



## Årsmelding 2016 for Langrennsgruppa





## Innholdsfortegnelse

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



## 1 Innledning

Per 1. januar var det ca 120 aktive utøvere i Langrennsgruppa, en svak nedgang fra året før. Det er særlig i de yngste årskullene vi ser sviktende rekruttering, og årsaken må trolig tilskrives flere vintre på rad med lite snø. I tillegg er det i forbindelse med overgang til nytt medlemssystem blitt gjort en grundig opprydning, slik at dette tallet er reelt aktive utøvere.

Også dette året har vært preget av stor aktivitet i alle aldersgrupper fra 1.-klassingene til juniorgruppa. Vi har vært representert i hovedlandsrenn (2 utøvere) og Norgescup (6 av juniorløperne), og det har for øvrig vært jevnt over god deltakelse i mange renn av utøvere i alle aldersgrupper. Ekstra moro var det at vi stilte lag i NM-stafetten på Lygna i både kvinne- og herreklassen. 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. Først helgen 9.–10. januar kom det nok snø til at det kunne kjøres løyper. Snøen forsvant delvis etter et par uker, og det ble en periode med noe alternativ trening og mye reising etter snø til steder som Holmenkollen, Hakadal, Nordåsen og Hvaltjern.

Det første karusellrennet kunne gjennomføres normalt, deretter fulgte en rekke avlysninger. Vi hadde «is i magen» og satte opp to reservedatoer tidlig i mars, og med et fint snøfall i slutten av februar fikk vi til alles glede gjennomført disse to rennene.

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. Slik støtte er skiklubben helt avhengig av for å kunne gi et tilbud til barn og unge i kommunen. I tillegg er det naturligvis også helt avgjørende for at kommunens innbyggere kan bruke marka og lysløypa til trening og rekreasjon.

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, 8. mars 2017  
Mattis Thørud (styrets leder)



## **2 Administrasjon**

### **2.1 Styrets sammensetning**

Leder: Mattis Thørud  
Nestleder: Espen Aune  
Medlemsansvarlig: Anne Marte Solberg  
Økonomiansvarlig: Linda Brunborg  
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  
Representant i driftsstyret for Skihytta: Øyvind Sørvaag  
Representant i anleggsutvalget: Ingen  
Tidtakingssystem: Trond Tunheim, Roger Ugedal, Terje Otterlei, Fredrik Garshol  
Hovedoppmann: Anne Marte Solberg  
Valgkomitè:

- Leder: Tom Nestli
- Medlem: Roger Ugedal

### **2.3 Styremøter**

Det er avholdt 6 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-kurs (treningslederkurs) for trenerne i de yngste gruppene. Hele ni trenere/hjelpetrenerne deltok her.



## **3 Trening**

### **3.1 Gruppe 7–8 år**

Vilde Tunheim har siden sesongstart hatt hovedansvaret for denne gruppen, godt hjulpet av mange aktive foreldre/hjelpetrener. Gruppen har hatt treninger en gang i uken fra høstferien og fram til påske. Før jul trente gruppen inne inne hver tredje gang. Etter jul trente gruppen ute. Som i fjor lyktes vi også, sammen med gruppe 9–10, å tilby variert barmarkstrening 4 ganger før sommerferien og 4 ganger mellom skolestart og høstferien. Dermed kan vi også for de yngste gruppene skilte med at vi har et helårs treningstilbud.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 15 aktive utøvere.

### **3.2 Gruppe 9–10 år**

Lena 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. Som i fjor lyktes vi også, sammen med gruppe 7–8, å tilby variert barmarkstrening 4 ganger før sommerferien og 4 ganger mellom skolestart og høstferien. Dermed kan vi også for de yngste gruppene skilte med at vi har et helårs treningstilbud.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 30 aktive utøvere.

### **3.3 Gruppe 11–12 år**

Espen Aune har hatt ansvaret for denne gruppen, som har to fellestreninger i uken (mandag og torsdag). I tillegg har 12-åringene et stående tilbud om å delta på gruppe 13–14 sin fellestrening på tirsdager.

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

På grunn av manglende snø har søken etter dette ført oss til steder vi normalt ikke trener. F.eks. har Losby Golfklubb velvillig latt oss få benytte Driving rangen med flomlys for skigåing med 3 cm snølag. Vi har fått bruke kunstsnøløypa til Nittedal skiklubb i Varingskollen på utvalgte mandager. Begge meget viktige bidrag for å redusere barmarksandelen av øktene. Vi har også gått på skøyter med staver for å simulere ski på Lintjern og skøytebanen ved Hammer Skole, som et ytterligere tiltak for å skape variasjon.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen totalt ca 30 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 og på Skei, og 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**

Arve Gismervik har hatt hovedansvaret for gruppen, som har trent sammen med 13-14. 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 2 utøvere med i Hovedlandsrennet på Tolga, hvor løperne skaffet seg nyttige erfaringer og minnerike opplevelser.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 8 utøvere.

