



**Årsberetning for Ski Svømmeklubb  
for perioden 01.01.15 - 31.12.15**

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>TILLITSVALGTE I PERIODEN .....</b>             | <b>3</b>  |
| <b>INNLEDNING.....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>MEDLEMMER .....</b>                            | <b>6</b>  |
| <b>TRENERE .....</b>                              | <b>7</b>  |
| <b>SPORTSLIGE AKTIVITETER OG RESULTATER .....</b> | <b>7</b>  |
| <b>NASJONALE MESTERSKAP .....</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>ANDRE KONKURRANSER VERDT Å NEVNE .....</b>     | <b>10</b> |
| <b>EGNE STEVNER.....</b>                          | <b>11</b> |
| <b>FORELDREFORENINGEN .....</b>                   | <b>13</b> |
| <b>DOMMERE .....</b>                              | <b>13</b> |
| <b>TRENING.....</b>                               | <b>14</b> |
| <b>SVØMMELEIRE.....</b>                           | <b>14</b> |
| <b>SVØMMESKOLE / SVØMMEKURS.....</b>              | <b>15</b> |
| <b>FOLKEBAD OG UMLEIE .....</b>                   | <b>15</b> |
| <b>KURS, KONFERANSER OG UTDANNING .....</b>       | <b>16</b> |
| <b>ANDRE AKTIVITETER .....</b>                    | <b>17</b> |
| <b>ØKONOMI .....</b>                              | <b>18</b> |

## **TILLITSVALGTE I PERIODEN**

### **Styret Ski Svømmeklubb**

|   |                 |                        |
|---|-----------------|------------------------|
| 1 | Leder           | Marit Fjelde           |
| 2 | Nestleder       | Geir Skomsøy           |
| 3 | Sekretær        | Siw-Therese Aarum      |
| 4 | Kasserer        | Jan Isak Rasmussen     |
| 5 | Sportslig Leder | Terrie Miller          |
| 6 | Styremedlem     | Erik Presthus          |
| 7 | Varamedlem      | Erik Andreas Underland |
| 8 | Varamedlem      | Elin Fjelde            |

### **Revisorer**

|   |         |           |
|---|---------|-----------|
| 1 | Revisor | Kari Soot |
| 2 | Revisor | Pål Endal |

### **Valgkomite**

|   |        |                 |
|---|--------|-----------------|
| 1 | Leder  | Per Oseth       |
| 2 | Medlem | Kirsten Haaland |
| 3 | Medlem | Kari Soot       |

### **Klubbens representanter på Årsmøte i Ski idrettsråd**

- Jan Isak Rasmussen
- Ann-Kristin Endal (nestleder i Ski idrettsråd)

### **Klubbens representanter på Kretsting i Akershus svømmekrets**

- Geir Skomsøy
- Marit Fjelde
- Kari Marie Swensen (styremedlem i Akershus svømmekrets)
- Rune Gran (styremedlem i Akershus svømmekrets)

## INNLEDNING

Det har vært et aktivt og krevende år for styret som følge av endringer i klubben, både sportslig og administrativt. En sportslig plan ble utarbeidet, som skal gi en bedre sammenheng mellom klubbens ulike treningspartier. Planen setter blant annet prinsipper for overganger mellom gruppene. Nye gruppeinndelinger ble også besluttet:

