

# Styrets beretning 2009



Halden Cykleklubs årsmøte  
Porsnes 04.02.09

## Styrets beretning 2009

Klubbens tillitsvalgte har også i år gjort en fin innsats med de oppgavene som klubben har tatt seg mål av å gjennomføre.

Styret har bestått av Heidi Stenbock-Haakestad, Lise K Brække, Torgeir Syverstad, Charlotte Haugene, Tore Listou og Marius Bekkevold. Monica Oseland og Lene Hjoberg har vært vararepresentanter.

Styret har i løpet av 2008 gjennomført: 6 styremøter og 4 fellesmøter med Fredrikstad CK, i tillegg til flere komité og leder/kasserer møter  
HCK medlemstall var ved årsskiftet 270 medlemmer.

Viktige aktiviteter for styret har vært:

- Planlegging av aktiviteter og arrangement
- Klubb utvikling
- Rekruttering/trenerutdanning
- Bevilgning til arrangement og grupper i henhold til budsjett
- Oppfølging av inntekter og utgifter, styrke og trygge økonomien
- Fordeling av oppgaver og kontakt med undergrupper
- Drift av hjemmesiden
- Sponsorarbeid.
- Søknader og NCF kontakt

HCK er fremdeles en klubb som markerer seg i sykkel-Norge, både med flott resultater og for det sosiale vi representerer når vi deltar på ulike arrangement. Utøverne våre tok flere medaljer under NM, gull og bronse til Emilie og tre sølv til Ingrid. Brede tok 2. plassen sammenlagt i NC-terreng. Disse tre er også tatt ut på flere samlinger med landslaget. I tillegg har ivrige HCK`ere deltatt i både terreng og landeveisritt over hele Norge. Nissan-cup har hatt kjempedeltagelse og utøverne har vært plassert høyt oppe hver gang ☺  
HCK var også verter for høstens Jentesamling som trakk 60 jenter fra hele Norge.

Vi er veldig stolte av å kunne få styre over en klubb med både topp og bredde. Heidi har til og med vært i Kristiansund og holdt foredrag om bla. hva vi har gjort i Halden for å lykkes. Økonomien vår er sunn, og vi jobber hele tiden for å kunne være med å støtte utøverne våre så godt vi kan. En viss frustrasjon har vi over til tider manglende dugnadslyst, men vi håper at 2010 er året for ny iver! Dersom alle gjør litt, blir alt mye enklere ☺

Styret har aldri vært i tvil om at det er ungdommen som er vårt satsningsfelt, så det er disse vi satser på i forhold til økonomisk støtte. Men det ene utelukker ikke det andre, så vi prøver å ta vare på bredden blant de voksne også. Tilbud om sykkelskole, fellestreninger og sosiale arrangementer ser vi på som langt viktigere enn pengestøtte til denne gruppa.

## **En ekstra stor takk til trenerne våre – dere er uvurderlige og unike!!**

Vi har litt av et trenerteam! Få klubber som er like heldige som oss ☺

- Tomas Andersen – Barne-og ungdomsansvarlig. Trener for Satse-gruppe Terreng.
- Ole Morten Davidsen – Trener for Satse-gruppe Landeveien
- Roger Fjeldet – Trener for Satsegruppa i terreng

Roger har valgt å gi seg etter årets sesong, vi takker så mye for din innsats!

- Knut Rustabakken – Co-trener for den mellomste gruppa
- Kent Bagger - Jenteansvarlig
- Tore Listou – Trener for rekrutteringsgruppa
- Anita Skagen – Basistrener
- Heidi og Anders Stenbock-Haakestad – Basistrening og hjelpetrener for rekrutt
- Marius Bekkevold – Hjelpetrener for satsegruppa
- Emilie Moberg – Hjelpetrener for rekrutteringsgruppa
- Ingrid Bøe Jacobsen - Hjelpetrener for rekrutteringsgruppa
- Tobias Haga – Hjelpetrener Landevei

## **Våre ritt**

### **”Østfold 3 dagers”**

I år hadde vi også arrangementet over 3 dager. Ny deltagerrekord på bortimot 450 påmeldte. Vi gjorde unna tempo`n i Råde, kjørte gaterittet i den flott løypa på Cicignon og hadde fellesstarten i Halden med start og mål på Fredriksten festning. Litt for mye trafikk i Råde og elendige værforhold, men totalt sett var arrangementet svært vellykket og ga et greit overskudd i kassa.

