

# Styrets beretning 2013



Halden Cykleklubs årsmøte

Porsnes, 6.februar 2013

Klubbens tillitsvalgte har også i år jobbet jevnt med de oppgavene som klubben har satt seg som mål å gjennomføre.

Styret har bestått av:

Tore Listou (leder), Ole-Petter Karlsen (nestleder), Atle Kildebo (kasserer), Tina Buckholm (sekretær), Marius Bekkevold (styremedlem) og Ronny Melsæter (styremedlem). Marius G. Andresen og Beathe Borge har vært vara-representanter.

Styrets kapasitet ble noe redusert da Atle allerede uken etter forrige årsmøte fikk slag og var ute en lengre periode. Men fra og med august har han vært på plass igjen! Ronny valgte å flytte hjem til Møre etter Styrkeprøven. Takk for innsatsen frem til sommeren!

I forbindelse med Styrkeprøven og Team Sepura oppdaget Ole-Petter sitt eget talent og ønsker å satse seriøst på MTB maraton. Han har derfor hatt reduserte oppgaver det siste halvåret. Vi har store sportslige forhåpninger til deg for de kommende årene!

Tusen takk for innsatsen til alle som har bidratt med å styre klubben!!

HCK hadde ved årsskiftet 370 medlemmer.

Viktige aktiviteter for styret har vært:

- Planlegging av aktiviteter og arrangement
- Gjennomføre ritt og andre arrangementer
- Klubb utvikling
- Bidra til å etablere HCK Elite MTB samt videreføre dette i UCI-laget Sepura XC Superior
- Bidra til å gjenopplive Team Østfold Elite for landevei
- Etablere ny hjemmeside og facebook-side
- Rekruttering/trenerutdanning
- Oppfølging av inntekter og utgifter, styrke og trygge økonomien
- Sponsorarbeid.
- Søknader og NCF-kontakt

2013 åpnet og sluttet med Ingrid Baggers innsats i NM bane i Polen. Gratulerer med en fantastisk medaljehøst!

Vi har en klubb i sunn utvikling, både sportslig og økonomisk. Sportslig har vi hatt stor glede av elitesatsingen på terreng under kyndig styring av Tomas Andresen. Klubben satte av et betydelig beløp til dette, i tillegg til gode sponsorer med VHF Group / Sepura i spissen. Satsingen var såpass vellykket at VHF Group / Sepura inkluderer klubbens elitelag i UCI-laget Sepura XC Superior. Dette er en unik kombinasjon av klubbsatsing og eksterne sponsorer som vi nå ser at andre klubber tar etter. For de yngre utøverne er det viktig at våre elite-utøvere fortsatt stiller som trenere og forbilder, og å vite at det er mulig å nå høyt internasjonalt nivå i Halden. Sepura har i første omgang et tre-års perspektiv på sin satsing. I løpet av denne perioden vil klubben evaluere satsingen og ta stilling til om vi ønsker å videreføre et elitelag med UCI-status også etter de første tre årene.

Vi er godt i gang med å bygge opp igjen et aktivt miljø på landevei. I år har vi hatt en god gruppe både i aldersbestemte klasser og på junior/senior-nivå. For å ivareta junior/seniorenes ønsker om et større miljø å trene og konkurrere med har vi gått sammen med flere Østfold-klubber om å revitalisere konkurransefellesskapet Team Østfold Elite. Konkurransfellesskap

gjelder i utgangspunktet for seniorene, men juniorer både fra oss og andre Østfold-klubber gis mulighet til å trene sammen med KF'et, reise sammen og dele på oppgavene i forbindelse med ritt. Team Østfold er en realitet fra og med 2014. Vi ser dette som en langsiktig satsing, der laget skal bygges opp over tid. Derfor er alle sykkelklubber i Østfold invitert til å delta selv om man ikke har ryttere i aktuelle aldersklasser og nivåer pr i dag. Det er viktig å signalisere for de yngre utøverne at vi har et satse-tilbud også på landevei!

Veteranene utgjør den største gruppen i klubben. Her er mye kompetanse og rutine, og fortsatt mye kapasitet! På landeveisiden har vi sett det i forbindelse med Team Sepura, der flere av klubbens ryttere deltok. De har virkelig bevist at intet er umulig bare man er dedikert for oppgaven. Riktignok glapp seieren i Lillehammer – Oslo, men Team Sepura ble historiske som første (norske) storlag som sykler 50 km på under en time. Gratulerer!