A = Mesterskap

B = LÅMØ I

C = LÅMØ II

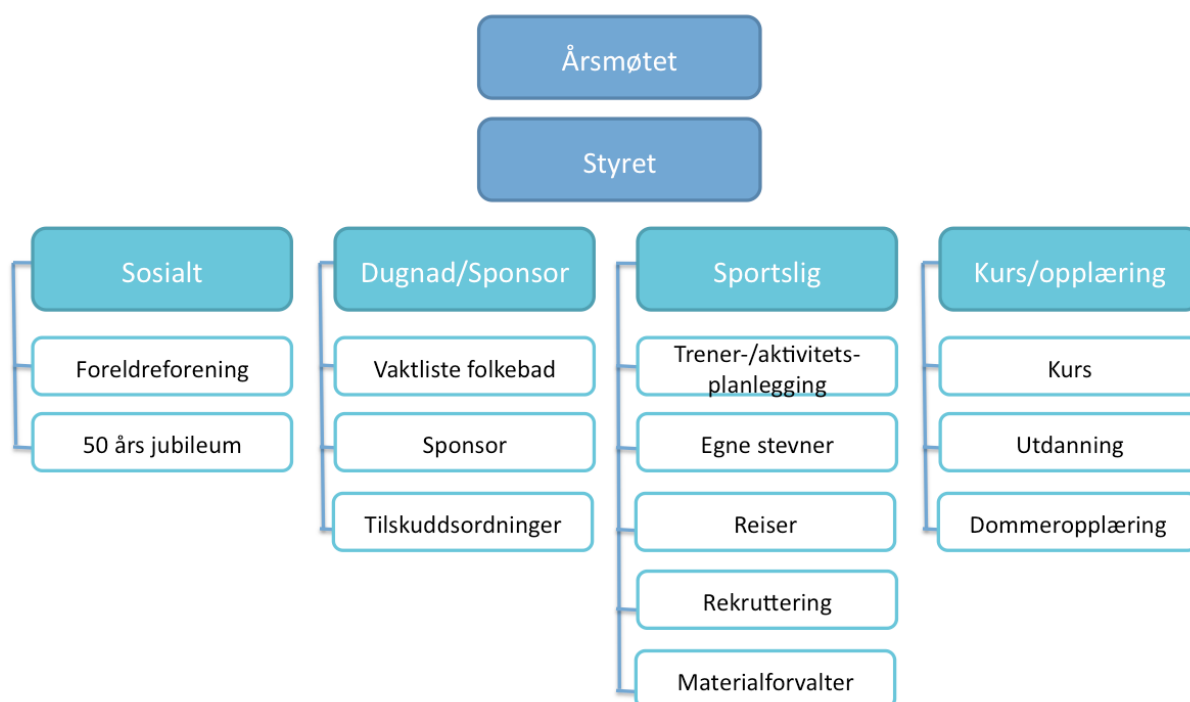
D/E = Medley

I = Integrerte

M = Masters

Ski svømmeklubb hadde gode sportslige resultater i 2015. De sportslige resultatene ligger på nivå med de ambisiøse målene som ligger i klubbens virksomhetsplan. De eldste svømmerne (Mesterskap og LÅMØ I) har vist store forbedringer og klubben hadde rekordmange deltakere til NM/UM. Utover høsten styrket klubben også innsatsen for å gi de yngre svømmerne et løft (Medley og LÅMØ II), ved å styrke hovedtreners rolle i utviklingen av nye svømmere.

Styret har også jobbet med å få etablert flere gode rutiner og retningslinjer slik at nytt styre får et godt utgangspunkt for de aktiviteter klubben skal følge opp videre i 2016.



### **Særskilte fokusområder for Styret i 2015:**

- innføring i arbeidsoppgaver for nytilsatt hovedtrener i 100% stilling, samt oppfølging
- definere roller og ansvar for hele trenerteamet
- utarbeide sportslig plan og sikre sportslig vekst i alle grupper, herunder navnendring på treningsgruppene
- ansettelse av ny svømmeskoleansvarlig i 25 % stilling for å styrke svømmeskolen
- ansettelse av A-vakt på folkebadene for å redusere dugnadsbelastningen til foreldre
- etablere og videreutvikle rutiner, retningslinjer og instruksjoner
- formalisere klubbens alkoholpolicy
- øke sponsorinntekter
- forbedre kommunikasjonskanaler gjennom revitalisering av klubbens hjemmeside og Facebook

### **Særskilte fokusområder for arbeidsutvalg i 2015:**

- Ny svømmehall: Ann-Kristin Endal og Kari Marie Swensen
- 50 års jubileum: Aina D. Gilje, Nina Andresen, Kjell Kvifte, Jan Erik Larsen og Inger Beate Svenneby Herland
- Sponsorinntekter: Erik Presthus, Morten Meilvåg

### **Nyetablert arbeidsutvalg høsten 2015:**

- Reisegruppe: Ann-Kristin Endal, Per Oseth, Runar Heen og Karin Pedersen Ten Hoopen

I oktober ble det nedsatt en reisegruppe som har fått mandat fra styret til å bistå med å hente inn informasjon om alternative reisemål og reisemetoder (fly, buss, båt, bil) samt pris og budsjett for overnattingsturene. Hensikten er å sikre gode reisetilbud for svømmerne hvor økonomi, reisetid og minst mulig antall fridager fra skolen er ivare tatt.

## MEDLEMMER

Pr. 31.12. 2015 var medlemstallet i Ski Sk 133 medlemmer og av disse var 83 aktive svømmere (svømmeskole ikke medregnet).

| Medlemsfordeling i treningsgrupper | 2015      | 2014      | 2013      |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Mesterskapsgruppen ( A )           | 7         | 8         | 4         |
| Låmø 1 ( B )                       | 20        | 13        | 14        |
| Låmø 2 ( C )                       | 15        | 8         | 12        |
| Medleygruppen ( D + E )            | 15        | 11 + 16   | 10 + 27   |
| Integrerte                         | 1         | 1         | 1         |
| Masters                            | 26        | 12        | 11        |
| <b>Totalt</b>                      | <b>83</b> | <b>69</b> | <b>79</b> |

Medlemmer med svømmelicens har utviklet seg sterkt i løpet av 2015. Spesielt gledelig er det å se at vi har hatt vekst av egenproduserte svømmere i 10-12 års klassen. Rekruttsvømmere betaler ikke lisens og er ikke medregnet.

| Medlemmer med svømmelicens   | 2015      | 2014      | 2013      | 2012      | 2011      |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Grunnlisens / utvidet lisens | 52        | 40        | 40        | 35        | 24        |
| 10-12 års lisens             | 8         | 3         | 4         | 5         | 5         |
| <b>Totalt</b>                | <b>60</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>40</b> | <b>29</b> |

Klubben hadde pr 31.12.15 følgende æresmedlemmer:

- Hans Peter Larsen
- Alf Ruud
- Greta Hjemmen
- Oddbjørn Leth – Olsen
- Odd Raanes
- Kjell Kvifte
- Odd With

## TRENERE

| Treningsgruppe           | Hovedansvar            | Hjelpetrener**       |
|--------------------------|------------------------|----------------------|
| Mesterskapsgruppen ( A ) | Andreas Lidholm        | Erland Gladhaug      |
| Låmø 1 ( B )             | Andreas Lidholm        | Erland Gladhaug      |
| Låmø 2 ( C )             | Erland Gladhaug        | Victoria W. Fosshaug |
| Medleygruppen ( D + E )  | Silje Benedikte Larsen | Jakob Ryli           |
| Integrerte               | Victoria W. Fosshaug*  |                      |
| Masters                  | Victoria W. Fosshaug*  |                      |

\* Masters gruppen har ikke trener. Victoria W. Fosshaug har funksjonsansvar for gruppen.

