



**Årsberetning
Fauske IL Langrenn
2019 / 2020**

Styrets beretning

Styret har sesongen 2019/20 bestått av:

Kristian Amundsen leder
Ola Tande Nestleder (Anlegg)
Line Wenberg styremedlem (Sekretær)
Tone Hammerfall styremedlem (Økonomi)
Heidi Megård styremedlem (Skistua)
Ketil Bjørnstad styremedlem (Sportslig)
Rune Stensland varamedlem

Styret har siden forrige årsmøte avviklet 12 styremøter og behandlet 79 saker.

Klubben har arrangert Tour de Fauske med stor suksess og gode tilbakemeldinger både på gjennomføring og arrangementform. Fortsatt er engasjementet og viljen tilstede hos medlemmene når det trengs. Med våre resurser er det mulig å arrangere større mesterskap/konkurranser med jevne mellomrom.

Sportslig har vi hatt tilbud til store og små skiløpere fra barnehagealder og opp til senior og turrennklassene.

Vi har hatt deltakelse på en rekke skirenn i vinter; Telenorkarusell, kretsrenn, kretsmesterskap. Sen. NM på Konnerud, NC jr. på Lygna og Holmenkollen, HL i Nybygda og Ungdommens Holmenkollrenn før sesongen plutselig ble avbrutt pga. Koronapandemien.

Klungsetmarka har på dag og ettermiddagstid vært full av yrende liv fra små og store skiløpere som benytter det flotte anlegget klubben har; fra skileikbakken, lysløypa til den flotte løypa innover forbi Utvatn/"bekken". Det har også etter 1. februar blitt preppet jevnlig opp til Rulengvannet og Steinfjellet. Her har løypekjørerne våre sammen med klubbens mange dyktige trenere og foreldre gjort en formidabel innsats for å legge forholdene til rette for skilek og skiglede. Når koronapandemien slo til ble skianlegget et yndet utfartssted der kommunens innbyggere og omkringliggende tettsteder fikk muligheten til å benytte flotte løyper preparert av idrettslagets løypekjørere.

Det er brukt mye tid og lagt ned et godt arbeid på anlegg og anleggsutvikling. Rulleskianlegget har noen små justeringer som entrepenør skulle gjøre ferdig i 2019, men dette er blitt utsatt til 2020. Det legges ned et utrolig godt arbeidet og mange hundre dugnadstimer for at vi skal ha et anlegg i ypperste klasse, både sommer og vinterstid. Vi har tidligere sagt at skal vi fortsatt ha et kvalitetsmessig godt anlegg er det nødvendig at vi utarbeider retningslinjer for bruk av området. Flere av driftsavtalene med Fauske kommune er gått ut eller i ferd med å gå ut. Styret er i dialog og ber om møte med politisk – og adm. ledelse for å finne gode løsninger for bruk av skianlegget og Klungsetmarka for øvrig.

Videre satsing for klubben i sesongen 2020/21 er sportslig aktivitet for egne medlemmer et høyt prioritert område. Godt miljø og samhold er nøkkelen til å beholde flest mulig – lengst mulig, og gir oss en god bredde i klubben. Sammen kan og skal vi gjøre hverandre gode innenfor hver enkeltes forutsetning, for å få dette til er det viktig at alle bidrar der de kan for å utvikle klubben.

Alle er spent på hvilken innvirkning koronapandemien vil ha for kommende sesong. Dette skaper utfordringer for både planlegging av aktivitet, deltakelse i konkurranser og ikke minst hvilke økonomiske utfordringer vi står overfor. Fauske IL Langrenn har en del større avtaler som skal fornyes og de økonomiske rammene er derfor svært usikre.

Takk til alle skiløpere, foreldre, foreldrekontakter, trenere og andre som har bidratt for klubben i 2019-20, med ønske om fortsatt godt humør og glimt i øyet også for kommende sesong.

Kristian Amundsen, leder



Aktivitet i klubben:

Skiskolen 1. – 4. klasse 2019/20-sesongen:

Vi var totalt 31 barn på skiskolen denne sesongen.

Vi var delt i to grupper 1 og 2 klasse gruppen bestod av 16 barn, derav 8 stykker som var 1 klassinger. Før jul var det bare 1 klassing, men etter jul kom det 7 til.

3-4 klasse gruppa bestod av 15 barn. Hvor 8 av disse var 4 klassinger som nå rykker opp på klubbens skitreninger til neste sesong.

