

# Styrets årsberetning 2024



Halden Cykleklub

## Styrets sammensetning

Styremedlem(mer) og varamedlemmer: Frode Bokerød, Andreas Bye, Svein Rørmyr, Madeleine Lund, Marius Bekkevold. Vara: Lene Snopestad

Ungdomsrepresentant: Jens Halvard Larsen

Nestleder: Thor Fredrik Kollegård

Leder: Sigmund Larsen

Valgkomité: Tom Jørgensen, Tor Erik Høistad, Vara: Lise-Marie Nygård Olsen

Kontrollutvalg: Espen Magnussen, Anita Listou

## Styrets arbeid

### Styremøter

Det er avholdt 10 styremøter.

### Aktivitet

Viktige aktiviteter for styret har vært:

- Planlegging av aktiviteter og arrangement.
- Øke satsingen på barn- og ungdom for å skape økt rekruttering til klubben.
- Gjennomføre 1. mai rittet, Karl XII-rittet (NC terreng rundbane), Femsjøen rundt og klubbmesterskap
- Bidra til gjennomføring av Tour of Scandinavia - avlyst
- Bidra til å videreføre HCK Elite MTB
- Oppfølging av inntekter og utgifter, styrke og trygge økonomien
- Sponsorarbeid
- NCF-kontakt
- Søknader om støtte til materiell/utstyr

### Medlemsmasse

Vi har i 2024 det samme antall medlemmer som i 2023, men vi ønsker flere i klubben. Hovedårsaken til at det holder seg på dette nivået kan være endringene som har skjedd med aktivitet og samfunnet etter pandemien. Antall betalende medlemmer er også på samme nivå som i 2023. Men vi sliter fortsatt med å få inn betalinger fra alle registrerte medlemmer. Medlemmer som ikke har betalt på 2 år, blir utmeldt av klubben.

### Sosialt

For veteraner, så har i hovedsak det sosiale vært en del av fellestreningene. De fleste helgetreningene inkluderer kaffestopp. Også på noen av torsdagstreningene har det vært lagt opp til kaffe og vaffel etter endt trening på Nyborg, Aspedammen. Gjennom sesongen har det også vært arrangert klubbmesterskap med kaffe/kake.

Det ble arrangert kakefest for alle medlemmer og foreldre i klubben i forkant av årsmøtet på Nyborg.

For barn og ungdom har vi hatt aktivitetshelg og noen samlinger med mat/drikke på Nyborg, aktivetsdag på Lagunen Bikepark, Strømstad. I tillegg gjentok vi suksessen med helgetur til Trysil og sykkelarenaen der. For de som har deltatt på Norgescup rundbane, så har det også vært noen hyggelige felles middager.

## Klubbhus

Halden CK har i 5 år leid seg inn i klubblokale til Idd SK på Aspedammen, Nyborg. Vi benytter dette til styremøter og andre samlinger. Barne- og ungdomsgruppa har brukt huset til flere samlinger, aktivitetshelg, og vi har benyttet huset og løypene til klubbmesterskap. Ungdom/elite benytter seg av Nyborg til rulletrening gjennom vinteren.

I tillegg har vi for veteraner på høsten hatt torsdagstreninger på Aspedammen hvor vi har avsluttet med å kjøpe noe å drikke/spise i kiosken som har vært åpen på torsdager. Der er det også anledning til å ta en dusj/badstue for de som ønsker.

Målet vårt med klubblokale er å ha et felles samlingspunkt for medlemmene. Klubblokalet er tilgjengelig for medlemmer, så her er det bare å komme med forslag til bruk!

## Anlegg

På Velodromen har det ikke vært noe faste treninger, men brukes sporadisk i løpet av utesesongen.

På Nyborg ble det som tidligere utført vedlikehold av rundbaneløypa. Det ble grundig ryddet, etterfylt med subbus og noen bruer ble reparert/forlenget. Vi har reparert og utviklet deler av løypa med tidligere omsøkte midler, samt bygget noen enkle elementer i den siste delen ved stadion. Det er også kjøpt inn mobile hopp for bruk på treningene til barne- og ungdomsgruppa.

## Utstyr

Klubben har ikke gjort noen større investering på utstyr i 2024.

## Resultater 2024 (topp 3 plasseringer)

Nedenfor er en oversikt over de fleste av pallplassene vi har fått.

### Resultater NM senior elite

- Ingrid B. Jacobsen: Sølv – Kortbane (XCC)
- Ingrid B. Jacobsen: Sølv – Gateritt landevei

### Resultater UM (Ungdomsmesterskap 13-16 år)

- Ingeborg Snopestad: Gull – CX - K15
- Ingeborg Snopestad: Bronse - Rundbane (XCO) - K14
- Ingeborg Snopestad: Bronse - Kortbane (XCC) - K14

### Resultater UL (Ungdomsleker 11-12 år)

- Mathilde Snopestad: Sølv - Rundbane (XCO) - K12
- Mathilde Snopestad: Bronse – Rundbane (XCO) - K12

