



ÅRSMELDING 2020/2021

STRANDBYGDA IDRETTSLAG



STRANDBYGDA IL SESONGEN 2020/2021 - TILLITSVALGTE

STYRET:

Leder	Lene Faraasen
Nestleder	Kenneth Langsethagen
Styremedlem – kasserer	Sæming Hagen
Styremedlem – sportslig leder	Ulf Erik Strand
Styremedlem – barneidrett	Marie B. Låte
Styremedlem	Marius Osvold
Styremedlem	Anita Østerhagen

Utøvernes representant	Carina Sveen
------------------------	--------------

Varamedlem	Monica Storsveen
------------	------------------

REVISOR:	Petter Økseter
-----------------	----------------

KONTROLLUTVALG:

Leder	Helge Sveen
Medlem	Rune Løcting

VALGKOMITE:

Leder	Kjetil Storsveen
Medlem	Per Dahl
Medlem	Kjell Arne Skaret
Varamedlem	Tove Wolden

Forsidebilde: Maiken Caspersen Falla, Norgesmester og kongepokalvinner, sprint klassisk 2021

EN SESONG FOR HISTORIEBØKENE..

12. mars i 2020 ble forrige sesongen avsluttet, samfunnet stengte ned og samtlige renn og treninger avlyst. 12. mars samme år ble også starten på ny og spesiell sesong for oss alle. Covid-19 og pandemien har preget alt vi har gjort dette året og smittevernregler, smittevernprotokoller, nasjonale regler og lokale vedtak har utfordret de tillitsvalgte og våre trenere, både i forhold til kreativitet og endringsvilje og ikke minst en helt ekstraordinær innsats.

Etter ett år med pandemien sitter vi i styret igjen med en enorm stolthet over den organisasjonen vi er valgt til å lede. Vi er stolte over at våre trenere har klart å få til en god sesong for våre utøvere, til tross for alt. Vi er stolte over våre løpere som har lagt ned ett betydelig antall treningstimer selv om de kanskje ikke fikk gå ett eneste skirenn. Vi er stolte over dugnadsinnsatsen i klubben, vi har en foreldregruppe som har stilt opp og arrangert skirenn på kort varsel til glede for våre barn og unge.

Sesongen 2020/2021 går inn i historiebøkene på flere måter, høsten 2020 meldte Maiken Caspersen Falla overgang til STRANDBYGDA IL. Med henne fikk klubben også sin første utøver på skiforbundet sitt elitelandslag. Maiken slet med noe helseutfordringer i sesongforberedelsene, men tok allikevel NM gull og kongepokal i sprint klassisk, samt VM sølv på sprint klassisk i Oberstdorf. Dette ble også Strandbygda IL sine aller første NM og VM medaljer og med Maiken sin overgang til Strandbygda har vi ett stafettlag på kvinnesiden som kan hevde seg både på teamsprint og på stafett i nasjonale renn.

STYRETS ARBEID

Det har vært avholdt åtte styremøter i **Strandbygda Idrettslag**, i tillegg til årsmøte for sesongen 2019/2020, de aller fleste har vært gjennomført digitalt. Utover dette har vi deltatt aktivt på møter i regi av Hedmark Skikrets, Elverum Idrettsråd, webinarer i regi av Hedmark Skikrets og vi har deltatt på webinarer i regi av Norges Skiforbund, samt kurs og flere formelle og uformelle møter om samarbeid- og utvikling av idretten generelt, men også skiidretten mer spesielt i vår region.

Økonomi

Regnskapet i Strandbygda Idrettslag er blitt ført av Ifront Økonomi AS, tidligere Ås Regnskap. Sæming Hagen er vår kasserer og har den daglige oppfølgingen. **Egenkapitalen er på hele kr 2 418 154,-** av dette utgjør bokførtverdi på løypemaskina og rulleskimøllene per 31.12 kr 1 122 253,-. **Kasse/bank er på hele kr 1 295 901,-.**

Styret i Strandbygda valgte å styre mot et negativt resultat i 2020 på kr 163 068. Dette er å ha avskrevet løypemaskin og rulleskimøller med kr 232 098 over driftsregnskapet inneværende år. Vi har valgt en lineær avskrivning over 10 år, noe som vil gi en betydelig

restverdi på løypemaskin etter 10 år. Det er i 2020 også gjort flere oppgraderinger på stadionområdet med nye lys montert i stolper. Strandbygda har god økonomi.

