



# ÅRSBERETNING ASKER CK

# Innholdsfortegnelse

## Contents

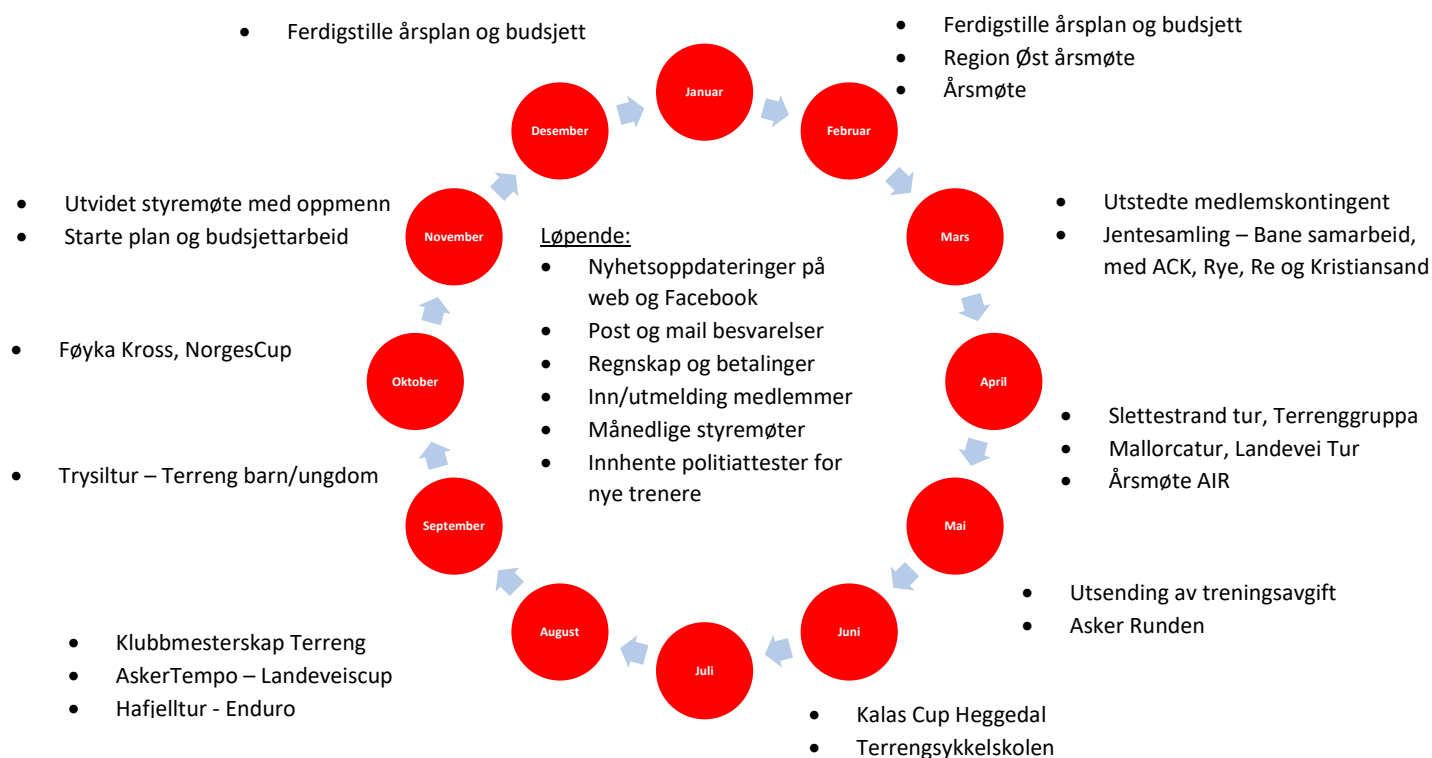
Styrets beretning .....	2
Tillitsverv .....	3
1. Våre grupper .....	4
a. Barn og ungdom terreng .....	4
b. Barn og ungdom landevei .....	5
c. Landevei Elite Junior .....	6
d. Landevei Elite Senior .....	7
e. Landevei Elite Kvinner .....	8
f. Landevei Master .....	8
g. Landevei Tur .....	8
h. Sykkelkross (CX) .....	9
2. Våre arrangement .....	9
a. Slettestrand .....	9
b. Trysil .....	9
c. AskerTempoen .....	9
d. Kalas Cup .....	10
e. Terrensykkelskolen .....	10
f. Klubbmesterskap .....	10
g. Føyka Kross .....	10
h. Askerrunden .....	10
3. Medlemstall .....	10
4. Økonomi .....	10

# Styrets beretning

Nytt styre konstituerte seg rett etter årsmøtet i februar. Styret har hatt jevnlig styremøter i hele perioden. Det er ført referater fra styremøtene.

