



## Årsmelding sesongen 2014-2015 for Langrennsgruppa





## Innholdsfortegnelse

1	Innledning .....	3
2	Administrasjon .....	5
2.1	Styrets sammensetning .....	5
2.2	Øvrige funksjoner og verv .....	5
2.3	Styremøter .....	5
2.4	Andre møter .....	5
2.5	Klubbkvelder og andre sosiale arrangement .....	5
2.6	Kurs .....	5
3	Trening .....	7
3.1	Gruppe 7–8 år .....	7
3.2	Gruppe 9–10 år .....	7
3.3	Gruppe 11–12 år .....	7
3.4	Gruppe 13–14 år .....	7
3.5	Gruppe 15–16 år .....	7
3.6	Junior .....	8
3.7	Senior .....	8
3.8	Damer .....	8
3.9	Resultater .....	8
4	Samlinger .....	9
4.1	Barmarksamlinger .....	9
4.2	Familiesamling på Spåtind .....	9
4.3	Andre samlinger .....	9
5	Arrangement .....	10
5.1	Løpskarusell .....	10
5.2	Triaden Skikarusell .....	10
5.3	Triaden Skiskole .....	10
5.4	Madshussprinten .....	10
5.5	Klubbmesterskap .....	10
6	Organisering .....	11
6.1	Arrangementer utenom treningene .....	11
7	Økonomi .....	12
7.1	Generelt om økonomien .....	12
7.2	Inntektsbringende tiltak .....	12



## 1 Innledning

Ved sesongens slutt var det ca 190 aktive utøvere i Langrennsgruppa, omtrent tilsvarende som året før.

Etter kraftig vekst i flere år, med påfølgende behov for å øke bemanningen på trenersiden og endre på organisering av dugnadsoppgaver, har vi nå ristet av oss de verste «voksesmertene». Langrennsgruppa har nå et stort lag av entusiastiske, pålitelige og kompetente trenere. Veksten de siste årene gjør også at våre årlige arrangementer er blitt store, og krever et stort antall voksne i gjennomføringen. Bemanningen av arrangementene er en tung oppgave, da entusiasmen blant foreldrene for å delta i dette viktige dugnadsarbeidet er varierende. Mens veldig mange foreldre stiller lojalt opp, er andre foreldre mindre deltakende. I et forsøk på å involvere foreldrene i større grad ble det for to år siden gjort en omorganisering av dugnadsstrukturen, for å flytte ansvaret nærmere de enkelte voksne. Styret ser det som svært viktig å passe på at det ikke er de samme foreldrene som stiller opp hver eneste gang men at «byrden» ved dugnadsinnsatsen fordeles jevnere. Involvering av foreldrene er også den sikreste metoden for å holde på utøverne. Barna setter pris på at foreldrene er interesserte og deltagende i barnas aktiviteter.

Også denne sesongen har vært preget av stor aktivitet i alle aldersgrupper fra 1.-klassingene til juniorgruppa. Vi har vært representert i hovedlandsrenn (8 utøvere) og norgescup (flere av juniorløperne), og det har for øvrig vært jevnt over god deltakelse i mange renn av utøvere i alle aldersgrupper. Ved inngangen til en ny sesong ser det ut til at mange av utøverne våre blir med videre. Særlig er det kritisk at utøverne ikke faller fra i 12-, 13- og 14-årsalderen, og det er gledelig å se at vi har en stabil og entusiastisk utøvergruppe i disse aldersgruppene.

Snø- og løypemessig har dette igjen vært en sesong under pari når det gjelder Østmarka, og vi hadde ikke nok snø før jul til å gå på ski hjemme. De to første ukene av januar reiste gruppene 11-12 og eldre en del til Hvalstjern, der vi hadde gjort avtale om treningstid med Fet skiklubb. Først mandag 19. januar hadde vi nok snø hjemme til å gå på ski. Torsdag 5. mars var siste dag med fellestreninger på snø i Østmarka, etter dette forsvant forholdene raskt. Dermed ble det et par uke hvor de eldre gruppene reiste til Frognerseteren eller Nordåsen på ski.