I SIL jobber vi bevisst med å holde kostnadene nede for den enkelte medlem, med mål om at alle kan være medlem og delta på aktiviteter i regi av klubben. Våre tilbud om lekbetont og gratis trening for de yngste blir fortsatt veldig godt mottatt. Vi dekker all startkontingent for våre unge og aktive utøvere og vi subsidierer sterkt, miljøsamlingen årlig. Vi har egne støtteordninger til satsende utøvere. Vi har også denne sesongen en utøver på Team Elon Innlandet hvor klubben er med å bidrar økonomisk. Klubben har også en egen facebookside – **STRANDBYGDA IL – kjøp og salg av ski- og treningsutstyr**. Vi mener at det både er fornuftig, men også god økonomi i å kjøpe brukt.

Medlemmer

Strandbygda Idrettslag, skigruppa har **411 medlemmer**, dette er en nedgang på ca 40 medlemmer sammenlignet med i fjor. Vi opplever at antall aktive medlemmer øker, mens antall såkalte støttemedlemmer/familiemedlemmer stadig blir mindre. Kenneth Langsethagen har ansvaret for våre medlemsregistre.

Barneidrettsansvarlig

Strandbygda IL (SIL) følger utviklingstrappen til Norges Skiforbund for å legge opp til best mulig utvikling for alle barn på egne aktiviteter. I tillegg følger vi Norges Idrettsforbund sine *Bestemmelser om barneidrett* som blant annet regulerer alder ved deltakelse på konkurranser. SIL ivaretar også *Idrettens barnerettigheter* for å legge til rette for at alle barn føler trygghet, mestring, trivsel og kan nyttiggjøre seg den alderstilpassede utviklingsplanen som sikrer størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Dette og mye mer er beskrevet i SIL sin strategi som ble vedtatt i 2019. **Klubbens barneidrettsansvarlig** er Marie B. Låte.

Det er gjennomført foreldremøte i forkant av sesongen med informasjon om de ulike inndelingene og innhold i treningsgruppene, hva som forventes av foreldre, oppfordring om å kjøpe brukt tøy/utstyr m.m. Alle trenere blir pålagt om å oppvise politiattest for de kan stille som trenere i SIL.

Barneidrettsansvarlig deltok i 2020 på kretsens fagseminar samt i 2021 har gjennomgått læringsmodulen e-læringsmodulen «Barneidrettens verdigrunnlag».

Arrangør av skirenn – KM teamsprint, Trysilcup og kretsrenn

Hernes og Strandbygda arrangerte i felleskap KM teamsprint 20. mars på Varden i Hernes. Det var lenge usikkerhet om vi kunne gjennomføre arrangementet pga restriksjoner knyttet til Covid-19, men med stor innsats fra dugnadsgjengen og 3 kohorter klarte vi å gjennomføre et godt sportslig arrangement.

Totalt 249 løpere stilte til start, dette til tross for at seniorene ikke fikk delta. I tillegg måtte noen klubber fra kommuner med høye smittetall, melde avbud. Deltagelsen fra arrangørklubbene var veldig god særlig blant de yngre aldersgruppene. KM teamsprint er et flott rekrutteringsarrangement.

	10 år o y	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år	19 år- 20 år	Sen
J/K			22		24		10			10	
G/M	93		40		16		14			20	

Deltager pr klasse og kjønn

Totalt var det ca 50 funksjonærer fra de to klubbene som bidro, vi holdt tidsskjemaet og det var moro å se hvor godt funksjonærer fra klubbene jobbet sammen og tok ansvar for sine oppgaver. Tusen takk til alle frivillige som stilte opp.

TD Jan Olav Andersen fra Åslia var meget godt fornøyd og kommenterte at det var et godt gjennomført renn ihht tidsplan.

Økonomisk kommer vi ut av dette med et lite plussresultat som deles mellom klubbene, men det viktigste er at vi fikk til et godt renn med mange glade barn og unge. Det er også viktig at vi får til et renn i Elverum og at vi som klubber tar vår del av ansvaret for at det blir arrangert gode konkurranser. Rennleder for KM teamsprint var Kenneth Langsethagen.

