



# Allmøte EIKER CK

27 SEPTEMBER 2023



**STEINBERG  
KLUBBHUS**



**KLUBBEN  
FOR ALLE**

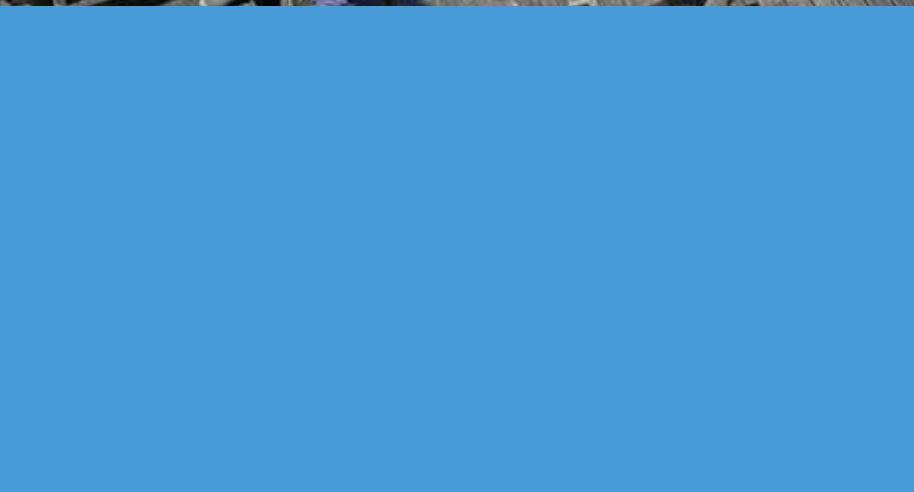


# AGENDA

Velkommen  
Mallorca 2024  
Årsfest  
Satsingsritt  
Sessongen 2024  
Foredrag: Motivasjon  
Pizza  
Drikkeflasker

Innkalt: Hele klubben  
60 medlemmer bekreftet på Spond at de skulle komme.  
Det kom ca det antallet

Sted: Steinberg klubbhus  
Møteleder: Stian Torsrud  
Referent: Rune Holmen



# MALLORCA 20-27 APRIL



Frode kåserer om MALLORCA 2024

Klubben arrangerer en Mallorcatur 20-27 april.

Det er valgt en rimelig hotelløsning, tett ved flyplassen

Klubben delsponsor turen.

Det legges ikke opp til mye guiding, men mange har vært der endel, så det bør gå bra.

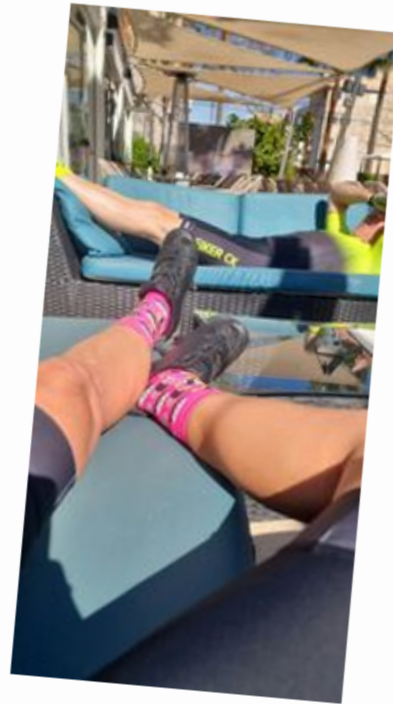
Det er sykkelutleie på hotellet, med gode sykler.

Det er mulig å velge SAS sportreiser, og bruke NCF sin konto. Der er det snart fullt

Frode Skjemstad er kontaktperson.

