



Årsberetning Hovedstyret 2018

Hovedstyret har bestått av:

- Leder: Gunnar Senneset
- Nestleder: Berit Bolland
- Aktivitetskoordinator: Ragnhild Nyhus Røsbjørgen
- Leder Ski: Jon Olav Røsbjørgen
- Leder Håndball: Kristine Setting
- Leder ABU: Linda Havdal
- Leder Trim: Line Ljøkjell

Aktiviteter 2018:

2018 har for hovedstyret vært et år hvor vi har hatt mye fokus på hva vi kan gjøre for å etablere et tilbud som også kan fenge barn og unge i større grad enn det gjør i dag. Det har også blitt brukt mye tid på søknad om styrkestien og jubileumsåret 2019.

Medlemshåndtering

Vi er inne i det påkrevde digitale medlemsregisteret som NIF har etablert – Klubbadmin. Søknader om offentlige tilskudd går også gjennom disse systemene. Medlemsmassen vår har gått noe opp i år, dette skyldes i all hovedsak en stand vi hadde på Prix Ler i januar. Totalt har idrettslaget 661 medlemmer pr 09.03.2019, noe som vi skal være stolte av.

Økonomi

Se eget vedlegg med budsjett, regnskap og revisjonsberetning.

Anlegg

Idrettslaget leier nå møterom gratis i Flå skole, noe som fører til at kostander til leie av lokaler har gått betraktelig ned. Alt av permer, pokaler og arkivmateriale er arkivert i lageret i Flå skole. Avtalen med leie av grusbanen på Fremø som idrettslaget har hatt med Eskil Fremø er sagt opp, dette etter ønske fra grunneier.

Arbeidet med styrkestien.

Stien er tenkt fra Rødlåven, forbi eika, over Bortna, forbi gapahuken, og ned til Rødlåven. Vi har så langt fått bevilget kr 20.000,- fra Melhus kommune. Gunnar og Berit var i møte med enhetsleder for Kultur og fritid i Melhus kommune torsdag 4.oktober, og han var veldig optimistisk i forhold til innvilgelse av spillemidler for å dekke store deler av prosjektet. Berit/Gunnar har søkt om Idrettsfunksjonell godkjenning, samt sendt inn spillemiddelsøknad. Mål om ferdigstilling/offisiell åpning før skoleslutt juni-2019. Dette er nå innarbeidet i kommunens planer og det ser ut til å gå gjennom. Økonomisk er målet å få bygget det aller meste av stien uten av det skal koste idrettslaget annet enn dugnadstimer.

Sponsoravtale XXL → Sport 1 Melhus

Idrettslaget har i løpet av året valgt å avslutte avtalen med XXL og heller inngått avtale med Sport 1 Melhus. Dette er en avtale som løper frem til 01.08.2023. Denne avtalen gir gode muligheter for ekstra inntekter til Idrettslaget i form av kickback fra alt som blir handlet og i tillegg utløses en bonus på 25000,- om idrettslagets medlemmer handler for 200000,- i løpet av en 12 mnd periode fra 1/8-1/8 hvert år i kontraktsperioden.

Aktiviteter

Flå Challenge ble vinterens storsatsing. Alle medlemmer av Flå IL fom 5. klasse og oppover kunne delta. Disse aktivitetene i regi Flå IL kunne de velge mellom: basistreninger, step, poengrenn, klubbrenn, fotball, styrkesirkeltrening, teknikktrening håndball Horghallen, måneskinnsturer i regi Skisportens venner, Dagens løype på Langmyra og Seterrennet.

Over 100 deltagere tok utfordringen og 63 gjennomførte minst 10 treninger på 10 uker. Belønningen var utrekkspremier fra bla Trondhjems turistforening på premieutdeling i samarbeid med Trim- og Skiavdelingen sin hyggekveld i gymsalen på Flå skole 12. mars.



Vi fortsatte suksessen med basistreninger for ungdom og voksne i 2018. Jan Magnus Røsbjørgen og Vegard Stav hadde treningene våren 2018. Etter sommeren tok Håkon Vistnes og Isak Einvik over som instruktører. De to sistnevnte fikk delta på Lederkurs for ungdom i regi av Sør-Trøndelag idrettskrets. Kurset ble arrangert helga 2.-4. februar. Isak og Håkon var godt fornøyd med det de lærte på kurset, og mye av det har kommet godt med som instruktører både på basistreninger og

som turntrenere på ABU. Fra høsten 2018 tok Trimavdelinga over ansvaret for aktivitetene styrkesirkeltrening (instruktør Jorun Gråbak Holte) og basistreninger (instruktør Isak Einvik og Håkon Vistnes) på torsdager i tillegg til step (instruktør Ragnhild N. Røsbjørgen) på tirsdager. Vi inngikk og et samarbeid med en gjeng fotballentusiaster som spiller fotball for artig på tirsdagene etter steptreninga. Kontaktperson for fotballen er Dag Alexander Gamst.

I snitt har det vært med ca 15-20 stk på step, ca 10-12 stk på styrkesirkeltreninge, ca 25-30 på basistrening og 15-20 på fotball for gøy.



Digital Dugnad ga i 2018 en inntekt på 12500,-. Flere stemte enn i fjor, men fikk 6000,- mindre enn i fjor til tross for dette. Dette skyldtes at Melhusbanken hadde senket verdien på hver enkelt stemme med 50%.

Markedsføring

Hovedstyret gjennomførte 5. og 6. januar en stand ved Prix Ler. Dette resulterte i 45 nye medlemmer. I tillegg fikk Idrettslaget godt med skryt i avisa Gaula.

Web: Hver uke gjennom hele året har det blitt utgitt et ukesbrev hvor vi i Flå IL forteller hvilke aktiviteter folk i bygda kan benytte seg av i kommende uke. Dette legges ut på hjemmesiden som et ukesbrev og deles videre på facebook siden vår Flå IL. Vi har flere hundre visninger både på hjemmesida og facebook, og mange av innleggene har blitt sett over 1000 ganger.