\*\* Det har vært til stor hjelp for Ski Sk at Odd With, Knut Erik Bjørnstad, Anders Ryli og Morten Molin Wang og enkelte eldre svømmere har bidratt som vikartrenere ved behov.

## SPORTSLIGE AKTIVITETER OG RESULTATER

Sportslig har det vært et innholdsrikt år for Ski Svømmeklubb, og det ser vi tydelige resultater av i klubbens adelskalender. Adelskalenderen viser de 20 beste tidene i klubbens 50 årige historie:

**13 nye navn er kommet inn i Adelskalenderen fordelt på 45 stk. distanser:**

| Navn                      | Distanse                                                                |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| David Timmer Endal        | 50,100,200,400 fri, 50,100 rygg, 50,100,200 butterfly og 100,200,400 IM |
| Dag Johan Fjelde          | 200, 400, 800, 1500 fri, 200 rygg, 100 butterfly og 400 medley          |
| Viktoria Høgberg          | 50, 400, 800, 1500 fri, 50, 100 butterfly                               |
| Paulien Mulder            | 50, 100 fri, 50 rygg, 50 butterfly og 100 medley                        |
| Jakob Ryli                | 800, 1500 fri, 200 butterfly og 400 medley                              |
| Malin Sjølie              | 50, 100 og 200 bryst                                                    |
| Helene Westerblad         | 50, 100 bryst                                                           |
| Arjan Nilsen              | 100 fri,                                                                |
| Christoffer P. Ten Hoopen | 800 fri                                                                 |
| Elin Fjelde               | 50 butterfly                                                            |
| Jacob Meilvåg             | 50 bryst                                                                |
| Kristoffer Soot           | 100 bryst                                                               |
| Sindre Molteberg          | 800 fri                                                                 |



I tillegg har det blitt **21 stk.** forbedringer og disse har klatret oppover på listene i følgende distanser:

| Navn                   | Distanse                                               |
|------------------------|--------------------------------------------------------|
| Eline Mathilde Swensen | 50, 100 fri, 50 bryst, 50, 100 butterfly og 200 medley |
| Arjan Nilsen           | 50, 200, 800 fri, 50 og 100 butterfly                  |
| David Timmer Endal     | 800,1500 fri og 200 rygg                               |
| Kristoffer Soot        | 50, 1500 fri, 50 og 100 butterfly                      |
| Dag Johan Fjelde       | 50 og 200 butterfly                                    |
| Morten Molin Wang      | 50 bryst                                               |

## NASJONALE MESTERSKAP

Klubben har vært representert på alle nasjonale svømmemesterskap i 2015 (unntatt ÅM). Disse er listet nedenfor med tabell over klubbens svømmere, øvelser, tider og plasseringer.

### NM Masters i Oslo, 13. – 15. mars

| Navn                   | Født | Klasse    | Øvelse                  | Sluttid  | Plass |
|------------------------|------|-----------|-------------------------|----------|-------|
| Stian With Bjørnstad   | 1987 | Masters A | 800m fri                | 10.04,80 | 1     |
|                        |      |           | 100m butterfly          | 1.11,83  | 5     |
| Paulien Mulder         | 1986 | Masters A | 50m rygg                | 32,23    | 1     |
|                        |      |           | 100m fri                | 1.01,43  | 2     |
|                        |      |           | 25m fri                 | 13,43    | 2     |
|                        |      |           | 50m fri                 | 28,12    | 4     |
| Trine-Line Sæther      | 1986 | Masters A | 25m fri                 | 15       | 3     |
|                        |      |           | 50m butterfly           | 36,94    | 5     |
|                        |      |           | 50m rygg                | 42,04    | 6     |
|                        |      |           | 50m fri                 | 31,79    | 14    |
| Victoria With Fosshaug | 1983 | Masters B | 25m fri                 | 18,29    | 4     |
|                        |      |           | 100m individuell medley | 1.44,63  | 7     |
|                        |      |           | 50m fri                 | 41,71    | 11    |
|                        |      |           | 50m butterfly           | 50,22    | 12    |
| Helene Westerblad      | 1966 | Masters E | 100m bryst              | 1.23,86  | 3     |
|                        |      |           | 50m bryst               | 38,53    | 4     |
| Knut Erik Bjørnstad    | 1962 | Masters F | 100m bryst              | 1.30,97  | 12    |
|                        |      |           | 50m bryst               | 42,2     | 13    |
| Knut Arne Iden         | 1945 | Masters J | 50m rygg                | 47,23    | 1     |
|                        |      |           | 200m rygg               | 3.51,78  | 1     |
|                        |      |           | 100m rygg               | DISK     |       |
| Ski SK J1 100-119      | A    | Masters A | 4*50m fri, damer        | 2.15,37  | 3     |
| Ski SK J1 120-159      | B    | Masters B | 4*50m lag medley, damer | 2.36,16  | 6     |
| Ski SK Mix 1 100-119   | A    | Masters A | 4*50m butterfly, mixed  | 2.16,41  | 3     |
| Ski SK Mix 1 100-119   | A    | Masters A | 4*50m lag medley, mixed | 2.17,14  | 3     |
| Ski SK Mix 1 120-159   | B    | Masters B | 4*50m fri, mixed        | 2.01,32  | 9     |

### NM senior kortbane i Kristiansand, 19. - 22. mars

| Navn                    | Født | Klasse | Øvelse          | Sluttid | Plass | Poeng | Reaksjon |
|-------------------------|------|--------|-----------------|---------|-------|-------|----------|
| Swensen, Eline Mathilde | 1996 | Senior | 800m fri, damer | 9.04,49 | 7     | 682   | -0,75    |
|                         | 1996 | Senior | 400m fri, damer | 4.28,59 | 11    | 665   | -0,76    |