Klubben er også glad for at vi fikk arrangere Sepura50, en lagkonkurransen der de beste lagene i Norge ble invitert. De stilte med tre-manns lag, Sepura stilte med fullt storlag utenfor konkurransen, men med håp om å slå ungdommen. Det gikk ikke... I et ufyselig regnvær var det OneCo TREK Cyckling Team som tok seieren.

Veteranene ellers har som vanlig gjort seg godt bemerket både på landevei og terreng, både damer og herrer.

Klubben har en sunn økonomi. Sponsorinntekter og medlemskontingenter utgjør en viktig, forutsigbar økonomisk basis.

Takk til våre trofaste sponsorer! Spenst, Sportsenteret, Comfort Jørgensen, Elektrikertjenesten og Teknotherm har vært med oss i flere år.

I 2014 får vi også ECUS inn som sponsor, velkommen!

Inntekter fra ritt svinger fra år til år, avhengig av antall startende. Som igjen ser ut til å være væravhengig. Vi er derfor forsiktige med å budsjettere inntekter fra slike arrangementer. Vi har sett en positiv effekt av å legge Femsjøen Rundt tidlig i september i stedet for i slutten av september.

Vi er en klubb for alle, det betyr at det er mange gode formål å bruke pengene på. Vi ønsker å gi mest tilbake til ungdomsgruppa. For å være en klubb i utvikling trenger vi ungdommer som konkurrerer og viser klubbfarene ute, og som stiller opp når vi arrangerer ritt for veteranene.

## **Trenerne: uvurderlig kompetanse!**

Halden CK har alltid hatt gode, kompetente trenere. En utfordring for en klubb hvor antall nye, unge utøvere øker, er å tilby treningsopplegg tilpasset den enkeltes nivå. Derfor deler vi ungdomsgruppa inn i fire grupper, der gruppe 1 tilsvarer det som tidligere ble kalt satsegruppa og gruppe fire er de som trenger mest oppfølging av tålmodige trenere. I tillegg til trenerne er vi heldige som har mange foreldre som stiller opp som "hjelpetrener" for de yngste. Et mål for 2014 er å oppgradere noen av disse til "ekte" trenere. I tillegg til interessant og meningsfylt fritid tilbyr vi også trenerutdanning og et trenerkollegium som støtte til å legge opp treningene.

### **I 2013 har trenerteamet bestått av:**

#### ***Terreng:***

Ingrid Bøe Jacobsen – Barne- og ungdomsansvarlig.

Tomas Andersen: HCK Elite MTB / UCI

Marius Bekkevold (hjelpetrener HCK Elite MTB)

Ole Jacob Ottestad

Heidi Stenbock-Haakestad

Brede Edvardsen

Marius G. Andresen

Frank Kildebo

Atle Simonsen

Thomas Engelsgjerd

Hans Petter Borge, Svein Rekdahl, Tim Fredrik Malmo og Ronny Molteberg, og andre ivrige foreldre som stadig stiller som støttemannskap på treningene

#### ***Landevei***

Ole Morten Davidsen (Ingrid B, Julie, Kathrine)

Tobias Haga (Landevei Menn)

Jon Ketil Mathisen (12-14 åringer)

Audun Larsen (12-14 åringer)

Kent Bagger, Atle Kildebo og June Eriksen som alltid stiller opp!

## Årsberetning landevei

### Landeveisgruppe 10-14 år

Vi har vært en gruppe på fra fire til ti ryttere som har hatt treninger hver onsdag fra april til oktober. Det har blitt vekslet mellom oppmøte på Idd og Brødløs for å kunne variere treningene i størst mulig grad. Velodromen på Ystehede har vært benyttet en god del. Dette er flott treningsform hvor vi også slipper å passe på trafikken.

I tillegg har det vært trent på tempo, sykling i gruppe, bakker og gateritt. Det har vært veldig moro å se stor nivåheving både i forhold til kjørestyrke og tekniske ferdigheter. Det er også en gruppe med veldig godt humør som har tatt vare på hverandre og fungert veldig fint sammen. Rytterne har vært med på en del ritt i Norge og Sverige. Blant annet Ronde van Vestkant, Eidsvollrittet, U6, NM, Ringerike petit Prix og selvfølgelig Østfold 3-dagers. Med tanke på at rytterne har hatt såpass kort periode med landeveis sykling har de oppnådd imponerende resultater.