Denne helgen krever store menneskelige ressurser og vi håper at så mange medlemmer som mulig setter av 16. mai – for da er fellesstarten tilbake i Halden

### **Klubbmesterskapene med HCK Champion 2009**

Landevei fellesstart, bakkespurt i Bøklevene, 10 km tempo i kupert løype ved Aspedammen og 30 km tempo i Rokke og banemesterskap. På banen dukket det opp så mange at vi måtte kjøre to dager – kjempe gøy! Vi bøyer oss i støvet for Kai – han gjør alt fra å merke, ta tider og skrive resultater. Hva skulle vi gjort uten deg? TAKK!

Christopher Hansen og Ingrid Bagger ble årets HCK-champs. HURRA!

Det ble også i år arrangert terrengmesterskap for de yngste på Prestebakke med stor deltagelse – utrolig gøy å se hvordan de kostet på runde etter runde! Stor takk til den ivrige arrangør gjengen, som også sørget for pølser, vafler og kaffe. Slike kvelder er viktige for miljøet ☺

## **Femsjøen Rundt 2009**

I år hadde vi 30 års jubileum, dette ble forbigått i stillhet. Men godt vær ga god deltagelse og vi sendte av gårde bortimot 200 ryttere med stort og smått. Det ingen hjemmeseier på den lange runden i år heller, men det var mange HCK`ere i feltet som viste gode takter underveis. Heldigvis reddet Marius klubbens ære og stakk av med seieren på terrengrunden. Vi gratulerer!!

### **Trening for Veteranene**

Mandag: Bakkeintervaller for damene, oppmøte på Ertemoen

Tirsdag: Bakketrening på landeveissykkel. Brukbar oppslutning på våren, færre etter sommeren. Mye fin, variert trening  
Team Jørgensen/terrenggruppa fra Bjørnstad-brygga, fantastisk oppslutning på over 30 i feltet! De kjører 2 puljer.

Onsdag: Jente/dametrening fra Venås. Her har det vært tynn oppslutning i høst, satser på å stramme inn fra våren.

Torsdag: Tempokjøring og fartslek på landevei. Noe ustrukturert i form og oppmøte, men artige turer med varierende tempo og innsats  
Team Jørgensen/terrenggruppa fra Bjørnstad-brygga.

Lørdag: Etter avtale på SMS og hjemmesiden vår. Jentegruppa har hatt løping eller terreng- og teknikk trening fra Frydenlund kl 09.00

Søndag: Rolig langtur. Fungerte veldig bra med fin oppslutning av alle typer syklist tidlig på våren, men bør fortsette hele sesongen. Vil bli gruppedelt fra våren-10

Foran de større terrengrittene har flere brukt terrengsykkel til trening etter avtale.

Noen parkerer aldri sykkelen, men de fleste finner alternative treningsformer etter endt sesong. I år har vi jo hatt nydelig skiføre og det har vært en fast gjeng som har trent ski hver mandag. Spenst blir benyttet flittig av mange og det er noen av de eldre som henger seg på ungdomsspiningen.



## Sponsorarbeid og profilering

Det jobbes hele tiden med å sørge for inntekter til klubben i form av sponsormidler. Torgeir har gjort en flott jobb med å tegne kontrakter.

Ungdommene det gjelder skal være med på en rekke ritt med mye reising og rittkontingenter, noe som er kostbart. Klubben dekker startkontingenter og opphold, reise betaler de selv, med unntak av NM og UM, der klubben dekker alt.

Alle som skal være med i ritt, er forpliktet til å bruke gjeldende drakter for å få tellende ritt på adelskalenderen. Husk at i alle aktive ritt, også vet. cup, er det krav om å bruke klubbens godkjente drakt. Vi oppfordrer også flest mulig til å bruke draktene på trening – det er super reklame for klubben og viktig for de lokale sponsorene. Har man mulighet til å ha på HCK-tøy i settinger der media er involvert, setter vi stor pris på det. Gjennom sommersesongen var det vel knapt en uke uten at vi så masse klubbtrøyer i avisa, og Spenst er svært fornøyd med den ekstra reklamen de får!

