

# Årsrapport 2021 – sykkel

ÅRSMØTET 2022



Sykkel har lagt bak seg nok et annerledes og til tider tungt år. Alle ritt i vår- og sommersesongen ble enten avlyst eller utsatt til høsten. Dette var det andre året på rad med til dels strenge restriksjoner, og den fra før av lave aktiviteten i sykkelgruppen forble redusert gjennom hele sesongen. Mange av våre lag har Styrkeprøven som treningsmål, og det påvirker oss klart negativt når både dette rittet og alle oppkjøringsritt utgår.

Unntakene var Rye 15, Rye Rolig og Rye Son som alle klarte å opprettholde aktivitet. Rye 17 gjorde et hederlig forsøk, men ga etter hvert opp forsøket på å få til et lag med regelmessige fellestreninger.

Vi måtte avlyse Nordmarka Rundt, men vi klarte å gjennomføre Øyeren Rundt på dato med en kohort á 200 ryttere.

## Rapport fra Rye 15 for 2021-sesongen

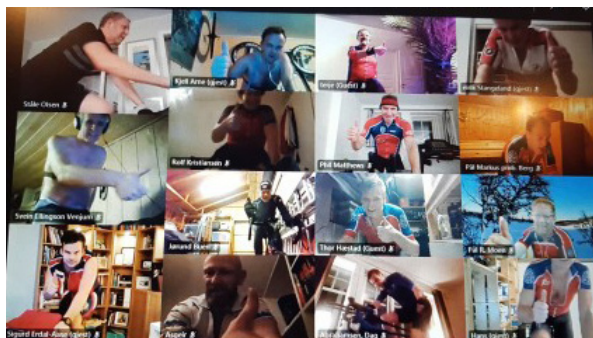
Ressursgruppa 2020/21 bestod av Frank Thommesen, Jarle Henriksen, Pål Markus Berg og Hans Skari. Vi gjennomførte infomøte på Teams for alle som ville sykle med Rye 15 i oktober, samt lagmøter i desember og mars.

Sesongen 2021 for Rye 15 var preget av store utfordringer relatert til Corona pandemien (som startet mars 2020 og fortsatte med varierende intensitet gjennom 2021). Rye 15-lista for 2021 bestod av 34 ryttere. Det viste seg etter hvert at alle de tradisjonelle lag-rittene på våren og forsommeren ble kansellert pga. Corona, mens en del av høstrittene ble arrangert.

### Trening

Vi rakk 2 spinning-økter på Skullerud Sport Senter (nov. 2020) før fellestreninger ble nedstengt. Deretter arrangerte Rye 15 online spinningøkter på Teams med brukbart oppmøte (ca. 15 ryttere i snitt). Frank ledet spinningøktene. Frank laget treningsprogram hver måned fra nov. 2020 til juni 2021 som ble sendt ut til de påmeldte.

Fra starten av mai var det tillatt med fellestreninger ute og vi startet opp med dette. Frank kom med idéen 'Tour de Rye 15' som ble integrert i utetreningene, og det ble arrangert i alt 15 etapper (tempo, fellesstart, bakkespurt og timestest) i juni måned hvor hver rytter rapporterte tid og det ble kåret etappevinnere og sammenlagtvinner. Blant de 34 påmeldte var det litt over halvparten som var ivrige og motiverte og deltok på mange treninger, mens de resterende var mindre motiverte for fellestreninger (trolig pga. den tradisjonelle rittsesongen utgikk på våren/forsommeren).



Rye 15 fortsatte å ha treninger gjennom sommeren, og i perioden august og september ble flere treninger knyttet til at det ble åpnet for ritt på høsten 2021. Rye 15 ble invitert av Eidsvoll til å sykle Mjøsa Rundt den 20. juni, inkludert et veldig hyggelig sosialt arrangement i etterkant.

### **Konkurranser og resultater i 2021**

Øyeren Rundt ble arrangert 15. august, og Rye 15 og ESK kjørte sammen på tiden 3:37 - snittfart 33 km/t. Rittet er krevende å kjøre som lag pga. småkupert terreng, men det gikk stort sett fint og vi var fornøyde med innsatsen.

Randsfjorden Rundt ble arrangert 05. september, og Rye 15 og ESK kjørte sammen på tiden 4:04 - snittfart 37 km/t. Stemningen var god, og været var fint.

Ceresrittet er et lagtemporitt på 83 km og vi stilte med et 4-mannslag som kjørte på 2:21. Det var kaldt ved start, men etter hvert fine forhold og alle var fornøyde med innsatsen.

Trondheim – Oslo ble ikke kjørt som lagritt. På høsten ble T-O arrangert på individuell basis med registrering av QR koder og det var 2 fra laget som deltok og begge fullførte.

### **Sosialt**

Rye 15 arrangerte sommeravslutning på Nordberg (hos Hans) i forbindelse med avslutningen på Tour de Rye 15. Det var premieutdeling, og det var grilling og god stemning.

### **Dugnad i 2021**

Rye 15 ble forspurt om å stille på dugnad under Oslo Triatlon, og det var krevende å få folk til å komme. De som stilte, gjorde en god jobb for klubben vår.

### **Økonomi**

Rye 15 har hatt en egenandel for rytterne som er med på laget. Pengene brukes til å dekke fellesutgifter for laget i forbindelse med trening, samlinger og ritt. Kapteinsteamet mottar ikke lønn, men er fritatt for å betale egenandel til Rye 15.

På vegne av ressursgruppa i Rye 15,  
Hans Skari og Frank Thommesen

## **Rapport fra Rye Rolig for 2021-sesongen**

I perioden fra mai -oktober 2021 ble det arrangert regelmessige (annenhver uke) sykkelture på 40-80 km i ca 20-25 km/t. Det var fra 2 til 8 deltakere hver sykkelturne. På turene hadde vi en eller flere is/kaffestopp med hyggelig prat i sola.

Turene var initiert og ledet av enten Elena Grand eller Erik Sandnes. Det var god stemning på turene og ingen ulykker skjedde, ingen ble heller skadet eller frasyklet.

På vegne av Rye Rolig,  
Elena Grand

