

# LILLEHAMMER CYKLEKLUBB

## ÅRSBERETNING 2022



LILLEHAMMER CYKLEKLUBB

## Styrets sammensetning

Styret i 2022:

- Rolf Borgos (leder)
- Eirik Haagensen (nestleder)
- Frode Stiansen (styremedlem)
- Kjersti Isaksen (styremedlem)
- Silja Hjelmstadstuen (styremedlem)
- Ingvill Helset (styremedlem)
- Kari Svalstad (varamedlem)
- Åshild Høva Sporsheim (varamedlem)

## Styrearbeid

Det har vært avholdt **10 styremøter** i perioden, inkludert styreseminar over to dager nest siste helg i oktober (fra lunsj til lunsj) på Birkebeineren Hotell.

I 2022 har en av styrets viktigste oppgaver vært å opprettholde klubbens daglige drift i tillegg til å ha søkelys på god økonomistyring. Mye av styrearbeidet har blitt å finne andre og nye organisatoriske og administrative løsninger for LCK. Delegeringer til styremedlemmer, grupper og lag av daglige arbeidsoppgaver har vært sentralt i dette arbeidet. Et av målsetningene har vært å redusere kostander, men også kunne dele flere oppgaver, som tidligere var delegert til daglig leder, på flere i styret, i grupper og lagene i en krevende periode for LCK

Videre støtte oppunder arbeidende styreleder sitt mandat og ansvarsforhold knyttet til gjeldene arbeidsavtale. Det har vært avholdt regelmessige samtaler mellom arbeidende styreleder og nestleder i styret.

Ordningen med å ikke rekruttere en ny 100 % stilling som daglig leder for 2022, ble vedtatt under styrets budsjettmøte i oktober 2021. Fra 1. oktober 2021 har styreleder hatt rollen som «arbeidende styreleder» med oppgaver og ivareta klubbens ansvarsområder fram til årsmøte 10.mars 2022. Denne rollen har ikke overskredet reglen for honorering som er 1G (idrettens lov norm). Beslutningen rundt dette ble tatt av styret i november 2021 etter en grundig vurdering av klubbens økonomi. Rollen som arbeidende styreleder ble videreført etter årsmøte i 2022 med ansvar for drift av LCK ut 2022.

Videre konsekvens av dette vedtaket ble at styret engasjerte (på timeskontrakt) Hanne Berg Eriksen som administrasjonsmedarbeider i 50 % i hele 2022.

Styret har utarbeidet en ny dugnadsmodell for LCK. Modellen har som mål å skaffe nye inntekter til LCK. Dugnadsmodellen er bygd på fordeling av oppgaver, antall lag / grupper og antall utøvere i hvert lag. To styremedlemmer har hovedansvaret for gjennomføring og oppfølging av dugnadsarbeidet.

Videre har styret arbeidet med en arrangementstrategi for 2023-2025. Strategien har som mål og kunne arbeide mer forutsigbart og strategisk rundt typer og antall arrangement LCK kan og vil kunne gjennomføre i et budsjettår. Styret er klar i sine diskusjoner og vedtak om at LCK vil måtte ha resurser / frivillige / funksjonærer for å kunne arrangere store og små sykkelritt, samtidig med at det skal være mulig å generere overskudd i hvert arrangement.

Budsjettansvar til lag og grupper ble gjennomført for første gang i 2022. Styret har vedtatt en budsjetttramme etter innspill fra lagene.

Styret vedtok under styresamlinga i oktober 2022 at klubbens budsjett for 2023 skal gå i balanse. Videre vedtok styret at arbeidet med nyrekruttering til stilling som daglig leder i 50 % som påbegynnes og utredes. Det ble nedsatt et rekrutteringsutvalg med 2 styremedlemmer sammen med arbeidende styreleder.

Stillingen ble utlyst, og det kom inn 7 kvalifiserte søkere til stillingen som daglig leder.

Etter flere intervjuer av aktuelle kvalifiserte kandidater la rekrutteringsutvalget fram sin innstilling overfor styret i desember 2022.

