



ÅRSMELDING FOR SVEA SKILAG

2016

Svea skilag

Innhold

Styrets sammensetning 2016	3
Generelle orienteringer fra sesongen 2016	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 og arrangementer	6
Sportslige orienteringer	6
Treningstilbudet	6
Treningsgruppe Gaupene 6-8 år.....	8
Treningsgruppe 9-12 år	8
Treningsgruppe 13 år +	8
Team Hadeland Langrenn/Team Hadeland Rekrutt	9

Styrets sammensetning 2016

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:</u>	Sigurd Holt
<u>Styremedlem/funksjonærer:</u>	Øyvind Snellingen
<u>Styremedlem sponsorer/utvikling av anlegg:</u>	Paal Thomsen
<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>	Trond Holt, Rune Holth
<u>Husstyret:</u>	Marianne Raastad (leder), Øivind Gammelmo, Thor Thomsen
<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 2016

Medlemstallet i Svea er ca. 230 medlemmer. Dette er inkludert familiemedlemmer, støttemedlemmer og samtlige aktive. Medlemstallet for Svea har gått ned noe i 2016 siden en del av de som ikke er aktive i skilaget lenger har valgt å melde seg ut. Medlemsregisteret er i løsningen "KlubbAdmin", en brukervennlig løsning hvor en bl.a kan sende meldinger til medlemmer.

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 enkelt å holde sidene oppdatert. Øivind Gammelmo 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 nettadressen: 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 12 styremøter. I tillegg til organisatorisk og administrativt arbeid er styret svært delaktig i den praktiske gjennomføringen av renn, dugnader 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 og det sosiale miljøet.

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 2016 er det montert nye lys i salen på sportshytta. Det ble gitt tilskudd fra Brannkassefondet til dette. I tillegg er det gjort nødvendig rørleggerarbeid i sportshytta bl.a for å få varmt vann i dusjene.

Det er kjøpt inn sporsetter til snøskuter – noe vi også fikk tilskudd til.

Lysløypeanlegget er dårlig og trenger rehabilitering, men det er ikke gjort vesentlige utbedringer dette året.

I skihytta er det vaska og rydda og på kjøkken og HC-toalett. Det er også gjort en del ryddearbeid på lageret.

Sportshytta har vært leid ut 14 helger og ca 7 ukedager i løpet av styreperioden. Dette er en økning i forhold til tidligere år.

Vi har sponsoravtale med Sparebank 1 og 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 skiløyper i bygda er fine skiløyper. I år har Jon Egil Olsen. Rune Holt har også kjørt scooterløyper til Stortjernet barnehage. Service på løypemaskinen har i år blitt gjort av Antra.

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;

- måkedugnader ifbm renn, bl.a KM sprint
- klipping av gras omkring sportshytta
- reparasjon av gjerde og grind ved sporsthytta
- vask og rydding inne på sportshytta
- rydding i lysløypetrasé

Dugnader er utført bl.a i forbindelse med barmarkssamlinger og treninger på Svea i løpet av høsten 2016.

Ellers har de tradisjonelle dugnadsjobbene som vask av skihytta etter oppsatt vaskeliste og rydding av badeplassen ved Sveavannet blitt gjennomført. Mange dugnadstimer har også gått med i forbindelse med rennavvikling og ikke minst forberedelse og etterarbeid til renn som har blitt arrangert på Svea. Vi takker alle som har bidratt i forbindelse med dugnadsarbeidet.

Skirenn på Svea

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

Svearennene ble arrangert 9. januar på Svea. Det deltok 240 løpere fra hele skikretsen og Østlandsområdet forøvrig. Det ble et flott arrangement i strålende vintervær.

Vi har i løpet av 2016 arrangert 5 trippelrenn. To av rennene var langrennscross (klassisk og fristil) og ett renn var sprint med fellesstart for alle klasser. Det har deltatt til sammen 169 løpere, hovedsaklig fra Svea skilag og Jevnaker IF. Det var en økning av deltagere i forhold til 2015.

