



Årsrapport MjøsSki

sesongen 2015/2016

Brumunddal, 6. mars 2016



Innhold

Kjære ski- og skiskyttervenner!	3
Innledning.....	4
Organisasjon.....	4
Styrets aktivitet.....	5
Informasjon	5
Sportslig aktiviteter.....	6
<i>Skiskyting.....</i>	<i>6</i>
<i>Hopp / kombinert.....</i>	<i>6</i>
<i>Langrenn.....</i>	<i>7</i>
<i>Allidrett.....</i>	<i>7</i>
Sponsing	7
Økonomisk status ved utgangen av driftsåret	8
Arrangement MjøsSki sesongen 2015-16 (1. mai 2015 til 31.12.2015)	8
Veldre Sag anlegg	9



Kjære ski- og skiskyttervenner!

Årsmøte til MjøsSki er i år fremskyndet med bakgrunn i ny lovnorm som ble vedtatt av Idrettstyret i Norges idrettsforbund den 22. oktober 2015. Dette gjør at MjøsSki må tilpasse sin egen lov på årsmøte den 14. mars. Bakgrunnen for endringene er at det skal bli lettere å drive idrettslag. Den årlige idrettsregistreringen vil nå skje i april måned i stedet for januar måned. Årsmøter i alle landets idrettslag må være gjennomført før utgangen av mars måned. For MjøsSki sin del betyr dette at vi må avslutte regnskapsåret pr. 31.12 som er midt i sesongen. Dette vil utfordre oss litt i starten, men vil helt sikkert gå seg til. Personlig tror jeg årsmøte i mars vil gjøre det lettere å rekruttere nye tillitsvalgte da vi fortsatt er i aktiv sesong ennå.

Gjennom sommeren og høsten har det skjedd flere utbedringer på Veldre saga. Den største forbedringen er at vi har fått utvidet lysløypa med 1 km i «prærien», noe som har gitt våre aktive utøvere enda bedre treningsforhold. Her vil jeg berømme Tor Morten Hovde som har lagt ned en fantastisk dugnadsinnsats. Han har brukt mange av sine fridager på dugnad for MjøsSki og har spart klubben for et betydelig pengebeløp. Tusen takk Tor Morten!

Tidlig i høst fikk vi en gladmelding fra Kulturdepartementet! MjøsSki fikk innvilget kr. 1,9 millioner i ekstraordinære tilskuddsmidler til bygging av rulleskianlegg. Det gjør at vi til våren vil sette spaden i jorden for å få lagd en avgrenset rulleskiløype på stadionområdet på 1 km. En egen arbeidsgruppe for prosjektet er godt i gang med å forberede tiltaket og vi har engasjert Dobloug entreprenør AS til å utføre arbeidet. Sistnevnte vil også gå inn med et betydelig sponsorbidrag i anlegget.

I august i år arrangerte MjøsSki sommerskiskole for andre gang. 63 unger deltok og uka ble fullbooket på under en time. Takk til «rektor» Catherine Fournaros og hennes dyktige medhjelpere som nok en gang lagde en engasjerende og innholdsrik uke for våre unger. Det blir en ny sommerskiskole i august 2016 og målet er da at deltakerne skal få gå på rulleski på Veldre saga.

MjøsSki har flest skiløpere og skiskyttere, men vi har også et voksende hopp- og kombinert miljø. Det er gledelig at aktiviteten i Hopp- og kombinertutvalget har tatt seg opp og at vi har flere tenåringer som representerer klubben i hopp og kombinert ute på renn.

Inngangen til sesongen 2015 / 2016 har vært krevende med hensyn til både snøforhold og kulde. I konkurranse med mange idretter og ulike tilbud for barn fra treningssentre er det viktig at vi i MjøsSki fortsetter å jobbe målrettet med økt rekruttering til skitrening og lysløyperenn. Personlig håper jeg at rulleskianlegget kan hjelpe oss med å få flere yngre utøvere og derigjennom et større miljø. Vi ser at sosialt miljø og idrettsglede er helt avgjørende for å rekruttere og beholde barna i ski- og skiskytteridretten.