### Resultater Nordisk Mesterskap rundbane XCO

- Ole Rekdahl: Bronse – M Senior
- Frode Bokerød: Gull – M45-49

## Sammenlagt ranking (NCF)

- Ole Rekdahl: Gull – NCF Ranking Terreng – M Senior
- Ole Rekdahl: Gull – NorgesCup Rundbane – M Senior
- Ole Rekdahl: Gull – NorgesCup CX – M Senior
- Silje G. Andresen: Gull – NorgesCup CX – K Senior
- Ingeborg Snopestad: Bronse – NCF Ranking CX – K15-16
- Frode Bokerød: Sølv – MastersCup Terreng – M45-49
- Halden CK: Gull – NorgesCup CX - Klubb

## NorgesCup/MasterCup terreng XCO, XCC og maraton (utenom mesterskap)

- Ole Rekdahl: 3 x 1.plass, 1 x 2.plass, 1 x 3.plass - M Senior
- Ingrid B. Jacobsen: 1 x 1.plass, 1 x 3.plass - K Senior
- Silje G. Andresen: 1 x 3.plass - K Junior
- Ingeborg Snopestad: 2 x 1.plass, 2 x 2.plass, 3 x 3.plass - K13-14
- Mathilde Snopestad: 1 x 1.plass, 3 x 3.plass - K11-12
- Sigmund Bokerød: 1 x 3.plass – M15-16
- Frode Bokerød: 1 x 2.plass, 2 x 3.plass - M45-49

## NorgesCup CX (utenom mesterskap)

- Ole Rekdahl: 5 x 1.plass, 1 x 2.plass, 2 x 3.plass - M Senior
- Silje G. Andresen: 4 x 2.plass, 1 x 3.plass - K Senior
- Marius G. Andresen: 1 x 2.plass - M Senior
- Ingeborg Snopestad: 2 x 2.plass - K15-16
- Sigmund Bokerød: 1 x 2.plass, 2 x 3.plass - M Junior

## Resultater turritt

### Grenserittet

- Ole Rekdahl: 1. plass M20-24 (vinner Grenserittet totalt!)
- Sigmund Bokerød: 1. plass M15-16 (raskeste tid på Grenserittet Midt)
- Ingeborg Snopestad: 1. Plass K13-14 (raskeste kvinne på Grenserittet Midt)
- Frode Bokerød: 2. Plass M45-49
- Tove Irene Bakke: 2. plass K65-69
- Inger-Lise Ramstad: 3. plass K60-64
- Ole Fredrik Aamodt: 3. plass M35-39
- Oscar Kollegård: 3. plass G15-16

### Andre turritt (Norge)

*I turritt er det varierende oppdeling i klasser, så her er det kun tatt det som står i EqTiming. Det stemmer ikke alltid overens med hva som var arrangert.*

- Sigmund Bokerød: 2 x 1.plass (1. Mai og Skjeberg) - M15-16
- Oscar Kollegård: 1 x 2.plass (1. Mai) - M15-16
- Fredrik Bokerød: 2 x 2. plass (1. Mai, Skjeberg) - M13-14
- Ingeborg Snopestad: 2 x 1.plass (1. Mai og Skjeberg) - K13-14

- Ingrid B. Jacobsen: 2 x 1.plass (1. Mai, Skaidi Xtreme)
- Ole Fredrik Aamodt: 1 x 1.plass, 1 x 2.plass (Stenhoggerrittet, 1. Mai) - M35-39
- Frode Bokerød: 3 x 1.pl, 1 x 3.pl (1. Mai, Skjeberg, Stenhogger, Femsjøen) - M45-49
- Marius G. Andresen: 1 x 1.plass, 1 x 2.plass (Stenhoggerrittet, 1. Mai)
- Marius Bekkevold: 1 x 3.plass (Skjeberg) M40-44
- Sebastian Nøklegård: 1 x 2.plass (Femsjøen) M17-19
- Thor Fredrik Kollegård: 1 x 2.plass (Skjeberg) M40-44
- Tor Erik Høistad: 3 x 1.plass (Randsfjorden, Jotunheimen, Femsjøen)
- Svein Svendsen: 1 x 1.pl, 1 x 2.pl, 2 x 3.pl (Skjeb., Stenh., 1. Mai, Stomperud) M60-64
- Lars Narvestad: 1 x 1.plass (1. Mai) M17-29
- Andreas Bye: 1 x 2.plass (Stenhoggerrittet) M55-59
- Jon Pablo Gjekstad: 1 x 2.pl, 1 x 3.pl (Elgrikket, Ullensaker rundt) M35-39

# ÅRSRAPPORT HALDEN CK ELITE MTB 2024-sesongen

I 2024 sesongen har Halden CK Elite bestått av følgende ryttere:

Ingrid Bøe Jacobsen (K senior)

Marius Grødahl-Andresen (M senior)

Lars Narvestad (M senior)

Ole Sigurd Rekdahl (M senior)

Ole Fredrik Aamodt (M senior)

Silje Grødahl-Andresen (K junior)

Haakon Rørmyr (M junior)

Amandus Strand (M junior)

## Lagleder/trener:

Tomas Andresen

## Støtteapparat:

Svein Rørmyr, service og mekaniker

Thor Fredrik Kollegård, service og mekaniker

Silje Grødahl-Andresen, sosiale medier

## Generelt.

Sykkelsesongen 2024 har vært lang og innholdsrik, med sesongstart allerede i februar for noen ryttere og sesongslutt med NM CX i Drøbak i midten av november.