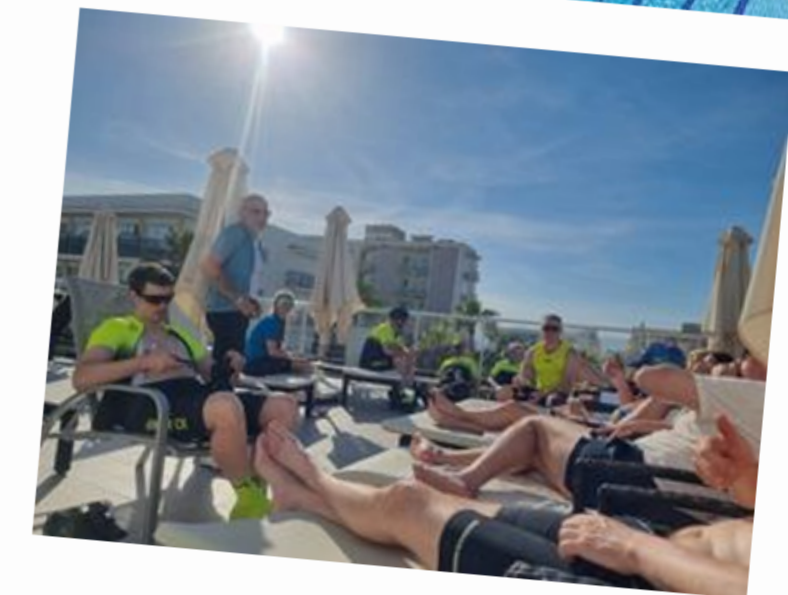
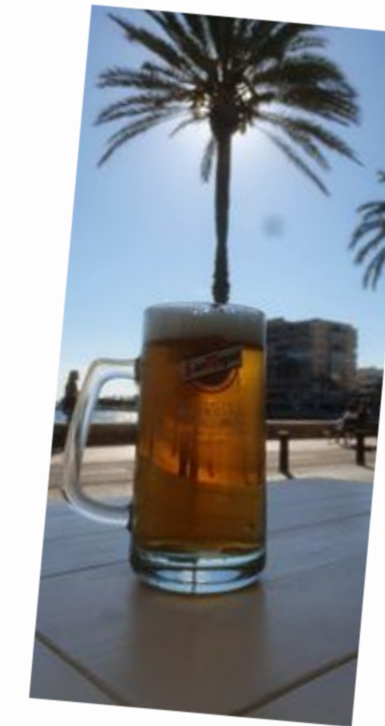


# MALLORCA 20-27 APRIL



## Mallorca 2024

Trenings-samling Eiker CK  
20. til 27. April



<https://www.jshotels.com/en/js-palma-stay>

Klubben sponser kr. 2000 per pers.  
Kriteret er at vi tar minst en  
fellestur hvor alle har på Eiker CK tøy!

Hver enkelt booker fly og hotell selv.  
Det koster ifra ca 600 kr pr døgn og oppover  
på JS Palma

BOOK  
NOW

JS JS Palma Stay

Adults Only · Spa & Wellness · Cycling · MICE

# MALLORCA 20-27 APRIL

<https://www.sas.no/fly-med-oss/sportsbilletter/>

SAS

Bestill

Sjekk inn

Mine bestillinger

Reiseinfo

SAS EuroBonus



Logg inn

[Fly med oss](#) / SAS Sport

SAS CHARTER

BARN SOM REISER ALENE

GRUPPEREISER

BILLETTALTERNATIVER

SAS MUSIKK-BILLETTER

SAS SPORT

SAS UNGDOMSBILLETT

STAR ALLIANCE

TILLEGGSTJENESTER

## SAS SPORT

Vi ønsker å gjøre flyturen enklere for alle dere tilknyttet en idrettsforening og som flyr til/fra deres idrettsarrangementer. Uansett om du flyr alene eller med hele laget!

Vi tilbyr rabatterte priser for medlemmer av SAS Sport. SAS Sport-billetter gir deg muligheten til å ta med ekstra bagasje gratis. Dette gjør det enklere å reise med sportsutstyr.

SAS Sport-billetter er tilgjengelige for medlemmer av de skandinaviske idrettsforbundene (SIF, NIF, DIF eller den finske olympiske komité).

Én vei

Tur/Retur

\*Påkrevd informasjon

Fra\*  
Oslo OSL



Til\*  
Palma de Mallorca PMI

Avgangsdato\*  
Lør 20 apr

Returdato\*  
Lør 27 apr

Reisende\*  
1 voksen

SØK

## SAS SPORT

Bare skriv inn navnet til foreningen din eller sportskoden i et av feltene nedenfor.