### NM langbane i Bergen, 4. - 7. juli

| Navn             | Født | Klasse        | Øvelse                  | Sluttid  | Plass | Poeng | Reaksjon |
|------------------|------|---------------|-------------------------|----------|-------|-------|----------|
| David T. Endal   | 2000 | Junior        | 200m individuell medley | 2.21,99  | 34    | 517   | -0,76    |
|                  |      | Junior        | 200m rygg               | 2.20,11  | 16    | 509   | -0,77    |
|                  |      | <u>Senior</u> | 1500m fri               | 17.27,70 | 20    | 574   | -0,76    |
|                  |      | Junior        | 1500m fri               | 17.27,70 | 19    | 574   | -0,76    |
|                  |      | <u>Senior</u> | 400m individuell medley | 5.12,18  | 39    | 476   | -0,78    |
|                  |      | Junior        | 400m individuell medley | 5.12,18  | 36    | 476   | -0,78    |
| Dag Johan Fjelde | 1999 | Junior        | 100m butterfly          | 1.03,25  | 45    | 488   | -0,69    |
|                  |      | Junior        | 200m butterfly          | 2.19,30  | 18    | 512   | -0,55    |
| Arjan Nilsen     | 1997 | Junior        | 100m butterfly          | 1.02,71  | 37    | 501   | -0,67    |
| Kristoffer Soot  | 1997 | Junior        | 100m butterfly          | 1.03,09  | 43    | 492   | -0,72    |
|                  |      | Junior        | 200m butterfly          | 2.20,29  | 21    | 502   | -0,69    |
| Eline M. Swensen | 1996 | Junior        | 200m fri                | 2.11,43  | 18    | 635   | -0,76    |
|                  |      | Junior        | 200m butterfly          | 2.39,04  | 31    | 449   | -0,82    |
|                  |      | <u>Senior</u> | 800m fri                | 9.34,52  | 12    | 635   | -0,75    |
|                  |      | Junior        | 800m fri                | 9.34,52  | 10    | 635   | -0,75    |
|                  |      | Junior        | 400m fri                | 4.36,71  | 9     | 645   | -0,74    |
|                  |      | Junior        | 100m butterfly          | 1.10,43  | 33    | 502   | -0,79    |
|                  |      | <u>Senior</u> | 1500m fri               | 18.15,73 | 8     | 624   | -0,75    |
|                  |      | Junior        | 1500m fri               | 18.15,73 | 7     | 624   | -0,75    |

### NM Jr/UM kortbane i Alta, 19. – 22. november

| Navn             | Født | Klasse | Øvelse                  | Sluttid | Plass | Poeng | Reaksjon |
|------------------|------|--------|-------------------------|---------|-------|-------|----------|
| David T. Endal   | 2000 | UM     | 200m individuell medley | 2.19,87 | 23    | 481   | -0,74    |
|                  | 2000 | UM     | 200m rygg               | 2.17,03 | 18    | 464   |          |
| Dag Johan Fjelde | 1999 | UM     | 100m butterfly          | 1.01,80 | 22    | 482   | -0,74    |
|                  | 1999 | UM     | 200m butterfly          | 2.16,75 | 15    | 500   |          |
| Arjan Nilsen     | 1997 | Junior | 100m butterfly          | 1.00,90 | 19    | 504   | -0,74    |
|                  | 1997 | Junior | 200m butterfly          | 2.14,41 | 9     | 526   |          |



## **ANDRE KONKURRANSER VERDT Å NEVNE**

### **LÅMØ Øst 5. – 7. februar**

5 svømmere kvalifiserte til LAMØ dette året. Malene Høgberg (2003) sin 5. plass var best blant jentene. Hun kom på 14. plass sammenlagt med 1078 poeng. Elias Noah Tjøstheim Halvorsen (2002) sin fine 5. plass på 100m fly var best blant guttene. Han kom på 9. plass sammenlagt med 1140 poeng. Øvrige svømmere som deltok fra klubben var Viktoria Høgberg (2000), David Timmer Endal (2000) og Dag Johan Fjelde (1999).



### **Ullbergstrofén, Göteborg 24-26 april**

I påsken hadde svømmerne i Mesterskaps-/LÅMØ 1 gruppen trent målrettet for å kvalifisere til Ullbergstronén i Göteborg. Dessverre var det vanskeligere å komme med her enn først antatt på grunn av heatbegrensninger. Klubben var representert med 8 svømmere: David Endal, Dag Fjelde, Erik Gran, Noah Halvorsen, Jacob Meilvåg, Lars-Hogne Oseth, Jakob Ryli og Tobias Aarum Halås. Gjennom denne konkurransen ble det bygget lagånd og skapt inspirasjon til å trene enda hardere og satse mot nye mål. Mye taler for at det var med Ullbergstrofén at klubben fikk et sportslig gjennombrudd i år. David Endal, Dag Fjelde og Noah Halvorsen gjorde en spesielt flott innsats, da de kvalifiserte seg til flere finaleplasser. I tillegg kvalifiserte David og Dag seg til deltakelse i NM Langbane.

### **Nordsjøstevnet 6. – 8. november**

Å delta på Nordsjøstevnet er for mange å betrakte som større enn å være med på nasjonale mesterskap. Internasjonal deltakelse gjør at det stilles svært høye krav for å kvalifisere. I år hadde vi fem svømmere som var kvalifisert til elleve øvelser, disse var David Timmer Endal, Dag Johan Fjelde, Jacob Meilvåg, Arjan Nilsen og Kristoffer Soot. Dessverre sto vi igjen med kun tre svømmere og fire øvelser etter heatbegrensninger.

