



Årsmelding 2015 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 og 15–16 år	5
3.5	Junior	5
3.6	Senior	5
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

NIF innførte i 2015 en ny regel om at alle klubber må ha avholdt sitt årsmøte innen utgangen av mars, slik at Langrennsgruppas årsmøte nå gjennomføres før sesongen avsluttes. Årets årsberetning bærer derfor preg av dette.

Ved sesongens slutt var det ca 145 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. Kort fortalt kan vi slå fast at dugnadsinnsatsen er enorm!

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.

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 2016
Mattis Thørud (styrets leder)



2 Administrasjon

2.1 Styrets sammensetning

Leder: Mattis Thørud
Nestleder: Espen Aune
Sekretær: Siv Krokfoss
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 2015: Anne Marte Solberg
Materialforvalter: Ingen
Ansvarlig skiskole: Lena Aune og Anders Øvre-Johnsen
Representant i driftsstyret for skihytta: Øyvind Sørvaag
Representant i anleggsutvalget: Ingen
Tidtakingssystem: Trond Tunheim, Roger Ugedal, Hans Olav Hygen
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 var i perioden to deltakere som fullførte sin Trener 1-utdanning med gjennomføring av Del 2 vinteren 2015.

Det er et mål at flere tar Trener 1 Del 2- og Trener 2-kursene. Langrennsgruppa dekker kostnadene som er forbundet med dette, og ser dette som en god investering for å sikre kompetente og motiverte trenere.



3 Trening

Etter at det tidligere organiserte allidrettstilbudet de siste årene har ligget brakk har de yngste utøverne ikke hatt noe tilbud om trening i skiklubbens regi i perioden fra sesongslutt og til oppstart etter høstferien. Dette har medført en svært lang pause uten kontakt med skiklubben, med tilhørende fare for stort frafall i perioden. Langrenn er for lengst blitt helårsidrett, og fra og med 2015 ble det med stor suksess etablert et variert treningstilbud på barmark for gruppene 7-8 og 9-10 i fellesskap. I praksis ble det gjennomført 4 mandags-treninger i perioden mellom 17. mai og sommerferien, og 4 treninger mellom skolestart og høstferie.

For info om deltakelse i Hovedlandsrenn, Norgescup og andre nasjonale renn for gruppene 15 år og eldre henvises det til fjorårets årsmelding, som fulgte «gammel» struktur og ikke kalenderåret.

3.1 Gruppe 7–8 år

Anders Øwre-Johnsen har hatt hovedansvaret for denne gruppen, godt hjulpet av mange aktive foreldre/hjelpetrenerne. Gruppen har hatt ordinære treninger en gang i uken fra høstferien og fram til påske.

3.2 Gruppe 9–10 år

Aslak Lid har hatt hovedansvaret for denne gruppen, godt hjulpet av mange aktive foreldre/hjelpetrenerne. Gruppen har hatt ordinære treninger en gang i uken fra høstferien og fram til påske.

3.3 Gruppe 11–12 år

Espen Aune har hatt ansvaret for denne gruppen. Gruppen har hatt trening to ganger i uken. I tillegg har som vanlig 12-åringene hatt tilbud om å bli med gruppen over på sine tirsdagstreninger, og normalt har 2-4 utøvere benyttet seg av dette tilbudet.

3.4 Gruppe 13–14 og 15–16 år

Arve Gismervik har hatt ansvaret for denne gruppen, som fra og med sesongstart tidlig i mai har vært en sammenslåing av gruppene 13-14 og 15-16. Gruppen har hatt fellestrening 3 ganger i uken fra primo mai, og har hatt et langsiktig treningsopplegg med noe differensiering ut fra alder/ambisjoner. Gruppen har vært på samling i skitunnelen i Torsby samt i private hytter ved Sjusjøen, og den har satset mye på å legge til rette for omfattende renndeltakelse.

3.5 Junior

Petter Helgesen har vært ansvarlig for juniorgruppa fra sesongstart 1. mai. Gruppen har telt ca 10 utøvere. I juni reiste flere på samling til Sognefjellet, og det var også dagsturer til Torsby tidlig på høsten. I september var gruppa på helgesamling i Torsby sammen med 13-16, og hadde også en helgesamling på Skei. Det har vært fellestreninger 3 ganger i uka, samt egentreninger.

3.6 Senior

Langrennsgruppa har ingen organiserte treninger for seniorer, men Arne Bjørnholt har i perioder koordinert felles treninger for voksne mosjonister. Disse treningene har trukket opp til 8 deltakere, og vi oppfordrer sterkt til at dette initiativet fortsettes.



Mange foreldre er aktivt med og stiller opp på skikarusell og i klubbmesterskap, i tillegg finnes det noen få aktive.



4 Samlinger

4.1 Barmarksamlinger

Det ble arrangert barmarksamling for hele klubben lørdag 12. september i Marikollen hvor alle grupper trente to økter. Mellom øktene ble det servert lunsj, og dagen ble avsluttet med pizzafest. Spesielt stas var det at vi til samlingen hadde med oss klubbens egen etablerte seniorløper Jonas Nielsen, og i tillegg Øystein «Pølsa» Pettersen. Sistnevnte tok ansvar for en rulleskiøkt for gruppene 13 år og eldre, og viste seg som en meget dyktig instruktør som høstet stor respekt blant både utøvere og trenere. I den påfølgende felles lunchpausen snakket han litt til samtlige utøvere om hva som skal til for å bli en god skiløper.

4.2 Familiesamling på Spåtind

Familiesamling ble lagt til Spåtind helgen 27.-29. november med ca 145 deltakere.

Sportslig var det som vanlig et meget bra opplegg. Det var marginalt med snø på lørdag, isete forhold og lite/ingen spor, men alle grupper fikk gjennomført sine økter. Natt til søndag lavet det ned, og det ble fine forhold. De yngste trente en økt på søndag, mens gruppene 13 år og eldre gjennomførte to økter.

4.3 Andre samlinger

I tillegg har det vært arrangert en helgesamling i Torsby i oktober for gruppene 13–16 og junior, og snøsamling på Sjusjøen 6.–8. november for 13–16. Det var en svært snøfattig høst, slik at samlingen ble delvis barmark og delvis på kunstsno i Natrudstilen. 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 Triaden Skiskole

Triaden Skiskolen ble arrangert to helger i januar. Det var i år 55 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.

5.2 Triaden Skikarusell

Triaden Skikarusell ble gjennomført i lysløypa fra Ekerud fire onsdager i januar og februar, 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 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. Pga Hovedlandsrennet samme helg var mange av de tidligere års nøkkelpersoner bortreist.

5.4 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.

5.5 Løpskarusell

Løpskarusellen ble arrangert fra Ekerud fire onsdager i september/oktober. Distansene var 1, 2, 3 og 5 km. Det var i overkant av 65 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 – er fordelt etter følgende mal:

- Gruppe 7–8: Kaffe og kaker til ulike arrangement
- Gruppe 9–10: Mannskap under løpe- 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

Gruppenes oppmenn, under ledelse av hovedoppmann, administrerer og organiserer denne ordningen som nå begynner å «sette seg».



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 (avviklet fra og med høsten 2015)