



LANGRENNSGRUPPA – ÅRSMELDING 2017/2018

Styret i langrennsgruppa for 2017/2018 har bestått av:

Styreleder:	Lars Myhrum
Styremedlem – sportslig ansvarlig:	Geir Røkke
Styremedlem – økonomiansvarlig:	Linda Hanken
Styremedlem – snøproduksjon/arrangementer:	Anders Hov
Styremedlem – renn/arrangementer:	Bernt Ola Bratlien
Styremedlem – arrangementer:	Bettine Fossberg Haug
Styremedlem – kommunikasjon/informasjon:	Siv Tone Svennerud
Styremedlem – sponsoransvarlig:	Per Henrik Stenstrøm

Høyere kvalitet, større aktivitet og flere utøvere



Vi har satt oss ambisiøse mål om å tilby et bedre treningstilbud til utøverne i Lommedalen.

I 2017 startet vi på dette arbeidet med et nytt styre og nye personer i sentrale posisjoner.

Vi kom godt i gang i 2017 med tiltak rettet mot kvalitet i det sportslige tilbudet, langrenn som sosial arena og et økt aktivitetsnivå hele året:

- Etablering av verdier, Sportsplan og tydelige mål for gruppa.
- Økt kompetanse hos trenere og foreldre, med spesielt fokus på teknikk.
- Bedre organisering og gjennomføring av treninger.
- Flere sosiale aktiviteter i treningsgrupper og klubb.
- Forbedret snøproduksjon for å kunne gi et treningstilbud på snø så tidlig som mulig.
- Bedre kommunikasjon i treningsgrupper og i gruppen som helhet. Mer informasjon til foreldre og utøvere.
- Høyere inntekter med flere og bedre sponsorer.
- Samtidig har vi holdt treningsavgiftene på samme nivå som tidligere.
- Flere aktiviteter for alle, inkludert foreldre; eksempler er rulleski-kurs for damer og teknikk-trening for foreldre.
- Høyere kvalitet på Lommedalsrennet med spesielle forbedringer innen markedsføring av rennet, kommunikasjon med utøvere/foreldre/klubber og stemning og tilbud på rennet.
- Bedret omdømme i Akershus skikrets og i Norges Skiforbund.

Som et resultat av et bedre tilbud har vi hatt vekst i antall utøvere og et svært lavt frafall i de eldste klassene, i en periode da andre klubber i området melder om en



- REN NATUR



REN IDRETTSGLEDE





reduksjon i antallet utøvere. Vi hadde også rekord-deltakelse på treningssamlingene på Løvlia (70 deltakere), på familieturen til Trysil (180 deltakere) og på Ungdomsbirken (50 deltakere i 2018).



Utarbeidelse av verdier og sportsplan

Langrennsgruppa har arbeidet med å definere sine verdier og etablering av en sportsplan. Langrennsgruppa landet på følgende verdier:



Flest mulig, lengst mulig og best mulig

Kjerneverdier

- Idrettsglede
 - Glede og sosialt, gøy...
- Mange og lenge
 - Langsiktighet, fellesskap...
- Muligheter
 - Kvalitet i skitrening, kompetanse i utøvere og trenere, teknologi, teknikk, søkende utad i læring, kunne bli god...
- Inkluderende
 - Gutter og jenter, fotball og ski, koordinerende, grensesnitt, hele dalen, kommunikasjon, sammen med flere klubber...

Flest mulig, lengst mulig, best mulig!

Aktivitet og lek

Teknikk

Godt miljø med sosialt fokus

Klubb i sterk vekst



- REN NATUR



REN IDRETTSGLEDE



Adresse: Slalåmveien 40
1350 Lommedalen

Org. nr: 977 457 432
www.lil.no



Etableringen av en sportsplan har vært viktig for å skape en felles filosofi i Langrennsgruppa. Sportslig ansvarlig og 10 trenere etablerte følgende hovedmål for Lommedalen Langrenn:

Utvikle struktur og en felles filosofi

- Felles mål og tilnærming i klubben
- Sportsplan og treningsfilosofi
- Profesjonalitet og skriftlighet
- Gjenbruk og effektivisering
- Forutsigbarhet og transparens for utøvere og foresatte
- Etablere øvelsesbank og gjøre det enklere å bli trener

Forbedre vår kompetanse

- Forbedre utøvernes teknikk og utvikle trenerkompetanse, med spesielt fokus på teknikk
- Styrke de eldste utøvernes forståelse for utvikling
- Bevisstgjøring av trenerrollen
- Tilrettelegge for både spiss og bredde gjennom differensiering
- Engasjere ungdomstrenerne