Det var en kjempefin høst, så vi fikk til mange utetreninger, som bestod av løping og rulleski for de som ønsket det. Vi holdt til i Klungsetmarka.

Vi var inne i gymsal 5-6 ganger bare. Der hadde vi aktiviteter som hinderløyper, stafetter og ulike type ballspill.

Da snøen kom ble det organisert skitrening og skileik i Klungsetmarka, gruppene var delt i 2 grupper (1 og 2 klasse og 3 og 4 klasse), men vi hadde også noen felles økter ilag.

I november var det som vanlig den årlig Arvidsjaur samlingen, og skiskolen hadde tilbud om å bli med. Vi var 6 familier fra skiskolen som dro. Håper vi kan bli flere til neste år.

Det ble arrangert kveldsmat etter trening en gang før jul og en gang etter jul. Samt at vi hadde varm saft i gangen etter noen treninger også.

Skiskolen arrangerte tre Telenorkarusell renn i januar og februar, der var det på det meste 160 barn som deltok.

Iløpet av vinteren hadde skiskolen flere barn som deltok på flere kretsrenn. Ski sesongen ble dessverre kortet ned grunnet corona situasjonen.

Ansvarlige trenere 1 og 2 klasse gruppa: Carine Romness Sollund og Camilla Risvoll Godø.
Hjelpetrener: Trude Hauan

Ansvarlig trenere 3 og 4 klasse gruppa: Karl Gunnar Strøm, Berit Megård og Hanne Pettersen Bjørnstad. Hjelpetrener: Espen Storli.

11-12 år 2019/20-sesongen

7 utøvere. 12 år: Iver 11 år: Noah, Mikkel, Peder, Max, Eskil og Tobias.

Trenere: Ketil Bjørnstad, Bård Lyng Olsen og hjelpetrener Per Godø

Fellestreninger:

Oppstart i august med ei økt i uka. Fra og med oktober og ut sesongen gjennomførte vi 2 økter. Samtlige utøvere spiller fotball og det på 3 forskjellige lag. Så lenge fotball sesong pågikk gjennomføre vi en rulleski økt i Klungsetmarka.

- Mandagstreningen startet vi opp med etter fotballsesong var avsluttet. Først barmark ute (løp/spenst/hurtighet/intervall/stafett), så avsluttet vi med styrketrening og annet i gymsal. Inne delen av økta var sammen med den eldste gruppa, og dette har fungert kjempefint og er viktig for miljøet i gruppa.
- Onsdag gjennomførte vi i rulleskianlegget i Klungsetmarka. Basisferdigheter er hovedfokus. Vi trenere opplevde stor fremgang hos utøverne på rulleski. Div. hinderløyper, hvor både hurtighet/intervall ble lagt inn som elementer. Vi avsluttet som regel med en runde rulleskibandy.
- Fra snøen la seg i november har vi hatt begge treningene ute på ski i Klungsetmarka skianlegg. Her har vi fortsatt med basisferdigheter og noe mer fokus på ren teknikk trening. Hurtighetstrening/intervalltrening blir gjennomført i ulike former for stafetter.

Det er noe nivå forskjell innad i gruppa som gjør at treningene fungerer best når vi holder oss på ett begrenset område. Ved lengre turer er vi derfor avhengig av å være flere trenere. Samtidig ser vi trenere at alle utøverne har noen sterke sider som er viktig å få vist frem – Det bygger selvtillit.

Samlinger:

- Mai 2019 Klungsetmarka, 11-13 år. Samarbeid mellom Fauske IL, Valnesfjord IL og IIL. Inviterte samtlige klubber i Salten til å delta. Bra oppslutning. Overnatting i telt ved skistua og bespisning i klubbhuset.
- August 2019 Valnesfjord. Arrangør Valnesfjord IL.
- September 2019. Røklund samling. Arrangør IL Vinger.
- Oktober 2019. Samling i Misvær, arrangør Fauske IL Langrenn. Klubber både fra Salten og Helgeland deltok.
- November 2019. Klubbsamling i Arvidsjaur.

Vi trenere ser i ettertid at det ble for mange samlinger for denne aldersgruppen og at det ved enkelte anledninger holder med dagssamling eller ett overnattingsdøgn. Samtidig ser vi en fin effekt av å møte andre klubber før sesongstart. Etablerer kjennskap og trygghet i bredde av alder og kjønn.

