

Lørenskog skiklubb

Skiskyting



ÅRSBERETNING FOR PERIODEN 01.01.2016-31.12.2016

Fra og med 2016 følger årsberetningen kalenderåret grunnet endrete rapporteringstidspunkter til Norges Idrettsforbund.

Etter det årlige møtet i mars 2016 har styret i Lørenskog skiklubb - Skiskyting bestått av:

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

Trenere i perioden:

Skyteleder:	Pål Mollestad
Standplassleder:	Pål Mollestad
Trenere:	Pål Mollestad
Hjelpetrenere:	Guro J. Solli og Joakim Ekern

+assistanse fra flere av foreldrene med T2 skytekurs.

Andre verv:

Driftskomiteén (Skihytta)	Øyvind Schjønberg
Lørenskogmarsjen	Mia Jacobsen
Materialforvalter	Jan Ekern
Sponsoransvarlig	Annelise Flaa

Kretskontakter:

Jentekontakt	Annelise Flaa
HL-gruppa	Jan-Tore Deilkås frem til sommer 2016, ingen etter det
Jr-gruppa	Jan Ekern

STYREMØTER/MEDLEMSMØTER

Det ble i 2016 avholdt 10 ordinære styremøter.

Klubben har vært representert i Hovedlagets styremøter gjennom hele sesongen.

Vi holdt sportslig møte for trener og støtteapparat 19.05.2016 og foreldremøte 07.09.2016.

SAMARBEID ANDRE IDRETTLAG

Avtalen med Fet Skiklubb om bruk av Hvalstjern skistadion løper fortsatt, og vi 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

Normalt i vintersesongen trener vi på Hvalstjern mandager og onsdager kl 1915-2100. I tillegg har vi en økt torsdager som kan være fysisk eller teknikk på ski, men også skyting på Hvalstjern for 13+.

Ny sesong startet 09.05.2016 med trening på Hvalstjern mandag og onsdag frem til sommeren. Gjennom sommeren ble det en økt på Hvalstjern mandager og en barmarks-/rulleskiøkt på torsdager når utøvere/trenere var tilgjengelig.

Etter sommeren startet vi opp med to økter i uka på Hvalstjern fra 15.08.2016 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, Sørlihavna etc. 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. Nytt for sesongen 2016/17 er at vi har fått bidrag på treningene fra Guro og Joakim. Disse har vært hjelpetrenerne for Pål, og det har fungert veldig bra.

TRENINGSSAMLINGER

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

Synne, Anniken og Sander deltok på BMW Biathlon Camp i Holmenkollen. Kristoffer, Petter og Vetle på Camp på Beitostølen. Begge campene ble avholdt første uken i Juni.

REKRUTTERING

Det ble rekruttert 8 nye medlemmer til klubben fra høsten 2016.

- Celine, Jenter 10 år
- Petter, Gutter 10 år
- Kristian, Gutter 11 år
- Hedda, Jenter 12 år
- Leopold og Cornelius, Gutter 12 år
- Lukas, Gutter 13 år
- Sofie, Jenter 14 år

Vi var 20 utøvere i starten av 2016. 7 stk sluttet ved endt sesong, mens 8 nye rekrutter førte til en nettovest på 1 utøver. Vi var 21 utøvere ved slutten av 2016.

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

Vi skaffet oss 2 våpen helt mot slutten av 2016, og gruppa eier nå 8 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 8 fått leid våpen, ingen rekrutter har eget våpen denne sesongen.

I tillegg til 8 klubbvåpen består skiskyttergruppas eiendeler av 3 kikkert, 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, men har i sesongen 2015/16 støttet Joakim med 3.000,- for deltagelse på juniortreningene til Fet. I sesongen 2016/17 har ikke Fet heller trening for juniorene.

Vi støtter utøvere med kr 1.500,- en gang i karrieren til å delta på skiskytterskole på sommerstid. Ordningen gjelder spesifikke skoler godkjent av styret.

Vi støtter deltagelse i HL, NC og NM. For sesongen 2016/17 er budsjettet 20.000,-.

