

Årsberetning for 2022

Region Øst i Norges Cykleforbund

1 Styret

Region Øst fikk følgende styre etter årsmøtet 2022:

Stig Fjærli	Asker CK	Leder	Valgt for 2 år
Asgeir Mamen	Asker CK	Nestleder	Ikke på valg
Kurt Tryaire Haugen	Bærum OCK	Økonomiansvarlig	Valgt for 2 år
Øyvind Hoe Skog*	SK Rye	Styremedlem	Valgt for 2 år
Pål Kenneth Hangaard	Råde BMX	Styremedlem	Ikke på valg
Tone Kristin Larsen	SK Rye	Styremedlem	Valgt for 2 år
Samir Tawfiq	Smaalenene SK	Styremedlem	Ikke på valg
Eystein Westgaard	Bærum OCK	Styremedlem	Ikke på valg
Eline Skjevda	Follo SK	Styremedlem	Ikke på valg
Silje Jørgensen	Bærum OCK	Varamedlem	Valgt for 1 år

* Øyvind Hoe Skog er betalt trener i SK Rye, han måtte fratre sitt styreverv ettersom han har inntekt på over 1G fra sin sykkelklubb, og ble ansett som ikke lovlig valgt i henhold til NIFs Lov. Silje Jørgensen har fungert som styremedlem i perioden.

1.1 Styrets representasjon

Styret har deltatt på NCF Forbundstinget med 6 delegater. Styremedlem Kurt Tryaire Haugen har sammen med Tord Bern Hansen fra SK Rye representert regionen i møter med Oslo Kommune og Oslo Idrettskrets i forhold til anlegg på Huken og Skullerud, som medlem av den styreoppnevnte arbeidsgruppen for anlegg. Anleggsgruppens medlemmer har også bidratt med høringsuttalelser på vegne av regionen i forhold til det pågående arbeidet med verneplan for nasjonalpark i Østmarka. Samir Tawfiq har som styremedlem i Viken Idrettskrets fungert som et bindeledd mellom idrettskretsen og NCF Region Øst.

2 Sportslig aktivitet

2.1 BMX

Aktiviteter

15+ rekruttgruppe region Øst

Dette prosjektet ble startet opp av landslagstrener, Sebastian Kartfjord og Kim-Erik Larsen før sesongen 2016 med den hensikt å sørge for tilfredsstillende oppfølging av unge, ambisiøse utøvere fra et klubbnivå og opp mot landslag. Prosjektet er basert på oppfølging av utøvere med treningsopplegg, ukentlige treninger og felles samlinger.

Følgende ryttere var med i gruppa 2022 sesongen:

Niklas Halvorsen, Superclass/Elite/u23, Moss BMX (Talent team)

Sebastian Aslaksrud, Superclass/Elite menn, Råde BMX

Phillip Olafsen, f. 2004, Superclass/Junior, Gressvik BMX

Annika Pettersen, f. 2004, Junior, Gressvik BMX

Sixten Simonsen, f. 2005, Superclass/17+, Moss BMX

Adam Wollmo Karlsen, f. 2006, 15-16år, Moss BMX

Etter et nyankommet familiemedlem i 2021 (nr.3) har det blitt mindre tid og overskudd for Kim-Erik til å følge opp utøverne slik de fortjener. Han velger derfor å ta et steg til siden slik at det kan åpnes for andre muligheter for denne gruppa. Dette har vært tatt opp på møte med aktuelle klubber. Håpet er at en nyansatt sportssjef for BMX (Tore Navrestad) kan bidra med å følge opp disse utøverne, sammen med en evt. ny ansvarlig for gruppa. Kim-Erik vil fortsette med å holde ukentlige treninger for 13+ i Region Øst. Dette blir finansiert av klubber.

Midler fra region Øst har denne sesongen kun gått til å dekke noe av reiseutgiftene for utøverne på internasjonale konkurranser. Midlene har vært et viktig bidrag til gruppa, selv om vi ikke har klart å benytte oss av hele budsjettet.

Ritt

Regionens klubber har arrangert fire runder i Regionscup BMX, samt ett løp i Solum BMX (TeVeBu), totalt fem løp for regionens ryttere. Gjennomsnittlig deltakelse har vært 65 ryttere.

Råde BMX arrangerte Regionsmesterskap.

