

IDRETTSKLUBBEN



Idretts-året 2025

ÅRSMØTE 2026

Alf Bjerckes vei 10

Lørdag 14 februar
Klokken 12:00



HELTER I HUNDRE
SIDEN 1914

DAGSORDEN

Åpning

Beretning

Fastsettelse kontingenter

Regnskap

Budsjett

Innkomne forslag

Valg

VALG 2025

På IK Heros årsmøte 14. februar 2025 ble følgende personer valgt:

Styreleder valgt for 2 år:	Nils Apeland
Styremedlem valgt for 2 år:	Wenche Elvsveen Meisingset Olav Tyrhaug
Varamedlem 1 år:	Anita Yvonne Stenberg
Kontrollkomite valgt for 2 år:	Nils Flaaseth
Valgkomite Leder:	Svein Olav Lindtveit
Valgkomité:	Per Vidar Syversen Atle Braaten
Varamedlem:	Olav Bøyum

ADMINISTRATIV REPRESENTASJON

	Styrkeprøven AS
Styremedlem:	Nils Apeland
	NCFs Veteranklubb
Styremedlem	Nils Flaaseth
Valgkomite	Tom Larsen
	Region ØST
Styremedlem	Lise Burud Smestad
	GU Utfor
Utvalgsmedlem	Lise Burud Smestad

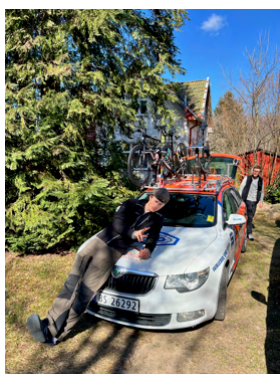
Menn elite 2025

Et nytt år og sykkel sesong er bak oss, og som tidligere er det mye fint og se tilbake på. Samholdet i gruppen har vært bra og faktisk uten noen utskiftelser på ryttere.

Vi startet sesongen på Sverige med Swecup åpning Östgöta og Kinnelkulle loppet, hvor Daniel, Jonathan og Ohldieck kjører inn sterke plasseringer i veldig harde løyper. Dette legger listen for resten av sesongen. Og med pallplass og topp 10 plassering på GK i Nationaldagsrittet under Stockholm 4 dagers så blir vi nå gjenkjent som "Nordbaggarna" – Dette er visstnok svenskenes svar på "Svenskejævler" så da er det fint å ha Daniel på diplomat for begge sider. Daniel kliner også til med 3.plass sammenlagt i etapperittet Svanesund 3 dagers på tampen av sesongen.

I Norge har vi vært på toppen i diverse turritt og Thomas Rem imponerer med solid gjennomføring og plassering i Norgescuprittet i Kongsvinger. Og GK holder unna på grusen på Krono Ottestad og kommer inn med et sterkt redusert felt.

En stor takk til foreldre som har hjulpet oss gjennom sesongen, med langing og til særs service kjøring – En spesiell takk til Jan Tore Bergheim, som stilte som servicesjåfør både for oss gutta og Anita under NM. Og under flere andre ritt.



Kvinner elite 2025

Da er 2025 ved veis ende – et år fylt med nye utfordringer og mange gode konkurranser.

Årets store høydepunkter

1) EUROPAMESTER i poengritt 🏆

For fjerde året på rad – og for andre gang i poengritt!

2) 5 x NORGESMESTER 🏆

Gateritt, omnium, scratch, eliminasjon og poengritt.

Min første medalje og tittel på landevei, og totalt 79 medaljer på bane i offisielle og uoffisielle øvelser.

Veldig stolt også av 4. plass i NM fellesstart – selv om medaljen akkurat glapp 😊

3) Tour of Norway

Damenes aller første utgave – og mitt første UCI-landeveisritt på x-antall år.

4) 17 UCI-seire og 7 sekundære plasseringer (2 og 3. plasser)

I UCI CL1- og CL2-ritt, i Spania, Belgia og USA.

I tillegg er det verdt å nevne følgende:

- Økt terskelwatt med +20 W på 1 år
- Økt Vo2-max – ligger nå på 70
- Hederspris fra Drammen Rådhus

Årets største utfordring

1) VM

Et skuffende VM der både taktikk og plassering ikke klaffet slik jeg ønsket.