I tillegg til KM teamsprint arrangerte vi to renn i samarbeid med Åslia Skilag på Furutangen. Det ene rennet gikk inn i Trysilcupen (tidligere Sjusjøcup) og ett kretsrenn i januar. Dette for at vi skulle få til en god terminliste i januar og februar etter at deler av fylket ikke fikk arrangere renn. Samarbeidet fungerte godt og vi arrangerer gjerne flere renn med den samarbeidsformen.

Karusellrenn

Styret i Strandbygda planla 8 karusellrenn for sesongen 2021, med oppstart utsatt til medio januar som følge av den pågående Coronapandemien. Styret, trenergruppe og dugnadsgjeng har bidratt til god organisering, drift og gjennomføring av årets karusellrenn.

Grunnet smittevern ble all påmelding gjennomført digitalt, rennet ble gjennomført i 2 kohorter for å minske folketetthet på stadion, og styret utarbeidet egen smittevernplan for gjennomføring. Snøforholdene har vært gode, og løypekjørerne har lagt til rette på en svært god måte. Ett renn ble avlyst pga kulde.

Deltagelsen har vært god på årets karusellrenn, med i snitt 118 løpere per renn. Flest deltakere var det midtveis i sesongen med 130 løpere 22.januar. Rennene har vært arrangert som langrennscross, fristil og klassisk, og i tillegg hodelyktronn Ørtjernrunden for eldre

ungdom, junior, senior og veteraner. Sesongen ble avsluttet med klubbmesterskap i langrennscross 22. mars.

Totalt 175 forskjellige løpere har deltatt, av disse er det 58 skiløpere som har deltatt på alle 7 renn. Det premieres etter 3, 5 og 7 renn, og totalt 128 løpere skal ha premie.

I mai hvert år inviteres alle trenere, dugnadsgrupper med ledsagere til en sosial kveld hvor dugnadsånden og frivilligheten blir applaudert, noe som i år også må avlyses, også dette pga koronasituasjonen.

Anita Østerhagen har hatt ansvaret for organisering, drift og gjennomføring av årets karusellrenn.

Løyper, løypekjøring og arena

Magne Kolstad og Øyvind Berg Schulstadsveen er våre dyktige og faste løypekjørere.

Løvbergsmoen og deler av lysløypa ble kjørt første gang allerede 1. desember. Det var bra med snø før jul. Vi har holdt løypenettet åpent i hele vinter og det har vært veldig gode forhold for trening for samtlige av våre treningsgrupper. Løypenettet blir også brukt av skoler, barnehager og en stor mengde mosjonister. Siste tur ble kjørt 28. mars.

Strandbygda IL preparerer løypenettet på Søbakken i egen regi og Ørtjernrunden kjøres i samarbeid med Elverum Turforening. Hele 19 runder ble kjørt og i år ble de kjørt sakte pga lite snø og en periode med mye snørydding.

Løypemaskina har rullet godt. Kun vanlig service og vedlikehold og det er brukt forbruket av diesel har i sin helhet blitt sponset av GJERMUNDSHAUG AS.

Øvrig arena og hus ble det gjennomført ordinær høstdugnad på.

Rulleskimøllene

Pga. strenge smittevernregler på Terningen Arene har vi ikke hatt tilgang til våre rulleskimøller i ca. 6 måneder av treningsåret. Møllene er i løpet av den åpne delen av treningsåret brukt av våre skiløpere på totalt 145 treningsøkter. Treningsgruppe 5 har brukt møllene på 11 fellestreninger igjennom året. Man ser en nedgang blant langløperne i forhold til bruk av møllene det siste året. Det kan skyldes en god høst for rulleski utendørs, en bra snøvinter og ingen konkurranser å trene mot.

SPORTSLIG

Norges Skiforbunds lag

Maiken Caspersen Falla var en del av **Norges Skiforbunds elitelandslag**, noe hun også er for kommende sesong.

Team Elon Innlandet (TEI) ble etablert i 2012 som et elitetilbud som eies av Hedmark,

Oppland og Buskerud Skikretser. TEI er ett av 5 regionale team som er etablert med støtte fra og i samarbeid med Norges Skiforbund og Olympiatoppen. Vår egen Johanne Hauge Harviken er en av deltakerne på TEI 20/21 sesongen.