Våre ryttere har prestert godt både lokalt, nasjonalt og internasjonalt i mange forskjellige sykkelgrener. Det har vært konkurrert i terreng rundbane, terreng maraton, enduro, landevei og sykkelkross.

## Høydepunkter 2024:

**Ole** vant Norges Cupen sammenlagt i både rundbane og sykkelkross for menn senior.

**Silje** vant Norges Cupen sammenlagt i sykkelkross for kvinner senior.

**Ingrid** tok flotte sølvmedaljer under NM kortbane og NM gateritt.

**Marius** med sterk 2. plass under NC CX Skien og blir nr. 6 sammenlagt i Norgescupen sykkelkross for menn senior.

**Amandus** gjør bestenotering i den norske enduro cupen med en sterk 5. plass under Trysil Enduro.



På de neste sidene kan dere lese rytternes individuelle oppsummeringer av 2024 sesongen, med flere resultater og gode prestasjoner og opplevelser i HCK drakta ☺

Sykkelhilsen fra

Tomas



Ingrid

Hei!

Her kommer en kort oppsummering fra årets sesong:

Året som har gått har jeg ikke innfridd verken egne eller andres forventninger. Sykdomsperioder har satt meg ut, og jeg har kjørt færre ritt enn på lenge. Det har allikevel vært noen høydepunkter, og jeg kan ta med meg noen gode resultater inn i vintertreninga.

Noen resultater:

Sølv NM kortbane

Sølv NM gateritt

1.pł Skaidi Extreme

1.pł Norgescup terreng kortbane





Marius

Sesongen 2024.

Ikke helt den vinter'n jeg hadde håpet på med treningsgrunnlag. Våren kom og frem til sommeren kjørte jeg en rekke lokale xc ritt som gikk helt greit, og morro som alltid å sykle ritt i lokale løyper. Fikk også tatt en tur til Arvika i Sverige på deres nasjonale enduro cup. Ble litt spontant, og ting kom i veien for å gjennomkjøre løypa på lørdagen, så søndagens rittdag ble utfordrende å kjøre blindt, men det gikk greit og en fin tur og trening!

Over sommeren ble det ikke så mye å skrive hjem om, høsten kom og startet med en god tur til NM i enduro Lærte fra tidligere, så dro opp og campet på arena, og fikk gode treninger i løypene og kjørte godt på ritt dagen. Uventet vær endring natt til rittdag med regn, så sol, gjorde løypene såpeglatte og skumle. Følte jeg løste det bra og kjørte godt, selv med dekk egnet for tørre forhold. Sikret meg der en 8. plass i NM Enduro, ikke langt fra toppen i tid.

Så kom cx sesongen, og jeg hadde bestemt meg for å kjøre alt av norgescup. Fikk trent bedre etter sommerferien, og med flere ritt i beina utover senhøsten, løsna det mer og mer. Sikret meg noen topp 10. plasseringer i norgescupen, med masse gode og tichte fighter!

Ett av høydepunktene var også å ha en meget god dagsform på ene dagen under NC Skien, der også Jonas Abrahamsen fra Uno X stilte på start. Jeg rullet over målstreken som nummer 2 i dagens norgescup cx, men også 1minutt foran en rytter som Jonas!

NM CX ble også en fin dag på sykkelen, kjørte teknisk smart og bra, startet relativt rolig og jobbet



## **EVALUERING**

Årets trenings- og konkurransesesong har gitt flere viktige erfaringer, både gjennom styrker og utfordringer. Treningsleirene, som Girona og Mallorca, har vært verdifulle for å bygge form og teste kapasitet. Watt-tallene har vært svært gode, noe som viser at grunnformen og kapasiteten er på plass. Likevel har det vært utfordrende å omsette dette i ritt, spesielt i situasjoner med hyppige tempovekslinger og krevende taktiske elementer. Dette peker på behovet for mer spesifikk rittforberedelse og tilpasning av treningsopplegget.

Styrketrening ble introdusert som et nytt element i år, og dette har bidratt til økt bevegelighet og styrke. Likevel har det vært krevende å balansere styrketreningen med sykkeløktene, og det er behov for å sikre at totalbelastningen ikke går på bekostning av kvaliteten på øktene.

## **KONKURRANSER OG TEKNIKK**

Sesongen har vist at teknikken har blitt bedre, spesielt i terreng og på grus, selv om det fortsatt er rom for forbedring i krevende situasjoner som bratte nedkjøringer. XCM-ritt som Cyclevasan og Birkebeinerittet har avslørt svakheter i evnen til å håndtere rykk og napp, noe som har ført til at "strikken ryker" i feltet. Dette understreker behovet for å trene på tempovekslinger og bygge utholdenhet under høy intensitet.

## **KOSTHOLD OG RESTITUSJON**

Kosthold har ikke blitt prioritert i tilstrekkelig grad, og det har påvirket både vekt og prestasjon. Bedre rutiner og støtteverktøy som Foodcoach kan bidra til å oppnå en stabil konkurransevekt, noe som kan gi en klar fordel i ritt. Restitusjon har også vært en utfordring, spesielt med muskelspenninger som har påvirket prestasjonen. Verktøy som recovery boots kan utforskes for å forbedre restitusjonen og redusere belastningen på muskulaturen.