### **Antall stevner vi har deltatt på (inkludert Ski Svøm og Ski Open)**

| År                                          | 2015  | 2014 | 2013 | 2012 | 2011 |
|---------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
| Antall approberte stevner                   | 21    | 27   | 38   | 46   | 42   |
| Antall rekrutt stevner                      | 7     | 7    | 8    | 9    | 5    |
| Antall stevner med integrert svømmer        | 9     | 11   | 11   | 16   | 11   |
| Antall starter totalt i approberte stevner  | 1.372 | 982  | 991  | 1087 | 1162 |
| Gj.sn. antall starter pr lisensiert svømmer | 25*   | 23   | 22,5 | 27   | 40   |
| Gj.sn. antall starter i approberte stevne   | 65    | 36   | 26   | 23   | 27   |

\* nye svømmere fra Ås IL er ikke medregnet, de svømte ikke for klubben i 2015

For styret har det i 2015 vært et mål å redusere antall stevner, men ha flere svømmere med pr. stevne. Gjennomsnitt antall starter i approberte stevner viser at vi har oppnådd dette.

### **EGNE STEVNER**

#### **Ski Open 12. april og rekruttstevne 11. april**

I år deltok 9 klubber med 157 utøvere, 468 individuelle starter og 25 lagstarter. Vi sto for 39 av disse utøverne, 93 individuelle starter og 13 lagstarter.

På rekruttstevnet 11. april deltok 5 klubber med 63 utøvere, 195 individuelle starter og 9 lagstarter. Vi sto for 16 utøvere, 46 individuelle starter og 2 lagstarter. God dugnadsånd og mye god svømming som vanlig.

#### **Ski Svøm 18. oktober og rekruttstevne 17. oktober**

Tanken var å arrangere 2 dagers stevne for å sette en ekstra ramme rundt klubbens 50 års jubileum. Grunnet lav deltakelse det approberte stevnet gjennomført på en dag, som normalt. 8 klubber deltok med 118 personer, 432 individuelle starter og 12 lagstarter. Vi sto selv for 37 personer, 180 individuelle starter og 9 lagstarter. Arrangementet ble veldig hyggelig med god sportslig atmosfære, synkronsvømming i pausen og innslag av underholdning fra våre egne masters svømmere. Spesielt flott var det å se mange nye approberte svømmere fra egen klubb og for disse var det nok en fordel at ikke arrangementet ble for stort.

På rekruttstevnet 17. oktober deltok 10 klubber med 165 utøvere, 516 individuelle starter og 9 lagstarter. Vi sto for 16 utøvere, 47 individuelle starter og 1 lagstart. Alt i alt en vellykket helg!

### **Klubbmesterskap 12. desember**

Anders Ryli tok ansvar for den sportslige gjennomføringen av klubbmesterskapet som ble arrangert i forbindelse klubbens bursdagsfeiring. Tidligere og nye svømmere konkurrerte i distansene 50 fri og 50 bryst. 70 utøvere deltok, både tidligere nåværende svømmere i klubben. I anledning jubileet var det retro-diplomer til alle og gullhetter til klubbmesterne.

Sammenlagt tid gav følgende klubbmestere 2015:

| <b>Klasse</b> | <b>Damer</b>              | <b>Herrer</b>                  |
|---------------|---------------------------|--------------------------------|
| Aktive 1970   | -                         | Kjell Kvifte                   |
| Aktive 1980   | Kirsti Wilhelmsen         | Geir Leth-Olsen                |
| Aktive 1990   | Tove Raanes               | Erik Lund                      |
| Aktive 2000   | Linda Pettersen           | Glenn Alexander Bjørnsson      |
| Aktive 2010   | Anniken Sletta            | ikke deltatt                   |
| Masters       | Stine Hansen              | Stian With Bjørnstad           |
| Født 1997     | Elin Fjelde               | Kristoffer Soot                |
| Født 1998     | ikke deltatt              | ikke deltatt                   |
| Født 1999     | Mia Kitter                | Lars Hogne Oseth               |
| Født 2000     | Pernille Strindin         | David Timmer Endal             |
| Født 2001     | Marte-Sofie Saltom Øvrebø | Jacob Meilvåg                  |
| Født 2002     | Julie Swensen             | Elias Noah Tjostheim Halvorsen |
| Født 2003     | Malene Høgberg            | ikke deltatt                   |
| Født 2004     | Oda Andresen              | Georg Patric Smefjell          |
| Født 2005     | Michelle Ly               | Martin Strøm                   |

### **Marsipansvøm 17. desember**

Jan Erik Larsen bidro til at det tradisjonelle marsipansvøm ble godt planlagt og at programmet ble gjennomført i løpet av 2 timer. Av 55 påmeldte var det 10 år gamle Live Presthus som ble årets vinner.



## FORELDREFORENINGEN

Den største oppgaven har vært å organisere dugnad, innkjøp og kafeteria i forbindelse med klubbens rekruttstevner og svømmestevner Ski Open og Ski Svøm. Det har blitt servert frokost / pizza til svømmerne ved rigging til egne stevner vår og høst. Foreldreforeningen har sørget for enkel servering i forbindelse med foreldremøter, samt under trening i ferier. Vårsemesteret ble avsluttet 18. juni hvor foreldreforeningen hadde invitert svømmere, foreldre og trenere til et skikkelig Hawaii-party i svømmehallen. Dette ble en stor suksess med blant annet vannleker, konkurranser, musikk, pølser, hawaii-brus, kaker og is, på menyen. I forbindelse med Marsipansvøm sørget foreldreforeningen for pepperkaker, gløgg og mandariner til alle og marsipangris som premie til deltakerne. Vinneren fikk en ekstra stor marsipangris.

