

Årsberetning

Moss Cykle Klubb



2019

Moss Cykle Klubbs formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Moss Cykle Klubb skal være et samlingspunkt for alle sykkelinteresserte i Moss og omland, og arbeide for sykkelidrettens fremme. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Styrets sammensetning har vært:

Leder:	Tom Erik Guttulsrød
Nestleder:	Marcela Lie, sponsor og markedsansvarlig
Styremedlemmer:	Geir Elvemo, kasserer
	Merete Gander, sekretær
	Øyvind Johansen, sportslig leder og ansvarlig for drakter
	Jann Eirik Nilsen, arrangementsansvarlig
	Rikke Haagensen
Varamedlemmer:	Petter Storm
	Hilde Løvlien
Valgkomité:	Ola G. Bratlie, leder
	Audun Pettersen
	Frode Undlien
	Vidar Elfving, vara
Revisorer:	Gunnar Alvin og Bent Solbakken

Styrets arbeid

Styremøter og saker

Det er i perioden avholdt 9 styremøter hvor 46 saker er behandlet. Både styremedlemmer og varamedlemmer har vært innkalt til alle møter. Varamedlemmene har vært aktive deltakere i styrets arbeid.

Moss Cykle klubb er organisert med følgende grupper: Landevei Gruppe 1, Landevei Gruppe 2, Terreng Gruppe 1, Terreng DNB, Barn & Ung. Kontakten mellom gruppene og klubbens styre har vært ivaretatt av sportslig leder. For aktiviteter, se gruppenes egne rapporter nedenfor. Klubben har mange aktive medlemmer og det er god aktivitet i treningsgruppene.

Et mål for styret denne perioden har vært å gjennomføre flere aktiviteter og arrangementer som kombinerer det sportslige og sosiale samt øker klubbfølelse og motivasjon hos medlemmene. Dette er noe styret ønsker fortsatt skal ha høy prioritet. Av saker som har vært behandlet, nevnes trenerkabal, igangsetting av en gruppe 3 landevei, gruppe 2 terreng, og adgang til containerlager. Videre har styret arbeidet med planlegging og gjennomføring av Ladies Tour of Norway, medlemmers adgang til å bruke private sponsor, muligheter for å etablere treningsgrupper for syklister med elektriske sykler, prioritert støtte til kursing av flere stasjonærvakter, søknad om midler til utstyr til arbeidet på rundbaneløypa og behandling av utmeldinger i forbindelse med ikke betalte medlemskontingenter.

Av andre saker nevnes at styret har påbegynt en diskusjon med å utvikle eller eventuelt fornye hjemmesiden. Se mer om dette nedenfor. Utarbeide årsplan, oppdatert vedtektene slik at de samsvarer med Norges Idrettsforbund lovnorm, reforhandling av avtale og betingelser med Bioracer. Kontakten med Bioracer, bestillinger, prøvekolleksjoner, lagerhold og salg av drikkeflasker har vært ivaretatt av styremedlem Øyvind Johansen. Dette har vært en viktig funksjon, som Øyvind har ivaretatt på en god måte. Styrets leder hadde permisjon i 5 uker høsten 2019 på grunn av et utenlandsopphold, og i denne perioden fungerte nestleder Marcela Lie. Styrets leder er medlemsansvarlig, men det praktiske arbeidet med medlemsregisteret har vært håndtert av Ola Bratlie. Han har hatt denne funksjonen i flere år, og det er styret meget tilfreds med.

Styreleder har deltatt i Moss idrettsråd, og to av styrets medlemmer har fått opplæring av Viken idrettskrets i hvordan man gjennomfører årsmøter. Styreleder har deltatt på opplæring i regi av Moss kommune om hvordan man oppretter arrangementer på Facebook. Moss Cykle Klubb har ikke vært representert på Årstinget til NCF Region Øst i 2020, da årsmøtet i 2019 ikke tok stilling til om styret kunne få delegert myndighet til å velge representanter til andre organisasjonsledd.