2022 har vært et år hvor vi er tilbake til tilnærmet normal drift etter den globale pandemien knyttet til covid. Vi har sett en god vekst av medlemmer og aktiviteter, spesielt blant barn og ungdom.

Styret har forsøkt å arbeide etter følgende årshjul og har utført sine oppgaver i tråd med planene som var lagt for året så langt det har latt seg gjøre.



Styret har opptrådt som et kollegium og hvert styremedlem har hatt dedikerte oppgaver mellom styremøtene. Denne årsberetningen gir et innblikk i hva som har skjedd i Asker CK i 2022.

Styret ønsker å takke alle medlemmer, inkludert foreldre, og trenere som gjør en uvurderlig innsats for Asker CK. Det er alle dere som er Asker CK.

Asker, 20.02.2023

Ninni Bjerkøy

Ragnhild Krøglid

Rune Østvold

Truls Veslum

Andreas Aalby

Trond Svendsen

## Tillitsverv

<b>STYRET</b>	
Leder:	Ninni Bjerkøy
Nestleder (politiattest, revisjonsrapport):	Ragnhild Krøglid
Styremedlem (øk. ansvarlig):	Rune Østvold
Styremedlem (sportslig ansvarlig, medlemsansvarlig):	Andreas Aalby
Styremedlem (ansv. for barn/ungdom):	Truls Veslum
Styremedlem (aktivitetsansvarlig):	Christian Sjurseth*/ Trond Svendsen
Varamedlem:	Sven Tveit
<b>SPORTSLIG UTVALG</b>	
Leder sportslig utvalg	Andreas Aalby
Leder terrengutvalg	Kai Bjørnstad
Leder landeveisutvalg	Bjørn Bjune
Ansvarlig barn og ungdom	Truls Veslum
<b>VALGKOMITE</b>	Kristian Gullhav (leder), Stig Fjærli, Lise Velund
<b>KONTROLLUTVALG</b>	Knut Aanonsen, Åge Staff, Anne Lise Katle

\*Christian Sjurseth valgte å gå ut av styret på våren, hans oppgaver ble overtatt av Trond Svendsen.

# 1. Våre grupper

## a. Barn og ungdom terreng

*Oppsummering av sesongen ved oppmann Kai Bjørnstad*

ACK Barn og ungdom terreng har i år i 2022 bestått av ca. 100 aktive barn fordelt på gruppene U8, U10, U12 og U14-U16. Gruppene har hatt treninger fra april og frem til sommerferien. Deretter fra august ut september. Den yngste gruppen har hatt en trening i uken, mens de eldre har hatt tilbud om to treninger i uken. For den yngste gruppen, U8, har Margrethe Wettre Andreassen vært trener. I denne gruppen har det vært ca 15 barn med på trening. U10 har vært en gruppe på ca 20 barn, med Svein Aalrust som trener. For gruppen U12 har det vært ca 20 barn, mens U14-U16 har bestått av ca 45 barn totalt. For disse gruppene er det Andreas Aalby og Rajeev Rai som har vært hovedtrenerne.

I tillegg til hovedtrenerne har vi i år hatt en flott gruppe med hjelpetrenerne bestående av Herman Haug Seljåsen, Sebastian Stavran, Mathias Birkelund, Herman Rosenberg Rynning og Sanna Christensen Østvold.

Fra og med U12 deles gruppene inn etter ambisjoner. Fremfor å dele barna inn etter nivå, er man klar på hva de forskjellige ambisjons-gruppene vil gjøre av treningsaktiviteter og utøverne velger gruppe etter hvilke ambisjoner og ønsker de har med treningen. Det har i hovedsak vært 3 ulike grupper; Rittgruppe, Stigruppe og Enduro

Rittgruppen har trening rettet mot ritt og konkurranser med intervaller/hard-økter og langturer med tempo. Her må utøveren må forvente å bli sliten (uansett nivå).