Vi har vært veldig heldige og hatt med noen eldre ryttere og foreldre på en del av treningene. Dette er helt nødvendig for å kunne gjennomføre treningene forsvarlig i trafikken. Til neste år håper vi på enda flere unge ryttere og vi vil være avhengig av hjelp av foreldre for å ivareta trafikksikkerheten på best mulig måte. Klubbens veteraner er også hjertelig velkomne til å være med om de vil ha en rolig trening samtidig som de gir et viktig bidrag til klubben.

Vi håper også å få til en trening til i uka for å kunne bli enda bedre!

*Jon Ketil Mathisen*

### Menn junior

På høsten 2012 ble det bestemt at det skulle komme et bedre tilbud for unge som hadde lyst å satse på landevei. Undertegnede fikk da ansvar for å lage treningsopplegg og følge opp 4 gutter som hadde bestemt seg for å satse på landevei. Guttene skulle sykle første sesong junior i 2013. Treningen startet i november 2012 og guttene trente godt gjennom vinteren og våren. Alle guttene + trener var også på en god treningssamling i Italia på våren. Da sesongen startet var det 3 gutter igjen. Guttene har gjennom sommeren syklet ca. 10 ritt i rundt om i Norge og de har også vært på U6 i Sverige. Resultatene har vært litt opp og ned, de har vært litt uheldige med velter og punkteringer, men det er flere gode prestasjoner blant guttene denne sesongen. Det skal litt til å hevde seg i feltet som første års junior, men flere av guttene har markert seg i feltet likevel. Har derfor stor tro på at sesongen 2014 som eldst i klassen vil bli en bra sesong, guttene har trent godt i hele høst/vinter og det blir spennende å se hvordan det går i år.

*Tobias Haga*

### Kvinner

Denne gruppa har bestått av tre utøvere; Katrine Nordby, Julie Einarsen og Ingrid Bagger. Ole-Morten Davidsen har stått for den treningsfaglige oppfølgingen av jentene. De sykler i hver sin klasse (Katrine: senior, Julie: junior, Ingrid: 15-16).

Av ritt de har deltatt på i 2013 kan nevnes Gauldal 3 dagers, Rogalande 3 dagers, Ronde van Vestkant, Eidsvold-rittet, U6, Tønsberg 4 dagers, Hero petit prix, Østfold 3-dagers, Femsjøen Rundt.

Ingrid er den som er mest profilert, med flere førsteplasser og pallplasseringer. NM bane i februar er knaskje det største høydepunktet.

Katrine og Julie representerte Region Øst under Morgendagens Helter, som ble arrangert i forbindelse med Arctic Race.

## Årsberetning Terrenggruppa

Gruppe tre og fire har i år blitt trent av Elite-laget (Ingrid, Brede, Marius, Thomas) samt Heidi, Frank og Atle

Ungdomsgruppa har i år hatt fast oppmøte mandager og torsdager på Venås, mens de i vintersesongen har hatt løpetrening / skitrening mandager, gymsal onsdager og spinning torsdager. De eldre har i tillegg hatt rulletraining på tirsdager.

Gruppe 1 har i sesongen 2013 bestått av tre ryttere; Jon Marcus Dahlman, 1. års senior, Marthe Rødsgaard, 2. års junior og Ole Andreas Ottestad Gaupseth, 13-14 år.

I tillegg har Axel Dannevig vært aktivt deltakende i gruppa hele året og deltatt på de fleste Norgescuprittene. Gruppa har deltatt på fellestreninger tirsdag, onsdag, torsdag (vinter) og mandag, torsdag (sommer) i tillegg til at de har lagt ned et betydelig antall timer i egentrening. Treningene har blitt gjennomført sammen med både HCK Elite og gruppe 2. Ole Jakob Ottestad har sammen med Ingrid Bøe Jacobsen hatt trener og lederansvar for gruppen.