KM sprint ble arrangert 6. februar og det var 348 deltagere. Det var et stort funksjonærkorps i sving for å bidra til et vellykka arrangement på Svea. Det ble tilrettelagt ei egen sprintløype til dette rennet som fungerte godt.

Mylla Rundt ble arrangert 27.februar. Her deltok til sammen 218 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 19. mars. Dette ble en fantastisk dag i strålende sol og varmtintervær. Vi hadde 126 deltagere fra klubber i Hadelandsområdet. Vi fikk gode tilbakemeldinger og sesongen ble avsluttet med et vellykket arrangement.

Skiavslutning/premieutdeling

Den 14. april var det premieutdeling for klubbmesterskap og trippelrenn. Det var litt enkel servering. I tillegg til premier, ble det delt ut noen utmerkelser og blomster. Dette er en sosial avslutning på sesongen og en mulighet til å gjøre litt stas på Svealøperne og de som har deltatt på trippelrenn og klubbmesterskapet.

Mediedekning og arrangementer

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.

Vi bidro med å arrangere skileik ved familiedagen på Brovoll 28. februar. Godt oppmøte og god reklame for Svea.

Svea skilag hadde stand på Roadagen 4. juni med tilbud om å prøve rulleski og orientering om skilagets tilbud. Vi viste også en liten filmsnutt. Her fikk vi presentert oss bra.

Vi hadde byttedag 12.november. Dette var et nasjonalt opplegg fra Skiforbundets side som vi hang oss på. Det var flere som stilte opp for å selge brukt utstyr. Pågangen av kunder var ikke veldig stor, men en del utstyr bytta eier denne dagen. Dette var første gangen vi arrangerte byttedag og det kan gjerne gjentas og markedsføres enda bedre.

Sportslige orienteringer

Treningstilbudet

Fra nyttår har det vært treningstilbud 1x pr. uke for løpere fra 6-8år 2x pr uke for 9-12 år og 2-3x for aldersgruppa fra 13 år. I konkurransesesongen er det en del renn som er lagt til treningsdager, og dette reduserer treningen fra januar til april for flere. For den eldste gruppa har vi lagt inn trening forut for f.eks trippelrenn. Vi startet oppkjøring til ny sesong alt i starten av mai, med tilbud om rulleski og løping 2 ganger i uka. Vi har hatt spesielt fokus på hurtighet og styrke. Tilpassede

styrkeøkter har fungert forebyggende for rygg- og knesmerter. I tillegg hadde vi langtur en del søndager. I juli var det ferie. Vi samarbeidet også med naboklubber om sommertrening.

Vi oppfordret våre løpere til å delta i lokale løp gjennom sommeren, som Brandbukampen opp, Viggeløpet, Myllavannet Rundt, Eggemomila, Brandbuløpet, Paradiskollen opp. En opplever at miljøet blir tettere mellom løperne når vi møttes jevnlig hele sommeren. Det har vært bra oppmøte på treninger gjennom sommeren også.

Samlinger

Den 12.juni hadde vi jentesamling på Grindvoll og guttesamling på Svea. Andre klubber var også invitert til samlingene.

Fra uke 34 hadde vi fellestreninger med Jevnaker IF. Treningene veksle på å være i Jevnaker og på Svea. Det var litt varierende oppmøte på disse treningene.

Helga 20-21.august hadde vi kick-off-samling på Svea i forbindelse med skolestart. 15-16.september var det nærsamling og dugnad på Svea. Etter høstferien var det fast tilbud om trening også for aldersgruppa 6-9 år og 10-12 år. Ved første snøfall, helga 5-6.november, var det guttesamling med overnatting på Svea og jentesamling med overnatting på Løken. Samlinga var på barmark og det var utfordrende og morsomt å trene i snø. Det var ungdomstrenerne Stine og Stig som hadde ansvaret for samlinga denne helga.

Første helga i desember var vi ca 30 stk på snøsamling på Nordseter. Det var fine snøforhold og god stemning blant store og små.