Alt i alt ble likevel vintersesongen bra, og vi fikk gjennomført alle planlagte arrangementer.

Vi er Lørenskog kommune en stor takk skyldig for deres flotte støtte til våre aktiviteter gjennom entusiastisk og profesjonelt vedlikehold av lysløypa og velvillig preparering av løyper og lekeområder etter våre behov – både i lysløypa og ved Sørlihavna. I forkant av sesongen ble det også på Sørlihavna åpnet en ny utendørs styrkepark, som er til disposisjon for skiklubben og alle andre som ønsker å bruke den.

Langrennsgruppa ønsker å ha mange utøvere med på skirenn, og betaler derfor deltakeravgiften ved påmelding til ordinære renn. Vi har deltakelse, positive opplevelser og erfaringsbygging i fokus, mer enn resultatene, særlig i de yngre årsklassene. Felles gode opplevelser binder oss sammen og barnas glede ved å delta inspirerer dem til videre deltakelse i trening og renn.



Langrennsgruppa har som mål å være åpen for alle barn og unge som ønsker å utvikle seg på ski og vi tar mål av oss å gi et godt, sunt, lærerikt og trivelig tilbud til alle utøverne, enten de ønsker å bli verdensmestere eller de «nøyer seg» med å ha det gøy på ski. Vi må, i all beskjedenhet, si at vi synes det ser ut som om vi lykkes med det!

Rasta, 25. mai 2015  
Mattis Thørud (styrets leder)



## **2 Administrasjon**

### **2.1 Styrets sammensetning**

Leder: Mattis Thørud  
Nestleder: Espen Aune  
Sekretær: Siv Krokfoss  
Kasserer: Linda Lunde  
Markedsansvarlig: Helge Kjernsval  
Sportslig ansvarlig for 7–12: Lena Aune  
Sportslig ansvarlig 13–junior: Trond Moengen

### **2.2 Øvrige funksjoner og verv**

Rennleder Madshussprinten: Anne Marte Solberg  
Materialforvalter: Ingen  
Ansvarlig skiskole: Aslak Lid og Anders Øvre-Johnsen  
Representant i driftsstyret for skihytta: Ingen  
Representant i anleggsutvalget: Ingen  
Tidtakingssystem: Trond Tunheim  
Hovedoppmann: Siv Krokfoss  
Valgkomitè:

- Leder: Tom Nestli
- Medlem: Roger Ugedal

### **2.3 Styremøter**

Det er avholdt 7 styremøter i perioden.

### **2.4 Andre møter**

Internt er det holdt møter både i forbindelse med Madshussprinten og øvrige arrangementer i klubbens regi, og trenermøter for de ulike treningsgruppene for koordinering/utvikling av det sportslige opplegget.

Våre representanter i de ulike styrer og utvalg i regi av hovedstyret har deltatt i møtene som har vært avholdt der.

### **2.5 Klubbkvelder og andre sosiale arrangement**

Alle gruppene har hatt sosiale arrangement i forbindelse med avslutninger etc. Familiesamlingen på Spåtind 28.–30. november var som vanlig et sosialt høydepunkt. Det ble arrangert felles premieutdeling etter løpskarusell, skikarusell og klubbmesterskap.

### **2.6 Kurs**

Det ble også denne sesongen gjennomført Trener 1 Del 1-kurs for trenerne i de yngste gruppene. To trenere/hjelpetrenerer deltok her. Vi hadde også to deltakere på Del 2-kurs.

Langrennsgruppa har som mål å arrangere Trener 1-kursene jevnlig. Trenerkursene bidrar til godt motiverte og faglig dyktige trenere/hjelpetrenerer som, dersom barna fortsetter på ski, kan utvikles videre og ta større ansvar på sikt.



