</b>
<b>Sum egenkapital</b>	<b>2 184 335</b>	<b>2 528 321</b>
Avsatt til Rye 2020	1 1 000 000	750 000
<b>Sum fond</b>	<b>1 000 000</b>	<b>750 000</b>
<b>Gjeld</b>		
<b>Kortsiktig gjeld</b>		
Skyldig offentlige avgifter	84 488	84 023
Påløpte kostnader	141 869	213 363
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>	<b>226 356</b>	<b>297 386</b>
<b>Sum gjeld</b>	<b>226 356</b>	<b>297 386</b>
<b>Sum Egenkapital og gjeld</b>	<b>3 410 691</b>	<b>3 575 706</b>

Oslo, 24.02.2020

Styret i Sportsklubben Rye

---

**John Hammervoll**

---

**Per Morten Hjemgård**

---

**Torunn P. Brandt**

---

**Arild Hermansen**

---

**Else Marie Grotterød**

---

**Pål Lønseth**

---

**Julie Marie Sørgård**

---

**Arnt Sandbu**

---

**Inger Heiberg Woxholt**

**Revisjonsberetning ettersendes så snart den er klar**

**Resultatregnskap**

Sportsklubben Rye

Budsjett 2020 vs resultatregnskap 2019

	<b>Renskap 2019</b>	<b>Budsjett 2020</b>
<b>Driftsinntekter og driftskostnader</b>		
Salgsinntekter	354 335	345 000
Medlemskontingenter	424 000	450 000
Treningsavgifter	295 110	341 000
Egenandeler	433 022	660 000
Stevneinntekter	2 249 663	2 090 000
Offentlige tilskudd	189 156	185 000
Bingo- og lotteri-inntekter	87 338	75 000
Andre driftsinntekter	329 584	362 000
<b>Sum Driftsinntekter</b>	<b>4 362 208</b>	<b>4 508 000</b>
Varekostnader	30 749	35 000
Lønnskostnader	341 205	362 000
Andre driftskostnader	4 076 685	4 285 100
<b>Sum driftskostnader</b>	<b>4 448 639</b>	<b>4 682 100</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>-86 431</b>	<b>-174 100</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>		
Renteinntekter	14 588	10 000
Rentekostnader	2 152	0
Andre finanskostnader	21 178	19 000
<b>Resultat av finansposter</b>	<b>-8 742</b>	<b>-9 000</b>
<b>Årsresultat</b>	<b>-95 173</b>	<b>-183 100</b>