Øke medlemsmassen

- Redusere frafallet, spesielt fra 13 år og eldre
- Øke rekrutteringen av utøvere
- Øke antall medlemmer på seniornivå
- Styrke tilbudet til ungdom 17+ og voksne

Gjøre langrenn til en sosial arena

- Samlinger/nærsamlinger/pizzakvelder
- Overnatting – knytte bånd til gruppen, og ikke bare langrenn som idrett
- Engasjere foreldre / hele familien
- Bli kjent på tvers av aldersgrupper i klubben.
- Styrke klubbfølelsen

Øke aktivitetsnivået

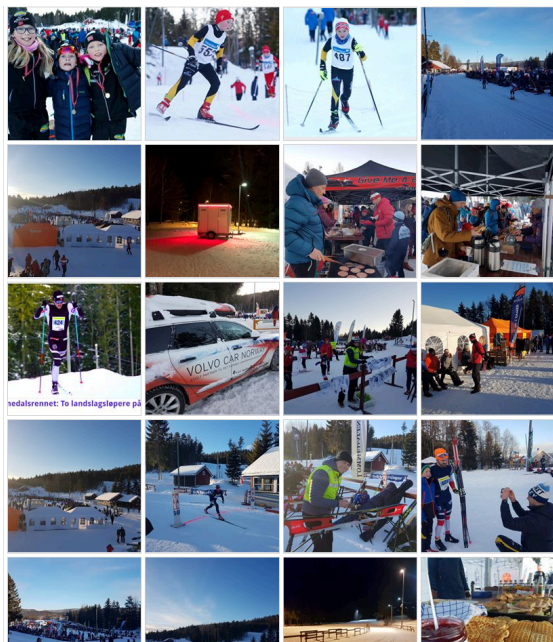
- Langrenn som helårsidrett – treninger hele året
- Mer aktivitet i tillegg til de ukentlige treningene
- Flere samlinger og mer på tvers av treningsgrupper
- Øke renndeltakelsen – fokusere på mestring og ikke resultat
- Samarbeid på tvers av idrettsgrener – utnytte overførbare effekter mellom f.eks. langrenn og fotball/håndball/Alpint

Være mer synlig

- Mer aktiv i kommunikasjon
- Forutsigbarhet for foreldre og utøvere – kommunisere aktiviteter tidlig
- Info om treninger og opplegg
- Bilde og tekst fra samlinger og treninger
- Synlig som aktør i nærområdet

I tillegg ble mål og sportslig opplegg for de ulike årskullene beskrevet. Arbeidet ligger tett opp mot Skiforbundets utviklingstrapp.

Kommunikasjon



Profesjonalisering av kommunikasjonen med våre utøvere og deres foresatte har vært viktig for å øke engasjementet og synlighet rundt våre aktiviteter.

God info om tilbudet, forutsigbarhet rundt treningstilbudet, og deling av bilder fra treninger og arrangementer har skapt et sterkere fellesskap i langrennsgruppa.



Treningsgrupper

Langrennsgruppa har treningstilbud tilrettelagt for barn og ungdom i aldersgruppen fra 7 år (1. klasse) og til og med junior. Langrennsgruppa har hatt økt deltakelse på treningene gjennom høsten og vinteren 2018. Det har deltatt rundt 170 barn i treningsgruppene våre. Nytt av året har vært å skape et helårstilbud. Vintertreningene ble derfor videreført med barmarkstreninger og rulleskisamlinger fra mai 2017, frem til sommeren og med oppstart igjen ved skolestart til høsten. Treningstilbudet har vært som følger:

Hoveddager trening: Mandag og Onsdag kl. 18.00

Treningsgruppe	Alder 2018	Før høstferie	Høst	Vinter
2002-2004	14- 16	2 dager/uke	3 dager/uke	3 dager/uke
2005	13	1 dag/uke	2 dager/uke	2 dager/uke
2006	12	1 dag/uke	2 dager/uke	2 dager/uke
2007	11	1 dag/uke	2 dager/uke	2 dager/uke
2008	10	1 dag/uke	1 dag/uke	1 dag/uke
2009	9		1 dag/uke	1 dag/uke
2010-2011	7-8		1 dag/uke	1 dag/uke
Ungdom	13+		2 dager/uke	2 dager/uke