Året 2025 oppsummert i tall

- 50 konkurranser totalt
- 27 seire
- 8 sekundære plasseringer (2.- og 3.-plasser)
- 70 % av konkurransene endte med pallplass
 - 186 reisedøgn (tilsvarer 51 % av året)
 - 984 treningstimer (01.01.2025 – 05.12.2025)

Sesongen 2026

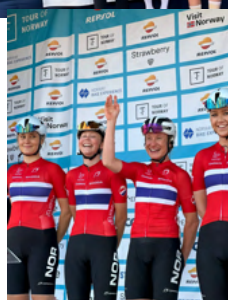
I 2026 rettes fullt fokus mot banen, og allerede VM i oktober blir første kvalifikasjonsløp mot OL i Los Angeles 2028.

Foreløpig konkurranse plan:

- EM – februar, Konya (Tyrkia)
- World Cup #1 – mars, Perth (Australia)
- World Cup #2 – april, Hongkong (Kina)
- World Cup #3 – april, Nilai (Malaysia)
- VM – oktober, Shanghai (Kina)

I tillegg vurderer jeg NM landevei og gateritt (avhengig av hvor i landet), NM bane samt et par UCI klasse 1- og 2-ritt.

Jeg jobber også for å få gjennomført en høydesamling etter World Cup, noe jeg aldri har prøvd før 😊



Utfor 2025

Sesongen startet med et brak på det glade sørlandet. Etter mange års pause var det endelig på tide å fyre opp heisen i Tveit for racing mot klokka i en veldig kort, men intens løype.

Dette var også startskuddet for Nordic Down Hill Series (NDHS). En rittserie som kom i tillegg til NorgesCup (NC) fordi det har vært et behov for flere ritt og en rittplan som passer bedre for deltagere og foresatte.



Som alt som blir gjort for første gang med lite planlegging og stor selvtillit, ble det mye klabb og babb i forkant av rittet.

Heldigvis løser det meste seg med nok innsats og en god dose optimisme.

Med flott vær og vårkåte syklistere ble det en strålende helg. Mye skarp kjøring i de yngre klassene. Enkelte i 15-16 kjørte raskere enn de beste i Junior og så høyt som P3 i Senior.

Vår siste storsignering i off-season var Ole Herman Bergby (OH) har vært plaget med skader i nesten hele 2024. Han har gjort en formidabel jobb med strukturert trening for å komme tilbake i så god form som han kan være.

Dette beviste han med helgens nest raskeste tid med sin sprett nye, men litt store, IK Hero trøye.

Det var ca 80 deltagere fra 6 - 55år med stor overvekt i klassene opp til junior, noe som lover godt for sporten vår!

Med en flott sølvmedalje i senior kan vi kort oppsummere at NDHS Tveit var en braksuksess for Hero og alle som elsker utfor.

KCK var også veldig fornøyd med at det omsider ble ritt i dems anlegg igjen og vi er i gang med forberedelsene for NDHS #1 2026 i april.



Dessverre var det ikke lenge etter dette at OH skadet seg igjen, denne gangen i Nesbyen under åpningshelgen. Dette medførte at OH ikke var tilbake på stor sykkel før i oktober igjen.

Men vi flytter fokuset over på noe mer spennende. Nemmelig den virkelige store endringen i stallen til Hero for -25 sesongen.

Simen Smestad Aka Slim \$im godtok en signeringsbonus på nesten 350 kroner for å forlate slaskene i Rye til fordel for Heltene i Hundre!

Simen startet året med en solid p14 under IXS DHCup i Tyskland, tett etterfulgt av p13 i Østeriket.



Simen kjørte det meste av verdenscup (WC) i europa, men med skyhøyt nivå og enda færre plasser i finalen kom Slim \$im seg aldri til finalen men et par ganger var han topp 40 i kvalifisering.

Simen pakket husvogna og dro til verdensmesterskapet i den bratteste løypa vi kan by på i Schengen. Her endte han som den 51. raskeste syklisten i verden.

Gutten fant som vanlig rytmen under Norgesmesterskapet (NM) i Drammen. Her sikret Simen seg sin 10. (!) NM-trøye. Den eneste rytteren for Hero denne helgen, men snakk om å dra sin del av lasset

Michael Cook (MC) tok jobben som speaker under NM for å skape stemning i målområdet og få et noe partisk intervju med den nykronede norgesmesteren.

Etter dette var det mer herjing i IXS Cupen for Mr Smestad. P4 i Slovenia og med dette rundet han av europacupen med P4 sammenlagt! En formidabel innsats og et strålende resultat.



Med den beste ute av landet var det bare for oss andre å knyte skoa og smøre kjede for mer racing.

Trysil NC ble enda en bra helg for Hero. MC leverte til alles overraskelse et solid finale run

som holdt til P2 i Elite Dette var årets første DH ritt for skjeggapen og det ga mersmak! En "lang" og noe flat/knotete løype passet den aldrende mannen godt.



