



Førde IL Langrenn - årsrapport 2015



Langrennsprofilar frå Førde:

Førde IL langrenn har i 2015 to representantar på regionslaget Team Veidekke Vest: **Torstein Bu**, t.v. og **Gjoran Tefre**. Begge har levert svært sterke prestasjonar i løpet av 2015.

Foto: Kristin Burø.

Styret fram til 25.03.15:

Arne Helgheim
Bjørn Kristian Sunde
Asgeir Tveit
Grethe Husevåg Strømmen
Silje A. Solheim
Magne K. Berg

leiar
nestleiar og marknadsansvarleg
økonomi- og systemansvarleg
informasjon- og webansvarleg
miljøansvarleg
dugnadsansvarleg

Styret, frå 25.03.15:

Arne Helgheim
Bjørn Kristian Sunde
Asgeir Tveit
Silje A. Solheim
Magne K. Berg
Gry Alnes
Ørjan Igelkjønn

leiar
nestleiar og marknadsansvarleg
økonomi- og systemansvarleg
informasjon- og webansvarleg
dugnadsansvarleg
arrangementsansvarleg
miljøansvarleg

Sportsleg utval:

Eivind Skaar
Kjell Bu
Inge Brigt Kvile
Herman Erdal
Torill Øye – koordinator

Revisor:

Jan Kåre Raae

Valnemd:

Harald Aarøen
Grethe Husevåg Strømmen

Trenarar:

Eivind Skaar
Kristin Burø
Lars Petter Degnepoll
Bjørn Olav Espe
Yngve Thorsen
Øyvind Helle
Knut Erik Kapstad
Ola Sølvberg
Harald Aarøen
Berit Tefre
Anja Selstad Egge
Sissel Kleiven
Anita Kårstad
Jørund Hammersvik
Kjell Øygard
Inge Brigt Kvile
Daniel Tormodset

Organisatorisk:

Årsmøte vart avvikla 25.03.15, Grethe Husevåg Strømmen tok ikkje attval, og gjekk dermed ut av styret. To nye styremedlem kom til: Gry Alnes og Ørjan Igelkjønn. Dette med bakgrunn i at på årsmøtet i 2013 gjekk det to styremedlemmer ut, og berre ein kom til. Såleis er det igjen sju medlemmer i styret for FIL langrenn.

Nytt styre konstituerte seg i styremøte pr. 20.05.15. Styret har i 2015 hatt 11 møter frå januar og til utgangen av desember 2015.

Førde IL langrenn legg bak seg eit aktivt og godt driftsår. Snø og skiføre før midten av desember til mai månad sikra omlag fem månader med skiføre på Langeland. Dette var motstykket til vinteren 2014 - som var tilnærma snølaus. Då hadde ein til samanlikning totalt tre veker med skiføre på Langeland – fordelt på tre ulike veker. I tillegg til seks karusellrenn har ein gjennomført Ribberenn, to SSF Cup og Kalsetrenn på Langeland – totalt ti arrangement i løpet av knappe fire månadar.

Heimesida og facebook sida blir aktivt nytta som informasjonskanal. Heimesida er ny av året, og den førre nettstaden er avvikla. Førde IL langrenn framstår no med ei meir tidsriktig og brukarvenleg heimeside. Facebook-gruppa for Førde IL langrenn er mykje brukt, den forenkla kommunikasjonen i mange tilfelle, som til dømes for løpande aktivitet som treningar. Informasjon om Førde IL langrenn og Langeland Skisenter framstår som interessant både for våre medlemmar og øvrige som er glad i langrenn og skiaktivitet.

