



ÅRSMELDING 2021/2022

STRANDBYGDA IDRETTSLAG



1: Ungdommens Holmenkollrenn - 5. plass for klubb



2: Hovedlandsrennet kombinert 1. plass J15



4: NM stafett, 14 plass



3: Karusellrenn, 1 391 startende i årets sesong

STRANDBYGDA IL SESONGEN 2021/2022 - TILLITSVALGTE

STYRET:

Leder	Lene Faraasen
Nestleder	Kenneth Langsethagen
Styremedlem – kasserer	Sæming Hagen
Styremedlem – sportslig leder	Ulf Erik Strand
Styremedlem – barneidrett	Marie B. Låte
Styremedlem – langløp	Marius Osvold
Styremedlem – anlegg	Trygve Klingen

Utøvernes representant	Carina Sveen
Varamedlem	Monica Storsveen

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

KONTROLLUTVA LG:

Leder	Helge Sveen
Medlem	Rune Løcting
Varamedlem	Ingrid Vestby

VALGKOMITE:

Leder	Kjetil Storsveen
Medlem	Per Dahl
Medlem	Kjell Arne Skaret

STRANDBYGDA IL, LANGRENN OG KOMBINERT

12. mars 2020 ble starten på to veldig spesielle sesonger for oss alle. Covid-19 og pandemien har preget alt av trening, renn og aktiviteter. Smittevernregler, smittevernprotokoller, nasjonale og lokale retningslinjer har utfordret de tillitsvalgte og våre trenere i forhold til kreativitet og endringsvilje og ikke minst til en helt ekstraordinær innsats for å gi våre skiløpere gode og meningsfulle tilbud. Pandemien har også preget denne sesongen, hvor blant annet Tour de Hedmarken ble avlyst tidlig på vinteren. Karusellrennsesongen startet med strenge smitteverntiltak, gikk over i en fase hvor alle smitteverntiltak ble fjernet og vi gikk over i en periode med svært høye smittetall lokalt, men også nasjonalt. Før vi avsluttet sesongen, nesten som normalt, med publikum, pølser servert fra varme griller og borte var «meteren».

Etter nesten to hele sesonger med pandemi 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 gode sesonger 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 og vi har klart å komme igjennom en pandemi med ett høyere aktivitetsnivå og bedre resultater enn noen gang.

Når vi nå oppsummerer sesongen ser vi at antall deltakere på karusellrenn har økt med over 15 %. Vi har hatt en rekordstor deltakelse fra klubben i Ungdommens Holmenkollrenn og vi tok en 5. plass i klubbkonkurransen, i sterk konkurranse med store klubber fra eksempelvis Oslo, Akershus, Oppland og Sør-Trøndelag. Vi vant hovedlandsrennet i kombinert for J15 år og hadde tre stykker blant topp 10 i Ungdommens Birkebeinerrenn. Vi er representert med ei på forbundets elitelag og ei på Team Elon Innlandet, i tillegg har vi en seier i wc-sprint i Drammen og en 3. plass i wc-sprint i Ruka. I tillegg har vi sterke individuelle prestasjoner på nasjonalt nivå i aldersbestemte klasser og vi har sterke individuelle resultater for aldersbestemte klasser regionalt. Men morsomst av alt er at vi også hevder oss i stafetter og teamsprint – gode alene, men aller best sammen!

STYRETS ARBEID

Det har vært avholdt ni styremøter i **Strandbygda Idrettslag**, ett ekstraordinært årsmøte, samt ordinært årsmøte for sesongen 2020/2021, 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.

Strandbygda IL – langrenn og kombinert

Ved å etablere en kombinertgruppe i Strandbygda IL gjorde vi akkurat som vi tror på, vi bygger store og gode treningsmiljøer, for alle! Styret vedtok at vi ønsket å opprette en kombinertgruppe fra og med rennsesongen 2021/2022, men vedtaket måtte etter forslag fra styret, avgjøres av klubbens årsmøte, ref. Lovnorm for Strandbygda IL.

