



ÅRSMELDING FOR SVEA SKILAG

2015

Svea skilag

Innhold

Styrets sammensetning 2015	3
Generelle orienteringer fra sesongen 2015	4
Sveas hjemmeside og påmeldingsmodulen	4
Styrets arbeid	4
Investeringer og status anlegg	4
Løypekjøring	5
Dugnader	5
Skirenn på Svea	5
Skiavslutning/premieutdeling	6
Mediedekning.....	6
Sportslige orienteringer	6
Treningstilbudet	6
Treningsgruppe Gaupene 6-8 år.....	7
Treningsgruppe 9-11 år	8
Treningsgruppe 12 år +	8
Team Hadeland Langrenn/Team Hadeland Rekrutt	8

Styrets sammensetning 2015

Styret har i år bestått av:

<u>Leder:</u>	Øivind Gammelmo
<u>Nestleder:</u>	Lars Håvard Meli (Sportslig leder)
<u>Kasserer:</u>	Dag Møller Snellingen
<u>Sekretær:</u>	Kari-Anne Steffensen Gorset
<u>Oppmann:</u>	Liv Karin Vesteng
<u>Styremedlem/sponsorer:</u>	Sigurd Holt
<u>Styremedlem/funksjonærer:</u>	Øyvind Snellingen
<u>Styremedlem løyper/løypemaskin:</u>	Jon Egil Olsen
<u>Varamedlem:</u>	Thor Thomsen
<u>Ungdomsrepresentant:</u>	Nora Meli
<u>Representanter til skitinget:</u>	Oppnevnes av styret
<u>Revisorer:</u>	Gro Jensen, Jarle Bang
<u>Valgkomite:</u>	Paal Thomsen, Bodil A. Oppen, Lars Hallvard Bjerkås
<u>Husstyret:</u>	Marianne Raastad (leder), Øivind Gammelmo, Thor Thomsen
<u>Lunner Idrettsråd:</u>	Vegard Tørstad
<u>Ansvarlig hjemmeside:</u>	Øivind Gammelmo
<u>Kiosksjef:</u>	Janne Silseth Roen

Svea Skilag sine æresmedlemmer er: Helen Olerud, Knut Olerud og Oddbjørn Hagen

Generelle orienteringer fra sesongen 2015

Medlemstallet i Svea er stabilt, ca. 370 medlemmer. Dette er inkludert familiemedlemmer, støttemedlemmer og samtlige aktive. Medlemstallet for Svea har vært stabilt de siste årene. Medlemsregisteret er i løsningen "KlubbAdmin", en brukervennlig løsning som en bl.a kan sende meldinger til medlemmer fra.

Sveas hjemmeside og påmeldingsmodulen

Nettsida er på «IdrettenOnline» som er en moderne løsning med dynamisk nettside tilpasset PC/Mac, Tablet/iPAD og mobiltelefoner. Dette gjør det enklere å holde sidene oppdatert. Øivind Gammemo og Liv Karin Vesteng har hatt ansvaret for at informasjon legges ut på sidene. Trenerne har egne brukerkontoer og kan legge ut informasjon om treninger. Nettsidene har nettsiden: www.sveaskilag.com. Facebooksida til Svea skilag brukes også som informasjonskanal parallelt med hjemmesida.

Vi har i tillegg kjøpt domenet www.myllarundt.no for å promotere turrennet og øke interessen rundt rennet på lik linje med flere større turrenn. Dette fungerte meget godt under årets renn. I tillegg vil informasjon og tidligere resultater bli værende tilgjengelig året rundt.

Påmeldingsmodulen er nå en løsning fra Google. Dette har fungert meget godt og det er enkelt for oss å endre informasjon osv. selv.

Styrets arbeid

Det har i løpet av sesongen blitt avholdt 11 styremøter. I tillegg til organisatorisk og administrativt arbeid er styret svært delaktig i den praktiske gjennomføringen av renn og andre arrangementer. Styret har en arbeidsfordeling, men det er fortsatt utfordrende å få nok folk til å stille opp for å arrangere renn og dugnader. Det er en del nye medlemmer i Svea som har stilt opp som funksjonærer og det er bra. Det vil være viktig framover fortsatt å ha fokus på å innlemme nye medlemmer i klubbens arbeid.

