

ÅRSBERETNING SESONGEN 2025



• STYRETS RAPPORT

Styret har i løpet av året hatt 2 styremøter pluss diverse kommunikasjon innimellom på Messenger-gruppen. Messenger kommunikasjon fungerer godt med rask respons fra mange, noe som gjør at avgjørelser som haster kan tas kjapt. Seniorgruppa og de yngres gruppe styrer trening og samlinger hver for seg.

Styret betrakter fortsatt økonomien som meget god, i år ser det ut til at vi har greid å gå med underskudd (som budsjettet). Vi har fortsatt økonomi til å støtte aktiviteter som treningsleirer, riddeltakelse og eventuelt andre aktiviteter som ønskes dratt i gang.

På ritt siden arrangerte vi sammen med andre klubber Te-Ve-Bu cup (terreng), Bikeshop Cup (landevei) og Vestfold 2-dagers (landevei). Årsfesten ble også denne gang lagt til Hornstua på slutten av året.

Antall medlemmer er synkende. Medlemmene fordelte seg slik i 2025 (2024 i parentes): Totalt 167(170) medlemmer fordelt på 36(39) kvinner og 131(131) menn. Av dem var 35(37) stk født 2007 eller senere, fordelt på 6(7) jenter og 29(30) gutter.

• ÅRSBERETNING FRA RE SK SENIOR

Vinteren inne på RT har vært meget bra. Hver torsdag i 90 min. Stort sett full sal, varmt, intimt, slitsomt og gøy 😊 (Her må nevnes at Birgitte stiller opp som instruktør stort sett hver eneste torsdag!)

Som vanlig satte klubben kursen mot Slettteststrand i mars for å tjuvstarte utesesongen på terrengsykkelen. I år var det ca 30 stk gamle og unge som tok turen. En fin sosial tur med blanding av unge og gamle som nyter de fint opparbeidede stiene der nede, samt med god forpleining både der nede og på ferjeturene.

Spond ble innført som plattform for info og organisering av treninger og ritt. Ofte kan slike endringer være utfordrende i en viss alder, men dette syns jeg gruppa taklet meget bra. Klubben hadde flere landeveisritt på programmet, så det var mange ivrige som var klare for både langtur på søndag og intervaller på torsdager.

Første ritt var Color Line Tour fra Kristiansand til Hovden, en 210 km lang tur med en avslutning med mye motbakker. Samlet i en helt full leid minibuss dro vi av gårde, Hans Kristin Gran tok på seg oppgaven som sjåfør og fikk oss trygt frem og hjem igjen.

Vi overnattet på hotell i Kristiansand, noe fullt på rommet, men vi blir godt kjent på den måten:) Etter en tidlig start ble det en fin ferd oppover Setesdalen med fint vær.

Rittet ble suksess med samlet gjeng til målet, minus undertegnede som valgte å sykle den siste delen alene. Vel fremme i Hovden hadde vi leid leiligheter, så vi fikk en hyggelig kveld sammen med pizza før bussen gikk hjem på søndag.

Neste organiserte ritt var Randsfjorden rundt hvor vi for tredje året på rad stilte lag. Dette ble som i fjor en sammenslått gruppe fra Re og Tck. Vel gjennomført og orden i rekkene. Vi satte også ny pers og slo oss selv fra 2024.

Roar tok initiativ til en meget lang tur med uendelige mengder med høydemeter på Gautefall. Vi ble til slutt 4 som prøvde oss. Det ble en tur med mye følelser og en splittet gjeng som kom tilbake til hytta. Noen med litt overskudd, en som var helt tom og utslitt men tilslutt kom frem og den siste ble hentet etter å ha kapitulert i en veikant. Det ble ikke sent den kvelden. Så kom Jotunheimen rundt. 8 stykker sto klare kl 21, for å prøve seg på dette.

Det ble en tur med mye vær, 2 grader med striregn og vind over Valdresflya gjorde kakao og tomatsuppe på Randsverk til et gourmetmåltid. Opp Sognefjellet ble en prøvelse for mange, med orkan i kasta måtte virkelig kjempe oss opp. Det sier litt når Tor Herman valgte å gå siste del i redsel for å blåse utenfor lia!

At vi kom i mål var i seg selv en bragd. Vi brukte 20 timer, men det var ca 30% som brøyt pga av været. Så stolte og slitne kom vi oss til mål, men det var en tur for historieboka.

Neste fellesopplegg var Cykelvasan, terrengritt. 8 stykker var vi på det rittet også.

Godt installert på en stue ikke så langt fra start hadde vi et perfekt utgangspunkt.

Været var meget bra, så rittet ble en fin tur. Selv om flere av oss syns kanskje vi burde vært i en senere gruppe, ble starten veldig voldsom. De har det travelt i de svenske skoger 😊 Ole André fikk en sterk 3. plass i sin klasse.

Da har vi kommet til Birken og denne gangen med buss igjen. Alt som før, men litt lite folk, så det ble god plass for alle til å strekke beina. Været var også bra sånn at dette ble så bra som Birken kan bli.

