

# Styrets årsberetning 2020



## Halden Cykleklub

### Styrets sammensetning

Leder: Anne Mette Røsstad

Nestleder: Thor Fredrik Kollegård

Styremedlem(mer) og varamedlemmer: Lars Jensen, Frode Bokerød, Andreas Bye, Sigmund Larsen, Svein Rørmyr, Heidi Stenbock-Haakestad. Vara: Torstein Fjøren

Valgkomité: Kenneth Sneis, Tom Jørgensen

Kontrollutvalg: Marita H. Bjørgen, Espen Magnussen

## **Styrets arbeid**

### **Styremøter**

Det er avholdt 16 styremøter, inkludert møter med ISS. Flere av møtene er avholdt via Teams.

### **Aktivitet**

Viktige aktiviteter for styret har vært:

- Planlegging av aktiviteter og arrangement. Pga Covid-19 ble mye av aktiviteten skrinlagt eller utsatt.
- Gjennomføre Femsjøen rundt og klubbmesterskap
- Bidra til å videreføre HCK Elite MTB
- Opprettet en sykkelgruppe med prosjektet Idretten skaper sjanser der vi også har skapt 3 arbeidsplasser.
- Oppfølging av inntekter og utgifter, styrke og trygge økonomien
- Sponsorarbeid
- Søknader og NCF-kontakt
- Inngått samarbeid med Idd Sportsklubb om å leie deler av Nyborg til klubbhus for HCK

Vi er en klubb som har merket en markant nedgang i medlemsmassen i forbindelse med pandemien. Allikevel går vi med et solid overskudd. Inntektene har vært stabile og er delvis avhengige av tidligere års aktivitet. Overskuddet kommer av lavere aktivitet i terreng-, barne- og ungdomsgruppene, samt hos veteranene.

Sportslig har jo 2020 vært preget av avlyste ritt og i perioder; få fellestreninger og mye egentrening. Vi er imponert over stå på viljen til utøverne våre! I det nedstengte perioden hadde vi glede av proffrytterne våre som kjørte livetrening via Facebook. Takk til Emilie, Silje og Elise!

På landeveien ble sesongen en suksess for Ann Helen Olsen. Hun viste krefter under kvinnenens fellesstart der hun lå i brudd store deler av dagen. Med et krafttak de siste kilometerne kjørte hun inn til en strålende 5. plass i K Elite. Hun ble dermed kåret til U23 Norgesmester. Emile Moberg er proffrytter for Drops, men representerer HCK på alle

mesterskap. Hun kjørte et råsterkt ritt og lå sammen med Ann Helen i bruddet. Det kan rapporteres om skikkelig lagkjøring og Emilie tok en strålende bronsemedalje. På NM Lagtempo, der Emilie og Ann Helen representerte klubben sammen med Elise Olsen tok jentene en flott sølvmedalje. For Elise og Emilie som vanligvis kjører profesjonelt for Drops ble den internasjonale sesongen ellers svært amputert, men de deltok på mange av de nasjonale rittene og viste mye god lagkjøring. Vi er veldig stolte av jentene våre!

Klubbens terrenggruppe er solid og nyter godt av Tomas Andresens brede kompetanse og mangeårige engasjement. Elitegruppa er flinke til å inkludere resten av treningsgruppene, noe som gir god driv – selv i en sesong med få ritt. Lillehammer MTB weekend ble årets store (og for mange, den eneste) ritthappening, da Norges cupen på terreng ble avlyst. For å gi utøverne våre et tilbud, ble det arrangert Mesternes mester og klubbmesterskap som alternativ til andre ritt.

Også for veteranene har 2020-sesongen selvfølgelig vært sterkt preget av Covid-19.

Veteranene har hatt sporadiske treninger gjennom sesongen etter hva smitteverntiltakene har gitt av anbefalinger.

Fellestreninger på Swift, en ny tradisjon som kom i gang i fjor. Disse samlingen er like populære i år. Det inviteres stadig til fellesøkter via veteranforumet på Facebook på Swift.

Swift har også vært et viktig treningstilskudd for mange av veteranene i denne Corona sesongen.