I årsmeldingen for styreåret 2014 / 2015 takket jeg for meg som leder i MjøsSki. Slik ble det imidlertid ikke da det ble vanskelig å finne ny leder i fjor. Jeg valgte å ta et ekstra år, men nå må andre ta ansvar for den helhetlige ledelsen av MjøsSki. Jeg har hatt gleden av å sitte i styret i MjøsSki i 5 år, 2 år som sportslig leder / nestleder og nå 3 år som leder. Takk for et godt samarbeid med tidligere og nåværende styremedlemmer samt andre tillitsvalgte. Det har vært mye arbeid, men også mye glede, engasjement, sosialt fellesskap og lærdom.

Avslutningsvis vil jeg ønske det nye styret lykke til med driftsåret 2016 – 2017. Jeg vil også benytte anledningen til å takke alle utøvere, foreldre og samarbeidspartnere for deltakelse og støtte til beste MjøsSki.

Roger Nilssen
Leder i MjøsSki



Innledning

MjøsSki har avsluttet sitt sjette driftsår.

MjøsSki har per 31.12.2015 522 medlemmer inkludert æresmedlemmer. Det er en nedgang i antall medlemmer på 50. Sesongen før det hadde vi en nedgang på 16 medlemmer. Det har vært en betydelig nedgang i antall deltakere på klubbrenn dette året. Tiltak for å sikre rekruttering før neste sesong må vurderes i form av blant annet løpesedler til utdeling på skoler før oppstart av allidrett, skitrening og lysløyperenn. Det må også vurderes hvordan anlegget på Veldre sag kan utnyttes mer gjennom hele året for å sikre økt rekruttering og større sosialt miljø.

Organisasjon

Styret i MjøsSki har i sesongen 2015 bestått av:

Leder	Roger Nilssen
Sekretær / infoansvarlig / web	Brit Monica Pettersen
Sportslig leder	Andreas Haave
Økonomi	Anne Grønvold
Marked	Mikael Sølvsberg
Arrangement / nestleder	Gard Rødseth Hansen
Anlegg / driftsleder Veldre Sag	John Erling Nygård
Vara	Bjarte Holm

Øvrige tillitsvalgte 2015:

Funksjon	Utvalg	Navn
Leder		Roger Nilssen
Sekretær/info- ansvarlig/web	Styremedlem	Brit Monica Pettersen
Sportslig Leder	Styremedlem	Andreas Haave
Sportslig utvalg Skiskyting	Utvalgsleder	Espen Olsen
	Lagleder	Trine Kåshagen
	Materialforvalter	Kjetil Lagmandsveen
Sportslig utvalg: Langrenn	Lagleder 7 -12 år	Arild Johansen
	Lagleder 13 år+	Aase Ranheim
Sportslig utvalg: Barneidrett/skileik	Utvalgsleder	Elin Hagelund
Sportslig utvalg: Hopp/kombinert	Utvalgsleder	Øyvind M. Edvardsen
	Lagleder	Miroslaw Baran
Marked	Styremedlem, markedssjef	Mikael Sølvsberg
	Utvalgsmedlem Sponsor	Arne Henrik Sandnes
	Utvalgsmedlem Sponsor	Tove Merete Mangset
	Utvalgsmedlem Sponsor	Eli Hveem Krogsti
Økonomi	Styremedlem	Anne Grønvold
Arrangement	Styremedlem	Gard Rødseth Hansen



