



# Eiker Cykleklubb

## ÅRSBERETNING 2018

### Styresammensetning, valgkomite og revisorer:

Leder	Christian Tetlie
Nestleder	Dagfinn Blom
Kasserer	Tonje Schwach Skuland
Sekretær	Atle Teien Knapskog
Styremedlem	Trond Skistad
Styremedlem	Hanne Tuft
Vara	Åshild Tovsrud
Vara	Oddvar Bråthen

Valgkomite	Michael R. Helgestad
	Johanne Stake

Revisorer	Dag Rambøl
	Tor Olav Brennhovd

### Styret i Eiker CK

Sesongen 2018 er over, og vi kan se tilbake på nok et aktivt år. Det er i 2018 avholdt 9 styremøter, 2 medlemsmøter og 1 årsmøte. Styrets medlemmer er aktive i ulike grupper og bidrar til aktivitet. Styret har alle dokumenter, agendaer og avtaler lagret i Dropbox som deles med alle styremedlemmer.

### Handlingsplan 2018-2021

Ligger som vedlegg

### Økonomi

Eiker CK har fortsatt en sunn og god økonomi. Styret ønsker og er positive til aktivitet i alle grupper, og bidrar også økonomisk. Det kan nevnes at det er utarbeidet ny hjemmeside; [www.hanekamp.no](http://www.hanekamp.no) for Rypejakta og Hanekamp som styret har gitt økonomisk støtte til.



# Eiker Cykleklubb

## Informasjonskanaler

Klubbens Facebookgrupper brukes aktivt til å avtale treninger og andre aktiviteter. Noen av gruppene bruker også Spond for å avtale treninger og andre arrangement.

## Eikerrittet

Eikerrittet ble avholdt i fint vær (som vanlig de siste årene) og totalt var det 265 deltakere på startstreken. Arrangementet er populært som et av de første rittene i sesongen. Det arbeides godt for at dette skal være et populært arrangement.

## Rypejakt og Hanekamp

Rypejakta ble utvidet til 40 km i 2018. I tillegg fikk gutta lov å stille til start. Damer og herrer sykler samme trase. Sykkelrittet til herrene heter Hanekamp. Vi har fått nye hjemmesider som er under utarbeidelse. Sidene har nettstedsadressen «[www.hanekamp.no](http://www.hanekamp.no)». Vi har besluttet at alle Eikermedlemmer kan få lov til å forhåndspåmelde seg på rittet. Rittdato er den lørdag den 17. august 2019 med følgende puljer og info:

- **Hanekamp og Rypejakta**

- Pulje 1 - Hanekamp Start kl. 10.00 (antatt slutt tid under 2 timer)
- Pulje 2 – Hanekamp Start kl. 10.05 (antatt slutt tid under 2 timer)
- Pulje 3 – Rypejakta start kl. 10.10
- Sperretid på 2 timer ved 26 km.

- **Priser**

- Forhåndspåmelding for Eiker CK medlemmer, pris 325 kr frem til 16 februar.
- Forhåndspåmelding for alle, pris 375 fra den 17. februar til 24. mars
- Prisjustering fra 25. mars 450 kr.
- Prisjustering fra 2. juli 550 kr, frem til rittdato.



# Eiker Cykleklubb

- **Påmelding og maks antall deltagere**

- <https://www.eqtiming.no/quick/index.php?page=eqtevent&eventuid=46607&search=hanekamp&focusuid=>
- maks deltakere 180 for Hanekamp
- <https://www.eqtiming.no/quick/index.php?page=eqtevent&eventuid=46606&search=Rypejakta&focusuid=21232>
- maks deltaker 70 for Rypejakta

Vår nye logo er slik:



Det er utarbeidet en filmsnutt laget av Glenn-Håvard Sønju som ligger på hjemmesidene til rittet.

## Spinning

Spinning i vårhalvåret var på torsdager og lørdager på Stamina i Mjøndalen. I høsthalvåret har det vært spinningtilbud på tirsdag og torsdag. Maratonspinning har blitt avholdt en gang per måned. Audun Fløtten har styrt torsdagstreningene og maratonspinningene.