## **PLANER FOR 2025**

Motivasjonen for sesongen 2025 er høy, og fokus vil være på å bygge videre på den gode kapasiteten og utvikle evnen til å prestere bedre i ritt. Spesifikke mål inkluderer å forbedre utholdenheten under tempovekslinger, opprettholde teknisk flyt i terrenget og sikre en stabil konkurransevekt. Gravel-ritt som Traka og Rift vil være hovedsatsningsområder, mens XCM-ritt



Ole

2024 ble en sesong med store oppturer men også noen kjipe nedturer. Etter et litt problematisk år som profesjonell syklist i 2023 var det trygt og godt å returnere til moderklubben. Målet med 2024-sesongen var å komme tilbake til et nivå hvor jeg kan kjempe i Norgestoppen og prestere på mitt beste igjennom hele sesongen, uten store avbrekk eller dårlige perioder.

Sesongåpningen med Norgescupen i Son ble en god pekepinn på at jeg var tilbake på rett spor og at formen var bedre enn fjoråret. Med gode svar fra sesongåpningen og en 2. plass i bagasjen var jeg trygg på at det kom til å bli en god sesong i vente.

Under neste Norgescup-helg på Rye kjørte jeg inn til sesongens første seier på kortbane før jeg reiste videre til Nove Mesto for min første Verdenscup i Eliteklassen. Ble mange erfaringer rikere og fikk med meg et solid resultat og var blant de beste av førsteårs elite rytterne, noe som ga meg ekstra motivasjon videre gjennom sesongen.

I etterpåklokskapsens lys ble det muligens litt for mye i den kommende perioden. Mange ritt, mye trening og høy reise belastning ble ingen god kombinasjon. Dette medførte at jeg etter verdenscupen i Italia og Sveits pådro meg en seig forkjølelse som gjorde NM- forberedelsene dårligere og NM, årets høydepunkt, til en fiasko.

Etter noen rolige uker i etterkant av NM og en god treningsperiode hjemme i Halden, kom jeg meg tilbake til normalen som sørget for at høstsesongen ble god. Skikkelig opptur med seier på hjemmebane i Grenserittet som var med på å skape selvtillit inn mot de neste Norgescup-helgene. Det resulterte i seier på kortbane både i Brumunddal og Sande og flere pallplasser på rundbanerittene igjennom høsten, noe som sørget for en suveren sammenlagtseier i Norgescupen i Terreng Rundbane.

Som en følge av god form og høy motivasjon valgte jeg å fortsette sesongen og kjøre sykkelkross. Utrolig god trening i en ellers veldig kjedelig og stille periode. Kjørte godt og fikk med meg mange



Lars

2024 sesongen startet bra med fine resultater på vårsesongen.

Lurte meg nesten inn i topp 20 på Rye bikefestival med internasjonalt felt. Kjørte inn i topp 15 i et sterkt felt på NC Skullerud, noe jeg er veldig fornøyd med.

Kjører videre jevne ok resultater, men følte som om formen kom noe tidlig i 2024.

Fokus for 2025 er å trene enda mer systematisk og få jevne resultater på nivået der jeg var best i 2024.



Silje

2024 sesongen har bestått av utvikling, prestasjoner, oppturer og nedturer.

Først og fremst her jeg deltatt på hele Norges Cup-sesongen, både på terrengsykkelen og på cyclocrossen. Dette var etterlenget ettersom jeg har drevet med opptrening siden 2022.

Sesongåpningen i Son gikk over all forventning og jeg kjørte inn til en 4. og 3. plass. Jeg fortsatte med flere jevne og gode prestasjoner før jeg i slutten av sommerferien fikk en infeksjon i øvre luftveier, som gjorde at jeg lå rett ut i 2 uker, noe som satte meg ganske hardt tilbake. Dette gjorde at jeg måtte stå over et par ritthelger, og bygge opp formen igjen. Jeg gjennomførte en god treningsperiode, og jeg avsluttet sesongen med blant annet en 3. plass, noe jeg sier meg meget godt fornøyd med.

Helga etter sesongavslutningen startet CX-sesongen, og jeg var plutselig første års senior. Helg etter helg med ritt og jevnt gode prestasjoner førte til at jeg syklet med den gule trøya i 7 av 10 ritt. Dermed endte jeg opp med å vinne sammenlagten i Norges Cupen CX. En meget god avslutning på et år hvor jeg endelig er fullt og helt tilbake.



## Amandus

### Evaluering rittsesong 2024

Gøteborg enduro: Første rittet i sesongen og siden det var den svenske serien tenkte vi å bare bruke det som trening. Fant ut hvor jeg lå an i forhold til de andre nordmennene på rittet. Selve rittet gikk veldig bra og synes det var veldig morsomt.

Arvika enduro: Andre rittet i sesongen og også i svenske serien, veldig morsomme etapper. Men måtte bryte på grunn av tekniske problemer under trening. Kom meg aldri til start.

Drammenduro: Første norske ritt, glatte forhold. Normale etapper med noen endringer, morsomt, men kjørte ikke helt gunstig. Litt misfornøyd, men klar for revansje i 2025.

