



Årsberetning Hovedstyret 2019

Hovedstyret har bestått av:

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

I 2019 har vi feiret 125-årsjubileumet for idrettslaget. Og det har vi fått markert til gangs med ulike arrangement gjennom hele året:

Jubileumshelg 9.-10. Februar

Jubileumshelga ble gjennomført som planlagt og startet med idrettsfestival og kanonball- og innebandy-turnering i gymsalen på Flå skole lørdag formiddag. Kampviljen og konkurranseinstinktet var det ingenting å si på! 6 lag og ca 30 stk deltok på turneringa. Laget Låkkårtjønnrena bestående av Håvard Ler, Jørgen Holte, Reidar Einvik, Beate Bolland Røe og Emma Reitan vant knepent sammenlagtseieren, og fikk hvert sitt gavekort fra Sport1 Melhus. Dommere var Jon Olav Røsbjørgen og Erlend Vistnes. Dag Alexander Gamst holdt orden på resultatene og oppdaterte deltagere og publikum med en solid speakertjeneste underveis. Marianne Bollandsås og Kirsten Stordal stekte sveler og solgte masse godt i kiosken ute i gangen, hvor både turneringsdeltagere og andre kunne kose seg. Utendørs var det full aktivitet både i skibakken og på skøyteisen. Endre Hugdal Jr og gode hjelpere hadde lagt alt til rette for en super utedag for småbarnsfamilier.

Jubileumsidrettslagsfesten var i Flå Samfunnshus, som for anledningen var nydelig pyntet av Rita Bolland, Aina Reitan og Siw Irene Skjetne. De 175 gjestene kunne mingle til taffelmusikk servert av Johan Krogstad, Sigve Granlund og Trond Erik Krogstad før det hele ble satt i gang med revy om livet i Flå. Og dette bød på mange latterkuler fra publikum, da Heidi Bolland, Marthe Buan Bolland, Eli-Marie Rolseth, John Ola Snuruås og Sigve Granlund bød på revyinnslag av ypperste klasse. Lyd og lys ble styrt av Per Einar Iversen og regionsvarlig var Kari Langland. Musiker var Trond Erik Krogstad. Toastmasterne Maria Langland, Reidar Einvik og Jon Røstum loset oss trygt og humoristisk gjennom resten av kvelden. Nydelig koldtbord

fra Stensås Catering i Sokndal ble disket opp i «litj-salen». Varaordfører Stine Estenstad og leder for Melhus Idrettsråd, Ruth Laila Berge, hadde begge med gaver til Flå IL, og begge holdt taler.

Etter middagen var det tid for utdeling av æresutmerkelser. Leder Gunnar Senneset ledet utdelingen på en høytidelig og fin måte. Disse ble tildelt medalje og diplom for sin ekstraordinære innsats for Flå IL:

- Ketil Reitan – Flå ILs Æresmedlemskap
- Arnstein Holte – Flå ILs Fortjenestemedalje
- Ivar Bjørgen - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Kjell Tangvik - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Esten Engan - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Wenche Gråbak - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Knut Bjørnar Granheim - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Magne Lundemo - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Even Teialeret - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Ragnhild Røsbjørgeren - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Berit Bolland - Flå ILs Fortjenestemedalje
- Dag Alexander Gamst – Årets stemme



Jubileumsvotten designet av Kristine Setting.

Til slutt ble det musikk og dans med Arve Grytbakk som holdt liv i dansefoten ut i de små nattetimer.