## Årsrapporter fra treningsgruppene:

### XX-gruppe, herrer

Oppstart 2018 sesongen Eiker XX var høsten 2017. Det ble gjennomført fellestreninger gjennom høsten 2017, vinteren og våren 2018. Tidsvis veldig bra oppmøte på økter med oppimot 20 stk på intervalltreninger. Det var også flere ekstra maraton spinningøkter inne på Stamina.

Det har vært mange enkeltritt med bra deltakelse i blant annet Eikerrittet og Hanekampen. Det ble kun et lagritt for XX gruppa og det var Colorline Tour sammen med Sydspissen sykkel! Tor Olav, Kenneth, Ronny, Rune og Frode stilte deltok der. Veldig bra gjennomført av XX deltakere og en respektabel sluttid.



# Eiker Cykleklubb

Som seg hør og bør har det vår treningssamling på GC som vanlig med bra oppmøte og gode treningsøkter. Ellers har det vært oppnådd svært gode enkeltprestasjoner for XX utøvere.

Vidar Moen med svært godt gjennomført Trondheim – Oslo høsten 2018 med 3'dje plass M50!

Vidar Moen med svært godt gjennomført Helterittet med 3'dje plass M50! Rune med svært god plassering i Jotunheimen rundt høsten 2017. 1. plass M50 og 6'te plass totalt.

Rune med svært gode plasseringer i 2018 med 3'dje plass i Trans Østerdalen, 4'de plass i Hurdalssjøen Rundt Lang og 5'te plass i Randsfjorden Rundt klasse M55. Rune har vært med på flere ritt og ikke kommet lengre ned en nr 9.

Det har også vært gode økter ute med Audun som primus motor, bla flotte turer over Glitre!

Gledelig har det også vært at vi har fått med noen av de yngre på treninger bla Konrad og Mads, og vi har kjørt diverse tempodrag med bra utbytte. Vi har også hatt noen treninger samme med XX-jentene.

## Rypene

Eiker rypene har i 2018 bestått av en liten gruppe damer (Camilla, Hanne, Tonje, Åshild, Grethe May, Johanne, Ingunn, Mette, Hege, Kristin, Hilde, Janne, Liv Grethe) med ulike ambisjoner.

Vi har hatt 6 treningssamlinger, 4 ute i vinter/vår og 2 inne på høsten, samt en middag ute i oktober. Fokuset på disse samlingene har vært det sosiale, kombinert med en god og variert treningsøkt hvor alle har vært med. Ellers har vi trent i små grupper hvor fokuset har vært kjørestyrke opp mot ritt og ellers sammen med de andre gruppene i klubben. Som de foregående årene har vi deltatt både i ritt på landeveien og i terrenget.

**Landevei:** I Master-cupen kapret vi to 3. plasser i Nordisk mesterskap. Camilla ble nummer 2 i Master-cupen totalt. Camilla deltok også i VM for Master. Åshild har tatt ett kjempeskritt i sesongen, og har mange gode plasseringer bl.a. seier i Randsfjorden rundt og 3. plass i Roserittet. Hege og Ingunn syklet Vätternrunden.

**Terreng:** Hilde, Kristin, Grethe May og Camilla imponerte i terrenget på Østerdalen rundt. Sammenlagt fikk de to 1. plasser og to 2. plasser. I Birken fikk Kristin en flott 3. plass, og Liv-Grethe og Hilde toppet pallen i Ultrabirken.

## Gruppe 2

2018 var et år med tidlig ambisjoner. Etter et tidlig gruppemøte, der det ble bestemt at det store satsningsrittet skulle være Jotunheimen rundt, ble det lagt planer for å få flest mulig gjennom. Dessverre var det veldig få som fikk billett den dagen de ble lagt ut, men heldigvis hadde vi fått gjennom en bestilling med noen ekstrabilletter, som ble fordelt utover våren. Vi forsøkte å gjøre ganske store endringer i planene for fellestreningene i forhold til tidligere år. Vi var alle ganske lei av gjentatte bakkeintervaller opp Røkebergbakkene... Gjennom våren hadde vi mange flotte langturer på relativt ubrukte ruter, og bakke- og intervalltreningene fikk litt ekstra krydder og ble gjennomført på andre steder enn de «velbrukte». Sammen med en del ryttere fra XX gjennomførte vi også den såkalte «monsterturen» fra Eikersenteret gjennom Kongsberg, over til Austbygda, til Rjukan, over



# Eiker Cykleklubb

Gaustatoppen, ned Tuddalsveien og gjennom Gransherad tilbake til Kongsberg og Eikersenteret. En flott, men hard tur. Gruppen har ikke kjørt oppkjøringsritt som lag, men deltatt i bl.a. Enebakk rundt, Eikerrittet, Vestfold rundt og Nordmarka rundt.