Skirenn:

Alle utøverne har deltatt på kretsrenn. 6 av utøverne har gått så å si alle skirenn i Salten, noe vi trenere er veldig fornøyd med. Vi hadde 2 lag med i Nyttårsraketten. Vi ønsker å ha så mange som mulig med på samlinger og kretsrenn, da vi ser at dette er en veldig fin arena for å utvikle vennskap både i klubb og med naboklubber - samt å få utfordret seg selv i konkurransesituasjoner. God fremgang på alle, og mange gode prestasjoner.

Annet:

På slutten av sesongen invitert vi 10-åringene til å være med på skitreningene. Dette som et ekstra tilbud til de som ønsker det og for å få dem med i gruppa de skal være en del av til neste sesong.

Både i høst og i vinter har vi etter trening stelt i stand både tradisjonell kveldsmat, laget pizza og spist frukt og drukket kakao. Det virker som om guttene setter pris på dette.

Til slutt vil jeg berømme foreldregruppa som både har deltatt på treningene, laget kveldsmat og stilt opp på dugnad når vi har hatt arrangement.



Noah, Mikkel, Iver, Peder og Eskil. Skirenn Februar Misvær.



Iver, Peder og Tobias. Arvidsjaur.



Mikkel



Max



Iver



Noah



Eskil



Peder

13 år 2019/20-sesongen

5 utøvere

Kaja, Sigrid, Malin, Jenny, Malin

1 forfall midt i sesongen

Trenere: Cecilie Risvoll Amundsen, Håvard Hammarfall

Ingen løpere i 14 års klassen.

Fellestreninger:

- Oppstart med fellesøkter allerede i mai.
- Innetrening gymnaset gjennom hele sesongen
- Rulleski, løp
- Løpt 3000m på bane (Mørkved)
- Testløp øvre Hauan

Samlinger:

Dagssamling i Sulis 8.mai i forbindelse med herrelandslagets samling. Veldig populært.

24.-26.mai Samling med Salten-klubbene for 11-12-13 år i Klungsetmarka

15.juni Dagssamling Klungsetmarka, med løp, sykkel og rulleski

16.-18. august samling Valnesfjord, sammen med klubber i Salten.

13.-15. sept Kretssamling Røklund.

4 - 6.okt. Samling i Misvær, med øvrige Salten-klubber. Barmark inkl rulleski.

22.-24.nov Klubbsamling Arvidsjaur.

Skirenn:

Vi hadde lag med på Nyttårsraketten, og har hatt varierende antall utøvere med på kretsrenn gjennom sesongen frem til stopp pga korona.

Vi har hatt løpere som har deltatt i Nordlandscup, KM og Ungdommens Holmenkollrenn. Av resultat trekkes frem Kaja sin 3.plass i Ungdommens Holmenkollrenn. Dette rennet var for øvrig en flott helg for alle som deltok, og ga mersmak.

Ser frem til vi kan få delta i NNM i 2021, da dette ble avlyst i 2020.

Vi ønsker å ha så mange som mulig med på kretsrenn, da vi ser at dette er en veldig fin arena for å utvikle vennskap både i klubb og med naboklubber - samt å få utfordret seg selv i konkurransesituasjoner. God fremgang på alle, og mange gode prestasjoner!

15 – senior 2019/20-sesongen:

8-10 utøvere som har deltatt jevnt over på treningene noe som er på samme nivå som sist sesong i fjor.

Trenere: Kristian Amundsen, Lasse Larsen, Roald Amundsen og Cato Sandslett

Før sommeren 2019 hadde vi en dags samling i Sulis og en på Fauske. Da var det også med inviterte løpere fra naboklubber. Ski, Løp, sykkel, rulleski og diverse oppgaver sto på programmet. Gode samlinger med vekt på team-arbeid og det sosiale.

I august startet vi opp med fellestreninger, 3 økter pr uke. Rulleski, løp, sykkel, innetrening/ styrke. Etter at det ble snø; 2-3 økter på ski pr uke.

Samlinger:

Dagssamling Sulis i mai m/instruksjon fra herre landslaget.

Dagssamling juni Fauske.

Kretssamling Alsvåg i august – her hadde vi masse variert trening og mye sosialt med jevnaldrende fra Nordland. (16 år og eldre)

Lillehammer september: Løpere 15 år og eldre. Motiverende samling og flotte ungdommer med på tur. Her var også 2 ungdommer fra naboklubbene invitert med.