## DOMMERE

Ski svømmeklubb har i 2015 hatt følgende dommere:

| Antall dommere: 9 |                |           |                |         |            |            |               |
|-------------------|----------------|-----------|----------------|---------|------------|------------|---------------|
| Klubbnavn         | Fornavn        | Etternavn | Dommertype     | Starter | Overdommer | Instruktør | Internasjonal |
| Ski SK            | Elin           | Fjelde    | Kretsdommer    |         |            |            |               |
| Ski SK            | Tone           | Garby     | Kretsdommer    |         |            |            |               |
| Ski SK            | Erik           | Gran      | Kretsdommer    |         |            |            |               |
| Ski SK            | Rune           | Gran      | Forbundsdommer | X       | X          | X          | X             |
| Ski SK            | Anne Grete     | Helbostad | Forbundsdommer |         |            |            |               |
| Ski SK            | Kari-Anne Lang | Ree       | Kretsdommer    |         |            |            |               |
| Ski SK            | Kari           | Soot      | Forbundsdommer |         |            |            |               |
| Ski SK            | Kari Marie     | Swensen   | Forbundsdommer |         | X          |            |               |
| Ski SK            | Morten Molin   | Wang      | Kretsdommer    |         |            |            |               |

Dommerne var primært på stevner i egen krets - Akershus, men har i tillegg stilt opp som dommere på større stevner som f.eks. Marienlyst Open, Skagerak Swim og Mjøs-Svøm, samt norske mesterskap:

- Anne Grete stilte opp som starter på 6 av 7 stevner i Akershus.
- Rune har i 2015 blant annet vært overdommer på flere norske mesterskap og vært internasjonal dommer på EYOF 2015 i Tbilisi 28.07. – 31.07. Rune har ellers deltatt på i alt 8 stevner. I tillegg er han dommerinstruktør og holdt en rekke kurs, samt holdt dommersamling.
- Kari Marie stilte også i fjor opp på de fleste stevnene i og utenfor kretsen, samt NM kortbane og langbane, i alt 15.

Alle våre dommere gjør en kjempejobb og representerer klubben på en flott måte. Det står respekt av at en liten klubb som vår var representert med 4 dommere under NM Langbane i Bergen; Erik Gran, Kari Marie Swensen, Kari Soot og Rune Gran som var en av overdommerne.

## TRENING

Tabellen nedenfor viser ukentlig treningsmengde pr 31.12.2015

| Gruppe                 | Trening i vann       | Trening på land    |
|------------------------|----------------------|--------------------|
| Mesterskapsgruppen (A) | 7 økter = 12,5 timer | 3 økter = 3 timer  |
| Låmø 1 (B)             | 7 økter = 11 timer   | 2 økter = 1,5 time |
| Låmø 2 (C)             | 4 økter = 6 timer    | 2 økter = 1,5 time |
| Medleygruppen (D + E)  | 2 økter = 3 timer    |                    |
| Integrerte             | 2 økter = 2 timer    |                    |
| Masters                | 3 økter = 4 timer    |                    |

Alle grupper trener på Langhus Bad. Integrerte trener mandag og torsdag sammen med Masters. Det har blitt innført en ny treningsøkt for Låmø 2 på søndager. Det vil være et behov for gradvis å øke treningsmengden for medleygruppen.

Høsten 2015 ble det satset ekstra på å gi Låmø 2 og Medleygruppen et sportslig løft. For å sikre vekst fra egne rekker ble det i høst gitt tilbud til LÅMØ 2 og Medleygruppen om å være med på ekstratrening søndag 13. september hvor hensikten var å øve til konkurranser. 18 svømmere deltok. Inndelt i tre grupper fikk de trene på stup, venninger og ryggstart. I forbindelse med planleggingsdag på skolen fredag 30. oktober ble det arrangert "hel dag i svømmehallen". Her sto Jakob Ryli og Mia Kitter for et flott program (vann, land og sosialt). Dette var en oppgave de hadde fått fra styret som en del av lederutdanning for ungdom. Det ble et svært vellykket arrangement som deltakerne beskrev som "mer gøy enn leirskole".

I høstferien ble det gitt tilbud om trening på Langhus bad til alle som ikke var med på høstleir. En tur til Tusenfryd kom som en ekstra bonus. Oppslutning om ekstra treningstilbud har vært stor. Spesielt i juleferien var alle grupper godt representert på trening sammenlignet med tidligere år.

## SVØMMELEIRE

Årsplan for svømmeleir ble endret for 2015 i forhold til tidligere år. Det ble besluttet å satse på påskeleir for å legge grunnlag for å kvalifisere til UM i november. Videre var tanken at det var bedre å legge opp til høstleir, som flere ville ha nytte av, fremfor å arrangere NM leir i juni.

### Påskeleir til Älvdalen (mars)

16 svømmere fra Mesterskapsgruppen og Låmø 1 deltok på treningsleir i 50 meters basseng i Älvdalen. Frode Fjelde var med som reiseleder og Andreas Lidholm var trener. I løpet av leiren var det lagt opp til å svømme 70.000 m, i tillegg til 4 økter med landtrening og mulighet for 2 løpeturer. Her fikk svømmerne erfare sitt potensial for å trene og å yte sitt beste. Programmet ble justert underveis.