Like etter var det NC i Hafjell og Simen hadde enda en helg med utenlandsritt. Da lukta det muligheter for å få seg et enkelt steg opp på resultatlista og slike muligheter lar ikke OH gå fra seg. Han ble frisk nok i armen til å få på seg den hvite og range trøya for å gi gass.

Langt i fra like spektakulært og strukturert som i sin storhetstid, men et steg i riktig retning. OH og MC var klar for å utnytte muligheten siden Slim stod over.

Gode gamle NM-løypa i Hafjell var en frisk løye for en som burde kjørt i paraklassen og en som burde vært master, men vi ga gass.

Dessverre for han korteste røk han kjede ut av startbua og måtte rulle ned med halen mellom beina. Et stort salg i tryne da farten til et godt resultat var til stede.

Heldigvis hadde vi satt penga våre på to hester og en sulten OH er en skummel rytter.





Ole Herman klinket til med et solid run og tok p3 i elite. En veldig deilig "seier" etter et kjipt skadeopphold og vel fortjent.

Så det var en veldig glad gutt og en veldig sutrete gubbe som vasket sykler søndag ettermiddag.



Dermed var sesongen nesten over. Nesten alle anlegg har stengt og jobben må gjøres uten heis, men det var et siste sted som fremdeles holdt ut i høstkulda.

Kjerringåsen i Fredrikstad ble sesongens siste race helg.

NDHS jobbet med Mysen MTB for å kline til med en siste dans før snøen kom.

MC stod for arrangementet, SS skulle krige om gull og OH var så høy et bronsemedalje i Hafjellat vi måtte bytte på å holde han på bakken, men Hero var definitivt tilbake der Hero skal være.

Selveste Nils Apeland troppet opp under lørdagens trening med slagstøvler og en nyfunnet interesse for verdens beste idrett. Utforsykling.

Simen tar det Simen vil ha og klinket til med et run som selv ikke Mysen Kebab & MTB sin store helt, Elias Stubergh, kunne slå. Det er lenge siden SS har vunnet med 0,7 sek margin.



Ole-Herman var også i slaget og støttet opp under teorien om at Hafjell-resultatet ikke var flaks, men resultat av dedikasjon. P3 på guttebassen fra Hakadal.

Vi har nå et bra team med to som sykler fort og en som lager stemning, men vi skulle gjerne vært flere.

I 2026 så skal Simen kjøre IXS og WC, men han skal også sykle enkelte NDHS og NC ritt også. NM er også på lista.

Mr. Bergby skal kjøre hele EDC (IXC), NDHS, NC og NM.

MOC skal fortsette å arrangere NDHS. Tveit, Nesbyen-Øst, Voss, Nesbyen-Vest og Kjerringåsen står på NDHS lista.

Det blir også noen NC og NM på gamlefar avhengig av hva han kan presse inn i timeplanen.

Vi vil takke styret i IK Hero for all hjelp og støtte i -25 sesongen og setter stor pris på tilliten.

Vi gleder oss stort til 2026 og er godt i gang med treningen mot rittsesongen.

Tusen takk og vi sees på stien!

Mvh.

SimenSmestad

Ole Herman Bergby

Michael Overbeck Cook



Arrangementer

2-mila 2025

Ble dessverre avlyst på grunn av for liten påmelding.

Enebakk rundt 2025

Enebakk Rundt markerte nok en gang en storslått åpning på sykkelseasonen da rittet gikk av stabelen 1. mai 2025. Hele 569 entusiaster meldte seg på årets utgave, og under den stødig og profesjonelt ledede gjennomføringen til rittleder Nils Flaaseth trillet hele 526 deltakere over målstreken. Dette er en tydelig vekst fra 2024, og et inspirerende tegn på at interessen for rittet fortsetter å blomstre.

Selve arrangementet forløp eksemplarisk fra start til slutt, uten større hendelser – en flott bekreftelse på god planlegging og solid innsats fra både frivillige og støtteapparat. Etter målgang ble syklistene varmt tatt imot på Skullerud Sportssenter, hvor duften av nykokte pølser og ferske boller møtte slitne, men smilende deltakere. Serveringen, supplert med bananer og forfriskende drikke, ble svært godt mottatt og skapte en lun og feststemt atmosfære som avrundet rittdagen på beste vis.

Vi ønsker å rette en hjertelig takk til alle som deltok, heiet, organiserte og støttet opp om arrangementet. Uten deres engasjement ville ikke Enebakk Rundt vært den tradisjonsrike folkefesten det er i dag. Vi ser allerede frem mot neste år, med håp om enda flere deltakere.