OSLO/AKERSHUSKISKYTTERKRETS

Helene, Petter, Guro, Joakim og Kjell deltok på skytedelen av Trener 2 kurset våren 2016. Dette er veldig nyttig med tanke på arbeidet med de nye rekruttene på standplass.

Kretsen har arrangert treninger for juniorene i Kollen. Dette har vært veldig bra treninger og Erlend har deltatt på en del av disse.

SKISKYTTERRENN

Alle prioriterte renn har blitt gjennomført som planlagt. Rennene for vårsesongen 2015/16 er nevnt i forrige årsmelding. For høstsesongen 2016/17 var Østlandsmesterskapet i rulleskiskyting på Hvalstjern en happening, i tillegg har vi deltatt i Sparebank1 Cup på Geilo og på Simostranda.

For sesongen 2016/17 har vi ingen aktive i HL-gruppen. Erlend og Joakim er juniorer i hhv M17 og M19. Begge reiste til Sparebank1 Cup på Geilo, men Erlend ble syk og deltok ikke. Joakim deltok i tillegg i Sprint for Senior i DnB Cup på Oppdal og Trøndercup sprint samme sted i desember. NorgesCup for junior i 2016/17 starter ikke opp før i januar 2017.

SOSIALE AKTIVITETER

Til sesongens siste renn på Liatoppen, for utøvere opp til 16 år, bodde vi samlet i hytter på Ødegården hvor vi hadde felles grilling.

Det ble avholdt foreldrefest i april på Skihytta. Dette var vellykket.

Vi hadde "pussekurs" med premieutdeling fra Klubbmesterskapet med pizza.

Sesongavslutning ble avholdt på Metro med bowling og pizza.

Vi har hatt overnattingstur til treningsamlingen på Trysil i november.

Vi hadde pusse og smørekveld i sløysalen på Benterud skole i desember med gløgg og pepperkaker.

KLUBBMESTERSKAP

Klubbmesterskapet 2016 er behørig nevnt i forrige sesongs årsmelding.

DUGNADER

Vi har hatt en runde med salg av New Body tøy som innbragte 11900 kroner i dugnad til gruppen.

Gruppen bistod Fet Skiklubb i gjennomføring av Fetrennet på Hvalstjern, som løypevakter. Dette er en del av leieavtalen for tilgang til stadion med Fet Skiklubb og noe vi bidrar til hvert år. I år (2016) ble rennet på søndagen avlyst pga kulde.

Vi bidro som strafferunde tellere under ØM i Skiskyting på Rulleski på Hvalstjern for Fet Skiklubb i september.

LØRENSKOGMARSJEN.

Gruppen har nå i fem år arrangert Lørenskogmarsjen og Mia Jacobsen har hatt hovedansvaret for gjennomføringen. Dette er nå overført til Kolstadbråten.

Lørenskogmarsjen ble 17. september 2016 gjennomført for 27. Gang med 47 deltakere. De som kom fikk en fin tur i skogen bak skihytta eller på veien ned mot Åhus. Løypene i skogen er til dels krevende, men man kan velge enten 5 eller 12 kilometer. Ramstadslottet er Østmarkas (i Oslo) tredje høyeste topp og ligger helt nordøst i marka inne i et lite naturreservat. Den har fin utsikt i alle retninger, så det er verdt strabasene.

ÅMODTDAMMEN RUNDT

Samme dag som vi arrangerte Lørenskogmarsjen, så arrangerte vi også Åmottdammen Rundt for første gang. Siden det meste av logistikken allerede var på plass ifbm Marsjen, så var det ikke veldig stort løft å arrangere et terrengløp i tillegg. Vi hadde løyper på 5 km og 8 km og hadde elektronisk tidtaking med live oppdatering på nettet via EQ-timing. Det var 18 fullførte på 8km og 11 på 5km.

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.

Fysisk trening, skyteteknikk og skitrening skal fortsatt prioriteres.

For 2016 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

Morten Kringler

Helene Frogner

Trygve Solli

Annelise Flaa