Traktorland enduro: De normale etappene og rittet var veldig morsomt. Under trening røk jeg giret, men fikk fikset det så jeg fikk stilt opp til start. Selve rittet gikk bra, starta litt sakte, men gikk bedre og bedre for hver etappe.

Trysil enduro: Favoritt rittet i norske serien, og den jeg gjør det best på hvert år. Ekstremt



Haakon

Sesongen 2024 starta veldig bra med ett par ritt i Sverige som var veldig lærerike og jeg fikk prøvd meg mot konkurrenter utenfor Norge, noe jeg følte hjalp meg veldig utover sesongen

Resten av sesongen var det fokus på Norgescup som jeg følte gikk greit, da jeg var helt ny på enduro. Resultatene ble litt så der, men tenkte ikke så alt for mye på det ettersom det var første sesongen min. Men følte at noen ritt gikk bedre enn andre, som for eksempel Drammen, som jeg ville sette som høydepunktet mitt hvor jeg endte opp som nummer 7 😊

Sesongen 2024 ble en veldig annerledes sesong ettersom jeg startet med enduro. Sesongen var lærerik og morsom, men jeg følte at etter at jeg starta å jobbe fullt på dagtid, ble det litt for mye



# Årsberetning barne- og ungdomsgruppa 2024-sesongen

## Vintersesong januar til april:

Treningen har bestått av rulleøkter på Nyborg (tirsdag), basistrening i gymsal på Folkvang skole mandager og fredager og langtur i helgen for de viderekomne utøverne ca. 13-16 år.

I tillegg har satsegruppen hatt økter med styrke på Spenst.

Trenere har vært:

- Rulleøkt: Tomas Andresen og Fredrik Kollegård
- Basistrening: Silje Grødahl Andresen og Jonas Øisjøfoss Nilsen
- Langtur: Tomas Andresen/Fredrik Kollegård

Basisøktene på Folkvang har godt oppmøte og det er varierte økter med innslag av lek, ballspill, styrke m.m. Det har vært over 15 utøvere på det meste. En god base på ca. 10 utøvere som kommer fast på treningen. Aldersgruppen er fra ca. 7 år – 15 år. Utøverne trener godt sammen selv med det store aldersspennet.

Rulleøkten er for de som er motiverte og ønsker å trene mer målrettet gjennom satsegruppen.

Denne treningen har vært mer forpliktende og er en del av det faste treningsprogrammet som gjennomføres hver uke. Det gjennomføres ulike intervaller, og med jevne mellomrom kjøres det FTP-tester som gir utøverne et måltall å forholde seg til når de trener, og en innsikt i progresjonen.

Treningsøkten gjennomføres sammen med eliteutøvere også.

I tillegg har utøverne på satsegruppen gjennomført fellestreninger på Zwift-app (virtuell sykkelverden), der man kan sitte hjemme hos seg selv og sykle fellesøkter. Langturene har variert mellom sykkel, løping og rulle. Utøverne i satsegruppen, 3 stk., har individuelt treningsprogram og oppfølging fra Tomas og Fredrik.

I april ble det holdt en aktivitetshelg på Nyborg fra lørdag til søndag med fokus på det sosiale samspillet på tvers av barne- og ungdomsgruppa. Vi setter fokus på å ha det gøy sammen og for å bli bedre kjent med hverandre. Vi møttes lørdag formiddag på Nyborg for innlosjering før vi gikk ut i skogen for en aktivitetsløype. Kvelden avsluttets med tacofest, brettspill og film på storskjem. Søndagen startet med felles frokost etterfulgt av en langtur på sykkel hvor det underveis ble grillet pølser på Erte før turen gikk tilbake til Nyborg. En vellykket helg med mye latter, moro, kreativitet og samarbeid.

## Utesesong april-september:

Det er 2 faste sykkeløkter hver uke for alle utøverne. Vi deler opp i grupper etter alder og ferdighet. Mandager med teknisk trening i rundbaneløypa på Nyborg, med fokus på balanse, koordinasjon og beherskelse av sykkel. Torsdager med utgangspunkt på Oreid, der vi har brukt grustaket og områdene rundt med fokus på utholdenhet ved bruk av stier og løyper. Det er også kort vei opp til Ertemarka for de som ønsker mer utfordring og intervallkjøring.

Trenere har vært:

- Silje Grødahl Andresen
- Jens Halvard Larsen
- Haakon Rørmyr



- Benjamin Hansen
- Tomas Andresen
- Sigmund Larsen
- Fredrik Kollegård

2024 sesongen ble fylt med mange sykkelritt, og det har vært mange HCK-ere på startstreken. Gjennom sesongen har det vært konkurrert i 1. mai rittet, Skjebergrittet, Knotttehoggerittet, Grenserittet, Tour of Norway for Kids og Norges Cup på hjemmebane.

Norges Cup og NM Rundbane, som er hovedmålet for mange av utøverne våre blir arrangert på ulike plasser gjennom sesongen. Her er også utøvere fra elitelaget og konkurrerer.

Norges Cup ble arrangert på Soon bike arena (Soon), Langsetløkka (Rye, Oslo), Skullerud (IF Frøy, Oslo), Veldre sag (Brumunddal SK), Sanderittet (Sande), Karl XII-rittet (Nyborg, Halden).