## Budsjett 2020

Kto	Konto	Alle	Hovedkassen	løp/ski	Oslo Tri	Triatlon	B&U	Sykel
3020	Sponsorinntekter	-235 000	0		-125 000		-110 000	
3200	Salgsinntekter - avgiftsfritt	-100 000	0				-100 000	
3210	Salgsinntekter, standplass	-5 000	0		-5 000			
3230	Reklame-, annonseinntekter	-5 000	0	-5 000				
3400	Offentlige tilskudd	-185 000	-85 000				-100 000	
3450	Momskompensasjon	-300 000	-300 000					
3920	Medlemskontingent	-450 000	-450 000					
3925	Treningsavgifter	-341 000	-35 000	-16 000			-290 000	
3960	Bingo/lotteri ol.	-75 000	-75 000					
3970	Stevneinntekter	-2 090 000	0	-50 000	-1 250 000		-340 000	-450 000
3975	Egenandeler	-660 000	0			-60 000	-350 000	-250 000
3990	Andre inntekter	-62 000	0	-10 000			-2 000	-50 000
	<b>Sum inntekter</b>	<b>-4 508 000</b>	<b>-945 000</b>	<b>-81 000</b>	<b>-1 380 000</b>	<b>-60 000</b>	<b>-1 292 000</b>	<b>-750 000</b>
4300	Innkjøp for videresalg	35 000	0				35 000	
5000	Lønn	280 000	0				280 000	
5300	Styreonorar	82 000	54 000			10 000	18 000	
6300	Leie av lokaler	258 000	85 000			93 000	80 000	
6410	Leie av anleggsutstyr	75 000	0		75 000			
6700	Revisjonshonorar	26 000	26 000					
6730	Idrettsfaglig bistand	90 000	0				10 000	80 000
6750	Regnskapsbistand	50 000	50 000					
6770	Riggkostnader arena	55 000	0		55 000			
6790	Andre fremmede tjenester	723 000	150 000	50 000	383 000		140 000	
6791	Honorar, trenere	260 000	0			30 000	230 000	
6791	Tidtaking, startnummer, etc.	115 000	0		115 000			
6792	Innleide frivillige	200 000	0		200 000			
6800	Kontorrekvisita	8 500	0		5 000	1 500	2 000	
6810	Kopiering/trykking	5 000	0				5 000	
6830	Telefon og internett	2 500	2 500				0	
6850	Programvare, lisenser	130 000	100 000				30 000	
6851	Vedlikehold webside	33 000	25 000		7 500		500	
6860	Møter, Kurs, undervisning	38 000	30 000	8 000				
6870	Foredragsholdere innleie	8 000	0			3 000	5 000	
6940	Portoutgifter	1 000	0		500		500	
7000	Drivstoff	20 000	0				20 000	
7001	Leasingbil	75 000	0				75 000	
7005	Bilkostnader, spyleveske mm	2 000	0				2 000	
7010	Leiebil	15 000	0	0	5 000		10 000	
7090	Annen kostnad transport (drosje ol.)	15 000	0				15 000	
7113	Kjøregodtgjørelse oppg.pliktig	3 000	0		3 000			
7114	Kjøregodtgjørelse - ikke oppg.pliktig	51 000	1 000				50 000	
7115	Bom, båt/fergeavgift	50 000	0				50 000	
7116	Parkering	1 500	0		500		1 000	
7130	Hotell & Overnatting	432 500	0		2 500		380 000	50 000
7140	Reisekostnader	87 000	0		2 000	15 000	20 000	50 000
7210	Sponsorkostnader	5 000	0	5 000				
7320	Reklame-,annonseutgifter	39 000	0	10 000	25 000		4 000	
7350	Servering, representasjon	103 000	0		10 000	3 000	90 000	
7355	Sportsdrikke, barer, mat mm	90 000	0	5 000	50 000		5 000	30 000
7420	Gaver/premier/utmerkelse	330 000	10 000		160 000		160 000	
7450	Avgift/kontingent særforbund	3 500	0			3 500		
7455	Avgift/kontingent særkretser	9 100	0	9 100				
7501	Ansvarsforsikring - Styret	1 500	1 500					
7715	Idrettstøtte medlemmer	40 000	10 000			30 000		
7730	Idrettsutstyr, materiell	360 000	10 000	5 000	5 000		50 000	290 000
7750	Lisenser	175 000	0	10 000	160 000		5 000	
7760	Utdanning og kurs	26 000	0	5 000		5 000	6 000	10 000
7770	Startkontingenter	158 000	0	8 000			100 000	50 000
7790	Diverse kostnader	145 000	20 000	10 000			15 000	100 000
7799	Viderefakturerte kostnader	-30 000	0				-30 000	
8040	Renteinntekter	-10 000	-10 000					
8170	Gebyrer	6 000	6 000					
8178	Gebyrer STRIPE	13 000	3 000				10 000	
	<b>Sum kostnader</b>	<b>4 691 100</b>	<b>574 000</b>	<b>125 100</b>	<b>1 264 000</b>	<b>194 000</b>	<b>1 874 000</b>	<b>660 000</b>
	<b>SUM Budsjettresultat</b>	<b>183 100</b>	<b>-371 000</b>	<b>44 100</b>	<b>-116 000</b>	<b>134 000</b>	<b>582 000</b>	<b>-90 000</b>

**Kontrollkomiteens rapport ettersendes så snart den er klar**

<b>Verv</b>	<b>Navn</b>	<b>Status</b>	<b>Ny kandidat</b>	<b>Velges for</b>
Leder	John Hammervoll	På valg	Pål Kulø Lønseth	2 år
Nestleder	Pål Kulø Lønseth	1 år igjen	Sindre Blikstad-Balas	1 år
Økonomiansvarlig	Torunn P. Brandt	På valg	Stiller til gjenvalg	1 år
Vara økonomiansvarlig	Arild Hermansen	1 år igjen		
Sekretær og arr. koordinator	Julie Marie Sørgård	1 år igjen	Svein-Erik Bakke	1 år
Vara sekretær	Anne Lise Lunder	På valg	Julie Marie Sørgård	2 år
Redaktør og samfunnskontakt	Inger Heiberg Woxholtt	På valg	Stiller til gjenvalg	2 år
Vara redaktør	Inge Nilssen	1 år igjen		
Leder sykkel	Arild Hermansen	1 år igjen		
Vara sykkel	Linda Evensen	På valg	Stiller til gjenvalg	2 år
Leder barne- og ungdomsgruppa	Arnt Sandbu	På valg	Ola Høyby	2 år
Vara barne- og ungdomsgruppa	Øystein Heggelund Dahl	1 år igjen		
Leder løpe- og skigruppa	Else Marie Grotterød	1 år igjen		
Vara løpe- og skigruppa	Runar Sæther	På valg	Hanne Vigane	2 år
Leder triatlongruppa	Per Morten Hjemgård	1 år igjen		
Vara triatlongruppa	Maria Isabel Frang	På valg	Stiller til gjenvalg	2 år
Kontrollkomité	Stein Erik Bostad	1 år igjen		
Kontrollkomité	Svein Erik Tverli	På valg	Stiller til gjenvalg	2 år
Revisor	Einar Døssland	På valg	Stiller til gjenvalg	2 år
Revisor	Knut Jahr	1 år igjen		

**Valgkomiteen 2019 har bestått av:**

Leder, Roger Hauglid (sykkel)	På valg
Bård Seiersnes (barn og ungdom)	På valg
Lise Jørstad (triathlon)	1 år igjen