Regionens klubber har til sammen arrangert fire Norges Cup runder, inkludert avsluttende runde i Moss. Regionens beste ryttere tok følgende plasser sammenlagt i Norges Cup

Resultater

NC totalt

Superclass 17+ Men	1.plass	Niklas Halvorsen	Moss BMX
Superclass 17+ Men	2.plass	Sebastian Aslaksrud	Råde BMX
Superclass 17+ Dame	1.plass	Annika Pettersen	Gressvik BMX

NM

Elite Menn	1.plass	Sebastian Aslaksrud	Råde BMX
Elite Menn	2.plass	Niklas Halvorsen	Moss BMX
Junior Men	3.plass	Phillip Olafsen	Gressvik BMX

Junior Dame	1.plass	Annika Pettersen	Gressvik BMX
-------------	---------	------------------	--------------

VM Pumptrack

Elite Dame	13.plass	Annika Pettersen	Gressvik BMX
------------	----------	------------------	--------------

2.2 Terrengsykling

Aktiviteter

Hovedsatsningen innen terreng i 2022 var videreutviklingen av klubbsamarbeidet om lørdagstreninger fra året før til **Prosjekt Terrengsatsning**. Vi kartla hvilke klubber i regionen som har terrengtilbud til 15 åringer og eldre samt antall aktive ryttere i aldersgruppen. Sammen med klubbene og regiontreneren vår, Ove Sollie, ble vi enige om at målene er å samle treningsmiljøene slik at alle har noen å trene med og matche seg mot, å ha et tilbud som fanger opp dem som er i sjiktet under landslaget, og etablere en langsiktig og velorganisert terrengsatsning på regionnivå.

Prosjektet vil tilby helårs lørdagstreninger, tre nærsamlinger, to helgesamlinger, og koordinering av klubbene som har utenlandssamling slik at flest mulig drar samme sted og tid. Dessuten koordinering av reise til ett nordisk ritt og ett europeisk ritt. Vi tilbyr også en Elitegruppe. Den økonomiske støtten fra regionen går til trenere og treningsrelaterte kostnader, samt til støttepersonell på reisen til ett europeisk ritt.

Vi hadde en glidende oppstart i 2022 siden vi også trengte å få på plass organisasjonen for å kunne gjennomføre alle aktivitetene. Prosjektet i tall for 2022: 147 terrengryttere i alderen 15-35 år. 65 er påmeldt til Prosjektet, disse er mellom 15 og 20 år. Vi hadde 38 lørdagstreninger og 2 nærsamlinger på Hoxmark.

Regionen er prosjekteier, Terrengkomiteen (tidligere kalt Terrengutvalget) er styringsgruppa, vi har en referansegruppe der alle klubbene er representert, og en arrangementskomite med en fra hver klubb. Videre har vi blitt enige om uttaksprosessen og kriteriene til Elitegruppa og for ryttere som prioriteres for reise til europeisk ritt.

Vi har fått positive tilbakemeldinger fra rytterne og klubbene og ser frem å gjennomføre fullt program i 2023. Vi benytter anledningen til å takke alle klubbene for godt samarbeide!

Jentesamlinger

SK Rye arrangerte jentesamling og fikk støtte fra regionen til dette.

- Samling for jenter i alderen 11-14 år, lørdag 14. mai 2022. Formålet var å bringe terrengjentene sammen på tvers av klubbene til en dag sammen på sykkelen - både for trening og sosialisering. Det kom hele 36 jenter fra hele Oslo regionen. Det ble trent basisferdigheter før lunsj, og etter lunsj var det tur. Trenerne delte erfaringer fra sin tid som aktive syklisters så her var det tips å plukke opp for de unge.

- Samtidig en rekrutteringsamling til stor glede for over 15 jenter som spant rundt på Sognsvann sammen med de store jentene. Det var mange som syklet organisert for første gang mens de litt øvete andre moret seg på sykkel-søstre.

Vi takker SK Rye for å ha organisert jentesamlinger!

Ritt i regionen

Norges Cup ritt

Det ble arrangert to Norges Cup i regionen, begge med UCI status:

IF Frøy	Norges Cup - UCI kat C1/C3	Oslo Terrensykkelfestival
Sportsklubben Rye	Norges Cup - UCI kat C3/C3/C1	Kalas Rye terrensykkelfestival

UCI status er viktig for at norske ryttere kan samle poeng uten å måtte reise utenlands, for å trekke sterke utenlandske ryttere til norske ritt for å gi matching, og for å inspirere yngre ryttere. Takk til IF Frøy og SK Rye som har tatt på seg å arrangere Norges Cup ritt!

Regionmesterskap

I 2022 la vi som vanlig Regionmesterskapet inn i et NC ritt som går i regionen. Det var IF Frøy sitt rundbaneritt den 13 august som var Regionmesterskap i Region Øst og vi kåret 12 regionmestere. Gratulerer til alle sammen! Vi takker IF Frøy for godt vertskap!