### NM leir (juni)

I løpet av våren hadde klubben ikke bare en, men fem svømmere som skulle på langbane NM i Bergen. Som planlagt ble Eline M. Swensen med Skjetten Sk til Mallorca på NM leir. De

øvrige NM svømmerne benyttet 50 meters basseng i Oslo til trening i kombinasjon med en 3 dagers treningsleir i Lund hvor de også fikk gjennomført avanserte fotoanalyser.

### **Oppstartsleir Trollhättan (august)**

I august var det oppstartleir for alle grupper i Trollhättan. Ca 30 svømmere deltok, med Andreas Lidholm, Erland Gladhaug og Silje Larsen som trenere. Kari-Anne Lang Ree var med som reiseleder / ekstra voksen ressurs. Dette ble en god leir både sportslig og sosialt.

### **Høstleir Mallorca (oktober)**

25 svømmerne fikk oppleve et sportslig løft og ikke minst det å bli ytterligere sammensveiset som gruppe i høstferien. Andreas Lidholm og Erland Gladhaug var trenere. Marit Fjelde var med som reiseleder.

### **SVØMMESKOLE / SVØMMEKURS**

|                                 | 2015 | 2014 | 2013 |
|---------------------------------|------|------|------|
| Totalt antall deltakere på kurs | 348  | 377  | 161  |
| barn                            | 311  |      |      |
| voksne (over 13 år)             | 37   |      |      |

Gjennom året har det vært svømmekurs både på Finstادتunet og Ski Skole. I en periode med driftsproblemer på Ski ble svømmekurs flyttet til Langhus bad på bekostning av folkebad. Frem til sommeren var Silje Larsen svømmeskoleansvarlig. Rune Gran ble ansatt som svømmeskoleansvarlig med oppstart fra høsten. For å kunne opprettholde god kvalitet på svømmeskole og svømmekurs fremover vil det være viktig å tiltrekke, beholde og videreutvikle unge instruktører.

I juni ble deltok klubben på «Svømmeaksjonen 2015» med 2 gratis intensivkurs på Ski bad, med støtte fra Gjensidigestiftelsen.

### **FOLKEBAD OG Utleie**

Vi har opprettholdt drift av både Ski og Langhus bad og har også i 2015 deltatt i NSF sin mosjonskampanje: Svøm langt! Etter påske ble åpningstidene justert av hensyn til at foreldre med dugnad lettere skal rekke vakt. Kommunestyret godkjente følgende åpningstider;

Ski Bad: mandag og torsdag kl 17:00 – 20:00  
Langhus Bad: tirsdag, onsdag og fredag kl 17:00 – 20:00, lørdag 10:00 – 14:00

Drift av begge folkebad er basert på dugnadsinnsats. I mars ble økt tilskudd godkjent i kommunestyret og det ble mulig for klubben å tilsette fast ansvarsvakt (A-vakt) på Langhus Bad. I tillegg ble det ansatt fast ansvarsvakt en dag i uken på Ski bad og tatt bort en livreddervakt, da det på nåværende tidspunkt ikke er behov for ekstra livredder. Vi har en målsetning om at nok foreldre skal ha livredderkompetanse slik at Ski bad kan driftes videre på dugnad og at billettsalget utelukkende kan gå til inntekt for klubben. Izettle kortleser ble installert på Langhus bad høsten 2015 for å gjøre det enklere å selge enkeltbilletter, sesongkort og klippekort.

|                  | 2015       | 2014       | 2013       |
|------------------|------------|------------|------------|
| Antall besøkende | 4.643 *    | 5.658      | 6.164      |
| Omsetning        | kr 201.000 | kr 243.000 | kr 230.000 |

\* 2015 hadde en nedgang i besøkstall på 18% sammenlignet med 2014. Ser vi isolert sett på høsten gikk besøkstallet opp 6%.

I løpet av året har Ski Svømmeklubb gjentatte ganger leid ut Ski Bad til Langhus idrettsskole og Idrettsskolen i Ski. I tillegg har også Drøbak kajakkklubb inngått leie av Langhus bad i vinterhalvåret.

## **KURS, KONFERANSER OG UTDANNING**

### **Nybegynnerinstruktørkurs**

Ski SK hadde en deltaker på nybegynnerinstruktørkurs hos Ullensakersvømmerne i august.

### **Videregående instruktørkurs på Langhus bad 7. – 8. mars**

Ski SK arrangerte videregående kurs for sine 14 svømmeskoleinstruktører. I tillegg deltok instruktører fra Kolbotn Svømmeklubb.

### **Dommerkurs 21. og 22. mars**

Ski SK arrangerte forbundsdommerkurs lørdag 21. mars med en kursdeltaker fra egen klubb og 8 deltakere fra Akershus, Oslo og Østfold. Vi arrangerte starterkurs søndag 22. mars med 9 deltakere fra andre klubber Akershus, Oslo og Østfold.

### **Kompetansehelga 18. – 19. april**

Ski Sk var representert med følgende personer:

- Andreas Lidholm og Erland Gladhaug (trenere)
- Silje Benedikte Larsen (svømmeskole)
- Geir Skomsøy og Marit Fjelde (styret)
- Ann-Kristin Endal og Kari Marie Swensen (anlegg)

### **Trener- og lederkonferansen 4. – 6. september**

- Erland Gladhaug og Andreas Lidholm (trenere)

### **Lederkurs for ungdom 18. – 20. september**

- Mia Kitter og Jakob Ryli

### **Trener 1 kurs**

er fullført av Silje Larsen og Erland Gladhaug i 2015

### **Livredderkurs**

er gjennomført hos oss selv både vår og høst med totalt 24 deltakere

## ANDRE AKTIVITETER

### Sponsormidler

Klubbens strategi for å innhente sponsormidler er endret i 2015. Frem til 2014 har klubben skaffet sponsorer til hvert enkelt arrangement. Jobben har vært krevende og inntektene har vært begrenset.