Styret har vidareført organiseringa som vart endra noko i 2013 og 2014, der kvar enkelt styremedlem er knytt opp mot ein funksjon og avgrensa ansvarsområde – oppgåvebasert arbeidsfordeling. Hensikta med dette er å kunne drifte gruppa meir effektivt samtidig som ein søker å gjere styrearbeidet meir interessant og oversiktleg gjennom meir definerte arbeidsoppgåver for det enkelte medlem. Etter kvart som aktiviteten aukar, samtidig som nye og stadig meir komplekse løysingar på ulike administrasjonssystem kjem til, aktualiserer det behov for kjøp av tenester, ut over det som ordinære honorar dekker for styremedlemmer. Dette gjeld spesielt for økonomi og systemansvaret og oppgåver som ajourhald av medlemsregister, Klubbadmin, påmeldingsansvarleg for Sportsadmin, idrettsregistreringa, fakturering, rekneskapsføring, med vidare – her er det gjort eiga avtale i forhold til driftsansvar og oppfølging.

Av saker og tiltak ein har gjennomført i løpet av 2015 kan det nemnast:

- Pådrivar og sentral aktør i samband med å få etablert rulleskianlegg på Langeland
- Kalsetrennet – utvida til også å gje et tilbod til årsklassar under 13 år – tilbod til yngre
- Med-arrangør på Førde Opp og Helse Førde Stafetten
- Trening / inspirasjonssamling med landslagstrener Roar Hjeltnes 13.juli
- 3 ulike miljø/treningssamlingar i løpet av hausten for yngre grupper
- Ny nettside - felles plattform med FIL hovudlaget
- Oppdatering/revisjon av sportsplan
- Samarbeid med FIL friidrett på innandørs/haust treningar for yngre grupper
- Sal av brukt ski utstyr - stand ved Coop Extra, oktober månad

Medlemmar:

I 2015 har vi 195 betalende medlemmar (desember 2015). Dette er ein auke på 10 frå føregåande år. Det har vore ei positiv utvikling i medlemsmassen over dei seinare år.

Vi vil oppmode til at **alle** som betaler treningskontingent til Førde IL langrenn også betaler medlemskap til Førde IL pr. år. Slik situasjonen er pr. no er det berre 1/3 av dei som er aktive

i særgruppene som er medlemmer av Førde IL. Kontingent gjeld pr. kalenderår, to ulike satsar; born opp til og med 15 år, og ein sats for vaksne frå og med 16 år. Til og med 12 år gjeld kontingent også som idrettsforsikrings for born. Rapportering av antall medlemmer og dugnadsinnsats frå særgruppene/ idrettslaga vil på sikt utelukkande bli berekna ut frå antall medlemmer i særgruppa som har betalt kontingent og dermed årsmedlemskap i hovudlaget. Skall ein kunne oppretthalde nivå som dette gjev i økonomisk støtte til idrettslaga og særgruppene er dette såleis særdeles viktig.

SSF/Cup Karusellrenn:

Det var planlagt seks karusell renn som ordinært. Karusellrenna er gjennomført etter oppsett og tradisjonelt mønster, to renn i januar, to i februar og to i mars, som også er merkerenn og lagsmeisterskap. Gode snøforhold gav føreseielege og stabile løypeforhold i store delar av skisesongen. Ein samarbeider med Gaular IL med gjennomføring av karusellrenna. Samarbeidet mellom klubbane er positivt for dei aktive i klubbane, og felles arrangement er hensiktsmessig all den tid ein nyttar Langeland Ski og Fritidssenter i fellesskap.



Frå startområdet på Langeland Skisenter.

SSF-Karusell / Sonerenn:

Sonerenn vart gjennomført via karusellrenn nr. 4 på Langeland i februar månad.

SSF Cup arrangement i regi av Førde IL langrenn:

7. februar og 22. mars var krinsrenn avvikla på Langeland, høvesvis i klassisk og fristil. Sistnemnde arrangement var også finale i SSF Cup, Sogn og Fjordane Skikrins sin fylkesomfattande sesongcup. Begge arrangementa vart avvikla på godt vis med bra deltaking.



Frå premieutdelingar på Langeland Skisenter - Førde IL langrenn praktiserer full premiering på arrangementa.