Strandbygda er så vidt vi vet første langrennsgruppe som også formaliserer sitt tilbud til kombinertutøvere og etter å ha konferert med Hedmark Skikrets og Innlandet idrettskrets ble saken endelig behandlet i klubbens øverste organ.

Ekstraordinært årsmøte 7. desember 2021 vedtok enstemmig en slik opprettelse.

Økonomi

Regnskapet i Strandbygda Idrettslag er blitt ført av Ifront Økonomi AS, ved Sølvi Aas Krogsæter. Sæming Hagen er vår kasserer og har den daglige oppfølgingen. **Egenkapitalen er på kr 2 441 694,-** av dette utgjør bokførtverdi på løypemaskina og rulleskimøllene per 31.12 kr 879 106,-. **Kasse/bank er på kr 1 562 588,-.**

Regnskapet viser ett negativt resultat i 2021 på kr 40 875,-, etter avskrivninger på løypemaskin og rulleskimøller på kr 243 147,- 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 2021 også gjort flere større oppgraderinger på stadionområdet. Stadionområdet er utvidet, slik at start og målgang nå er på hver sin side av klubbhuset. I klubbhuset har det også blitt satt inn nytt vindu. Det er satt opp noen nye lyspunkter. Videre har skiltene både på klubbhuset og ute i løypa blitt byttet ut. Dieseltanken på stadion har også blitt byttet til en ny. Videre har det vært nødvendig å bytte båndene på rulleskimøllene vi har stående på Terningen.

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 leketont 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, miljørundturen årlig. Vi har egne støtteordninger til satsende utøvere. Vi har også denne sesongen en utøver på Team Elon Innlandet hvor klubben er med og 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

I Strandbygda Idrettslag har vi **340 medlemmer i langrenn og 5 i kombinert**. 271 medlemmer er registrert som familiemedlemmer og 69 er innmeldt som enkeltmedlem. Fra 1. september og frem til 1. mars har vi 47 nye innmeldte medlemmer i klubben vår!

Vi har de siste årene fått mye bedre kontroll på medlemsregistre og medlemskontingenter og opplever en økning i antall aktive medlemmer. 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 våre 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 skal føle 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. Vi har systemer som skal sikre at alle trenere har godkjent politiattest, for å bli trener i SIL.

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

Strandbygda IL - Rent idrettslag

7. desember 2021 gjennomførte styret, sammen med klubbens trenere, programmet rent idrettslag. Strandbygda IL ble etter gjennomføringen sertifisert som Rent Idrettslag. Klubben har i tillegg ett krav i våre utøverkontrakter at alle over 15 år skal gjennomføre Antidoping Norge sitt program, ren utøver.

Vi mener Ren Utøver og Rent Idrettslag er to viktige program som gir oss informasjon om regelverk, kosttilskudd, dopingkontroller, helsekonsekvenser og ikke minst er dette ett viktig signal i forhold til holdninger.

Arrangør av skirenn – Tour de Hedmarken (TdH) - Trysilcup

Tour De Hedmarken har vært arrangert siden 2012 som et samarbeid mellom skiklubbene på Hedmarken og har vært et svært populært arrangement med stor deltagelse. Arrangementet har fordelt seg med to renn før jul og to renn i romjulen. I 2021 ønsket Nordbygda/Løten å trekke seg som arrangør og SIL ble da spurt om å overta det fjerde rennet i touren, TdH Finale. Det at nettopp SIL ble spurt synes vi både var hyggelig og en anerkjennelse av klubbens kompetanse på arrangement. Samarbeidet med Hamar Skiklubb, Ottestad IL og Vang Skiløperforening var veldig positivt og vi gledet oss til å arrangere finalen i TdH 2021.

Dessverre gjorde Covid19 restriksjoner at vi måtte avlyse årets arrangement, men vi satser på å kunne gjennomføre i 2022. Kenneth Langsethagen er rennleder for TdH finalen.

Vi mener det er viktig at vi får renn i Elverumsregionen og at vi som klubb tar vår del av ansvaret for at det blir arrangert gode konkurranser. I år fikk vi ikke tildelt Trysilcup-renn og vi opplever at flere renn, enn vanlig, ble fordelt utover i distriktene.