Et nytt tilbud kom i gang høsten 2016, nemlig tilbud om trening i gymsalen på Grua skole for de som er på SFO. Det var Ola Nygård Snellingen som var trener og dette var et populært tilbud med i overkant av 20 deltagere.

I tillegg har vi hatt med utøvere på Kretssamlinger (15-16år), Team Hadeland-samlinger (15+), og vi har selv arrangert 2 jente-, og guttesamlinger.

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 langrennscross for alle.

Trenere

Hovedtrener har vært Svein Åge Katnosa.

For gruppa 13år + har Lars Håvard Meli, Øivind Gammelmo og Kari-Anne S. Gorset vært trenere.

For gruppa 9-12 år, har Svein Åge Katnosa og Rune Brorson delt treneroppgaven.

For gruppa 6-8 år har Oddvar Gorset og Rune Brorson delt ansvaret.

I tillegg har vi hatt hjelp bl.a på samlinger av Stine Schonhowd og Stig Tormodsen.

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 2016. De tirsdagene det var trippelrenn og dermed ikke trening, deltok mange i gruppa på dette.

Det har stort sett vært rundt 10 Gauper på trening. Vi starta treninga ved skolestart. På høsten hadde vi forskjellig leikbetont trening utendørs på Svea med stafetter, sisten og ulike øvelser. Når snøen kom i starten av november, var vi på ski på Svea og Brovoll. Vi har også brukt treningssalen på skihytta på Svea.

Treninga er leikbetont med mye skileik, gå uten staver og stafetter.

Treningsgruppe 9-12 år

Det var oppstart for fellestreninger etter skoleferien og da var det lite fremmøte. Vi bør vurdere å starte opp seinere for denne gruppa, f.eks. etter høstferien. Mange har andre aktiviteter sommer/høst.

Vi har trent 2 x i uken pluss samlinger. Det har vært to høstsamlinger på barmark pluss en snøsamling.

Gruppen har et synkende antall. Det har vært opp mot 20 stk. på det meste.

På grunn av snøforholdene så har ikke fellestreningene vært på Svea så mange ganger i vinter. Dette kan også være med å begrense antall deltagere.

Treningen er mye lekpreget og lite voksentrening. Vi har prøvd oss noe på rulleski og det er positivt for dem.

Det er mange i gruppen som gjør det bra på renn.

Vi tror det er viktig at utøverne har andre aktiviteter vår / sommer og høst slik at skisesongen ikke blir så lang. Det er viktig med variasjon i denne alderen for å beholde utøverne lengst mulig. De mest ivrige 11- og 12- åringene deltar på Totenbank cup- og Team Hadeland cup (Gjensidigecup). De fleste er på trippelrenn.

Trenerne prøver å få til mye aktivitet og lite dødtid på treninga. Vi prøver å plukke øvelser som har til hensikt å bedre tekniske og fysiske ting (stafett, balanse, skileik, gå uten staver, klassisk/skøyting).

Treningsgruppe 13 år +

Det har vært fra 6-10 løpere stort sett på denne gruppa gjennom året 2016. Vi har hatt mye fokus på leikbetont hurtighet og intervall på barmark. På rulleski har vi hatt langturer, teknikktrening og hurtighet. I rennsesongen har vi hatt fokus på å legge inn trening i forbindelse med trippelrenn for å få mer trening og ikke bare renn.

Det er en fin og ivrig gjeng på trening og renn og løperne holder et høyt nivå.

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 for 15 og 16 – åringene har vært noe redusert i forhold til tidligere år. Denne sesongen har følgende løpere deltatt på Team Hadeland: Ola Nygård Snellingen, Johan Gangsø, Anna Grøntjernet, Marius Gøthe og Raymond Johanessen. På Team Hadeland Rekrutt har følgende deltatt: Nora Meli og Solveig Kjørven.

For resultater for Svealøpere generelt; se vedlegg sportslige resultater