Kalsetrennet 2015

Kalsetrennet 2015 gjekk av stabelen 1. mars – under fine vertilhøve – det 43. rennet i rekka. Nytt av året var at det også var klassar for løparar under 13 år. Det er oppretta klasse for 10 år og yngre, samt klasse for 11 og 12 år, både for gutar og jenter. Førstnemnde klasse går 2 km traseen, medan løparar på 11 og 12 år går i 3 km traseen. Det var om lag 300 deltakarar i trimklassen og 92 løparar i konkurranseklassen. Beste dame og herreløpar var ekteparet Ryste/Haugsbø frå Gaular, Bodil Ryste i kvinneklassen og Andre Haugsbø i herreklassen. Premien for beste 3 manns-lag – «Knut pokalen» gjekk til Førde IL langrenn, representert ved Gjørn Tefre, Martin Hegrenes Kjetil Husevåg Strømmen.



Bilde til venstre:
Ektepar til topps: Andre Haugsbø, Gaular IL og Bodil Ryste Gaular IL vant herre og dame klassane under Kalsetrennet 2015.
På bildet er Andre Haugsbø avbilda saman med Marte Erfjord, Hafslo IL - som vinnar under Kalsetrennet i 2013

I 2014 var Kalsetrennet avlyst grunna snømangel.

Bilde til høgre:
Knut Grimeland er gründeren bak Kalsetrennet. Han har gått Kalsetrennet i 40 år.





Foto: Heidi Lise Bakke

Dette er en del av traseen for Kalsetrennet – ei fantastisk ramme for et tradisjonsrikt skiarrangement.

Ribberennet 2015

Årets Ribberenn måtte flyttast til Hodlekve i Sogndalsdalen grunna snømangel på Langeland. Arrangementet vart avvikla som kveldsrenn 29.12.15 under fine tilhøve. Vinnar av dame og herreklassen var Karoline Erdal og Gjørn Tefre – begge frå arrangørklubben Førde IL.



Vinnarar av årets Ribberenn, Gjørn Tefre og Karoline Erdal – begge Førde IL. Her avbildt som vinnarar etter årets Rypeskarrenn på Utvikjellet.

Premiefesten

Det deltok om lag 250 personar på premiefesten som vart avvikla på Scandic Sunnfjord Hotel 19. april. Det vart delt ut premiar til klubbmeistrar i alle klassar og deltakarmedaljar til dei yngre løparane. Det vart også delt ut merke og/eller statuett til dei som hadde klarte dei ulike skimerkekrava.



Trening

Det har vore avvikla trenar- og evalueringsmøte gjennom sesongen, høvesvis i april og september månad. Eivind Skaar er ansvarleg for den faglege delen av desse møta. Hovudtema for desse møta er evaluering av førre sesong og planlegging av ny sesong. Det er også ein arena for å få på plass trenarar i dei ulike treningsgruppene i forkant av ny sesong.

På innetreningane har vi hatt stor pågang av treningsvillige born og ungdommar. Vi har hatt vel 180 barn og unge på trening kvar veke.

Gruppa frå 13 år og oppover:

Fellestreningar heile året. To fellestreningar pr. veke.

Vår/ sommar / haust: Rulleski, fjellturar, sirkeltrening, jogging med vidare.

Vinter: Skitrening etter timeplan.

Gruppe 7 – 8 år: Fellestrening frå oktober med innetrening.

Gruppe 9 – 10 år: Fellestrening frå oktober med innetrening.

Gruppe 11-12 år: Fellestrening frå oktober med innetrening og jogging ute.



Førde IL profilen Marius Vedvik stilte sporty opp på treningsøkt for 5. – 6. klasse hausten 2015. Her avbildet hausten 2014.

Andre arrangement

Førde IL Langrenn deltek kvart år i Helse Førde Stafetten - i 2015 hadde vi to lag med i seniorklassa, desse vart høvesvis nr. 2 og 3 - bak vinnarlaget som deltok i regi av Spenst Førde.

Mange medlemmar av Førde IL langrenn deltok også i Førde Opp, andre motbakkeløp og øvrige løpsarrangement – med mange gode resultat.