FORENING

SPORTSKODE

\*Påkrevd informasjon

Forening\*  
Norges Cykleforbund

Jeg er medlem av denne foreningen \*

FORTSETT

[Bli med i SAS Sport](#)



# ÅRSFEST 2023 for EikerCK

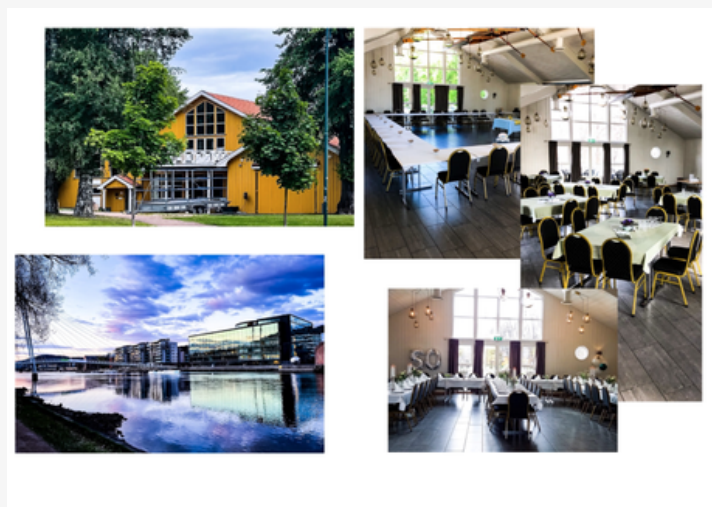


Frode minner om festen - [Se egen sak på Facebook](#)

**28 oktober**  
**18:00 - 02:00**



**Roklubben**  
**Bragernes Drammen**



**Maten i billetten**  
**Drikke tar man med selv**



**Pris**

150 kroner per pers  
Påmelding = Vipps  
(521609) til Eiker  
cykleklubb  
(merkes med navn)

Bindende påmelding.  
S.U. INNEN 15. OKTOBER

## Satsingsritt Landevei

Klubben har holdt av

- 20 plasser på 315km (14-15 juni)
- 15 plasser på 150km (8 juni)

Påmeldingsfristen er lenge før årsmøtet, så dette ble tatt opp nå.

Diskusjonen i salen var entydig positiv.

Styret og Anette Jeppesen prøver å finne overnatting

Klubben holder buss begge rittene.

Depositum 1000 kroner

Vi kjører helst to grupper på Vätternrunden ( 315)

Vi var med i 2013, det var veldig positivt for alle

Vi har følgende gruppeledere på plass

- Trond Skistad
- Vidar Aspholen
- Stian Torsrud
- Vi trenger én til



## VÄTTERNRUNDAN 315 KM



## HALVVÄTTERN 150 KM

## Poll

Det er lagt ut en poll på Facebookgruppa "Eiker CK alle medlemmer". De som har interesse av dette rittet oppfordres til å krysse av der snarest, og senest 11 oktober.



## Satsingsritt Grus

Birken er 31 august 2024. Formelt er det årsmøtet som skal bestemme om vi skal ha dette som satsingsritt, men Jan Olav trenger minimum 18 påmeldte innen 31.12 for å kjøre videre med klubbens opplegg.

Vi planlegger med felles transport, støtteapperat på fjellet, overnatting og mat.





# 2024 Sessongen



## Tilbakemelding på 2023 sessongen

Det er missnøye med gruppeinndelingen slik vi hadde i 2023. Man ønsker seg tilbake til 1,2, 3 og trim.

Det savnes nivåbeskrivelse på treningene.

Det savnes alternative langturer på søndager, og Gr.1 søndag har vært i overkant harde.

Det blir for mange meldinger på Spond.

Forslag om å benytte Mjøndalshallen som startpunkt er kommet, for å få mer variasjon i turerene. Dessuten er Mjøndalshallen nærmere det geografiske tyngdepunktet blandt medlemmene.



## Engasjemetgruppe

Vidar Moen og Reidar Borgersen ønsker å starte en egen satsing på tvers av gruppene. Den har ikke noe navn enda, men engasjement og forpliktelse er nøkkelord. Den skal ha oppstart i oktober, og det blir endel Zwift i vinter. Det blir en tillegskontigent for å delta på 1500 kroner. Man får tett 1:1 oppfølging av Reidar.

Det blir et mandagsmøte i uke 41 for de interesserte.