Trenere og trenerutdanning

Høsten/vinteren 2020-2021 ble det gjennomført treningslederkurs i langrenn i Hernes. Der deltok Tony Platek, Bjørn Erik Lilløkseth og Jens Martin Lindbakken fra SIL.

I skrivende stund deltar Maria Nyeng, Trygve Klingen, Tony Platek og Bjørn Erik Lilleøkseth, på trener 1 kurs i langrenn.

Vi er stolte av at klubben har 23 stabile og flinke trenere. Pandemien igjennom hele sesongen har gjort at gjennomføring av treninger har vært ekstra krevende i perioder, men det har våre trenere funnet gode løsninger på.

Ulf Erik Strand er klubbens sportslige leder og har hatt det overordnede ansvaret for politiattester, organisering og oppfølging av trenere, treninger og utøvere i klubbens regi. Vi retter en stor takk til våre trenere for den innsats, kreativitet og kvalitet som legges ned i hver eneste økt, både på barmark og på ski.

FRA SESONGEN 2020/2021

Grilling på Stavåsdammen

Den tradisjonsrike sommeravslutningen på Stavåsdammen ble ikke gjennomført i 2020 pga smittevernsituasjonen.

Summer camp 2020

24. - 25. juni arrangerte vi for første gang Summer camp for skiløpere f. 2006 - 2009 fra SIL og naboklubber. Det ble gjennomført 5 økter på de to dagene med base på Søbakken skole. Totalt 33 utøvere deltok på hele eller deler av campen.

Sommerskiskoler

SIL hadde i år løpere på sommerskiskolen på Hamar og i Trysil, samt noen trenere på sommerskiskolen i Trysil.

Testløp

6. juni og 12. oktober arrangerte vi testløp 1.500/3.000 m bane på Terningen. Våre testløp har vært åpne for utøvere f. 2008 og tidligere, uavhengig av klubbtilhørighet.

Miljøsamling

SIL arrangerte også denne høsten (25. - 27 september) miljøsamling, men denne gang på hjemmebane uten overnatting av smittevernhensyn.

Kretssamlinger

Vi har hatt fire løpere med på samlingene til Hedmark skikrets for junior/senior.

Vi stilte opp med mange av våre løpere da det ble gjennomført dagsamling i regi av skikretsen for 13 - 16 år i Elverum. Kretsens samlingstilbud til 13 - 14 år ble denne vinteren sterkt redusert pga smittevernsituasjonen.

RESULTATER 13 ÅR OG ELDRE

Vinterens arrangement ble preget av pandemien. Nasjonale skirenn ble kun gjennomført for eliteløperne i seniorklassene. Mange skirenn på kretsnivå ble også avlyst. På kretsnivå kunne seniorløpere kun delta på enkelte skirenn tidlig i sesongen. Sammenliknet med resten av landet har løpere i Hedmark skikrets, tross alt, fått et brukbart konkurransetilbud i vinter.

VM og NM, samt Kongepokal

Maiken Caspersen Falla meldte overgang til Strandbygda IL høsten 2020. For første gang har klubben en utøver som er en del av skiforbundets elitelandslag. Maiken slet noe med helseutfordringer i sesongforberedelsene, men tok likevel NM gull og kongepokal i sprint klassisk, samt sølvmedalje i VM sprint klassisk.

Norgescup

Johanne Hauge Harviken ble totalt nr 19 i Norges cup for senior denne sesongen. Hennes beste plassering fikk hun på sprint fri stil i Førde hvor hun ble nr 6 etter et fall i finalen. Johanne har også denne sesongen vært en del av skiforbundets regionlag, Team Elon Innlandet.

NM stafett og NM teamsprint

Begge disse øvelsene ble avlyst.

Junior

Norges cup og NM for junior ble avlyst.

Hovedlandsrennet

Hovedlandsrennet ble avlyst

Ungdommens Holmenkollrenn

Ungdommens Holmenkollrenn ble avlyst.