Ny daglig leder i LCK ble ansatt 31.12.2022

Nestleder i styret har bidratt med et stort arbeid rundt økonomi rapportering inkludert å legge fram hyppige prognoser av status i 2022.

Det har vært gjennomført gode evalueringer blant foresatte, ryttere og trenere som har gitt gode råd og innspill på hva som kan gjøres for å opprettholde og utvikle et godt klubbmiljø med søkelys på trivsel og trening.

Arbeidet med de ulike gruppene av ryttere både ungdom, junior og senior på terreng og landevei har medført mye logistikk og oppfølging fra både oppmenn og administrasjon.

Kidsgruppa i LCK har hatt en fin videreutvikling i 2022. På flere av de ukentlige treningene har det vært mellom 50 og 70 barn i aldersgruppen 6-10 år. Her har det vært lagt ned et stort og viktig frivillig arbeid sett i lys av ny-rekruttering til klubben.

Vi har også i år hatt en stor og aktiv ungdomsgruppe med hele 45 utøvere i 2022. Gruppen har hatt inne treninger på rulle i Håkons Hall i vinter perioden til det ble mulig å sykle utendørs. Utendørs har det blitt lagt opp til 3 fellestreninger. Det har vært

gladelig å se både samhold og gode resultater i denne gruppen og det lover godt for fremtiden. Ekstra gladelig er det at også har vært med flere jenter enn tidligere. Enduro-gruppa har vokst i 2022.

LCK arrangerte NM terreng rundbane i juni 2022 på en forsvarlig, og sportslig vellykket, måte. Norges Cykleforbund (NCF) sammen med øvrige samarbeidspartnere ga klubben veldig gode evalueringer i forbindelse med avviklingen og NM rundbane i 2022, og av UNO-X Development Weekend som ble arrangert i begynnelsen av september 2022, med én rittdag - Lillehammer GP.

Vi har avholdt 6 ritt i UNO-X sykkelgledecup i 2022.

Styret vil i denne sammenhengen få utrykke en veldig stor takk til alle foresatte, trenere, oppmenn og alle andre ildsjeler som har stilt opp for klubben i året som har gått. All aktivitet / arrangement, logistikk og resultater har ikke vært mulig uten ALLE DERE – TUSEN TAKK!

Birken AS har hatt ordinære ski, løp og rittarrangement i 2022. Men med redusert deltakelse etter to år med pandemi innebærer utbytte null til eiere for 2022, som igjen vil ha økonomiske konsekvenser for LCK sin drift i 2023. Birken AS har utfordringer med påmeldingstall (deltakere), og spesielt for Birkebeinerrittet 2023.

## **Økonomi**

Resultatet for 2022 var budsjettert med kroner 0 i resultat. Regnskapet viser et resultat på 416 196 kroner, mot et resultat i 2021 på minus 1 088 654 kroner.

Styret er tilfreds med at grepene som ble gjort før 2022-sesongen har hatt de ønskede virkninger på resultatet. Lillehammer Cykleklubb har de siste årene hatt en nedgang i inntektene som følge av manglende utbytte fra Birken, og som en følge av dette har det vært nødvendig å tilpasse kostnadsnivået og se etter nye inntektskilder. I 2022 fikk lagene i klubben et større ansvar for egne budsjetter og kostnader, og dette ga veldig gode resultater. Styret ønsker å gi stor honnør til lagledere for jobben som er gjort med økonomien i 2022.

Arrangementene ga i 2022 et solid bidrag til klubbens økonomi. Både NM terreng og Lillehammer Petit Prix leverte meget gode økonomiske resultater.

Styret ser positivt på den økonomiske situasjonen til klubben framover. Vi har nå funnet et nivå det er mulig å drifte klubben på med en bærekraftig økonomi. Så vil vi i årene som kommer ha søkelys på å øke inntektssiden, med mål om å øke den administrative ressursen til 100 % og øke aktiviteten i lagene.

Lillehammer CK har en solid egenkapital på 3 467 241 kroner, noe som er over den langsiktige handlingsregelen som styret har satt av styret på 3 200 000 kroner.

I dette beløpet inngår det som tidligere ble betegnet som «Birkebeinerfondet» pålydende Kr. 1 300 000,- som ikke kan benyttes uten vedtak på klubbens årsmøte.