Styrets oppsummering

Styret i 2025 bestod av:

Leder Nils Apeland

Nestleder: René Phillippe L'Orsa

Kasserer: Olav Tyrhaug

Sekretær: Per Ivar Netteberg

Styremedlem: Wenche Elvsveen Meisingset

Styremedlem: Aasmund Groven Lindtvedt

Varamedlem: Anita Yvonne Stenberg

Medlemsmassen vår ligger stabilt rundt 220 medlemmer. Også i år er det kommet nye eliteryttere som ønsker å være med i Hero. Team IK Hero markerer seg på landeveisritt i hele Scandinavia. Det er et godt miljø som ledes av Kristian Teigland. Vi fikk i tillegg to utforsyklister, Simen Smedstad og Ole-Herman Bergby. Simen ble sågar Norgesmester i Herotrøya.

Vi har hatt 9 styremøter. I tillegg har vi hatt særmøter i forbindelse med Enebakk rundt.

Hero har etablert seg som den viktigste klubben i banemiljøet i vår region. Anita Stenberg er Norges fremste utøver og imponerer med seiere hjemme og i utlandet. I år ble hun også norsk mester i gateritt. Aasmund Groven Lindtveit er en av Norges beste sprintere, men også en uvurderlig ressurs i miljøet. Denne vinteren har han tatt initiativ til en ny serie med Banecup'er hvor syklister fra hele regionen samles til ulike konkurranser.

I utfor har Michael Cook laget Nordic Downhill Series NDS i flere år. Dette er utforarrangementer som miljøet setter stor pris på. IK Hero står som arrangør, men det er lokale klubber som er med å arrangerer. Michael er rittleder, dugnadskomiteé og speaker på alle arrangementene.

Turrittet Enebakk Rundt er fremdeles en viktig inntektskilde. I tillegg er Skullerud Sportsenter og Bjørn Nicolaysen/Norwex sponsorer som vi setter stor pris på.

Sørensen Sport har bidratt med premier til rittene våre, og er en leverandør som gir oss gode rabatter på utstyr og service.

2-Mila ble dessverre avlyst i år på grunn av lav påmelding. Men i 2026 gjør vi et nytt forsøk.

Takk til alle som har bidratt i støtteapparat og dugnadsarbeid.

Styrets økonomiske beretning

Turrittarrangementet Enebakk Rundt er fortsatt klubbens viktigste økonomiske grunnlag selv om deltakelsen ikke er på samme nivå som tidligere. Deltakelsen har falt gradvis fra rundt 2000 for 10 år siden til 500-600 de siste årene, men gir fortsatt et godt bidrag til klubbens økonomi. Et nytt down-hill arrangement i 2025 i klubbens regi har i tillegg gitt et positivt bidrag, slik at klubbens regnskap for 2025 er avsluttet med et rimelig godt overskudd. God budsjettdisiplin i de sportslige gruppene bidrar også til dette.

For Hero's Fond vises til egen beretning.

Klubbens økonomi totalt er solid.

Det er tegnet forsikring i forsikringsselskapet IF for bedrift- og styreansvar og i tillegg ulykkes personforsikring for klubbens medlemmer, bilforsikring i Gjensidige.

Innkomne forslag:

Forslag fra styret i IK Hero:

Styret anbefaler generalforsamlingen å tilslutte en uforandret kontingent sats i IK Hero for året 2025. Dvs. barn/ungdom kr 200,- pr. år., voksen kr 300,- pr. år, og familiemedlemskap kr 500,- pr. år. Familiemedlemskap forutsetter felles bopel.

Forslag fra styret i IK Hero:

Simen Smestad (utfør) og Aasmund Lindtveit (bane) godkjennes som livsvarige medlemmer av IK Hero da de har blitt Norgesmestere.

Forslag fra styret i IK Hero:

Melde IK Hero ut av Norges Triatlonforbund.

Forslag fra styret i IK Hero:

Årsmøtet gir styret fullmakt til å oppnevne representanter til å representere IK Hero frem til årsmøtet i 2027.

På valg

Styremedlem 2 år:	René Philippe L'Orsa
Styremedlem 2 år:	Per Ivar Netteberg
Styremedlem 2 år	Aasmund Groven Lindtveit
Varamedlem 1 år:	Anita Yvonne Stenberg
Kontrollutvalg 2 år:	Nils Flaaseth
Valgkomite 1 år:	Svein Olav Lindtvedt
	Per Vidar Syversen
	Atle Braaten
Varamedlem 1 år:	Olav Bøyum