Gruppa har deltatt på samtlige Norgescup rundbaneritt, i noen Norgescup maratonritt samt lokale ritt som HA-karusellen og Grenserittet. Hele gruppen deltok også på NM rundbane på Lillehammer. I tillegg til de fire i gruppen har også Jonas Kildebo (M10) og Haakon Borge (M11-12) deltatt i flere Norgescup ritt.

Marthe har stått for en rekke gode prestasjoner i sine ritt med flere plasseringer på pallen og endte også opp på 3.plass totalt i Norgescup rundbane. Hun tok en god 2. plass totalt i Norgescup maraton. Marthe tok også en knallsterk klasseseier i Grenserittet!

Marcus har en 21.plass NC6 rundbane som sesongens beste, i tillegg til solid innsats i Grenserittet.

Ole Andreas kan se tilbake på gode plasseringer i norgescupen, med 24.plass i NC6 rundbane som høydepunktet.

Axel, som stilte i klasse 15-16, viste god progresjon gjennom sesongen, og avsluttet med en sterk 12.plass i NC7 rundbane og 18.plass i NC9 rundbane.

*Ole Jakob Ottestad*

## Årsrapport Hek Elite MTB 2013



Høsten 2012 godkjente styret i Halden C.K. oppstart av et elitelag for klubbens terrengsatsning. Elitelagets formål har vært å legge til rette for topp nasjonal- og internasjonal satsning, slik at klubbens terregntalenter skal kunne nå lengst mulig innen grenen terrengsykkel rundbane.

Elitelagets hovedmål har vært NM og Norges Cup rundbane, samt deltakelse i noen viktige UCI-ritt i Danmark,

Nederland og Tyskland.

Grunnpilarene i satsningen har vært langsiktig tenkning, hvor man utvikler utøverne over flere år, sten for sten, tråkk for tråkk. Elitelaget skal i tråd med NCFs regelverk, være et tilbud til aktuelle junior- og seniorryttere.

Det ble nedfelt uttakskriterier for å sikre rettferdige uttak, og det er klubbens styre, i samarbeid med elitelagets leder, som foretar uttak. Uttakskriteriene lyder:

1. Topp 10 plasseringer Norges Cup rundbane
2. Rytteren skal vise stor treningsvilje, og ha et uttalt ønske om å bli best mulig.
3. Rytteren skal ha vist et utviklingspotensial over flere år.
4. Rytteren skal ha vist gode holdninger ift klubben og lagkamerater samt vært et positivt forbilde for barne- og ungdomsgruppa og deltatt i arbeidet med denne.

For 2013 sesongen var det 5 ryttere som fylte kravene til uttak, hvorav 4 ryttere takket ja.

**Halden CK Elite MTB har under 2013-sesongen bestått av: Ingrid Sofie Bøe Jacobsen, Brede Edvardsen, Thomas Engelsjerd og Marius Grødahl Andresen.**



### Ingrid Sofie Bøe Jacobsen

Ingrid bemerket seg med gode resultater veldig tidlig i sesongen, og hun fikk raskt en fast plass på terrenglandslaget. Ingrid leverte en kjempesesong med veldig sterke resultater både nasjonalt og internasjonalt. Hun konkurrerte med landslaget i World Cup, EM og VM.

**Her er noen av Ingrids toppresultater:**

2. og 3. plass NC Fiskum
- 1.plass NC sprint Son
- 2.plass NC Gauldal
- 1.plass NC Trondheim
- 6.plass World Cup Albstadt, Tyskland
- 5.plass World Cup Canada
- 2.plass NM sprint Lillehammer
- 5.plass EM sprint i Bern
- 11.plass EM rundbane Bern
- 5.plass World Cup sprint Val di Sole, Italia

8.plass VM sprint Sør-Afrika  
21.plass VM rundbane Sør-Afrika



### **Brede Edvardsen**

Brede viste at han hadde jobbet bra under vintertreninga, og han leverte mange sterke resultater under vårsesongen. Gleden var stor da han vant NC sprint i Son og overtok den hvite ungdomstrøya i Norges Cupen. Han fortsatte også med sterk kjøring under NC rittene i Gauldal og Trondheim.

Men, så ble han syk, og denne infeksjonen ble så hard og langvarig at resten av sesongen ble spolert. (Det ble også sesongens hovedmål; NM sprint Lillehammer. Stygg velt i prologen og kom seg ikke videre til finaler.)

