



Årsberetninger Eiker CK 2024

Innhold

Årsberetning fra LO 2023(XXL)	1
Årsberetning Eiker CK Gruppe 1.	2
Trimgruppa 2023	3
Terreng	4
Noen ord fra Reidar Borgersen.....	6
Årsberetning fra Mads Leander Fredriksen landevei 2023.....	7
Konrad Amundsen:.....	9
Embrik Aasen:	10

Årsberetning fra LO 2023(XXL)

Vi hadde et par møter i løpet av vinteren hvor vi samlet alle de som kunne være interessert i å sykle Lillehammer-Oslo 2023. Som vanlig var interessen stor så lenge det ennå var lenge til lørdag 17. juni. Etter hvert som sesongen ute nærmet seg, ble gruppa vår til nær 20 mulige ryttere. Gruppa har hatt treninger fra hvor deltakelsen stort sett har vært meget bra uansett vær og lengde på turene som skulle gjennomføres. Trond utarbeidet en treningsplan, som var koordinert med klubben, som vi fulgte med deltakelse i Randsfjorden rundt før Styrkeprøven. Av langturer nevner vi spesielt turen til Veggli og ikke minst 20-milsturen søndag 4.6.(fra Eikersenteret, rundt Finnemarka til Spikkestad, Klokkarstua, Svelvik. Sande, Eidsfoss og så Eikersenteret til slutt).

Lørdag 17.06 våknet vi opp til flott vær (sol og nesten 30 grader) på Quality Hafjell hvor vi hadde overnattet fra fredag. Etter en god frokost satt vi på med bussen ned til start på Lillehammer. Vi var 14 ryttere som gledet seg til å sette av sted. Vi dro av gårde med god rytme og vi fant ut at det å drikke nok underveis skulle bli en utfordring. Av uhell må nevnes litt kløning i rekkene som førte til en punktering for Vidar Haugen, etter dette ble det kjørt med tydelige signalering hele veien videre. Det ble stopp ved Vikingskipet på Hamar, Minnesund og ikke minst Kløfta hvor det også ble cola på det som ønsket det Vi hadde en meget positiv opplevelse av rittet tross at det var noe forskjell på nivået på gruppa underveis, men med en god dose klokskap kom vi i mål samlet uten uhell som også var målet for hele LO2023.

Ledere av gruppa i 2023 har vært Vidar Haugen, Vidar Aspeholen og Trond Skistad, vi takker også Ulf Larsen som kjørte buss for oss fra Eikersenteret til Lillehammer fredag og plukket oss opp ved Olavsgaard ved passering av målstreken for så å kjøre oss hjem til Eikerbygda igjen.

Mvh

Vidar H, Vidar A og Trond S



Årsberetning Eiker CK Gruppe 1.

Mål Gruppe 1: Lillehammer-Oslo lagkonkurranse.

Gruppe 1 har stort sett fulgt Reidar Borgersen sin treningsplan.

Begynte sesongen med treninger på Zwift, varierende oppmøte.

Startet ute med første langtur søndag 26 mars.

Litt kaldt og litt varierende oppmøte de første turene, men etter hvert ble det mange på langturene, rundt 20 stk. På det meste.

Begynte med treninger tirsdager og torsdager ute fra 11. April.

Kjørte mye lagtempo, da dette var fokus for L-O

Generelt litt lavere oppmøte enn forventet, 4-5 på det minste og opp mot 20 på det meste.

Prøvde i Nov-mai å rekruttere ryttere innad og utenfor klubben for å fylle opp for ett raskt lag til L-O, noe som viste seg å ikke være så lett.

Kan virke som ritt-interessen har blitt ganske mye lavere enn sist vi kjørte L-O, 2016.

Stilte 12 sterke ryttere til start L-O

Mistet førstemann ved tidtaking start, det var Michael i kjempeform som knakk giret, Tragisk!!

Mistet noen flere underveis, som antatt.

