

SSS rapport aktiv avdeling

Først og fremst har vi i år, som tidligere fortsatt fremgangen. Selv om det er noen utøvere som står frem og drar inn det beste resultatene, så er det viktig å fremheve at hele gruppen har hevet seg. Vi har helt bevisst jobbet mye med kjørestilen i sykkelritt. Der har mantraet vært at vi skal være offensive. Dette har nok noen ganger gått på bekostning av resultater, men om vi ikke våger å prøve og være med i finalene så lærer vi ikke noe.

Blant høydepunktene fra året finner en Fredrik Dversnes 15. plass i det danske UCI-rittet Himmerland Rundt. Fredrik Finnesands 5. plass på NM Tempo og hans 3. plass på NM fellesstart. Videre fikk Joakim Frafjord 3. plass i NM Gateritt.

SSS hadde 2 deltakere ved årets VM i Innsbruck - Fredrik Finnesand (tempo og fellesstart - begge juniorklassen) og Markus Hoelgaard (fellesstart menn elite).

Fredrik Finnesand mottok NCF Veteranklubb sitt stipend som årets talent.

Både Fredrik Dversnes og Christoffer Ellingsen kjørte på 12:26 på 10 km tempo.

Og like gledelig som de stadig sterkere resultatene, er hvordan treningsfellesskapet stadig blir bedre. Og som Markus sier, «jeg er ikke med for å være grei, jeg er med for at de utvikler meg». Dette fra han som ble nr 2 sammenlagt i 2018 Artic Race of Norway.

Under finner dere en kortfattet sammenstilling av resultater. Vi har i tillegg til de resultatene som står under deltatt i noen ritt i Danmark og lokale ritt/tur-ritt.

Resultater Menn senior:

Johan HM

Johan HM kom fra Stavanger SK før 2018 sesongen.

Nr 13 Hvarnesrunden - Roserittet

To topp 10 U6 Svergie

Nr 15 Sammenlagt Uno-X Hallingdal

Nr 12 4. etappe Uno-X Hallingdal

Nr 44 NM Menn elite fellesstart

Nr 9 NC Sandnes

<https://firstcycling.com/rider.php?r=47262>

Martin Fatnes

Tatt steg i 2018 og har stabilisert seg på høyere nivå.

Nr 8 sammenlagt Roserittet
Nr 45 NM Menn elite fellesstart

<https://firstcycling.com/rider.php?r=47223>

Fredrik Dversnes

Den senioren med aller sterkeste resultater. Var i velt i NC Sandnes og brakk kravebeinet. Har jobbet 100% ved siden av syklingen.

Nr 2 sammenlagt Roserittet
Nr 3 Hvarnesrunden - Roserittet
Nr 50 NM Menn elite fellesstart
Nr 10 NC 1 Skien
Nr 15 UCI 1.2 Himmerland rundt

<https://firstcycling.com/rider.php?r=66347>

Christoffer Ellingsen

Ble plaget av sykdom fra november til og med februar. Fikk derfor ikke noen spesielle resultater. Men tatt steg mentalt og teknisk.

<https://firstcycling.com/rider.php?r=73854>

Tor Arne Gilje

Har fortsatt utviklingen, men har mye å gå på ifht å få ut styrken slik at det blir resultater i ritt. Spikkestadsprinten TT nr 19

NM TT nr 39

<https://firstcycling.com/rider.php?r=65058>

Andreas Harvey

En vinter plaget med skade og sykdom. Ingen spesielle resultater.

<https://firstcycling.com/rider.php?r=36415>

Thomas Ingebretsen

En sesong preget av sykdom. Derfor kjørt veldig få ritt og konsentrert seg om å bli frisk/komme i god rytme treningsmessig.

<https://firstcycling.com/rider.php?r=55486>

Kristjan Osaland

Lagt opp.

Nr 12 Marcello Bergamo cup DK

<https://firstcycling.com/rider.php?r=54317>

Emil Ims Svendsbø

Fra sommeren 2018 i førstegangstjeneste.

Nr 30 UCI 1.2 Himmerland rundt

<https://firstcycling.com/rider.php?r=54340>

Even Rege

Lagt opp, Begynt å studere.

Nr 19 NC 1 Skien

<https://firstcycling.com/rider.php?r=21396>

Resultater Menn junior

Fredrik Finnesand

Vår sterkeste junior som fikk flere landslagsoppdrag. Er fortsatt junior i 2019 og vi forventer at han fortsetter utviklingen sin.