Stigruppen har fokus på mestring av sykkel på sti. Denne gruppen er for de som ikke ønsker å sykle ritt og ønsker en mer avslappet atmosfære. Treningene består av stafetter, lek og flytstier og god tid på langturene.

Endurogruppen har fokus på å sykle bratt nedover og tar seg god tid oppover.

Det fokuseres på at sykling er en lagidrett, vi blir gode av å trene og ha det gøy sammen. Framhever utøveres innsats og framgang uavhengig av resultatlister. Alle er like viktige for klubben og laget. Vi jobber for at det skal utvikles vennskap og trivsel. I den sammenheng har våre samlinger til Slettestrand, Hafjell (enduro) og Trysil vært viktige turer for å skape et godt miljø i terrenggruppen. På Kalas og Norgescup ritt har vi prøvd å stille med klubbteppet, for å ha et samlingspunkt til rytterne våre. Under NM/UM på Lillehammer forsøkte vi også å samle alle på samme hotell.

Helt på slutten av sesongen ble det også arrangert en trening for foreldre. Et initiativ som ble godt mottatt, noe vi vil prøve å videreføre for 2023 sesongen.

Kort oppsummert: Vi har noen fantastisk flinke trenere. God variasjon på utfartssteder. Trysilturen var et høydepunkt! Vi har et tilbud med Zwift treninger på vinterstid!

**Vi skal være en klubb for alle - Det betyr både for de som sykler for moro, OG for de som satser**

## b. Barn og ungdom landevei

*Oppsummering av sesongen ved oppmann Øivind Flaterud*



ACK landevei barn og ungdom har i 2022 bestått av ca. 20 aktive ryttere fordelt på 2 grupper, 10-12 år og 13-16 år.

Målt i aktivitet og deltagelse på ritt er vi en av de største barn og ungdomsklubbene i Norge innen Landevei. Gruppen består i alt fra ungdom som prøver for første gang, til ryttere i Norgestoppen. Utfordringen har vært å få til et opplegg som passer alle, noe jeg synes vi har klart fint sammen med trenere og foreldre.

Treningene har for det meste foregått på tirsdager og onsdager, med oppstart Føyka eller Heggedal stasjon. Samtreningene er koordinert med terreng da mange kjører begge disipliner og variert mellom forskjellige intervaller og rolig langkjøring. Det er alltid en god stemning på treningene.

Vår hovedtrener Øivind Lukkedal har laget program og fulgt opp de ivrigste 13-16 åringene, mens ryttere fra ACK Junior har bistått som trenere gjennom sesongen. Dette er en ny ordning for 2022 og har fungert bra. Her får unge ryttere bli kjent med eldre i klubben og eldre ryttere prøvd seg som trener. Dette er en ordning vi håper kan videreføres for 2023.

Den yngste gruppen kom dessverre ikke i gang før etter ferien grunnet både mangel på trener og ryttere. Vi har i dag 3-4, 10-12åringer og må jobbe hardt for videre rekrutering.

Landveisgruppa for barn og ungdom i Asker CK har oppnådd mange flotte resultater i løpet 2022 sesongen, både i Norge og utlandet. Ingen nevnt ingen glemt.

2 av våre rytter i 06 har tatt steget til opp til juniorklassen og fortsetter satsningen på NTG og ACK junior for 2023 sesongen.

## c. Landevei Elite Junior

*Oppsummering av sesongen ved oppmann Kristian Gullhav*



Årets sesong har bestått av totalt 11 ryttere, 6 ryttere født 2004 og 5 ryttere født 2005.

Støtte apparatet har bestått av trener/DS: Øivind Lukkedal, Oppmann: Kristian Gullhav, Bjørn Bjune samt mye bidrag fra foreldre.

Med unntak av en langtidsskadet, har alle deltatt i ritt for klubb, landslag, regionslag og belgisk lag. Sammen med Lukkedal har vi klart å bygge et fantastisk miljø rundt rytterne, noe som gjenspeiler årets resultater.

Høydepunktene har vært mange;

NM uka hvor vi bodde på folkehøyskole sammen med Ringerike SK som la grunnlaget til en flott 2. plass til Oliver Aukland i NM. Med Kenneth som kokk fikk vi en fanatisk NM uke både sosialt og resultatmessig.