Det er et mål at flere tar Trener 1 Del 2- og Trener 2-kursene, og langrennsgruppa dekker med glede de beskjedne kostnadene som er forbundet med dette. Langrennsgruppa ser dette som en billig og god investering for å sikre kompetente og motiverte trenere. Vi har skaffet oss et godt utgangspunkt til å kunne følge opp utøverveksten med gode, skolerte egne trenere, og vil fortsette med dette.



## **3 Trening**

### **3.1 Gruppe 7–8 år**

Lena Aune har hatt hovedansvaret for denne gruppen, godt hjulpet av mange aktive foreldre/hjelpetrener. Gruppen har hatt treninger en gang i uken fra høstferien og nesten fram til påske. Før jul trente gruppen inne inne hver tredje gang. Etter jul trente gruppen ute.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 40 aktive utøvere.

### **3.2 Gruppe 9–10 år**

Espen Aune har hatt hovedansvaret for denne gruppen, godt hjulpet av mange aktive foreldre/hjelpetrener. Gruppen har hatt trening en gang i uken mellom høstferie og påske.

Gruppen er ivrige deltakere på løps- og skikarusell.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 50 aktive utøvere.

### **3.3 Gruppe 11–12 år**

Anne Beth Thørud har hatt ansvaret for denne gruppen. 11-åringene har hatt trening to ganger i uken fra sommerferien til påske. 12-åringene hadde et tilbud om barmarkstreninger i vårterminen en dag per uke sammen med 13-14, og kjørte deretter tre treninger per uke fra etter sommerferien.

Også i disse gruppene er lek og moro et viktig element i treningene, men utøverne får også prøvesmakte litt «voksen» trening innimellom.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen totalt ca 40 aktive utøvere.

### **3.4 Gruppe 13–14 år**

Arve Gismervik har hatt ansvaret for denne gruppen. Gruppen har hatt fellestrening 3 ganger i uken og har hatt et langsiktig treningsopplegg. Gruppen hadde treningsfri fra påske til slutten av april. Gruppen har vært på samling i skitunnelen i Torsby samt i private hytter ved Skei, og den har satset mye på å legge til rette for omfattende renndeltakelse.

Gruppen har et godt miljø og selv om en del utøvere har sluttet, så har mange også blitt igjen og flere nye kommet til. Ved sesongens slutt talte denne gruppen 25 aktive utøvere.

### **3.5 Gruppe 15–16 år**

Petter Helgesen har hatt hovedansvaret for gruppen. Gruppen har hatt fellestreninger 3 ganger i uken. I tillegg har mange hatt egentreninger. Gruppen holder bra på utøverne, noe som tyder på at vi får til det sosiale limet som skal til for å holde dem i idretten. Gruppen hadde 8 utøvere med i Hovedlandsrennet i Stokke, hvor mange skaffet seg nyttige erfaringer og minnerike opplevelser.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 10 utøvere.



### **3.6 Junior**

Jens Petter Dammen har vært ansvarlig for juniorgruppa denne sesongen. Gruppen har telt ca 10 utøvere, og i tillegg har en deltaker fra Fet deltatt i treningsopplegget. Det har vært fellestreninger 3 ganger i uka, samt egentreninger. Våre juniorer har i perioden vært representert i norgescup, men ikke norgesmesterskap.

### **3.7 Senior**

Langrennsgruppa har ingen organiserte treninger for seniorer, men mange foreldre er aktivt med og stiller opp på skikarusell og i klubbmesterskap, i tillegg finnes det noen få aktive. Disse trener på egenhånd.

Ved sesongens slutt hadde vi 11 registrerte seniorer/veteraner.

### **3.8 Damer**

Etter et par år med en viss aktivitet i damegruppen var det i siste periode ingen aktivitet. Dette prosjektet, som ble startet for å gi et tilbud om trening og teknikkklæring til voksne jenter, har vært etterspurt. Dersom mulig vil langrennsgruppa forsøke å videreføre denne gruppa neste sesong.