PR: Trønderbladet og Gaula har skrevet om Flå IL ved flere anledninger.

Premieskap Flå skole kommer vi tilbake til.

Planer for 2019

- Få tatt i bruk egnet digital lagringsplass for dokumenter.
- Gjennomføre jubileumsåret 2019 på en god måte.
- Ivaretagelse av arkivverdig materiale, og igangsette skriving av historikken for Flå IL fra 1994 og fremover.
- Vi ønsker å satse enda mer på lavterskel-tilbud. Engasjere flere småbarn/småbarnsforeldre
- Bygge styrkestien.
- Promotering av avtalen med Sport 1 Melhus.

For hovedstyret i Flå IL
Gunnar Senneset



Årsberetning Flå IL Ski 2018

Skistyret har bestått av følgende personer frem til årsmøtet i Flå IL 2017:

Leder, sportslig ansvar, økonomi: Jon Olav Røsbjørgen

Arrangementsansvarlig: Anders Holte

Rennansvarlig interne arrangement: Thomas Holthe

Sponsoransvarlig: Stein Eidsmo Hova

Dugnadsansvarlig: Per Arne Tangvik

Anleggsansvarlig: Ketil Reitan

Skistyret fra årsmøtet i Flå il 2018

Leder, samarbeidspartnere og økonomi: Jon Olav Røsbjørgen

Arrangementsansvarlig: Thomas Holthe

Rennansvarlig interne arrangement: Ingunn Sjørgård Fremo

Rekruttering: Svanhild Engan

Dugnadsansvarlig og web: Frank Singh

Anleggsansvarlig: Ketil Reitan

Våre aktiviteter og anlegg:

Skistyret. Vi har hatt to formelle styremøter. I tillegg har det vært flere uformelle møter i forbindelser med våre arrangementer. En del avgjørelser er blitt gjort ved hjelp av mail og telefon.

Arrangement:

2018 ble en meget aktiv vinter for skiavdelinga med gjennomføring av de aller fleste arrangement. Takket være en snørik og flott vinter oppdaget mange skigleden på nytt. Besøkene på Langmyra har økt kraftig med mye folk fra Trondheim, Melhus, Klæbu, Tiller og Heimdal i tillegg til bygdas egne innbyggere. Brukervennlig betalingsbom på Langmyra har gjort det enklere for folk flest å få betalt eller brukt sitt årskort kjøpt.

Langmyra:

Bedriftsrenn lørdag 6. januar:

Lørdag 6.1 arrangerte Bedriftslangrenn Midt-Norge bedriftsrenn i både klassisk og fristil (valgfri stilart var nytt av året, og skiavdelinga var aktiv i konseptutviklinga). Fantastiske snøforhold og hederlig innsats fra løypemannskapet fra Flå IL gjorde dette til et bra arrangement med fornøyde deltagere (90 stk stilte til start – høyeste tall i karusellen) og arrangør som var Statens Vegvesen.

Lysløypa på Fremo:

Flårennet, søndag 28. januar:

Under særdeles flotte forhold i lysløypa på Fremo ble årets Flårenn arrangert lørdag 28. januar i fristil. Ca 170 stk stilte til start. Flå IL ski ønsker å rette en stor takk til alle for en fantastisk dag både deltagere, hjelpemannskap, løypekjørere og sponsorer.

Flåmarka:

Seterrennet søndag 4. mars:

Rekordstor turdeltakelse utover den gamle seterveien i Flåmarka. Oppholdsvær og relativt lite vind. Løypekjørerne Jon Olav Eidsmo og Jørn Bolland hadde gjort en fabelaktig jobb med å kjøre opp spor så turgåerne kunne velge mellom 25 eller 32 km. Seterrennet arrangeres kun som trim - uten tidtaking altså.

Skiteknikkurs og skileikkurs: januar og februar

Som et ledd i å skolere skiforeldre og andre interesserte i skiverdenens ulike gleder, arrangerte Samarbeidsklubbene ulike kurs:

1. Skileik: En kveld på Kvennabakkan. Instruktører fra Trondheim 2023 bidro til at ca 25 voksne fikk praktisere ulike grep for å skape mestring og begeistring for unge skiløpere.

2. Skiteknikkurs: Jan Magnus Røsbjørgen og Vegard Stav instruerte i fristil (to kvelder, totalt fire timer samt en kveld i klassisk, to miner). Totalt 48 påmeldte – veldig bra.

Skikarusell og klubbrenn 2018:

Stor deltakelse, betydelig økning fra fjoråret: Over 100 stk deltok. Vi fikk gjennomført 6 av 8 skirenn (inkl. klubbmesterskapet) med alt fra nullrenn, hodelyktrenn, skilek og poengrenn med og uten tid. Tusen takk til løypekjørerne Ketil Reitan, Esten Engan, Ivar Bjørgen, Arnstein Holte, Jørn Bolland og Jon Olav Eidsmo som har ordnet med perfekte spor både i lysløypa og på Langmyra i hele vinter. Tusen takk også til de som har hjulpet til med tidtaking: Anders Stensås, Andreas Stensås og Morten Mellingen samt våre fantastiske kjøkkenhjelpere i skihytta Anne Reitan og Norhild Forsell.

Årets klasse (klassen med flest prosentvis flest deltagere) ble i 2018 2. klasse. De fikk fruktkorg fra Prix Ler.

Klubbrennet ble avviklet 7. mars i lysløypa – også der med over 100 til start. Klubbmestere ble Ragnhild Nyhus Røsbjørgen og Vegard Stav. Premieutdeling for klubbrennet ble gjort i skihytta rett etter rennet.

Premieutdeling for poengrennene ble avviklet i gymsalen på Flå skole mandag 12. mars sammen med trimavdelinga og uttrekning av fjorårets Flåtrimmer som ble Ivar Øyan. Flå Challenge, med totalt 63 deltakere, ledet av trenerne Jan Magnus Røsbjørgen og Vegard Stav, hyllet også sine med premier.