Resultater

Flere av regionens ryttere har tatt mesterskapstitler og pallplasser, styret gratulerer!

NM

XCO	K Elite	1. plass	Ingrid Bøe Jacobsen	Halden CK
	K Elite	3. plass	Thea Siggerud	Soon CK
	K Junior	1. plass	Lisa Kristine Jorde	Tangen Watt og Oksygen CK
	K Junior	3. plass	Vilma Halstenstad Stovner	Røa IL Sykkel
	M Elite	2. plass	Mats Tubaas Glende	Soon CK
	M Elite	3. plass	Ole Sigurd Rekdahl	Halden CK
	M Junior	1. plass	Sivert Ekroll	Tangen Watt og Oksygen CK
	M Junior	3. plass	Sigurd Stubberud	Soon CK
XCC	K Elite	1. plass	Ingrid Bøe Jacobsen	Halden CK
	K Elite	3. plass	Oda LaForce	IF Frøy
	K Junior	1. plass	Lisa Kristine Jorde	Tangen Watt og Oksygen CK
	K Junior	3. plass	Malin Karlsen	Soon CK
	M Elite	1. plass	Ole Sigurd Rekdahl	Halden CK
	M Elite	2. plass	Knut Røhme	Romeriksåsen SK
	M Junior	1. plass	Martin Farstadvoll	IF Frøy
	M Junior	3. plass	Sivert Ekroll	Tangen Watt og Oksygen CK
XCE	K 17+	1. plass	Lisa Kristine Jorde	Tangen Watt og Oksygen CK
	K 17+	2. plass	Ingrid Bøe Jacobsen	Halden CK
	K 17+	3. plass	Helena Nyhus	IF Frøy
	M 17+	1. plass	Patrick Kristoffersen	Ullensaker CK
	M 17+	3. plass	Aleksander Nilsen	IF Frøy

Nordisk mesterskap

XCO	K Elite	3. plass	Ingrid Bøe Jacobsen	Halden CK
	K Elite	1. plass	Lisa Kristine Jorde	Tangen Watt og Oksygen CK
	K Junior	2. plass	Malin Karlsen	Soon CK
	K Junior	3. plass	Hedda Steine Gulhlm	Follo SK
	M Elite	2. plass	Mats Tubaas Glende	Soon CK
	M Elite	3. plass	Ole Sigurd Rekdahl	Halden CK
	M Junior	1. plass	Martin Farstadvoll	IF Frøy
	M Junior	2. plass	Mads Koritov	Romeriksåsen SK
	M Junior	3. plass	Sivert Ekroll	Tangen Watt og Oksygen CK

Regionmesterskap, XCO

K13-14: 1. Idun Skjerve-Hansen, SK Rye | 2. Solveig Skjærholt, SK Rye | 3. Marie Aune, Lørenskog CK

M13-14: 1. Sindre Orholm-Lønseth SK Rye | 2. Anton Schultz Feldt, Follo SK | 3. Sigmund Bokerød, Halden CK

K15-16: 1. Kamilla Aasebø, SK Rye | 2. Sara Bergsholm Hoven, Romeriksåsen SK | 3. Anna Jensen, SK Rye

M15-16: 1. Aksel Laforce, IF Frøy | 2. Sondre Elias Skjolden, Romeriksåsen | 3. Nikolai Nilsen, IF Frøy

K jun: 1. Lisa Kristine Jorde, Tangen WO2 CK | 2. Malin Karlsen, Soon CK | 3. Hedda Steine Gulholm, Follo SK

M jun: 1. Martin E. Farstadvoll, IF Frøy | 2. Mads Koritov, Romeriksåsen SK | 3. Sivert Ekroll, Tangen WO2 CK

K Elite: 1. Ingrid Bøe Jacobsen, Halden CK | 2. Thea Siggerud, Soon CK | 3. Sigrid Andrea Fløgstad, Moss CK

M Elite: 1. Mats Tubaas Glende, Soon CK | 2. Ole Sigurd Rekdahl, Halden CK | 3. Knut Røhme, Romeriksåsen SK

Landslagsryttere og representasjon

Følgende ryttere fra Region Øst syklet på landslaget i 2022:

Oda LaForce (IF Frøy), Ingrid Bøe Jacobsen (Halden CK), Mats Tubaas Glende (Soon CK), Knut Røhme (Romeriksåsen SK), Ole Sigurd Rekdahl (Halden CK), Sondre Rokke (IF Frøy), William Høines Larsen (Tangen Watt og Oksygen CK), Lisa Kristin Jorde (Tangen Watt og Oksygen CK), Sivert Ekroll (Tangen Watt og Oksygen CK), Martin Farstadvoll (IF Frøy).