## Ansatte

Lillehammer CK har hatt én timeengasjert i 50 % stilling i 2022.

Styret vil takke klubben igjen for den entusiasmen, kompetansen og innsatsen hun har lagt ned. Arbeidet knyttet til klubbens elitelag har blitt utført i nært samarbeid med trenere på NTG.

## Andre verv

Følgende har hatt styreverv i Birken AS: Rolf Borgos (varamedlem), Jo Bjørner Haugen (styremedlem), Marthe Kjernsholen (styremedlem) Erling Høyem (varamedlem) Thomas Sunde (varamedlem)

## Medlemskap og lisenser

Lillehammer CK hadde i 2022 522 betalende medlemmer, en økning på **53 medlemmer** fra 2021. **151 godkjente lisenser i EQ timing** for 2022-sesongen, inkludert service og managerlisenser.

## Birken AS

Lillehammer CK eier 50 % av Birkebeinerrittet AS. I 2013 dannet selskapene Birkebeinerrittet AS og Birkebeinerrennet AS et nytt selskap, Birken AS. Gjennom Birkebeinerrittet AS har Lillehammer CK en indirekte eierandel på 25 % i Birken AS. Birken AS har et styre på 9, fordelt på 3 medlemmer fra hver av eierklubbene: Lillehammer Cykleklubb, Lillehammer Skiklubb og Rena Idrettslag.

## Arrangement

Det har vært avholdt både store og små arrangementer i regi og delregi av klubben i 2022. I tillegg ble det arrangert to ny ritt, som også planlegges for 2023.

### NM Terreng Rundbane

Dette var første gang det ble arrangert NM Terreng med 3 ulike øvelser, og over 4 dager. Deltakelse XCE 201 stk. (torsdag og fredag), XCO 399 stk. (lørdag) og XCC 379 stk. (søndag). LCK har nok en gang gått foran for å utvikle norsk terrengsykling. Tilbakemeldingene fra deltakere, støtteapparat og NCF sine representanter var utelukkende positive. Takk til alle bidragsyterne til gjennomføringen av arrangementet. Uten dugnadsinnsatsen fra klubbens medlemmer hadde ikke arrangementet latt seg gjennomføre. LCK kan være stolte over gjennomføringen og sitter igjen med et positivt økonomisk resultat.

### Uno-X Development Weekend

2022 ble det fjerde året LCK arrangerte UNO-X Development Weekend. Dette er et internasjonalt landeveisritt som går over to dager i Lillehammer og på Ottestad. På dag én kjøres fellesstarten «Lillehammer GP» i Lillehammer og omegn, og på dag to kjøres fellesstarten «Gylne Gutuer» i Stange. Det var hele 23 lag til start under årets UDW. Også her fikk vi strålende tilbakemeldinger fra både ryttere, støtteapparat og kommisærer. Vi ser frem til et nytt arrangement også i 2023.

### Lillehammer Petit Prix

Årets nykommer var landeveisrittet Lillehammer Petit Prix for barn og ungdom opp til 16 år. I tillegg åpnet LCK opp for deltakelse fra kvinner junior (17-18 år). LPP ble arrangert over 2 dager med tre løp: individuell tempo, Hafslund-Eco Gateritt og fellesstarten «Edvald-rittet». Arrangementet foregikk delvis på Birkebeineren Skistadion og i Rudsbygd. Også her var tilbakemeldingene svært gode fra alle deltakere, kommissærer og publikum.

### Uno-X Sykkelgledecup

I 2022 arrangerte klubben 6 stk. UNO-X sykkelgledecup (rundbaneritt /landevei på lukket bane) på Birkebeinerstadion, med god oppslutning og gode tilbakemeldinger fra deltakerne. I tillegg ble det arrangert klubbmesterskap i landeveis sykling under det siste løpet i Sykkelgledecupen.

### Mjøsa TerrengsykkelCup

Klubben var også arrangør av Mjøsa terrengsykkelcup i 2022. LCK arrangerte i tillegg klubbmesterskap i terrengsykling i forbindelse med terrengsykkelcupen. Det har vært god deltakelse av klubbens ryttere på disse rittene, og styret anser slike ritt som viktige for rekruttering av nye og yngre ryttere av begge kjønn til LCK og sykkelporten.