### **3.6 Junior**

Petter Helgesen har vært ansvarlig for juniorgruppa denne sesongen. Gruppen har telt ca 8 utøvere. Både juniorgruppa og gruppe 15-16 har vært med i et treningssamarbeid i regi av klubbene på Nedre Romerike.

Juniorgruppa i klubben har hatt fellestreninger 3 ganger i uka, samt egentreninger. Våre juniorer har i perioden vært representert i norgescup og norgesmesterskap.



## **4 Samlinger**

### **4.1 Barmarksamlinger**

Det ble arrangert barmarksamling for hele klubben søndag 11. september i Marikollen hvor alle grupper trente to økter. Mellom øktene ble det servert lunsj, og dagen ble avsluttet med pizzafest.

### **4.2 Familiesamling på Spåtind**

Familiesamling ble lagt til Spåtind helgen 25.–27. november med ca 150 deltakere.

Sportslig var det som vanlig et meget bra opplegg. Det var gode snøforhold, og alle grupper fikk gjennomført sine økter.

### **4.3 Andre samlinger**

I tillegg har det vært arrangert klubbsamling (dagssamling) i Marikollen 11. september, en helgesamling i Torsby i 21.–23. oktober for gruppene 13–16 og junior, og snøsamling på Skei 11.–13. november for 13–16 og junior. Juniorene hadde også en snøsamling på Sognefjellet i juni og har hatt flere dagsturer til Torsby. Ungdomsbirken 13. mars ble også nærmest som en helgesamling, med mer enn 30 utøvere i aldersklassene 12–16 som deltok. De fleste hadde også med seg familiemedlemmer, og bodde delvis i private og delvis i leide hytter på Sjusjøen.



## **5 Arrangement**

### **5.1 Triaden Skiskole**

Triaden Skiskolen ble som et prøveprosjekt arrangert over én helg i januar. På grunn av usikkerheten med snøforhold gjorde vi som i 2015 og leide Hvaltjern til skiskolen. Det ble gjennomført to økter per dag, med en skikkelig lunchpause i kafeen mellom øktene. Skiskolen ble som vanlig gjennomført på en fin måte. Barna lærte grunnleggende skiferdigheter, og skiskolen ble avsluttet med grilling av pølser og utdeling premier.

Konseptet var en suksess med mange positive tilbakemeldinger i etterkant. For første gang på flere år nådde vi kapasitetstaket på 80 deltakere. Vi tror dette delvis skyldes en mer komprimert skole, «snøgaranti» på Hvaltjern og god markedsføring. Mange foreldre bidro med å distribuere invitasjonen til barnehager, SFO og skoler i Lørenskog, og dette bidro godt til rekrutteringen av deltakere.

### **5.2 Triaden Skikarusell**

Triaden Skikarusell ble gjennomført i lysløypa fra Ekerud. Det første terminfestede rennet gikk som planlagt, deretter satte det inn med mildvær slik at de påfølgende rennene ble avlyst. Vi satte tidlig opp to reservedatoer tidlig i mars, og med et fint snøfall i slutten av februar fikk vi til alles glede gjennomført disse to rennene. Det ble gjennomført premieutdeling i målområdet i etterkant av målgang for de ulike klassene.

### **5.3 Madshussprinten**

Madshussprinten ble som vanlig (for 5. år på rad) arrangert på Hvaltjern Skistadion i Fet, med svært gode forhold. 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. Ca 300 lag deltok.

### **5.4 Klubbmesterskap**

Klubbmesterskapet ble gjennomført 8. mars i fristil på Ekerud, under svært gode forhold og med i overkant av 100 deltakere. Det ble gjennomført premieutdeling i målområdet i etterkant av målgang for de ulike klassene. Vandrepokaler for raskeste 5-km ble delt ut til Elisabeth Hagen Helgesen og Gunnar Wang-Haugseth.

### **5.5 Løpskarusell**

Løpskarusellen ble arrangert fra Ekerud fire onsdager i september/oktober. Distansene var 1, 2, 3 og 5 km. Det var ca 70 deltakere, noe nedgang fra 2014.





## 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 administrerer og organiserer ordningen, som har til hensikt:

- Å avlaste styret slik at styret kan jobbe mer med langsiktige oppgaver og ikke bare «daglig drift»
- Å gjøre bemanningen enklere ved at oppmennene er nærmere de andre foreldrene og forhåpentlig vis 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) vet hva de skal gjøre hvilke år



## **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