Styret har en ungdomsrepresentant, Nora Meli. Ungdomsrepresentanten skal være et bindeledd mellom de aktive og styret og bidra til god kommunikasjon mellom leddene.

Investeringer og status anlegg

I løpet av 2015 er det investert i treningsutstyr til salen på Svea for kr 79 000,- og det ble gitt tilskudd fra Brannkassefondet til dette.

Det er gjort en del utbedringer på stolper og lykter i lysløypa og det er skifta ut to bruer i løypa mot Kalven (treningsrunden) og det er lagt på grus noen steder, bl.a i forbindelse med tilrettelegging av trasè for KM sprint.

I skihytta er det vaska og rydda og på kjøkken er det telt opp dekketøy og skap er vaska. Det er også gjort en del ryddearbeid.

I løpet av året er det gjort noe lettere vedlikehold av rørsystemer. Vegglys i salen er demontert.

Skihytta har vært leid ut ca 10 helger og en par ukedager i løpet av styreperioden.

Det er inngått 3 års sponsoravtale med Sparebank 1 og det er inngått sponsoravtale med Glømmi Sport.

Vi vil rette en stor takk til; Brødrene Tingelstad som sponser all diesel til løypemaskinen, Kalvsjø Vel som støtter løypekjøringen og Erling Oppen som gir leieinntektene til drift av løypemaskinen. I tillegg støtter mange privatpersoner løypekjøringen. Tusen takk til dere også.

For informasjon om økonomi, vises det til vedlagte regnskap.

Løypekjøring

Et viktig bidrag til løperne våre og alle ivrige skiløpere i bygda er fine skiløyper.

I år har Jon Egil Olsen, Atle Lier og Andreas Høiby kjørt løypemaskin. Åge Sagstuen har rydda løyper. Rune Holt har også kjørt scooterløyper til Stortjernet barnehage. Service på løypemaskinen har i år Svea skilag utført selv.

En stor takk til Jon Egil Olsen for koordinering av løypekjøringen. Vi får mange positive tilbakemeldinger for flotte skiløyper både når vi arrangerer renn og andre som benytter løypenettet.

Dugnader

Det må til en betydelig dugnadsinnsats gjennom året for å drifte skilaget, vedlikeholde løypetraseene skihytta ol. Av dugnadsarbeid dette året kan nevnes;

- bytta ut noen stolper og lykter i lysløypa
- klargjort og bredda ut trasè til KM sprint
- lagd 2 nye bruer ved Olerud
- kvisting, hogging og klipping i lysløypa
- rydding og vasking
- salg av poteter

Dugnader er utført bl.a i forbindelse med barmarkssamlinger på Svea i løpet av høsten 2015 og noen dugnader er også utført på kveldstid på ukedager mens det har vært trening. Salg av poteter som dugnadsinnsats var nytt av året og dette var populært. Potetene var lettsolgte og medlemmene var ivrige til å selge.

Vi vil også benytte anledningen til å takke alle som bidrar i dugnadsarbeid som er knyttet til rennavvikling, vasking av skihytta og rydding av badeplassen på Svea osv. Det er mange dugnadstimer til sammen.

Skirenn på Svea

Det har blitt arrangert en rekke skirenn på Svea i løpet av året.

Svearennet ble arrangert på Lygna 4. januar Her deltok 530 løpere fra hele skikretsen og Østlandsområdet forøvrig. Rennet var i år en del av Totenbank-Cup, noe som resulterte i god deltagelse i de aktuelle årsklassene. Det ble et flott arrangement i strålende vintervær.

Vi har i 2015 arrangert 5 trippelrenn, hvorav et ble arrangert som løp på barmark før jul (2014). To av rennene var langrennscross (fristil og klassisk) og et var fellesstart med skibytte for klassene 11 år og eldre. Det har deltatt til sammen 128 løpere hovedsakelig fra Svea skilag og Jevnaker IF ski.

Mylla Rundt ble arrangert 28.februar. Her deltok til sammen 230 løpere. Flott vær og god dugnadsinnsats fra arrangementskomiteen, gjorde at vi fikk gode tilbakemeldinger.