Team Veidekke vest hadde samling i Førde hausten 2015
Foto: Torstein Bu / www.teamveidekke.no

Miljøsamlingar, hausten 2015:

Førde IL langrenn har gjennomført tre samlingar for ulike grupper av yngre utøvarar:

Miljøsamling Langeland 25.-26. september for årgang 2000-2003, 15 deltakarar.

Miljøsamling Langeland 20.-21. november for årgang 2004, 20 deltarar.

Miljøsamling Beitostølen 27.-29. november for årgang 2000-2004.

40 deltakarar - ein miks av aktive, søsken og føresette.

Fellesnemnar for samlingane har vore at foreldre har stilt opp til ulike dugnadsoppgåver og dermed bidrege til at dei ulike tiltaka har vore vellukka så vel sportsleg som sosialt. God oppslutning frå aktuelle utøvarar, og tilbakemeldingar som tyder på at dette er noko ein bør søke å gjennomføre også for kommande år.

Landsrenn:

Førde IL Langrenn har vore godt representert på landsrenn i 2015: NM junior og senior, Statoil Norgescup, junior og senior, Hovudlandsrennet og Ungdommens Holmenkollrenn, samt øvrige landsrenn.

Førde IL oppnådde mange gode resultat frå landsrenn. Desse deltok i fylgjande renn:

Hovudlandsrenn Stokke		Fristil	Sprint prolog	Langrennscross	Stafett (krinslag)
Vetle Uhre Hammersvik	G16	73	177	24	6
Brage Burø Sunde	G16	108	204	69	44
Eirik Nordeide Berg	G16	246	179	105	72
Inga Kårstad Skaar	J16	24	79	36	31
Thomas Walaker	G15	239	226	177	126
Jesper Uhre Hammersvik	G15	277			76
Ane Brekke	J15	70	131		31
Synneva Iren Kvile	J15	71	127		31

Ungdommens Holmenkollrenn		Klassisk	Fristil
Thristan Engebø Ullebø	G13	17	18
Håkon Nordeide Berg	G13	29	61
Oliver Bosdal Thorsen	G13	45	100
Synnøva Kårstad Skaar	J13	89	79
Henriette Skaflestad Hegrenes	J13	90	104
Gyrid Øygard	J14	22	37

Junior-NM Hommelvik		Fristil	Klassisk	Stafett (krinslag)
Torstein Bu	M19/20	22	18	25
Vegard Skaflestad Hegrenes	M19/20	152	81	
Karoline Erdal	K18	20	14	
Åsa Lerum	K17	83	83	
Andreas Fugle Bjørvik	M17	DNF	113	

NM del 1 Røros		fristil	sprint	skiathlon	stafett
Gjørn Tefre		42	18	DNS	
Martin Hegrenes		76	83	79	42
Roger Øye Pollen		DNF	89	DNS	42
Oddne H. Munkvold					42

NM del 2 Harstad - Norgescupfinale		lagsprint	klassisk	klassisk (30/50 km)	skiatlon (junior)
Gjørn Tefre	Senior	16	21	26	
Torstein Bu	senior/M19/20	16	57/11		11
Oddne Håvardstun Munkvold	senior		DNF	129	

Statoil Norgescup junior Lygna		fristil	sprint	klassisk
Åsa Lerum	K17	78	85	71
Torstein Bu	M19/20	25	23	21

Andreas Bjørvik Fugle	M17	131	141	140
Aleksander Sunde Kvile	M17	140	145	DNS

Statoil Norgescup junior Nes		Fristil	Sprint	Klassisk
Åsa Lerum	K17	72	71	80
Torstein Bu	M19/20	8	26	16
Vegard Skaflestad Hegrenes	M19/20	171	163	151

Statoil Norgescup Meråker		Fristil	Sprint
Gjøran Tefre		13	36
Roger Øye Pollen		66	50
Oddne Håvardstun Munkvold		69	80
Martin Hegrenes		73	72
Kjetil Husevåg Strømmen		82	85

Blinkfestivalen		Rulleski sprint	Rulleski 15 km	Lysebotn opp
Gjøran Tefre	Senior	3	12	51
Ole Martin Erdal	Senior			29
Torstein Bu	Senior			87
Karoline Erdal	K19/20			7