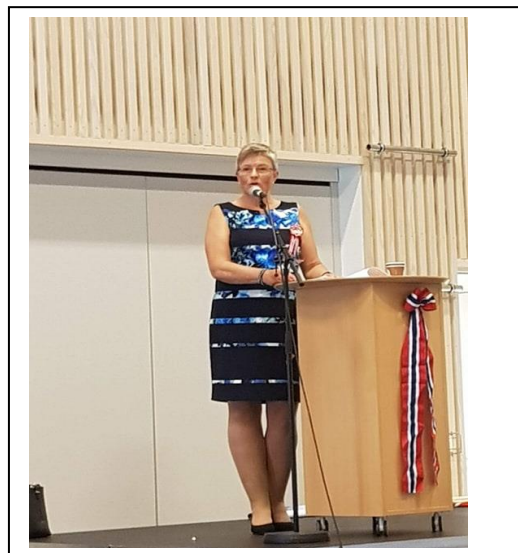
Og Flåbyggen sov ikke bort søndagen. Dagens løype i regi Trondhjems skiklubb var på Langmyra. Skisportens venner stilte med gratis kaffe, saft og nystekte vafler i brakka ved parkeringa. I gapahuken ved Ulvtjønna hadde Trimavdelinga tent bål og serverte saft og godsaker til de som kom forbi. Parkeringsplassen var full, og til tider kunne man oppleve å gå i kø.



Et lite utdrag fra Jubileumshelga 9.-10. februar.

17. mai

Flå IL fikk det ærefulle oppdraget å holde festtalen på 17. mai sammen med en annen jublant i bygda: Flå kirke som ble 225 år. Leder Berit Bolland holdt en flott tale om viktigheten av et samlende idrettslag for innbyggerne i bygda. I anledning 17. mai fikk vi trykt opp to bannere som vi gikk med i 17. maitoget.



Jubileumslogoen designet av Ingrid Eggen Vårvik.

Leder i Flå IL, Berit Bolland, holdt festtalen 17.mai

Jubileumstur til Kråkfjellet 11.august

Turen til Kråkfjellet var også et bidrag i forbindelse med Flå ILs 125 årsjubileum. Over 100 spreke trimmere i alle aldre tok turen til Kråkfjellet søndag 11. august i et nydelig sommervær. Flå IL og Lundamo IL arrangerte felles tur fra Samsjøen for å markere 50 år siden kong Olav V og statsminister Per Borten sitt besøk på Kråkfjellet 12. august 1969. Flere benyttet seg av tilbudet om buss til Samsjøen og fulgte KIM-merket rute til toppen. Andre kom fra hytter ved Håen og omegn, mens noen hadde til og med tatt turen gjennom hele Flåmarka for å nå toppen. Det ble en meget flott tur i et strålende sommervær med 23 grader på toppen, og det var en godt fornøyd gjeng som samlet seg rundt varden.



Fornøyde trimmere på toppen av Kråkfjellet

Offisiell åpning av Styrkestien

19. september arrangerte Flå Idrettslag offisiell åpning av vår nye tursti like ved Flå Oppvekstsenter. Stien er en gave til innbyggerne i Flå i forbindelse med idrettslagets 125-årsjubileum. Den er på 1,3 km og er en flott opparbeidet grussti med plakater av ulike styrkeøvelser som man kan utføre underveis.

Leder i Flå IL, Berit Bolland, uttalte at et mangeårig ønske om en ny tursti er oppfylt. Idrettslaget har som hovedsatsningsområde å lokke Flåbyggene ut av sofaen, og ut i naturen for å utøve en eller annen form for fysisk aktivitet. Kombinasjonen trim og friluftsliv har i mange år vært populært for bygdas innbyggere, og dette vil Flå IL bygge videre på.



Kommende ordfører Jorid Jagtøyen og æresmedlem i Flå IL, Ketil Reitan foretar snorklipping på Styrkestien. Reitan poengterer at dugnadsarbeid er en viktig faktor i bygda. En dugnad består av at minst to personer arbeider sammen, og det ønsket han å praktisere ved snorklippinga også, hvor de sagde over en trestokk med ei gammel stokksag. Foto: Ingrid Eggen Vårvik

Ny flott bru har kommet opp over Bortna. Den er satt opp at Stig Eggen. Foto Ingrid Eggen Vårvik