Misvær i oktober med fokus på mengde og teknikk.. Dette var en fellessamling mellom alle klubbene i Salten der Fauske IL Langrenn hadde ansvar for det sportslige opplegget.

Snøsamling november: Flott samling i Arvidsjaur. Der vi fikk terpet teknikk og trent godt samt sosiale sammenkomster.

Felles kveldsmat etter trening ca 1 gang i måneden under vintersesongen. Dette er et tilbud som ungdommen trives godt med.

Sportslig sett har det vært mange gode prestasjoner selv om gruppa er lita og at sesongen ble kort. Stor spredning i ferdigheter og fysisk utvikling blant utøverne, men mange har hatt fin fremgang som følge av mer trening. Vi har hatt varierte økter, med hurtighet, stafetter, intervall og langturer. Målet er å gjøre øktene lystbetonte, men samtidig få inn de treningselementene vi ønsker.

Ei flott gruppe med utøvere, men med noe varierende oppmøte på treningene. I stor grad følger vi de prinsipper og filosofi som utviklingstrappa til NSF anbefaler. Vi jobber aktivt med at flest mulig er på ski lengst mulig, men vi ser at gruppa er liten og sårbar samt at det er utfordring med at nivåforskjell og ambisjoner er noe ulik.

Av sportslig resultater kan nevnes; Marte A. Larsen 13 pl. HL Sprint og 1pl. Midt –Norsk mesterskap Marie Amundsen 6 pl. NC Holmenkollen, 13 pl. NM sprint Lygna og 10 pl sammenlagt NC.

Fauske har i dag bare en senior (Ingrid Mathisen) som konkurrerer på nasjonale nivå.

Ingrid ble tatt ut på Team Veidekke Nord-Norge for sesongen 2019/2020.

Ingrid har fått være med i et positivt miljø og trent med de beste i Nord -Norge

Sportslig sett har sesongen vært noe ujevn. Det å etablere seg på høyt seniornivå krever tålmodighet og hardt arbeid over tid.

Lasse og Kristian

Rapport turrenngruppe menn 2019/20-sesongen

Ledere/trenere

Svenn Petter Hermansen og Rune Stensland

Gruppe

Før sesongen ble turrenngruppe delt i en herre og en damegruppe. Det ble en stor suksess for damegruppa, som rekrutterte mange nye medlemmer. Herregruppa ble videreført omtrent som tidligere, hvorav 5-10 på hver trening. Stort potensiale for flere «yngre seniorer.»

Treninger

September- november: 2 fellestreninger pr.uke; mandager med terrengløp i Klungsetmarka etterfulgt av styrketrening på gymnaset sammen med damegruppa. Onsdager rulleski med oppmøte på Tverrå og etterhvert i Røvika.

Desember-mars: 2 fellestreninger pr. uke. Mandager på ski i Klungsetmarka + styrketrening på gymnaset. Onsdager skitrening i Klungsetmarka.

Treningene varieres mellom langkjøring og intervalløkter (korte, lange).

Konkurranser og deltakelse

Sesongen ble meget spesiell da Korona-situasjonen førte til avlysning av de fleste turrennene. Mange var bla påmeldt til Birken, og avlysningen ble en skikkelig nedtur. Flere gjennomførte Tromsø skimaraton før koronatiltakene ble innført.

Status

Stabil gruppe som er spisset mot turrenn. De som deltar regelmessig kan vise til positiv framgang i forhold til de best trente i gruppa.

Svenn-Petter og Rune. 6.april 2020.



Trim Dame sesongen 2019/20

Treningsgruppa for Trim dame ble startet høsten 2019. Vi har hatt trening hver mandag og onsdag helt fram til all aktivitet i idrettslag ble stoppet av regjeringen i forbindelse med pandemien Korona.

På mandager hadde vi i høst oppvarming med løping ute, og så styrketrening i gymsal sammen med trimgruppa for menn. Etter at snøen kom har vi hatt teknikktrening på ski i Klungsetmarka før styrketreninga. På onsdagene har vi hatt langrennstrening, vekselvis rolig langkjør og intervalltrening på ski i Klungsetmarka.

Det har vært 16 deltakere innom treningene gjennom året, men den «harde kjerne» har bestått av 7-8 damer.

Vi har hatt smørekurs med Kristian Amundsen, og teknikktrening med Lena Osnes Pedersen. Fire fra gruppa deltok på et teknikk-kurs med Anette Bøe og Lena Osnes Pedersen som ble arrangert over en helg av Fjellfarer på Jakobsbakken.