Skitreningene

Som i de foregående årene har det vært fellestreninger med Samarbeidsklubbene Trønderlyn, Lundamo og Hovin på mandager og torsdager fra høsten. Dette fungerer fint og gir et større miljø med sine positive følger. Koordinator for Samarbeidsklubbene har i år vært Jon Olav Røsbjørgen.

Miljøsamling på Savalen ble det også i 2018 helga 30. nov til 02. des. Ca 80 små og store koste seg på Savalen. Lite snø, men mange, gode alternative aktiviteter. I tillegg til utelek ble det tid til både bading, besøk i nissehuset og sosiale aktiviteter med gode folk.

Langmyra

Takket være en kjempeinnsats fra løypekjørerne (Ivar Bjørgen, Esten Engan, Arnstein Holte og Ketil Reitan) ble det flotte løypeforhold også denne vinteren. Løypenettet er som tidligere år det samme, men i tillegg kjørte de opp en ny flat løypa på selve Langmyra som har vært populær for de som liker det flatt.

Stor takk til Skisportens venner for all dugnadsarbeid både i forbindelse med rydding av løypa og oppussing av brakkene. Dagens løype ble arrangert gjennom Trondhjems Skiklubb 11. februar 2018 hvor trimavdelinga hadde saftstasjon ved Ulvehiet.

Med god markedsføring via hjemmesiden og Facebook har vi tiltrukket oss mange utabygds på Langmyra. Og med GPS sender blir det enkelt for folk å følge med når løypene er kjørt opp: <http://skisporet.no/sortrondelag/langmyra>.

Skiavdelinga er avhengig av gode samarbeidspartnere for å drive frivillig og framtidsrettet. Vi har i løpet av året inngått flere femårsavtaler med ulike firma. Våre samarbeidspartnere kan bli synlige både på invitasjoner, reklameplakater på Langmyra og på skisporet.no

Lysløypa.

Skihytta ble gjennomgått og rengjort under dugnaden 27. oktober 2018. Det kjøres opp etter planen som de aktive går etter i forhold til fristil/klassisk. Jon Olav Eidsmo og Jørn Bolland kjører i lysløypa i tillegg til de som kjører på Langmyra.

Flå IIs ski på nett:

Vi jobber hele tiden med å legge ut relevant informasjon på vår del av hjemmesiden til Flå IL. Der legges det ut informasjon om det skiavdelingen holder på med, det være interne arrangementer eller andre arrangementer som våre aktive har deltatt på. For mer info, se <http://flail.no>.

Vi har også to grupper på Facebook som brukes som infokanal i tillegg til hjemmesida; Langmyra skianlegg, Flå il ski, og Flå IL, ski

Egen email adresse: flaaski@gmail.com. Alle henvendelser til skiavdelingen bes gjort via denne.

Økonomi.

Se eget vedlegg.

19. januar 2019

For skistyret

Jon Olav Røsbjørgen

leder

Årsberetning for 2018 - Trimavdelinga

Trimstyret:

Leder frem til Årsmøtet 19. mars 2018: Kari Johanne Einvik

Leder fra Årsmøtet 19.mars 2018: Line Ljøkjell

Sekretær: Marthe Buan Bolland

Styremedlem: Bitte Sommersel

Styremedlem: Erlend Vistnes

Styremedlem: Even Teialeiret

Styremedlem: Oddvar Stensås

Gjennom Trimåret 2018 har trimavdelinga gjennomført planlagte arrangementer, trukket månedens vinner i forbindelse med månedens trimpost og jobbet med merking av stier. Ellers har fokuset vært opplæring i jobben i Trimavdelinga for den nye lederen.

Kari Johanne Einvik takket av som leder for Trimavdelinga ved Årsmøtet 19.mars 2018. Hun har gjort en formidabel innsats som leder i 8 år. Line Ljøkjell gikk inn som ny leder for Trimavdelinga.

Vi har gjennom året fulgt arrangementene fra Trimplanen. Her kommer en oversikt over årets «månedens trimpost», antall besøk på trimposten, person(er) med flest besøk på trimpostene den aktuelle måneden og månedens trimmer:

	Mnd trimpost:	Antall besøk:	«Flest besøk» på mnd trimpost:	«Månedens trimmer»:
Januar	Tjukkåsen	445	Sissel Hvitsand	Sander Bollandsås
Februar	Lomtjønnposten	214	Kristoffer Bolland	Sissel Hvitsand
Mars	Møstaosen	183	Mari K. Haanæs	Kjellrun Losen
April	Blukkuåsen	311	Kjellrun Losen og Norunn Holte	Kristoffer Bolland
Mai	Botnmyra	681	Kjell Holte	Marthe Buan
Juni	Gudrunhula	109	Ingen mer enn en tur	David Folde Eggen
Juli	Kaldvellosen	153	Kjellrun Losen, Anne Stølan, Anna Bellingmo	Hilde Bellingmo
August	Losavollen	7	Berit Bolland	Geir Moholt
September	Finngangen	84	Berit Bolland	Ali Almohamad
Oktober	Raudsand	148	Berit Bolland	Jonas Hansen
November	Drammensvegen	220	Arne Sæther	Ingunn Holthe
Desember	Langvatnet	65	Kristoffer Bolland	Britt Bolland

Det har vært fint oppmøte på de forskjellige arrangementene. Vi ser at Kaffeservering ved Botnmyra i mai er populær. Her var det omtrent 65 som møtte opp. Gudrunhuletrimmen er også et arrangement med godt oppmøte. Trimavdelinga lagde Kultursti med spørsmål for barna som motivasjon under turen. Vi fikk mye positiv tilbakemelding på dette. Også turer til Finngangen og Bortsvollen er populære arrangement. Vi arrangerte tur til perlestien på oktober, og ungene kunne ta med egne perlerier å henge opp. På dette arrangementet var det svært få som møtte opp til tross for publisering i barnehage og skole. Dog var været dårlig med mye regn. Etter vurdering ble det bestemt at vi dropper dette arrangementet for neste år. Vi ser også at to arrangementer pr måned kan være uheldig med tanke på oppmøtet. Vi har derfor bestemt oss for at det er nok med et arrangement pr måned for neste år. (2019).