Aktiviteter i gymsalen på Flå skole

Suksessen med et godt treningstilbud til bygdas innbyggere i gymsalen på Flå skole har vi fortsatt med i 2019. Håkon Vistnes og Isak Einvik var instruktører vinteren 2019. Fra høsten 2019 tok Hovedstyret igjen over ansvaret for aktivitetene i gymsalen som styrkesirkeltrening (instruktør Jorun Gråbak Holte), basistreninger (instruktør Louise Brose Sæther og Håkon Vistnes) og step (instruktør Ragnhild N. Røsbjørgen). Samarbeidet med en gjeng fotballentusiaster som spiller fotball for artig fortsatte vi og med. Kontaktperson for fotballen er Dag Alexander Gamst.

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



Markedsføring

Hovedstyret gjennomførte 5.-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 facebooksidene 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 omtalt Flå IL ved flere anledninger, enten ved at journalister har besøkt våre aktiviteter, eller at vi selv har skrevet innlegg i avisa.

Medlemshåndtering

Flå il har en egen avdeling som tilrettelegger lavterskel tilbud for våre yngste medlemmer. Vi opplever stabilt til økende deltakelse i aldersgruppene 0-10 år, mens 10-18 år har vært en aldersgruppe vi har hatt utfordringer med å finne interessant nok tilbud til. Vår visjon er *flest mulig - lengst mulig*, men her har vi ikke gjort en god nok jobb for å nå visjonen. Vi gjennomførte derfor en spørreundersøkelse gjennom programmet *Survey Monkey* for nevnte aldersgruppe. Undersøkelsen ble distribuert gjennom Flå skole og Lundamo ungdomsskole. Vi hadde ca 50 % svarprosent. Informasjonen vi fikk var ønsket hyppighet på aktivitetstilbud, faktorer som måtte være tilstede for at tilbudet skulle være aktuelt å benytte seg av samt innhold i tilbudet. Barna og ungdommene fortalte at de ønsket mer individual-pregede aktivitetstilbud, slik som basistreningene, mesternes-mester øvelser, orientering, sykling, intervalltrening, turn og mest populært

var styrketrening. Det var lite attraktivt med lagaktiviteter som ballsport og turneringer. Målgruppa mente at en trening i uka var nok. 90 % av de som svarte deltar allerede på fritidsaktiviteter, enten gjennom Flå il eller annen organisert aktivitet. Vi mener at vi enda ikke har fått informasjon fra de som vi opplever at faller utenfor aktivitetstilbud etter skoletid, men håper at informasjonen om hvilke aktiviteter som er ønsket av målgruppa likevel kan bidra til at vi treffer flere med vårt tilbud.

Med bakgrunn i denne informasjonen har vi utvidet vårt tilbud om basistrening, senket aldersgrensen, gått inn i samarbeid med ski samt fått en ekstra økt i uka som følge av økt oppslutning. Vi ser også at fotballag i denne aldersgruppen deltar på disse treningene og at det kommer med nye fjes. ABU har tatt med informasjonen og endret noe på sitt innhold i aktivitetsplanen og tar med flere av forslagene fra spørreundersøkelsen i aktivitetsplanen for 2020.

Flå IL har de siste årene benyttet det nå pålagte digitale medlemsregisteret som NIF har etablert: www.klubbadmin.no. Søknader om offentlige tilskudd går også gjennom disse systemene. Totalt har idrettslaget 659 medlemmer pr 31.12.2019, noe som vi skal være stolte av. Men vi sliter litt med å få medlemmene til å betale medlemskontingent. Derfor vil vi intensivere arbeidet med medlemshåndteringen, spesielt i forhold til de aktive medlemmene.

Økonomi

Se eget vedlegg med budsjett, regnskap og revisjonsberetning.

Anlegg

Idrettslaget leier gratis møterom i Flå skole, noe som fører til at kostnader til leie av lokaler har gått betraktelig ned. Alt av permer, pokaler og arkivmateriale er arkivert i lageret i Flå skole. Det er en målsetting av idrettslaget skal få på plass en premieutstilling når vi har funnet en egnet plass.