Følgende ryttere fra Region Øst representerte Norge i mesterskap i 2022:

VM - Elite: Ingrid Bøe Jacobsen, Mats Tubaas Glende, Knut Røhme | U23: Ole Sigurd Rekdahl
| Junior: Lisa Kristin Jorde, Sivert Ekroll, Martin Farstadvoll

EM - Elite: Ingrid Bøe Jacobsen, Mats Tubaas Glende, Knut Røhme | U23: Ole Sigurd Rekdahl
| Junior: Lisa Kristine Jorde, Sivert Ekroll

2.3 Enduro

Aktiviteter

NC-helgene er idrettens viktigste rekrutteringsarena. Det er der miljøet samles for å lære å utvikle seg i de aldersbestemte klassene spesielt. Under initiativ og ledelse fra CK Nittedal

har tre NM/NC-helger inneholdt spesifikke tiltak for å 1) rekruttere nye utøvere 2) ta vare på utøvere og frivillige. NCF har støttet med aktivitetsmidler. Tilbakemeldingene var gode og det ble vekst.

Frøy og Mysen har solid trenerkapasitet, og øker enduro/utfor-gruppa ved hvert ritt og trening. Rye og Nittedal har så mange barn som vil sykle enduro og utfor at de ikke har trenere nok. Eidsvoll er med i utviklingen og har nylig etablert fartsgruppe og deltar på ritt. Hero også utøvere med på ritt. Trenerkurs blir nødvendig vinter/vår 2023.

Jentesamling

Grenutvalget Utfor og CK Nittedal arrangerte en nasjonal Jentecamp Utfor, det har ikke vært gjort tidligere. NCF har støttet med aktivitetsmidler. Åtte jenter i alderen 12-15 år deltok. Mille Johnset (Rye), som er Norges beste utforrytter og proff, var ambassadør og trener sammen med landslagstreneren. Dette var en suksess, det bygger massevis av inspirasjon å sykle og bo med andre jenter OG ha så dyktige trenere. TV2 og Terrengsykkel dekket campen på en super måte.

Ritt

Styret i CK Nittedal tok initiativet til ny organisering for Norgescup Utfor i et samarbeid mellom Mysen IF, SK Rye, IF Frøy, BOC, CK Nittedal fra Region Øst samt Drammen CK og Hafjell Bike Park. Det går på omgang å arrangere, men rittledelsen og en fast kjerne er den samme. Alle klubbene stiller med løypevakter og frivillige Dette var svært vellykket og avgjørende for NC-serien i utfor.

CK Nittedal har også vært rittleder for to NC-ritt utfor og har også økonomifunksjonen for to NC-ritt, samt kommunikasjonsansvaret for både NM og tre NC-ritt Utfor. SK Rye var rittleder for NM utfor.

Styret takker CK Nittedal for initiativ og ledelse og alle klubbene som har samarbeidet om å få til både aktivitet og ritt!

Resultater

Klubbene i Region Øst har de beste utøverne slik status er nå. Utøverne dekker pallen i senior herrer, har de beste junior herrer, og topp-3 av guttene 15-16, og jenter 13-14 og 15-16 er Reg. Øst-utøvere. Enkelte av disse er også i toppen nasjonalt i enduro.

I utfor ble Sondre Laurits Rød Goska (Mysen IF) norgesmester i junior og Simen Smestad (SK Rye) norgesmester i senior. Styret gratulerer!

Landslagsryttere og representasjon

Elitelaget: Simen Smestad (SK Rye), Frikk Hess-Bolstad (IK Hero), Ole-Herman Bergby (SK Rye), Atle Laakso (SK Rye)

WC-laget: Mille Johnset (SK Rye)

Utviklingslaget: Elias Verstad Stubergh (Mysen IF), Sondre Laurits Rød Goska (Mysen IF)

2.4 Landevei

Aktiviteter

NCF Region Øst bidro til gjennomføring av deltakelse på UCI ritt i Spania (Vuelta Ribera del Duero) og Sveits, for første gang i historien. UCI rittene gav styret verdifull erfaring i forhold til rådgivning til klubber som i fremtiden vurderer å organisere tur for. Et erfaringsnotat er utarbeidet og gjennomgått med styret.

IF Frøy tok initiativ til regionlag på UNO-X Development Weekend og mottok støtte til rittet.

Arrangement av ritt

Landeveiscup og Joker Mesterskapet er de to ritt typene som har vært arrangert i 2022.