Beitosprinten 2015		klassisk	fristil	sprint
Gjøran Tefre		47	26	24
Roger Øye Pollen		117	103	70
Torstein Bu		119	106	99

Statoil Norgescup Gålå 28.-29.11.2015		sprint	skiatlon
Gjøran Tefre		6	7
Torstein Bu		93	26
Martin Hegrenes		112	115
Oddne Håvardstun Munkvold		115	103
Roger Øye Pollen		128	82
Kjetil Husevåg Strømmen		130	

Skandinavisk cup Madona (LAT) 21.2-22.2		fristil	klassisk
Gjøran Tefre		19	27

Skandinavisk cup Joulumae (EST) 25.2		sprint fristil	sprint klassisk
Gjøran Tefre		21	16

Ungdomsstafetten 2015		Krinsstafett (mixlag)
Ane Brekke		15
Inga Kårstad Skaar		15
Brage Burø Sunde		15

Storehesten Rulleski 2015

Steffen S. Igelkjøn	G11-12	2
Oliver B. Thorsen	G13-14	1
Synneva Iren Kvile	J15-16	1
Ane Brekke	J15-16	2
Brage Burø Sunde	G15-16	1
Thomas Walaker	G15-16	9
Adrian Helgheim	G17-20	2
Vegard Hegrenes	G17-20	3
Aleksander Sunde Kvile	G17-20	5
Ole Martin Erdal	Senior	1
Martin Hegrenes	Senior	2
Roger Øye Pollen	Senior	4
Kjetil Husevåg Strømmen	Senior	5



Rulleski løp i Bygstad, 26.06.15 - første utgave av Storehesten Opp.

Representasjon Team Veidekke Vest /Sogn og Fjordane Skikrins:

Førde IL Langrenn har følgende representasjon:

2 utøvarar på **regionlaget Team Veidekke Vest**, satsingslag i regi av NSF:

Gjørn Tefre og Torstein Bu

4 utøvarar på **Krinslaget - satsingsgruppe**:

Martin Hegrenes, Kjetil Husevåg Strømmen, Vegard Skaflestad Hegrenes og Adrian Helgheim

5 utøvarar på **Krinslaget**:

Roger Øye Pollen, Aleksander Sunde Kvile, Brage B. Sunde, Eirik N. Berg og Åsa Lerum

3 utøvarar på **Impulslaget**: Synneva I. Kvile, Ane Brekke og Thomas Walaker

Vidaregåande utdanning:

Førde IL Langrenn har 2 utøvarar på NTG-Geilo, Inga Kårstad Skaar og Vetle U. Hammersvik.

2 utøvarar går på Voss Gymnas toppidrett, Adrian Helgheim og Aleksander S. Kvile.

Ved Meråker Vidaregåande Skule har ein 3 utøvarar: Brage B. Sunde, Eirik N. Berg og Andreas B. Fugle.

Utdanning:

Smørjekurs: Førde IL Langrenn i samarbeid med G-Sport Erdal Sport har gjennomført smørjekurs for nybyrjarar og vidarekomne.

Førde IL Langrenn ynskjer at alle skal få gode opplevingar i skisporet. Vi ser at smørjekurs er ein viktig del av rekrutteringsarbeidet.

Det har ikkje vore nokon deltakarar frå klubben på trenarkurs i 2015.

Her er det viktig at vi kan klare å rekruttere fleire til å delta som trenarar, vi har et stort behov for nye trenarkrefter, med stor pågang av nye aktive i yngre årsklassar vonar vi at fleire i foreldregruppa kan blir med å bidra. Drifta er som kjent dugnadsbasert, og då er en avhengig av at foreldre, og dei som er med i miljøet bidrar aktivt.

Økonomi:

Førde IL langrenn har ein stabil økonomi. Årsresultat er kr 57508,-. Så lenge ein får avvikla dei planlagde arrangementa sikrar en samtidig mykje av innteninga for gruppa. Fortsatt auke i rekrutteringa sikrar godt grunnlag for vidare drift. Ein viser forøvrig til rekneskapet for vidare detaljar.