### **3.9 Resultater**

Resultatmessig har våre utøvere jevnt over hatt en sesong på det jevne. Svært gledelig er det å se at det på jentesiden i årsklassene 13–16 er et stadig sterkere miljø, og flere utøvere som har en svært positiv utvikling. Disse skal det skal bli spennende å følge videre.

Det viktigste resultatet denne sesongen har, som i forrige sesong, vært antall unge/uerfarne løpere på renn samt glede og trivsel blant dem som har gått renn. Vi har mange unge løpere som synes det er artig å gå renn, og det skal vi bygge videre på.





## **4 Samlinger**

### **4.1 Barmarksamlinger**

Det ble arrangert barmarksamling for hele klubben lørdag 11. oktober i Marikollen. Det ble trent to økter. Mellom øktene ble det servert lunsj, og dagen ble avsluttet med pizzafest.

### **4.2 Familiesamling på Spåtind**

Årets familiesamling ble lagt til Spåtind helgen 28.-30. november med ca 190 deltakere.

Sportslig var det et meget bra opplegg med skiløyper rett utenfor døra og tilfredsstillende skiforhold. Lørdag var det to økter mens det søndag var en felles og en ekstra for de superivrige.

Familiesamlingen ble – som vanlig – svært vellykket, og neste år håper vi at enda flere av de yngre velger å bli med.

### **4.3 Andre samlinger**

I tillegg har det vært arrangert en helgesamling i Torsby i oktober for gruppene 13–14, 15–16 og junior, og snøsamling på Skei 7.–9. november for de samme årgangene. Vi har også hatt utøvere på ulike sommerskiskoler. Ungdomsbirken 15. mars ble også nærmest som en helgesamling, med mer enn 30 utøvere i aldersklassene 12–16 som deltok. 12-åringene bodde i stor grad i leide hytter på Hafjell, mens 13–16 bodde i private og leide hytter på Sjusjøen. De fleste hadde også med seg familiemedlemmer.



## **5 Arrangement**

### **5.1 Løpskarusell**

Løpskarusellen ble arrangert fra Ekerud fire onsdager i september/oktober. Distansene var 1, 2, 3 og 5 km. Det var i overkant av 100 deltakere, en solid økning fra året før.

### **5.2 Triaden Skikarusell**

Triaden Skikarusell ble gjennomført i lysløypa fra Ekerud fire onsdager, med rekorddeltakelse og 230 deltakere. Det er en utfordring å arrangere karusellrennene med så mange deltakere med de svært begrensede fasilitetene vi har på Ekerud, men den nye brua og «arenaen» hjalp godt på trafikkavviklingen, selv om de svake snøforholdene også i år gjorde at vi ikke fullt ut fikk nyttiggjort oss området. De arrangementsansvarlige var likevel meget godt forberedt, så avviklingen fungerte utmerket og det var utelukkene positive tilbakemeldinger.

### **5.3 Triaden Skiskole**

Triaden Skiskolen ble arrangert to helger i januar. Det var i år 75 deltakere. På grunn av snøforholdene ble skiskolen flyttet til Hvalstjern Skistadion på Fet, og for å redusere reisebelastningen komprimerte vi skiskolen til tre dager. Opplegget ble som vanlig gjennomført på en fin måte. Barna lærte grunnleggende skiferdigheter, og skiskolen ble avsluttet med grilling av pølser og utdeling premier. Vi har fått mange positive tilbakemeldinger etter dette arrangementet.