Tour The Fjells, hvor Halvor Dolven vinner første etappe overlegent og resten av laget ofrer seg for å beholde den helt til slutt. En fantastisk prestasjon av Halvor og laget som tar gul trøya i Norges hardeste ritt.

Vi har kjempet om den gule trøya i norgescup helt til siste norgescup. Halvor ender til slutt på en 3. plass i norgescup.

Fredrik Fjærli og Oliver Aukland har representert junior landslaget.

### **Neste sesong**

6 av våre ryttere tar steget opp til senior og U23, vi ønsker dem all lykke til videre med karrieren.

Vi sitter igjen med 5 ryttere til neste sesong og 2 ryttere som skal ta steget opp fra U16 (Ikke bekreftet om de fortsetter i Asker). Vi har åpnet opp for maksimalt 8 elite ryttere på junior.

Årets sesong viser viktigheten av å ha en lagleder/trener, uten Lukkedal og denne funksjonen så hadde vi ikke vært der vi er i dag.

Vi vil fortsette å bygge miljø, resultater og idrettsglede.

## d. Landevei Elite Senior

*Oppsummering av sesongen ved oppmann Erik Berg-Jacobsen og Asbjørn Slagtern Fjellvåg*

### **Sundvollen og Ringerike GP**

To svært tøffe ritt som det selv er vanskelig å fullføre for mange ryttere. Våre beste ryttere har historisk sett kjempet bare for å henge med tilbake til Sundvollen. Også årets ritt ble preget av tøff og teknisk kjøring, og det var en stor velt før bunnen av Røyne-bakken. Etter Røyne ble det også kjørt så hardt at det var ingen av gutta som klarte å komme seg med hovedfeltet. På søndagen var det Kjetil som sto distansen best og holdt inn til en 56. plass.

### **NC Stjørdal**

På fredagen ble det arrangert kermis, her ble det kjørt hardt hele veien i en hard løype og våre (Tim, Emil og Sander) fikk det tøft. På lørdagen var det duket for fellesstart, Emil var uheldig og gikk i bakken, Tim kjørte lenge sterkt men ble til slutt litt for tøft i kulden.

### **NM**

NM-uka var et høydepunkt for laget da vi fikk samlet mange av gutta på et felles opphold, og fikk med Torbjørn og Sindre fra USA i tillegg til gjengen som holder til i Norge. Vi deltok på U23 NM, NM gateritt, NM tempo og NM fellesstart. Høydepunktene var blant annet Kjetil sitt vanvittige angrep på NM gateritt, som førte han til et brudd som med et nødsrik ble hentet på siste runde. På NM tempo levert Asbjørn en solid tempo og ble nr. 8, hans andre topp 10 plassering i NM tempo. På NM fellesstart var Torbjørn vår sterkeste mann og hang med helt til slutfasen av rittet. Han var med i gruppe 2 opp bakken på sisterunden og ble til slutt nr. 19.

### **NC Tour te Fjells**

Også i Tour te Fjells hadde vi med Torbjørn og Sindre, som skapte god stemning i leiren. Et av høydepunktene fra rittet var Torbjørn sin sterke 3. plass på den 2. etappen, tross velt i starten av etappen. Han ble også nr. 5 på første etappe og fullførte TtF til 6. plass sammenlagt.

På den siste etappen kjørte Hans Magnus meget sterkt. Han er nok den tyngste rytteren til å delta og fullføre TtF i 2022, og dunket hardt i brudd nesten hele etappen. Dessverre holdt det bare til en 4. plass.

Utover dette leverte Asbjørn plasseringer fra 18-33 på 1-3 etappe, Hans Magnus fra 30-40 utover den sterke 4. plassen på siste etappe, Jon fra 26-40 og Sindre fra 40-45. Christian deltok ikke pga at kroppen ikke hadde spilt på lag siden mai og heller ikke svarte som ønsket under NM. Det samme gjelder Tim, som ikke fikk ønsket respons på trening og opphold i Belgia i starten av sesongen.

### **U6**

Kjetil, Sander og Emil tok turen til de svenske skoger, her fikk de mye god ritt trening og rytterne følte de fikk en god gjennomkjøring før resten av sesongen

### **Uno-x development weekend**

Hafjell GP: Dessverre ikke arrangert i 2022.