NM ble arrangert i Vigrestad (Vigrestad, Jæren).

Her var det mye sykkelglede og godt samhold blant utøvere og støtteapparat som var med og deltok.

Vi har også avviklet klubbmesterskap Rundbane med god deltagelse.

Før sommerferien hadde vi en aktivitetsdag til Lagunen Bikepark i Strømstad. Dette ble en slags sommeravslutning hvor vi brukte dagen til å leke oss i anlegget med hopp og flytstier, samt løypene og stiene som tilhørte området. Det ble felles grilling av pølser før vi avsluttet med å sykle ned til Lagunen camping hvor de som ønsket tok et bad i havet.

Etter en vellykket tur i fjor og stor etterspørsel ble det i år også arrangert en tur til Trysil i slutten av juli. Det ble leid 2 store hytter rett i nærheten av anlegget og vi var til sammen 31 stykker som reiste på tur. Vi reiste opp fredag ettermiddag og dro hjem søndag.

Sykling var fokus, og noen var i gang allerede fredag kveld. Lørdag morgen etter frokost var de fleste på sykkel og klare for både «Gullia», pump track og hopp. Mange benytter seg også av skiheisen for å kjøre flytstiene fra toppen av skianlegget. Noen foreldre var med og syklet, andre bidro med matlaging og annet. Dette er en flott tur og aktiv helg med mange fornøyde deltakere, som frister til gjentakelse.

#### **Vintersesong oktober til desember:**

Treningen har bestått av rulleøker på Nyborg (tirsdag), vi har fått tildelt ny idrettshall og trener nå på Risum ungdomskole, onsdag og fredag. Langtur i helgen for de viderekomne utøverne ca. 13-16 år.

I tillegg har satsgruppen hatt øker med styrke på Spenst.

Trenere har vært:

- Rulleøkt: Tomas Andresen og Fredrik Kollegård
- Basistrening: Silje Grødahl Andresen/Jens Halvard Larsen
- Langtur: Fredrik Kollegård/Tomas Andresen

Vi har fått med flere utøvere, og det har begynt noen gjennom vintersesongen. Flere har vært med på basistreningene gjennom vinteren, men det er utøvere som har annen innetrening gjennom vinteren og kommer tilbake når vi starter utesesongen.

Tomas som hovedtrener og Fredrik som assistent, har fortsatt treningsopplegget for de eldste utøverne, sammen med de som er en del av elitelaget. Det er 3 utøvere på satsegruppa, 2 gutter og 1 jente. I tillegg er det 1 utøver under 13 år som er med på rulleøktene.

Utøverne i satsegruppen har individuelle treningsprogram med 4 eller flere økter i uken. Dette er både intervalløkter og langturer. Fellesøktene er med her, i tillegg er det egentrening med styrke og rulleøkt. For variasjon har vi også hatt flere intervalløkter med løping. Vi ser at dette er et godt verktøy til trening gjennom sesongen.

Basistreningene har noe variasjon i utøvere hvor onsdags treningene har ligget på snitt 15 utøvere og fredags treningene i snitt 10 utøvere. Onsdags treningene har fokus på ballspill, stafetter og moro. På fredagene er det i tillegg en styrkedel og øvelser som er viktige for syklistene.

Innetreningen avsluttes før jul med nissetrening og litt søtsaker underveis i treningen. Alle må ha nisselue på.

Silje Andersen Fresh

Fredrik Kollegård

*Sign.*

## Veteranene 2024-sesongen



Vi ser fortsatt en nedgang i aktiviteter blant veteraner i klubben. Dette er en trend vi ønsker å snu, og i 2024 har vi hatt noen møter mellom aktive veteraner og styret for å se på hva vi kan gjøre. Vi har også hatt dialog med andre klubber i Østfold for å se på mulig samarbeid og synergieffekter.

Den største utfordringen er å få på plass en eller flere "primus motorer" som kan ta tak i veterangruppa og utvikle denne.

### Treninger

Når det gjelder fellestreninger, så er det super veteranene i gruppen til primus motor Tom Jørgensen som fortsatt holder koken. Disse trener 3 ganger i uken, året rundt. Nesten uansett vær! Her er det sosiale i fokus, og langturene på lørdager inneholder så og si alltid en stopp med kaffe/kake. En gjeng hardinger som sykler både på landeveis sykler og terrengsykler!

I tillegg til treningene nevnt over, så har det vært sporadiske treninger med høyere intensitet noen tirsdager/torsdager. Da noen ganger sammen med Elite gruppen.

Vi har også noen "stinisser" som inviterer til stiturer innimellom.

Når det gjelder fellestreninger for veteraner, så ser vi at vi helt klart har mye å gå på, og vi håper at vi kan få opp aktiviteten i 2025 med flere, faste fellestreninger. Utfordringen er å få noen som kan holde i det.

### Ritt

På landeveien har vi hatt noen få som har deltatt på turritt. Jotunheimen Rundt er en tradisjon hvor det i år var 3 stk. som deltok. På vårt eget ritt, Femsjøen rundt, var det 5 stykker fra HCK.

På Terreng er det de store turrittene som Grenserittet og Birken som dominerer i antall deltakere fra HCK. På Grenserittet var det over 20 voksne som deltok, og vi fikk flere pallplasser. I år hadde vi også

eget telt ved målgang hvor HCK'ere kunne få seg litt å drikke og spise, samt slå av en prat. Dette er noe vi håper å utvikle videre.