Rittsesongen har naturlig nok blitt veldig redusert i år. Grenserittet Light, og Femsjøen rundt er vel de rittene som samlet flest HCK`ere. I tillegg har det vært noen andre ritt som har hatt HCK-deltagelse.

HCK-veteranene har benyttet denne sesongen til å finne på alternative utfordringer og spennende opplegg. Veteranene har ved flere ganger tatt bilen til Vestfoldsiden, og syklet på ukjente veier der. Det er har vært turer til Kongsberg, og turer via Rjukan/Gaustatoppen (opp Zombi hill). Den mest spennende turen veteranene har fått til, er en tur som startet Omoh, og ender på 2469moh. Truen starta med sykling fra Luster. Videre over Sognefjellet, og videre ned til Lom. Deretter videre opp til Juvashytta som ligger på litt over 1800 moh. Fra Juvas gikk vi med guide over Styggbreen og videre opp til Galdhøpiggen. Dette ble gjennomført på 1 dag.

Kenneth Sneis har også fått med noen HCKere med på et 300km Brev, kort forklart et randone-ritt som er en fastlagt rute der du skal innom ulike sjekkpunkter.

### **HALDEN CK ELITE MTB**

I 2020 sesongen har HCK MTB elite

bestått av følgende ryttere:

Ingrid Bøe Jacobsen (K Senior)

Marius Grødahl Andresen (M Senior)

Sindre Skaug (M senior)

Lars Narvestad (M senior)

Marthe Rødsgård (K senior)

**Lagleder/trener:**

Tomas Andresen

**Støtteapparat/oppmann/mekaniker:**

Rolf Arne Skaug

**Generelt.**

2020-sesongen går inn i historien som en av de merkeligste og mest utfordrende sykkelår noensinne. 12. mars 2020 slo Covid-19 pandemien ut Sykkelnorge og hele landet forøvrig. Dette fikk meget store konsekvenser for treningsopplegg og ikke minst ritt. Det ble stopp i fellestreninger, ritt ble avlyst og hele situasjonen ble uhyre vanskelig å håndtere både for utøvere og støtteapparat.

Når det er sagt, ble det litt hell i uhell for elitelaget, da de fleste av utøverne hadde personlige utfordringer som gjorde toppsatsingen vanskelig. Ved sesongstart var Ingrid høygravid, Marius ute med sykdom og både Sindre og Lars i militæret. Det var bare Marthe som var i full trening og klar for sesong.

Mot alle odds, ble det sesongstart etter hvert, takket være Lillehammer CK som gjennomførte landets første NC rundbane med gode smittevernrutiner. Her hadde vi Marthe til start i hennes comeback på elitelaget, sammen flere av klubbens ungdomsryttere.

Resten av sesongen bar preg av avlysninger av ritt og vanskelige forhold for fellestreninger.

Vi valgte å avlyse vårt eget ritt, Karl XII-rittet på Nyborg, da vi ikke ville risikere et smitteutbrudd der Halden CK sitt arrangement ville være utgangspunkt for stor smitteutbredelse med bl.a påfølgende negativ mediaomtale.



Ingrid.

Denne sesongen har vært preget av at jeg har blitt mor til lille Viljar, etterfulgt av opptrening frem mot 2021-sesongen. Høsten 2020 fikk jeg prøvd meg i 2 ritt, NC Frøy kortbane i Oslo og et maratonritt Hanekamp/Rypejakta. Jeg deltok også i klubbmesterskap kortbane på Nyborg. Dette ble god trening, men ikke så mye mer. All fokus er nå rettet mot 2021, hvor jeg har som mål å fokusere på Norges Cup rundbane og kanskje delta på noen WC rundbane.



Marius

Sesongen 2020 har bydd på sykdom, igjen, og det har vært en nytt vanskelig år hvor jeg har blitt medisinerert mot høyt stoffskifte. Sånt sett har fokus vært på opptrening etter dette, og i skrivende stund er jeg nå tatt av medisiner da legene håper at kroppen skal klare å justere stoffskifte selv. I 2020 kjørte jeg Stenhoggerittet og begge klubbmesterskapene, kortbane og rundbane. Dette tok jeg bare som trening, og for å kjenne litt på rittfølelsen som er sterkt savnet☺ Er fortsatt under opptrening og fokuset er rettet mot Norges Cup rundbane for 2021, samt forhåpentligvis noen NC maraton og «svenskeritt».