Kommunikasjon internt og eksternt

Moss Cykle Klubb har en hjemmeside og et domenenavn www.mossck.com som ble etablert i 2006. Nåværende løsning for hjemmesider er mer enn 6 år gammel, og har relativt lav funksjonalitet sammenlignet med hva som er mulig. I 2020 forventer de fleste at nyheter i klubben, treningstider og oppmøtesteder skal kunne formidles via en app på en smarttelefon. Våre hjemmesider støtter ikke denne funksjonaliteten.

Viktig informasjon sendes også medlemmene pr epost, og da benyttes epostadressen som er lagret i Min Idrett. Det er viktig at medlemmene sørger for at denne adressen er korrekt.

Klubben har også en Facebook-gruppe @mosscykleklubb hvor møteinnkallinger, informasjon om bestilling av sykkeløy og andre arrangementer blir lagt ut. Styret registrerer at flere av klubbens medlemmer velger andre kanaler for å kommunisere treningstider og oppmøtesteder. Det er også utviklet en egen hjemmeside for en av treningsgruppene. Styret ser at dette trolig henger sammen med dårlig funksjonalitet i de kanaler vi disponerer i dag, og en manglende kommunikasjonsstrategi. Styret i Moss CK har i mangel på bedre alternativer, ikke gått inn for å styre kommunikasjonen strengere. Men vi ser at dagens fragmenterte kommunikasjon kan utestenge noen medlemmer fra kommunikasjonen, og det kan virke hemmende på aktiviteten i klubben. Styret har i perioden flere ganger påpekt behovet for en kommunikasjonsstrategi, der roller og ansvar beskrives.

Eksternt har klubben forsøkt å være synlig i media. Spesielt Ladies Tour of Norway fikk mye omtale i Moss Avis. NRK Østfold ble kontaktet, men laget ikke noen lokal sending. Hele arrangementet fikk riksdekkende sending på NRK TV.

Aktivitet og arrangementer

Medlemmene i Moss Cykle klubb har fått invitasjon til å delta på egne **lukkede spinningøker**. De er gjennomført på Spenst og Fokus Trening med henholdsvis Mats Kaggestad, Rune Holtze Jensen og Marie Waagan som instruktører.

10 juni samlet barn og voksne seg til åpen **klubbkveld og sommeravslutning** med grilling og onsdagsritt i Mossemarka.

Ladies Tour of Norway hadde en startetappe i Moss 24. august, og klubben hadde takket ja til å være samarbeidspartner. Dette var god reklame, og en inntektskilde for klubben. Selv om man varslet klubbens medlemmer i god tid, var det med et «nødsrik» at vi klarte å skaffe nok vakter. Vi var også i år medarrangør av Tour of Norway for Kids. I Kanalparken var det liv og røre og Moss Cykle klubb fikk presentert seg på en flott måte. Det var solskinn, vafler, kaffe, quiz og vervekampanje. 17 nye medlemmer fikk gratis medlemskap resten av året denne dagen. Mange i klubben stiller opp, men vi har en stor utfordring i å skaffe nok frivillige til å påta seg oppgaver i forbindelse med større- og mindre arrangement. Når man gjør opp regnskapet for et slikt arrangement, finner man ikke de store inntektene i regnskapet. Men det bidro til å profilere Moss Cykle Klubb som en pålitelig medarrangør av større sykkelritt. Klubben var også synlig overfor mange barnefamilier i Kanalparken. Vårt bidrag ble lagt merke til på en positiv måte, både av folkevalgte og ansatte i Moss kommune.

Den 22. september deltok Moss Cykle klubb på **Moss Sykkelfestival** i Nesparken. Her ble det fokusert på sykkelglede og sikkerhet. Arrangementet var et samarbeidsprosjekt med flere aktører, blant annet politiet, Trygg Trafikk, Inspiria Science senter og Redbike (Røde Kors).

Det ble ikke årsfest/ julebord i 2019, og styret ønsket heller å prioritere et sosialt arrangement. Den 7. november ble det arrangert en **klubbkveld med Gunn Rita Dahle** som foredragsholder. Arrangementet samlet nesten 50 medlemmer på Moss Hotell, der også Marianne Sandaker ble hedret for sin innsats i 2019 sesongen. Styret og klubbens medlemmer må tenke nytt hvis årsfesttradisjonen skal gjenopptas.