Vi har også noen som deltar på ritt med mer tekniske utfordringer. I år ble Frode Bokerød Nordisk Mester i rundbane på hjemmebane på Aspedammen.

### **Alle pallplasser er å finne under kapittelet 'Resultater'.**

Det ble også igjen arrangert et par klubbmesterskap for veteraner.

Det første var som vanlig "poengritt" landevei, med start/mål Aspedammen. Dette ble arrangert i nydelig høstvær og vi fikk servert kaffe og kaker etter målgang. Her er fokus på det sosiale, men med noen poengspurter underveis som byr opp til litt vennskapelig kniving.

Vi arrangerte også klubbmesterskap i rundbane på Aspedammen sammen med barn- og ungdomsgruppa. Her fikk vi brynet oss på den blå løypa som da er den som vanligvis sykles av barn mellom 10 og 13 år på NorgesCup. Den er mer enn teknisk nok for oss gamlinger! 😊.

## Sosialt

Den sosiale aktiviteten blant veteranene har i år vært meget lav, dessverre!

Bortsett fra fellestreninger, klubbmesterskap og kakefest på årsmøtet, så har det ikke vært arrangert noe for veteraner.

I tillegg tok Tor-Erik Høistad et supert initiativ til en sosial langtur rundt Oslofjorden med flere rutemuligheter tilpasset det fleste. Dessverre passet det ikke for så mange dette året. Men håper absolutt at dette kan gjetas i 2025 med mange flere deltakere!

## Trenerne: uvurderlig ressurs!

Det er ingen tvil – uten trenere, ingen klubbaktivitet! Tusen takk til dere som stiller opp mange timer i uka. Halden CK har alltid hatt gode, kompetente trenere – og vi setter vår ære i å kunne tilby treningsopplegg tilpasset den enkeltes nivå.

Barne- og ungdomsgruppa gjennomfører treninger i grupper på bakgrunn av alder og ferdigheter. Det er et mål om at vi skal være inkluderende slik at alle føler seg velkomne, og kunne tilby et opplegg tilpasset deres ønsker og ambisjonsnivå. I tillegg til interessant og meningsfylt fritid, prøver vi å tilby trenerutdanning og et trenerkollegium som støtte til å legge opp treningene. Vi har nå en god base med ungdomstrenere som bidrar tilbake i klubben med sin kunnskap og kompetanse.

For å utvikle og beholde medlemmer som trenere har vi i 2024 gitt ungdommene som bidrar som trenere en økonomisk kompensasjon. I tillegg oppfordrer vi de til å være med på trenerkurs i regi av NCF.

## Arrangerte Ritt

### 1.mai rittet

Arrangert for andre gang, og er vårt alternativ til Høiåsrittet som var en del av HA-karusellen (som er avviklet). Dette er et enkeltstående ritt, med start/mål på Tistedal skianlegg. Løypen går

i Ertemarka med blanding av lysløype, grusvei og lett sti. Vi oppnådde 30 stk. flere deltakere (49 i 2023 og 79 i 2024) og hadde værgudene på vår side denne gang. Klubben ønsker å utvikle rittet videre, da tilbakemeldingene på arrangement og løypen var gode. Dette bør ha et stort potensial. Selve gjennomføringen av arrangementet krever forholdsvis lite, siden dette ikke er på offentlig vei og det ikke er krav til kursing for vakter og andre personell.

### Grenserittet barn, fredag 16. august

Halden CK har overtatt ansvaret for å arrangere Grenserittet Barn fra Halden skiklubb som nå konsenterer seg om selve hovedrittet og har tatt dette tilbake på dugnadsbasis. I 2024 ble det arrangert fredag 16. august, dagen før hovedrittet, og opplegget/løypen er i hovedsak det samme som tidligere. Vi hadde hele 100 barn på startstreken, og ser dette som en viktig arena for å gjøre klubben kjent og mulighet for rekruttering til barne- og ungdomsgruppa.

### Karl XII rittet – NC Terreng Rundbane 21-22 september

Karl XII-rittet ble igjen arrangert som avslutning på rundbanesesongen, 21. – 22. september, i godt samarbeid med Idd Sportsklubb. Tilsvarende disipliner som tidligere år med Rundbane XCO på lørdag og kortbane XCC på søndag. Begge dager med UCI-status som gjør det interessant for elite senior/junior å delta på rittet vårt. I tillegg ble det kjempet om Nordisk mesterskap rundbane lørdag. Dette gjorde at vi fikk økt deltakerantall i flere av klassene. Et godt og velfungerende arrangement som får meget gode tilbakemeldinger fra deltakere, støtteapparat og kommissærer. En stabil gruppe legger ned mye tid og ressurser gjennom året for å planlegge arrangementet, samtidig som mange bidrar til ulike oppgaver i løpet av helgen. I 2024 fikk vi støtte fra Østfold fylkeskommune og sponsormidler som gjorde at vi kunne levere et overskudd dette året. Det er en del faste kostnader med et slikt arrangement, men det er gøy når vi har over 500 ryttere påmeldt til start i løpet av disse 2 dagene!