### Syklingens dag

Som en del av vår samarbeidsavtale med CC Strandtorget arrangerte LCK i samarbeid med CC Strandtorget og Trygg Trafikk, Syklingens dag på Strandpromenaden ved CC Strandtorget. Hele 500 i stort og smått deltok på aktiviteter den første lørdagen i mai. På programmet hadde vi Øysteins Blyant, Trygg Trafikk, Røde Kors Lillehammer, Sport 1 Strandtorget, BySpark og Politi. LCK planlegger også Syklingens Dag i 2023.

## **Sportslig utvalg**

I 2022 ble sportslig utvalg videreført fra 2021 som består av oppmenn og trenere fra begge grener (landevei og terreng), alle lag og grupper i LCK. I tillegg har det sittet 2 utøverrepresentant, én fra terreng og én landevei senior elite i utvalget i 2022.

Opgavene til sportslig utvalg har gjennom året i hovedsak bestått av å diskutere og evaluere sist sesong (2022), sette opp planer innen de ulike grupper for sportslig aktivitet i 2023, og i tillegg til å ha søkelys på kostander i forbindelse med klubbens sportslige satsning. På sportslige strategiske og budsjettmessige spørsmål har utvalget gitt råd til viderebehandling av dette til styret.

Revidering av utøverkontrakter har blitt gjennomført

Medlemmer av utvalget:

- Rolf Borgos (leder) / Nils Anders Helset tok over ledervervet i november 2022
- Kristian Holm (Oppmann junior terreng)
- Terje Torseth (Oppmann ungdom terreng)
- Bent Rønnestad (Trener senior elite terreng, og trener ungdomsgruppe)
- Lars Nymoen (Trener senior elite terreng) frem til oktober 2022
- Martin Olsen (trener elite landevei)
- Even A Røed (Trener senior elite landevei og trener junior landevei)
- Sindre Sagbakken (utøverrepresentant landevei)
- Emil Vangen (utøverrepresentant terreng)

## Sportslige resultat 2022

I 2022 ble det igjen et meget godt sportslig år for Lillehammer CK, både nasjonalt og internasjonalt.

### Pallplasser NM

#### NM Kortbane, XCC

Hedda Brenningen Bjørklund (WE) - sølv

Erik Hægstad (ME) - bronse

#### NM Rundbane, XCO

Hedda Brenningen Bjørklund (WE) - sølv

#### NM Fellesstart

Johannes Staune-Mittet (MU23) - sølv

Rasmus Fossum Tiller (ME) - gull

#### NM Lagtempo

Kasper Haugland, Jørgen Nordhagen og Herman Emil Eriksen (MJ) – gull

Ådne Holter, Johannes Staune-Mittet og Truls Nordhagen (MU23) - gull

#### NM Tempo

Jørgen Nordhagen (MJ) – gull

Aurora Storlien Ulen (WJ) – bronse

Tobias Foss (ME) – gull

Truls Nordhagen (ME) – bronse

Totalt sett 9 individuelle NM medaljer (landevei og terreng kvinner og menn, junior og senior). To medaljer Lagtempo (landevei menn junior og senior)

### Pallplasser internasjonale mesterskap

#### VM Tempo:

Tobias Foss (ME) – gull

#### EM Fellesstart:

Jørgen Nordhagen (MJ) - sølv

**Vi gratulerer alle sammen med resultatene!**



Følgende ryttere har i 2022 sesongen hatt kontrakter med kontinental- og worldtour lag:

Edvald Boasson Hagen: TotalEnergies  
Rasmus Fossum Tiller: Uno-X Proccycling Team  
Anders Skaarseth: Uno-X Proccycling Team  
Iver Skaarseth: Uno-X Proccycling Team  
Tobias Svendsen Foss: Team Jumbo-Visma Pro Team  
Johannes Staune-Mittet: Jumbo Visma Development Team  
Truls Nordhagen: Uno-X Proccycling Team  
Eirik Hægstad: Team KMC-Orbea

