

### BUs formål

Grappa 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 grappa 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.

### Landevei

Landeveisgruppen består av ca. 25 ryttere. Det er noe variert oppmøte på trening pga kolliderende aktiviteter for utøverne. Gruppen har en herlig miks av ryttere med landeveisrytting og terreng som hovedidrett, men også medlemmer fra andre idretter. Landeveisgruppen har nå tilbud for ryttere/medlemmer i alder 10-14 og satsning/elite 15år-senior NC. Rye BU landevei gir treningstilbud til medlemmer allerede i 10 års alder, forutsatt at foreldre/foresatte gir støtte på økta.

Landeveisgruppa har i utgangspunktet en fellestrening i sesong, men også vinterstid i spinningssal samt på Zwift. Landeveisgruppa har også hatt enkelte felles styrkeøkter midtvinteren i Ryes lager på Bjølsen.

Landeveisgruppa har for de eldste tidligere hatt tilbud og søndagsturer. Som følge av corona har dette tilbudet blitt redusert.

Landeveisgruppa benytter Spond og Facebook som informasjon og aktivitetsplanlegger.

Landeveisgruppa har treneropplegg i regi av Øyvind Hoe Skog. I 2021 fikk gruppa en ny svært dyktig trenerressurs, Andreas Staune Mittet.

Satsningsgruppen 15-junior er dekket inn av Ryes hoved-trener, Øyvind Hoe Skog.

Satsningsgruppa for junior og eldre dekkes også inn av trener Egil F. Aasheim.

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

Satsningsgruppen var i 2021-sesongen større enn tidligere.

Landeveisgruppa benytter primært Maridalen som treningsområde samt Grefsenkollen og Solemskogen.

Oppmøtested for gruppa på fellestreninger er i sesong på Låkeberget i Maridalen.

Trenere og gruppens medlemmer synes veldig godt motiverte og fornøyde med tilbudet.

Landeveisgruppa har hatt en god økning i riddeltagelse for de yngste i 2021 med sammenligning året før. Målsetningen for 2021 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 konkurranse-deltagelse kommende sesong hvor det også er fokus på å samle rytterne på rittene.

Landeveisgruppa har hatt i 2021 en oppmann, Pål Braaten.

Landeveisgruppa har behov for en ny oppmann i 2022-sesongen.

Landeveisgruppen virker å være relativt stabil med tanke på medlemsantall.

Landeveisgruppen har hatt en formidabel vekst av jenter.

Landeveisgruppen håper flere vil hospitere og benytte seg av landeveisgruppas aktiviteter og minner om lånesykler.

Landeveisgruppa har hatt ved ett par tilfeller sosialt opplegg utenfor treningstilbudet og vil kommende sesong ta sikte på tilbud om helgesamling for alle samt Spaniasamling tidlig vår.

## **Rye Enduro**

2021 året der det begynte mange unge på gruppa.

Rye enduro har vart synlig på mange arrangementer i løpet av året : Extremsport uka på Voss, EWS La Thuile Italia, Drammen enduro, B-rage International Trysil, TraktorLand Enduro, Hafjell cup, Aron cup, Norgesmesterskap i enduro på Nesbyen, EWS Crans Montana, Ungdoms enduro Nittedal, EWS Finale Ligure, NM utfor Hafjell, EWS innerleiten.

Vi har mange pallplasser og 2 Norgesmester. Stor deltagelse på mange ritt.

Vi har med telt på (nesten) alle ritt. Fungerer fantastisk, samler alle Rye-ryttere og også mange andre. Ikke mange klubber som har med telt og har egen telt ansvarlig. Hvilket jeg er takksam for.

Har også fått med en mor (Elise) som skal sørge for at yngre ryttere blir heiet på og har det bra ritt dager!

For dere som ikke vart på enduroritt starter som regel ungdommen først. Etter det de uten seeding. Damer og seededede menn sist.

Ser fra mot 2022. Håper at covid roer seg ned og at blir full rittsesong.

Gruppa har planer om å innlede sesongen med Gøteborg enduro etter påske.

Stolt oppkvinne,  
Helen Littorin-Sandbu

## **BU terreng (opp til 14 år)**

Sesongen 2021 ble et nytt avvikende år med færre ritt og korona-tilpassede sosiale samlinger. Det betyr ikke at den ble mindre vellykket av den grunn. Aktivitetsnivået var høyt og rekrutteringen til gruppen meget god samtidig som det ble høstet god erfaring ved å tenke alternativt.

Sesongen startet som vanlig etter påske, mens rittsesongen ikke kom i gang ordentlig før på høstsemesteret. Som erstatning ble det med hell organisert tre uformelle treningsfritt innad i klubben på og rundt Langsetløkka. Her fikk barna både prøvd seg på fellesstart og temporitt i terrenget. Rittene ble meget populære med høy deltagelse i alle aldersgrupper. Fra oppstart i april har vi hatt trening for alle grupper på mandager, for de over 10 år også på torsdager. I tillegg har det vært tilbud om langtur på lørdager for de eldste gruppene.

Treninger for terreng <14 år, har i hovedsak vært utført av ungdommer med støtte fra frivillige foreldre og oppmenn, i enda større grad enn før for å holde gruppestørrelsene nede. Sognsvann og Langsetløkka har vært våre baser og alle treninger har blitt organisert i gruppestørrelser og oppmøtesteder forenlig med godt smittevern.

