

# Lørenskog skiklubb

## Skiskyting



ÅRSBERETNING FOR PERIODEN 01.06.2015-09.03.2016

Styret i Lørenskog skiklubb - Skiskyting har i perioden bestått av:

Leder:	Jan Ekern
Nestleder:	Ketil Nilsen
Kasserer/regnskap:	Trygve Solli
Sekretær:	Annelise Flaa
Styremedlem:	Helene Frogner
Varamedlem:	Morten Kringler

Trenere i perioden:  
Skyteleder: Pål Mollestad  
Standplassleder: Pål Mollestad  
Trenere: Pål Mollestad  
+assistanse fra flere av foreldrene med T2 skytekurs.

Andre verv:  
Driftskomiteén (Skihytta) Øyvind Schjønberg  
Lørenskogmarsjen Mia Jacobsen  
Materialforvalter Jan Ekern  
Sponsoransvarlig Annelise Flaa  
Webansvarlig: Morten Kringler

Kretskontakter:  
Jentekontakt Annelise Flaa  
HL-gruppa Jan-Tore Deilkås  
Jr-gruppa Jan Ekern

### STYREMØTER/MEDLEMSMØTER

Det er i denne sesongen avholdt 8 ordinære styremøter.  
Klubben har vært representert i Hovedlagets styremøter gjennom hele sesongen.

### SAMARBEID ANDRE IDRETTLAG

Avtalen med Fet Skiklubb om bruk av Hvalstjern skistadion ble revidert på et møte høsten 2015. Det ble ingen skriftlig oppdatering, men avtalen er nå at vi fortsatt trener mandager og onsdager 1930-2100 og disponerer da hele standplass. I tillegg trener vi med ca halve gruppa på torsdager, og disponerer standplass kl 2000-2100. Vi stiller med standplassleder og har tilgang til materiell og utstyr i boden. For dette betaler vi 9.000,- i året til Fet Skiklubb for arenaen, og 5.000,- i året til Fet Skiklubb – Skiskyting for pappblikker og annet materiell.

### TRENINGSOPPLEGG

Ny sesong startet 11.05.2015 med treninger på Hvalstjern mandag og onsdag frem til sommeren. Vi hadde avslutning med Bjønnåsen opp og grilling i hagen hos familien Flaa 7.juni. Gjennom sommeren ble det en økt på Hvalstjern mandager og en barmarks-/rulleskiøkt på torsdager dersom det var utøvere/trenere tilgjengelig. Etter sommeren startet vi opp med to økter i uka på Hvalstjern fra 18.08.2015 i tillegg til barmark/rulleski på torsdager. Treningen har deretter foregått hver mandag og onsdag hele vinteren. I tillegg har det vært kondisjons- eller styrketrening hver torsdag. Her har det blitt brukt ulike arenaer som Ekerud, Sørli og noen treningsøker i Marikollen. I starten av sesongen har det vært prioritert skytetrening. Med et slikt treningsopplegg har våre utøvere fått en allsidig trening hele året. De nye rekruttene deltar på mandagstreningene frem til jul, og i tillegg på onsdagstreningene fra og med januar.

## TRENINGSSAMLINGER

Oppstartshelg i Losbymarka med overnatting og trening 15. -16. august.

Vi hadde en helgesamling i skitunnelen i Torsby i oktober, og en weekend i november ble det arrangert treningsamling for hele gruppa på Trysil.

Magnus, Vetle, Kristoffer og Erlend D deltok på sommerskolen på Beitostølen og Joakim deltok på åpen juniorsamling på Natrudstilen en snau uke i juni 2015.

## REKRUTTERING

Det ble rekruttert 6 nye medlemmer til klubben denne sesongen.

- Pernille, Eiril og Marie, Jenter 10 år
- Mathias, Gutter 10 år
- Sander, Gutter 11 år
- Ida, Jenter 13 år

Vi var 23 utøvere totalt ved sesongstart. Anna Cecilie, Erlend B og Magnus sluttet i løpet av sesongen. Vi har 4 på venteliste til neste sesong og satser på å rekruttere minst 6 nye utøvere tilsvarende antall klubbvåpen.

Alle nye rekrutter har vært igjennom et kursopplegg over 2 kvelder (Skiskytterskolen) som omfatter sikkerhetsbestemmelser, våpenloven, våpenopplæring, skyteteknikk og prøveskyting på Hvalstjern skiskytterstadion. Dette kurset ble gjennomført av Pål Mollestad.

## KLUBBVÅPEN

Gruppa eier nå 6 skiskyttervåpen. Våpnene er primært tenkt utleid til første trenings sesong for rekruttene slik at de kan få vært med ett år og vente med å investere i våpen til andre sesong. Av rekruttene har 6 fått leid våpen og 3 rekrutter har anskaffet eget våpen denne sesongen.

I tillegg til 6 klubbvåpen består skiskyttergruppas eiendeler av 3 kikkerter, 2 beachflagg og 1 quick-up telt.

## STØTTE-/REFUSJONSORDNING

Nye rekrutter får tilbud om å leie klubbvåpen første sesongen for kr 1.000,-.

Vi har ikke satsing for juniorer i klubben og støtter Joakim med 3.000,- for deltagelse på juniortreningene til Fet.

