

# ÅRSBERETNING Eiker CK 2017

## Styresammensetning. Valgkomite. Revisor.

Leder	Christian Tetlie
Nestleder	Dagfinn Blom
Sekretær	Atle Teien Knapskog
Kasserer	Tonje Schwach Skuland
Styremedlem	Mette Sjøberg
Styremedlem	Trond Skistad
Vara	Oddvar Bråthen
Vara	Stian Heien Sælebakke

Valgkomite	Mikael Helgestad
	Frode Skjemstad

Revisor	Chris Calvert
	Dag Rambøl

## Styret i Eiker Cykleklubb.

Nok et aktivt år er lagt bak oss. Det er avholdt 10 styremøter, 2 medlemsmøter og 1 årsmøte i .2017. Flere fra styret er med og tar ansvar i de forskjellige gruppene og er i så måte med på å skape et høyt aktivitetsnivå i klubben. Alle referater og agendaer ligger i styrets delte Dropbox. Her ligger også alle dokumenter styret behandler og mottar.

## Mål for 2018.

I 2017 har styret vært opptatt av å fortsette det gode treningstilbudet for medlemmene i Eiker CK og få alle gruppene til å fungere som enheter. Styret har gjennom ulike aktiviteter lagt vekt på å skape et positivt treningsmiljø som motiverer til trening og samhold. Vi hadde et treningsmål mot Lillehammer – Oslo men i år ser vi at det ikke var mange som ble med på dette. Vi tart det til etterretning og endrer noe på opplegget for 2018. Vi ser at man til neste år gjerne kan ha et satsningsritt til som er noe senere i sesongen, slik at vi holder fokuset lenger ut i sesongen.

## Økonomi.

Klubben har en sunn økonomi og styret har hatt fokus på å forvalte klubbens penger på en fornuftig måte, til det beste for medlemmene. Årsmøte har lagt føringer som styret har etterlevd på best mulig måte.

Styret har gjennom 2017 fokusert på å støtte og ivareta medlemmene på best mulig måte. Eksempler på dette er:

- transport og overnatting på Lillehammer – Oslo
- engasjert trener
- tilskudd til enkeltryttere etter søknad
- tilskudd til følgebiler og drikke/mat på ritt,
- arrangert sesongavslutning der mange deltok på det uformelle rittet og festen etterpå.

## Informasjonskanaler

Klubbens Facebook-grupper brukes aktivt og er en viktig kommunikasjonskanal for avtaler av treninger og samarbeid. Det brukes også mail og SMS der det er nødvendig.

## Eikerrittet

Eikerrittet ble også gjennomført i 2017. Starten gikk også i år på Røren skole men målområdet var i år flyttet til starten på veiarbeidene som pågikk på Semsmoveien nærmere Vestfossen. Det var en nydelig dag med mange deltakere. Det ser ut som om Eikerrittet har etablert seg som en av vårklassikerne i distriktet og vi har fått svært mange positive tilbakemeldinger for gjennomføringen av rittet.

Arrangementskomiteen og funksjonærer fortjener all ros de får. I år som tidligere hadde Eiker CK flest deltakere.

## Rypejakta

Rypejakta ble gjennomført for andre gang og var nok en suksess for de som deltok. Vi var denne dagen også heldige med været og rytterne var kjempefornøyd med arrangementet og løypa. Alle ble servert lapskaus ved målgang og mange ble igjen og tatt godt hånd om av de mange funksjonærene. Stor takk til alle som stilte opp.

## Spinning.

Klubben har hatt to spinningstimer pr. uke på Stamina i Mjøndalen. Vi har leid instruktører på Stamina. Mange medlemmer benyttet dette tilbudet både vinterhalvåret og på høsten. Noen medlemmer benytter seg av medlemstilbudet på Stamina hvor styrketrening er i fokus.

## Tilbakemeldinger fra de ulike treningsgruppene.

### **XX-gruppen/herrer sesongen 2016/2017**

Oppstart 2017 sesongen Eiker XX var høsten 2016. Det ble gjennomført fellestreninger gjennom høsten 2016, vinteren og våren 2017. Vi hadde veldig mange bra treninger på våren, men med veldig varierende oppmøte. Gruppen ble redusert i både antall og ambisjonsnivå sammenliknet med året før. Og målet om en grunnstamme for et større lag med minst 20 ryttere, måtte legges på is, da det var vanskelig å samle nok ryttere.

Første ritt var Eikerittet, med flere XX'er på startstreken, og ble vunnet av Nikolai Bing Karlsen. Sterk prestasjon det.

Ellers i sesongen ble det enkeltstarter i diverse ritt for XX'ere.

Verdt å merke seg er XX innsatsen på Jotunheimen rundt med en 5'te plass på Rune Skuland og Nils G. Vikheim med 2.plass på Tyrifjorden rundt!