Marthe.

I 2020 har jeg gjort comeback på elitelaget og terrengsykkelen, etter flere år med studier og fokus på løping. Sesongen har vært preget av store mengder trening, og jeg har kjørt 2 ritt,

NC Lillehammer og Stenhoggerittet, hvor jeg er meget godt fornøyd med innsatsen. Forøvrig har sesongen inneholdt mye refleksjon over egen idretts-satsning, og jeg har nå bestemt for å skifte til landevei og satse videre på tynne hjul☺





Lars.

2020-sesongen har vært preget av militærtjeneste og korona. Jeg har fått trent godt under militærtjenesten, både på sykkel, og også på løp og styrke. Koronasituasjonen har gjort satsningen vanskelig, men fikk med meg litt godfølelse under 2 ritt; 2. plass under TeVeBu Cup i Skien og 8. plass på Stenhoggerittet. Under disse rittene følte jeg at formen var bra, og det var godt å kjenne på den godfølelsen igjen. Nå er det full trening mot 2021 sesongen, med fokus på Norges Cup rundbane, samt forhåpentligvis noen NC maraton og «svenskeritt».



Sindre.

Jeg dimma fra militæret i august og høsten har blitt brukt til opptrening, da min førstegangstjeneste vanskeliggjorde trening og satsing på sykkel. Jeg har nå kommet meg i jobb og trener jevnt og trutt. Jeg har som mål å konkurrere på sykkelen igjen i 2021. Hvor mye og på hvilket nivå får jeg se an utover



## **Idretten skaper sjanser! (ISS)**

Dette er et prosjekt vi er utrolig stolte av å få ta del i! ISS består fortiden av stabil gruppe på 10-12 deltagere. Gjengen kommer fra Halden, Fredrikstad, Sarpsborg og Moss. Halden CK er representert med Lars Jensen og Thomas Engelsgjerd som trenere og med støtte fra Veronica Lund som prosjektleder.

Årets mål for ISS er å sykle fra Nordkapp til Olderfjorden, en strekning på litt over 40 mil. Deretter blir det par hviledager i Tromsø, før gjengen tar fatt på å sykle gjennom Arctic race of Norway. ISS sykler gjennom Arctic race of Norway samtidig med selve rittet. Dette sykkeleventyret blir tett fulgt av TV2 og av Petter Uteligger. Det er også to andre grupper som skal være med på denne sykkelturen i nord. Det er en gruppe fra Arendal og en gruppe fra Bergen.

Forberedelser og treningen for gjengen er sterkt tilpasset restriksjoner grunnet pandemien. Det er utfordrende og krevende å holde kontinuitet i treningen med de varierende smitterestriksjoner vi har for tiden. Når muligheten byr seg, består treningen av spinning på Nyborg og løping i Fredrikstadmarka og i Halden, samt egentreninger. Det planlegges 2-4 treninger i uka, hvor av 1-2 av disse er obligatoriske. Deltagerne skriver treningsdagbøker hver uke som Thomas leser og gir tilbakemelding på. Thomas gir også deltagerne individuelt tilpasset treningsplaner. Ellers er Thomas, Veronica og Lars aktivt med på så å si alle treninger.

Fjorårets «Idretten skaper Sjanser» gjeng kan følges på TV2 nå i disse dager.

## **Ritt**

Høårsrittet, Karl-XII-rittet (medarrangør med Idd) og Ladies på Tur ble alle dessverre avlyst i år. Det eneste rittet som HCK arrangerte i år ble da Femsjøen Rundt, som ble arrangert med start og mål på skistadion på Erte. Dette ble meget vellykket og skaffet like mye overskudd som alle rittene foregående år. Folk var sugne på ritt senhøstes i år!

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 ressurs!

