

## ÅRSBERETNING SYKKELGRUPPE 4: TRIMGRUPPA

Trimgruppa er klubbens **laveste terskeltilbud** for sykling. Gruppen retter seg spesielt mot **nye medlemmer uten særlig sykkel erfaring**, og har et tydelig fokus på å **ivareta alle som ønsker å prøve sykling i trygge og uformelle rammer**. Det er verken fokus på fart eller tett kjøring, og gruppa er **åpen for elsykkel**.

Tilbudet benyttes også av etablerte medlemmer som ønsker **rolige trimturer eller restitusjonsøker**.

Gruppa ledes av **Ståle Fredheim og Rune Holmen**.

Oppmøte var fast ved **Eikersenteret kl. 18:00**, med unntak av **de tre siste treningene**, hvor det ble startet noe tidligere av hensyn til **lysforhold**.

Det ble satt opp **18 organiserte treninger**. På de gjennomførte treningene var det et **gjennomsnittlig oppmøte på 5,4 syklister per økt**.

Treningene ble i hovedsak gjennomført på:

- Åssideveien (Fiskum/Krekling)
- Langs Eikerns østside

I tillegg arrangerer gruppa uformelle «**Vaffeltjuvstarter**». Disse er mindre formelle samlinger og inngår ikke i det registrerte treningsgrunnlaget.

### **Erfaring og anbefaling:**

Trimgruppa fungerer godt som et inkluderende lavterskeltilbud og spiller en viktig rolle i rekruttering og ivaretagelse av nye medlemmer. Det anbefales **sterkt å starte sesongen tidligere i 2026**, så snart det ikke lenger er fare for **is på veiene**.

**Ståle Fredheim og Rune Holmen**