

# LØRENSKOG SKIKLUBB – ALPINGRUPPA



## ÅRSBERETNING

2016

# 1. Tillitsverv i perioden

## Styret har bestått av:

LEDER:	Magnar Olsen
NESTLEDER:	Laila Leivestad
SEKRETÆR:	Anders Waaler
KASSERER:	Eva Foss
STYREMEDLEM:	Jonas Mjåvatn
STYREMEDLEM:	Ellen Bardosen
VARAMEDLEM:	Dan Hagen

## Andre tillitsverv i perioden:

MATERIALFORVALTER:	Vemund Leivestad
BRUKTMARKEDANSVARLIG:	Terje Trygg
SPORTSLIG ANSVARLIG:	Dan Hagen
SKIKOLEANSVARLIG:	Ellen Bardosen
SAMLINGSANSVARLIG:	Nina Trygg
FORELDREKONTAKT:	Laila Leivestad

VALGKOMITÉ:	Bjørn Eggen Ketil Berntzen
-------------	-------------------------------

TRENERE I PERIODEN:	Jon Rune Hagavik, Dan Hagen, Marianne Gjelten, Håkon Wiik Ola Bergdølmo og Sondre Harr Vemund Leivestad (Skicross)
---------------------	---

## 2. Sportslig

### 2.1 Aktive utøvere

LSK alpin har denne perioden hatt 40 aktive utøvere, mot 40 samme periode i fjor. De har vært delt inn i 5 grupper, og fordelingen har vært som følger:

- Gruppe U14/U16 født 2001- 2004 11 stk.
- Gruppe U12 født 2005 – 2006 7 stk
- Gruppe 9/10 år født 2007 – 2008 6 stk.
- Gruppe 8Y født 2009 og senere 9 stk.
- Skicross utøvere født 1999 og tidligere 6 stk.
- Skigymnas: 1 utøver født 1999 på Oppdal Skigymnas.

### 2.2 Treningsopplegg

Godt og bredt barmarkstilbud for alle, allerede fra 1. mai. LSK alpin har fått på plass ny hovedtrener og sportslig ansvarlig, Dan Hagen fra og med 1. mai 2016.

Dan bidrar stort i bakken, og samarbeider tett med Rælingen alpin og samlingsansvarlig for å legge til rette for gode treningsforhold og aktive samlinger.

Som et ledd i arbeidet med å holde på det gode miljøet tilbys det fortsatt kontinuerlig trening for alle grupper. Treningsopplegget blir benyttet av de fleste av våre utøvere, og vil inngå i opplegget også for fremtidige sesonger.

På barmarkstreningene jobbes det med forbedring av kondisjon, koordinasjon, balanse, motorikk og styrke, i tillegg til at også lek og moro skal være en del av treningene. Områdene rundt Skihytta, ved rådhuset i Lørenskog, Sørlihavna og klatrepark/ballbingen på Solheim skole, samt sykkeltraining inn til Losby benyttes. Innendørstrening har for det meste foregått i gymsalen på Fjellhamar og i styrkerom i Kjennhallen frem til jul.

LSK alpin etablerte for 3 år tilbake egen skicrossgruppe. Dette ble gjort fordi klubben ønsket å gi flere muligheten til å oppleve hvor gøy, tøft og utfordrende skicross er, samt forsøke å beholde de løpere som ønsker noe annet en bare ren portkjøring og alpintrening. Lørenskog skicross skal trene i egen skicrossbakke i Hurdal skisenter, med egen Lørenskog trener som følger opp gruppen. Sportslig ansvarlig Anders Larsson i Hurdal skisenter ønsker i samarbeid med andre klubber på Romerike å legge til rette for et godt trenings og skicrossmiljø i Hurdal.

Alpintreningen kom i gang rett etter jul i Marikollen med våre ordinære treningstider.

LSK alpin er meget glad for samarbeidet med Rælingen alpin, det samme er utøvere og foreldre, med tanke på at vi tidligere kjørte rundt og trente i 3-4 forskjellige bakker.

LSK alpin bidrar med heisvakter og mannskap inn i Rælingen sin driftsgruppe. Det er utrolig positiv for miljøet i klubben at vi trener i samme bakke ved alle treninger. Styret i LSK alpin vil gjøre sitt ytterste for at vi skal kunne videreføre samarbeidet med Rælingen alpin også de kommende sesonger.

Gruppen 9/10 år og yngre har 2 treninger i uken, og gruppen U12 og eldre har 3 treninger i uken.

