

LØRENSKOG SKIKLUBB – ALPINGRUPPA



ÅRSBERETNING

2015

1. Tillitsverv i perioden

Styret har bestått av:

LEDER:	Magnar Olsen
NESTLEDER:	Laila Leivestad
SEKRETÆR:	Anders Waaler
KASSERER:	Bjørn Eggen
STYREMEDLEM:	Jonas Mjåvatn
STYREMEDLEM:	Ellen Bardosen
VARAMEDLEM:	Dan Hagen

Andre tillitsverv i perioden:

MATERIALFORVALTER	Vemund Leivestad
BRUKTMARKEDANSVARLIG	Terje Trygg
SPORTSLIG ANSVARLIG	Dan Hagen
SIKOLEANSVARLIG	Ellen Bardosen
SAMLINGSANSVARLIG	Nina Trygg
FORELDREKONTAKT	Laila Leivestad

VALGKOMITÉ:	Bjørn Thonvold
	Ketil Berntzen

TRENERE I PERIODEN:

Hovedtrener	Jon Rune Hagavik
	Ola Bergdølmo
	Sondre Harr
	Dan Hagen (Skicross)
	Vemund Leivestad (Skicross)

2. Sportslig

2.1 Aktive utøvere

LSK alpin denne perioden hatt 40 aktive utøvere, mot 46 samme periode i fjor.

De har vært delt inn i 5 grupper, og fordelingen har vært som følger:

- Gruppe U14/U16 født 2000- 2003 8 stk.
- Gruppe U 12 født 2004 – 2005 9 stk
- Gruppe 9/10 år født 2006 – 2007 11 stk.
- Gruppe 8Y født 2008 og senere 5 stk.
- Skicross utøvere født 1998 4 stk.
- Samarbeid: 1 utøver født 1999 har vært i et samarbeid hos Hakadal alpin
- Samarbeid: 1 utøver født 1996 er i samarbeid med Bærum senior gruppe
- Skigymnas: 1 utøver født 1999 har startet på Oppdal Skigymnas.

2.2 Treningsopplegg

Godt og bredt barmarkstilbud for alle, allerede fra 1. mai. LSK alpin har fått på plass ny sportslig ansvarlig, Dan Hagen, og Dan bidrar stort i bakken, og samarbeider tett med hovedtrener og samlingsansvarlig for å legge til rette for gode treningsforhold og gode og aktive samlinger. Som et ledd i arbeidet med å holde på det gode miljøet tilbys det fortsatt kontinuerlig trening for alle grupper. Treningsopplegget ble godt mottatt, og blir benyttet av de fleste av våre utøvere, og vil inngå i opplegget også for fremtidige sesonger.

På barmarkstreningene jobbes det med forbedring av kondisjon, koordinasjon, balanse, motorikk og styrke, i tillegg til at også lek og moro skal være en del av treningene. Områdene rundt Skihytta, ved rådhuset i Lørenskog, Sørlihavna og klatrepark/ballingen på Solheim skole, samt sykkeltraining inn til Losby er benyttet.

Innendørstrening har for det meste foregått i gymsalen på Fjellhamar og Rasta samt styrkerom i Kjennhallen. Snøen lot vente på seg, og 1. desember overtar andre idrettslag treningstiden i gymsalene, noe som krever en del improvisering frem til bakkene åpner. Vi har trent 2 ganger i uken i turnhall på Haugenstua, 1 dag i uken med skøytetrening på Valle Hovin og 1 dag i styrkerom i Kjennhallen i denne perioden.

LSK alpin etablerte for 2 år tilbake egen skicrossgruppe. Dette ble gjort fordi vi ønsket å gi flere muligheten til og oppleve hvor gøy, tøft og utfordrende skicross er, samt forsøke å beholde de løpere som ønsker noe annet en bare ren portkjøring og alpintrening. Lørenskog skicross trener nå i nyetablert skicrossbakke i Hurdal

skisenter, med egen Lørenskog trener som følger opp gruppen. Sportslig ansvarlig Anders Larsson i Hurdal skisenter ønsker i samarbeid med andre klubber på Romerike å legge til rette for et godt trening og skicrossmiljø i Hurdal, og Lørenskog skicross ønsker å være tett på ballen her. Mest sannsynlig vil det være på plass en lyssatt nasjonal skicrossløype vinteren 2017.