Det har i mange år vært et ønske om et eget klubbhus, med plass til kontor, møterom og lagerplass. Men dette er noe som ikke vil bli prioritert med det første.

Avtalen med leie av grusbanen på Fremo som idrettslaget har hatt med Eskil Fremo er sagt opp, dette etter ønske fra grunneier.

Når det gjelder Flå stadion, er det Gauldal Fotballklubb som inntil videre har vedlikeholds- og driftsansvar for banen, sammen med Melhus kommune. Utstysbrakka ved Flå stadion er fortsatt i Flå IL's eie, og GFK bruker den til lagringsplass ved behov. Flå IL eier en traktor som benyttes til vedlikeholdsoppgaver på stadion.

Denne er utlånt til GFK, men begge lag er innstilt på at GFK kjøper den fra Flå ila 2020.

Skiavdelinga har anlegg på Fremo og på Langmyra. I lysløypa på Fremo er det Skihytte, scootergarasje og tråkkemaskingarasje. På Langmyra er det skibrakke, tidtakerbu og utedo, samt et veibom-anlegg på vegen opp til Langmyra.

Trimavdelinga har gapahuk ved Ulvtjønna og Gudrunhula, og flere benker i forbindelse med turstier.

Avdelinga drifter over 20 trimposter i bygda/marka, og har også ansvar for å rydde og merke mange kilometer med turstier.

Håndball og Allidrett har utstyr relatert til sin virksomhet, både i Horghallen og i gymsalen på Flå skole. Andre brukere av gymsalen, deriblant Flå oppvekstsenter, står fritt til å benytte idrettslagets utstyr.

Samarbeidsavtale med Flå oppvekstsenter

I januar 2020 inngikk Flå oppvekstsenter og Flå Idrettslag en samarbeidsavtale, med det formål å få flere unger i aktivitet. Idrettslaget tilbyr tjenester, som for eksempel instruktører i gymtimer/SFO-tid, gratis buss til Langmyra, oppkjøring av skispor, utlån av skihytta med mer. I gjengjeld imøtekommer oppvekstsenteret oss med vederlagsfri kopiering/distribusjon av informasjonsmateriale fra idrettslaget, samt vederlagsfri leie av lokaler. Og utover avtalen bidro skolen med oppgrusing av Styrkestien i vinter! Vi ser frem til nærmere samarbeid, og at dette tiltaket vil medføre rekruttering av unger til idrettslaget, samt at ungene blir mer fysisk aktiv.

Planer for 2020 - Lekens år med Flå IL

Året 2020 er lekens år med Flå il. Vi ønsker å senke terskelen for å komme på aktivitetene våre, en skal ikke føle at en må ha en viss form for å kunne delta og ha det greit med oss. Vi ønsker også å viske ut skillet mellom foreldres og barnas trening på flere av våre aktiviteter. Dette skal vi oppnå ved å la leken gjennomsyre flere av våre aktiviteter samt legge opp aktivitetene slik at hele familien kan delta, både lillefamilien og storfamilien. Vi har stor tro på at en ikke trenger å være bare seriøs og målrettet for å få bedre folkehelse, en kommer langt med å ha det moro med å være i aktivitet. I 2020 vil vi bidra til at bygda kan få leke seg i form.

Skiavdelinga arrangerte for eksempel familiestafett, hvor det ble oppfordret til å bytte ut de tradisjonelle treningsklærne med kostymer eller andre alternative bekledninger. En så raskt hvordan et slikt innslag i stafetten satte en annen stemning, til stor glede for de minste.

På basistreningene er tradisjonell oppvarming byttet ut med leiker, de voksne må virkelig lete frem barnet i seg for å bli varm og treningen preges like mye av latter som svette. Dette er virkelig gøy når gruppa som trener sammen strekker seg fra 9-10 års alderen til pensjonistalder.