Landeveiscupen 2022

Var planlagt slik:

Landeveiscupen - PreCup

3.mai Drømtorp i Ski i samarbeid med 101percentCup

12.mai Drømtorp i Ski i samarbeid med 101percentCup

19.mai Drømtorp i Ski i samarbeid med 101percentCup

Landeveiscupen

#1 24. Mai Rudskogen - Fredrikstad SK

#2 3. juni Slitu/Askim - Smaalenene SK

#3 9. juni Drømtorp - Follo SK

#4 16. juni Harestua - Nittedal SK

#5 9. eller 11. august Skøyenparken/Bryn Oslo - IF Frøy (ikke bekreftet)

#6 18. august Rulleskiløypa på Spikkestad - IL Ros Sykkel

#7 25. august Sem - Asker CK

#8 30. august Drømtorp - Follo CK

#9 4. september Lillomarka - SK Rye (Avslutning)

6 av 9 ritt i ble dessverre avlyst av forskjellige årsaker. De 3 rittene som ble arrangert hadde få deltakere.

Vi takker arrangørklubbene Fredrikstad SK, Follo SK og Asker CK.

Vi takker også Jonas Orset og 101percentCup for godt samarbeid og for at noen av våre ungdommer fikk prøvd seg blant seniorenene.

Det ble avholdt et evalueringsmøte i etterkant av Landeveiscupen. Follo SK, Asker CK, Drøbak SK og Smaalenene SK deltok på møte

Det ble enighet om følgende tiltak for bedre deltakelse.

- *Færre ritt*
- *Gå fra torsdag til tirsdag for å unngå konflikt med helgerittene*
- *Tettere dialog med Kalas Cup*
- *Innføre ledertrøye i klassene M/K 13-16*
- *Coming bikers M/K 6-9 år i de rittene hvor det er forsvarlig (Ski og Rudskogen)*

Joker Mesterskapet (UL/UM) 2022

Det ble arrangert Ungdomsleker (UL) og Ungdomsmesterskap (UM) for syklister i alderen 10-16 år i Indre Østfold.

Vi takker Smaalenene Sykkelklubb (SSK) for at de påtatt ansvaret for å arrangere mesterskapet på kort varsel. Sammen med Fredrikstad SK (FSK) har de fått til et flott arrangement.

Region Øst sender en stor takk til Bjørg Hvideberg (FSK) og Samir Tawfiq (SS)K som sammen har stått på og fått til et trygt og godt mesterskap, med en flott sosial ramme rundt mesterskapet til glede for de drøyt 125 håpefulle unge syklister fra Tromsø i nord til Kristiansand i sør.

Resultater

NM Fellesstart

K Junior	3. plass	Celine Madeleine Braaten	SK Rye
M Junior	2. plass	Oliver Aukland	Asker CK

NM Tempo

K Senior	2. plass	Katrine Aalerud	Vestby SK / Movistar Team Woman
----------	----------	-----------------	---------------------------------

Landslagsryttere og representasjon

Følgende ryttere representerte Norge i VM i Australia:

- Katrine Aalerud (Vestby SK / Movistar Team Women) – K Senior
- Embret Svestad-Bårdseng (IF Frøy) – U23

Følgende ryttere representerte Norge i EM Landevei i Portugal:

- Celine Madeleine Braaten (SK Rye) – K Junior
- Martine Gjøs (Asker CK) – K U23

Embret Svestad-Bårdseng (IF Frøy) representerte Norge i Tour de l'Avenir, etapperittet for U23 i Nations Cup.

Oliver Aukland (Asker CK), Fredrik Fjærli (Asker CK) representerte landslaget for menn junior på ritt i Nations Cup.

2.5 Sykkelkross

Ritt

Klubbene Asker CK, IF Frøy, CK Vårsol, Drøbak IF Sykkel og Fiskeklev SK arrangerte Norges Cup i Sykkelkross. Takk til klubbene!

Resultater

Flere av regionens ryttere har tatt Norgesmestertitler og pallplasser i NM, styret gratulerer!

K Junior	1. plass	Malin Karlsen	Soon CK
M Junior	1. plass	Aksel Laforce	IF Frøy
M Junior	2. plass	Nichlas Øveraasen	Soon CK
K Senior	1. plass	Elisabeth Sveum	Kloppa Off Road Klubb
M Senior	1. plass	Mads Tubaas Glende	Soon CK
M Senior	2. plass	Knut Røhme	Romeriksåsen SK

Landslagsryttere og representasjon

Mads Tubaas Glende (Soon CK) representerte Norge i EM i Namur. Når det gjelder VM så har det ikke blitt offentliggjort uttak. Vi har fått vite at Sebastian Veslum (Asker CK) har blitt tatt ut til å representere Norge i M Junior.