Det er ingen tvil – uten trenere, ingen klubbaktivitet! Tusen takk til dere som stiller opp mange timer i uka, både for egne og andres barn og unge. Halden CK har alltid hatt gode, kompetente trenere – og vi setter vår ære i å kunne tilby treningsopplegg tilpasset den enkeltes nivå. Derfor deler vi ungdomsgruppa inn i grupper litt avhengig av alder og ambisjonsnivå. Målet vårt er at alle i barne- og ungdomsgruppa skal føle seg velkomne og ha et opplegg tilpasset deres ønsker og ferdigheter. I tillegg til interessant og meningsfylt fritid, prøver vi å tilby trenerutdanning og et trenerkollegium som støtte til å legge opp treningene. I tillegg vil vi rette en takk til resten av foreldregruppa som stiller opp på stort og smått.

For å utvikle og beholde medlemmer som trenere har vi 2020 gitt ungdommene som bidrar som trenere en økonomisk kompensasjon.

<b>Våre dugnader og ritt</b>	
<b>Høårsrittet</b>	Avlyst
<b>Grenserittet</b>	Avlyst
<b>Ladies Tour of Norway</b>	Avlyst.
<b>Femsjøen rundt</b>	I år ble Femsjøen Rundt arrangert som turritt i ny løype, etter gjeldende Covid-restriksjoner. Start og mål på Ertemoen. Dette ble en ubetinget suksess som også ga gode penger i kassa.
<b>Norges cup rundbane</b>	Avlyst
<b>Klubbmesterskap</b>	Det har kun blitt arrangert klubbmesterskap rundbane og kortbane på MTB.



## Medlemstall

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	3	6	6	37	52
Menn	0	14	15	7	169	205
Totalt	0	17	21	13	206	257

## Medlemsutvikling

	2017	2018	2019	2020
Kvinner	64	66	64	52
Menn	224	283	239	205
Totalt	289	348	304	257

Oversikten viser antallet registrerte medlemmer, men i 2020 var det kun 147 betalende medlemmer. Dersom disse ikke betaler i 2021 vil de bli strøket fra medlemslistene i henhold til NIFs lov.

## Æresmedlemmer

Antall: 1

## Administrative systemer

Klubbens medlemsregister, lisensregistreringer og rittadministrasjon styres gjennom idrettens/ forbundets systemer. Det forenkler det administrative arbeidet vesentlig. I 2015 anskaffet vi bankterminal og skiftet til nettbasert regnskapssystem. Salg av klubbtøy blir administrert gjennom Sportssenteret. Dette forenkler i vesentlig grad administrasjon av klubbens aktiviteter. Klubben har også Vipps. I 2020 skal vi arbeide for å utvikle klubbens hjemmesider og sosiale medier (Facebook, Instagram) for å få bedre informasjonsflyt i klubben.

## Veien videre

Med utgangspunkt i at vi skal være en klubb som tar vare på alle, ønsker styret å fokusere på trygge treningsforhold. Vi ønsker å utvikle samarbeid på tvers av klubber i Østfold samt stimulere til bredde både blant barn og voksne, landevei og terreng. For å skape både topp og bredde er det viktig å videreutvikle fellesskapsfølelsen i klubben; man skal være stolt av å sykle i klubbfarene!

Gjennom en ny struktur og organisering av styret som ble opprettet i 2019, håper vi å få engasjert flere i klubben. Vi ønsker en god breddeutvikling, men også ha et tilbud for elitesatsing. Videre satsing på rittene vi arrangerer er viktig for rekruttering og inntekter for klubben.

## Økonomisk situasjon

Klubben har god økonomi med god likviditet og en egenkapital på 662 000 ved årsskiftet. Sponsorinntekter og medlemskontingenter utgjør en viktig og forutsigbar økonomisk basis. Takk til våre trofaste sponsorer! Spensst, Sportssenteret, Teknotherm, Comfort Jørgensen, Elektrikertjenesten og Ecus i 2020. MTB Elite har i tillegg inngått sponsoravtale med TDM Barnehager og Dahles Auto Halden for sin satsing gjennom 2020-sesongen.

Halden, 24.02.2021

_____ Anne Mette Røsstad Styreleder	_____ Thor Fredrik Kollegård Nestleder	_____ Andreas Bye Økonomiansvarlig	_____ Frode Bokerød Sportslig ansvarlig
_____ Heidi Stenbock- Haakestad Styremedlem	_____ Sigmund Larsen Markedsansvarlig	_____ Lars Jensen Ritt/arr. ansvarlig	_____ Svein Rørmyr Styremedlem