I 2015 har fokus vært å knytte til seg langsiktige sponsorer. Ved utgangen av 2015 hadde klubben sikret seg ett-års sponsorkontrakter med 10 bedrifter. Avtalen gir en høyere eksponeringsverdi for våre sponsorer ved at deres logo henger på bannere i hallen. I tillegg til at deres logo er å finne på klubbens hjemmeside trykkes den også i programmet på våre egne stevner. Arbeidet har resultert i en økning av klubbens sponsorinntekter på ca. 150% i forhold til året før.

Vi skal fremdeles jobbe med å få inn sponsormidler til hvert enkelt stevne, men hovedjobben vil fremover være å knytte til seg langsiktige sponsorer for å sikre mer stabil og trygg sponsorinntekt.

### Ny svømmehall

To medlemmer av Ski svømmeklubb, Kari Marie Swensen og Ann-Kristin Endal, fikk mandat av styret i 2012 til å jobbe for ny svømmehall i Ski kommune. De har jobbet målrettet for å sette ny svømmehall på den politiske dagsorden også i 2015. Sammen med representanter for Langhus AIL og Langhus Vel deltok de på dialogmøte i kommunen og på flere møter i ulike partier før Områdereguleringen av Langhus sentrumsområde ble vedtatt i kommunestyret 17. juni. Da ble det vedtatt at nåværende svømmehall ikke skal rives før ny svømmehall er oppført, jf. også planens tilhørende reguleringsbestemmelser pkt 4.4.1, sist endret 29. mai.

Det tas stadig skritt i riktig retning. Arbeidet i 2015 resulterte også i følgende kommunestyrevedtak 9. desember i behandlingen av «*Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2008–2018 – revidering av handlingsplan for 2016*». Forslaget ble vedtatt med bl.a. følgende endring: «*I Handlingsprogram kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 4.12.2 Ordinære anlegg, under uprioriterte anlegg, tilføyes: Ny svømmehall på Langhus.*» I tillegg ble det også fremmet forslag om og vedtatt følgende endring: «*Ny flerbrukshall tilrettelagt for turn på Langhus.*»

Det rettes stor takk til våre samarbeidspartnere Langhus AIL og Langhus Vel for godt samarbeid i 2015. Likeledes rettes det takk til flere lokalpolitikere, særlig Anne Kristine Linnestad og Ola Øygard, som har stått på for saken vår!

### Borgertog 17. mai

Med klubbens fane høyt hevet og etterfulgt av et flott blått hav av svømmere, fikk vi mye positiv oppmerksomhet i borgertoget til Ski.

Dette ble en fin innledning til markeringen av klubbens 50års jubileum.



## **50 års jubileum**

14. oktober 2015 var det 50 år siden stiftelsesdatoen for Ski Svømmeklubb. Denne dagen ble markert med kaffe og kake til alle som besøkte Langhus bad.

Bursdagsfesten ble arrangert 12. desember. Markeringen startet med klubbmesterskap hvor tidligere svømmere og dagens aktive svømmere fikk konkurrere sammen. Klubbens historie var hentet frem fra gamle arkiv som kunne studeres av de oppmøtte. I tillegg var flott tidslinje malt på gangen utenfor garderoben og i egen jubileumsutgave av klubbavisen Havhesten hadde Jan Erik Larsen samlet bilder og artikler fra alle 10-år i klubbens 50 årige historie. Merkingen fortsatte på Langhuset hvor det var dekket til kakefest for 120 gjester hvor taler og gode historier gav ytterligere innblikk i en klubb vi kan være stolte av. Takk til festkomiteen for en flott markering.



## **ØKONOMI**

Budsjettet for 2015 reflekterte ansettelse av hovedtrener i full stilling, og la for øvrig opp til aktiviteter på nivå med 2014 eller en liten økning.

2015 har gitt høyere deltakelse på nasjonale mesterskap og betydelig flere svømmere/starter på ordinære stevner. Fra 982 til 1372 starter på approberte stevner illustrerer dette godt. Et høyere aktivitetsnivå uten endring av prinsipper om hva som skal dekkes av den enkelte svømmer og hva som dekkes av klubben, har gitt betydelig økte kostnader. Sammen med nedgang i inntekter både fra svømmeskolen og fra folkebadene har det gitt et underskudd for 2015 på kr 250 513, se vedlagte årsregnskap. Klubbens egenkapital er pr 31.12.15 kr 657 046.

Styret fremlegger i egen sak budsjett for 2016. Dette er et budsjett som går i null. For å klare å bringe klubbens drift i balanse, har styret sett seg nødt til å endre prinsipper for kostnadsdekning. Kostnader for deltagelse på mesterskap må heretter dekkes av den enkelte svømmer, og kostnader for reiseleder ved stevner og treningsleire vil bli krevd inn fra deltakerne. Begge disse ble tidligere dekket fullt ut av klubben. Klubben vil fortsatt dekke kostnader for trener både ved mesterskap, stevner og leire. Budsjettet for 2016 anser styret som realistisk og med nødvendige grep for å sikre driften av klubben på sikt. Budsjettet er imidlertid stramt, og vil kreve disiplin og sterk kostnadsstyring.

### ***Styret i Ski Svømmeklubb 2015***