Videre planer for neste år er oppstart med ny Trimapp som heter «Trimpoeng». Her er tanken at folk kan logge seg inn på mobil når de er på trimpostene. Da kan man samle poeng og konkurrere med seg selv og sambygninger. Denne appen vil bli aktiv fra 01.01.2019.

Ellers vil fokuset for 2019 være Jubileumsåret 2019 – Flå Il 125 år. Noen av arrangementene vil ha litt ekstra fokus på jubileumsåret.

Line Ljøkjell, Leder Trimavdelinga 2018.

Årsberetning 2018 for ABU.

Styret i 2018 har bestått av :

- Linda Havdal, leder og hovedstyrerepresentant.
- Ann Kristin Eggen, materialforvalter.
- Brian Sjørmeland, web/info ansvarlig.
- Sturla Mosand, økonomi ansvarlig.

ABU er et foreldrestyrt aktivitetstilbud for barn i 1-4 og 5-7 klassetrinn . Dette er et gratistilbud for medlemmer i Flå idrettslag.

I årets sesong har vi fra 1-2 klasse fått med 29 barn, hvor det i 2017 var 34 barn.

Fra 3-4 klasse har vi 13 barn, hvor det i 2017 var 19 barn.

I 2017 var det 5 barn påmeldt for 2017, men lite oppmøte fra disse utover sesongen. Vi mottok tilbakemeldinger om at aldersspennet ble for stort når 5.-7. var sammen med 3. og 4. Dette kombinert med få påmeldte ble det besluttet at ABU tilbudet i 2018 ble primært ble for 1.-4. i tillegg til åpengymsal for de minste. Vi har drøftet ulike tilnærminger for å få med flere fra 5.-7. trinn uten at vi har funnet noen gode svar på dette.

Vi har hatt turer som overnatting på Storvatnet, lommelykttur til Blukkuåsen og Nissemars hvor alle trinnene har vært invitert. Her har vi fått med noen fra 5.-7., i en variasjon på 2-8 barn. De vi har vært i kontakt med har vist interesse for tilbud som har vært i regi trim, som basistreningene. De aktivitetene ABU har tilbudt som har lignet på denne treningen mente de ble kjedelig i forhold. Vi har drøftet muligheten for å sette opp en egen gruppe for 5.-7. hvor vi bruker innslag fra eks. basisen, vi tenker det er smart å introdusere tilbudet under et annet navn en ABU for å fenge interessen fra start da vi har inntrykk av at denne aldersgruppen forbinder ABU med småbarnstilbud. Foreløpig har forhold som halltid, engasjement i styret og utfordring med å finne instruktører vært faktor som har hindret at dette har blitt gjennomført.

Generelt er tendensen at vi har hatt en liten nedgang i antall påmeldte, men samtidig har vi sett at det har kommet til nye navn og at det noen ganger har vært med barn som ikke har vært påmeldt.

Tidligere har åpen gymsal vært på torsdager, men i år har vi forsøkt å ha dette på onsdag, før abu 1.-4. Dette fikk vi gode tilbakemeldinger på. På åpen gymsal har vi gjort som tidligere år, latt barna få holde på med de hallaktivitetene de ønsker selv. I tillegg har vi hatt OL hvor vi har satt opp stasjoner og kjørt mindre konkurranser hvor vi foreldre sto ved hver vår stasjon og hjalp til og heiet frem barna. Vi hadde blant annet skiskyting (skli bortover gulvet bort til stasjon hvor risposer ble kastet på kjegler), svømming, lengde hopp osv. Dette var veldig moro og vi ser at slike aktiviteter fint lar seg gjennomføre også med barn under skolealder

dersom en engasjerer foreldrene til å hjelpe til. Et viktig poeng var å bruke hele hallen slik at en fikk god avstand mellom aktivitetene, det hjalp barna å holde litt bedre konsentrasjon på sin aktivitet fremfor å hoppe inn i andres aktiviteter.

Ved inngangen av sesongen var det ytret ønske fra barnehageforeldre om å ha åpen gymsal litt seinere, slik at de fikk bedre tid til å spise middag først. Vi spurte de barnehageansatte om de hadde noen inntrykk av hvorfor det ikke var flere so benyttet tilbudet. De bekreftet infoen vi hadde fått om tidspunktet.

Vi prøvde derfor å kjøre åpen gymsal fra 17-18. Noe som også forskjøv ABU 1.-4. en halvtime. Vi fikk gode tilbakemeldinger fra småbarnsforeldrene, mens 3.-4. klasseforeldrene rapporterte om utfordringer med tiden. Det ble for seint for barna med hensyn til at de trengte mat og dusj etterpå og kom i seng veldig seint. En gruppe foreldre tok kontakt og mente de måtte melde av barna dersom tidspunktene ikke ble tilbakejustert. Endringen ble holdt i noen uker, men da vi ikke så noen tendens til økning i antall barn på åpen gymsal, faktisk færre barn, besluttet vi å endre tidspunktene tilbake. Ingen barn sluttet på abu 1.-4. og utover høsten kom det flere barn til på åpen gymsal også.

Tilbudet i 2018 har for det meste foregått i gymsalen på Flå skole, men vi har hatt noen utflukter også. Vi prøvde på en ekstremsportdag på Rødde folkehøgskole. Tilbudet vi fikk fra dem var både variert og spennende og vi hadde store forventninger til den dagen. Da vi kom dit var imidlertid kontakten vår blitt brått syk og ikke satt inn noen i sin plass slik at tilbudet ble ikke som forventet. Barna fikk hoppet på stor luftpute, klatret og diverse andre hallaktiviteter. Tilbakemeldingene fra barna var gode, men uten garanti for mer organisert opplegg ser vi ikke at det er verdt å leie hall og kjøre til Rødde igjen.