#### **Bredes beste resultater fra 2013-sesongen:**

- 1.plass NC sprint Son
- 9.plass NC Gauldal
- 6.plass NC Trondheim
- 4.plass sammenlagt i Norges Cup rundbane for U23



### **Thomas Engelsgjerd**

Thomas trøblet med å finne rundbaneformen fra sesongstart, og var også plaget med en del tekniske uhell som resulterte i brutte ritt.

Da Grenserittet gikk av stabelen viste Thomas hva han er god for innen maratonsykling og slo til med en kjempesterk 9. plass totalt. Han satte også Halden rekord tidsmessig.

#### **Thomas sine beste resultater fra 2013-sesongen:**

- 9. plass totalt i Grenserittet/vant klassen sin
- 7.plass totalt i Kongerittet/vant klassen sin
- 5.plass NC rundbane Horten
- 5.plass sammenlagt NC rundbane for U23
- 9.plass SramLiga Vejle, Danmark





### **Marius Grødhahl Andresen**

Marius slet med sykdom og kneskade gjennom vinteren, noe den første delen av vårsesongen bar preg av. På forsommeren hadde han fått kneproblemet under kontroll, og han kjørte seg sakte men sikkert i form. Han tråkket til med sterke resultater under NM på Lillehammer med henholdsvis 6.plass i rundbanedelen og 10. plass i sprinten (i sprint konkurrerte han mot både senior og junior).

Utover senhøsten konkurrerte han også i grenen cyclocross og ble her uoffisiell Norgesmester og fikk 2. plass sammenlagt i Norgescupen.

#### **Marius sine beste resultater i 2013:**

3. plass Terrengsykkelrittet

8.plass NC Gauldal

6.plass NM rundbane

10.plass NM sprint

7.plass NC Frøy

1.plass Femsjøen Rundt

To 3.plasser og en 2.plass og to 1.plasser i NC Cyclocross

2.plass Norges Cup Cyclocross sammenlagt

1.plass NM Cyclocross

#### **Ny sesong og nye muligheter venter.**

Da er forberedelsene til ny sesong (2014) i gang, og igjen gikk det ut tilbud til 5 ryttere om uttak til elitelaget. Denne gangen var det bare 3 som takket ja; Ingrid, Brede og Marius.

Thomas Engelsgjerd takket nei til tilbudet i år, og kjører 2014 sesongen for UCI-laget til Hard Rocx. Vi takker for samarbeidet så langt og ønsker Thomas lykke til med sin videre satsning. Elitelagets lagleder, Tomas Andresen, fortsetter som trener for Thomas.

Halden C.K. Elite MTB er nå en del av det nye UCI-laget Sepura XC Superior, men fortsetter som elitesatsningen i terrengsykkel for Halden C.K. Vi kjører nå med ny lagsdrakt, men vil bære klubbens logo nærmest hjertet når vi til våren skal ut å kjempe på sykkelen.

Vi takker Halden C.K. for fantastisk støtte, både økonomisk og praktisk, og gleder oss til å markedsføre klubben i sesongen som kommer!

*Tomas Andresen*

## Våre dugnader og ritt

### Høyårsrittet

Som i fjor ble HCK hentet inn for å hjelpe til med organisering av starten og gjennomføringen av barne- og ungdomsrittet. Nytt av året var at vi gjennomførte puljestart med ledebil foran hver pulje. Dette ble veldig godt mottatt av utøverne, selv om puljeinndeling ikke var klar på forhånd. Dette ønsker vi å videreføre også i 2014.

### Glava Tour of Norway

I år gikk en etappe av Glava gjennom Halden. I samarbeid med Framdrift og Glava-organisasjonen var klubben ansvarlig for vakt og sikring fra Rahaugen, gjennom byen og festningen og ut til Svinesundsparken. Dette løste vi på en utmerket måte!

### Sapura50

Som tidligere omtalt inviterte Team Sepura landets beste tempolag til kappestrid i juni. Klubben sto som arrangør og var ansvarlig for alt det arrangementstekniske i forbindelse med rittet. Vi loset lagene fra brygga og opp til start ved Rahaugen, passet på de undervegs i rittet og fikk de trygt tilbake til Thon Hotell Brygga etter målgang.

