

Gransherad IL Skigruppa

Våren:

Noen deltok i Tinfos løpet i mai. Veldig få deltagere fra idrettslaget sammenlignet med de andre årene det har blitt arrangert. Det har vært avlyst 2 år pga covid19. Skirgruppa den eldste hadde pause fra trening fram til 1 juni, da det ble startet opp igjen med felles treninger. Det ble holdt et møte før sommerferien der vi snakket om et samarbeid mellom Heddal og Skarphedin for de som gikk 14 års klassen og oppover. Der det skulle få en profilert trener. Da ble det Audun Svartdal. Da prisen skulle deles på klubben av antall løpere fra hver klubb. Gransherad stilte med nesten 6 av 7 utøvere som ville dette. Ble det valgt at vi skulle følge det prosjektet videre. Ble også enig om at vi skulle bestille klær til sesongen tidligere enn før, slik at vi fikk klærne før sesong start. Vi var også på avslutting for sesongen på Bowling Kongsberg der nesten alle kom, og fikk servert mat og fikk spille bowling.

Sommeren:

I sommer har det vært lite aktivitet i skigruppa. Det har vært gjennomført endel felles treninger på rulleski og noen felles løpeturer. 19.juni.22. Dagssamling sammen med Tinn IL: Sted: Gransherad skole med gode muligheter for rulleski trening i trygge omgivelser. Det var ulike aktiviteter som var satt opp for denne dagen slik som blant annet: gå/joggetur for de yngste på sti i nærområdet, joggetur for de eldste, teknikktraining klassisk og skøyting med Audun Svartdal, hinderløype på rulleski, mesterkamp (stafett og lek). Dette ble en vellykket dag på alle måter. Audun er flink og engasjert uansett hvilken alder og erfaring barna har. Til begynnelsen av sommerferien reiste en gjeng fra den eldste skigruppa opp for å gå på ski på sognefjellet. Der var vi nesten i 1 uke. 5 utøvere var med på samlingen og endel voksne og trenere var med også. De ble endel ski gåing også noen fjellturer der oppe. Har vært problemer å få det til pga ferien også et problem å finne en dag eller 2 i uken som passer for alle pga fotballen. Folk spiller i forskjellige klubber, noen spiller i snøgg og andre spiller i Gransherad. Også noen som driver med skiskyting i andre klubber, så enda en dag er opptatt. 11.aug.22. Trening i Holmenkollen med Holmenkollen Trenigslab: Denne dagen tok vi turen til Oslo og Holmenkollen for å i hovedsak å trene teknikk på rulleski, spenst og styrke. Dagens trenere var Sondre Sundby og Ragnar Bragvin Andresen. Dyktige trenere som inspirerer og formidler mye nyttig kunnskap. Dette er veldig lærerikt for utøveren i klubben. Å en viktig inspirasjonskilde. Sommerferien er over og en utøver skulle reise på TTG i Skien for å studere der. Men Utøveren trivdes ikke å kom tilbake og har vært med for det meste hele sesongen. Vi startet etter ferien da som 6 utøvere, men ble 7 utøvere igjen. Ble også lagt ut større asfalt området for teknikk gåing og lek på siden mot bygdeheimen. Det har blitt brukt mye for allidrettsgruppen og skigruppa

Høsten:

Den yngste gruppa hadde et møte der de snakket om eventuelt å ha skitrening for de yngste. De ble ening om at de skulle være med på allidrettsgruppen. Siden det ikke var noen, ønsker om å ha egen skigruppe for de yngste bland foreldrene og ungene selv. Høsten ble preget av

mye dager det ikke fikk til treninger pga fotball treninger og fotball kamper for både snøgg og Gransherad. Det var uker som måtte avlyse treninger. Noen uker fikk vi til treninger og det ble gjennomført enten på rulleski eller løping. Prøver for det meste å holde det på rulleski når det var vær for det. Noen ganger fikk vi det heller ikke til pga trener mangel for det var jobb eller andre ting som kom i veien. 25.sept.22. Rulleskisamling med Tinn IL på Grønskjer skistadion: der både allidrettsgruppen og den eldste skigruppen var med. de yngste ble dere mere fokusert på leik og moro inn mot langrenn. De eldste hadde også litt leik, men også endel teknikk. Trener for den dagsamlingen var Steinar Mundal og hjelpe trener Knut Kristiansen Moge. Dette ble en lærerik og gøy dag for alle. Siste helgen i september rett før høst ferien hadde det kikkoff dagssamling for samarbeidsprosjekta mellom Skarphedin og Heddal. Da ble det også enig om at det skulle gjennomføres annenhver tirsdag på grønskjer. Dette skulle vært et prosjekt der vi skal fokusere på teknikk med også andre typer intervaller. Dette skulle være for at utøveren fikk utvikle seg mer, for flere av klubbene sliter med å føre utøveren videre etter som de blir eldre og ikke har den kunnskapen. Skulle være både for de som ville satse og bare være med for moro skyld å trene. Til begynnelsen av prosjektet var alle 6 utøveren som var positive til dette med. etter som noen uker dette ble gjennomført så trakk 2 stk mer eller mindre fra dette. de 4 andre har vært for det meste på de tirsdagene på grønskjer når de har fått det til. Ute på høsten sleit vi med å få gjennomført felles treninger her hjemme Gransherad. Derfor innkalte jeg og Kari til et møte med foreldrene til utøverne. Der ble det vedtatt at vi skulle ha felles trening hver onsdag. For den dagen passet best forholdt til fotball treninger og andre aktiviteter. Fra 18-20 på skolen i utgangspunkter. Forandringer kunne forekomme noen ganger. Men de fleste onsdagene ble gjennomført. Gjennom uken i høst ble 1 av utøverne mindre og mindre på trening siden hun satset mere på fotballen i snøgg og prioriterte å trene hjemme selv. Det har også blitt jobbet med å forbedre løypene til idrettslaget i sommer/høst med utbygging og ekspedering av løypenettet. Deler a høsten har også godt til å ombygge fresen til den nye tråkkemaskin slik at den går igjennom kulvertene i løypene. For det meste løpet av høsten har det vært 5 utøvere på trening.