Tradisjon tro ble **Kråketrækken** arrangert den 25 august. Den var i overkant av 200 deltakere, fra flere sykkelklubber i Østlandsområdet. Dette rittet håndteres av en egen undergruppe i Moss CK ledet av Ola Bratlie. Dette arrangementet krever en del planlegging og mange medlemmer deltar i gjennomføringen i sekretariatet, med matservering, som servicebilsjåfører og som løypevakter. Det var ingen store uhell i år som medførte sammenstøt og fall med flere syklistere involvert. I etterkant ble det gjennomført et evalueringsmøte.

Samarbeid og avtaler

Moss Cykle Klubb har hatt en avtale med Fokus trening og Fokus klinikk om trening og behandling. Klubben har hatt avtale om trening med Spenst. Styret har vært i dialog med disse treningssentrene for å undersøke muligheten til å oppnå bedre betingelser for medlemmene. Etter sonderinger har styret kommet frem til at det er vanskelig å fremheve et av treningssentrene fremfor andre.

Medlemmene har uansett sine egne preferanser med hensyn til treningstider, instruktører mv. Begge sentrene låner gratis ut møterom og spinningssal til sykkelklubben. Videre har vi en avtale med Kirkeparken videregående skole om leie av gymsal, OK minilager om leie av containerlager og selskapet Bioracer om levering av klubbtoy.

Orientering fra gruppene

Barn og unge

Barne- og ungdomsgruppa har fortsatt som en liten og variert gruppe i 2019. På det meste er det ti til tolv barn på treningene, i alderen seks til 13 år. Gruppa trener ute så lenge det er lys nok til det og har innetrening i den mørke årstiden. Det gjennomføres en trening på én - til halvannen time hver uke, utenom dager med skolefri.

2019 startet med innetrening på Steinerskolen. I april startet utetrening. Av hensyn til de minst erfarne starter sesongen på enkelt terreng, med utgangspunkt i Nesparken. Det er imidlertid mer enn nok å bryne seg på der, også for de tøffeste i gruppa. I løpet av sesongen har det også vært treninger på Jeløya og Mossemarka.

Noen av barna deltok på de nærmeste rittene i Kalas Cup og gjennomførte med et smil, selv uten plasseringer i toppen av listene.

Etter sommerferien måtte barna ta farvel med trener Kristoffer, som reiste videre til nye oppgaver. Heldigvis fikk vi inn Jørgen som ny trener. I høstsesongen var det lite rittaktivitet, men barna fikk vist seg frem i Tour of Norway for Kids. I løpet av høsten ble det også en tur til Trysil, hvilket barna satte stor pris på. Det var en liten gruppe barn og voksne som reiste oppover på fredag og som avsluttet med pizza på Peppes og et smil om munnen etter en helg med regn, sol, turer og lek. Dette håper vi på å kunne gjenta, gjerne med enda flere deltakere.

Etter høstferien startet innetrening i nytt lokale, nemlig gymsalen på Kirkeparken skole. Vi ser frem til et innholdsrikt 2020, og håper å få til enda mer aktivitet, med enda flere barn i år.

Med vennlig hilsen trenerne, Bård Olav Høstmark og Jørgen Abrahamsen

Landevei gruppe 1

Gruppe 1 Landevei har i sesongen 2019 bygd videre på tanken med rullekjøring og lagkonkurransen.

Mjøsa Rundt i juni ble sesongens satsningsritt for gruppen og helt siden årets første måned så var denne lagkonkurransen det som fikk mest fokus. Mjøsa Rundt var et felles prosjekt for hele klubben og det ble laget et godt opplegg med felles spinningøkter, testing og trening i mindre lag. Ved oppstart var det nærmere 50 stk som ønsket å være med på lagkonkurransen!

Gruppa var delt opp i mindre lag, ledet av «roadcaptians» og trenere. Lista for treningsøktene ble lagt høyt og det ble lagt igjen mye svette og tårer rundt i vårt fylke.