Vi støtter utøvere med kr 1.500,- en gang i karrieren til å delta på skiskytterskole på sommerstid. Ordningen er ny for 2014/15-sesongen og gjelder spesifikke skoler godkjent av styret.

Vi støtter deltagelse i HL, NC og NM. Nye regler ble utarbeidet for sesongen 2014/15. For sesongen 2015/16 er budsjettet 20.000,-.

## OSLO/AKERSHUSKISKYTTERKRETS

Gunn Marit, Morten, Annelise, Terje, og Kjetil deltok på skytedelen av Trener 2 kurset våren 2015. Dette var veldig nyttig med tanke på arbeidet med de nye rekruttene på standplass. Dette er noe vi ønsker at flere skal kunne få tilbud om i år.

### Arbeid i kretsen

Denne sesongen har Lørenskog hatt kretslederansvaret for NC3 på Stryn sammen med Fet. Vi har også hatt lederen i kretsens stafettutakskomité for NC/NM for junior, i tillegg til jury-medlem i NC/NM i Trondheim.

## SKISKYTTERRENN

Alle prioriterte renn har blitt gjennomført som planlagt.

Fra desember og til første uken i april ble det arrangert en del renn i vårt distrikt som våre utøvere deltok i. I henhold til terminlista prioriterte vi noen renn som også ble lagt inn på gruppas hjemmesider.

Sesongens hovedrenn for våre utøvere var Askersprinten, Kvalfosssprinten, Fetrennet, Sparebank1 Cup Svene, Bendit Bjerke og Bendit Liatoppen.

Guro, Stian og Erlend er i HL-gruppa. Erlend deltar på HL i Målselv/Bardufoss i månedsskiftet mars/april

Anne, Joakim og Sigurd er juniorer, og denne sesongen er det bare Joakim som har deltatt på NorgesCup. Han har vært med på alle rennene og det har vært på Beitostølen, Lillehammer, Stryn, Mo i Rana og Trondheim. Det har vært en fantastisk bra sesong med NorgesCup-poeng i 3 av rennene. Joakim kvalifiserte seg til finalen i NorgesCupen som førstemann fra Lørenskog, og ble også klubbens første medlem i Nullerklubben.

## SOSIALE AKTIVITETER

Det planlegges sesongavslutning for gruppas medlemmer i juni, på samme måte som i fjor med familie.

Dato og aktivitet kommuniseres til medlemmene på e-post.

Vi har hatt overnattingstur hvor hele gruppa er invitert til treningssamlingen på Trysil i november og til sesongens siste renn på Liatoppen.

## KLUBBMESTERSKAP

Gruppas klubbmesterskap for våre aktive utøvere ble arrangert på Hvalstjern skiskytterstadion mandag 7.mars 2016. Klubbmesterskapet for våre aktive foreldre arrangeres mandag 14.mars 2016.

Klubbmestere/deltakere (ingen rangering i klassen nybegynner 10-11 år) sesongen 2015/16:

Deltakere KM:

Gutter 10-11år nybeg.: Sander

Jenter 10-11år nybeg.: Marie, Eiril, Pernille

Klubbmestere:

Jenter 11 år: Synne

Gutter 12 år: Kristoffer

Gutter 13 år: Petter

Jenter 13 år: Ida

Gutter 14 år: Birk

Gutter 16 år: Erlend

Jenter 16 år: Guro

Menn 18 år: Joakim

Eldre jr Menn: Jan Ekern

Eldre jr Kvinner: Trine Lofthus

Oddvar Nordheims vandrepokal for beste skytter i klubbmesterskapet gikk i år til Guro.

## DUGNADER

Vi har hatt en runde med salg av New Body tøy som innbragte noen greie kroner i dugnad til gruppen.

Gruppen bistod Fet Skiklubb i gjennomføring av Fetrennet på Hvalstjern. Dette er en del av leieavtalen for tilgang til stadion med Fet Skiklubb og noe vi bidrar til hvert år. I år ble rennet søndagen avlyst.

Det har også vært dugnader ifbm skihytta hvor en av dagene var demontering av gammelt inventar og montering av nytt.

## LØRENSKOGMARSJEN.

Gruppa har nå i fire år arrangert Lørenskogmarsjen og Mia Jacobsen har hatt hovedansvaret for gjennomføringen. Den ble arrangert 12. september. Det var 26.gang Lørenskogmarsjen ble gjennomført.

## OPPSUMMERING

Samarbeidet med Fet Skiklubb - Skiskyting har gjennom sesongen vært meget godt. Det er god kontakt med styret og funksjonærstaben ved trening /arrangementer. De er også godt fornøyd med vår deltakelse på dugnader.

På bakgrunn av sesongen som har vært er vi innstilt på en økning av inntil 6 utøvere for kommende sesong. Muligens noen flere hvis de stiller med egne våpen.

Fysisk trening, skyteteknikk og skitrening skal fortsatt prioriteres.

For denne sesongen takker vi for et fint samarbeid i gruppa, med både utøvere og foreldre. Spesielt har flere foreldre med T2- skytekurs bistått Pål med instruksjon og veiledning av rekruttene på standplass. Det er noe som bør videreføres neste sesong.

Pål med flere har etter styrets oppfatning utført en svært god jobb med alle utøvere, og bidratt til sportslig utvikling på en utmerket måte.

### FOR STYRET:

Jan Ekern

Ketil Nilsen

Helene Frogner

Trygve Solli

Annelise Flaa