Klubbmesterskapet og avslutningen av Team Hadeland Gjensidige Cup gikk av stabelen 28. mars. Dette ble en fantastisk dag i strålende sol nok en gang. Snøfall noen dager før rennet, kuldegrader og bra jobb av løypemannskapene, gjorde at løypene var meget bra. Vi hadde 132 deltagere fra klubber i Hadelandsområdet. Vi fikk gode tilbakemeldinger og sesongen ble avsluttet med et vellykket arrangement.

Speakertjenesten har gått på rundgang denne sesongen og dette har fungert bra. Det er av stor betydning å ha speaker på renn da dette bidrar til en god stemning.

Skiavslutning/premieutdeling

Den 7. april var det premieutdeling for klubbmesterskap og trippelrenn. Det var litt enkel servering. Dette er også en sosial avslutning på sesongen og en mulighet til å gjøre stas på Svealøperne og de som har deltatt på trippelrenn og klubbmesterskapet.

Mediedekning

Svea skilag har vært godt representert i lokal media i løpet av sesongen. Våre løpere får god oppmerksomhet når de har gode resultater i skirenn.

Svea skilag hadde stand på Roadagen 6. juni med tilbud om å prøve rulleski og orientering om skilagets tilbud. Her fikk vi presentert oss bra.

Sportslige orienteringer

Treningstilbudet

Fra nyttår har det vært treningstilbud 1x pr. uke for løpere fra 6-11år. 2-3x for aldersgruppa fra 12 år. I konkurransesesongen er det en del renn som er lagt til treningsdager, og dette reduserer treningen fra jan. til april for flere. Vi startet oppkjøring til ny sesong alt i starten av mai, med tilbud om rulleski og løping 2 ganger i uka, med en liten styrke-bolk som avsluttet økta. Dette har fungert forebyggende for rygg- og knesmerte. I tillegg hadde vi langtur en del søndager. I juli var det ferie. Vi samarbeidet også med naboklubber om sommertrening. Facebook-gruppa «skimiljøet på Hadeland» ble brukt for å dele info.

Vi oppfordret våre løpere til å delta i lokale løp gjennom sommeren, som Brandbukampen opp, Viggeløpet, Myllavannet Rundt, Eggemomila, Brandbuløpet, Paradiskollen opp, og Svea stilte både voksent, og ungdoms-stafettlag i Ringeriksmaraton. En opplever at miljøet blir tettere mellom løperne når vi møttes jevnlig hele sommeren.

Samlinger

Rett etter skolestart i august hadde vi en kick-off-samling på Svea. Siste helga i september hadde vi «nærsamling» på Svea. I uke 41 hadde vi den årlige høstsamlinga, med dugnad, lørdag og søndag. Etter denne hadde vi også fast tilbud om trening for aldersgruppa 9-11 år. Vi hadde tilbud om å bruke gymsalen på Grua når det var mørkt og vått utover høsten. Det var populært. Vår egen sal, ble oppgradert med ribbevegger og utstyr etter tildeling av prosjektmidler fra Brannkassefondet.

Første helga i desember var vi i overkant av 50 stk. på Nordseter og hadde snøsamling. Og så var vinteren i gang!

I tillegg har vi hatt med utøvere på Kretssamlinger (15-16år), Team Hadeland-samlinger (15+), og vi har selv arrangert 2 jente-, og guttesamlinger: En dag på våren, og en helg på høsten. Det deltok ca 20 jenter, og 20 gutter på disse.

På sommeren hadde vi treninger på forskjellige steder i bygda, fra høsten var vi mest på Svea, Kalvsjø, og Grua, og etter at snøen kom har vi stort sett vært «hjemme» på Svea.

Skileikanlegget har vært til stor glede for de minste, og til skicross for alle.

Trenere

Også i år har hovedtrener vært Svein Åge Katnosa. Han og Lars Håvard Meli har hatt treninger for eldste gruppe annenhver uke.

For gruppa 9-11 år, har Dag Møller Snellingen og Rune Brorson delt treneroppgaven.

For gruppa 6-8 år har ansvaret blitt tatt av Oddvar Gorset og Kari-Anne Gorset

I tillegg har vi hatt hjelp på enkelttreninger og samlinger fra Stine Schonhowd og Stig Tormodsen. Anne Karen Olsen har også bidratt med teknikk-tips.