På selve rittdagen så var vi ca 25 ryttere på start, et lag som de siste ukene hadde trent på tette rekker og viktigheten av å hjelpe mannen eller kvinnen bak deg i rulla! Det var grått og lett regn i lufta når vi trakk avgående fra Feiring, men jo nærmere vi kom Lillehammer jo lettere ble været. Ved vending på Lillehammer så var fortsatt hele laget samlet og samtidig fikk vi se Martin sitt oppvisningsnummer på sykkelballett! På veien ned langs Mjøsa mot Minnesund tok vinden fra sør

seg opp og det gav oss litt ekstra motstand! Under hele rittet hadde vi super bistand fra servicebilen med Bjørn, Kai og Øyvind, de hadde kontakt med oss underveis på Garmin og hadde ordnet med vel organisert langing på flere steder. Siste biten ned mot Minnesund ble en tøff kamp for mange og rulla ble betydelig slankere, mange var på de siste milene inne de få minuttene de kunne for å bidra best mulig for laget de siste milene!

Laget trillet over målstreken med nesten 80% av laget samlet og med en tid på 6t18. Dette var noe bak den tiden vi hadde satt oss som mål, men sett i betraktning av vind og hvor mye lengre tid vinnerlaget hadde brukt så kunne vi si oss godt fornøyd med innsatsen. Så tusen takk til HELE laget med ryttere og servicefolk for innsatsen!!

Sesongen 2019 ble avsluttet med Kråkestråken, et ritt hvor vi ønsket å vise frem klubbdrakt på best mulig måte! Vi hadde i de forskjellige startpuljene ryttere med helt fremme i teten! Dessverre så holdt det ikke til noe seier, men vi kan trygt si at vi var med å sette farge på rittet underveis.

Gruppens deltagere har vært ute og kjørt MasterCup og andre fellesstart ritt i landet vårt med gode plasseringer. Ingen nevnt og ingen glemt!

Trenerne Torgeir Berg og Lars Thomas Paulshus

Terreng gruppe 1

I året som gikk prøvde vi ut en ny måte å organisere treningene på. Marianne fordelte treningene på et trenersteam bestående av: Lars Løken, Lars Vemund Solerød, Jon Erland Fløgstad og Marianne Sandaker.

Det positive med et større trenersteam var at treningsturene ble mer varierte og vi fikk syklet flere ulike turer/stier i nærområdet, avhengig av hvem som hadde ansvar for treninga. Trenersteamet fortsetter også neste sesong, men vil i tillegg få med seg Geir Dahlman, som vil ta oss med på fine stier utover i Vålertraktene.

Alle treninger ble lagt ut på Facebook i forkant. Antall møtende på treningene har variert mye gjennom sesongen, alt fra 2-20 stk. Stiene utover mot Larkollen har vært de turene som har lokket flest syklistene på treningene.

På vårsesongen hadde vi mange fine turer på enkel sti og en del grus. Da det skulle arrangeres NM-rundbane i Son, valgte vi å ha en del treninger i Son. Det var mange på treningene, men dessverre var det få som stilte til start i selve NM.

Lars Vemund har gjort en del utbedringer og bygd på Moss CK sin rundbaneløype. Vi valgte å legge en del treninger til rundbaneløypa etter sommerferien. Mange synes løypa er litt i det tøffeste laget og at det er vanskelig å få flyt i syklinga. Det var dessverre lite oppmøte på klubbmesterskapet som ble arrangert onsdag 18.september.

Trenersteamet takker for året som har vært og gleder seg til neste sesong.

Gode prestasjoner i 2019

NM-rundbane i Son:

Marie Waagan 1.plass i klassen K 40-44

Marianne Sandaker 1.plass i klassen K 45-49

Jon Petter Sandaker 7.plass i klassen M 45-49

Skiptvet-rittet

Lars Løken 2.plass i klassen M 50-54

Raghild Bye 2.plass i klassen K 50-54

Marie Waagan 3.plass i klassen K 40-44

Farrisrunden

Mats Disenbroen 1.plass i klassen M 20-24

TransØsterdalen 3-dagersritt med tomannslag

Ragnhild Bye og Håkon Halstensen 1.plass i mix-klassen

EM-maraton Furusjøen rundt

Marianne Sandaker 1.plass i klassen K 45-49

Jon Petter Sandaker 11.plass i klassen M 45-49

Offroad Valdres

Håkon Halstensen og Ragnhild 1.plass i mix klassen.

