



Årsmelding 2017 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
2.7	Gruppe 7–8 år	5
2.8	Gruppe 9–10 år	5
2.9	Gruppe 11–12 år	5
2.10	Gruppe 13–14 år	5
2.11	Gruppe 15–16 år	5
2.12	Junior/senior.....	6
2.13	Junior- og langløpgruppa	6
2.14	Barmarksamlinger.....	6
2.15	Familiesamling på Spåtind.....	6
2.16	Andre samlinger	6
3	Arrangement	7
3.1	Triaden Skiskole	7
3.2	Triaden Skikarusell.....	7
3.3	Madshussprinten	7
3.4	Klubbmesterskap	7
3.5	Løpskarusell.....	7
4	Organisering.....	8
4.1	Arrangementer utenom treningene	8
5	Økonomi	9
5.1	Generelt om økonomien	9
5.2	Inntektsbringende tiltak	9



1 Innledning

Per 31. desember var det ca 120 aktive utøvere i Langrennsgruppa, omtrent som året før.

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 (5 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 var sesongen 2016-2017 igjen en sesong under pari når det gjelder Østmarka, og vi fikk med nød og neppe gjennomført våre planlagte arrangementer. Det ble en periode med noe alternativ trening og mye reising etter snø til steder som Hakadal, Nordåsen, Brovoll og Hvaltjern.

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.

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, 10. mars 2018
Mattis Thørud (styrets leder)



2 Administrasjon

2.1 Styrets sammensetning

Leder: Mattis Thørud
Nestleder: Anne Marte Solberg
Kasserer: Linda Brunborg
Styremedlem: Hans Olav Hygen
Styremedlem/markedsansvarlig: Jon Christopher Knudsen
Sportslig ansvarlig for 7–12: Vibeke Hetle
Sportslig ansvarlig 13–junior: Trond Moengen

2.2 Øvrige funksjoner og verv

Rennleder Madshussprinten: Anne Marte Solberg
Ansvarlig skiskole: Eva Sandløkk, Lena Aune og Anders Øvre-Johnsen
Tidtakingssystem: Roger Ugedal, Terje Otterlei
Deltakere i arbeidsgruppe for kunstsneanlegg: Mattis Thørud, Jon C. Knudsen, Terje Otterlei, Espen Aune.

Hovedoppmann: Anne Marte Solberg

Valgkomitè:

- Leder: Lena Aune
- Medlem: Espen Aune

2.3 Styremøter

Det er avholdt 4 styremøter i perioden, og hyppig styrebehandling av enkeltsaker per mail.

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 var som vanlig et sosialt høydepunkt.
Det ble arrangert felles premieutdeling etter løpskarusell, skikarusell og klubbmesterskap.

2.6 Kurs

Det ble i perioden ikke gjennomført trenerkurs.

Langrennsgruppa har likevel som mål framover å arrangere Trener 1-kursene jevnlig.
Trenerkursene bidrar til godt motiverte og faglig dyktige trenere/hjelpetrenere 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 kostnadene som er forbundet med dette. Trening

2.7 Gruppe 7–8 år

Vibeke Hetle og Hege Øwre-Johnsen har hatt hovedansvaret for denne gruppen siden sesongstart våren 2017, godt hjulpet av aktive foreldre/hjelpetrenerne. Gruppen har hatt treninger en gang i uken. 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. Med flere snøfattige vintre på rad startet gruppen høstsesongen 2017–2018 med relativt få utøvere. Det ble planlagt og gjennomført en rekrutteringskampanje, og under en «åpen trening» 6. november stilte det hele 55 barn som fikk en morsom barmarkstrening ute på Løkenåsen skole. Når det i tillegg kom snø like etterpå ga dette svært god rekruttering, og ved årets slutt hadde denne gruppen vokst betydelig. På grunn av den økte mengde utøvere ble våre tre juniorutøvere tilbudt å bistå som hjelpetrenerne, og har jevnlig bidratt på treningene gjennom senhøsten og videre inn i skisesongen.

2.8 Gruppe 9–10 år

Lena Aune har hatt hovedansvaret for denne gruppen siden sesongstart våren 2017, godt hjulpet av mange aktive foreldre/hjelpetrenerne. Gruppen har hatt trening en gang i uken mellom høstferie og påske. 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.

Gruppen er ivrige deltakere på løps- og skikarusell.

2.9 Gruppe 11–12 år

Espen Aune hadde ansvaret for denne gruppen fram til start av ny sesong primo mai, da overtok Jannik Stanger og Anders Øwre-Johnsen som sportslig ansvarlige for denne gruppen. Også i disse gruppene er lek og moro et viktig element i treningene, men det blir også gradvis mer fokus på teknikk.