Kom 9 mann samlet i mål, som kunne innkassere 2. plass etter strålende innsats!!

Alle som var med, var strålende fornøyd etter målgang.

Etter dette ble dette færre på treninger tirsdager og torsdager, men vi kjørte på helt til ferien.

Etter det ble fokuset mer og mer grus.

Vel kjørt alle som bidro i Gruppe 1.

Mvh

Vidar Moen



Trimgruppa 2023

Trimgruppa har syklet mandager og torsdager. Mandager med råen runden, torsdager har gått som regel til Hakavik kraftverk.

Oppstart 22. mai 13 stk møtte opp til første tur. Siste tur 14 september. 2 stk

35 ganger har det vært invitert til tur.

14 stk har møtt opp på det meste i spond. Noen som også ikke har meldt seg på i spond på noen av turene også.

40 stk totalt som har vært med. Ca 5 deltakere i snitt.

Hatt mange fine turer i både sol, regn og vind.

Björn Johansson har vært ivrigst, tett fulgt av Anette og Tor Birger.

25 september hadde vi avslutting på Sanden Hotell. Vi var 18 stk som koste oss med pizza og drikke.

Mvh

Steinar Unnestad og Ståle Fredheim



Terreng

Thomas Arnesen og Linda Lønmo gjennomførte terrengtreninger i regi av Eiker CK i samarbeid med Akropolis sportssenter våren og høsten 2023.

Det var godt oppmøte på treningene som hadde fokus ulike turer i områder rundt Drammen og Eiker bygdene. Det ble også kjørt noen grusdrag på Mariskoveien fra Sankthans og utover høsten som oppkjøring mot Birken.

Da ble klientellet litt mer preget av de som liker å kjøre intervaller og som oftest har smalere dekk utenknaster på sine sykler. Thomas og Linda fikk en fin 3 plass sin helwegs Offroad Valdres en meget god prestasjon og fin samkjøring. Årets terreng prestasjon var det David Riiber som sto for, med en knallsterk seier i Offroad Valdres Langveis i singel klassen, etter 17 timer og 24 min og 45 sekunder på «tur» på fjellet. David hadde opparbeidet seg 55 min margin til 2 mann.

Ellers så deltok mange av våre ryttere på ulike ritt i landet og gjorde gode prestasjoner, noen fikk DNF, DNS og noen klarte til og med å dra på seg gult kort og deplassering under NM i terreng i egen bakhage. Camilla Landsverk klarte å få 2 plass under NM på hjemmebane tross en ikke fullt så god sesong i år. Kristin Ankile fikk også meget bra 2 plass i sin klasse under NM.

Jan Kristian Haugnæss stilte i Turklassen på Hanekamp og fikk en fin 1 plass, tross en noe trøblete sesong i år. Klubben arrangerte NM i terrengsykling og vi fikk særdeles gode tilbakemeldinger fra 99,99 % av alle deltagere. Kommisærer var meget godt fornøyd med opplegget og hadde kun noen forslag til justeringer av opplegget til neste gang. Forbundet har spurt oss om å vi kan kjøre NC neste år også og satt oss opp om et klart første valg. Vi har ikke søkt enda, da vi vurderer også å kjøre nordisk mesterskap i terrengsykling i 2024 samtidig som det er NC avslutning for Maraton i aktive og master klassene.

I tillegg så var det andre gode prestasjoner:

Roy Fjeld og David Riiber vant alle sine etapper på TransØsterdalen NC i hver sin klasse, sterkt kjørt.

David Riiber og Linda Lønmo vant sin klasse i Å i Heiane NC, samt at David ble nr 2 totalt.

Nils Ole Madsen og Fred Lyhus fikk tredjeplass i hver sin klasse i Furusjøen rundt NC.

Til alle andre som ikke er nevnt og føler seg utelatt, så beklager vi dette

Vi hadde en rimelig våt og kald høst, som førte til at det ble begrenset antall grusturer denne høsten, det var meget godt oppmøte, noe som er meget gledelig.

