

Hafrsfjord Sykkelklubb

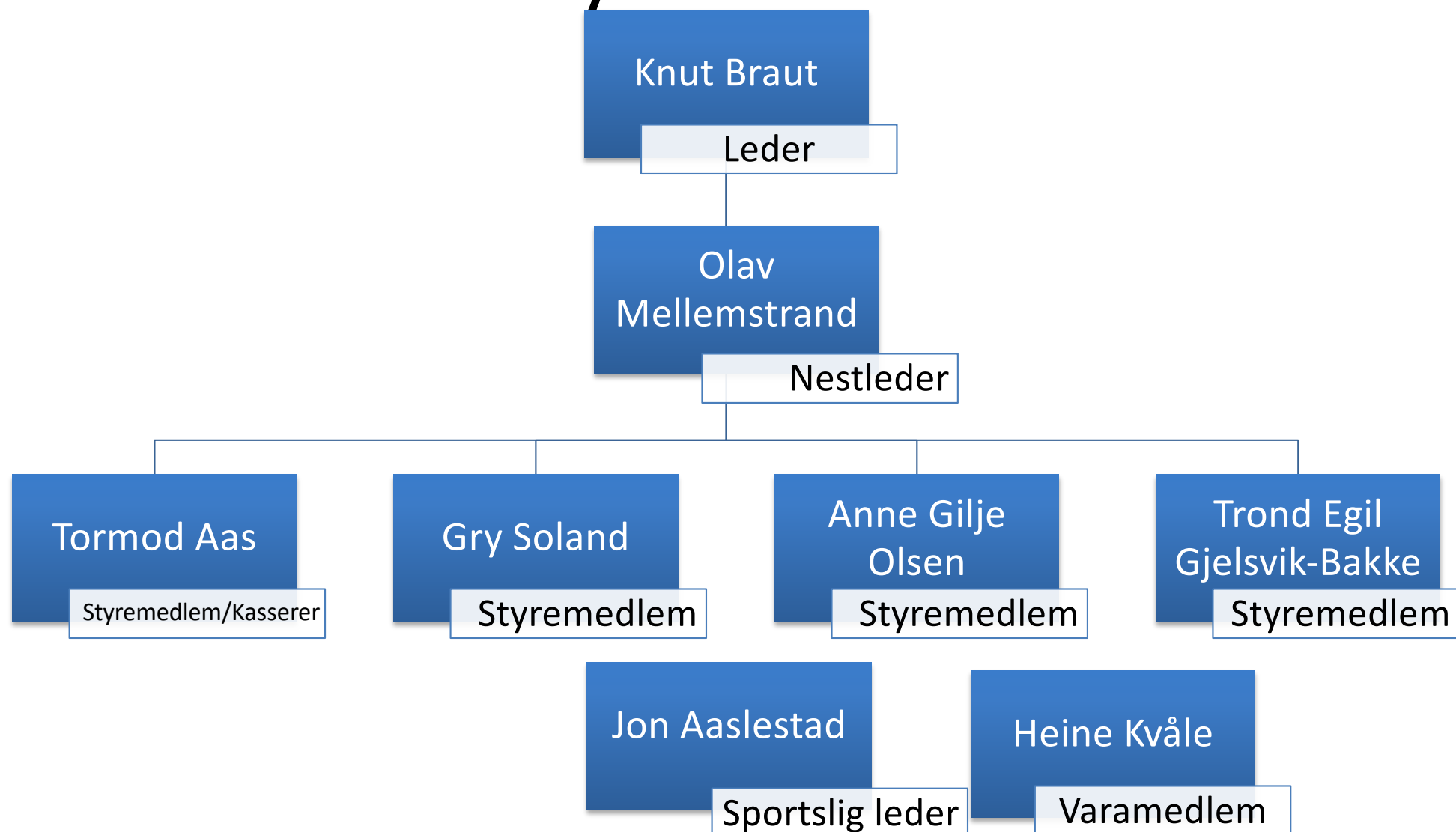


Årsberetning 2019

gøy via læring og mestring



Styret 2019



gøy via læring og mestring



Medlemmer 08/1-2020

HSK er en typisk barn- og ungdoms- klubb.

133 medlemmer

- 62 barn og ungdom (t.o.m junior); hvorav 40 dukker opp på en eller annen trening. (Øvrige er søsken eller usikre)
- 71 voksne hvorav ca. 35 trenere eller foreldre som deltar på treninger.



Treningstilbud

- **Mandag:**
Rolig terrengtrening på Lura: 3-5 prestasjonsgrupper. Treningen med best oppmøte.
- **Tirsdag/Vinter:**
Ca. 13+: Spinning på Arena.
- **Tirsdag/Sommer:**
Landevei: Forus (1-2 grupper)
Teknisk terreng: Gruppen bestemmer lokasjon pr. gang. Fra konfirmasjonsalder
- **Onsdag:**
Teknisk terreng Sørmarka (2-4 grupper)
- **Torsdag:**
Pump Track på Sviland
Ca. 13+: Spinning på Arena.



Trenere og hjelpetrenerere i Hafrsfjord Sykkelklubb 2019

Gruppene er litt forskjellige mandager, tirsdager og onsdager men følgende har bidratt:

Kyrre Hunnes, Tormod Aas, Knut Braut, Nils Ragnar Olsen, Trond Egil Gjelsvik-Bakke, Tor Audun Rusdal, Oddvar Bergsholm, Jon Aaslestad, Dag Hodnesdal, Ivan Rafoss, Olav Mellemstrand, Håvard Larsen, Ole Petter F. Nordahl, Øyvind Skjervik, Tord Karlsson, Christopher Christophersen, Aina F. Nordahl, Frode Jordbekk

Basis trening 2019

Trond Egil Gjelsvik-Bakke, Tormod Aas

Spinning

Jon Aaslestad

Sportslig leder

Jon Aaslestad



Deltakelse i ritt

Landevei:

- Sykkelglede cup (6 ritt)
- Rogaland 3 etappers (R3E)
- SSK mila
- Nærbø Grand Prix
- Sola Cup (4 ritt)
- Sørlandet Petit Prix
- Tour de Himmelfart (DK)
- U6 (SE)

Terreng:

- Terrengcupen 2019 (8 ritt)
- RM Terreng Mandal
- Nordsjørittet (voksne + ungdom)
- Trysil Enduro
- (Dobbelsjekk mot mail)



Egne ritt

Landevei: Ingen

Terreng: Terrengcupen

EQTiming-oppsett:

HSK har bidratt til at alle ritt i Terrengcupen er formålstjenlig satt opp. Bidratt sterkt under andre klubbers arrangement.

Annet:

Vakt på Hammer Familieritt



Sosiale arrangement/ Andre aktiviteter

- Tur til Hovden
- Dugnad Varatun Bike Park med grilling og Hammer Familieritt
- Merida terrengsykkelskole
- Hjuletefest med utmerkelser og grøttest



Materiell Hafrsfjord Sykkelklubb disponerer

- 9 landeveissykler (43-52cm)
- 3 terrengsykler
- 1 sykkelstativ
- Terrengsykkelhopp
- Seierspall i aluminium
- 220V aggregat
- HSK Klubbtekt
- HSK Banner
- HSK Flagg



Nettsider/Kommunikasjon

- Hjemmeside:
 - <http://www.hafrsfjord-sk.no> / <http://sykkelklubben.com>
- Facebook har vært brukt for å nå medlemmer og foreldre med "siste info" om treninger og ritt.
 - <https://www.facebook.com/HafrsfjordSK>
- Spond APP

- Lukket Facebook gruppe, opprettet for klubbens medlemmer.