Alle grupper trener litt på tvers av alder ift hvilket nivå utøverne har. Tidligere hovedtrener Jon Rune Hagavik hadde ansvaret for inndelingen av gruppene. Ola Bergdølmo og Sondre Harr bistod Jon Rune, mens Ola hadde med seg de aller yngste løperne i barnebakken.

Antall deltakere til skisamlinger gikk noe ned fra fjoråret, men det er en gjeng på 8-10 utøvere som stort sett er med på alle samlinger.

Først ut var fartssamlingen i Myrkdalen, deretter var det man i starten av sommerferien 4 dager på Juvass. Ny Juvass samling i august, og 7 utøvere reiste på vår mest populære samling i Sjølden i uke 40.

Deretter har det vært ny samling på Juvass, samling på Idrefjell og tilslutt familiesamlingen før jul i Trysil.

Petter Holsve Olsen gikk sitt første år på skigymnas i Oppdal, men var uheldig og skadet kneet så stygt at han dessverre måtte si fra seg plassen og flyttet hjem igjen.

## **2.3 Trenerne**

LSK alpin startet barmarkstrening 1. mai med ny hovedtrener i klubben, Dan Hagen. Jon Rune Hagavik valgte å si opp sin trenerrolle i LSK alpin for og startet opp som trener hos NERO alpin.

I tillegg til Dan har Vemund Leivestad hatt de eldste løperne på sykkeltraining en dag i uken.

Gruppeinndelingen på barmark er ikke den samme som på ski, da en del løpere først kommer lenger utpå høsten, etter at fotball og andre sommeraktiviteter er slutt.

Sondre Harr sluttet for å reise i militære, og Ola Bergdølmo sluttet for å starte opp med studier på Sørlandet.

LSK alpin har fra høsten 2016 engasjert Marianne Gjelten og Håkon Wiik som tilleggstrenerne i klubben.

Vi har god dialog med trenerne og tilbyr og oppmuntrer de til å være med på de kurs og trenerseminarer som arrangeres i regi av Norges Skiforbund. Vi har en bra trenerstab som er entusiastiske, samvittighetsfulle og med god kompetanse.

## **2.4 Sportslige arrangementer**

LSK alpin satt opp 11 anbefalte renn for U12 og yngre utøvere, i hovedsak ment for å motivere de yngre utøverne til å delta på renn. De som var med på 7 renn eller flere fikk stor pokal, og liten pokal til de som var med på færre renn. Det var også pokaler til de eldre utøvere som deltok i andre renn gjennom sesongen. Pokalene ble delt ut på familiesamlingen på Nesbyen i april.

Rælingen arrangerte Telenorkarusell hvor like mange Lørenskog som Rælingen utøvere deltok. Supre "treningsrenn" hvor målet er å være med for å ha det gøy sammen med skivenner.

LSK alpin arrangerte kretsrenn i Storslalåm for klasse U 16 og yngre i Marikollen, søndag 14. februar, med supre forhold. Arrangementet var igjen meget vellykket både sportslig og arrangementsmessig med over ca. deltakere. Tilbakemeldingen fra TD var topp karakter på alle punkter. Takk til alle foreldre for en flott innsats denne helgen.

LSK alpin gjentok suksessen fra tidligere år, og reiste til Nesbyen for sjetten år på rad for å gjennomføre årets klubbmesterskap, helgen 1.-3. april. Samlingen er årets avslutning, hvor vi i tillegg til klubbmesterskapet har stort fokus på fellesskap og hygge, samt en "høytidlig" premieutdeling fra årets internrenn. Nok en gang med imponerende deltagelse, over 70 barn og voksne. Vi bodde samlet på Ranten hotel, hvor det ble en fantastisk flott avslutning på sesongen.

## **2.5 Skiskole**

LSK alpin gjennomførte i år to skiskoler i Trollvann med 15-17 deltagere pr. skiskole. Stor takk til skiskole ansvarlig Ellen Bardosen som har gjort en glimrende innsats, og hun takker alle frivillige foreldre og alle trenere som gjør at vår skiskole er blant de beste. Trenerne Jenny Halvorsen, Herman Halvorsen, Ola Bergdølmo, Ingrid Leivestad, Jørgen Leivestad og Anders Dahl gjennomførte skiskolen med tålmodighet og dyktighet. Alle som deltok på skiskolen fikk tilbud om trening ut sesongen med redusert treningsavgift, ved innmelding i klubben.

