



Årsmelding sesongen 2013-2014 for langrennsgruppa





Innholdsfortegnelse

1	Innledning	3
2	Administrasjon	5
2.1	Styrets sammensetning	5
2.2	Øvrige faste 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, en svak økning fra i fjor.

Etter kraftig vekst de siste årene, 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 deltakende i barnas aktiviteter.

Denne sesongen har vært preget av stor aktivitet i alle aldersgrupper fra 1.-klassingene til juniorgruppa. Vi har vært representert i hovedlandsrenn (11 utøvere) og norgesmesterskap (stafettlag for kvinner senior), 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 gledelig mange av utøverne våre blir med videre. Særlig er det kritisk at utøverne ikke faller fra i 12-, 13- og 14-årsalderen, og det ser nå ut til at vi har en stabil og entusiastisk utøvergruppe i disse aldersgruppene.

Snø- og løypemessig har dette vært en sesong under pari. I uke 50 var det noen dager forhold til å kunne trene i lysløypa fra Ekerud, men forholdene forsvant raskt. Det ble mye kjøring til steder som Oppegård, Sørkedalen, Nordåsen eller Lygna for å kunne trene på snø. Først i uke 3 kom snøen for alvor, og vi hadde skiforhold i Østmarka til og med februar. Etter dette ble det igjen et par uker hvor vi reiste avgårde etter snøen.

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.

De siste årene har det høye deltakerantallet i karusellrenn og klubbmesterskap gjort at «trafikkavviklingen» på Ekerud har blitt utfordrende. Med tillatelse fra OBOS som grunneier og kommunen ryddet ble det på høsten mobilisert til dugnad et par helger, og et område på ca 900 m² på parkeringsplassens vestsida ble ryddet for trær og kratt. For å forbinde dette området med lysløypa ble det bygget en bro over bekken, dimensjonert for løypemaskin. Det er ønskelig å kunne rydde ytterligere arealer, men vi må da forholde oss til en annen grunneier



som foreløpig ikke er forespurt. I beste fall kan vi møte kommende skisesong med betydelig mer boltreplass på Ekerud.

Langrennsgruppa satser på å ha mange utøvere med på skirenn. Vi har deltakelse og positive opplevelser 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 lære seg å gå 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 2014
Mattis Thørud (styrets leder)



2 Administrasjon

2.1 Styrets sammensetning

Leder: Mattis Thørud
Nestleder: Espen Aune
Sekretær: Hilde Sandgrav
Kasserer: Linda Lunde
Markedsansvarlig: Knut Rinden
Ungdomsrepresentant: Eirill Norseth Vestmo

2.2 Øvrige faste verv

Sportslig koordinator 7-12: Lena Aune
Sportslig koordinator 13-jr: Trond Moengen
Rennleder Madshussprinten: Terje Linløkken
Materialforvalter: Rune Vestmo
Ansvarlig allidrett:
Ansvarlig skiskole: Lena Aune
Representant i driftsstyret for skihytta: Hege Nilsen
Representant i anleggsutvalget: Trond Moengen
Løypeansvarlig: Trond Moengen
Tidtakingssystem: Trond Tunheim og Hans Olav Hygen
Hovedoppmann: Kristin Vestmo
Valgkomitè:

- Leder: Helge Kjærnsval
- Medlem: Hanne Tærum og Tom Nestli

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. Langrennsgruppa var representert på skikretsens vårmøte.

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 i desember var som vanlig et sosialt høydepunkt. Det ble arrangert felles premieutdeling etter skikarusellen og klubbmesterskapet.

2.6 Kurs

Den tidligere strukturen med T1-, T2-, T3-kurs osv er endret, slik at tidligere T1 nå heter Trener 1 Del 1, og tidligere T2 nå er Trener 2 Del 2. Det ble også denne sesongen arrangert



Trener 1 Del 1-kurs for trenerne i de yngste gruppene. Hele 10 trenere/hjelpetrenerer deltok her. Vi lyktes også å arrangere et Del 2-kurs, her hadde vi fire deltakere.

Langrennsgruppa har som mål å arrangere Trener1-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.

Vi hadde dessverre ingen trenere på T2 eller T3-kurs denne sesongen. Det er et mål at flere tar T2- og T3-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 unikt 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

Aslak Lid har hatt hovedansvaret for denne gruppen, godt hjulpet av mange aktive foreldre/hjelpetrenerne. Gruppen har hatt treninger en gang i uken fra høstferien og nesten frem til påske. Før jul trente gruppen inne inne hver tredje gang. Etter jul var gruppen ute.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 42 aktive utøvere.

3.2 Gruppe 9–10 år

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

Gruppen er ivrige deltakere på løpe- og skikarusell.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 35 aktive utøvere.