Trenerne har lagt fram politiattest for leder / sportslig leder.

Trenerne har rapportert inn følgende fra sine grupper:

Treningsgruppe Gaupene 6-8 år

Aldersgruppa 6-8 år har trening hver tirsdag i skoleåret. Gruppa hadde skileik og ulike øvelser, sisten på ski osv. vinteren 2015. De tirsdagene det var trippelrenn og dermed ikke trening, deltok mange i gruppa på dette.

Gaupe-begrepet bruker vi på denne gruppa for at det skal være litt spennende å kunne bevege seg som ei gaupe, smidig og "lydløst" på trening. Vi har opplevd at det har vært litt moro å bli kalt Gaupe.

Det har stort sett vært rundt 10 Gauper på trening og opp til 15 på det meste. Vi starta treninga ved skolestart, og hadde et tilbud for Gaupene også når de store hadde treningssamling. På høsten hadde vi forskjellig leikbetont trening utendørs på Svea med stafetter, sisten og ulike øvelser. Vi var også i gymsalen på Grua og etterhvert som det ble en utstyrt treningssal på skihytta på Svea, benytta vi også denne.

Snøen lot vente på seg, så fram til nyttår måtte vi klare oss med barmarkstrening og saltrening. Det virker som det er mange fornøyde unger på trening.

Treningsgruppe 9-11 år

Kom i gang etter høstferien med barmark. Antallet barn lå på ca. 10-15 stk. Dette antallet har holdt seg stabilt hele veien helt t.o.m. d.d.

Høsten ble litt for lang med barmark før snøen kom men ungene var og er veldig motiverte.

Ettersom snøen kom seint synes jeg at vi har trent litt for lite teknikk på ski. Mye av teknikktreningen bør foregå i november desember i stedet for nå.

Jeg har lagt litt mer vekt på tøffere trening denne sesongen enn den foregående sesong. Ungene har tatt dette på en veldig positiv måte og vi ser framgang i skirenn i forhold til andre klubber.

Kan se i nesten alle klassene 9-11 at de går fort i forhold til klassene over dem.

Positivt: Positive og motiverte unger som vil nå lengst mulig. Fått trent riktig mengde intervaller. Mange ligger an riktig prestasjonsmessig for å bli gode som eldre løpere. Og ikke minst, et godt miljø både blant gutter og jenter. Og til slutt, det ser ut til at de har det morsomt.

Negativt: Litt for mye skirenn i forhold til treninger.

Oppsummert så er jeg meget godt fornøyd med utviklingen i Svea og utviklingen blant løperne for framtiden.

Treningsgruppe 12 år +

Det har vært 12-15 stk på trening og det har vært flere på trening på høsten, på barmark, enn på ski.

Innhold på trening har vært: intervall, teknikk, lek, styrke, hurtighet og langtur.

Det er ei stor gruppe som reiser på renn og det er høyt nivå på våre løpere. Mange har tatt steg i år, særlig teknisk.

For min egen del så synes jeg det er mange som går for mye renn. Det går utover treningen som kanskje er det viktigste i denne alderen. Enkelte uker er det ikke fellestrening på grunn av renn.

Team Hadeland Langrenn/Team Hadeland Rekrutt

Svea Skilag har flere aktive løpere med i Team Hadeland. Samarbeidet med Team Hadeland er et løft for de eldre utøverne, og tilbudet med Team Hadeland Rekrutt slår positivt ut for 15 og 16 - åringene. Denne sesongen har følgende løpere deltatt på Team Hadeland: Marie Renee Sørums Gangsø, Ola Nygård Snellingen, Anna Grøntjernet og Henrik Oppen Schjøtz. På Team Hadeland Rekrutt har følgende deltatt: Nora Meli, Raymond Johannessen og Marius Skau Gøthe.

Løpere utenfor Team Hadeland

Vi har også løpere som står utenfor Team Hadeland; Anne Karen Olsen, som har plass på landslaget for funksjonshemmede, og representerer Svea Skilag både nasjonalt og internasjonalt. Skiskytterne Vebjørn Sørums, Sindre Schonhowd, og Ine Skjellum går også for Svea Skilag når de er med i langrennsøvelser.

For resultater for Svealøpere generelt; se vedlegg sportslige resultater