	Klubbrenn	Jon Andres Bordal
	Arrangement skiskyting	Heidi Hjemli Nyvoll
	Sagstua - innkjøp	Monica Engeskaug
	Sagstua - bemanning - kafe	Anita Høie
Anlegg/driftsleder - Veldre Sag	Styremedlem	John-Erling Nygård
	Strategi	Rune Andersen
	Løypeansvarlig sommer og vinter	Bjørnar Brække
	Turløyper Danseråsen	Torbjørn Bonkerud
	Turløyper Veldre	Carl F. Omsted
	Turløyper Brumund/Kompåsen	Trond Sørum
	Skiskytteranlegg	Trond Grini
	Bygninger og anlegg	Mirosław Baran
	Maskiner	Trond Opsahl
	Teknisk utstyr/IKT (web)-drift	Trond Hovland
Brumunddal og Omegn turløyper	Styremedlem Brumunddal og Omegn turløyper	Erlend Mogen
	Varamedlem	Leif Bjarne Steinbakken
	Dugnadsmedlem1	Lars Krogsti
	Dugnadsmedlem2	Stein Erik Stubbom
Varamedlem til styre		Bjarte Holm
Revisorer		Tove L. Pedersen
		Hans Petter Dobloug
Valgkomite		Geir Hjemli
		Kari Bjerke

Styrets aktivitet

Det har i perioden 1. juni 2015 til 14. mars 2016 vært avholdt 6 styremøter og 55 saker har blitt behandlet. Av disse var fire møter avholdt i 2015.

Styret signerte i mai 2015 en opsjonsavtale for salg av Aslasletta til Smarte boliger AS ved Tormod Amdahl. Veldre Håndball og Veldre Friidrett har i etterkant av årsmøtet i 2015 signert samme avtale. Hvis opsjonsavtalen blir realisert vil det kunne gi MjøsSki en gevinst på ca kr. 250.000,-.

Representasjon i 2015:

Hedmark Skikrets, kretssting: Sven Erik Larsen og Trond Opsahl. Helge Brynstad fra MjøsSki tok gjenvalg som leder av kretsens langrennskomité.

Hedmark Skiskytterkrets, årsmøte: Espen Olsen.

Årsmøte i Ringsaker idrettsråd: Karin Brandsnes. Hun ble også valgt inn i styret for idrettsrådet.

Informasjon

Nettside og Facebook (lukket gruppe) er fortsatt de viktigste informasjonskanalene. I forkant av noen arrangement er det trykket annonser i Ringsaker Blad.

Denne sesongen kom andre utgave av MjøsSki sitt medlemsblad ut. Her var det meste av sesongens aktiviteter, klubbens planer og tilbud samlet. Medlemsbladet ble delt ut på Veldre Sag, og ble også



gjort tilgjengelig på nettsidene. Bladet ble positivt mottatt av medlemmene og annonser ga også et positivt bidrag til klubben.

Sommeren 2015 ble den gamle nettsiden klubben.online nedlagt som nettsideløsning, og den nye løsningen levert av idrettenonline ble tatt i bruk som ny nettsideplattform. Den nye løsningen var oppe og i drift i løpet av høsten, og alle trenere /tillitsvalgte ble gitt tilgang som administratorer. Sidene har blitt flittig benyttet til nyttig informasjon i forbindelse med arrangement og treningsplaner. Facebooksiden har i tillegg fungert som et godt supplement.

Sportslig aktiviteter

Skiskyting

Treninger for 13 år og eldre startet opp søndag 3. mai. Gruppa trente da på søndager frem til høstferien. Etter høstferien har de trent på mandager. Det er 15-16 utøvere på denne gruppa. Disse blir trent av Kim Skuttbergsveen og Ole Kristian Frydenlund. Helene Nybakken og Ole Kristian Frydenlund (trener) har deltatt på et nasjonalt youngstar opplegg via forbundet, der har det vært 4 samlinger. Gutter 15 år har vært på 4 youngstar innlandet samlinger. To skiskyttere deltok på blinkfestivalen i Sandnes. Skiskytter skole ble det arrangert 2-4 oktober. Der var det 13 deltagere. Noe frafall har det blitt men det er 8 utøvere igjen etter skiskytter skolen. Denne gruppa har trent på tirsdager, og trenere er May-Linn Holøien Lagmandsveen og Elin Gustavsen. Gutter/jenter 11-12 år har trent på tirsdager og oppmøte på treninger har variert, men totalt så er det 12-13 utøvere. Disse blir trent av Tore Gustavsen. MjøsSki har 2 seniorløpere som går for team Natrudstilen. 6-8 november var det kretssamling i Trysil. Der var det var med 26 utøvere fra MjøsSki. Det ble arrangert kretsrenn i Trysil 29. november. Der deltok 25 løpere fra MjøsSki. Skiskyttergruppa består nå av 39 aktive utøvere. Det har sluttet 7 stk fra oppstart i mai og frem til 31 desember.