2.6 Bane

Aktiviteter

Banesamling Sola Arena

Region Øst gjennomførte helgen 10.-12. november en vellykket banesamling på Sola Arena i samarbeid med Bærum og Omegn Cykleklubb. Det var totalt 14 fornøyde deltagere, hvorav 9 fra BOC, 2 fra SK Rye, 2 fra Råde BMX og 1 fra IF Frøy. I tillegg til noen gode treningsøkter på banen ledet av May Britt Våland fikk alle mulighet til å ta den nødvendige baneakkrediteringen for å kunne trene på banen på egenhånd. Takk til Vår Energi Arena Sola for tilretteleggingen.

Fremdrift Asker velodrom

NCF bygger velodrom med fleridrettsfunksjoner i Asker sammen med Asker kommune. Byggingen er godt i gang og selve banen på 200 meter i tre er planlagt påbegynt i juni. Ferdigstilling er forventet mot slutten av 2023.

Ritt og Resultater

15 ryttere fra regionen deltok på banemesterskapene arrangert på Vår Energi Arena Sola høsten 2022. Her er en oversikt over deltagelse og resultater.

Nordisk Mesterskap, 4.-6. November 2022

For første gang er Nordisk mesterskap på bane blitt gjennomført i Norge. Nordisk på bane har tradisjonelt vært avholdt for klassene M/K-Sen og Jun. Denne gangen hadde arrangøren også invitert U17 (M/K 15-16) og Masters. Region Øst stilte med i alt 8 ryttere; 3 M-Sen, 1 K-Sen, 1 U17 og 3 Masters. Region vant til sammen 13 Nordiske Mesterskapstitler, fordelt på Anita Yvonne Stenberg (5) IK Hero i K-Sen og Kristian Myhrer (5) Ullensaker CK, Francis Paulin (2) IF Frøy og Eystein Westgaard (1) BOC i Masters.

NM, 9.-11. Desember 2022

I Bane-NM for M/K-Senior og Junior konkurreres det i 7 øvelser: Sprint, 500/1000m tempo, 2000/3000/4000m individuell forfølgelse, Scratch, Eliminasjon, Poengløp og Omnium. Omnium er en sammenlagt-konkurranse som består av 4 fellesstarter: Scratch, Tempoløp, Eliminasjon og Poengløp.

Region Øst stilte med 3 deltagere i M-Senior og 1 i K-Senior. Anita Stenberg vant 5 Norgesmesterskap, i tillegg fikk Aasmund Groven Lindtveit en sølv og en bronse. Begge representerer IK Hero.

UL/UM Jokermesterskapet Bane, 24.-25. September 2022

I Bane-UM for M/K 13-16 konkurreres det i 7 øvelser: Sprint (kun M/K 15-16), 500m tempo, 1000/2000m individuell forfølgelse, Scratch, Eliminasjon, Poengløp og Omnium. Omnium er en sammenlagt-konkurranse som består av 3 fellesstarter: Scratch, Eliminasjon og Poengløp.

Region Øst hadde 1 deltager i klassen M-15, Håkon Eiksund Øksnes fra SK Rye. Han ble UM-Mester i 2 øvelser: Scratch og Poengløp. I tillegg fikk Håkon 4 sølv og 1 bronse.

NM Masters, 26.-27. November 2022

I Bane-NM Masters konkurreres det 5 øvelser: Sprint, 500/750/1000m tempo, 2000/3000m individuell forfølgelse, Scratch (=vanlig fellesstart) og Poengløp.

Det var 11 deltagere fra Region Øst, én mer enn i 2021. Vi gratulerer 6 Norgesmestere fra Region Øst med i alt 16 Norgesmestertitler, fordelt på Kristian Myhrer (5) Ullensaker CK M30-34, Francis Paulin (2) IF Frøy M35-39, Marion Nilsen (2) IF Frøy K60-64, Geir Asbjørn Nilsen (2) Asker CK M65-69, Terje Salhus Marøy (1) Follo SK M70-74, Erik Vea (4) Bingsfoss SK M70-74

Landslagsryttere og representasjon

Anita Stenberg, IK Hero er på landlaget i bane. Hun har representert Norge i EM og VM:

- 5. plass i VM i Omnium – kun 3 poeng fra medalje
- Europamester i Scratch (fellesstart), som første nordmann.

Noen flere topp-resultater:

- 4. plass i Champions League sammenlagt, à poeng med nr. 3
- En seier, og to pallplasser i Champions League på enkeltdistanser

3 Anlegg

Utvalget har hatt god aktivitet gjennom 2022. Anleggskomiteen har som mål å stimulere bygging av nye anlegg i regionen. Det er viktig at hver enkelt klubb planlegger sitt nye anlegg godt fra start. Regionens anleggskomite ønsker å bidra til at klubbene får nødvendig rådgivning og veiledning for å realisere sine nye anlegg iht ønsket framdrift, kostnad og kvalitet.