KM klassisk

11 SIL-løpere stilte på start på kunstsnoen på KM klassisk, Granli. Følgende SIL-løpere fikk med seg medaljer i KM klassene (13 år og eldre):

Gull – Carina Sveen K19/20

Gull – Aurora Gaarder Strand K17

Sølv – Hedda Faraasen Alme J13

KM fri stil

12 SIL-løpere stilte på start på KM fri stil, Granli. Følgende SIL-løpere fikk med seg medaljer i KM klassene:

Gull – Carina Sveen K19/20

Gull – Aurora Gaarder Strand K17

Sølv – Hedda Faraasen Alme J13

KM sprintstafett klassisk

SIL stilte med 26 lag, ca 60 løpere, i KM sprintstafett på Varden. Følgende gikk inn til KM-medaljer:

Gull – Carina Sveen/Aurora Gaarder Strand i K junior

Sølv – Emil Stabekk Klingen/Peder Hagen G13/14

Bronse – Hedda Faraasen Alme/Einar Johansen G13/14

KM sprint fri stil

En flott gjeng løpere fra Strandbygda IL stilte på KM sprint/GP-sprinten fri stil på Nybygda. Følgende SIL-løpere fikk med seg medaljer i KM klassene:

Gull – Carina Sveen K19/20

Gull – Aurora Gaarder Strand K17

Gull – Hedda Faraasen Alme J13

KM stafett

KM stafett ble avlyst

Trysilcup (kretscupen i Hedmark for 13 år og eldre)

12 SIL-løpere har tatt poeng i ett eller flere av årets fire Trysilcuprenn som ble gjennomført. Hver løper måtte gå minst 2 renn for å kjempe om de flotte sammenlagtpremiene. Følgende av våre løpere fikk pallplasseringer sammenlagt:

Nr. 1 – Carina Sveen K19/20

Nr. 1 – Aurora Gaarder Strand K17

Nr. 1 – Hedda Faraasen Alme J13

Regioncup Innlandet

Nytt av året, og som følge av at Norges cup for juniorer ble avlyst, ble det arrangert to renn i Regioncup Innlandet for 15-16 år og juniorer. Vi hadde tre løpere til start. Aurora Gaarder Strand vant K17 sammenlagt.

Langløp/turrenn

Ingen turrenn ble arrangert denne sesongen.

KORT OPPSUMMERING FRA VÅRE TRENINGSGRUPPER

Denne sesongen har vi hatt følgende treningsgrupper:

Gruppe 1 (2013 – 2014)

Trenere: Arve Gjermundshaug (gruppeleder), Sigurd Pettersen, Tone Sanderlien, Ingrid Stenberg og Guro Wolden (fram til februar).

Aktiviteten startet etter høstferien og varte fram til påske. Hver onsdag fra kl.18 til kl. 19, ute. Vi har vært i hovedsak mellom 15 og 20 barn på trening. Vi fikk noen flere med da snøen kom. Med 80 til 90% gutter. Vi savner flere jenter!! Vi har hatt fokus på balanse og koordinasjon med mye praktiske øvelser, lek og moro. Ball og kjegler har vært en vesentlig del av opplegget. Erfaringene er at vi må ha lite spredning og komprimerte øvelser, for å få alle med og SE alle.

Stor glede med mange aktiviteter. Vi ser at med såpass stor variasjon i skiferdigheter i den alderen, gjør at det må tilpasses. Vi har gjennomført skimerket. Øktene har stort sett vært gjennomført på normal måte, med de smittevern hensyn som er pålagt av klubben. To ganger har vi avlyst trening pga smittevernregler, da vi ser det som utfordring å holde anbefalt avstand med 7- 8 åringer. Forholdene ellers har vært glimrende. Behov for mange voksne på gruppa!!

Arve

Gruppe 2 (2011 – 2012)

Trenere: Bjørn Erik Lilleøkseth (gruppeleder), Ole Vidar Krogsæter, Ingjald Tveiten, Jens Martin Lindbakken, Tony Platek og Maria Nyeng.

Fellestreninger på barmark på onsdager etter høstferien, fra 19.10 til 9.12 med fra 17-27 deltakere. Gjennomsnittlig har det vært 23 deltakere på onsdagstreningene, noe som er meget bra.

Frem til jul ble det avholdt 6 innetreninger på Søbakken skole på torsdager, med mellom 7 og 11 utøvere på trening, fra januar og ut sesongen ble det ikke avholdt innetreninger.

Fellestreninger på ski fra 9.12 med 20-26 deltakere. Fordelingen av økter har vært: 5 klassisk, 6 skøyting.