Karusellrenn

Styret i Strandbygda planla og gjennomførte 10 karusellrenn vinteren 2022, med oppstart 10. januar og med klubbmesterskap og avslutning på karusellrennsesongen 21. mars. Styret, trenergruppe, løypekjørere og foreldregruppa har bidratt til god organisering, drift og gjennomføring av årets karusellrenn.

Denne karusellrennsesongen startet med det vi etterhvert kjenner som normalt smittevernarbeid, med smittevernplan, påmelding digitalt, registrering av de fremmøtte og gjennomføring i to kohorter. Midtveis i sesongen åpnet regjeringen helt opp og vi gikk inn i en periode med skyhøye smittetall, dette gjorde at vi fikk noe større utfordringer med å skaffe folk til dugnad. Ved avslutningen på karusellrennsesongen var det ingen smittevernregler og vi la til rette for en hyggelig og sosial avslutning på en fantastisk karusellrennsesong, med klubbmesterskap og pølser fra varme griller.

Deltagelsen har vært god på årets karusellrenn, med ett snitt på 139 løpere per renn, en økning på 21 i snitt per renn, sammenlignet med 2021 og dette til tross for pandemi. Flest deltakere var det på årets siste renn, med 158 startende. Rennene har vært arrangert som langrennscross, fristil, klassisk og sprint. Vi har startet både med individuell start og fellesstart. I tillegg har vi arrangert hodelyktrenn Ørtjernrunden for eldre ungdom, junior, senior og veteraner. Sesongen ble avsluttet med klubbmesterskap i langrennscross 21. mars.

Totalt 223 forskjellige løpere har deltatt, en økning på 48, sammenlignet med forrige sesong. Av disse er det 115 skiløpere som har deltatt på 7 renn eller flere. Det er premie til alle som har gått 4 renn eller flere.

Lene Faraasen har hatt ansvaret for organisering, drift og gjennomføring av årets karusellrenn.

Arena, løyper og løypekjøring

Arena

Arenagruppa hadde ett oppstartsmøte på stadion tidlig på høsten for å se på mulighetene for en utvidelse av stadion, da i første rekke området bak skihytta og en utvidelse ble besluttet. Vår grunneier Per Dahl var positiv, og kommunen godkjente en søknad om utvidelse.

Den opprinnelige planen var å hugge tømmer på dugnad, men for å rekke å gjennomføre prosjekt «utvidelse av stadion» før sesongstart ble jobben satt bort til Schulstadsveen Maskindrift AS. Stadionområdet ble ferdigstilt og vi er godt fornøyde med resultatet.

I tillegg til uvidelse av stadion har den gamle dieseltanken blitt erstattet med en ny og mer miljøssikker tank og vi har oppgradert «spekertårnet» i skihytta. To små vinduer er satt inn, slik at speaker ser ut på det nye stadionområdet. Anders Nordhagen Rotneberg har stått for snekkerarbeidet. Resultatet ble meget bra, og trapp opp til «tårnet» vil bli satt opp i vår.

Strandbygda IL fikk i 2020 kr 75 000,- i en testamentert gave som var øremerket utbedring av stadion. I tillegg til dette har vi brukt av egne midler, totalt ca. 160 000,- til oppgradering og utvidelser.

Første onsdag etter høstferien gjennomførte vi en ryddedugnad på stadion. Det ble vasket og ryddet i og rundt klubbhuset. Samt kvistet og ryddet i løypenettet.

Videre gjenstår det litt opprydding til våren. Arenagruppa er ikke ferdig med «prosjekt stadion», de har flere planer og vi gleder oss over utviklingen av arenaen og til det som kommer!

Arenagruppa har denne sesongen bestått av Trygve Klingen (leder), Rune Alme, Anders Nordhagen Rotneberg, Magne Kolstad og Øyvind B. Schulstadsveen.