Komiteen gjennomførte en spørreundersøkelse i juni 2022. Tilbakemeldingen fra totalt 43 svar avdekker at klubbene har et stort ønske om å etablere anlegg som stimuli blant annet til økt aktivitet for barn og unge. 20 klubber har planer om pumptrack og 18 har planer om terrengløyper, mens 17 klubber har ingen anleggsplaner. De største utfordringene for å realisere anlegg mener klubbene er ildsjeler/kapasitet i egen klubb, kompetanse og økonomi. Andre utfordringer er manglende arealer og krevende prosesser.

Anleggskomiteen har hatt to møter samt ett møte med Oslo Idrettskrets. Sistnevnte møte for å starte prosessen med en generalplan for sykkelanlegg i Oslo de neste 10 år. Anleggskomiteen har som mål å ferdigstille generalplanen for Oslo kommune i løpet av 2023. Planen vil spilles inn i arbeidet med Behovsplan for idrett og friluftsliv i Oslo kommune. Dette arbeidet vil danne grunnlag for en sykkelanleggsplan for hele regionen.

BMX

Regionens seks BMX klubber har fått i oppgave av NCF sentralt å utrede muligheter for innendørs BMX hall i regionen. Anleggsutvalget bistår med å finne egnede steder å bygge eller benytte en eksisterende hall til innendørs BMX-bane.

Det pågår arbeid med flere pumptracks og utbedring av BMX baner. Gressvik BMX bane fikk godkjenning til å bygge om startbakke i okt 2022.

Bane

Velodromen i Asker ferdigstilles innen 2023 og ventes klar til bruk tidlig i 2024.

MTB

Det har vært en utstrakt dialog med politisk nivå i Oslo kommune for å komme videre med planlegging av anlegg for terrengsykling på Skullerud og Kjelsås. På høsten ble det endelig gitt klarsignal for videre planlegging.

Frøy har planer for utvikling av Skullerud. Oslo Idrettskrets har foreslått kr 3 mill til dette tiltaket.

BOC har planer om utvikling av Bryn sykkelpark. BOC er i dialog med både Bærum Idrettskrets og Bærum kommune.

Rye har ferdigstilt Maridalsrunden og fått dispensasjon til å bygge en 2 km innstegs- og ferdighetsløype på Langsetløkka. Noe planarbeid gjenstår før tillatelse foreligger. Det er bevilget 1 mill til anlegget fra Sparebankstiftelsen DNB.

Huken pukkverk/Ammerud

Huken pukkverk er planlagt som et fellesanlegg for alle sykkelgrener. Befaring og møter med Bymiljøetaten ble avholdt i juni 2022. Området er regulert til både sykkelanlegg, friområde og rulleskiløype/langrenn.

Det er avholdt to møter for Huken pukkverk/Oslo sykkelpark. Klubbene IK Hero, Romsås IL og CK Nittedal, samt NOTS og støttespillere i Rye og Frøy, har deltatt på møtene. Foreløpig er det ikke avklart hvilke klubber som skal være «eiere» av anlegget. Arbeid med helhetlig konsept fortsetter i 2023.

Oslo Idrettskrets har foreslått totalt kr 20 mill til Huken pukkverk-prosjektet.

4 Kommissæraktivitet

Asgeir Mamen har vært kommissæransvarlig i styret. Til å hjelpe seg med kommissæroppsettet har han hatt Heidi Stenbock-Haakestad, Ronny Skjellum (landevei) og Svein Erik Torp (terreng). Et oppsummeringsmøte ble avholdt stedlig og digitalt senhøstes, der erfaringer med sesongen ble drøftet. Tradisjonen tro blir det et nytt møte når terminlisten nærmer seg ferdigstilling for å sette opp kommissærjuryene.