I mai arrangerte vi en nærsamling som erstatning for tidligere vårsamlinger med overnatting. Et lokalt preg på arrangement økte deltagelsen og til sammen deltok mer enn 90 utøvere.

I juni arrangerte gruppen den etter hvert tradisjonsrike sommersykkelskole. Arrangementet består i en miks av teknikktrening og turer i marka. Arrangementet tiltrekker seg deltagere fra flere klubber og tilbakemeldingene fra deltagere er meget gode.

Vårsesongen gikk nesten uten formelle konkurranser. Fra august ble det bortimot en normals sesong, men med mange ritt over en kort periode ble det krevende å rekke alt for de ivrigste.

Deltagelsen var bred og prestasjonene fra klubbens medlemmer var meget gode, med flere klasseseiere og pallplasser i Norgescup og NM. Veldig positivt er det også at de jenten vi har i klubben presterer veldig bra.

Familiesamling i Trysil ble gjennomført i september. Deltagelsen er fortsatt økende og i år var det over 200 deltakere, inkludert trenere, foreldre og søsken. Trysil har som kjent et fantastisk løypenett stadig under utbygging med mange tilrettelagte stier, slik at alle finner utfordringer som passer til eget nivå.

I oktober ble det arrangert 4 sykkelcross-treninger. I år ble dette mest populært blant de yngste, men grenen har et potensiale i alle aldersgrupper. Rye var videre representert med noen ivrige deltagere på sykkelcross-ritt ut over høsten.

Klubbmesterskap ble arrangert med nesten 150 deltagere for alle aldersgrupper.

For gruppen under 14 år har antall aktive økt med om lag 20 rytter. Klubben og BU setter pris på denne utviklingen. I samme periode har jenteandelen sunket. Dette er en utvikling vi ikke liker og ønsker derfor å sette på mer ressurser for jentesatsning framover.

## **Terreng 15+**

Sesongen 2021 ble heldigvis mindre preget av Covid19 enn 2020-sesongen for vår gruppe. Alle aktive med lisens fra juniorklassen og oppover ble kategorisert som eliteutøvere, slik at det kunne arrangeres ritt for disse. For 15/16 åringene ble det ikke så mange ritt før etter sommerferien, men i motsetning til i 2020 ble det mulighet for mange gode treninger og testritt i denne perioden. Treningssamlinger både i Slettestrand i Danmark og i Trysil ble dessverre avlyst.

På treningssiden har vi hatt stort utbytte av samarbeidet i Region Øst, der det har vært arrangert mange testritt og felles-trening hver lørdag når det ikke er ritt. Det har bidratt til at våre ryttere har fått god matching med ryttere fra klubber som Soon, Frøy og Romeriksåsen.

Blant de ivrigste rytterne i gruppa har resultatene vært veldig gode. Norgescupen ble gjennomført i en veldig kort og hektisk periode på høsten, med mange seire og pallplasser. I NM ble det gullmedaljer til Kamilla Aasebø i begge øvelsene, og topp 6 plasseringer av Eyvind Fougner og Torjus Bern Hansen.

Trener for sesongen har vært Aleksander Borchgrevink.

## Utforgruppa

For utforgruppa har 2021 sesongen vært veldig bra. Med trenerne Atle H. Laakso, Simen Smestad og Frank Seidel har det vært gjennomført treninger 10 uker før sommerferien, og 8 uker etter ferien. De fleste treningene foregår i Frognerseteren, men vi har også vært i Grefsenkleiva. Vi har samarbeidet med DCK i år også, så annenhver uke har vi vært i Aron skianlegg i Drammen. Antall deltakere på treninger har variert fra 8-20 stk.

Det har ikke vært arrangert treningsamling for gruppa, men både åpnings- og avslutningshelg i Hafjell fungerer som Rye samling. Veldig mange deltar på disse, og får vært med på lavterskelkonkurranser som Hafjell Bike Park byr på. Trenerne er tilgjengelig for de yngste som trenger det.

Vi hadde bra deltakelse på NC i Voss, NC i Drammen og NM i Hafjell som også var siste NC ritt. Gode resultater i mange klasser, så Rye trøyene synes godt under premieutdeling.

De tre satsningsrytterne våre markerer seg sterkt, med de beste plasseringene i alle ritt. Simen Smestad ble Norges første offisielle Norgesmester i enduro, Norgesmester i utfor og vant sammenlagt både NC og årets Hafjell cup. Atle H. Laakso, Ole-Herman Bergby og Simen Smestad er gode forbilder for de yngre, og vi er veldig glade for at de er med som trenere ved siden av egen satsning.

Vi har stadig nye som er nysgjerrig på å være med på organisert utfortrening. Ikke alle blir med videre, men vi har plass til flere.

Det er et godt miljø blant utforfolket, og vi er mange som hjelper hverandre på tvers av klubber. Det håper vi fortsetter.

På vegne av utforgruppa

Lise B.S.



NC Drammen, premieoverrekking av sykkelpresidenten.



NM i Hafjell, Simen, Ole-Herman og Atle.