### Femsjøen Rundt

Som tidligere år arrangeres dette med start og mål på skistadion på Erte. Løypen var uforandret fra 2023. Vi opplevde en nedgang i antall deltakere 57 stk. mot 72 stk. i 2023. Dette er et tradisjonsrikt ritt som ble arrangert for 45. gang i 2024. Gode tilbakemeldinger på et bra arrangement. Siden dette er et landeveisritt, kreves det at vakter underveis i traséen har gjennomført opplæring som stasjonær vakt og løypevakt. Dette er alltid krevende å få på plass, da vi har begrenset antall personer med dette i klubben.

## Våre dugnader

I tillegg til egne, arrangerte ritt, så stiller vi med folk på forskjellige dugnader. Her er det mange medlemmer og foreldre som gjør en fabelaktig innsats!

## Grenerittet

Stilte med 2 stk. stasjonærvakt

## Ladies Tour of Norway / Tour of Scandinavia

Selve hovedrittet ble i 2024 avlyst, men lokalt ble det opprettholdt flere sidearrangementer for barn som de også har hatt tidligere.

Det ble i forbindelse med dette arrangert Grønn sykkelskole på Fredriksten festning og i Sarpsborg der de eldste utøverne i ungdomsgruppa/elitelaget var instruktører. Et samarbeid med Green Cycling Norway gjennom flere år.

Det ble også arrangert Tour of Norway for Kids. I Halden utarbeidet vi trasé i området ved Busterudparken som var start/mål, og mannskap til rigging av løype, vakter og generell gjennomføring av arrangementet. I Sarpsborg stilte vi med noe mannskap til gjennomføringen av selve rittet.

## Løyper på Nyborg

Det ble lagt ned mange dugnadstimer i rundbaneløypene på Nyborg slik at de var i topp stand til både trening og NorgesCup ritt. Det ble gjort både vedlikehold og opprettelse av nye elementer/løyper.

## Klubbmesterskap

### Fellesstart landevei (poengjakt)

Arrangert 03.09 på Aspedammen. Her sykler vi i fellesskap til Kornsjø, så til Berby. Deretter om Bakke og opp Bøklevene. Underveis er det innlagte spurter hvor det kjempes om poeng. Det hele avsluttes med pilkast og kaffe og kake.

### Terreng Rundbane

Arrangert 16.09 i løypene på Aspedammen, som en generalprøve før NC-rittet. God deltakelse fra barne- og ungdomsgruppa, med noen ivrige veteraner og trenere på startstreken også.

## Medlemstall pr. 31.12.24

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	3	2	3	23	31

Menn	0	21	17	4	114	156
Totalt	0	24	19	7	137	187

## Medlemsutvikling

	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Kvinner	64	52	44	40	33	31
Menn	239	205	167	176	153	156
Totalt	304	257	211	216	186	187

Oversikten viser antallet registrerte medlemmer, men i 2024 var det 156 betalende medlemmer. Dersom betalingen av medlemsavgift for de resterende medlemmene uteblir i 2025 vil de bli strøket fra medlemslistene i henhold til NIFs lov.

## Æresmedlemmer

Antall: 2

## Administrative systemer

Klubbens medlemsregister, lisensregistreringer og rittadministrasjon styres gjennom idrettens/ forbundets systemer. Vi har et nettbasert regnskapssystem, Visma. Salg av klubbtoy blir administrert gjennom Sportssenteret. Klubben har også Vipps. Vi har et ønske om å arbeide for å utvikle klubbens hjemmesider og sosiale medier for å bli bedre på å vise hva vi driver med – dette skal vi jobbe videre med i 2025. Informasjonsflyten går nå mye på Facebook, Spond, etc og dette er enkelt for å informere om og avtale aktiviteter.

## 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 klubbfargene!

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.

Det vil være behov for å fokusere mer på rekrutteringsarbeidet i 2025, ikke bare for barne- og ungdomsgruppa, men å få tilbake alle veteraner og mosjonister i klubben. Utviklingen i medlemstall viser at det er mange som har meldt seg ut av klubben, men det kan hende de har fortsatt med sykling. Hva kan vi i HCK gjøre for at de skal finne det attraktivt å være medlem av en klubb igjen?

## Økonomisk situasjon

Klubben har god økonomi, med god likviditet og en egenkapital på 834.000 ved årsskiftet. Sponsorinntekter og medlemskontingenter utgjør en viktig og forutsigbar økonomisk basis.

Vi har et overskudd fra arrangement av stevner og dugnad.

Takk til våre trofaste sponsorer! Spenst, Sport Senteret, Comfort F. Jørgensen, Elektrikertjenesten og Mobility Halden i 2024. MTB Elite har i tillegg inngått sponsoravtale med TDM Barnehager og Kynningsrud for sin satsing gjennom 2024-sesongen.

Halden, 25.02.2025

Sigmund Larsen	Thor Fredrik Kollegård	Andreas Bye	Frode Bokerød
Styreleder	Nestleder	Økonomiansvarlig	Sportslig ansvarlig
Jens Halvard Larsen	Marius Bekkevold	Svein Rørmyr	Madeleine Lund
Styremedlem	Styremedlem	Ritt/arr. ansvarlig	Styremedlem