Alpintreningen kom i gang rett etter jul, med alle alpintreninger i Marikollen. LSK alpin er meget glad for samarbeidet med Rælingen alpin, det samme er utøvere og foreldre, med tanke på at vi tidligere kjørte rundt og trente i 3 forskjellige bakker. LSK alpin bidrar med heisvakter og mannskap inn i Rælingen sin driftsgruppe. Det er utrolig positiv for miljøet i klubben at vi trener i samme bakke ved alle treninger. Styret i LSK alpin vil gjøre sitt ytterste for at vi skal kunne videreføre samarbeidet med Rælingen alpin også de kommende sesonger. Gruppen 9/10 år og yngre har 2 treninger i uken, og gruppen U12 og eldre har 3 treninger i uken.

Alle grupper trener litt på tvers av alder ift hvilket nivå utøverne har. Hovedtrener Jon Rune Hagavik har ansvaret for inndelingen og Ola Bergdølmo og Sondre Harr bistår Jon Rune, mens Ola har tatt med seg de aller yngste løperne i barnebakken.

Antall deltakere til skisamlinger har mer enn doblet seg dette året, noe som er veldig gledelig. Først ut var fartssamlingen i Myrkdalen, deretter var det man i starten av sommerferien en hel uke på Juvass. Ny Juvass samling i august, og hele 14 utøvere reiste på vår mest populære samling i Sjølden i uke 40. Deretter har det vært ny samling på Juvass, samling på Filefjell, på Skikampen og tilslutt før jul familiesamling i Trysil.

Petter Holsve Olsen går sitt første år på skigymnas i Oppdal, og Mathias Vollan Pettersen er med Bærum seniorgruppe.

2.3 Trenerne

LSK alpin startet barmarkstreningen med Jon Rune Hagavik som trener for de eldste løperne, mens Ola Bergdølmo/Sondre Harr trente de minste. Vemund Leivestad har hatt de eldste løperne på sykkeltraining en dag i uken. Gruppeinndelingen på barmarkstreningen er ikke den samme som på ski, da en del løpere først kommer lenger utpå høsten, etter at fotball og andre sommeraktiviteter er slutt.

Vi har god dialog med trenerne og tilbyr og oppmuntrer de til å være med på de kurs og trenerseminarer som arrangeres i regi av Norges Skiforbund. Vi har en bra trenerstab som er entusiastiske, samvittighetsfulle og med god kompetanse.

2.4 Sportslige arrangementer

Det har i 2015 vært arrangert LSK Cup (internrenn), og alle rennene ble gjennomført i Marikollen. 30 av våre egne utøvere var med.

Rælingen arrangerte Telenorkarusell hvor like mange Lørenskog som Rælingen utøvere deltok. Supre "treningsrenn" hvor målet er å være med for å ha det gøy sammen med skivenner.

LSK alpin arrangerte kretsrenn i Storslalåm for klasse U 16 og yngre i Marikollen, søndag 15. mars, med supre forhold. Arrangementet var igjen meget vellykket både sportslig og arrangementsmessig med ca. 65 deltakere. Tilbakemeldingen fra TD var topp karakter på stort sett alle punkter. Takk til alle foreldre for en flott innsats denne helgen.

LSK alpin gjentok suksessen fra tidligere år, og reiste til Nesbyen for femte år på rad for å gjennomføre årets klubbmesterskap, helgen 10. – 12. april. Samlingen er årets avslutning, hvor vi i tillegg til klubbmesterskapet har stort fokus på fellesskap og hygge, samt en "høytidlig" premieutdeling fra årets internrenn. Nok en gang med imponerende deltagelse, over 70 barn og voksne. Vi bodde samlet på Fagerhøy Fjellstue, og det ble en fantastisk flott avslutning på sesongen.

2.5 Skiskole

LSK alpin gjennomførte i år tre skiskoler i Trollvann med 15-17 deltagere pr. skiskole. Vår skiskole har fått et meget "godt rykte" og pågangen var i år så stor at vi måtte si nei til flere. Det er allerede barn på venteliste for neste år. Stor takk til skiskole ansvarlig Ellen Bardosen, trenere Ola Bergdølmo, Sondre Harr, Anders Dahl, Herman Halvorsen og Jørgen Leivestad som gjennomførte skiskolen med tålmodighet og dyktighet. Alle som deltok på skiskolen fikk tilbud om trening ut sesongen med redusert treningsavgift, ved innmelding i klubben.