Lillehammer GP: Et skikkelig klatreritt med mange lange bakker. Asbjørn ble beste fra Asker som nr. 50, ca 5 min bak. Dessverre gjorde tekniske problemer med bremsen at mye tid gikk tapt i partiet før stigningen opp til Hafjell startet. Kjetil nr. 64 og Christian var endelig tilbake og ble nr. 89.



Gylne Gutuer: Alle tatt ut #hammern

### **NC Sandes**

Siste ritt for sesongen og Christian begynte å finne formen etter en lang og krevende periode. Han ble nr. 16 på fellesstarten og fikk besøk av Kjetil Amundrud på plasseringen bak. Ulrik fikk et gledelig comeback i Sandnes denne helgen etter lang tid med hjerteproblemer og leverte en tempo med lik tid som Kjetil Amundrud og det ble 19. og 20. plass på de to.

### **Neste sesong**

Det arbeides med å etablere ett eget U23 lag med 8 ryttere. Det vil bli satset på NC, NM samt så mange UCI ritt vi klarer å få invitasjon til i utlandet. Dette er ryttere som satser 100% og vi håper dette kan bli springbrettet videre for flere av dem. Resten av seniorenene vil nyte godt av dette under NC og NM da de under disse rittene inngår i gruppen med full support. Vi gleder oss til å gi gass og forventer å se ett Askerlag som kan hevde seg både nasjonalt og internasjonalt.

## **e. Landevei Elite Kvinner**

*Oppsummering av sesongen fra oppmann var Annik Bjørndal.*

Av ryttere har vi hatt: Åshild Tovsrud, Linn Sofie Mohn, Martine Gjøs, Birgitte Ravndal Andersen og Tora Bjørndal Ottestad. Birgitte ga seg tidlig i våres, fordi hun ble gravid. Hun skal ikke sykle i 2023. Tora har slitt etter at hun fikk både covid og mononukleose i samme åndedrag. Hun har ikke syklet ritt. De andre tre har syklet. Åshild har syklet NC og noen turritt som Furusjøen rundt (maraton), Tyrifjorden rundt Birken, U6 og Anna Vasa Tour. Dessverre ble hun syk til NM. Linn Sofie har kjørt noe NC, og fikk også med seg noen ritt i DK og Sverige. Hun vant Svansund 3 dagars. Martine har syklet noe, men ble skadet i sommer.

Det vil være endringer i kvinner elite for sesongen 2023. Flere av rytterne slutter eller går til andre klubber. Åshild Tovsrud, Martine Gjøs og muligens Tora Bjørndal Ottestad blir å se i Askerdrakten. Oppmann Annik Bjørndal gir seg også. Inn går Åshild Tovsrud, som representant for kvinner i landeveisutvalget.

## **f. Landevei Master**

Landevei Master er et tilbud til ACK sine ryttere på landeveien som ønsker å kjøre sykkelritt med aktiv karakter på ulike nivåer under elite som: Master Cup, Turritt med fellesstart, Aktive fellesstart eller Temporitt. Gruppen favner ryttere i primært senior alder 19+ og oppover og som ønsker en mer aktiv og konkurranserettet satsing enn klubben sine tur-grupper, men som ikke er en del av klubbens Elitelag. Det siste året har det vært en liten nedgang i antall ryttere fra klubben som har stilt i mastercup, men vi håper at det skal ta seg opp neste sesong.

## **g. Landevei Tur**

Treningsgruppen for landeveissyklister som ønsker å ha en stor gjeng å dra på langtur med. På vinterstid har gruppen hatt fellestreninger inne. Gjennom hele sommeren har det vært arrangert felles treningsturer hvor vi deler inn etter nivå slik at alle har følge på hele turen. I april ble det arrangert treningsleir til Mallorca.

## h. Sykkelkross (CX)

CX er en sterkt voksende gruppe med ryttere i alle aldre og kjønn, på alle nivåer. Fra september og frem mot rittet på Føyka i begynnelsen av oktober arrangerte vi treninger i løypene på Føyka. En gruppe ungdom og voksne fra klubben har deltatt på CX rittene som har vært arrangert denne sesongen.

## 2. Våre arrangement

### a. Slettestrand

Endelig kunne vi reise til Slettestrand igjen denne våren siste helg i mars. Stinettverket og stedet i seg selv er paradiset for ivrige terrengsyklister. Det var en nedgang i antall påmeldte, sammenlignet med forrige gang vi var der. Når det er sagt, så er denne turen til Danmark en veldig fin start på sesongen for terrengsyklistene.