Marie Waagan og Marianne Sandaker Første og eneste damelag som har fullført OV

Grenserittet Fire mann under 3 timer

Jim Risan Tid: 2.51

Tommy Tangeland Tid: 2.51

Lars Løken Tid: 2.52

Per Christian Pettersen Tid: 2.58

Helterittet

Mats Disenbroen 2.plass i klassen M 20-24

Ultrabirken

Marianne Sandaker 1.plass i K 40-49 (3.plass totalt)

Marie Waagan 2.plass i K-40-49

Offroad Finnmark

Tom Viggo fullførte Offroad Finnmark 700 Solo klassen.

Han brukte totalt 89 timer og 20 minutter på 706 kilometer – en rå prestasjon!

Landevei gruppe 2

Gruppe 2 har i 2019 gjennomført treninger på tirsdager og torsdager, med rolige langturer på søndager igjennom sykkelsesongen. Ved sesongstart hadde gruppen et statusmøte med rundt 30 personer, samt rundt 10 personer som måtte melde forfall. Gruppen har hatt et godt oppmøte gjennom våren, og noe varierende oppmøte utover høsten.

Gruppe 2 gjennomførte to ritt i 2019 Enebakk rundt og Randsfjorden rundt. Under Enebakk rundt var vi 7 ryttere og gjennomførte på 2:28. Under Randsfjorden var vi 17 ryttere til start og gjennomførte på 4:23, som etter ryktene skal ha det til å være ny rekord for gruppe 2.

Gruppen har i 2019 brukt nettsiden mosslandevei.no til å legge ut treningsplaner. Dette har blitt godt mottatt av gruppa. I 2019 har gruppe to vært trent av Eirik Thommessen og Roger Jacobsen. I høstperioden har flere vært gode hjelpere når trenerne har vært borte, fremst av disse er Bård Haugsrud.

Terreng gruppe 2 prosjekt

Dette har vært et prøveprosjekt i 2019 for de som ønsker å sykle litt fortere enn gruppe 3 (DNB) og ikke fullt så teknisk som gruppe 1. Gruppen har hatt treninger med utgangspunkt på Bredsand og lagt mange treninger til grusveier. Det har deltatt mellom 2 og 10 syklister på disse treningene. Nivået og treningsform passer for de som har som mål å gjennomføre Grenserittet, Birkebeinerrittet eller andre typiske grusrace.

Landevei gruppe 3

Landevei gruppe 3 er Moss CK sin innstegsgruppe for de som enten er ny på landeveien, eller som har lyst til å oppdage det sosiale med sykkel. Fokus er å sykle sammen i gruppe, utforske landeveien i nærområdet, og skape trygghet og selvtillit på sykkelen. Gruppe 3 har ikke som mål om å delta i ritt, men er et tilbud for å komme seg ut på sykkelen.

Gruppen startet opp i mai 2019 med ny trener. Treningene i 2019 har foregått på torsdager og søndager med utgangspunkt fra Bredsand. Torsdagstreningene har vært på maks 2 timer, 50 km med en gjennomsnittsfart på 25-28 km/t, mens søndagstreningene har vært noe lenger – opp til 93 km. Antall deltakere har vært fra to ryttere– inkludert trener, til 17 ryttere.

Deltakerne har hatt varierende sykkel erfaring, noen (veldig) erfarne som ikke ønsker å være med rullekjøret i gruppe 2, til helt ferske landeveissyklister. Flere har kommet fra den flotte VTM-gruppen til Fokus trening. Gruppen har hatt fokus på turelementet, bli vant til å sykle i felt, samt sikkerhet, sikkerhet og sikkerhet. Gruppe 3 har ofte hatt samkjøring med gruppe 2 på søndagstreningene, spesielt etter sommerferien. Det har ikke vært noen uhell på trening, ikke engang en kjedelig pedalvelt.

Takk til alle som har bidratt ved oppmøte/treninger og villig delt sin kompetanse og erfaringer.

