

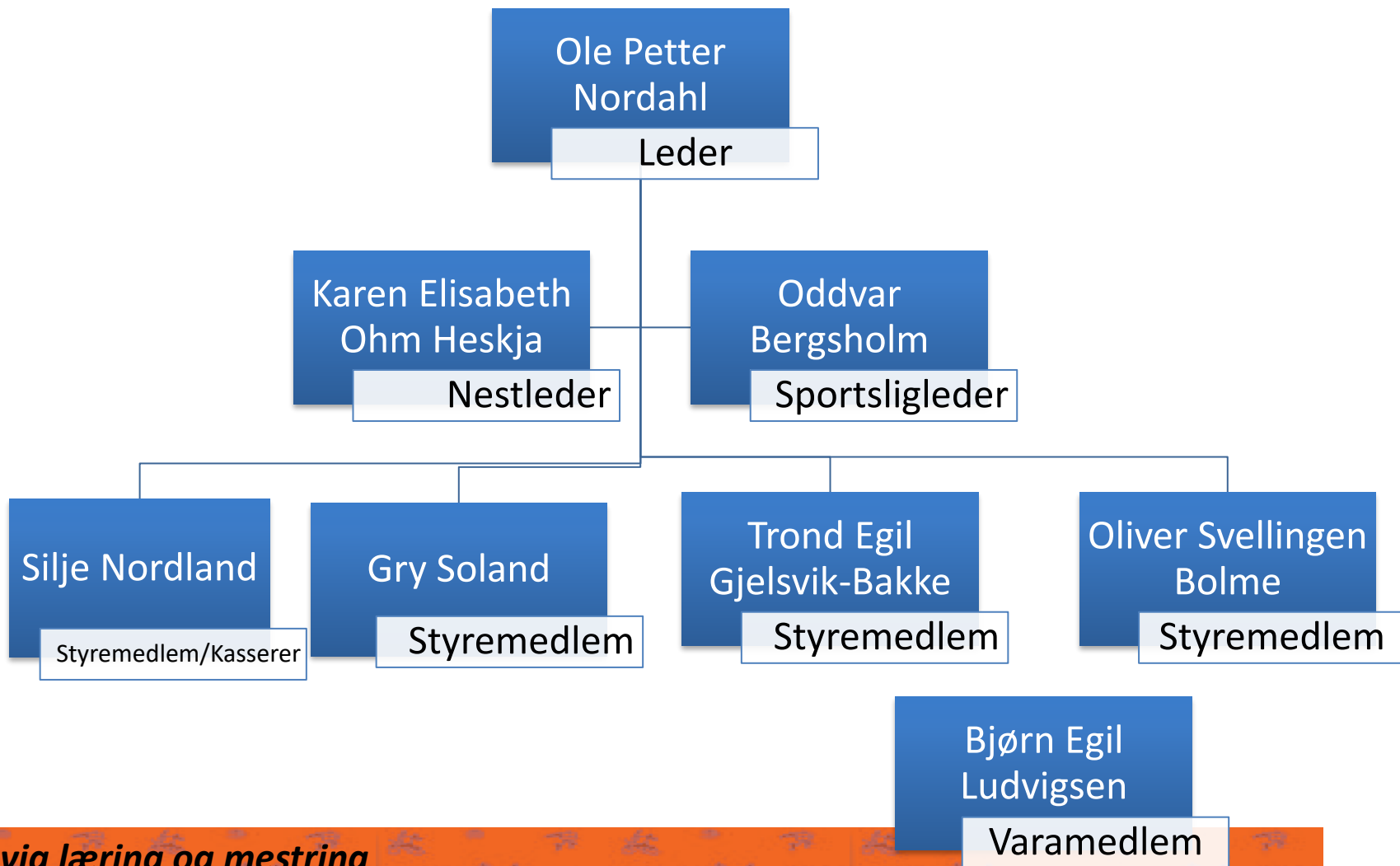
Hafrsfjord Sykkelklubb



Årsberetning 2020

gøy via læring og mestring

Styret 2020





Medlemmer 29/4-2021

HSK er en typisk barn- og ungdoms- klubb.

137 medlemmer

- 67 barn og ungdom (t.o.m junior);
- 55 voksne hvorav ca. 35 aktive eller foreldre. (Usikkert hvor aktive de øvrige er)



Treningstilbud

- **Mandag:**

Rolig terrengtrening på Lura: 4-6 prestasjonsgrupper. Treningen med best oppmøte.

- **Tirsdag:**

Endurotrening for gruppe 5 i Melsheia/Bogafjell

- **Onsdag:**

Teknisk terreng Sørmarka (3-4 grupper)

- **Torsdag:**

Pump Track på Sviland
Landevei: Forus



Trenere og hjelpetrenerere i Hafrsfjord Sykkelklubb 2020

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

Aina Frøytlog Nordahl, Børre Tingstveit, Christopher Christophersen, Frank Sanden, Frode Jordbekk, Ivan Rafoss, Jon Aaslestad, Karen Elisabeth Ohm Heskja, Kine Olsen, Kjetil Simonsen, Kyrre Hunnes, Nils Ragnar Olsen, Ole Petter Nordahl, Stein Undheim, Tord Carlsson, Tormod Aas, Trond Egil Gjelsvik-Bakke
+ hjelpetrenerere

Basis trening Landevei

Trond Egil Gjelsvik-Bakke, Tormod Aas

Spinning

Jon Aaslestad

Sportslig leder

Oddvar Bergsholm



Materiell Hafrsfjord Sykkelklubb disponerer

- 9 landeveissykler (43-52cm)
- 4 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
 - For trenere
- Lukket Facebook gruppe, opprettet for klubbens medlemmer.