### b. Trysil

Årets Trysiltur var den femte i rekken og med ny deltakerrekord. Totalt 147 voksne og barn fordelt på 70 aktive barn, 11 treningsgrupper og minst 20 trenere/foreldretrenere som alle bidro til å gjøre dette til nok en minneverdig opplevelse. Trysilværet var helt perfekt! Det enorme utvalget av kjente og nye løyper ga utfordringer, trening og mestring til alle. Sjelden sett så mange blide og spreke ungdommer sammen med verdens beste foreldresupportere. Takk for turen!

**Trysil 2023 arrangeres 22-24.september.** Hold av datoen og meld deg på i så fort påmelding åpner til sommeren.



### c. AskerTempoen

Som en del av Landeveiscupen har vi også i år arrangert «Asker Tempoen», 25.august. Med Sven Tvedt som ritt-leder ble det et veldig godt arrangement med om lag 30 ryttere påmeldt. Dette er et 5km bakktempo opp Solliveien og et viktig bidrag til sykkelporten for barn og ungdom i region Øst.

## d. Kalas Cup

Svein Aalrust er klubbens representant i Oslo Terrengsykkelcup, som er komiteen som organiserer Kalas Cup. Siden 2019 har han også vært leder i denne komiteen. Alle arrangørklubber har med en representant. Kalas Cup klarte i 2022 igjen å arrangere alle 9 ritt, etter amputerte sesonger i 2020 og 2021 på grunn av pandemiestriksjoner. Askers eget ritt ble arrangert onsdag 1. juni i klubbløypa på Heggedal. Været var bra, og dermed også gode forhold for rytterne. Det var påmeldt 368 ryttere til arrangementet, med alder fra 6 år og oppover til over 60 år. EQ Timing utfører tidtaking, og det leies også inn personell for førstehjelp. Øvrige funksjoner utføres av klubbens medlemmer med god dugnadsinnsats. Kiosksalg skaper inntekter på rittdagen, og i tillegg utbetales dugnadskompensasjon fra Oslo Terrengsykkelcup etter sesongslutt. Dette beløpet er kr. 16.000,- for 2022.

## e. Terrengsykkelskolen

Terrengsykkelskolen 2022, for barn i alderen 9-13 år, ble avholdt som vanlig første ferieuken etter skoleslutt i juni.

## f. Klubbmesterskap

Klubbmesterskap i terreng 2022 ble avholdt 22. august med mange gode prestasjoner. En stor takk til Pål Bagstevold, Svein Aalrust og alle som bidro til dette arrangementet.

## g. Føyka Kross

Helgen 8-9. oktober, arrangerte klubben Føyka Kross med hele to ritt i Norges Cup. Rittene ble som vanlig svært godt mottatt, med topp organisering og et prikkfritt arrangement.

Rittleder for begge rittene: Ninni Bjerkøy

## h. Askerrunden

Vi måtte dessverre avlyse årets ritt grunnet veldig lav interesse fra ryttere.

## 3. Medlemstall

I 2022 er det foretatt flere gjennomganger og ryddinger i medlemsregisteret. Klubben har byttet medlemssystemet Spond.

Totalt hadde klubben 535 medlemmer ved årsskiftet. Tabellen under viser medlemstall pr 10.02.2023.

	6-12år	13-19 år	20-25 år	26- år	Totalt
Kvinner	13	12	22	46	93
Menn	73	81	28	260	442
Totalt	86	93	50	306	535

## 4. Økonomi

Regnskapet for 2022 er gjort opp med et underskudd pålydende kr -13 232. Underskudd skyldes primært avskrivning av aksjer i Styrkeprøven AS, kr 67 500, samt Asker CK bilen, kr 30 000. Før avskrivning hadde vi et resultat pålydende kr 84 262. Godkjent budsjett på årsmøtet i 2022 var kr -57 000

Vi ser at det fortsatt er krevende å holde inntektssiden oppe. Det er vanskeligere å få sponsorinntekter, og det må gjennomføres flere ritt. Sponsorinntektene fordeler seg også på flere mindre sponsorer, samt bingostøtte gjennom lotteritilsynet. Klubben har fortsatt en komfortabel likviditet.

Resultatregnskap og balanse med revisjonsuttalelse, samt budsjett for 2023 er vedlagt i eget dokument.