Til slutt avslutter vi sesongen på Gautefall på leid storhytte med fine dager med stisykling, bad og god mat. Dette er en tur som virkelig styrker samholdet.

Takk for et flott sykkelår og jeg vet at 2026 byr på mange fine turer og opplevelser

Sportslig utvalg, ved leder Birgitte Rønningen

• ÅRSBERETNING FRA RE SK YNGRE

Barne- og ungdomsavdelinga har ikkje gått gjennom store endringer i 2025 heller, det etter kvart faste opplegget vårt med terrengtreninger på tirsdager og landeveistrening med Vestfold Sykkel på onsdager, samt løp- og innetrening på torsdager i vintersesongen vart ført vidare også i 2025.

Tradisjonen tru starta utesesongen 2025 med samling i Slettestrand, enno eit år med fleire ferske fjes blant dei yngre samt nokre som starta ein tradisjon etter debut i 2024 – og 2025-turen var nok av dei med flest yngre deltagere nokon gong.

Yngre-avdelinga er framleis delt i fire grupper med fargekoder når det kjem til terrengtreningene ute. Grønn for dei yngste, blå for dei som er nærare slutten av barneskulen – og opplegget med raud og svart gruppe som parallelle tilbud vart ført vidare i 2025, sjøl om stammen av ryttere her er den samme. Svart gruppe har meir fokus på ritt-trening / intervallbasert trening mens raud gruppe er meir sti-retta trening. Godt og vel halvparten av treningene vart kjørt felles / som raud gruppe i den mest intensive rittsesongen. Gruppe-ansvarlige for 2025 har vore Jon Erik Mailund for grøn, Marius Høiland for blå, Håvard Hjelmtvedt for raud og Halvard Knotten / Vegard Aaråg for svart.

For dei to yngste gruppene har det vore oppmøte på nær inntil 25 unge på terrengetrening i Bergsåsen på tirsdager dei «beste» dagane, der innhaldet er ei blanding mellom sykkelteknikk og terrengturar samt fart og moro med eksempelvis diverse stafetter. Det har og vore godt oppmøte frå desse to gruppene på Bikeshop-cup terreng i løpet av 2025.

Som nevnt i innledninga fortsatte trenings samarbeidet Vestfold sykkel for primært landevegssykling. Trener(e) for 2025 var Reidar Borgersen som og har støtte av Atle Pedersen. Her har Re SK i alle fall første halvår av 2025 vore godt representerte, mens haustsesongen vart litt mindre besøkt av oransje drakter da nokre av rytterne i gruppa flytta ut for å starte på vidaregåande skule med hybelliv.

Bikeshop-cup terreng vart ført vidare i 2025. Åtte ritt vart arrangerte, der vi i Re SK arrangerte i mai. Særs godt oppmøte i Bergsåsen både av egne ryttere og andre frå kretsen. Vil og under dette avsnittet takke foreldre og andre ivrige sjeler i klubben som bidrar til å lage eit flott lågterskelritt for både yngre og eldre.

Vårt største arrangement var og i 2025 felles landevegsritt saman med HoC og TCK; Vestfold 2-dagers – også i 2025 med ein landevegsetappe i Undrumsdal og bakketempo til Slottsfjellet på laurdag og landevegsritt i Undrumsdal igjen på søndag. Dessverre var det og denne sesongen kollisjon mellom dette rittet og NorgesCup i terrenget, som i alle fall reduserte deltakinga frå Re SK noko.

Av aktive «litt eldre yngre ryttere» var stammen i 2025-sesongen lik sesongen før. Nokon køyrer omtrent utelukkende terreng, nokon held seg på landevegen og nokre kombinerer dei to underlaga. Vi har og i 2025 hausta ungdomsmesterskap (uoffisielt NM for ryttere under junioralder) ved Hågen Knotten og fleire topp-plasseringer i nasjonale ritt ved Magnus Røhmen og Johan Prosvik Aarvåg.

I løpet av 2025 var det og fleire ryttere frå Re SK som deltok på enduro-ritt rundt omkring på Austlandet og med gode plasseringer og prestasjoner.

Vi i støtteapparatet som er mest aktive i yngre-gruppa vil og for 2025 på vegne av heile gruppa takke klubben for god støtte til dei yngre. Dette er uvurderlig for å kunne sikre rekrutteringa og for å gjere vårt beste for å skape eit godt miljø for yngre ryttere.

Yngres avdeling ved Vegard Aarvåg



Til våre sponsorer og støttespillere

En rapport fra På 3 hjule sin sykkel treninger og aktiviteter 2025

På 3 hjul er det en lav terskel gruppe, som gjør at alle kan delta. Men med det mottoet at alle kan delta,

Når vi legger ut sykkel trening invitasjon på Facebook gruppa vår+ txt, da er det et krav fra trener av sykkel gruppa at det skal gies tilbakemeldinger på hvem som kommer, da vet en hva slags funksjons nivå det er på sykkel gruppen til neste trening. Hvis det er en bruker på trening som vi vet henger litt etter, blir sykkeltraining lagt opp etter brukens nivå, da blir sykkelturen rundt 15 km og ca 2 timer.