### Grenserittet

I år som tidligere var sykkelparkering og barneritt vårt ansvar. Vi løste det på en god måte.

### Østfold 3 dagers

I år stilte rundt 500 til start i Østfold 3 dagers. Dette etapperittet arrangerer vi i samarbeid med Fredrikstad SK. Gaterittet arrangeres hvert år i Fredrikstad, mens fellesstarten kjøres i Halden. Tempoetappen kjøres annenhvert år i hhv Fredrikstad. I 2013 gikk den av stabelen i Fredrikstad.

### Femsjøen rundt

I årets utgave utfordret vi klubbens veteraner til å teste ut taktisk lagsykling, ved å utpeke en kaptein man skulle kjøre for. Dette ble plukket opp av andre klubber som kom med mål om å nekte oss seieren. Og det klarte de, men Thomas Engelsgjerd var ikke mange sekundene bak å sette kronen på verket!

Spenstrunden ble lagt om i år, etter innspill om at man ønsker seg en løype som er mer terrengritt og mindre asfalt. Marius Bekkevold brukte sin lokalkunnskap om Venås-marka til å sette en løype som høstet mange lovord. Vi ønsker å videreføre løypa til neste år, kanskje med et litt enklere trasevalg enkelte steder. Vi takker også Gimle og Skiklubben for samarbeid med å legge løypa og unngå kollisjoner med andre arrangementer.

### Klubbmesterskapene med HCK Champion 2013

June Eriksen og Atle Kildebo hadde sammen med uerstattelige Kai Eriksen, ansvaret for årets HCK Champ – ei rittrekke som krever mye planlegging!

Rytterne fikk kjempe på ulike distanser, så her er det noe for en hver smak og genetisk forutsetning. 10 og 30 km tempo, fellesstart, rundbane, bakkespurt, bane, sprint og terrengtempo. Det kåres mestere i alle klasser fra 12 år og oppover, i tillegg til sammenlagt seieren for de over 17.

Stor takk til den ivrige arrangørgjengen, som også sørget for pølser, vafler og kaffe. H Årets HCK Champs ble Ingrid Bagger og Frode Bokerød gratulerer!

## Veien videre

Med utgangspunkt i at vi skal være en klubb som tar vare på alle, ønsker styret i 2014 å fokusere på trygge treningsforhold, utvikle elitesatsingene både på landevei og terreng samt stimulere bredde både blant barn og voksne, landevei og terreng.

Når det gjelder elite/topp-satsing vil Elite MTB følge sitt langsiktige opplegg gjennom **Sepura XC Superior**, der VM på "hjemmebane" på Lillehammer et naturlig sportslig mål.

For landevei går vi inn i **Team Østfold Elite** med en senior-rytter samt to juniorer som er innstilt på å legge ned nødvendig treningsmengde. I tillegg skal vi støtte **landslagsaktuelle** Ingrid Bagger.

For veteranenes del håper vi på **seier i Femsjøen Rundt**. Vi kan ikke styre treningsopplegg og -mengder for veteranene, men vil i samarbeid med vår sponsor Spenst arrangere "**mini-conventions**" med temaer aktuelle for veteranene.

For breddesatsing / ungdomsgruppa skal vi delta på **Barnas Dag 10.mai**. Videre planlegger vi å arrangere **sykkelskole** den første uken i sommerferien. Her vil våre eldre utøvere (14 år og oppover) stille som instruktører.

I forbindelse med Ladies Tour 13.august vil vi også arrangere et barneritt i samme trase som damenes prolog.

Når det gjelder trygge treningsforhold omfatter det både å sikre mange nok og **kompetente trenere** på alle nivåer. Vi har to trenere på høyeste nivå (Trener III) samt flere på Trener II. Vi tilbyr trenerutdanning til alle som skal trene våre aktive utøvere.

I tillegg ønsker vi å sette i gang med oppussing av **velodromen**. Kommunen skal behandle reguleringsplan for Ystehede i vår. Når den er vedtatt kan vi fornye vår leieavtale med kommunen og innhente nytt kostnadsoverslag.

Og endelig; vi skal arrangere **Ladies Tour of Norway**, et tre-dagers etapperitt med verdens beste damer på startstreken! Det gleder vi oss til!