Vi har fotball for gøy for de fotballinteresserte. Her er det ikke fokus på å slipe spissferdighetene, men å ha det gøy med sporten man er glad i.

På steppen er det alltid fengende musikk, variasjon i øvelsene og stor takhøyde for å stille med ulikt utgangspunkt, generelt en leken og avslappet stemning, mens hjertepumpa får pleie.

Allidretten har alltid hatt innslag av lek, noe som utvides i 2020. Her kommer det aktiviteter for hele familien og mer fokus på lek både utendørs og innendørs, med innslag av ulike aktiviteter slik at barna får en bred erfaring med ulike sportsgrener. Målet er at aktivitetene skal ha så stort innslag av lek at alle skal gå hjem og føle at de har mestret aktiviteten.

Grunnet sportens egenart er dette noe vanskeligere å la gjennomsyre håndballsporten, men også de vil ha økt fokus på å ha det moro på trening. I tillegg har de håndball for gøy hver uke hvor alle som liker håndball kan komme å trene uten behov for grunnkompetanse eller fokus på ferdigheter, her er å ha det gøy med sporten som er målet.

Trimavdelingen har lagt opp til flere aktiviteter og turer som er familievennlige. Disse turene er en fin sosialarena hvor både barn og voksne får møte kjente og skape nye bekjenskaper med Flå's fantastiske natur nytes. Det blir arrangert parløp og andre aktiviteter som er egnet for alle aldre og som nok vil by på en latter både for deltakere og tilskuere. Enda er det flere aktiviteter under planlegging både innad og på tvers av avdelingene, så vi er spente på å se hvordan lekens år utvikler seg.

Flå Challenge

Vi Kick-startet Lekens år med fjorårets suksess Flå Challenge den 11.januar 2020. Da inviterte vi 3t Melhus som gjennomførte to gruppetimer hvor deltakerne fikk trent både styrke, kondisjon samt strekt ut noen slappe jule-muskler. Gruppetimene ble fulgt opp av en kanonball- og innebandyturnering hvor lagene var blandet i alle aldre. Det var stor oppslutning på både turneringen og gruppetimene. Utenfor salen var det god stemning hvor lojale Flå il-hjelpere disket opp med vafler og drikke i "bygdekafèen". De som deltar på Flå Challenge er utfordret til å gjennomføre 10 organiserte aktiviteter med Flå IL. Disse aktivitetene registrer deltakerne enten gjennom å sjekke inn på trimappen eller ved å registrere selv. Aktiviteter som inngår i Flå Challenge finnes både blant sine aktiviteter i skisporet, fotball/håndball for gøy og aktivitetene i gymsalen. De som deltar på minst 10 aktiviteter er med i trekningen av flotte premier.

Digital lagringsplass

Idrettslaget investerte i 2019 i Idrettens Office 365, med Teams som arbeidsflate. Dette vil gi oss mulighet til digital lagringsplass for all dokumentasjon. Alt er nå samlet i en plattform, hvor både hovedstyret og hver enkelt avdeling både kommuniserer og samler all dokumentasjon. Dette vil sikre at det ikke lagres dokumentasjon på private løsninger som skaper en risiko for at det forsvinner etter hvert som personer går ut av verv. Denne løsningen skaper også en mer sømløs overgang når nye skal ta over et verv, da informasjon, epost og tilganger følger rollen i idrettslaget og ikke en privatperson.

Målsettingen for 2020 er ivaretagelse av arkivverdig materiale som er lagret i papirform, på minnepenner og PC'er rundt i bygda. Dette vil sikre historikken for idrettslaget, og kan legge grunnlaget for skriving av historikken for Flå IL fra 1994 og fremover.

Med dette ønsker vi alle et samlende, lekende og aktivt år sammen med Flå IL!

For hovedstyret i Flå IL
Berit Bolland
Leder