Vi oppfordrer også medlemmene våre til å være lojale mot sponsorene. De står for et viktig bidrag i klubbkassa, og det er viktig at vi støtter opp tilbake til dem 😊

## Dugnader

For å få ekstra penger har ungdomsgruppa hatt ulike dugnader. Sykkelparkering under Grenserittet og varetelling på KIWI er de viktigste dugnadene våre og gir kjærkomne kroner i kassa.

Noen er alltid kjempe flinke til å stille opp, mens andre ser vi aldri. Husk at vi gjør dette for ungene deres 😊 og vi trenger alles innsats! En av sakene på årsmøtet vil bli å drøfte hvordan vi løser utfordringene rundt dette med dugnader.

Ritt-dugnader forsøkte vi å fordele mellom gruppene, slik at alle fikk kjørt "sine" ritt. Det var i grunnen få problemer med å få nok folk både til Ø3d og Femsjøen rundt, det gjør det ekstra gøy å jobbe når folk er positive og stiller opp 😊 Ø3d-helgen hadde vi over 100 mann i sving – og det var alt fra aktive med foreldre til noen bestemødre, onkler og søskenbarn. Tusen takk til alle sammen!

## **SYKKELSESONGEN 2009**

### **RAPPORT FRA UNGDOMSGRUPPA TERRENG 8 - 14 ÅR.**

Sykkelsesongen 2009 har vært et aktivt år for den yngste gruppa i HCK. Det har vært mange nye ryttere innom; mange har blitt tent på sykling og gjennom sesongen har vi klart å holde på de fleste. På treningene har det i snitt vært ca 30 ryttere og ut på høsten var vi nesten 40 stk spesielt mange yngre som har møtt opp og hatt det gøy på sykkel på stier, skogsbilveier og over hopp og utfordringer. Blant ryterne har det vært stor forskjell både når det gjelder ambisjoner og kondisjon/form, og trenerne har hatt hendene fulle med å tilrettelegge treningene slik at de har vært tilpasset alle nivåer syntes spesielt trenerne på det yngste partiet gjør mye bra da det stadig kommer nye som vil prøve seg.

Ekstra gledelig er det at jentegjengen fra i fjor fortsatt holder stand og er høymotiverte for å fortsette. Alle har de tatt et skritt videre i utviklingen sin og det skal bli spennende å følge de fremover.

Målet for sesongen var selvfølgelig UL/UM/NM i Terreng på sola ved stavanger, som ble arrangert i slutten av juli. Vi hadde god deltagelse og resultater som forventet etter de ulike ryternes ambisjoner. Oppholdet var et høydepunkt på sesongen noe som medvirker til videre satsing , flere gledet seg allerede til neste års NM på veien hjem ikke dårlig !!!!

I år har vi prioritert Norges cup deltagelse istedenfor Nissan cup grunnet seeding til NM start da det er viktig å starte så langt fremme i startfeltet som mulig, og at vi anser det som mere sosialt og mindre slitsomt å bruke en dag i helgen en onsdager på Nissan cup deltagelse. Men nivået på rittene på Nissan cup er nok høyere.

Treningene gjennom sesongen har vært på mandager og torsdager.

På mandager har vi hardtrening i Ertemarka. Her blir det fokusert på kondisjonsfremmende trening. Treningsformer vi bruker er stafetter, spurter, naturlig intervall og ulike fartsleker.

På torsdager har vi teknisk terrengtrening i Høiåsmarka. Vi deler ryterne i grupper og gir de utfordringer etter nivå, på de ulike stiene i området. Dette er noe alle synes er morsomt, og utviklingen deres er helt utrolig. De eldste kjører på stier mange vil kvie seg for å hele tatt gå på.

Når vi nå sitter og planlegger 2010 sesongen har vi mye bra i vente. De fleste som var med i fjor er motiverte for å sykle videre, og har det gøy på treningene. I vinter har vi løpt mye, men langrennsskiene har også fått kjørt seg. Kulda i vinter har satt en stopper for lange rolige turer på sykkel, men så fort det blir mildere og bedre føre skal de eldste ut på sykkelen i helgene. Uansett vær og føreforhold er stemningen god og det er alltid latter/spøk i rekkene.