De aktivitetene som var nye i 2017 (dansing /hip pop, taekwondo, terrengsykling og luftgeværskyting på banen til Flå skytterlag) var det god respons på, og vi har derfor videreført disse i årets sesong. På dansingen leide vi i år inn OnStage, med veldig god erfaring.

Disse aktivitetene tror vi er noe av det som trekker barn, spesielt 3.-4. trinn og vi erfarer at det er viktig å trekke inn eksterne instruktører og sette navn/teasere på aktivitetsplanen.

Abu åpnet høstsesongen på tradisjonelt vis med diskokveld i gymsalen. Det er alltid populært med tøffe lyseffekter, mye røyk og god musikk. Ellers har barna som har vært med på tilbudet til Abu denne sesongen fått oppleve aktiviteter som dancing/hip pop, lommelykttur til blukkuåsen, taekwondo, fotball, innebandy, ekstremsportdag, klatring på Leangen og julegrantenning ved barnehagen.

I vårsesongen vil det bli aktiviteter som barnas skidag på langmyra, luftgeværskyting, balløvelser, klatring/buldring i klatrevegg, turn og jubileumstur til Bortna.

I fjor hadde vi god erfaring med overnattingsturen til Storvatnet og vil gjenta den suksessen også i år.

ABU ønsker å få presentert så mange forskjellige aktiviteter som mulig, slik at barna kanskje finner sin aktivitet som de ønsker å holde på med i flere år. Samtidig ønsker vi å ha en viss grad av gjentakelse slik at barna får prøve en aktivitet flere enn en gang for å få bedre erfaring med aktiviteten samt muligheten til å erfare noe utvikling.

Til slutt vil jeg takke styret for et godt samarbeid i året som har gått.

Linda Havdal

Årsberetning håndballavdelingen 2018

Da er vi kommet litt over halvveis i håndballsesongen 2018/2019 for samarbeidsklubbene Flå IL og Lundamo IL.

Det er blitt jobbet godt og målrettet mellom Flå IL og Lundamo IL håndball gjennom året 2018 og vi begynner å nå å føle oss trygg på vår nye samarbeidsavtale og de rammer rundt denne. Og ikke minst våre omstruktureringer i styringsgruppen/arbeidsgrupper er vi blitt godt kjent med og de rutiner som legges inn her.

Avdelingen føler at man gjennom 2018 har klart å tette mye av gapet som oppstod i fjor mtp. alt ekstraordinært arbeid og jobber kontinuerlig for at dette skal tettes fullt, slik at man fremover kan gi utøvere/foreldre god forutsigbarhet og et godt tilbud.

Styringsformen i håndballavdelingen gikk gjennom stor omstrukturering ved ny samarbeidsavtale, og ser slik ut også sesongen 2018/2019

Arbeidsgruppene er:

* Sportslig gruppe * Tiltaksgruppe * Materialgruppe

Denne sesongen har avdelingen økning fra forrige sesong og har totalt fem lag i aldersbestemt serie, disse er i årsklassene jenter 9, gutter 9, jenter 10, gutter 10 og jenter 12.

Det er også samarbeid med Støren SK på J14, hvor Støren drifter dette laget.

Gutter 10 og jenter 12 har deltatt på Julecup 2018 i regi av Melhus/Gimse håndball.

Vi har to lag i senior, hvorav herrer er samarbeidslag med Støren SK, disse er i divisjonene damer 4.divisjon og herrer 4.divisjon.

Vi har også en meget stor gruppe på minihåndball, hvor de totalt teller jevnt over på treningene 25-30 barn fra 1-2 klasse. Det er meget dårlig oppmøte med barn fra Flå, da hele gruppen her består av barn fra Lundamo.

Minihåndball har deltatt på turnering på Støren før jul i samarbeid med ABU Lundamo og vil delta på turnering i regi av TrønderLyn i slutten av januar og på Melhus i mars. Det er viktig at man deltar og støtter våre naboklubber.

Alle våre aldersbestemte lag fra 10 år reiser samlet i april på avslutningscup til Lillehammer og Baldus-Cup. Håper på en sosial, gøy og sportslig opplevelse for både spillere og foreldre som blir med.

Alle våre lag har denne sesongen fått tildelt treningstid to ganger pr uke, unntatt MINI og lag i 9-årsserie etter første hallfordelingsmøte som ble gjennomført høsten 2017, ikke alle tider som var ønsket ble oppfylt men ettersom hallkapasiteten i Melhus Kommune er slik som den er pr. d.d. er vi fornøyd med at alle våre lag fikk to økter i hall pr. uke. Ved nytt møte arrangert desember 2018, ble det slik at våre 9 årslag måtte inn sammen med MINI og jenter/gutter 10 har nå felles trening begge dager da det ikke var satt opp krav til halltid for lag i 9-årsserie.

Vi har også ved utgangen av 2018 vært så heldige at våre forbundsdommere har signert ny kontrakt med oss ut 2020. Dette er dommere som virkelig hevder seg i dommermiljøet i Norge og i de gjeveste divisjoner.

Viser også til årsberetning for hvert lag

Vi fortsetter vår satsning fra forrige sesong på gjennomføring av teknikktreninger med grunnlag basert på NHF teknikkmerker og at det er to økter hver fredag. Dette er gjort slik at alle våre utøvere i alle årsklasser får mulighet til å delta.

De minste fra 6-11 år har økt fra 18:00-19:30 i Lundahallen, og de eldste 12 år- senior har økt fra 19:30-21:00 i Horghallen.

Vi vil også fortsette med det populære innslaget på tribunen hvor det hver fredag serveres kaffe og vafler til de voksne som er med, noe som er blitt godt tatt imot og det sosiale gror også på tribunen på fredager i hallene.