Vinteren har vært bra med tanke på skiføre og løypekjøring på egen stadion. Gr 2 valgte å legge første skiøkt på Budor 7.12, med mulighet for barmark her i Elverum for de som ikke prioriterte å reise til Budor. Resten av vinteren har vi benyttet egen stadion til trening.

Treningsfokus for Gr 2 har i all hovedsak vært utvikling av skiferdigheter ved hjelp av aktiviteter med fokus på lek og moro, med noen innslag tekniske momenter underveis. Øvelsene med fokus på lek på ski som har skapt mest entusiasme denne sesongen har vært øvelser direkte tilknyttet skicross.

Gr 2 avholdt skimerkeprøve i forbindelse med skitreningen den 24.02, der utøverne viste gode skiferdigheter og stor innsatsvilje.

Bjørn Erik

Gruppe 3 (2009 – 2010)

Trenere: Anders Nordhagen Rotneberg (gruppeleder), Ingvild Herberg, Simen Sanderlien, Rune Steien og Anders Sætre

Gruppe 3 har gjennomført sporadiske treninger fra skolestart, blant annet flere rulleskiøkter på søndager fra midten av august.

Etter høstferie startet vi opp med barmarkstreninger på onsdager og halltreninger på torsdager. 2009-modellene har i tillegg hatt invitasjon/tilgang til gruppe 4 sine mandagstreninger utendørs. Pandemien har satt noen begrensninger for bruk av hall.

Fra november og utover ga vi tilbud om noen skiøkter på helg i samarbeid med gruppe 4.

I vintersesongen har vi beholdt onsdagstreningen på stadion, torsdagstreningene har vi variert ut fra skiføre og gruppas ønsker. Vi har gjennomført rene skitreninger på stadion, skiturer med hodelykt og halltrening.

Halltreningene har vært populære og det har vært flere deltakere på disse enn hva det har vært de gangene vi har gjennomført skitrening på torsdager.

Karusellrenn på mandager på de fleste.

Antall deltakere på gruppe 3 sine treninger har variert fra 4 til 21 på det meste.

Vi har hatt 11-12 deltakere i gjennomsnitt hvis man ser alle treninger under ett. Vi ser at det er noen flere deltakere i vinterhalvåret sammenliknet med høsthalvåret.

Alle treninger har innslag av lek i en eller annen form, gjerne som innledning/avslutning eller begge deler, tidvis også som hoveddel. Her har det vært alle mulige aktiviteter for at

treningen skal være så lystbetont som mulig. Vi har ofte lyttet til barna, hva de ønsker å gjøre. Vi ser at det hos mange fortsatt er et stort ønske om lek og moro på ski uten at det må være altfor seriøst.

Som hoveddel på øktene har vi også hatt innslag av «trening» -spesifikt opp mot de forskjellige kapasitetene styrke/hurtighet/spenst/koordinasjon/balanse/teknikk/utholdenhet. Her har vi gjerne introdusert skitrening i den form som eldre utøvere trener, men med færre repetisjoner, kortere varighet på drag og mindre detaljfokus. Vi har gitt barna mulighet til å bli kjent med forskjellige treningsmetoder.

Tross pandemien har vi klart å gjennomføre de fleste økter. Utetreninger når hall har vært stengt og innendørs i kuldeperioder. Bruk av Terningen har også vært positivt som en utendørsarena. Budor i starten av skisesongen før vi fikk full vinter på hjemmebane, eller tidligski i Trysil.

Anders

Gruppe 4 (2007 – 2008)

Trenere: Rune Alme (gruppeleder), Trygve Klingen, Martin Nordvold Lunde og Vegard Jørstad

Vi startet opp ved skolestart, med fellesøkt rulleski en gang i uka. Dette var en økt hvor vi også tidvis hadde besøk av inntil 3 skiløpere fra Hernes. Området ved Terningen Barnehage ble brukt oftest til disse øktene. Vi hadde også noen felles langturer på beina i skogen på søndager.

Etter høstferien har vi hatt tilbud om trening tre ganger i uka, mandager, onsdager, og torsdager. Vi har trent en del inne på torsdager, men i vinter har vi trent ute også på torsdager når vær og føre har tillatt dette. Vi har gjennom sesongen hatt forskjellige regler grunnet coronasituasjonen, men har opprettholdt fellestreninger så langt dette har latt seg gjøre.