For 2008 og yngre: trening på mandag de uker det er 6-løpern

Tildeling Mølladammen

MANDAG			
Tid		Stor sal	Liten sal
17.00	18.00	2007	2010/11
18.00	19.00	2006	2008
19.00	20.00	2005	Tilgjengelig for LIL Langrenn. Oppvarming Ungdom
20.00	21.00	Ungdom	Tilgjengelig for LIL Langrenn. Avslutning økt 2005
21.00	21.45	Opptatt	

Treningsgruppene har vært inndelt i 8 grupper, samt en juniorgruppe i Team Vestmarka. Treningene har i all hovedsak vært gjennomført på Rud (rulleski) og på Eineåsen. De aller fleste av trenerne har videreført sitt engasjement fra forrige år, og rekrutteringen av nye trenere har vært god. Dette sikrer at erfaring overføres til nye grupper. Det er rekruttert 4 nye ungdomstrenerne. Langrennsgruppa har engasjert 6 ungdomstrenerne fordelt på gruppene 2009 og eldre.



- REN NATUR



REN IDRETTSGLEDE



Adresse: Slalåmveien 40
1350 Lommedalen

Org. nr: 977 457 432
www.lil.no



	Hovedansvarlig(e)	Hovedtrener(e)	Trenere/hjelpetrener	Lagleder/foreldrekontakt
2004-2002 LIL+BVH	Thomas Ruud Sollien Håvard Ulfssen	Eira Thorstensen (U) Magnus Skurdal (U)	Tommy Stavrum Bernt Ola Bratlien Jan Diesen Kjetil Rytter Myrseth	Thomas Ruud Sollien
2005 LIL+BVH	Ragnar Lund Roland	Herman Møller Sandborg (U)	Ketil Schjetne Arne Hove Henning Tiedemann Håkon Horndalssveen (U)	Idun Klette Låhne
2006	Anders Hov	Sondre Dahl (U)	Anette Hestdal Loso Kristin Bjervig Drivenes Rolf Ole Jensen Sølvi Gunnes	Siv Tone Svennerud
2007	Ole Petter Hansteensen		Mads Veiseth Bjarne Jansen Morten Østli Lars Myhrum Torbjørn Blom Hagen	Åse M. Sogstad
2008	Lars-Erik Eriksen		Kjetil Molund Mads Lande Olsen Åse Stenstrøm Stian Halvorsen Aurora Myhrum (U) Andrine Bjervig Drivenes (U)	Per Henrik Stenstrøm
2009	Grete Steene-Johannessen		Marius Myrstad Frøya Bildøy Sollien (U) Karoline Vik Tolo (U)	Tone Merete Røkke
2010/11	Victoria Vehre		Hanne-Sofie Pedersen Trude Nagell Bjørn-Erik Dale Stine Børke	Victoria Vehre
Ungdom	Kjetil Røine		Ole Reistad	Ole Reistad

Langrennsgruppa har jobbet med tydeliggjøring av roller og ansvar for å sikre kvalitet og god dialog med utøvere og foresatte. Følgende rolleoversikt ble implementert:

Rolle	Ansvar	Kommentar
Sportslig ansvarlig	- Sportsplan - Etablere trenerteam og koordinere treningstider - Trenermøter/ infokveld/klubbkveld - Trenerkurs/-utvikling - Treneravtaler (Ungdomstrener) - Etablere nye aktiviteter på tvers av treningsgrupper - Innhold på treningssamlinger	
Hovedansvarlig (foreldretrener)	- Treningsgruppens etterlevelse av klubbens sportsplan - Treningsgruppens sportslige utvikling og opplegg - Involvering og utvikling av Ungdomstrener - Trenerkabal på treningene - Uttak og påmelding stafetter - Kommunisere treningsopplegg til foreldre	Sammenfallende hvis hovedtrener <u>ikke</u> er Ungdomstrener
Hovedtrener	- Lage skriftlige treningsplaner for sesongen - Lede treningene - Dialog med utøverne om utvikling	
Trener/hjelpetrener	Bidra og evt. lede treninger	
Lagleder/Foreldrekontakt	- Foreldremøter/foreldrekontakt - Medlemslister og påmelding, rekruttering - Politiattest - Sosiale aktiviteter - Treningsgruppens materialforvalter	

Alle gruppene har egen facebook-gruppe. LIL Langrenn har også egen felles facebook-gruppe.