Korona-pandemien kom og ødela turrennsesongen, men to av gruppemedlemmene deltok i turrenn vinteren 2020. Astrid Løf deltok i Nasaloppet i Sverige (46 km klassisk), mens Anne Grethe Lund deltok i Gatineau-loppe i Canada (51 km klassisk), Den Amerikanske Birken (54 km klassisk) og Vasaloppet (90 km klassisk).



Deltakerne på teknikk – kurs Jakobsbakken



Vasaloppet 2020

Status Klungsetstua 2019-2020

Husstyret har i perioden bestått av Laila Nystadbakk (utleie), Linda Alstad (utleie), Egil Olsen (vaktmester), Odd Birkelund (vaktmester) og Heidi Megård (representant i styret). Odd Birkelund erstatter Egil Olsen som vaktmester fra høsten 2019.

Viktigste saker i perioden :

Vedlikehold/utstyr :

- I februar 2019 ble vannpumpe ødelagt pga. vann-/frostskaide. Ny pumpe ble montert i april 2019. Utgifter i forbindelse med dette ble refundert av Sparebank 1 Forsikring.
- Et mindre havari på oppvaskmaskin/steamer ble reparert av Proffteknikk våren 2019.
- Planlagt utskifting av skyvevinduer ble utført av Fauskebygg høsten 2019.
- Beising av garasjen ble gjort på dugnad våren 2019. Det er behov for å beise vegg mot veranda, samt det hvite rundt vinduer.
- Sommer/høst 2019 ble det montert musebørste under bordkledning på deler av Klungsetstua, dette for å tett noen svake punkter. Vanlig musebånd er montert fra tidligere.

Utleie:

- I 2017 ble det vedtatt at Klungsetstua leies ikke ut i vintersesongen pga. huset ønskes reservert for klubbens egne aktiviteter. Dette har redusert arbeidsbelastningen i forbindelse med utleie betraktelig, samt redusert slitasjen på huset. Husstyret foreslår å fortsette med samme praksis framover.
- Utleiepriser ble sist justert i juni 2019. Leieavtale, husordensregler og prisliste er tilgjengelig på Fauske IL Langrenn sin nettside under Klungsetstua.

Renhold/søppel:

- De som leier Klungsetstua vasker etter et arrangement.
- Mopper vaskes hos Havn Skadeservice ved behov (5 kr pr mopp) .
- Startnummer, kluter ol har vært vasket privat.
- Det ble utført rundvask våren 2019. Rundvask våren 2020 utføres i uke 22-23.
- Avfallsavtale er gjort med Østbø AS, Fauske. Ved behov for søppeltømming bestilles dette på ostbo.no. Skjema må fylles ut dagen før ønsket tømming.

Innkjøp i perioden :

- Toalettpapir, tørkepapir og kaffefilter bestilles hos Maske v/ Erling Dåbakk). Såpe, vaskemidler ol kjøpes på Coop.
 - Div påfyll av kjøkkentekstiler (kluter ol)
- 14.05.2020 Heidi Megård
-

Anlegg 2019-2020

- **Rulleskianlegg.**
- Det gjenstår fremdeles noe asfaltarbeid i enkelte øyer med grus. Dette må på plass i sommer. I tillegg må merking av fartsretning gjennomgås. Hele løypa ble i fjor vår feiet med ATV. Dette er en jobb som må gjøres hver vår.
- **Gapahuker**
- Gapahukene som tidligere var plassert i lysløypa ble fjernet i forbindelse med anleggsarbeidet med rulleskiløypa. Disse ble midlertidig lagret ved parkeringsarealet. Gapahukene er nå gitt tilbake til Statskog, da idrettslaget pga. sikkerhet ikke så det forsvarlig å reetablere de i nærheten av rulleskitraseen.
- **Vei mellom skistua og marmorbruddet**
- Arbeidet med veien ble midlertidig stoppet av kommunen, da ikke alle formaliteter var helt klarlagt. Reguleringsplaner må på plass før arbeidet kan startes opp igjen.
- **Stadion**
- Det ble våren 2019 utført mange dugnadstimer på uteområdene rundt skistua og på stadion. Både utøvere og foreldre deltok i flere omganger. Det ble ryddet søppel, skoget, reparert reklamestativer og beiset bygninger. Det er fremdeles en del behov, og ny dugnad planlegges i juni 2020.

Ola Tande