Vi viser ellers til rapportene fra de ulike gruppene

## Samarbeidspartnere

Styret vil takke våre samarbeidspartnere og støttespillere for all støtte, og et godt samarbeid i 2022:

UNO-X, Sparebank 1 Østlandet, Bioracer, Lillehammer Sport, CC Strandtorget, Birkebeiner Hotellet, Kantall, Fuel of Norway, Ide House of Brands, Hafslund-Eco

Takk også til alle våre gode støttespillere: Høyskolen i Innlandet / testlabben, Olympiatoppen Innlandet, MOT, NTG Lillehammer, Hallgruppen, Aktivklinikken, Gata reklame, Bilja.

Styret takker alle for nok en kjempeflott sesong, og ser fram til mye aktivitet også i 2023.

Lillehammer 09. mars 2023

-----  
Rolf Borgos

-----  
Eirik Haagensen

-----  
Frode Stiansen

-----  
Silja Hjelmstadstuen

-----  
Ingvill Helset

-----  
Kjersti Isaksen

## Vedlegg:

# Årsrapport Lillehammer CK Kidsgruppa 2022

Kidsgruppa er Lillehammer CK sitt tilbud til barn i aldersgruppa 6-12 år. Hovedmålet for vår aktivitet er å skape økt sykkelglede og gi mestringsglede for ungene. Trening og opplegg er basert på LCK sin utviklingstrapp.

### Treningene

Vårtreningene starter på Stampa med treninger før snøen slipper på Birkebeineren. Vi opplever at det er populært for familiene å ha treningen på Stampa da det er lettvinnt å komme seg til og fra. På trening var det gjennomsnittlig 50-60 barn på hver trening.

De ordinære treningene var tirsdager kl 18-19. Ungene er delt i grupper etter alder og i kjønn. Vi har i alt vært 5-6 grupper: 6-7 åringer (gutter og jenter), 8-9 åringer (gutter og jenter) og 10-12 åringer (gutter og jenter). Tirsdagstreningene har vært terrengsykkeltreninger. Torsdager har LCK tilbudt de eldste en ekstraregning. Disse treningene var fordelt på landeveissykkel og terrengsykkel.

### Aktiviteter

I tillegg til ordinære treninger ble det arrangert foreldremøter, kveldsmatsamlinger og avslutningssamling både vårsesongen og høstsosongen.

På våren ble det invitert til klubbsamling sammen med ungdomsgruppa hvor vi reiste til Trysil. Rett etter sommerferien fikk de yngste mulighet til å være med til Hafjell og sykle heisbasert i anlegget og prøve den nye pumptracken deres. Dagen ble avsluttet med felles pizza! Godt samarbeid med Hafjell alpingsenter og støtte fra Sulland as gjorde dette mulig. På høsten fikk de eldste være med på en shuttletur med Værfast på Ringeby. Tradisjon tro gjennomførte også de eldste også mekkekurs med pizza. Dette i samarbeid med Lillehammer Sport.

LCK ved Kids- og ungdomsgruppa arrangerte i 2022 Lillehammer Petit Prix hvor mange av våre egne ryttere deltok. På grunn av den økonomiske situasjonen har ikke Kidsgruppa arrangert felles deltakelse på ritt. Men ryttere fra LCK-kids har vært å se på flere ritt – blant annet på NC terreng på Brumunddal, NM i Trondheim og mange landeveisritt!

### Trenere og voksne

Gjennom sesongen har 12-15 trenere sørget for trygg gjennomføring av treningene. Vi er svært takknemlige for innsatsen til disse frivillige foreldrene. Trenerne har stått for mekkekurs, tur til Værfast, bading og pizza-servering. Foreldre har bidratt slik at vi har fått gjennomført sosiale arrangement som kveldsmat og sesongavslutninger.

## Årsrapport Lillehammer CK 13-16 år 2022

Inn-treningen i Håkons Hall startet opp allerede i desember 2021 og da snøen forsvant var det en stor gjeng som var interesserte i å sykle. Tilbudet til enduro- og stisyklister i ungdomsgruppa fenger fortsatt mange. De to sistnevnte har en egen jentegruppe, og til sammen var det 45 ungdommer som var med gjennom hele sesongen. Selv om tilbudet var delt i grupper kunne ungdommene benytte seg av hele tilbudet og også bytte gruppe inn til kort tid før neste trening- noe flere også gjorde.