Jotunheimen rundt var målet, og til slutt fikk vi samlet sammen «en hel minibuss» og reiste av gårde. Noen ryttere hadde et tids-/plasseringsmål, og kjørte derfor for egne sjanser, mens vi var en liten gruppe som var bestemt om å holde oss samlet. Årets utgave hadde flott vær. Men det ble kaldt, veldig kaldt. Effektive -4 ned fra Valdresfløya. Heldigvis hadde de fleste med seg godt med klær, og de aller fleste kom trygt i mål. Men, som Frank Løke, var det også noen som virkelig fikk kjenne kulda.

## Gruppe 3

2018 ble et veldig bra år, hvor vi passerte 100 arrangementer med god margin.

Vi deltok på en del ritt, Eikerrittet, TO, Randsfjorden Rundt, Grenserittet, Birken osv.

Eikerrittet var naturligvis det rittet vi hadde størst samling og kjørte med minst

20 stk i en gruppe. Alle kom samlet til mål. Vi hadde afterbike på Sanden etter rittet med en ca 40 stk, med litt forskjellig klubbtilhørighet.

På Birken var 24 stk samlet på felles leiligheter og felles sosial sammenkomst for og etter rittet. Birken helgen er bestilt og fulltegnet også for 2019.

Utover sesongen pøste vi på med løpende arrangementer ihht felles turer, noe som ble veldig bra og med stort oppmøte. Tidens sommer. Vi har etablert fast onsdagsrunde med en overkommelig lengde på turene. Her kan de aller fleste bli med. Høsten ble også lang og god med mye turer på terrengsykkelen. Og vi holdt det gående frem til kulda kom. Onsdagsrundene har nå i vintersesongen blitt faste turer på beina, med variasjon av steder og turer. Vi går i ca 2 timer og ca 10 km. Hurtig gange med puls, og gjerne bakker. God mosjon. Bra oppmøte på turene og høydepunktet var turen til Kobberdokkfjell med 28 stk.

Det har også vært mye sosialt rundt turene, med div afterbike, lunch på turer og nå lange «kaffekopper» etter spinning. Vi er blitt en bra gjeng, som bygger samholdet i gruppen.

Årets høydepunkt, var Sykkelkameratene Awards. En årsfest sammen med Eiker CK.

65 deltagere og premium gjennomføring. Kåringer og flott middag. Stolt øyeblikk.

Vi rundet av året med en julefest på skauen i Krokstadelva. Flott arrangement og 23 deltagere.

Sykkelkameratene fremstår som uavhengig, noe som har gjort at vi har hatt med syklister fra 10-12 klubber på våre turer, samt en rekke syklister som ikke er del av noen klubb.

Vi er en kjerne på ca 15-20 stk som er 70% av oss er medlem i Eiker CK og vi er en bra rekruteringsplattform og gode ambassadører for Eiker CK.

Vi er godt i gang med planene for 2019 og har sendt noen innspill til Trond, ihht tanker rundt Gr 3 og Gr 4.

Mvh Odd



# Eiker Cykleklubb

## Årsberetning fra TO

Vi hadde et par møter i løpet av vinteren hvor vi samlet alle de som kunne være interessert i å sykle Trondheim-Oslo 2018. Som vanlig var interessen ganske stor så lenge det ennå var lenge til lørdag 16. juni. Etter hvert som sesongen ute nærmet seg ble gruppa vår til 18-20 potensielle deltakere. Gruppa har hatt treninger fra etter påske hvor deltakelsen stort sett har vært meget bra uansett vær og lengde på turene som skulle gjennomføres. Alle som var med på første turen rundt Eikerritt-traseen husker godt null grader og regn fra Hvitvingfoss til Hokksund, men det var godt for psyken i gruppa. Vi var enige om en treningsplan som vi fulgte hvor vi la inn deltakelse i Eikerrittet og Randsfjorden rundt som vi like godt syklet 2 runder slik at Monsterturen for sesongen var unnagjort i fantastisk vær med sol og varmegrader langt opp på 20-tallet.