Vinteren:

Vinteren kom å det ble gjennomført skitreninger hver onsdag, vi kjørt noen turer til grønskjer eller til gaustablikk for å finne forhold til å på ski til begynnelsen av vinteren. Det har vært 2-3 stk som har gått konkurranse før jul, 2 stk som har gått langrenns konkurranse og 1 stk som har godt skiskytings konkurranse. Utøveren som var på den siste treningen før jul og juleferien fikk en liten premie litt sjokolade og en cola. 28.des.22, Romjulsamling med innlagt langtur, klassisk. Vilde Flatland som innleid trener. Sted Myrefytjån i Tinn, sammen med Tinn IL. Vi avsluttet samlingen med servering av grøt, frukt og drikke inne på klubbhuset. Sosialt samvær og hyggelig prat med foreldre og barn rundt matbordet denne romjulsdagen. Det var ikke noe annet tilbud til felles trening i juleferien. Over ferien ble vi kontaktet av Sauland, Hjartdal og Tuddal om vi skulle forsete å arrangere skikaursellen etter 2 år med pause pga Covid19. det takket vi ja til å være med på. Gransherad IL starter med første rennet. Den ble arrangert 1 februar. Det kom 60 unger som deltok på rennet den dagen. Det ble lagt ut dagnadslister på forhånd. Da ble det tatt både fra allidrettsgruppen og den eldste skigruppa. Det ble enighet med Kari og Marianne slik at vi fikk med flest mulig unger fra allidrettsgruppen til å gå også vis foreldrene måtte bidra den kvelden. Fleste foreldrene som sto på listen kom, vi fikk med noen av ungene på den eldste gruppen til å

bidra med saft og sortering av start nr. Gjennom vinteren har vi gjennomført ski treninger hver onsdag så og si. Det har blitt kjørt både klassikk og skøyting på skole, vi har hatt flotte løyper store deler av tiden etter jul. Bra snø forhold har hatt mye å si. Mange barn fra Gransherad IL har også vært med å gå skikarusellen med samarbeidsklubben våre. Løpet av vinteren ble også den gamle tråkkemaskin resturet og solgt til Lisherad IL. 3 stk fra den fra den yngre på allidrettsgruppen har gått endel konkurranser både staffet og vanlige renn. Er 2-3 stk som har gått noen konkurranser løpet av vinteren. 1 som har vært veldig aktiv på skiskyting. Så ble det gjort forberedelsen til Gransheradspriten 2023. Torjus Bolkesjø var rennleder for årets renn. Det ble lagt ut dugnadslister på tvers av gruppen og noen frivillige personer etter et facebook innlegg om noen ønsket å være å bidra som Dugnadshjelpere.

Det var det noen som ønsket, å det ble veldig godt mottatt. Gransherad spriten ble arrangert lørdag 18 februar første helgen i vinterferien. Det kom 75-80 barn/utøvere og deltok på arrangementet. Det var egne løpere fra klubben som også gikk, både små å store.

Oppfordre flere av de eldste til å gå, viktig for å inspirere de yngre. Dette er en litt nedadgående kurve fra sesongen før covid19. også et minus er at det avholdt sentrumsløpet på Notodden av Heddal IL. Der mister Gransherad endel løpere fra Heddal som kunne kommet til Gransherad for å gå skirenn. Skal sende en e-post til idrettsrådet i Notodden, å klage på for dårlig samarbeid mellom klubbene. Så får håpe på positivt svar til neste sesong og forbedring. Nå går sesongen på hell, det er noen par turrenn igjen. Blant annet Gaustaløpet som arrangeres sammen med Rjukan IL og Gransherad IL. Som er lørdag 4 mars. Der endel Gransheringer skal hjelpe med dugnad og endel som skal gå både fra Rjukan og Tuddal. Det er også noen andre langløp/turrenn i området og birken i Lillehammer.

Sesongen kort oppsummert:

Sesongen har vært preget av å kombinere Fotball og andre aktiviteter inn for å få til en eller to dager i uken der vi skulle hatt skitrening. Det har vært endel arrangementer i helger og uke dager i ferien for både allidrettsgruppen og skigruppa. Det har også blitt inngått samarbeid på grønnskjær. Vi har hatt arrangert skikarusell igjen og arrangert Gransherad spriten.

Mål for kommende sesong:

- Tilbud om skitrening 1 gang i uka
- Arrangere Gransherad spriten 2024
- Beholde flest mulig utøvere i skigruppa
- Arrangere samlinger både dagssamlinger og helgesamlinger
 - Få med flere foreldre inn i gruppa

Ting som må opp til diskusjon:

- Forsete samarbeidet mellom Skarphedin og Heddal
- Jobbe videre med godt samarbeide mellom Tinn IL

- Starte nye skigruppe for de yngste
- Tiltak for å beholde nåværende grupper
- Tiltak for å få med flere personer inn i skigruppa