### **5.4 Madshussprinten**

Madshussprinten ble som vanlig (for 4. år på rad) arrangert på Hvalstjern Skistadion i Fet. Det satte inn med voldsomt mildvær mot slutten av vinterferien i uke 8, og skiforholdene i vårt område ble kraftig redusert. Til tross for mildvær og regn holdt forholdene seg på Hvalstjern, og rennleder Anne Marte Solberg og hennes store team med entusiastiske frivillige sørget for nok en suksess. Vi takker også Fet skiklubb for stor velvilje og dugnadsånd for å hjelpe oss i land med arrangementet. Hele 700 deltakere deltok i år. Pga Hovedlandsrennet samme helg var mange av de tidligere års nøkkelpersoner bortreist.

### **5.5 Klubbmesterskap**

Klubbmesterskapet ble gjennomført 4. mars i klassisk stil på Ekerud. Forholdene begynte å bli marginale, men ved å komprimere løypene mellom Lintjernbakken og Frydenbergbakken fikk vi gjennomført et fint renn på gode forhold. 128 utøvere deltok. Premieutdelingen ble gjennomført 22. april på Storstua i Lørenskog Hus, som vanlig sammen med de andre gruppene i klubben.



## 6 Organisering

### 6.1 Arrangementer utenom treningene

Langrennsgruppa har etter hvert mange arrangementer med stor deltakelse: Løpskarusell, Triaden Skiskole, Triaden Skikarusell, Madshussprinten og Klubbmesterskap. Det er en stor jobb å bemanne de ulike arrangementene, og basert på de siste par års gode erfaringer med ny organisering av arrangementene ble dette gjennomført også i år. Dette innebærer at ansvaret for de ulike arrangementene – med unntak av Madshussprinten – ble flyttet fra styret til de ulike aldersgruppene, etter følgende mal:

- Gruppe 7–8: Kaffe og kaker til ymse arrangement
- Gruppe 9–10: Mannskap under løpe- og skikaruseller, samt klubbmesterskap
- Gruppe 11–12: Ansvar for skikarusell og klubbmesterskap
- Gruppe 13–14: Ansvar for løpekarusellen
- Gruppe 15–16: Administrasjon av skiskolen, samt at utøverne stiller som instruktører i skiskolen. Foreldre fra gruppene 7–14 stiller også som instruktører i skiskolen.
- Junior: Utøverne stiller som instruktører i skiskolen

Gruppenes oppmenn fikk i oppgave å administrere og organisere den nye ordningen. Den nye organiseringen hadde til hensikt:

- Å avlaste styret – og særlig styrets leder – slik at styret kan jobbe mer med langsiktige oppgaver og ikke bare «daglig drift»
- Å gjøre bemanningen enklere ved at oppmennene – som alle har barn i «egne» grupper – er nærmere de andre foreldrene og forhåpentlig har lettere for å få med seg foreldrene i organiseringen
- På sikt å gjøre bemanningen enklere ved at foreldrene allerede ved sesongens start (og på lang sikt, flere år i forveien) vet hva de skal gjøre hvilke år

Organiseringen fungerte bra sett fra arrangementenes side, men må fortsatt «sette seg» litt for å fungere optimalt.



## **7 Økonomi**

### **7.1 Generelt om økonomien**

Til tross for nok en vinter med marginale snøforhold opplevde Langrennsgruppa god rekruttering og fikk gjennomført alle planlagte arrangementer, noe som har vært svært viktig for å sikre våre inntekter.

Triaden Skiskole, Triaden Skikarusell og Madshussprinten er hoveddelen av våre inntektskilder, ut over treningsavgiften. Langrennsgruppa forsøker å unngå rene ”pengedugnader” som f.eks varetelling, men vil heller bruke den helt nødvendige dugnadsinnsatsen til å lage gode aktiviteter for små og store skiløpere.

Årets økonomiske resultat er derfor igjen bra.

### **7.2 Inntektsbringende tiltak**

- Treningsavgift
- Løpskarusell
- Madshussprinten
- Triaden Skiskole
- Triaden Skikarusell
- Sponsorbidrag
- Kafèdrift ved arrangement
- Kafèdrift Skihytta