Vidar Moen må nevnes ved å holde tritt med tetgruppa helt til Gjøvik på TR-O, da gikk han næringstom.

På L-O stilte XX med et blandet lag med XX, Stamina og Camilla fra XX Dame og laget kom inn på under 5 timer og var bra gjennomført. Målet var å få flest mulig samlet til mål og det klarte vi!

Lagledere/Styre Eiker XX: Vidar Moen, Mikkel Henriksen, Frode Skjemstad, Tor Olav Brennhovd

Lagkaptein: Ronny Omdahl L-O

Hjelpemannskap: Dagfinn Blom

Stor takk til trener og motivator Audun Brekke Fløtten

## Eiker XX-damene/rypene 2017

Oppstart 2017 sesongen for Eiker XX jentene var på høsten 2016 på et arrangement kombinert med trening/lunsj hjemme hos Camilla. Der ble planene for 2017 luftet og vi hadde en kjempefin treningsdag sammen. Men vi var da usikre etter dette møtet på hvor mange som kom til å være med på en evt. satsning mot L-O 2017

Det ble gjennomført noen fellestreninger gjennom vinteren og våren sammen med gutta -og vi hadde tidlig noen treninger der vi prøvde å mobilisere til en satsning for L-O 2017.

Dessverre måtte vi innse at det dessverre kom til å bli vanskelig med å stille fullt lag (minst 11) da flere meldte avbud på grunn av sykdom, andre begivenheter samme helg osv.

Etter dette ble det ingen obligatoriske treninger for jentene, men vi stilte opp på fellestreninger med guttene og hadde det gøy sammen.

På Eikerrittet stilte vi opp til start i forskjellige puljer, og mange fikk en knall gjennomkjøring i knall vær. Mange gode resultater på Eker Ck jentene ble det også.

I Montebellorittet var det igjen god deltakelse av Eiker Ck damer -og alle gjorde det veldig bra.

Vi deltok også på Askerrunden, vi stilte med 3 ryper i masterklassene, og fikk 2 andre plasser og en tredjeplass.

Neste ritt ut var Tyrifjorden rundt, der Eiker XX damene stilte i fellesstarten. Her igjen markerte de sterke damene seg godt med 2 første plasser

Så kom L-O der Eiker rypene deltok sammen med Eiker CK gruppe 2 med sterk kjøring og godt fornøyde jenter i mål.

Vi har igjen fått både norsk og nordisk mester på landevei, gratulerer til Camilla H. Landsverk med utrolig sterke prestasjoner med gull i både NM og Nordisk master! Hanne Tuft var også med i disse mesterskapene og markerte seg også i toppen med gull i NM!

De siste landeveis rittene ut var Øyern rundt og Roserittet hvor vi også oppnådde fine resultater.

Jentene i Eiker Ck er veldig aktive også på terreng, og vi vil nevne deltakelsen i Master klassen rundbane på Darbu, og rundbane NM master Konnerud, hvor Hilde Østmoen fikk en flott tredje plass. Hilde leverte også i NM marathon (Bukkeritt) med en 2.plass. Vi deltok også på Trans Østerdalen hvor Camilla vant sin klasse, Farrisrunden,, Grenserittet, Birken, Ultrabirken, Helterittet og Aalborg Marathon.

Ingunn K. Hoen gjennomførte i år selveste TransAlp -et syvdagers etapperitt i alpene som er en opplevelse av de sjeldne og som det det står respekt av å gjennomføre.

Viking Tour, Jotunheimen rundt (Grethe May) og Nordmarka rundt (Tonje) er andre ritt som hhv Tonje Skuland og Grete May O. Steen deltok i.

Igjen ble vårt eget terrengritt for damer, Rypejakta, en fantastisk opplevelse, rundt 40 deltagende damer og mange ryper med glade og fornøyde ansikter i mål. Dette er andre året med suksess og vi håper dette rittet fortsetter videre.

Gutta i Eiker CK er velvillige som vakter, og takk til Michael Rene Helgestad og Vidar Utne for imponerende innsats med rittet. Neste år lover Eiker CK rypene å stille opp i Hanekamp!

Hilde Østmoen og Tonje Skuland

## Gruppe 2

Sesongen 2017 for Gr2 ble preget av at alle drev med sitt og gruppen fikk aldri satt seg ordentlig. Vi satser på at sesongen 2018 blir av et annet kaliber!

Med mange på treningene og at vi får en stor gruppe som kan spille på lag under rittene som kommer. Sportslig hilsen Arild og Stian

## Gruppe 3

Tilbudet fra Gruppe 3 har vært basert på at alle med litt erfaring med sykling kan være med.

Treningene i år har vært sammen med TO gruppa. Med tre treninger pr uke.

Treningene har vært publisert på nett og via sosiale medier.