Hopp og kombinert

Hopp utvalget består av: Øyvind Meland Edvardsen (leder) og Miroslaw Baran
Høsten 2015 har det vært følgende aktiviteter:

Trening i barmarksesongen

I barmarksesongen har hopp utvalget invitert til treninger på torsdager i samarbeid med Furnes Skiløperforening på Kylstad for barn i alderen 7-10 år. Det ble delt ut informasjon i syv barneskoler i klubbens nedslagsfelt. Vi hadde ønsket oss bedre respons på dette tilbudet. Klubbene vil fortsette samarbeidet for å bedre rekrutteringen.

Hedmarkhopp har hatt trening for barn og ungdom fra 11-16 år på Ener skole i Hamar på mandager. På torsdager har det vært trening til samme tid på Kylstad skole. Fire utøvere fra MjøsSki i 14 års alderen har deltatt på treningene med Hedmarkhopp.

Noen av de ivrigste har også reist til Midstulia i Oslo for hopping på plast.

Hopp- og kombinertsamlinger

To utøvere fra MjøsSki deltok på hoppsamling i oktober i Knyken (Orkdal). En utøver deltok på Kombinertrekrutt samling på Nordseter og på snøsamling for Hedmarkkrets på Folldal i november. Hopp- og kombinertsamlingene som arrangeres har vært inspirerende og sosialt bra for både utøvere og foreldre.

MjøsSki har i skrivende stund ca. 6 utøvere på hopptreninger i Lierberget, tre gutter i 14 års klassen, ei jente på 10 år og to nybegynnere i 6 års alderen. Det hoppes i alle bakkestørrelser K8, K15, K25, K40 og K70.

Dugnader i Lierberget

Hopp utvalget har lagt ned en betydelig dugnadsinnsats sammen med de andre klubbene i Lierberget i forbindelse med plastlegging av K70. Fra sommeren blir det derfor tilbud om hopping på plast i alle bakker i Lierberget. Det ser vi frem til.



Kompetanse

Øyvind Edvardsen ble i høst godkjent hoppdommer, har dømt sine første renn, og gjennomfører T1 kurs for kombinert/hopp.

Anlegg

Hopputvalget ser frem til å bidra til at det blir et permanent rekrutteringsanlegg for hopp og kombinert på Veldre Sag som vil være med på å styrke hele skitilbudet i MjøsSki.

Langrenn

Utøvere 8 – 9 år

Den yngste gruppa har i høst hatt barmarkstreninger på torsdager 1800-1900 rundt Fagerlund skole. Ca. 20 ivrige unger har deltatt og treningene har foregått ute uansett vær. Det har vært fokus på bevegelse og læring gjennom lek og moro. Treningen på ski vil også være mye lek og moro og innøving av basisferdigheter og grunnleggende skiteknikk. Vi vil ha som prinsipp at stilart på treningene er den samme som på lysløyperennet dagen før. Vi tilpasser treningene etter nivået på alle i gruppa, alt fra de som ikke har gått på ski før til de som er mer drevne. Alle får aktiviteter og veiledning etter sitt nivå. Trenerne Øyvind Antonsen og Runar Hauge har deltatt på trenerkurs.