Grusturene sluttet brått siden snøen og kulda kom raskt, glede for noen og for andre en fortvilelse. Snø eller ikke snø, vi gratulerer alle med en god sesong som var, og ønsker alle en ny sesong i skog og mark, velkommen.



Årsberetninger Eiker CK 2024

Side 5

Frode har startet opp som vanlig med Skitrening på MIF hytta til de som ønsker å være med på gode intervalløkter i skogen fortsatt.

Mvh

Michael Helgestad



Noen ord fra Reidar Borgersen

Det trenes bra og mye av mange medlemmer i klubben. Jeg lager en treningsplan som deles til alle som ønsker på Excel eller på Trainingpeaks (online treningsdagbok). Denne gjøre det mulig å synkronisere treningsøkter og få detaljerte instruksjoner på treningsøktene i f.eks Zwift (virtuell sykling). Mange benytter seg av dette tilbudet, og det er 64 utøvere som får planen på Trainingpeaks.

Det er litt utfordring å treffe med en treningsplan til 64 utøvere på svært forskjellig nivå, men mange får god nytte av dette. Det er nok de som trener mest som benytter seg av dette mest, og kanskje kunne vi vært enda flinkere til å hjelpe de som er helt nybegynnere.

Etter ønske fra flere av de ivrigste har jeg også begynt å følge opp en gruppe med individuelle tilbakemeldinger. Disse blir da fulgt opp med tilbakemeldinger på øktene og planene 2 ganger i måneden. Disse blir da hjulpet med å legge på eller trekke ifra på det oppsatte programmet, og gitt noen økter som passer til deres egne mål. Dette er jo den ivrigste gruppen som også konkurrerer, men det er ingen forutsetning.

I tillegg til den oppsatte treningsplanen er gruppelederne og andre flinke til å lage happeninger som Everesting eller ski og sykkelturneringer på skauen, som er med på å skape et godt samhold blant medlemmene.

Mvh

Reidar Borgersen



Årsberetning fra Mads Leander Fredriksen landevei 2023

Året 2023 har vært preget av både oppturer og nedturer. Et mål og et gjennombrudd for videre sykkelkarriere har vært å få Continentalkontrakt. I februar signerte Mads for Global 6 Cycling, et New Zealand registrert Continental lag.

Sesongen har vært preget av litt for mye sykdom og skader, men han har allikevel fått kjørt en del ritt på høyt nivå.

Treningsopplegg, ritt og skadeavbrekk har ført til at det har blitt liten deltagelse på Eiker CKs arrangementer, men det har blitt noen hyggelige turer med Eikers trimgruppe.

Sesongen startet med det danske rittet 3 Dage i Nord som ble kjørt i privat regi for å få en gjennomkjøring før rittprogrammet med Global 6 startet.

Vi reiste til Danmark med Konrad Amundsen og hadde tre gode ritt i hyggelig selskap med Konrad i velkjent dansk sidevindsstil.

I april og mai ble det kjørt ritt med Global 6. Arno Wallard Memorial, et èn-dagsritt i Nederland, Tour of Hellas og Tour of Japan. Det ble kjørt godt i Hellas og Mads hadde en hjelperytterrolle. Vi fikk noen topp 20 plasseringer, Mads som beste lagrytter på etappe 3 og en 4. plass på etappe 4. På grunn av sykdom under Tour of Japan måtte denne brytes.

Det neste for sesongen var NM i Sandnes. Dette var en løype som passet Mads godt og målet var å kjøre inn til en god plassering. Dessverre ble det bråstopp med kræsje i et skilt som resulterte i brudd i begge armer og rulletraining i sommervarmen i 7 uker. Mads rakk akkurat å ta av gipsen for å få følelsen med utesykling igjen og kjøre Norgescup på Kongsvinger.