Gruppe 4 har også fått tilbud om å delta på en kretssamling barmark i oktober, hvor vi arrangerte den ene dagen i Elverum. Det var god deltagelse her.

Gruppe 4 har bestått av en fast kjerne på 10 utøvere. Alle trener ikke alle øktene i uka hos oss, da de er med på andre idretter. Hele gjengen har dog vært med gjennom hele sesongen, og vi har ikke hatt frafall i løpet av sesongen 2020/21!

Treneroppmøtet har vært meget bra, vi har vært 2-4 trenere på alle økter. Oftest 3.

Vi har hatt fokus på det å lære å trene. Utøverne kommer nå på trening for å trene, det er godt fokus og god innsats. Vi har mye fokus på skiferdighet, og teknikktrening igjennom dette. Enkle viktige hovedfokus har blitt gjentatt ofte, som «store bevegelser», «tyngdeoverføring», og «teknikk etter terreng». Vi har kjørt cirka en intervalløkt i uka, og har

alltid innslag av hurtighet i treningene. Vi prøver å formidle treningskunnskap, med korte enkle forklaringer på hvorfor vi gjør hva på trening. Vi har fortsatt innslag av lek, gjerne i form av stafetter eller utfordringer i utforbakke. Vi bruker også ballspill med ski på beina i oppvarming/avslutninger. Det er relativt stor nivåforskjell i gruppa, men mener at vi har klart å gi alle utfordringer på sitt nivå.

Vi har hatt tilgang på gymsal på torsdager, og brukt den ganske mye. I skisesongen har den blitt brukt kun når vær/føre har begrenset skimulighetene våre.

Løping og rulleski har vi også benyttet flittig. Budor har blitt brukt før jul, når det ikke var skiføre hjemme.

Pga av at mange skirenn har blitt avlyst i vinter har arrangert en rekke egne treningsrenn. Vi har hatt sprintrenn med prolog og heat på skistadion, vi har at skiathlon med skibytte på Furutangen, og vi har hatt sprintrenn med prolog og heat på jordet til Øyvind S. Disse treningsrennene har vært åpne for flere i klubben.

Et av skirennene som ble avlyst i vinter var Ungdomsbirken. Vi tilbød da et opplegg rundt QR-birken, hvor en håndfull deltok.

Da mye av sommeridrettene ble satt på vent pga av coronasituasjonen, kom vi opp med ideen om en treningssamling hjemme. «Summercamp med 2 days 5 workouts» ble gjennomført for 30 unge skiløpere fra kommunen. Vi hadde base på Søbakken skole, og hadde 2 dager fullspekket med trening og nydelig sommervær. Mener selv at dette var en suksess, så vi kjører på med ny Summercamp i 2021.

Easter Challenge 2021: Utøverne på gruppe 4 fikk en utfordring til å gjennomføre 100 km på ski (eller annen aktivitet) i løpet av påsken. Utfordringen ble delt med resten av klubben på FB. Nærmere 40 stykker leverte inn fullt skjema etter påsken, både foreldre og mye yngre skiløpere. Det ble trukket ut premier blant alle deltakere, og gruppe 4 fikk sjokoladecake på trening etter påske pga god innsats!

Da coronaen rammet oss i fjor vår, var vi som klubb tidlig ute og ga et tilpasset treningsopplegg. Skjemaer/utfordringer til egentrening, og fellestrening ihht reglementet. Dette førte til stor oppslutning. Vi holdt det gående helt frem til Summercampen, og startet opp igjen ved skolestart. Vi har hele tiden søkt å tilby noe innenfor de reglene som gjelder til enhver tid. Dette har ført til kontinuitet i tilbudet, noe som gjør at utøverne møter opp. Dette igjen har kanskje vært med på minimalisere frafallet fra idretten vår. Vi mener at det er vanskeligere i å slutte mens det pågår aktivitet, enn det er å ikke begynne igjen når aktiviteten starter opp igjen etter f.eks. 3 måneders pause. Vi på gruppe 4 har derfor bestemt oss for å kjøre en økt i uka, frem til Summercamp, også i år.

Det har vært stor sportslig fremgang på gruppa denne sesongen, og god treningskultur har etablert seg. Vi håper at dette forsetter, slik at vi har med oss mange glade skiløpere inn i ungdomsårene.

