



Årsberetning barne- og ungdomsgruppa 2019

Vintersesong januar til april:

Treningen har bestått av spinningøker på Spenst (tirsdag), basistrening i gymsal på Risum videregående skole (onsdag) og rulleøker i gymsal Folkvang skole for aldersgruppen 13+, med noen yngre utøvere (torsdag).

Trenere har vært:

- Spinning: Ingrid Bøe Jacobsen, Janne Marie Haakestad Børresen, Torstein Fjøren og Tomas Andresen
- Basistrening: Fredrik Kollegård
- Rulleøkt: Tomas Andresen

Det har vært noe varierende oppmøte på de ulike treningene, spesielt spinningøkten med tidspunkt kl. 16.30 på ettermiddagen var det noen ganger bare 3-4 tilstede.

Basistreningen med innslag av lek, ballspill, styrke m.m. har det vært oppimot 15 stk. når det har vært flest tilstede.

Rulleøkten er for de som er motiverte og ønsker å trene mer målrettet, så denne treningen har vært noe mer forpliktende.

Utesesong april-september:

Vi har som tidligere hatt 2 faste økter i uka for alle utøverne. Mandager med teknisk trening i rundbaneløypa på Nyborg. **Torsdager** med oppmøte på Venås, der vi har hatt fokus på utholdenhet med bruk av stier og lysløype.

Trenere har vært:

- Marius Grødahl Andresen
- Anders Bekkevard
- Torstein Fjøren
- Tomas Andresen
- Sigmund Larsen
- Fredrik Kollegård

For utesesongen har vi registrert treningsoppmøte, og enkelte av utøverne har deltatt på nesten samtlige treninger.

Vi har deltatt på mange ritt i løpet av sesongen både lokale, med HA-karusellen, Skiptvet-rittet og Grenserittet. For flere av rytterne har deltakelse i NC Terreng Rundbane vært hovedmålet med sesongen. Flere av rytterne har deltatt på alle rittene i Fiskum, Rye (Kjelsåslokkka), Lillehammer, Brumunddal og Karl XII-rittet på Nyborg. NM Terreng Rundbane ble arrangert i Son med mange HCK syklistere på startstreken. Det har også vært deltakelse i EM (Furusjøen Rundt) og ritt i Sverige (Uddevalla og Karlstad).



Vi avsluttet utesesongen med en sosial samling på Venås etter trening, med pizza, kaker og brus.

Der delte vi ut premier for beste treningsfremmøte og deltakelse i antall ritt.

Oscar Nicolai Kollegård fikk premie for beste treningsfremmøte og deltakelse i flest ritt. Sigmund Bokerød og Jens Halvard Larsen for delt 2. plass på treningsfremmøte.

Antall på trening: 27 stk. gjennom sesongen

Antall rittdeltakelser: 118 rittstarter gjennom sesongen

Vintersesong oktober til desember:

Treningen har bestått i rulleøkt på gymsal Folkvang Skole (tirsdag), basistrening i gymsal på Folkvang Skole (fredag) og langtur på sykkel, løping eller rulle (søndag).

Halden Idrettsråd gjorde en gjennomgang og fordelte treningstider i hallene på nytt vår/sommer 2019 og vi fikk tildelt nye dager/tider. Basert på lavt oppmøte for spinningtimene valgte vi å kutte denne økten, da vi fikk tildelt tirsdag i gymsal.

Trenere har vært:

Rulleøkt: Tomas Andresen

Basistrening: Fredrik Kollegård

Langtur: Tomas Andresen/Fredrik Kollegård

Rulleøkten er som tidligere for aldersgruppen 13+, med noen yngre utøvere. Her er det godt oppmøte hver eneste trening. Tomas etablerte et treningsprogram for utøverne 13+ og flere i 11-12 års klassen. De mest motiverte utøverne er med på dette. Utøverne har en gang i uken fått treningsprogram med 5-6 økter hver uke. Fellesøktene er med her, i tillegg er det egentrening med styrke og rulleøkt. For utøverne under 13 år er noen av øktene valgfrie. Vi ser at dette er et godt verktøy og treningsgrunnlag gjennom vinteren. Det er også gjennomført 2 stk. FTP-tester i løpet av høsten. Dette gjør at utøverne kan jobbe riktig når de trener, gjennom å få riktige watt-soner å forholde seg til.

Dette motiverer utøverne og gjør de godt forberedt til 2020-sesongen. Tomas gjør en flott jobb med dette.

Basistreningen fredag ettermiddag har vist seg, på tross av tidspunktet helt i slutten av uken, å fungere bra. Det er i snitt 8-10 utøvere på treningen. Et viktig element her er en styrkeøkt med øvelser som er viktig for syklister. I tillegg er det variasjon med ballspill, lek og moro.

Fredrik Kollegård

Sign.