Håndballskole har også blitt gjennomført i høstferien 2018 med ca. 15 deltagere og erfaringsmessig er den i høstferien mindre populær enn vinterferien, og den i vinterferien har allerede 41 påmeldte nesten 14 dager før den starter.

Ved håndballskolene henter vi inn ungdommer som selv driver aktivt med håndball, slik at vi kan gi disse trenererfaring og forhåpentligvis er fremtidens trenere i klubb.

Den årlige salgsdugnaden til avdelingen ble gjennomført før jul, og for Showkampen 2019 er planleggingen godt i rute, så det er bare å glede seg til 1.mars 2019

Vi i håndballavdelingene er meget godt fornøyd med vår nye butikk som leverandør av utstyr via Umbro. Her har alt fungert fra A-Å. Sport1 Melhus er meget behjelpelig uansett hva vi måtte lure på og stiller villig opp på stands på våre arrangementer når vi spør.

Håndballavdelingen oppdaterer jevnlig både våre to websider og Facebookside med info fra oss, idrettskrets og NHF. Her legger vi ut alle våre arrangementer og våre hjemmesider er hele tiden oppdatert med kamper på hjemmearena på egen undermeny og våre treninger i kalender. Vi prøver så langt det lar seg gjøre at også alle bortekamper/hjemmekamper legges inn i egen kalender for hjemmesidene.

Flå og Lundamo Håndball vil få takke alle som er og har vært engasjert innen håndballavdelingene, våre samarbeidspartnere og sponsorer gjennom 2018 og gleder oss til å skape gode håndballopplevelser sammen i 2019.

Styringsgruppen 2018 har bestått av:

- ❖ Leder: Kristine Setting
- ❖ Nestleder: Lars Ole Busklein
- ❖ Leder sportslig: Kristian Mogseth Gylland
- ❖ Leder material: Erika Gråbak Langland
- ❖ Økonomiansvarlig: Trine Samdal
- ❖ Leder tiltak: Karen Midtflå
- ❖ Styringsmedlem/sekretær: Ingrid Resell Krogstad
- ❖ Styringsmedlem: Siri Losen

Arbeidsgrupper og deres medlemmer:

- ❖ Sportslig: Kristian M. Gylland (Leder) og Lillian Høiås
- ❖ Material: Erika G. Langland (Leder), Mina Evjen og Lillian Høiås
- ❖ Tiltak: Karen Midtflå (Leder) og Sondre Næss Hopstad (Dommerkontakt)

Det vil fra årsmøte 2019 bli flere under Sportslig gruppe, hvor det er ønsket inn 2 foreldrekontakter, rekruteringsansvarlig og en kontakt for hall. Samt ønsker om flere inn under tiltak, dugnadsansvarlig, to stk. på arrangement, kontaktperson for lagledere og en person som styrer sosiale tiltak, som avslutninger, Showkamp og Kick-Off som vi har hvert år.

Dette er roller som ikke velges inn i styringsgruppen via årsmøtet, da de er inne i arbeidsgruppene og forholder seg til møter og oppgaver i sine respektive grupper og dens leder.

Takker valgkomiteer for en meget god jobb med de ønsker som vi i håndball har sendt inn.

Ikke har dere bare funnet personer som skal inn i styringsgruppen, men også frivillige inn i arbeidsgruppene.

TUSEN TAKK!

For styringsgruppen

Leder, Kristine Setting og nestleder, Lars Ole Busklein

Flå og Lundamo damer 4.divisjon sesong 2018/2019



Bak fra venstre; Erika Langland, Elisabeth Bolland, Maja Skårvold, Marte L Eggen, Siv Ingrid Lund, Marie Alstad, Irene Klæt

Fram fra venstre; June Grøtte, Tone Eggen, Silje Sundet, Kristin S Moe, Janne Borren, Ingrid Bye

Info om lagets aktivitet i serie og evt. cup

Etter et litt uheldig kampprogram på tampen av siste sesong, klarer vi ikke opprykk til denne sesongen og ender opp i 4 div nok en sesong.

Ved sesongstart 2018/19 har vi en grei tropp og er optimistisk. Trener er Einar Holstad fra Melhus.

Vi har nå to halløkter for uka, sammen med H4 tirsdag og hel hall alene på torsdag.

Pga. mange skader, preges treningene av litt få spiller, men tirsdagene blir det ofte en kamp mot gutta.

Maja Skårvold melder overgang fra Støren til Flå. Marie er tilbake i Flå drakt denne sesongen, men Emma og Linn er under opptrening fra høsten av og er fremdeles ikke friskmeldt. June ryker ut med

brudd i kneet før seriestart og rekker en halv trening etter friskmelding, før hun ryker ut med fingerbrudd, men er nå tilbake på banen og har i skrivende stund spilt to kamper uten alvorlig skade. Elisabeth er sykmeldt pga. blindtarmsoperasjon frem til midten av november. Mia ryker alt som er mulig i kneet under kampen mot Melhus tidlig i høst og er dermed ute resten av sesongen. Monica meddeler lykkelige omstendigheter når første halvdel av sesongen er over. Sofie Haugnes Jaktøyen som startet med friskt pågangsmot denne sesongen, sliter med en gammel skade og trekker seg etter jul.

Kristin sliter også med ryggen og blir antagelig borte ut sesongen, noe som har ført til at Silje blir vår største `potet` og deler spilletiden med Marte i mål og som utespiller.

Ingrid får ny operasjon midt i januar, men vi håper kanskje hun er tilbake til de siste kampene. Erika kommer tilbake nå etter jul. Janne og Siv Ingrid har også kommet inn. Irene Klæt melder overgang fra Melhus, etter at de trekker laget sitt ved halvspilt sesong. Vi er pr d.d. 11 spillere, men ønsker oss i alle fall 4-5 til, til neste sesong

Vi må vel kunne si at vi har vært maks uheldig med skader osv. denne sesongen, noe som har preget både oss oppmenn, trener og spillegruppen til tider. Vi jobber litt i motvind og sliter med å ha nok spillere både på trening og til kamp.

