

## **Årsrapport Terreng Senior gruppe 1**

**Trenere:** Lars Vemund, Jon Petter og Marianne

Vi startet året med to teknikk kurs med Arild og Thomas. Godt oppmøte, selv i litt kaldt og rufsete vær. Fikk noen gode tips og øvelser som vi kunne ta med oss ut i skogen og inn i kommende sesong.

### **Treningsdager:**

Mandager med rolige turer i terrenget

Onsdagene på vårparten var forbeholdt intervaller i terrenget. Her kunne en selv velge hvor mange runder en ville ta og hvor hardt en ville sykle. Rundene var registrert som et segment på Strava og de som ønsket det kunne registrere seg på og bli med på vårens konkurranse. De som registrerte seg fikk poeng etter plassering, så ble vinneren den som hadde samlet opp flest poeng i løpet av vårparten. Odd Ivar vant klart!

Noen av terrengsyklistene valgte å være med på Kalascup på onsdager.

Oppmøte på treningene i løpet av sesongen har variert mye, fra 2-3 stk til 15 stk på det meste. Alle treningsøktene har blitt lagt ut på facebook siden til Moss ck en uke i forveien. Her ble det opplyst om både oppmøtested, intensitet og vanskelighetsgrad på øktene.

Vi har sett at det kom flest da vi syklet utover mot Larkollen på enklere stier og grusveier. Turene til Lars Løken på fine flytstier på Jeløya var populære. Det var også godt oppmøte da vi syklet naturlige bakke drag i «Rogerrunden» uka før Birken.

Det har ikke vært noen egne treninger for juniorgruppa, Jørgen Abrahamsen har derfor vært med på seniorgruppa. Jørgen har vist seg å henge fint med i Seniorgruppa og har hatt en flott utvikling. Han henger med de beste både på bakkeintervaller og på tekniske stier i skogen.

### **Klubbmesterskapet terreng 2017**

Klubbmesterskapet ble gjennomført i hyggelige rammer på Noreødegården med Lars Vemund i spissen. Bård Olav Høstmark lagde en morsom og teknisk løype for de under 12 år. Få deltagere til start. Vi godtar ikke unnskyldningen om at løypa var for teknisk da det var kongen av landevei, Thor Erik som gikk av med seieren foran Odd Ivar. Jørgen vant juniorklassen. Marianne var eneste dame som stilte til start.

### **Gode plasseringer fra Moss ck i løpet av sesongen:**

#### **NM rundbane:**

Marianne 1. plass 40-45 år

Marie 2. plass 40-45 år

Odd Ivar 6.plass 40-45 år

Jon Petter 7.plass 40-45 år

Jon Erland 6.plass 50-54 år

**Offroad Valdres (miks klassen):**

2.plass til Jon Petter og Marianne

3. plass til Ragnhild og Håkon

Marie og Per Christian lå ann til en fin plassering før de syklet inn i fjorårets løype, kun ti kilometer igjen fra mål 😊.

Knut syklet halvvegs da teamet hans ikke kunne stille.

**Skjebergrittet:**

Klasseseier til Rune Jensen

**Skiptvedtrittet:**

Klasseseier til Runde Jensen

**Ultrabirken:**

Marianne klasseseier og 4.plass totalt

**Offroad Finnmark**

Tom Viggo gjennomførte 600km i tøffe forhold.

**Swiss Epic (Sveits)**

Kine og Jon gjennomførte 2 dagers etapperittet med gode tider

Marie og Marianne gjennomførte 7 dagers etapperittet med stil

Ellers kan vi nevne at Jon Erland er den som har syklet flest ritt denne sesongen med over 17 ritt, før det tok en brå slutt i norgescupen på Lillehammer med et stygt fall. Jon Erland er på beina og satser på å være klar for nye utfordringer i løpet av kommende sesong.

Mats Diesenbroen har også deltatt i mange ritt denne sesongen (14 ritt).

Ellers har flere av damene som har fått sterke tider både i Grenserittet og på Birken.

Skrevet av Marianne Sandaker