I slutten av mai arrangerte vi en Trysil-samling for ungdomsgruppa og Kids med stor deltakelse

### **Terreng:**

Gjengen som helst vil sykle i terrenget hadde fast teknikk-trening med junior- og elitegjengen på mandager. På onsdagene hadde vi hardøkter, kombinert med 4 ritt i Mjøsa Terrengsykkelcup og Uno-X Sykkelgledecup. Det deltok vanligvis mellom 10 og 15 på treningene – med noe bytting mellom gruppene etter eget ønske.

Høydepunktet for rittsesongen var nok for de fleste NM/UM på hjemmebane. Klubben hadde også bra deltakelse på de andre Norgescup-rundene som ble arrangert ut over sommeren og høsten.

Mjøsa Terrengsykkelcup på Lillehammer var også klubbmesterskap, terreng for LCK. Fra ungdomsgruppa stilte 8 ryttere i klubbmesterskapet.

### **Landveei:**

Landveisgjengen hadde fast teknikk med junior- og elitegjengen på mandager og på onsdager var det hardøkt. Hardøktene har vært kombinert med intervalløkter, hafjelltest og Uno x sykkelglede-cup. På landveistreningen har det vært ca. 8-10 hver gang.

Nytt av året var vårt eget Lillehammer Petit Prix, som naturlig nok hadde stor deltakelse fra klubbens ungdommer. UM ble i 2022 arrangert på Rudskogen. Her fikk vi med oss en medalje hjem i M15-16 år og ellers gode resultater av alle som deltok der. Vi hadde også deltakelse på Grenland, Sørlandet og Vestfold 3-dagers.

Landvei og terreng har også trent sammen i VIP-vegen, på Hafjelltest, samlinger og hadde en avslutning sosialt til slutt for å avslutte sesongen.

### **Enduro:**

Enduro-gjengen hadde faste ukentlige treninger med en egen trening for jentene i gruppa. De var sterkt delaktige i turen til Trysil og var særdeles flinke til å foreta små utflukter og turer, blant annet til Traktorland på Hadeland og Værfast på Ringebu.

For sesongen 2022 deltok ryttere fra klubben blant annet i enduro-ritt i Nittedal, Traktorland og Hafjell.

# Årsrapport Lillehammer CK Terreng Junior 2022

## Utøvere:

Håkon Wedum 2004  
 Håkon Torseth 2004  
 Ingemar Aagaard 2004  
 Birk Strand Rønnestad 2005  
 Sebastian Molund 2005

## Oppmann:

Bent Rønnestad

## Foreldregruppe:

Stort sett alle rytterne er klubbens egne (bortsett fra Sebastian som kom til klubben 2022), og det er en svært aktiv foreldregruppe. Foreldrene har i stor grad vært deltagende på rittene i rittkalenderen, og bidratt i tekniske soner o.l. I tillegg yter denne foreldregruppa stor innsats ifm. ritt, dugnader og støtte til gruppa ifm. konkurranser og reiser.

## Treninger/ samlinger

Alle utøverne er elever ved NTG terrengsykkellinja. Treninger og samlinger har vært organisert av skolen, og det har ikke vært noe organisert aktivitet fra LCK utover felles opplegg ifm. ritt. LCK har ingen egen trener for denne gruppa.

## Resultater:

Dette ble heldigvis første normale rittsesong etter Covid-perioden, med NM på hjemmebane som årets høydepunkt. Økonomien for klubben som helhet og da også juniorgruppa var under sterkt press i 2022, som også førte til at det var sterkt begrenset støtte til overnattingsutgifter i forbindelse med NC-rittene og dermed ble det benyttet mye private/individuelle overnattinger på rittene, mens alle startkontingenter ble fullt dekket. Vi var så flinke å spare penger at det åpnet seg muligheter for en helgesamling i Halden i desember.