## **2.6 Sportslige resultater.**

Vinteren 2016 har vi hatt god fremgang hos svært mange løpere. I nasjonale mesterskap har vi vært representert ved Adrian Hunshammer, Camilla Trones, Ole Herman Hagavik, Ørjan Waaler og Oscar Trygg i Telenor Landsfinale for U 14

Jørgen Leivestad, Herman Halvorsen, Ole Herman Hagavik, Ørjan Waaler, Ingrid Leivestad og Malin Bjørkelo Helland har deltatt i Norges Cup og NM i skicross. Jørgen Leivestad har deltatt i to E-Cup SX renn, og var reserve under ungdoms OL på Lillehammer.

På resultatsiden viser klubben seg positivt frem med følgende topp 10 plasseringer i Nasjonale mesterskap / finaler:

Adrian Hunshammer deltok på Pocaloca.

Jørgen Leivestad: 1. plass Skicross junior NM

3. pl Skicross Norges Cup

Hermann Halvorsen: 8. pl Skicross Norges Cup

5. pl Skicross junior NM

Malin B. Helland 2. pl Skicross junior NM

Ingrid Leivestad 1. pl Skicross Norges Cup

Ole Herman Hagavik 2. pl Skicross Norges Cup

Ørjan Waaler 1. pl Skicross Norges Cup

Våre yngre utøvere har også deltatt i flere renn gjennom hele sesongen, og har vist stor iver og glede ved å delta på disse. Mange fine resultater på kretsrenn har det også blitt. Vi vil rette en stor takk til løpere, trenere og foresatte for en flott gjennomført sesong.

## **2.7. Skader og ulykker.**

Heldigvis har vi ikke hatt noen alvorlige ulykker denne sesongen.

## **3. Dugnader**

Klubbens årlige bruktmarked for vintersportsutstyr ble arrangert 12. – 13. november, med et svært godt resultat. Samfunnsalen på Kjenn ble brukt som lokale for bruktmarkedet, og det fungerte igjen utmerket. Mer om dette under Økonomi.

Grappa har gjennomført dugnadsarbeid for Norges Frisørmesterforbund, samt skiskole.

### **Obligatoriske dugnader**

Klubbens egne renn, skiskole, bruktmarked og frisørdugnad.

## 4. Administrasjon

### 4.1 Møter

Det er i perioden 2016 avholdt 9 styremøter, ett foreldremøte, og ett årsmøte. Vi har vært representert på skikretstinget, Alpinutvalgets halvårsmøter og LSK sine hovedstyremøter. Magnar Olsen er leder i Lørenskog skiklubb`s hovedstyre.

### 4.2 Rekruttering

Informasjon om treningsmuligheter i LSK alpin er blitt distribuert til skiskole deltakere og under Bruktmarkedet.

8 løpere har sluttet, og 9 nye løpere er meldt inn i perioden.

Offentlig informerer klubben via hjemmesidene [www.lorenskogski.no/alpint](http://www.lorenskogski.no/alpint), og internt i gruppen via Facebooksider, samt jevnlig epost til alle medlemmer.

### 4.3 Klubbdresser

Klubben har subsidiert klubbdresser til nær sagt alle løperne, den enkelte løper betaler kun en egenandel for klærne, og det er med aldri så lite stolthet vi ser på den flotte gjengen med Lørenskog utøvere i LSK alpin klubbklær.

Energiapura er vår nye leverandør, og vi mottok de nye klubbklærne rett før jul.

### 4.4 Medlemsliste

Det lages jevnlig oppdaterte medlemslister med medlemsinformasjon som er blir sendt ut til medlemmene.

### 4.5 Politiattest

Alle trenerne og styrets medlemmer har levert godkjent politiattest.

## 5. Økonomi

### 5.1 Bingoinntekter

Vi har i løpet av 2016 mottatt Bingoinntekter fra bingospill hos Royal Bingo og Norsk tipping på 241 697,- mot 104 000,- i 2015. Det var budsjettert 100 000,- i 2016 så det ble en uventet og gledelig økning av inntekter.

### 5.2 Sponsorere

Vi har sponsorinntekter fra våre samarbeidsavtaler med Sparebank1 og Montèr. Beløpet er godskrevet LSK alpin konto med kr. 22 000,- i 2016.

Ny avtale signert med Sparebank vil gi klubben mulighet til å gjøre relevante innkjøp til en årlig sum på opptil kr. 50 000,-

Dette gir klubben en fantastisk mulighet til å oppgradere utstyrspakken for både ski og barmarkstrening.