3.3 Gruppe 11–12 år

På grunn av høyt antall utøvere og økt ønske om individuell oppfølging av utøverne har gruppa i de fleste sammenhenger vært splittet på årskull. Anne Beth Thørud har vært hovedtrener for 11-åringene, mens Arve Gismervik har hatt ansvar for 12-åringene. En del treninger er blitt kjørt felles, mens andre har vært delt på årskull.

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 prøvesmake litt «voksen» trening innimellom.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen totalt ca 50 aktive utøvere.

3.4 Gruppe 13–14 år

Erik Næss 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 ved 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 22 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 11 utøvere med i Hovedlandsrennet, som var flyttet fra Stryn til Gåsbu ved Hamar. Mange skaffet seg nyttige erfaringer og minnerike opplevelser.

Ved sesongens slutt talte denne gruppen ca 15 utøvere.

3.6 Junior

Kirsti Ruud har vært ansvarlig for juniorgruppa denne sesongen. Gruppen har telt ca 10 utøvere, og i tillegg har et par utøvere 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. Tre av våre kvinnelige trenere/hjelpetrenere (Katrine Amundsen, Lena Aune og Nanna Barkholt Rykken) stilte stafettlag i NM på Lillehammer, og kom i mål på en hederlig 52. plass.

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 flere utøvere som har en svært positiv utvikling, og som 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. Vi hadde deltakere i både Hovedlandsrennet, Norgescup for juniorer og i senior-NM.



4 Samlinger

4.1 Barmarksamlinger

Det ble arrangert barmarksamling for skikretsen i september ved Marikollen, med Lørenskog skiklubb som vertskap og utførende. Dette var en barmarksamling for 13-16 åringer. Det ble trent to økter lørdag. Mellom øktene serverte vi lunsj. Søndag hadde vi en økt og avsluttet med pizza.

Marikollen var et meget godt egnet sted med gode muligheter for både bespisning og dusjing.

Det var godt oppmøte med 90 påmeldte deltakere på årets samling.

Vi hadde også en intern barmarksamling for alle under 13 år. Denne ble avholdt 19. oktober ved skihytta.

4.2 Familiesamling på Spåtind

Årets familiesamling ble lagt til Spåtind helgen 6.-8. desember.

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.

Det var rekorddeltakelse med over 200 deltagere på familiesamlingen.

Familiesamlingen ble – som vanlig, må vi tillate oss å si – 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. Vi har også hatt utøvere på ulike sommerskiskoler.



5 Arrangement

5.1 Løpskarusell

Løpskarusellen har fått fast arrangementssted på Ekerud. 4 onsdager i september/oktober ble den avviklet. Distansene var 1, 2, 3 og 5 km.

Det var cirka 60 deltakere, en fin økning fra året før.

5.2 Triaden Skikarusell

Triaden Skikarusell ble gjennomført i lysløypa fra Ekerud 4 onsdager. Dette har etter hvert blitt et stort arrangement med i år ca 225 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 gjorde at vi ikke fullt ut fikk nyttiggjort oss området. De arrangementsansvarlige var likevel meget godt forberedt, så avviklingen fungerte utmerket og det er overveiende 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 den første helga avlyst, men ved å utvide med en havltime hver av dagene i den andre helga ble mesteparten av opplegget 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 satte også i år ny deltakerrekord. For tredje året på rad gikk rennet 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. Det spøkte derfor lenge for Madshussprinten 2. mars, men enorm innsats fra rennleder Terje Linløkken og hans dugnadsteam sørget for at rennet kunne arrangeres. Vi takker også Fet skiklubb for stor velvilje og dugnadsånd for å hjelpe oss i land med arrangementet. Hele 780 deltakere deltok i år, noe som var en solid rekord. Pga Hovedlandsrennet samme helg var mange av de tidligere års nøkkelpersoner bortreist. Mange av de ansvarlige var derfor nye i rollene, men disse løste oppgavene på en knirkefri måte og sørget for at vi lagde en storstilt skifest for mange unge utøvere.

5.5 Klubbmesterskap

Klubbmesterskapet ble gjennomført 5. mars i fristil, og ble pga marginale forhold på Ekerud flyttet til Hvalstjern på Fet, der det fortsatt var muligheter. 125 utøvere deltok.

Premieutdelingen ble gjennomført 8. april på Storstua i Lørenskog Hus, som vanlig sammen med de andre gruppene i klubben.



6 Organisering

6.1 Arrangementer utenom treningene

Langrennsgruppa er blitt stor – med over 200 aktive – og vi har etter hvert mange arrangementer med stor deltakelse: Løpskarusell, Triaden Skikarusell, Klubbmesterskap, Madshussprinten og Triaden Skiskole.

Det er en stor jobb å bemanne de ulike arrangementene, og basert på fjorårets 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 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
- Loddsalg og kafè i forbindelse med premieutdelinger
- Kafèdrift ved arrangement
- Kretssamling i Marikollen
- Kafèdrift Skihytta