Utøvere 10 – 12 år

Det har vært en gjeng på opptil 19 stykker som har vært med på barmarkstrening, noe forskjellig oppmøte på de ulike dagene. Treningsdager har vært tirsdager og torsdager 18:00 – 19:00 med oppmøte på Fagerlund skole. Det har vært lekpreget trening. Oppvarming har vært hermegås, ulike typer sisten, ball lek. Deretter har vi hatt noen imitasjonsøker og styrketrening. Det har vært ulike stafetter, vi har brukt kortstokken og legoklosser for intervalltrening i trapper, bakker eller for hurtighetstrening. Skitrening (etter snø) har foregått på Veldre Sag til samme tidspunkter som i høst men grunnet snømangel har det blitt avholdt kun 1 trening før jul. Foreldremøte på årgangene med informasjon om skisesongen mm ble avholdt i kantina på Fagerlund Skole 22. oktober 2015. Familiedag på Veldre Sag ble forsøkt avholdt, lørdag 17. oktober men måtte avlyses grunnet få påmeldte. Trenere: Stian Skarpnord, Tove Brekke Hovde og May-Linn Holøyen Lagmandsveen.

Utøvere 13+

Utøvere 13 og 14 år har hatt treninger to ganger ukentlig, med et opphold i etter sesongslutt og i skoleferiene. Treningsoppmøte på sommertid er noe variabelt da de fleste utøverne er aktive i sommeridrett. Gruppa deltok på høstsamling i Sälen med 8 utøvere. Utøvere 15 år og eldre har hatt to ukentlige treninger, 1 ukentlig trening gjennom sommeren. De har hatt 3 samlinger, en med fjellture i Jotunheimen, en barmarksamling i Sälen og en ski-/barmarksamling på Natrudstilen med rundt 20 deltagere på hver samling. Begge gruppene har hatt deltagere på Hedmark skikrets sine samlingstilbud. Trenere høsten 2015 har vært: Ole Pedersen Tangen, Sondre Bonkerud, Thomas Strøm, Svein Erik Larsen og Tjærand Lyngnes.

Allidrett / skilek

Allidrett for gruppa 4 – 7 år ble avviklet i Fagerlundhallen med en gang i uka etter høstferien og frem mot jul. Deltakerantallet har gått noe ned fra tidligere og har vært ca 40 – 50 unger. Skileken for samme målgruppe startet opp etter jul.

Sponsing

MjøsSki baserer sine inntekter på dugnader i forbindelse med arrangementer relatert til ski og skiskyting, sponsorer og offentlig støtte. Klubbens viktigste inntektskilde er sponsor- og samarbeidsavtaler. Våre hovedsponsorer har i 2015 vært; Arve Hagen AS, Eidsiva, Kjell Sykkel og Sport, Ringsaker Blad, One Way Sport Norge AS og Sparebank 1 Hedmark. Sentrale inntektstiltak i



2015 har vært MjøsSki medlemsblad som gav en netto på ca kr. 50.000,- samt arrangementsdugnad i forbindelse med nasjonal åpning i skiskyting på Sjusjøen. Sistnevnte gav en inntekt på ca kr. 80.000,-.

Økonomisk status ved utgangen av driftsåret

Omsetningen i perioden 01.05.-31.12.15 ble kr 677.922 og MjøsSki fikk et årsresultat på kr. 56.277 etter avskrivninger (kr. 207.777 før avskrivninger).

Overskuddet er et viktig bidrag for å styrke likviditeten og gjør at MjøsSki igjen vil ha et godt utgangspunkt for videreutvikling av sportslig aktivitet og anlegg.

MjøsSki har i perioden fått utbetalt tilskudd (tippemidler og kommunalt tilskudd) til ny skiskytterstadion (tidligere investeringer). Det gjør at likviditeten i klubben er god.

Styret mener at et idrettslag av vår størrelse bør ha en likviditet på om lag 1 million for å kunne takle «dårlige år» og ha evne til å kunne gjøre investeringer i anlegget og på driftsutstyr som løypemaskiner.

MjøsSki har fortsatt et fleksilån for å ivareta likviditeten i forbindelse med kommende investeringer og utgifter gjennom sesongen.