Siste trening før jul avslutter vi med felles kveldsmat i hallen. Samhold og stemning i laget er god, og vi har godt treningsoppmøte på både friske og sykmeldte spillere.

Laget har grei økonomi, da jentene har fast vaskejobb to ganger i uka på brakke til Block Watne + litt ekstra, ved Arild Samdal. Vi takker for denne muligheten som bidrar til at vi kan ta en del på felles regning, når vi må overnatte i forbindelse med kamper osv.

Trener; Einar Holstad

Oppmann: Mette Grøtte/ Wenche Gråbak

Flå/Lundamo/Støren Herrer 4.divisjon sesongen 2018/2019



Første fra venstre: Stian, Magnus, Amund og Marcus

Bak fra venstre: Lars Ole B, Ruben, Adrian, Bjørnar, Andreas, Petter og Espen

Ikke tilstede: Jo, Tobias, Trym, Lars Ole W, Markus, Robert og Martinus

Sesongen fortsetter som sist sesong, i samarbeid med Støren.

Laget gjør det helt greit, kunne selvfølgelig ha gjort det bedre men det er opp til spillere.

Ligger på førsteplass på tabellen, men er redd for at den ryker. Vi kunne med fordel ha hadd med flere spiller på kamp da det er en del skader og men dette er ikke noe vi får gjort med.

Har gjennomført 7 kamper hittil og vunnet 5 av de.

Laget har igjen 5 kamper og de håper vi selvfølgelig at vi vinner. Så håper på fulle haller når vi har hjemmekamper.

Spillegruppen består av 17 spiller, men ikke alle er like flinke til å møte på kamp og trening.

En spiller har dratt til militæret og en har kommet tilbake.

Gruppen består av en gjeng med gutter som er blide og gir jernet når de først møter på trening. Latteren sitter løst stort sett hele tiden. Mye repetering på trening men det må til for ikke alltid at hode er med.

Er en del skader men håper ikke de er varige.

Guttene har gode muligheter for å regjere i 4.divisjon men da må som sagt oppmøte og «ståpåvilje» være der.

Laget har sammen gjennomført 2 lagsdugnader for Rema1000. Varetelling på Støren og Breidablikk. Litt lite oppmøte men det holdt.

Treningene foregår i Horghallen og Størenhallen.

Tirsdager klokken 20.30-22.00 og da deler vi hall med Damer 4.divisjon.

Avslutter gjerne de treningene med 10-15 minutters treningskamp mot damene.

Torsdager klokken 20.30-22.00 har de en hel hall for seg selv, da de trener i Størenhallen.

Oppmøte er varierende men stort sett er det flest på trening når de trener i Størenhallen.

H4 spillere består nå av:

Bjørnar Tilseth, Adrian Ulriksen, Jo Høen Lein, Tobias Setting Johnsen, Magnus Tilseth, Stian Solberg, Ruben Ovesen Ekle, Amund Krogstad, Lars Ole Busklein, Andreas Wekre, Trym Raudeberg, Lars Ole Wollan Eggen, Markus Engen, Robert Vinsnesbakk, Marcus Bjørnsvik Sunnset, Espen Svegård, Martinus Tollan og Petter Løkken.

Andreas har forøvrig reist i militæret, ønsker han lykke til der og velkommen tilbake til klubben når den tid kommer :)

Takk til de som møter opp på kamper, både hjemme og borte for å heie oss fram. Det setter vi kjempe stor pris på.

Trener: Kim Ulriksen

Lagleder: Mina Hage

Lundamo og Flå gutter 10 år sesongen 2018/2019



Øverst fra venstre: Sondre Horg Solem, Emrik Dahlberg Økdal, Viljar Økdal, Jesper Bolland-Røe, Trym Werkland. Nederst fra venstre: Mathias Skogstad, Janko Campar, Sivert Holten, Linus Winum Pedersborg. Gabriel Eriksen-Folstad var ikke til stede da bildet ble tatt.

Disse gutta er en tøff gjeng! I de fleste kampene har de møtt gutter født 2008 eller eldre, mens de selv er født i 2009. To av dem er fra Flå, mens resten er fra Lundamo. I starten av sesongen har det vært innom noen flere som har vurdert å bli med, men laget består nå av disse 10. En av de beste egenskapene dette laget har er at humøret alltid er på topp!

Som sagt har vi møtt mange sterke motstandere, men vi har likevel greid å få inn noen mål. Vi har deltatt på julecupen på Melhus og spilt noen minikamper for å få litt ekstra trening. Til våren blir det Balduscup, og det gleder alle seg til.

Guttene trener hver tirsdag og torsdag, en kveld i Lundahallen og en i Horghallen. Oppmøte på treningene er god, selv om dette er en gjeng med mange jern i ilden. De har hatt en utrolig fin fremgang i løpet av høsten og vinteren, så dette lover godt.

Vi prøver å ha en del sosiale treff utenom det sportslige og vi har blant annet hatt VM-kamp på storskjerm med pizza og gamingkveld hos Jesper. Planen er at vi snart skal få til et treff med J10 også.

Det blir spennende å følge denne gjengen fremover!

Trenere: Roger Pedersborg og Bjørnar Werkland

Lagleder: Kari Horg

Flå og Lundamo jenter 9 år. Sesongen 2018/2019



Bak fra venstre: Linnea, Vilde, Marit og Elin
Frem fra venstre: Solveig, Ina, Marie og Tone

I år startet vi opp med håndball treninger for 2010 jentene. Det er en engasjert jentegjeng på 11 stykker fra Lundamo og Flå som samles en gang i uka for å lære mere om hva håndball handler om. Jentene spiller noe som heter 4'er håndball.

4'er håndball representerer en naturlig utvikling fra lek og moro med ballen, til mer samspill. Reglene tar utgangspunkt i minihåndballreglene. Og 4 spillere kan være på banen samtidig.