Vi har nå en solid stamme av kommissærer. I år hadde vi 16 kommissærer i aktivitet, og det er noen i tillegg som har tatt en pause fra oppdrag. Nye kommissærer i vår region dette året har vært «innflytterne» Gjermund Holtan og Beate Kleveland. De har tilført regionen viktig kompetanse. Velkommen! En av våre regionale kommissærer går nå nasjonalt kommissærkurs. Region Øst har kommissærer på alle nivå og de som er i funksjon gjør en flott innsats. Regionstyret sender dere en stor takk for jobben dere gjør!

www.sykling.no oppgir følgende antall kommissærer med tilhørighet i Region Øst:

- *UCI Internasjonal kommissær MTB: 2*
- *UCI Nasjonal Elite kommissær LV: 1*
- *UCI Nasjonal Elite kommissær MTB: 3*
- *MC kommissær: 1*
- *MC pilot: 1*
- *NCF Nasjonal kommissær Trial: 4*
- *NCF Nasjonal kommissær: 6*
- *NCF Regional kommissær: 11*

Av regionritt, er det cup'ene som er viktigst: Kalas cup og Oslo landeveiscup. Selv om deltagelsen ikke helt har kommet opp til før-pandeminivå, har det blitt arrangert mange ritt i regionen av denne lav-terskeltypen. Flere av klubbene i Region Øst er dyktige rittarrangører, og har fått tildelt ritt i UCI kategori. Dette er utviklende for oss som kommissærer, både for de som får juryoppdrag, og de som får andre oppgaver.

Det er enkelte arrangører som rapporterer inn ritt som turritt, selv om det er aktive klasser med. Dette skaper problemer for oss som skal sette opp kommissærjuryene. Vi ber arrangørene om å være nøye med å klassifisere rittene korrekt.

Det er klubber i regionen som ikke har kommissærer. Styret vil sterkt oppfordre disse klubbene til å ta grep for å gjøre noe med det. Om ca et år er velodromen klar, og da trenger vi bane-kommissærer.

Avslutningsvis en stor takk til rittarrangørene for den viktige jobben de gjør for sykkelsporten i vår region!

5 Utdanning og kurs

Asgeir skriver dette

6 Tanker om fremtiden

Den store saken for Region Øst i nær fremtid, er åpningen av velodromen i Asker. Det er ventet at den kan tas i bruk rundt nyttårsskiftet 2023/2024. Med velodromen realisert står sykkelsporten i regionen på enda et aktivitetsben. Banesykling kan bli en viktig rekrutteringsarena. Den tilbyr konstante væreforhold og fravær av biltrafikk, det bør være tiltalende for mange. Klubbene bør derfor allerede nå starte med å lage tiltaksplaner slik at man kan komme fort i gang med aktivitet så snart velodromen er ferdig. Slike planer bør både dreie seg om aktiv idrett, men også om «service funksjoner» som stevneleder, funksjonærer og kommissærer.

Også i de tradisjonelle grenene vil Region Øst satse betydelig. Terrengsyklingen står sterkt i mange klubber. Terrengutvalget i Region Øst har lenge samordner den virksomheten og skapt mye god aktivitet. Kalas-cup er populært, for alle aldersgrupper. Det er også flere planer for anlegg egnet for terrengsykling i regionen, og Region Øst både følger med og er pådriver i de sakene. Dette gjelder også planene for Østmarka, hvor nye reguleringer i verste fall kan sette en stopper for utøvelse av sykkelport der.

For landeveisgrenen er det også aktuelt å etablere et utvalg som kan samordne aktiviteten i klubbene. Uttak til representasjon på regionslag kan være en oppgave for et slikt utvalg, men også trenersamarbeid og lokalt ritttilbud kan være viktige oppgaver. Trafikksituasjonen i vårt område blir stadig vanskeligere, og kontakt med veimyndigheter og politikere om hvor vi skal sykle er nok noe som det bør brukes tid på. Oslo landeveis-cup har vist seg å være meget vellykket, og regionen vil fortsette å prioritere det arbeidet.

BMX har i lang tid etablert funksjonelle former for samarbeid, og vi registrerer med glede at BMX familien vokser, og nye baner kommer til.

Dette året har vi hatt hyggelig kontakt med Enduromiljøet. Det er et lite miljø, men har klare ambisjoner om vekst og utvikling. Her er det en enda en mulighet for klubbene til å rekruttere nye

syklister. Vi ønsker å bidra til utviklingen ved å stille noen økonomiske ressurser til rådighet. Dette er det viktig at miljøet selv tar tak i, og skaper aktivitet.

7 Takk til våre tillitsvalgte og ildsjeler

Styret i Region Øst vil få takke alle tillitsvalget og alle de som gjøre en jobb for sykkelsporten i vårt område. Dere er avgjørende for at vi har kommet så langt som vi har. Stor takk til dere!

Stig Fjærli leder	Asgeir Mamen nestleder	Kurt Tryaire Haugen økonomiansvarlig
Pål Kenneth Hangaard styremedlem	Tone Kristin Larsen styremedlem	Samir Tawfiq styremedlem
Eystein Westgaard styremedlem	Eline Skjevdal styremedlem	Silje Jørgensen varamedlem