Vi var tilslutt 12 medlemmer fra Eiker CK som ville være med på Trondheim-Oslo 2018, i tillegg fikk vi med oss 4 ryttere ekstra fra distriktet slik at vi var 16 ryttere som dro til Trondheim en fredag i juni etter at vi på torsdagen lastet opp sykler og bagasje på Eikersenteret. Lørdag 16. juni våknet vi til en klar sommerdag som etter hvert skulle gå over til fint sykkelvær nedover Gudbrandsdalen før vi fikk et ufyselig regnvær innover fra Minnesund. Vi tenkte sikkerhet de siste milene mot mål og ville ha med oss gruppa samlet i mål i henhold til målet vi snakket om høsten 2017, ved målgang viste tiden 19.47. Vi var gjennomvåte og kalde alle sammen, men lagbilde var obligatorisk så vi holdt rundt hverandre og skalv for fotografen før vi fikk skiftet til tørt tøy. Takk til alle rytterne som bidro til et minne for livet.

Ledere av gruppa i 2018 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.

## Terrenggruppa

### Trening og ritt

Det var ikke lagt opp til noen felles treninger 2018. Det ble noen spontane turer som enkelte inviterte til. Vi hadde en knakende god felles tur til Tynset der vi leide en flott hytte på Savalen og syklet i 3 dager til ende på verdens nest flotteste stier. Været var noe kjølig fredag med hagelbyger, men på lørdag og søndag viste Tynset seg fra det flotteste. Eiker CK gjorde en meget god innsats der det i alt ble mange pallplasser for flotte syklistere. Evig unge Grete-May fikk 2. plass i sin klasse. Kristin tok 1. plass i sin klasse, og hadde det ikke vært for at hun hadde kjørt feil siste dag, hadde hun vunnet dameklassen totalt. Denne glapp til en Hilde som da syklet forbi henne i sammendraget. Hilde og Camilla fikk 1. og 2. plass i sine klasser og Rune tok en sterk 2. plass i sin klasse. Fotografen var ikke i form i år, så det ble ikke medaljer på han.



# Eiker Cykleklubb



Sommeren 2018 var stiene i skogen så tørre at vi visste ikke hvordan det var å sykle på våte steiner og røtter. Mange deltok på Birken. Håper mange setter seg gode terrengmål for sesongen 2019. Hva med å sykle Hanekamp eller Rypejakta?

## Trimgruppa

I 2018 startet vi opp med trimgruppa i mai, både mandager og onsdager. Det viste seg at det var størst interesse for mandager. Vi holdt det gående hver mandag sommeren igjennom, med værforbehold. Med den sommeren vi hadde i 2018 var det få dager som ble avlyst på grunn av regn.

Turene gikk fra Eikersenteret, klubbhuset og rundt Fiskumvannet. På Fiskumsletta ble det syklet med individuell fart, såkalt tempo. Vi samles i bunn av Lundebakken før det blir syklet opp bakken etter eget tempo. Herfra syklet vi samlet til Langebru. Her ble som oftest avslutning med kaffe og is for de som ønsket.

Interessen har gått litt ned. Vi var fra 4-8 syklister.

Dette er gruppa der alle kan være med. Det har alltid vært syklet rolig som lovet, og det har ikke vært behov for å ligge på hjul, men ha den avstanden som trengs for at alle skulle føle seg trygge.

## Trimgruppa

Det er egentlig ingen gruppe, men en samling fra alle gruppene som har en rolig sosial treningstur med noe spurting og bakke drag på vei opp til Blåfarveværket, kjent som vaffeltur. Dette er lørdagsturer med start fra Eikersenteret kl 10.00. Dette har vi holdt på med i en god del år. Her er det plass til flere som ønsker en sosial tur.