Arrangement MjøsSki sesongen 2015-16 (1. mai 2015 til 31.12.2015)

Arrangementskomiteen har bestått av:

Navn	Ansvar
Jon Anders Bordal	Klubbrenn/ lysløyperenn
Monica Engeskaug	Sagstua – innkjøp
Anita Høie	Kafe – bemanning
Heidi Hjemli Nyvoll	Skiskyting
Gard Rødseth Hansen	Langrenn
Gard Rødseth Hansen	Leder og styremedlem

Åpningsrenn skiskyting Natrudstilen 21. og 22. November 2015:

MjøsSki deltok med dugnadshjelp på åpningsrennet i skiskyting på Natrudstilen. Et veldig godt organisert arrangement hvor det for MjøsSki sin del bare er å møte opp. Dugnaden er en meget god inntektsbringende aktivitet for MjøsSki. 71 deltok fra MjøsSki på dugnaden.

Lysløyperenn

Det er planlagt arrangert 13 lysløyperenn i årets sesong med oppstart 9. Desember. Disse fordeler seg på fristil, fristil sprint og klassisk, klassisk sprint på langrennsdelen og sprint, fellesstart og normal øvelse på skiskyting. Det blir også arrangert langrennscross 13. januar og 2. mars samt kombinertcross 17. februar. Antall startende i årets lysløyperennsesong er ikke klart ennå.

Et av lysløyperennene i løpet av sesongen har Sparebanken 1 som hovedsponsor og blir kalt Sparebanken 1 rennet. Dette blir arrangert 9. mars.

Telenor karusell

Vi har også i år Telenor karusell med premier fra Telenor. Disse er planlagt av stabelen 13. Januar, 17. Februar og 2. Mars.

MjøsSmellen/ Ringsakermesterskapet

MjøsSmellen går av stabelen 30. mars.

KM Skiskyting Veldre sag 17. januar 2016

KM skiskyting blir arrangert på Veldre sag 17. januar 2016.



Veldrerenn og SC1

Veldrerennet (turrenn 25 km) er planlagt arrangert sammen med lysløyperennet 2. mars. SC1 Fellesstart for 11 år og eldre samt fristil 8-10 år enkeltstart er planlagt arrangert lørdag 2. januar 2016.

Premieutdeling

13. april er det planlagt arrangert premieutdeling i Teatersalen.

Veldre Sag anlegg

Det har sommeren og høsten 2015 vært stor aktivitet på Veldre Sag. Flere prosjekter er gjennomført og avsluttet. Det er lagt planer for ytterligere oppgraderinger våren og sommeren 2016.

Prosjekter 2015 og 2016

1. Natursti
2. Skikrossløype (for de minste)
3. Hoppbakke (K8 og K10)
4. Forlengelse av lysløype
5. Rulleskitrasé
6. Inngjerding

Natursti

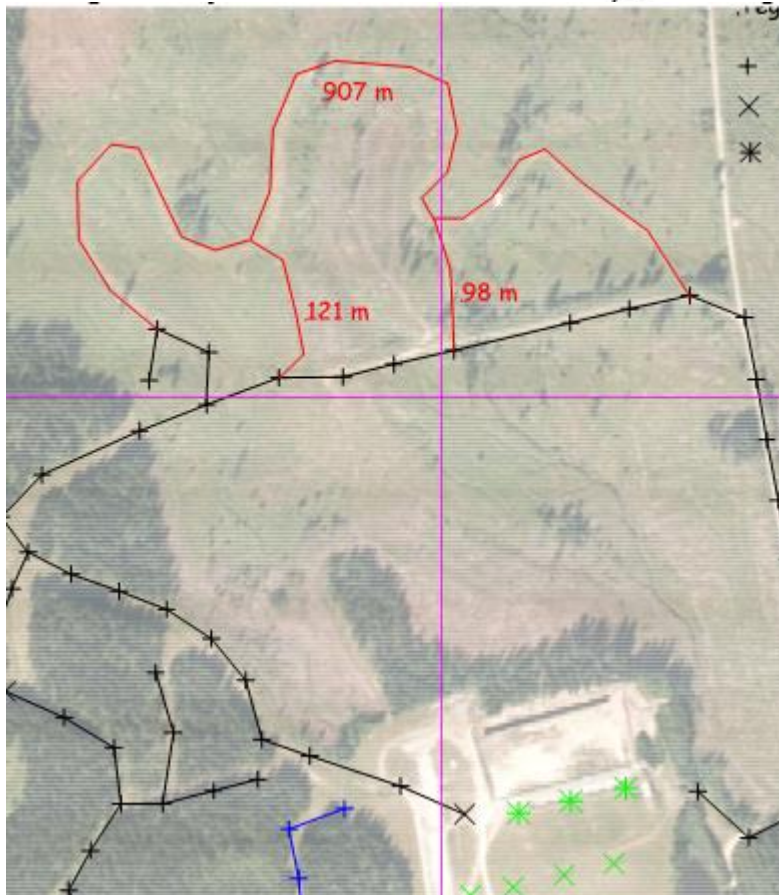
Mjøsski fikk støtte av Sparebankstiftelsen til å anlegge en natursti på Veldre Sag. Prosjektet ble ferdigstilt august 2015. Naturstien strekker seg fra akebakken til dammen på motsatt side.