LSK alpin samarbeidsavtale med SpareBank 1 Lørenskog gjør at du som medlem kan spare penger på bank- og forsikringstjenestene.

Utstyrshengeren til klubben ble i 2015 helfoliert med alpindekor, Lørenskog skiklubb og Lørenskog alpin logo. Det er gjort plass for logoer fra våre sponsorer på bakdørene, og de skal på plass våren 2017.

### **5.3 Gjensidige stiftelsen**

LSK Alpin har mottatt midler fra Gjensidigestiftelsen til nytt sambandsutstyr, hjertestarter og hjertestarter kurs kr. 64 000,-

### **5.4 Skiskole**

Ellen Bardosen som ansvarlig for skiskolen sørget for god gjennomføring, en omsetning på 60 000,- og resultat på 29 863,-. Nye medlemmer i klubben ble også et resultat av årets skiskole.

### **5.5 Bruktmarkedet**

Terje Trygg som messeansvarlig hadde igjen gjort gode innkjøp til svært gode betingelser, noe som sammen med svært attraktive lokaler og ikke minst været den helgen, selvsagt hadde stor betydning for resultatet.

Regnskapet fra Bruktmarkedet 2016 viser en omsetning på 910 833,- og et resultat på kr. 313 256,- I tillegg er det gjennom året solgt utstyr fra skihytta med "null kost" for kr. 20 700,-. Totalt resultat på Bruktmarkeds konto: 333 256,- mot budsjettet 280 000,-

Vi har nå lite utstyr igjen i garasjen, men vi har hatt en god turnover på lageret så det som ligger der er av nyere dato. For 2017 må vi belage oss på nye gode innkjøp for å opprettholde trenden fra 2016.

### **5.6 Frisørmesse**

Ketil Berntzen som dugnadsansvarlig sørget for at opp-/nedrigging av messeutstyr ble gjennomført knirkefritt. Inntekt for dugnaden 25 000,-

### **5.7 Generelt**

Heiskortstøtte har denne sesongen blitt gitt til alle utøvere som har kjøpt sesongkort i Marikollen. Hver løper har fått dekket kr. 1 000,-.

Samlingsstøtte har blitt utbetalt fortløpende med kr. 500,- pr. samlingsdøgn. I tillegg har klubben betalt alle startkontingenter og subsidiert nye dresser med ca. kr.4.000 pr. løper. Som en ytterligere gode, belastes en minimal treningsavgift.

Utbetaling av støtte har vi kunnet gjøre takket være en god økonomistyring fra lang tid tilbake, samt at vi har kunnet fortsette å nyte godt av bingoinntekter, solide overskudd på brukmarked,



## 6. Utstyr

### 6.1. Innkjøp 2016

Det har denne sesongen blitt kjøpt inn:

- Dusker
- Slalomporter
- Sambandsradioer
- Hjertestarter
- Bor
- Driller
- Arbeidslamper

### 6.2. Utstysbeholdning pr. 31.12 2016

- Skrustaur: 54 Røde, 57 Blå
- Stive staur: 92 Røde, 79 Blå
- Leddstaur: 59 Røde, 43 Blå
- Olastaur: 20 Røde, 21 Blå
- Portflagg: 74 Røde, 66 Blå
- Gummi kort staur 20 Røde 20 Blå
- Dusker 20 Røde 20 Blå
- 4 staur-nøkler
- 4 Paddock/gjerder på rull
- 4 Bor
- 4 driller m/ladere og batteri
- 30 stk Walkietalkie m/ladere
- 1 videokamera
- 1 rennkoffert m/innhold
- 1 HP DeskJet 340 blekkskriver
- 1 Komplette Alge Timing
- 1 Micogate Timing anlegg
- 2 Målsikring
- 2 Målflagg
- 3 Stoppeklokker
- 1 stor og 2 små Førstehjelpspuuter
- Vester LSK Alpin, rennfunksjonærer og skiskole
- 2 polstringsmatter
- 2 baller til innetrening
- 20 innebandy-køller
- 1 Startnummersett 1-400 (mangler nr. 1)
- 1 Asus Bærbar PC

- 1 Tysse varehenger til bil
- 2 beachflagg m/logo
- 1 sekk oppbevaring av Alge Timing
- 2 Kantslipere

**Lørenskog 14. mars 2017**

**Magnar Olsen**

**Laila Leivestad**

**Eva Foss**

**Anders Waaler**

**Jonas Mjåvatn**

**Ellen Bardosen**