Global 6 ønsket å se Mads sitt nivå før de satte ham opp på ytterligere rittprogram så han kjørte da Lillehammer GP og Gylne Gutuer med NCF region vest i september. De to siste rittene for sesongen kjørte Mads i september / oktober og var Tour of Istanbul og Tour of Tyrkia.

På Tour of Tyrkia ble halve laget vårt slått ut av matforgiftning. Dette gjaldt også svært mange ryttere fra andre lag.



Tour of Tyrkia hadde nok den sterkeste deltagelse i rittene vi var invitert til denne sesongen. Av topplagene kan nevnes World tour lagene UAE Team Emirates, Alpecin-Deceunick,

Bora-hansgrove og Astana Qazaqstan Team, samt ytterligere 7 rene proff lag.

Rittet startet kun en uke etter Tour of Istanbul og en vektreduksjon på 3 kg pga matforgiftningen var ikke optimalt.

Mads fikk allikevel vist seg frem ved bl.a. å kjøre vår sterkeste spurter frem til en topp 20 posisjon på 1. etappe i Tour of Tyrkia, noe som resulterte i en 8. plass på etappen. Vinneren ble Jasper Philipsen, Alpecin-Deceunick. Vi fikk også en 10. plass på 4. etappe.

Global 6 har vist interesse for å fortsette / starte samarbeidet med Mads i 2024, men etter grundige overveielser har han besluttet å kjøre i Spania i 2024 sesongen. Han flytter til Spania i februar og vil kjøre for Hostel Latorre / Telcom da vi tror dette åpner større muligheter for karrieren.



Konrad Amundsen:

Konrad er en hardt satsende syklist for Eiker CK på Senior nivå. Starta og sykle som 14/15 åring og senere gått på NTG Sykkel-Bærum sammen med flere gode syklister. Han sykler for det meste nasjonale løp, men også tatt turen til Danmark og Sverige.

Litt hard start på sesongen, men med jevn fremgang gjennom året ble det noen høydepunkt. En 7. plass i U6 i Sverige på den lengste fellesstarten i Seniorklassen og en ny topp 10 plass på Sognefjellrittet mot noen av de beste Ringerike juniorene der de hadde 36km/t i snitt på en fellesstart med nesten 2000 høydemeter. Utholdenheten er på plass, så gjennom vinteren har mye av fokuset vært på å få opp kapasiteten og hurtigheten. Watten stiger på øktene og han ser mot en ny sesong med Eiker CK farger på drakta.

Mvh

Konrad



Embrik Aasen:

101% cup

Tour de Himmelfart etapperitt

Etappe1/Linjelø DNF

DNF

Etappe 2/Gadeløb Nøytralisert

Nøytralisert

Etappe3/Enkeltstart P90/100

P90/100

Etappe4/Grusløb P74/100

P74/100

Etappe5/Kongeetappen P67/86

P67/86

TeVeBu cup #2 Re

Randsfjorden rundt

Klasseseier Lagkonkurranse P1

TeVeBu cup #3 Svelvik

101%cup

101%cup

Hauernrittet

DNF pga teknisk

101% cup

Furusjøen rundt rittet Ungdom

Valdresrittet Ungdom

P7

European jeugd tour Assen

EJCTA etappe 1 Prolog

EJCTA etappe 2 Fellesstart

EJCTA etappe 3 Poengritt

EJCTA etappe 4 Tempo

EJCTA etappe 5

Sørlandet petit prix etappe 1 prolog

Sørlandet petit prix etappe 2 fellesstart

Sørlandet petit prix etappe 3 fellesstart

Grenserittet Ung

DNF pga teknisk



Ungdomsbirken 2023

Rogaland 3 etappers etappe 1

Rogaland 3 etappers etappe 2

Rogaland 3 etappers etappe 3

DNF pga sykdom

Grenlandscross NC CX #1

Grenlandscross NC CX #2

Føyka Cross NC CX

Føyka Cross NC CX

Skansecross NC CX #7

Skansecross NC CX #8

NM CX

Mvh

Tom Christian Aasen