## Gruppeledere

Det ble spurt om noen ville være gruppeledere i 2024

De som meldte seg var:

Trim: Steinar Unnestad



# Foredrag

## TRAILBLAZER

JONAS ORSET var hyret inn for å holde et foredrag om idretsglede og motivasjon

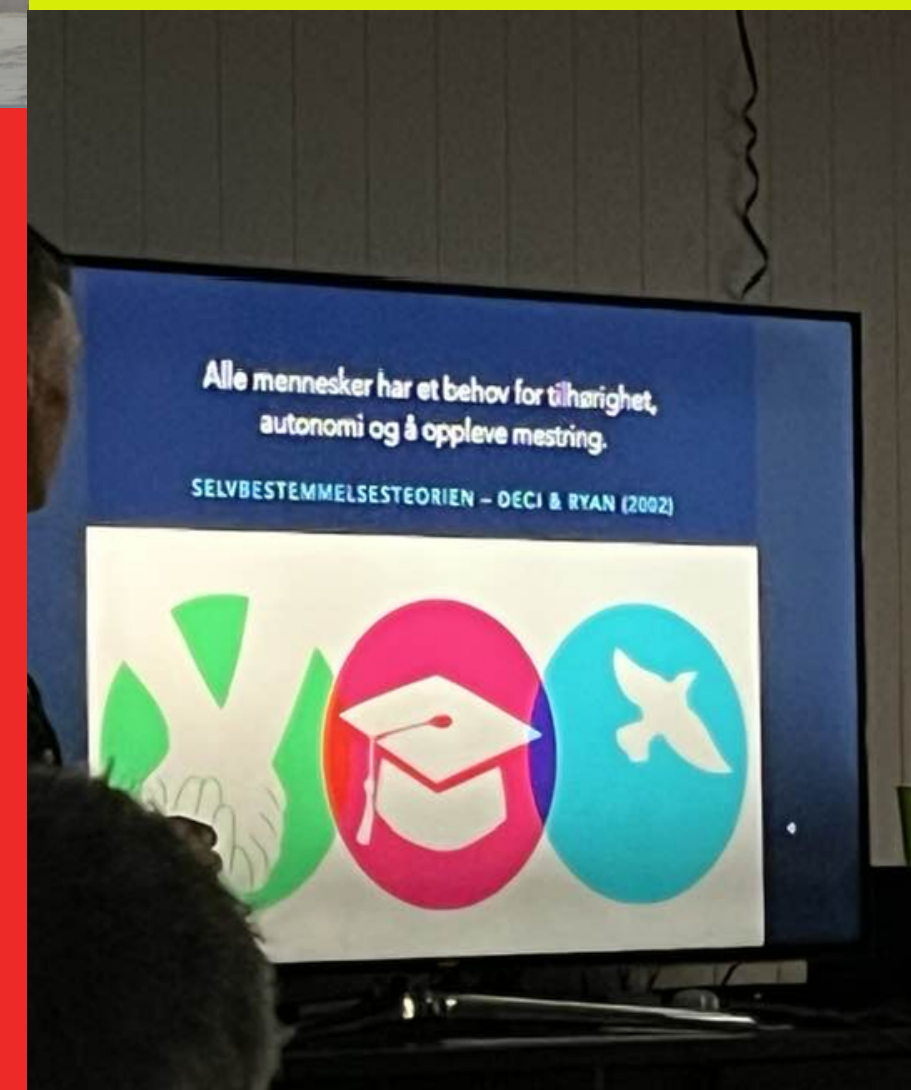


## Anektoter

Jonas krydret med mange morsomme anekdoter fra et langt sykkeliv

## Selvbestemmelse- teorien

Deci and Ryan 2002





# Diverse

## Valgkomiteen

Tonje informerte om at valgkomiteen straks begynner å ringe rundt.



## Flasker

Jørgen hadde med flaskeprøver for å få tilbakemelding på nye flasker. Det fikk han

Det bestilles 500 flasker på ca 500 mll og 500 flasker på ca 750 ml

## Drakter

Jan Kristian hadde med seg en liten del av draktvarelageret for å kjøpe, eller prøve.

Han kunne opplyse om at de bestilte varene er straks ferdig fra fabrikken