Vaffelturene til Blåfarveværket er hver lørdag så lenge de holder åpent. Ved regnvær er det ikke mange som kommer, kanskje noen, så i praksis er det værforbehold på vaffelturene.

Når vi kommer opp til Blåfargeværket venter det kaffe, nydelige vafler og sosialt samvær.

To av lørdagene spanderte Eiker CK vaffel og kaffe/brus. Det var stort oppmøte på disse lørdagene.



# Eiker Cykleklubb

## Ungdomsgruppa

### Årsberetning fra ungdomsgruppa landevei 2018

Ungdomsgruppa landevei har i 2018 bestått av 2 ryttere. Konrad Amundsen og Mads Leander Fredriksen, begge 15 år. Rytterne har deltatt på fellestreninger med de forskjellige Eiker CK gruppene. Fra XX til vaffeltur gruppa. I tillegg har det vært gjennomført utallige treninger i egen regi. Mads har hatt sesongopkjøring på Mallorca.

Sesongen ble noe amputert for Mads sin del pga et komplisert kragebeinsbrudd med påfølgende operasjon i mai måned, etter velt i Tour de Himmelfart i Danmark. Rehabilitering og gjenopptrening gjorde at rittsesongen ble gjenopptatt i august. Konrad har deltatt på Tønsberg 3-dagers og Mads har deltatt på 23 ritt i 2018 sesongen, med seier i regionsmesterskapet TeVeBu på tempo, 3. plass i Trollstigenrittet, to 2. plasser og en 3. plass i Wenmacup som høydepunktene.

Fellesstarten i UM var en rundløype på 3,3 km med en bakke for «punchere». Den ble kjørt 20 ganger i regn og 7 grader. Kjøringen ble lagt merke til av bl.a. trenere fra NTG.

Konrad og Mads har deltatt på treningssamling i Skien i regi av NCF TeVeBu i november. I oktober deltok Mads på hospiteringsuke på Norges Toppidretts Gymnas. Mads ble etter dette forhåndsuttatt til opptak på NTG og har takket ja til å begynne på NTG Bærum høsten 2019. Han er også invitert til treningssamling med NTG i Benidorm i februar og har takket ja til dette. Mads har mottatt kr 10.000 av klubben i støtte til rittdeltakelser i sesongen 2018 og takker hjerteligst for dette.

## CX

The confessions of a mudracer.

Så var det den tiden av året, da nesten alle mine sykkelkolleger og sykkelvenner begynte å trekke inn i de svette og varme spinningrommene, kanskje begynte de å bruke tid sammen med familie eller kanskje var de rett og slett drit lei av å stirre inn i lycrakledde mannerumper. Det var slutten av september. Landeveissykkelen fikk skrapesyke etter hver tur på veien, av små sandpartikler som blandet seg i kjede og drev, med en guffen skrapende lyd som resultat. Noen av oss, noen ytterst få, gledet oss. Endelig skulle vintersykkelen få en etterlengtet lettelse i antrekk.

Galskapen skulle få utløp. Pulsene skulle tynes. Spesialdrakta med flosset innside skulle fram fra skapet. Endelig var CX-sesongen i gang...

Gjennom den korte sesongen, slutten av september til midten av november, er vi flere som har trent sammen på Årbogen, og reist land og strand rundt (hvis man kan kalle området mellom Gjøvik og Skien land og strand...).

Hvorfor? For the love of MUD.





# Eiker Cykleklubb

8 ritt har det blitt for min del.

Oppstart på Bjerkekross 20. oktober.

Norgescup 1 & 2 på Gjøvik 27. og 28. oktober

Norgescup 3 på Spikkestad 3. november

Norgescup 4 i Svelvik 4. november

Norgescup 5 & 6 i Skien 10. og 11 november

Dikemarkkross 17. november

Spesielt gledelig at den tidligere Eiker-jenta Hedda Skogesal Samsing stilte til start på Dikemarkkross 17. november etter bare å ha hatt cx-sykkel en snau uke

Håper flere av dere har klart å lese dere helt hit, og kanskje at noen av dere blir med oss når den hysterisk festlige sesongen 2019 start.

FOR THE LOVE OF MUD

Ingar

PNd0vJvUoSEz7