Oppmøtet har variert men Gruppe 3 har hatt en liten fast gruppe av ryttere. Det må sies at det har vært varierende oppmøte på treningene, men å legge treningen med TO har vært en suksess.

Søndagstreningene har vi startet med TO gruppen. Underveis har vi skilt lag. Gruppe 3 har fortsatt på egen hånd og hatt fokus på sykle jevnt og rolig på disse langturene så alle som har vært med har hatt en fin opplevelse.

## RITT

### Eikerrittet.

Det ble ikke noen deltakelse for Gruppe 3 da de fleste ble med i Stamina gruppa.

### Randsfjorden rundt

Her var vi en gruppe ryttere sammen med TO. Vi hadde noen punkteringer underveis men det ble syklet i et tempo som passet gruppe 3

## Årsberetning fra TO 2017

Vi hadde et par møter i løpet av vinteren hvor vi samlet alle de som kunne være interessert i å sykle Trondheim-Oslo 2017. Som vanlig var interessen ganske stor så lenge det ennå var lenge til lørdag 17. juni. Etter hvert som sesongen ute nærmet seg ble gruppa vår til 18-20 potensielle deltakere. Gruppa har hatt treninger fra påske hvor deltakelsen stort sett har vært meget bra uansett vær og lengde på turene som skulle gjennomføres. Vi var enige om en treningsplan som vi fulgte hvor vi la inn deltakelse i Eikerittet og Randsfjorden rundt før vi hadde en Monstertur på 30 mil (Hokksund-Kongsberg-Rødberg-Nesbyen-Bromma-Eggedal-Åmot-Hokksund) hvor gruppa ble godt sammensveiset 2 uker før Styrkeprøven.

Vi var tilslutt 13 medlemmer fra Eiker CK som ville være med på Trondheim-Oslo 2017, i tillegg fikk vi kontakt med 1 rytter fra IBK slik at vi var 14 ryttere som dro til Trondheim en fredag i juni etter at vi på torsdagen lastet opp sykler og bagasje på Eikersenteret. Lørdag 17. juni våknet vi til en klar sommerdag som etter hvert skulle gå over til god varme og oppholdsvær nedover Gudbrandsdalen, på grunn av varmen var vi 13 ryttere som kom samlet inn til mål på Økern etter 18 timer og 27 minutter på sykkelen. Det var jo stemning i gruppa hele veien noe som spesielt den siste stoppen før Feiring vitnet om, det tok nesten 10 minutter før vi var i gang igjen og Aasens radiostemme kunne fortsette helt til Oslo.

Ledere av gruppa i 2017 har vært Oddvar Bråten og Trond Skistad, og spesielt vil vi takke Kjetil Ringnes og Rune Risan som kjørte henholdsvis «Matbil» og «Teknisk bil» fra Trondheim til Oslo.

## Årsberetning fra terreng gruppen 2017

Terreng gruppa har sesongen 2017 hatt svært lite oppmøte. Med en deltagelse på 1,5 ryttere per Eiker ck trening. Vi har hatt trening hver mandag. Eiker ck hadde fått til en felles trening for alle klubbene i eiker på onsdager da var det bra oppmøte. Spesielt fra IBK, de stilte ofte med 5-8 stykker. Det har blitt arr 4 stk. GP «treningsritt/fullspikertrening», 14B på MIF hytta, Såsen opp 2 ganger, Furulia GP. Dette har vært meget bra med opp mot 30 deltagere.

Felles ritt, så ble det invitert til Transøsterdalen på Tynset. Har var vi 13 deltagere \* 3 dager (flere enn Lillehammer - Oslo) på tur. Dette ble en knall tur og meget sosialt og hyggelig tur for terreng gruppa. Det eneste var at Helgestad ble svartelista av campingen etterpå.

NM plasseringer så er det i år som i fjor damene som står for prestasjonen. Hilde C. Østmoen har fått 2 plass i NM maraton, 3 plass i NM rundbane og 1 plass i NC i rundbane i år.

Som avslutting på treningssamarbeidet mellom klubbene ble det arr. en treningsdag i Furulia med et utjevning poeng system som gir handicap til de best trente lagene. Dette var en lag konkurranse med øvelser til fots og med hjul, med bruk av kart, hode og kropp.

Terreng gruppa håper at 2018 vil flere stille på trening, en blir sprek av å sykle på terreng sykkel også, samt at den beste tiden er tidlig vår og høsten. Hardøktene legges opp på en morsom måte slik at alle kan kjøre sitt tempo og alle har det gøy med blod smak. Vi sees i skogen 🍷🏍️👉

### Sponsorer

Eiker CK takker sine sponsorer for støtte og samarbeid:

**Kiwi Mjøndalen, Kiwi Nybruveien,**

**Bjørn Myhre Sport, Stamina Mjøndalen,**

**Loe Betong.**