2.10 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.

2.11 Gruppe 15–16 år

Arve Gismervik har hatt hovedansvaret for gruppen, som har trent sammen med 13–14 og hatt sammenfallende rammeplan. Gruppen har hatt fellestreninger 3 ganger i uken. Gruppen hadde 2 utøvere med i Hovedlandsrennet på Tolga (2017), hvor løperne skaffet seg nyttige erfaringer og minnerike opplevelser.



2.12 Junior/senior

Petter Helgesen var ansvarlig for juniorgruppa sesongen 2016–2017, og gruppen telte ca 7 utøvere. Både juniorgruppa og HL-gruppa har vært med i et treningssamarbeid i regi av klubbene på Nedre Romerike, med sporadiske fellestreninger i barmarksesongen.

Juniorgruppa i klubben har hatt fellestreninger 3 ganger i uka. Våre juniorer har i perioden vært representert i norgescup og norgesmesterskap. Ekstra moro var det at vi klarte å stille både kvinne- og herrelag i NM-stafetten på Lygna 5. februar 2017.

2.13 Junior- og langløpgruppa

Fra og med oppstart av 2017–2018-sesongen opplevde vi stort frafall av satsende juniorer. Det er ressurskrevende å opprettholde et fullverdig tilbud for disse, og de to som ønsket å satse meldte overgang til Kjelsås per 1. mai. De nye og gjenværende utøverne i gruppa hadde sportslige ambisjoner som gikk i retning av turrenn mer enn å satse mot Norgescup, og vi etablerte derfor «Junior og langløpgruppa» som et litt mer lavterskeltilbud til disse. Erik Næss og Trond Moengen har vært sportslig ansvarlige, og tilbudt to fellestreninger i uka. Våren 2017 kom vi også i gang med felles rolige langturer på lørdager, valgfritt klassisk rulleski eller løping. Dette var et tilbud til HL-løpere, juniorer og voksne mosjonister, og på det meste trakk disse treningene nærmere 20 deltakere.

2.14 Barmarksamlinger

Det ble arrangert barmarksamling for hele klubben lørdag 17. september i Marikollen hvor alle grupper trente to økter. Mellom øktene ble det servert lunsj, og dagen ble avsluttet med pizzafest.

2.15 Familiesamling på Spåtind

Familiesamling ble lagt til Spåtind helgen 24.–26. november med ca 150 deltakere.

Sportslig var det som vanlig et meget bra opplegg, og masse snø sikret meget gode forhold. Alle grupper trente to økter på lørdag. De yngste trente en økt på søndag, mens gruppene 13 år og eldre gjennomførte to økter.

2.16 Andre samlinger

Det ble arrangert helgesamling i Torsby 20.–22. oktober for gruppene 13–16 og junior, og snøsamling på Skeikampen 10.–12. november for gruppene 11–12 og 13–16.



3 Arrangement

3.1 Triaden Skiskole

Triaden Skiskolen ble arrangert 21.–22. januar på Hvaltjern skistadion med 80 deltakere. Det ble gjennomført to økter per dag, med 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.

3.2 Triaden Skikarusell

Snømangel gjorde at kun de to siste karusellrennene ble gjennomført, i lysløypa fra Ekerud. Begge rennene gikk i fristil, og karusellen samlet 117 deltakere. Det ble gjennomført premieutdeling i målområdet i etterkant av målgang for de ulike klassene.

3.3 Madshussprinten

Madshussprinten ble som vanlig 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.

3.4 Klubbmesterskap

Klubbmesterskapet ble gjennomført 7. mars i klassisk stil på Ekerud, under svært gode forhold og med 82 deltakere. Det ble gjennomført premieutdeling i målområdet i etterkant av målgang for de ulike klassene. Vandrepokaler for raskeste 5-km gikk til Elisabeth Hagen Helgesen og Gunnar Wang-Haugseth.

3.5 Løpskarusell

Løpskarusellen ble arrangert fra Ekerud fire onsdager i september/oktober. Distansene var 1, 2, 3 og 5 km, og det var 68 deltakere.



4 Organisering

4.1 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 løps- og skikaruseller, samt klubbmesterskap
- Gruppe 11–12: Ansvar for skikarusell og klubbmesterskap
- Gruppe 13–14: Ansvar for løpskarusellen
- 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



5 Økonomi

5.1 Generelt om økonomien

Til tross for nok en vinter med marginale snøforhold fikk vi 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”, 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.

5.2 Inntektsbringende tiltak

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