I midten av oktober spilte jentene sine første kamper. Det var en spennende opplevelse.

Vi stiller i en serie med by lag. Og vi har spilt en del kampene våre på Kolstad Arena. Vi har som regel 2 eller 3 kamper på sånne kamp kvelder/dager. Og hjemme kampene våre har vi i Horghallen.

I sesongen her har vi hatt 9 kamp dager.

Vi har også vært på Støren-cup, Klæbu-cup, Trønder-Lyn cup og avslutter sesongen med Melhus cupen.

Det er en flott gjeng med jenter vi har på j9. De har utviklet seg til en jevn spillergruppe med mye ferdigheter som vi trenere syns det er spennende og få følge fremover.

Hilsen oss rundt j9

Lillian Høiås & Liv Wictoria Helgemo



Flå Lundamo jenter 12. Sesongen 2018/2019



Bak fra venstre: Stina Marie Lind, Synne Reitan Skjetne, Erika Kristiansen, Helle Marie Lindreitli, Emilie Kolstad og Mia Flatval

Fremme fra venstre: Tuva Hage, Ingrid Losen By, Thea Kristiansen og Victoria Schult Optun

Da har vi spilt over halve sesongen og jentene har gjort en veldig god jobb. Hittil i sesongen har vi spilt 11 kamper som har ført til 9 seirer ,1 uavgjort og 1 tap. Og vi kjemper i toppen av tabellen.

Laget består av 10 jenter.

1 spiller født i 2007 ,8 spillere født i 2006 og 1 spiller født i 2005 som spiller på dispensasjon, dette fordi hun ikke har annet tilbud i egen klubb.

J12 er en fantastisk flott og hyggelig gjeng som har spilt sammen i 4 år, det har ført til et veldig bra miljø og samhold i laget. Jentene har hatt veldig stor framgang i løpet av 2018 både når det gjelder trenings innsats og sportslige resultater.

Vi trener 2 ganger i uken, tirsdager i Lundahallen og Torsdager i Horghallen. I år som i fjor har vi oppmøte 30 min før trening for å løpe ute som oppvarming.

I julen 2018 deltok vi på Melhus sin julecup og nå på Februar skal vi på Malvik cup. Og vi avslutter sesongen med Baldus-cup på Lillehammer.

Vi vil også takke alle foreldre, søsken, besteforeldre, tanter og onkler som stiller opp og heier på jentene, og som hjelper til når det trengs.

Hilsen

Trener Monica Kolstad

Aas trener Espen Dueskar

Lagleder Lillian Høiås og Siri Losen

Flå og Lundamo jenter 10. Sesongen 2018/2019

Flå/Lundamo Jenter 10 er et lag som har opplevd stor framgang denne sesongen. Fra å være et lag med unge spillere som hver kamp møtte spillere som var eldre, har de i år opplevd å møte lag med jevnaldrende spillere. Dette har gitt dem god kamperfaring og de har både seiret og tapt. De viser mye framgang og vi ser MYE spilleglede!

Vi ser at jentene har det artig på kamp og trening. Vi skal delta på Orkla cup og Baldus Cup på Lillehammer etter planen.

Foreldrene har stilt opp de gangene vi har arrangement og som lagleder må jeg si det er en flott foreldregruppe som stiller villig opp for barna.

Vi har treninger sammen med gutter 10 og det har vært svært positivt både for guttene og jentene.

Vi planlegger en avslutning for jentene mot våren. Før jul hadde vi en liten avslutning i klubbhuset der vi snakket oss gjennom sesongen og koset oss med pepperkaker og brus.

En stor takk til trenerteamet som bruker MYE fritid på å få til et godt lag og gode opplevelser for jentene.

Med vennlig hilsen

Heidi Sundnes Grønli, stolt lagleder for J10

Flå og Lundamo minihåndball. Sesongen 2018/2019



Minihåndball er et tilbud for barn i alderen 6-8 år på Flå og Lundamo. Vi er ei gruppe på ca. 25-30 unger. Med et lite flertall jenter. Vi starter treningen i oktober og trener 1 dag i uken.

Gjennom høsten og vinteren har det vært et godt oppmøte av barn til hver trening.

Det er ei gruppe med positive, blide og energiske barn som viser fine utviklinger gjennom sesongen. Hovedmålet vårt er at alle barna skal føle seg trygge på grunnleggende håndball, og vi ser en stor fremgang på alle sammen. Derfor ser vi og at barna kommer tilbake uke etter uke.



For disse barna er det turneringer som er en arena. Og vi deltar på 3 forskjellige turneringer denne sesongen.

Vi har vært på Støren 24. November i samarbeid med allidretten på Lundamo.

19. Januar stilte vi lag på turneringen i Horghallen som Trønder-Lyn arrangerte.

Siste minihåndballturneringen vi deltar på er 9.Mars, og da går turen til Melhus.

Vi stiller alltid mannsterke til turneringene, og stiller med rundt 5 lag hver gang. For oss så virker det som alle barna synes det er stas å delta på disse turneringene. Vi opplever at barna føler mestring og synes det er artig. Og til tider oser det av konkurranseinstinkt, både fra barn, foreldre og trenere.



Målsettingen vår er at alle skal forstå at håndballen er en lagidrett, og at man skal ha respekt for hverandre og motstandere. Det viktigste er at vi har det gøy sammen, slik at vi forhåpentligvis ser mange av disse barna videre i hallene de neste årene.

Tusen takk for god innsats fra trenere, spillere og ikke minst alle de positive foreldrene som stiller opp på alle treningene og turneringene.

Må bare si vi er imponert over den positive foreldregruppa, dere smitter over på barna og trenerapparatet. Positiv energi gi oss mest tilbake.

Så en stor takk fra oss som får lov å trene alle disse fantastiske ungene.



Trenere: Bjørnar Werkland, Lars Ole Busklein og Ellinor Byfuglien