2.6 Sportslige resultater.

Vinteren 2015 har vi hatt god fremgang hos svært mange løpere. I nasjonale mesterskap har vi vært representert ved Gard Hagen i Telenor Landsfinale for U 14, Petter Holsve Olsen og Celine B. Bundlie i Statoil Hovedlandsfinale for U-16, Jørgen Leivestad, William Quist, Eirik L. Sjøberg og Herman Halvorsen har deltatt i Norges Cup og NM i skicross, Jørgen Leivestad har deltatt i to E-Cup SX renn , og Mathias Vollan Pettersen i junior alpin NM.

På resultatsiden viser klubben seg positivt frem med følgende topp 10 plasseringer i Nasjonale mesterskap / finaler:

Petter Holsve Olsen: 5 pl Utfor, 5 pl SG Statoil Hovedlandsfinale

Jørgen Leivestad: 1 pl Skicross Norges Cup
William Quist: 8 plass Skicross Norges Cup
Hermann Halvorsen: 9 pl Skicross Norges Cup
Jørgen Leivestad: 4 pl Skicross NM
Herman Halvorsen: 8 pl Skicross NM

Våre yngre utøvere har også deltatt i flere renn gjennom hele sesongen, og har vist stor iver og glede ved å delta på disse. Mange fine resultater på kretsrenn har det også blitt. Vi vil rette en stor takk til løpere, trenere og foresatte for en flott gjennomført sesong.

2.7. Skader og ulykker.

Heldigvis har vi ikke hatt noen alvorlige ulykker denne sesongen.

3. Dugnader

Klubbens årlige bruktmarked for vintersportsutstyr ble arrangert 5. – 8. november, med et godt resultat. Samfunnsalen på Kjenn ble brukt som lokale for bruktmarkedet, og det fungerer utmerket. Mer om dette under Økonomi.

Lørenskog skiklubb la 2015 ned kafèdriften på Skihytta.

Gruppen har gjennomført dugnadsarbeid for Norges Frisørmesterforbund, samt skiskole.

Obligatoriske dugnader

Klubbens egne renn, skiskole, bruktmarked og frisørdugnad.

4. Administrasjon

4.1 Møter

Det er i perioden (2015) avholdt 11 styremøter, ett foreldremøte, og ett årsmøte. Vi har vært representert på skikretstinget, Alpinutvalgets halvårsmøter og LSK sine hovedstyremøter. Magnar Olsen er leder i Lørenskog skiklubb`s hovedstyre.

Hilde Lundgreen har vært alpingruppas representant i kafékomiteen frem til nedleggelse vår 2015.

4.2 Rekruttering og informasjon

Informasjon om treningsmuligheter i LSK alpin er blitt distribuert til skiskole deltakere og på alle bruktmarked flyere.

7 løpere har sluttet, og 9 nye løpere er meldt inn i perioden (2015).

Offentlig informerer klubben via hjemmesidene www.lorenskogski.no/alpint, og internt i gruppen via Facebooksider, samt jevnlig epost til alle medlemmer.

4.3 Klubbdresser

Klubben har subsidiert klubbdresser til nær sagt alle løperne, den enkelte løper betaler kun en egenandel for klærne, og det er med aldri så lite stolthet vi ser på den flotte gjengen med Lørenskog utøvere i LSK alpin klubbklær.

Energiapura er vår nye leverandør, og vi mottok de nye klubbklærne rett før jul.

4.4 Medlemsliste

Det lages jevnlig oppdaterte medlemslister med medlemsinformasjon som er blir sendt ut til medlemmene.

4.5 Politiattest

Alle trenerne har levert godkjent politiattest.

5. Økonomi

5.1 Bingoinntekter

Vi har i løpet av 2015 mottatt Bingoinntekter fra bingospill hos Royal Bingo på Strømmen på 104 000,- mot 144 000,- i 2014. Dette var forventet og budsjettet.

5.2 Sponsorer

Vi har sponsorinntekter fra våre samarbeidsavtaler med Sparebank1 og Montèr. Beløpene er ikke ført inn i regnskapet for 2015 da de vil godskrives LSK alpin konto i 2016.

Utstyrshengeren til klubben ble i 2015 helfoliert med alpindekor, Lørenskog skiklubb og Lørenskog alpin logo. Det er gjort plass for logoer fra våre sponsorer på bakkdørene.