Resultatmessig har sesongen vært noe varierende. Som det fremgår av tabelloversikten under har noen gjort steg inn i Norgestoppen, mens andre har hatt en mer variabel sesong. Birk Strand Rønnestad hadde en jevn sesong med 5. plass i NM og 4. plass i NC junior som første års junior som beste resultat. Flere av de andre har hatt skader, sykdom og uhell som har påvirket resultatene.

	Resultater													
	Vigrestad		Rye				Trondheim		NM Lillehammer			Frøy		Brummundal
	Tempo	XCO	kort rundbar	XCC	XCO	XCO	XCC	Sprint	XCO	XCC	XCO	XCC	XCO	XCC
Birk	15	14	20	21	DNF	4	7	9	5	11	8	8	ikke påmeldt	10
Håkon W	23	29	DNS	DNS	DNS	13	22	17	12	23	9	27	8	14
Ingemar	31	DNF	33	31	31	23	27	ikke påmeldt	ikke påmeldt	ikke påmeldt	ikke påmeldt	ikke påmeldt	DNS	DNF
Håkon T	DNS	DNS	DNS	DNS	DNS	ikke påmeldt	ikke påmeldt	18	DNS	30	ikke påmeldt	ikke påmeldt	ikke påmeldt	ikke påmeldt
Sebastian	27	20	32	26	DNF	21	15	DNS	DNS	DNS	26	20	ikke påmeldt	ikke påmeldt

Tenerife, 03.02.23

Bent Rønnestad, oppmann

# Årsrapport Lillehammer CK Landevei Junior 2022

## **Ryttere:**

Jørgen Nordhagen  
Herman Emil Eriksen  
Kasper Haugland  
Georg Rydningen Martinsen  
Brun Bjørnstad Solheim  
Teodor Pedersen  
Ask Jørgensen  
Henrik Fjermedal  
Maren Skreen Vognild  
Aurora Storlien Ulen

## **Ledere:**

Martin Olsen  
Even Andreas Røed  
Finn Vegard Nordhagen  
  
Knut Eriksen  
  
Kenneth Ulen

## **Samlinger:**

Samlinger i Regi av NTG. Spania februar og Belgia/Danmark April.

## **Ritt:**

April: Belgia, Danmark

Mai: Ringerike GP, Sundvollen GP, NC Levanger, Tour de Himmelfart

Juni: NM

Juli: Tour te Fjells

August: NC Kongsvinger

September: NC Sandnes

Landslag: Henrik Fjermedal, Herman Emil Eriksen, Kasper Haugland, Jørgen Nordhagen og Aurora Storlien Ulen.

EM: Kasper Haugland, Jørgen Nordhagen

VM: Kasper Haugland, Jørgen Nordhagen

**Oppsummering 2022:**

Meget sterk sesong av våre junior. NM Gull Tempo og Lagtempo, medaljer på tempo og gateritt.

Seiere i Belgia, Danmark, SGP, NC og 2. NC sammenlagt.

Seier i Nationscup Junior og flere pallplasser sammenlagt i etapperitt.

Sølv EM Fellesstart.

Nye Ryttere 2023:

Severin Rye (Rye)

Amund Ferl-Runningshaugen (Geilo)

Audun Torseth (Lillehammer)

Julie Five (Rommeriksåsen)

Mina Mobråthen

# Årsrapport Lillehammer CK Terreng Senior 2022

## Utøvere:

Falk Håkenstad Bråten  
Sverre Stiansen  
Sjur Holm Grøneng  
Ola Helleberg  
Emil Vangen  
Berit N. Resell  
Hedda Bjørklund

## Trener:

Lars Nymoen

## Oppmann:

Kristian Holm

## Treninger/ samlinger:

Utøverne gjennomførte første samling i Benidorm i februar. 3 av utøverne var siste års elever ved NTG og fulgte opplegget deres. Neste samling ble gjennomført i Sverige i mai som ukessamling med UCI-ritt siste helgen. På sistnevnte var kun Emil Vangen og Ola Helleberg med. Begge samlingene ga godt utbytte med mange timer på hjul i skogen.