Nr 5 NM Tempo

Nr 3 NM fellesstart

Representert Norge i EM fellesstart, VM TT og fellesstart, Nationscup GP General Patton Jr og GP Rübülland. Mottok også NCF Veteranklubbs stipend.

<https://firstcycling.com/rider.php?r=101714>

Joakim Frafjord

Veldig arbeidsom og har nok gått under radaren for de fleste. Ble 3 i NM Gateritt og 4 i Ringerike GP jr. Spennede utvikling.

Nr 16 NM fellesstart

Nr 3 NM Gateritt

Nr 4 Ringerike GP jr

Nr 9 NC Gylne Gutuer

Nr 3 RM fellesstart

Nr 12 NC 2 Sandnes

Nr 22 NC 1 Skien

<https://firstcycling.com/rider.php?r=102079>

Elias Hellestø

Lagt opp. Fått praksisplass som snekker.

Nr 2 RM fellesstart

Nr 27 NM Gateritt

Nr 41 NM fellesstart

Amund Haakonsen

Kom fra Sola CK før sesongen. Er blant dem som har hatt størst fremgang i løpet av året.

Nr 20 sammenlagt - Roserittet

Nr 9 3. etappe - Uno-X Hallingdal

Nr 46 - NM Gateritt

Nr 30 - NM fellesstart
Nr 5 - RM fellesstart
Nr 40 - NC Gylné Gutuer

Utfordringer videre:

For 2019 teller vår avdeling hele 24 utøvere. 12 juniorer og 12 seniorer, hvor vi har en dame i hver klasse. Bare fra egne aldersbestemte rekker så fikk vi 6 utøvere til 2019 sesongen. Og selv om ritt-deltakelse blir differensiert ut fra nivå, så bør også utviklingsplanen fra klubben også inneholde ett tilstrekkelig antall ritt. NCF anbefaler ett sted mellom 40-45 ritt for junior og 40-50 for senior. Tar en med hvor vanskelig det har blitt å arrangere ritt i Norge, så vil en konsekvens av dette at en bør reise på en del ritt i løpet av året.

Som referat til Markus tidligere, så er mange av utøverne blitt veldig sterke fysisk. Verdiene de produserer watt-messig er på høyde (og gjerne over) utøvere på kontinental-lag. Fremover opplever jeg at det blir viktig å legge til rette for at de får prøvd ut disse kreftene i rittsammenheng. Legge til rette for at de gjør seg flere erfaringer og våger å ta neste steg.

Gjert Ingebrigtsen sier følgende i sin bok «Kunsten å oppdra en verdensmester!»: «Det tar tid å etablere den selvtilliten du trenger for å bli så god at du klarer å utnytte din fulle kapasitet. Den selvtilliten gjør også at du tar de rette valgene, for mangler du selvtilliten, gjør du dumme valg. Du safer hele tiden, du får en negativ buffer mellom din kapasitet og din selvtillit. Det er først når du er på samme nivå mentalt og fysisk at du kan hente ut hele kapasiteten din, den du har latent i systemet.»

Vi har jobbet med og jobber mye med å la utøverne sette sin egen utvikling i sentrum. Dette innebærer at alle utøverne i junior og senior-avdelingen har sine egne individuelle utviklingsplaner som de jobber med i det daglige. Videre så har vi også utarbeidet en strategiplan som skal gjelde treningsfellesskapet.

Prestasjonene fra treningsleiren vi nå hadde i Spania og treningen ellers viser at vi har tatt nye steg. Den sedvanlige bakketesten viste all-time high resultater for de aller fleste, med 5 mann under 19 minutter og 8 mann under 19:30.

Men det gjenstår å få dette enda mer ut i ritt og om klubben legger til rette for å dette - så er det bare opp til utøverne.

Avslutningsvis så må jeg komme med en henstilling til årsmøtet og det kommende styre.

Jeg savner en klar strategi fra klubben. Det står i visjonen at vi skal være «flest og best på sykkel».

- Hva vil dette si i praksis?

- Hvordan skal vi få mest mulig aktivitet for klubbens og utøvernes samlede midler?
 - Avdelingen teller hele 23 utøvere, hvor mange kvalifiserer til å få utvikle seg i ritt.
- Hvordan vil klubben/årsmøtet en skal prioritere?

Vedlegg:

SSS treningsfellesskapet strategiplan