Oppsummering:

2015 har vore eit godt år for Førde IL langrenn. Vi aukar fortsatt talet på medlemmar.

Rekrutteringa til langrennssporten er fortsatt god, og ein arbeider i samarbeid med Langeland Ski og Fritidssenter for at ein skal få realisert rullekianlegg på Langeland, noko som er svært viktig å få til både med tanke på sikkerhet for dei aktive, og for at ein skal ha nødvendig treningsområde i barmarkssesongen.

Snøproduksjonsanlegget kan stå som eit godt eksempel på den dugnadsbaserte drifta som er utgangspunkt for det aller meste av aktivitet i gruppa. Når det gjeld snøproduksjon er dette i regi av Langeland Skisenter og i samarbeid med Gaular IL.

Vi vil uttrykke stoltheit over det vi får til i Førde IL langrenn, og engasjementet rundt arbeidet som vert gjort. I tillegg til utøvarane sin framgang og prestasjonar, vil ein også nemne alle foreldre, støtteapparat, trenarar, medlemmar av styret og dugnadsfolk som legg ned mykje arbeid i samband med førebuing og rennavvikling - og som fraktar utøvarar til trening og renn.

Førde IL langrenn sin aktivitet er tufta på at frivillige stiller opp, og såleis dugnadsbasert. Det er heilt avgjerande at vi klarar og halde på dette. Den store aktiviteten krev eit stadig større apparat, både i forhold til trening, renn og generell drift. Karusellrenn krev en dugnadstab på vel 30 personar, SSF Cup/krinsrenn krev om lag 40 personar per arrangement. Når ein i løpet av 2015 har arrangert 10 slike arrangement er behovet om lag 350 personar/funksjonar – for å avvikle dei ulike arbeidsoppgåvene som framgår av mannskapsliste – der oppgåvene er beskrive via gjeremålsliste. I tillegg kjem planlegging, førebuing og administrative oppgåver knytt til arrangementa. Ein vonar såleis at langrennsmiljøet, og då spesielt dei føresette til aktive born **ser behovet for at ein må yte dugnadsinnsats** for at drift i forhold til trening, samlingar og arrangement skal la seg avvikle på best mogleg vis. Dette kjem dei aktive til gode, og er såleis avgjerande for at ein fortsatt skal kunne tilby gode rammevilkår, og gjennom det sikre fortsatt god rekruttering for langrennssporten i Førde.

Vidare ei stor takk til våre samarbeidspartnarar og sponsonar som i stor grad gjer det mogleg for Førde IL langrenn å tilby det tilbodet vi gjer til våre aktive. Nyttar også høve til å takke styret i Langeland ski- og fritidssenter for godt samarbeid og felles innsats til det beste for langrennssporten.



Langeland Skisenter er base for all skiaktivitet i regi av Førde IL langrenn – her i fugleperspektiv.

Førde, 26.02.2016

Arne Helgheim
Førde IL langrenn
-styreleiar-

Hovudsponsor:



Samarbeidspartner-utstysleverandør:



Erdal Sport AS

articshipping



arnes
frisørhjørne

dame
herre



Målarmeister
Arne Kalstad AS
Myrmel - 6973 Sande





Våpenloftet a/s
BØRSEMAKARVERKSTAD
(2. ET. ERDAL SPORT)

Caverion

BILTEMA

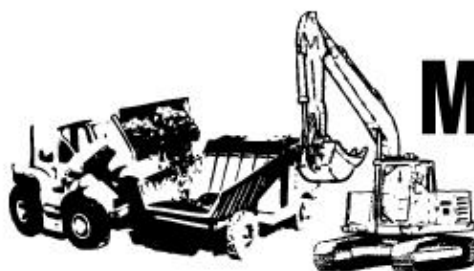


Førde Sementvare

FIRDA



Toyota Førde AS



Autorisert maskinentreprenør

MAGNE HAFSTAD AS

Tlf. 57 82 40 30 • Mobil 913 95 900
6800 FØRDE