Trenerutdanning

Langrennsgruppa satser på trenerutdanning. Følgende er gjort for å øke kompetansen på våre trenere og bedre strukturen:

- Skiforbundet
 - Trener 1 kurs del 1 treningsleder (8 påmeldte fra LIL)
 - Trener 2 (Thomas R. Sollien)
- Teknikk i praksis - kurs med Audun Svartdal
 - Høst og vinter
- Skiforbundets utviklingsmodell (SUM)
 - Pål Rise, utviklingsansvarlig NSF - foredrag om utviklingstrappa
- Erfaringsutveksling og transparens
 - Samlinger
 - Treningsplaner
 - Fellestreninger
 - Hospitering av trenere

Renndeltakelse

Langrennsgruppa har hatt som mål å øke renndeltakelsen. Gjennom spesifikke tiltak har antall utøvere på renn økt betydelig. Tilrettelegging og god kommunikasjon har vært viktige elementer.

- Enklere for utøver og forelder
 - smørehjelp, smørekurs
- Mer sosialt på renn
 - flagg og telt
 - 3 flagg fordeles på 2002/2004, 2006 og 2008
- Publisere liste over renn LIL deltar på
- Opplæring i MinIdrett og påmelding
- Kjøp av LIL smørekoffert og benk
- Smøretips på facebook i forkant av renn

Det ble utarbeidet en rennoversikt for hvilke renn de ulike gruppene skulle delta på:

- 2010/11: 3x6-løperen, Lommedalsrennet, LIL klubbrenn, Fossumstafetten
- 2009: 3x6-løperen, Lommedalsrennet, Solvangrennet, Eidsprinten, LIL Klubbrenn, Fossumstafetten
- 2008: 3x6-løperen, Lommedalsrennet, Solvangrennet, Eidsprinten, LIL Klubbrenn, Fossumstafetten
- 2007: 3x6-løperen, Lommedalsrennet, Solvangrennet, Holmenrennet, Eidsprinten, Tour de Bærum (lørdag), LIL Klubbrenn, Fossumstafetten
- 2006: 3x6-løperen, Lommedalsrennet, Solvangrennet, Holmenrennet, Eidsprinten, Tour de Bærum, Ungdomsbirken, LIL Klubbrenn, Fossumstafetten
- 2005: 3x6-løperen, Lommedalsrennet, Solvangrennet, Sparebank1-cup, Oslo skifestival og/eller Bendit Ungdommens Holmenkollrenn, Tour de Bærum, Ungdomsbirken, LIL Klubbrenn, Fossumstafetten
- 2004: 3x6-løperen, Lommedalsrennet, Solvangrennet, Sparebank1-cup, Bendit Ungdommens Holmenkollrenn, Tour de Bærum, Ungdomsbirken, LIL Klubbrenn, Fossumstafetten
- 2003 og 2002: 3x6-løperen, Lommedalsrennet, Solvangrennet (for den som ikke går Oslo Sportslagercup), Oslo Sportslagercup, Tour de Bærum, Ungdomsbirken, LIL Klubbrenn, Fossumstafetten, Hovedlandsrennet





Arrangementer langrennssesongen 2017

Av arrangementer kan følgende trekkes frem:

Lommedalsrennet - lørdag 7. januar 2017

Første lørdagen i januar hvert år arrangerer langrennsgruppa Lommedalsrennet. Rennet er av de største i Oslo og Akershus, og har blitt et signalrenn for kretsen. Arrangementet er langrennsgruppas største dugnadsinnsats og er avgjørende for våre inntekter. Rennet var cup-renn for 13-14-åringer i Akershus og 15-16-åringer i Oslo, Akershus og Østfold. Vi fikk den siste cup-statusen som reserve-arena for Ørje (som ikke hadde nok snø). Vi måtte stoppe påmeldingene ved 1100 deltakere. Rennet ble gjennomført i fristil på med en løype på ca 1,1 km hvor de lengre distansene ble gjennomført med flere runder.

Teknikk-trening/-kurs med Audun Svartdal

Som et ledd i den økte satsingen på kompetanse og spesielt teknikk, engasjerte vi Norges fremste teknikktrainere, Audun Svartdal, til et trenerkurs og kurs for utøvere i gruppene 2005 og 2004-2002. Dette ble gjennomført over to kvelder på rulleskibanen på Rud og ble svært godt mottatt hos både trenere og utøvere.



Rulleski-kurs for damer

Vi arrangerte rulleski-kurs for damer på Rud, fordelt over tre kvelder. Karoline Western Schjetne og Sølvi Gunnes arrangerte kurset med assistanse fra ungdomstrener Herman Sandborg. Arrangementet blir brukt av Norges Skiforbund som et eksempel på hvordan klubber kan jobbe for å tilby trening/aktivitet til foreldre/voksne og bedre klubbtilhørigheten.