## Resultater:

For flere av rytterne er den blitt påvirket av skader og/ eller sykdom. Dette har medført tidvis lite kontinuitet i treningsarbeidet, og resultatene har båret preg av dette. Av laget har 3 ryttere, Falk, Sverre og Sjur, hatt sitt første år i senior/U23. Sjur har prestert jevnt over bra gjennom mye av sesongen og endte som nr. 3 sammenlagt i U23 NC.

Falk har også hatt noe sykdomsvansker som har preget resultatene i enkelte ritt, men har vist potensialet sitt spesielt under NC på Vigrestad. Hedda har også hatt problemer av helsemessig art som har preget resultatene noe, men har prestert NC/ NM resultater som viser hva hun får til på gode dager. I tillegg har Hedda vært tatt ut til WC i Albstadt og Nove Mesto og fått med seg god internasjonal erfaring.

Emil hadde en god vårsesong med topp 6 plasseringer både i NC på Vigrestad og i Trondheim samt NM på hjemmebane. Høstsesongen ble spolert av mye sykdom.

I inneværende sesong har Hedda, Berit, Sjur og Emil vært del av NCFs forbundslag.



For detaljerte resultater se tabellen under.

Ritt	Hedda	Berit	Emil	Ola	Sjur	Falk	Sverre
NC Vigrestad XCO					7	8	12
NC Vigrestad XCT			6		10	9	14
NC Rye XCO	3		15	23	12		
NC Rye XCC	4				7		
NC Rye kort XCO	5				10	16	
NC Trondheim XCO	3		4	14		19	22
NC Trondheim XCC	2		6	16		24	15
NC Frøy XCO	8				10	13	15
NC Frøy XCC	4				7	13	19
NC Brumunddal XCO					6	Brutt	
NC Brumunddal XCC					12	16	
NM XCO	2		6	20		13	
NM XCC	2		5	12		Brutt	
Birken	18				5	52	39
NC totalt	5KE, 2U23		15ME,10U23	27U23	7 ME, 3 U23	16ME, 11U23	24ME, 18U23

#### Evaluering av sesongen 2022 og tanker for 2023:

En del bra resultater, men mye sykdom og skader har ødelagt mye for flere av lagets utøvere. Førsteårsseniorene har fått til mange gode ritt, og er motivert for å gjøre jobben før 2023-sesongen. De etablerte seniorene ser at nivået er inne på gode dager.

Alle ønsker å heve nivået ytterligere for å nærme seg norgestoppen og evt. internasjonal representasjon i 2023. Fokuset for 2023 vil være sportslig utvikling gjennom prioritering av samlinger og ritt nasjonalt og internasjonalt.

Lillehammer 31.01.23

Kristian Holm, oppmann



# Årsrapport Lillehammer CK Landevei Senior 2022

## **Ryttere:**

Truls Nordhagen  
Even Thorvaldsen  
Brage Aulstad  
Ludvik Holstad  
Ulrik Tvedt  
Eivind Fougner  
Tobias Alvestad  
Toralf Martinsen  
Sindre Sagbakken  
Adrian Bråten  
Magnus Carolin  
Elise Marie Olsen  
Amalie Christensen

## **Ledere:**

Martin Olsen  
Even Andreas Røed  
Pål Thorvaldsen  
  
Svein Sagbakken

## **Samlinger:**

Samlinger sammen med NTG. Spania februar og Belgia/Danmark April.

## **Ritt:**

April: Belgia, Danmark

Mai: Ringerike GP, Sundvollen GP, NC Levanger, Pinsecup Danmark

Juni: NM

Juli: Tour te Fjells

August: NC Kongsvinger, Scandinavian Race

September: NC Sandnes, Uno X weekend, Tour of south Bohemia

EM U23: Truls Nordhagen, Elise Marie Olsen

**Oppsummering 2022:**

Meget sterk sesong av våre elitelagsyklister. Seier i Danmark, 2 og 3 plass Ringerike og Sundvollen GP. Pallplasseringer i NC Levanger og Tour te Fjells. Uci poeng i 3 ritt.

Gull lagtempo, Bronse NM Tempo

Nye Ryttere 2023:

Henrik Fjermedal (LCK Junior)

Henrik Farstadvold (Frøy)