Vi gleder oss til å vise frem de flotte sykkel-draktene våre for sykkel-Norge kommende sesong og er sikre på at det er mange gode resultater/framganger i vente!

Tore, Knut og Tomas

## **Rapport fra landeveisgruppa for ungdom. Sesongen 2009**

Vi kan igjen se tilbake på en god sesong med mye aktivitet, god framgang og mange gode resultater å vise til, selv om den aktive gruppa har blitt noe mindre enn tidligere år. Ett gull, tre sølv og tre bronse i NM og flere pallplasseringer i andre ritt viser at vi fortsatt er i framgang.

Ole Morten Davidsen har hatt ansvar for treningen til juniorene. De andre har deltatt på terrengtreningene og ellers trent for seg selv.

Følgende løpere har deltatt i aktive landeveisritt i 2009:

Christopher Hansen, Pål Nordby, Tobias Haga, Alexander Høvik, Kristian Høvik, Emilie Moberg, Ingrid Bøe Jacobsen, Astrid Bøe Jacobsen, Thea Davidsen, Katrine Nordby, Ingrid Bagger.

Ole Jørgen Jensen syklet sesongen 2009 for Team Østfold og Team Trek Adecco. Han hadde mange gode resultater, bla i utlandet, men et velt i ritt i Irland i mai førte til at han ikke kunne stille i NM for HCK . I Irland hadde han fram til dette uhellet skjedde syklet svært bra, og hadde ungdomstrøya da han ble skadet.

Emilie hadde en sterk sesongåpning i Norges cupen(NC)med blant annet seier under åpningsrittet, og var jevnt over blant de beste i løpet av sesongen.

Ingrid markerte seg som første års junior med flere gode topplasseringer og etappeseire. Hun droppet noen landeveisritt i sesongen til fordel for NC-terreng og kom på juniorlandslaget i terreng bant annet med deltagelse i EM.

Pål viste god framgang fra forrige sesong og var jevnt over med i fremste del i feltet. I noen ritt var det bare tilfeldigheter som hindret ham i å komme på pallen.

Christopher var veldig godt trent foran sesongen, men en sterk pollenallergi ødela mye av vårsesongen. Resten av sesongen leverte han jevnt over gode resultater som første års junior. Litt mer rutine og frekkhet vil gjøre susen i sesongen 2010.

Tobias nådde ikke helt opp resultatmessig. Han valgte å prioriter skolen , men han har vært med og preget miljøet på en positiv måte.

Det ble ikke noe felles treningsopphold på Mallorca i år. De fleste fikk likevel syklet mye i påsken, noen på Mallorca men de fleste syklet hjemme. En Danmarkstur ble det imidlertid på vårparten , da de fleste HCK-rytterne var med på Youth Tour som gikk i nærheten av Roskilde. Dette er et prestisjeritt for de aldersbestemte klassene.

Noen ritt har bare klasser for junior og senior, og andre ritt har bare klasser til og med 16 år. Gruppa har derfor vært delt ved flere anledninger, f. eks ble UM og NM arrangert forskjellige steder til forskjellige tider. NM junior og senior ble arrangert i Stavanger, mens UM gikk i Bergen.

I Østfold tre-dagers som HCK arrangerer sammen med Fredrikstad, var det mange Halden-løpere som fikk vist seg fram. Ingrid og Emilie kjempet side om side om pallen i K-jr . Det endte med én etappeseier, to 2.plasser, en 3. plass i rittet og sammenlagtseier til Ingrid . Christopher passerte halve feltet i sin klasse opp Bondebakken og tok en sterk 6.plass på hjemmebane.

## **NM**

I NM for junior ble det mange medaljer til Halden. Emilie fikk en gull og to bronse og Ingrid dro hjem med tre sølvmedaljer i bagasjen. HCK stilte i år i lagtempokonkurransen for M jr. med Christopher, Tobias og Pål på laget. Det var første gangen, og var en nyttig og lærerik erfaring. Norgesmesterskapet gikk over en uke så vi fikk også sett oss om litt i Stavanger. Vi var på en VM kamp i sandvolleyball og noen av oss fikk med et besøk i Kongeparken.

## **U-6**

U-6 er et av verdens største sykkelritt for ungdom. Her stiller de fleste av de beste ungdommene fra Sverige ,Danmark og Norge i tillegg til deltagere bla fra Nederland, Tyskland og Finland.