For Moss CK Landevei Gruppe 3

Audun Pettersen

Terreng gruppe 3 - DNB

DNB gruppa har sine faste treninger mandag og onsdag med oppstart rundt påsketider og avslutning i september. Vi fikk en nedgang i antall møtende på trening da gruppe 2 starta opp med Øyvind J som trener. Vi fikk også nedgang i antall damer på trening, av ulike grunner. 3 damer har møtt jevnt og trutt. De som har vært med DNB har hatt relativt stabilt frammøte på treningene hver uke. Vi har vært 11 på det meste. Vi håper på flere damer i neste sesong, og gjerne flere menn. Det har vært stor entusiasme og god stemning i gruppa.

Gruppas målsetting er fortsatt å ivareta nybegynnere og andre ivrige mosjonister. Gruppas intensjon har også vært å oppøve egne ferdigheter og generell mestring på sykkelen, samt ha sosiale opplevelser sammen. Vi har hatt fine sti/grusturer, langtur med innlagt lunsj på helg, intervall og drag. Vi har også syklet på nye veier og stier i Mossemarka. Det har alle satt pris på. Når det gjelder ritt er det Skiptvetrittet og Grenserittet som er satsningsritt for DNB. Alle 3 damene deltok på begge satsningsrittene og noen av herrene. Etter Skiptvetrittet spiste vi pizza i parken. Kristin deltok i ritt for første gang. Gratulerer til henne. Flere deltok på det uhøytidelige onsdagsrittet i lysløypa i juni, arrangert av klubben. Espen deltok også på Klubbmesterskap i rundbaneløypa. Han representerte DNB på en glimrende måte. Det er en utfordring å få flere fra DNB med i rundbaneløypa. Den har høy vanskelighetsgrad. Tom Erik, Moss CK sjefen, som hadde flere turer med gruppa denne sesongen, jubilerte i Birken for 10ende gang. Gratulerer!

Gruppa avsluttet sesongen for sommeren sammen med de to andre terrenggruppene og syklet deler av Rogerrunden, også i år med is stopp i Son. Vi inviterte i tillegg DNB gjengen til sommeravslutning på restaurant i Son. Vi starta opp igjen straks etter fellesferien og fikk noen fine turer før vi avsluttet 16. september.

Undertegnede vil for øvrig takke hjelpetrener Marcela Lie og andre støttepersoner i gruppa. Dere er til god hjelp og støtte for meg som hovedtrener og syklistene som møter opp. Til slutt vil jeg takke hver og en av dere som har møtt på treningene denne sesongen. Velkommen tilbake i 2020.

Hilde Løvlien

Marcela Lie

Medlemstall

Moss Cykle klubb har pr. 31.12.2019 294 medlemmer, 71 kvinner og 223 menn. Det er en nedgang på 37 medlemmer (11%) fra året før.

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	1	7	7	56	71
Menn	0	6	9	7	201	223
Totalt	0	7	16	14	257	294

Medlemsutvikling

	2015	2016	2017	2018	2019
Kvinner				84	71
Menn				247	223
Totalt	358	360	321	331	294

Årsregnskap

Klubben har god økonomi og drifter aktivitetene godt. Driftsinntektene har vært ca 49 000 kr over budsjettet, mens utgiftene har vært ca 50 000 kr over budsjettet. Årsresultatet for 2019 gav et underskudd på 23 71657 kr som er i henhold til budsjettet underskudd på 24 000 kr. Klubben fikk øremerkede tilskudd på 62 045 kr til barn og unge. Det ble brukt 30 472,11 kr og resten er avsatt på balansekonto for senere bruk. Årskontingentene gav en inntekt på 99 590 kr. Klubben hadde ingen sponsorinntekter i 2018. Se forøvrig sak regnskap.

Revisors beretning legges ved årsberetningen som eget vedlegg.

Tom Erik Guttulsrød

Styreleder

Marcela Lie

Nestleder

Geir Elvemo

Styremedlem

Merete Gander

Styremedlem

Jann Erik Nilsen

Styremedlem

Øyvind Johansen

Styremedlem

Rikke Haagensen

Styremedlem