Rune

Gruppe 5 (2006 og tidligere)

Trenere: Are Vestli (hovedtrener) og Ulf Erik Strand (trener/oppmann). I tillegg har Svein Nordaas og Kenneth Langsethagen vært tilgjengelig ved evt behov. Trenerkapasitet og kompetanse anses som god og tilfredsstillende.

Treninger er avholdt regelmessig 1 gang pr. uke fra juni og gjennom hele sesongen. Oppstart og gjennomføring av fellestreninger er tilpasset nasjonale og lokale smitteverntiltak.

Oppmøtet har variert mellom 1 og 4 utøvere. Gruppe 5 er således sårbar med henblikk på at frafall på enkelte treninger raskt går ut over utøvernes følelse av fellesskap. Som i de fleste utøvergrupper er det stor variasjon i hva utøverne legger ned i langrennsatsingen. Satsende utøvere er elever ved Wang Toppidrett og har god og tett oppfølging gjennom skoledagen. Økt omfang av klubbtreninger i tillegg til langrenn på skole, tar erfaringsmessig for mye av elevenes tid, og lokale fellestreninger er derfor tilpasset skolens sportslige opplegg og utøvernes behov.

Utøverne er i en aldersgruppe hvor det har relevans å fokusere på langrennsesifikk teknikktraining. Dette er krevende og utøvere har behov for bistand og veiledning. Teknikktraining har hatt fokus på mange av øktene, både som spesifikke teknikkøker og som del av andre og varierte øker. For SIL vil det være fornuftig å fortsette utviklingen av brede basisferdigheter for de yngre løperne, slik at de gradvis gjøres i stand til å mestre mer krevende oppgaver.

Rulleski er benyttet gjennom hele barmakssesongen i både klassisk og skøyting. Rulleskimøllene på Terningen Arena har vært til stor nytte under dårlige treningsforhold utendørs, herunder gjennom vinteren. Det anbefales at nedre aldersgrense for bruk av møllene opprettholdes på 15-16 år, delvis av hensyn til rulleskimestring og klubbomdømme.

Are

FREMOVER

Vi har ett ønske om å få etablert en ny garasje, som deretter vil gi oss bedre plass i dagens klubbhus. Vi ser nødvendigheten av å kunne tilby fasiliteter for kveldsmat etter trening, servering på karusellrenn, innendørs treningsfasiliteter (enkle) for de eldste under høstsesongen. Disse planene kom vi ikke i gang med inneværende sesong, delvis på grunn av mye arbeid knyttet til covid-19.

I tillegg vil fokuset være for oss, som for idretten mer generelt være:

- Rekruttering

- Forhindre frafall fra idretten
 - Utdanning – er dette ett av elementene som gjør at noen kan velge å bo i Elverum og samtidig satse på langrenn eller andre utholdenhetsidretter?
 - Rulleskimølle – ett samarbeid med Høgskolen i Innlandet?
 - Det sosiale aspektet
 - Samarbeid klubbene imellom.
- Anleggsutvikling både for rulleski og ski
 - På kort sikt
 - På lang sikt
- Trener/ledere, rekruttering og videreutdanning
- Arrangement – videreutvikling og fornying av arrangementene våre

I god SIL ånd bør arbeidet tas trinnvis og med en viss nøkternhet. Arbeidet bør forankres blant våre ledere, trener, men arbeidet skal også involvere våre utøvere.

VI SER ALLEREDE FREM TIL EN NY SESONG MED STORE OG SMÅ I STRANDBYGDA IL!

Styret i Strandbygda IL ønsker å takke utøvere, trenere, frivillige, dugnadsgrupper, mammaer og pappaer for en fin annerledes-sesong, tross alt. Vi har hatt mange gode opplevelser, Maiken har sikret klubben sin første NM tittel og VM medalje, det er mange lovende skiløpere i gruppene våre og vi ser store smil, enorm idrettsglede, aktive barn og ivrige foreldre! Vi opplever at det er fint å være en del av Strandbygda!

TAKK FOR I ÅR!

Elverum, juni 2020
Styret i Strandbygda IL

Lene Faraasen
 Leder

Kenneth Langsethagen
 Nestleder

Ulf Erik Strand
 styremedlem

Sæming Hagen
 styremedlem

Anita Østerhagen
 Styremedlem

Marius Osvold
 styremedlem

Marie B. Låte
 styremedlem