Selve sykkel treningen:

Er at leder trener ligger bakerst hele tiden, så har vi en hjelper, som ligger foran, hele tiden, bremses alltid ned ved kryssing av vei kryss, det høres kanskje litt tungvint ut, men det er en nødvendighet, vi har jo bruker som ikke følger så veldig godt med i trafikk bildet, når disse brukerne er med sykler vi på gang og sykkel vei, og gruppen holdes samlet hele veien.

Men På 3 hjul har bruker som sykler veldig mye og lange turer, vi har et tilbud for alle, det skjer jo utenom de organiserte trenings turene.

Teamet rundt sykkel treninger:

- Leder – trener Arne Mjåland
- Hjelper Erling Larsen



TALL OG FAKTA

19 sykkel treninger

Sykklet sammenlagt 400 km

5-8 på hver trening

Ca 10-15 personer som er med i gruppen.

Trening her mandag fra kl.16 oppmøte sted: Sandefjord Medisinske Senter SMS.

Sykkel klær egne gule jakker med sponsor merker på.

Hvilke diagnose grupper følger våre sykkeltreninger:

-Hjerneslag,-Cp,-Ms,-ME,- Ryggmarg,- Kort vokst,-Kreft,- Hofte problematikk.

Det har alltid vært viktig for sykkelgruppen å vise frem muligheter gjennom det å sykle sitte sykkel tross alvorlig sykdom ulykke, å være aktiv på sittesykkel.

På 3 hjul er lands kjent for våres sykling, og hva vi gjør her Vestfold,

Og en inspirasjons kilde for mange, flere steder startes det opp egne sykkelgrupper, etter inspirasjon av På 3 hjuls sine sykkelaktiviteter.

På 3 hjul har over 500 følgere på facebook, vi når langt ved å vise frem våre aktiviteter.

På 3 hjul er jo drevet av Landsforeningen forslagrammede i Vestfold LFSV.

LFSV sin aktivitet er åpne for alle,

AKTIVITET TILKNYTTET PÅ 3 HJUL:

Utlåns prosjektet En container full av muligheter, låner ut de aktivitetshjelpemidler, sitte sykler hånd sykler Se vedlegg..

Det lånes også ut vinterutstyr.

Utstyr som lånes ut over hele Vestfold.

Sykkel gruppa får flere bruker som låner sykkel fra dette prosjektet med på våre sykkel treninger.

På 3 hjul er også med i Re sykkel klubb. RE SK

Ut av disse aktivitetene På 3 hjul og En container disse aktivitetene muligheter skapes det stor aktivitet.

Egen vinteraktivitetsdag, som arr. hver vinter, og er åpne for alle med nedsatt funksjonshemmede og deres familier.

Sykkel- og aktivitets dag sommeren 2025 i Storås var en dag, med stor suksess. 70 stk innom med sykkel, en container full av muligheter stilte med låne sykler, samt sykkelleverandør Quality Care stilte med service mann og utlån av nye sykler.

Med kø på sykkel utlån lover bra, disse aktivitets dagene, er med å vise frem de fantastiske muligheter man har med sitte sykling, vi hadde også med oss Norges sykkel forbund og besøk av Beitostølen helsesport senter på denne flotte

På 3 hjul samarbeider med disse:

-Sandefjord kommune,- Kysthospitalet i Stavern,-Stokke il,- Vestfold og Telemark idrettskrets,- Norges sykkel forbund NCF, -Sykkel leverandør Quality care,- Sykkelverksted Karlsen sykkel og Motor Sandefjord,- Norges handikapp forbund,

EN HELT SPESIELL INVITASJON

Aktivitetene LFSV har legges merke til flere steder . I den forbindelse ble På 3 hjul og En container full av muligheter invitert til å være med å åpne et skiskytteranlegg/ flerbruksanlegg i Froland i Agder, et anlegg tidligere skiskytter Marte Olsbu er grunnlegger av. Det er vel ingen tvil om at det var stas og bli invitert med på dette, grunnen til at vi var med for å vise sørlendingen muligheter for tilrettelagt fysisk aktivitet.

I forbindelse med denne turen ble det bestemt at På 3 hjul arrangerer en åpen sykkel dag i Grimstad , igjen for å vise frem mulighetene med tilrettelagt sykling. Lørdagen i Grimstad ble det arr. en felles sykkel tur til Hasla Tangen ved Fevik en tur på 20 km.

Både i Grimstad og Froland hadde vi med oss sykkel leverandør Qulatiy Care som har faglig bistand, og kompetanse.

LFSV sine aktiviteter, brenner for å vise frem mulighetene for tilrettelagt sittesykling igjennom aktivitet, igjennom sykkel glede og likeverd.

Marte Olsbu R uttalte i et avis intervju i forbindelse med Frolands besøket ,,., Det er ikke hun som er den store helten,,, men Dei store heltene er de som har trent seg opp på sitte sykkel etter alvorlig sykdom eller ulykke, det er dei virkelige heltene.

Med dei ordene vil På 3 hjul takke sponsorer og samarbeidspartnere, der er med å skape mulighetene for tilrettelagt fysisk aktivitet.

Beklager skrivefeil

Arne Mjåland leder