Vi må imidlertid fortsette arbeidet for gode sponsoravtaler for å kompensere for reduserte bingoinntekter og våre bidrag til utøvere i form av blant annet lave treningsavgifter og samling og heisstøtte.

LSK alpin samarbeidsavtale med SpareBank 1 Lørenskog gjør at du kan spare penger på bank- og forsikringstjenestene. I tillegg gir det penger i klubbkassa. Klubben er i gang med videreutvikling av denne avtalen som klubben vil nyte godt av.

5.3 Gjensidige stiftelsen

LSK alpin har søkt Gjensidigestiftelsen om midler til nytt sambandsutstyr, hjertestarter og hjertestarter kurs. Totalt kr. 64 000,-

5.4 Kafé på skihytta

Alpingruppa har hatt vakter gjennom vinteren på skihytta. Noen av helgene har vi bedt de andre lagene om bistand, da det var mange kolliderende hendelser. Kafèdriften på Skihytta ble avviklet vår 2015 på grunn av alt for dårlig lønnsomhet de siste årene.

5.5 Bruktmarkedet

Terje Trygg som messegeneral hadde gjort innkjøp til svært gode betingelser, noe som sammen med svært attraktive lokaler selvsagt hadde stor betydning for resultatet. Regnskapet fra Bruktmarkedet 2015 viser et resultat på ca. 240 000,-

5.6. Generelt

Heiskortstøtte har denne sesongen blitt gitt til alle utøvere som har kjøpt sesongkort i Marikollen. Hver løper har fått dekket kr. 1 000,-.

Samlingsstøtte har blitt utbetalt 15. april og 15. desember 2015 med kr. 500,- pr. samlingsdøgn. I tillegg har klubben betalt alle startkontingenter og subsidiert nye dresser med ca. kr.4.000 pr. løper. Som en ytterligere gode, belastes en minimal treningsavgift.

Dette har vi kunnet gjøre takket være en langsiktig økonomistyring fra lang tid tilbake, samt at vi har kunnet fortsette å nyte godt av bingoinntekter nevnt over. Bingoinntektene har blitt halvert fra tidligere år grunnet reguleringer i bransjen, noe som påvirker vår situasjon, uten at det umiddelbart går ut over handlingsrommet vårt.

Et av tiltakene for å skaffe flere inntekter er avtalen som er gjort med Sparebank 1. Dersom vi ønsker å opprettholde det høye aktivitetsnivået, uten alt for høye egenandeler, må vi se oss om etter flere inntektskilder. Dette vil bli en prioritert oppgave, slik som nevnt under punktet «Sponsorer».

6. Utstyr

6.1. Innkjøp 2015

Det har denne sesongen blitt kjøpt inn:

- Målebånd
- Målporter og seil
- Ledd og spisser til porter
- Gummi kort staur
- Dusker
- Videokamera
- Algetiming har vært på service

6.2. Utstursbeholdning pr. 01.05.2015

- Skrustaur: 54 Røde, 57 Blå
- Stive staur: 92 Røde, 79 Blå
- Leddstaur: 59 Røde, 43 Blå
- Olastaur: 20 Røde, 21 Blå
- Portflagg: 74 Røde, 66 Blå
- Gummi kort staur 20 Røde 20 Blå
- Dusker 20 Røde 20 Blå
- 4 staur-nøkler
- 4 Paddock/gjerder på rull
- 4 Bor
- 4 driller m/ladere og batteri
- 15 stk Walkietalkie m/ladere
- 1 videokamera
- 1 rennkoffert m/innhold
- 1 HP DeskJet 340 blekkskriver
- 1 Komplette Alge Timing
- 1 Micogate Timing anlegg
- 2 Målsikring
- 2 Målflagg
- 3 Stoppeklokker
- 1 stor og 2 små Førstehjelpspuuter
- Vester LSK Alpin
- Vester til rennfunksjonærer
- Vester til skiskole
- 2 polstringsmatter
- 2 baller til innetrening
- 20 innebandy-køller
- 1 Startnummersett 1-400 (mangler nr. 1)
- 1 Asus Bærbar PC

- 1 Tysse varehenger til bil
- 1 party telt
- 2 beachflagg m/logo
- 1 sekk oppbevaring av Alge Timing
- 2 Kantslipere

Lørenskog 29. februar 2016

Magnar Olsen

Laila Leivestad

Bjørn Eggen

Anders Waaler

Jonas Mjåvatn

Ellen Bardosen