HCK fortsatte tradisjonen de siste årene med å stille opp i U-6 og noen av oss dro igjen til Tidaholm en uke i sommerferien. Av forskjellige grunner var vi ikke så mange i år som vi pleier, men som vanlig var det god innsats av sykklistene og mye sosialt samvær. Noe av gleden ved å være der ble imidlertid ødelagt ved at det var en del uro og bråk på natten fra folk utenfor sykkelmiljøet, og den tredje natten ble syklene til Ole Morten og Thea stjålet. Det ødela rittet for Thea som måtte sykle de siste etappene på lånt sykkel og det ødela noe av den gode stemningen for oss alle.

Christopher hadde flere gode plasseringer i U-6 både på fellestarter og tempo. Han fikk en 12 . og 16. plass i en klasse med over 100 deltagere. Pål kjørte et sterkt gateritt og en fellestart med 11. og 23. plass i samme klassen. Kathrine fikk en 5. plass og Thea og Astrid hadde 9. og 10 plass som beste plassering i U6.

## **UM(ungdomsmesterskap, 13-16 år) og UL(ungdomsleker,10-12 år)**

Det var bare Thea og Alexander som reiste til Bergen. Thea ble syk og lyktes ikke helt, mens Alexander fikk sølv i UL. Alexander viste stor framgang i 2009. Han hadde flere pallplasseringer og i Asker Petit Prix stod han øverst på pallen. Også Ingrid Bagger kjørte flere gode løp og viser stor innsatsvilje på sykkelen.

## **Landslaget**

Emilie og Ingrid var fast etablert på juniorlandslaget denne sesongen. De deltok på flere samlinger både i inn- og utland, og representerte Norge i EM i Belgia. Emilie ble også tatt ut til VM i Russland. Begge fikk respektable plasseringer i disse mesterskapene. Både i EM og i VM var de best av de norske deltagerne.

Begge to imponerte også under det store internasjonale rittet Jeugdentour assen i Nederland. Her viste Emilie og Ingrid samarbeid av høy klasse og medførte at Emilie vant den grønne trøyen.

Neste sesong er Emilie, Pål og Tobias seniorer. Emilie satser for fullt videre med Team Hitech. Pål og Tobias vil trolig senke ambisjonsnivået neste år. Vi håper imidlertid at begge to fortsatt er med i miljøet, blir med på treninger og kan hjelpe til med de yngre løperne. Ingrid og Christopher satser videre i 2010 som siste års juniorer og vi håper at jentene i kl 15-16 også satser neste sesong sammen med Alexander, Kristian, Ingrid B. Marte B og andre forhåpentligvis nye syklister. Vi trenger rekruttering nå som flere og flere går over i seniorennes rekker.

Toril og Ole Morten

### **Ny sesong – nye muligheter!**

2010 sesongen er i gang. Ingrid, Brede og Emilie har allerede vært på både landslagssamlinger og treningssamlinger m HiTec. Det blir spennende å følge dem denne sesongen! Men minst like artig er det å følge med alle de yngre HCK'erne som er på full fart fremover ☺ I år vil det bli rekruttklasse for 6-10 åringer på gaterittet under Østfold 3 dagers, så da blir det enda flere som får lov til å prøve seg. Tobias Haga har sagt seg villig til å følge de under 16 år på landeveistrening en gang i uken. Denne treningen vil foregå parallelt med en av de andre fellestreningene, slik at totalbelastningen for enkelte utøvere ikke blir for stor.

Nytt i år blir NC-terreng på Fredriksten festning 8. mai. Her vil vi samle hele Norges eliten til et spektakulært ritt i fantastiske omgivelser. Rittet er for rekrutt til elite.

Femsjøen rundt blir i år flyttet til 25. september og i tillegg til turritt vil det nå få veteran cup status. I samarbeid med Sarpsborg SK arrangerer vi vet. cup avslutningen, med fellesstart i vanlig løype her på lørdagen, bankett om kvelden og tempo i Sarpsborg på søndag.

**Takk til alle medlemmer, utøvere, foreldre, sponsorer, trenere og  
tillitsvalgte for en flott sesong!  
Stå på i 2010 ☺**