6-løpern

Lommedalen langrenn har sammen med BVHIFs langrennsgruppe arrangert tre terrengløp i september/oktober og tre skirenn i januar/februar på Gullhaug.

Klubbmesterskap 2017 – 8. mars 2017

Klubbmesterskapet 2017 ble arrangert i klassisk på Eineåsen skistadion. 121 deltakere fullførte klubbrennet. Det ble kåret klubbmester i klassene fra 11 år og eldre. Premieutdeling ble gjennomført på sesongavslutningen i Lommedalen kirke.

Treningssamling (barmark) Løvlia skistue, 16.-17. september:

Vi arrangerte treningssamling på Løvlia for 2007 (11 år) og eldre og hadde rekord-deltakelse med 70 deltakere – dobbelt så mange som året før. Utøverne syklet opp fra Lommedalshallen og samlingen var en suksess både sportslig og sosialt.

Skisamling til Trysil 24-26. november

Vi hadde rekord-deltakelse med 180 deltakere på den årlige familiesamlingen. Det ble



- REN NATUR



REN IDRETTSGLEDE



Adresse: Slalåmveien 40
1350 Lommedalen

Org. nr: 977 457 432
www.lil.no



gjennomført gode treninger i alle treningsgruppene og sosialt var turen meget vellykket. Det ble også arrangert teknikkurs og smørekurs for foreldre med stor deltagelse.

Snøproduksjon Eineåsen

Det er inngått en samarbeidsavtale mellom langrennsgruppene i BVHIF, Haslum og LIL som regulerer driftsinntekter og driftsutgifter i tilknytning til snøproduksjonen på Eineåsen, og netto utgifter skal deles likt mellom langrennsgruppene. Det er etablert en snøproduksjonsgruppe med én representant fra hver av langrennsgruppene. Denne gruppen er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av snøproduksjonen. Ansvar for å organisere snøproduksjonen skal gå på omgang blant langrennsgruppene. For sesongen 2017-18 har Haslum hatt dette ansvaret. Det er blitt produsert kunstsne i 8,7 døgn (209 timer), alt i løpet av desember 2017. Det er påløpt produksjonskostnader på kr. 224.362,-. Vi vet ennå ikke hvor mye vi får i kommunal driftsstøtte. Netto utgifter etter driftsstøtte vil bli delt likt på de 3 gruppene.

Forbedret klubbavtale med Bull ski og kajakk

Langrennsgruppa har inngått en betydelig forbedret klubbavtale med Bull Ski og Kajak som innebærer gode medlemsrabatter ved kjøp av skiutstyr. Årsbonusen ble økt fra kr 6 000 til kr 20 000 basert på den økte aktiviteten i gruppen og veksten i antall utøvere.

Investeringer rettet mot treningsaktivitet og bedre tilbud

Langrennsgruppa investerte i treningsutstyr til alle treningsgruppene samt smørekoffert og smørebukk til felles benyttelse i gruppen for å kunne gi et tilbud om smørehjelp til foreldre. Utstyret har vært mye brukt og har vært ett av flere tiltak som har økt renndeltakelsen.

Økonomi

Økonomien i gruppa er god. Hovedinntektene er treningskontingenter, inntekter fra Lommedalsrennet og noe fra sponsorer. Vi har lite utestående kontingenter og har vært flinke til å purre og følge opp at alle betaler. Dette har gjort at vi har hatt en god likviditet gjennom sesongen. Årsresultat 2017 viser et overskudd på kr. 66.413,-. Regnskapet for 2017 er overlevert revisor.

Avsluttende kommentar

Styret er godt fornøyd med utviklingen av langrennsgruppa i 2017 og sesongen 2017/2018. Vi har mer struktur på aktivitetene, aktivitetsnivået er høyere enn tidligere og treningsarbeidet gjennomføres med bedre kvalitet. Til sammen gir dette et betydelig bedre tilbud til utøvere og foreldre.

./.



- REN NATUR



REN IDRETTSGLEDE





Lommedalen, 7. mars 2018

.....
Lars Myhrum
Styreleder

.....
Geir Røkke
Styremedlem

.....
Linda Hanken
Styremedlem

.....
Per Henrik Stenstrøm
Styremedlem

.....
Bernt Ola Bratlien
Styremedlem

.....
Bettina Fossberg Haug
Styremedlem

.....
Siv Tone Svennerud
Styremedlem

.....
Anders Hov
Styremedlem



- REN NATUR



REN IDRETTSGLEDE



Adresse: Slalåmveien 40
1350 Lommedalen

Org. nr: 977 457 432
www.lil.no