Skikrossløype for de minste og hoppbakke K8 og K10

Ved siden av akebakken mot veien, er det planert to hoppbakker K8 og K10. Disse vil bli tatt i bruk til vinteren. Det er ikke laget sporsetter og ramme, så det blir litt provisorisk denne vinteren. Det planlegges å bygge ramme, avsatser og selve hoppkanten i løpet av 2016. Unnarennene er planert opp mot utgangen av en ny skikrossløype. Starten på skikrossløypen går fra bakkant av tidtakerbua ved veien, og mot akebakken. Der, på toppen, er det tilført masse og flaten på toppen er blitt betydelig større. Fra denne toppen går skikrossløypa videre inn i skogen, og kommer ut på sletta ved akebakken.

Forlengelse av lysløype

Lysløypen er blitt over 1,1km lengre i løpet av høsten (se eget kart – rød linje er ny lysløype). Lysløypen er forlenget ut over det som kalles prærien. Det er 3 nye sløyfer som gjør at treningsvariasjonene blir større. Denne delen kan også benyttes til konkurranseløyper om ønskelig.



Rulleskitrasé

Sommeren og høsten er blitt benyttet til grovplanlegging av rulleskitrasé inne på stadionområdet. Se vedlagt kart som viser arealet som vil asfalteres (blå linjer og innramminger av asfalterte areal). Godkjenning og vedtak om tildeling av prosjektmidler på hele 1.9 mill er mottatt. Prosjektet er anslått til å koste 3.8mill. Prosjektgruppe er etablert og entreprenør er valgt. Detaljplanleggingen vil foregå gjennom vinteren og oppstart vil finne sted så snart som mulig til våren. Prosjektet planlegges å være ferdig til bruk på sommerskiskolen 2016.





Inngjerding

Stadion området ble inngjerdet sommeren 2014. En del av dette må nå justeres en del for å få med hele rulleskitraseen. Gapahuken vil få en egen inngjerding slik at denne er mer brukervennlig også på sommer halvåret.

Høstdugnad

Høstens dugnader ble gjennomført i flere etapper.

Gjerder og grunder ble tatt inn.

Samtlige konkurranseløyper og nærliggende løypenett ble gjennomgått med ryddesaker.

Ramper bak standplass ble satt på plass.

Lemmer på boder bak standplass ble utbedret.

Gjerde fra enden av standplass mot akebakken ble fjernet med tanke på rulleskitrasé prosjektet.

Styret i MjøsSki, 06.03 2016

Roger Nilssen
Leder (sign)

Brit Monica Pettersen
Sekretær (sign)

Andreas Haave
Sportslig leder (sign)

Gard Rødseth Hansen
Arrangementsansvarlig (sign)

Anne Grønvold
Økonomiansvarlig (sign)

Mikael Sølvsberg
Markedsansvarlig (sign)

John-Erling Nygård
Driftsleder Veldre Sag (sign)