Løyper og løypekjøring

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

Løvbergsmoen og deler av lysløypa ble kjørt første gang medio 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, til tross for lite snø. Løypenettet blir også brukt av skoler, barnehager og en stor mengde mosjonister. Siste tur blir kjørt til påske.

Strandbygda IL preparerer løypenettet på Søbakken i egen regi og Ørtjernrunden kjøres i samarbeid med Elverum Turforening.

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.

Rulleskimøllene

Pga. strenge smittevernregler på Terningen Arene har vi ikke hatt tilgang til våre rulleskimøller i ca. 3 måneder av 2021. Møllene er i løpet av 2021 brukt av våre skiløpere på totalt 84 treningsøkter. Man ser også dette året nedgang blant langløperne i forhold til bruk av møllene. Det merkes også at gr 5 ikke har hatt fellestreninger på møllene som tidligere. Det forventes at bruken vil øke i 2022 som følge av at vi får opp flere utøvere fra gr 4 som er aktuelle for bruk av møllene, samt at pandemitiden forhåpentligvis er over.

SPORTSLIG

Norges Skiforbunds lag

Maiken Caspersen Falla var en del av **Norges Skiforbunds elitelandslag**. Johanne Hauge Harviken er en av deltakerne på **Team Elon Innlandet** også i 20/21 sesongen.

Trenere og trenerutdanning

Høsten 2021 hadde vi besøk av Marianne Myklebust (engasjert av Hedmark skikrets) som gjennomførte inspirasjonskveld for våre trenere på skistadion. I fikk en god påminnelse om at lekbaserte øvelser både er morsomme, utfordrende og slitsomme.

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 er stolte av at klubben har en stor gruppe med stabile og flinke trenere og vi retter en stor takk til alle våre trenere for den innsats, kreativitet og kvalitet som legges ned i hver eneste økt, både på barmark og på ski.

FRA SESONGEN 2021/2022

Grilling på Stavåsdammen

Den tradisjonsrike sommeravslutningen på Stavåsdammen ble gjennomført 16. juni. Det ble som vanlig «langtur» før grilling og bading.

Summer camp 2021

Første uken i sommerferien inviterte vi også i år til Summercamp. Ca 40 deltakere deltok på Summercamp 2021 «3 days - 7 workouts». Positive tilbakemeldinger og god stemning. Fra programmet kan vi bla nevne militære disipliner, swim-run, og «Mesterkompaniet». Basen var også denne gangen på Søbakken skole.

Testløp

5. juni arrangerte vi testløp 1.500/3.000 m bane på Terningen. Våre testløp har vært åpne for utøvere f. 2009 og tidligere, uavhengig av klubbtilhørighet.

Miljøsamling

SIL arrangerte også denne høsten (17. - 19. september) miljøsamling med 68 deltakere, også denne gang på hjemmebane uten overnatting av smittevern hensyn.

Kretssamlinger

Vi har hatt løpere med på samlingene til Hedmark skikrets både for junior/senior, samt for 13 - 16 år. Klubben har også stilt opp med flere trenerressurser på disse samlingene.

RESULTATER 13 ÅR OG ELDRE - LANGRENN

Senior

Maiken Caspersen Falla var en del av landslagets Kvinner Elite-lag også denne sesongen. Hun fikk med seg flere gode resultater igjennom sesongen, med 3. plass i WC-sprint i Ruka og 1. plass WC sprint Drammen som de sterkeste resultatene. Hun deltok i OL i Kina og ble der

beste norske deltaker med en 8. plass i sprint fri stil. Hun gikk også på det norske teamsprint-laget i OL og ble også der nr. 8. Vi er nå spente på om Maiken fortsetter elitesatsingen.

Johanne Hauge Harviken har også denne sesongen vært en del av skiforbundets regionlag, Team Elon Innlandet.

I tillegg har Carina Sveen debutert i seniorklassen på de fleste nasjonale renn denne sesongen.

NM stafett og NM teamsprint

Carina Sveen, Johanne Harviken og Maiken C. Falla gikk Strandbygda IL inn til en 14. plass i NM stafett i Harstad.

NM teamsprint arrangeres på Lygna 6. april. Vi håper der å være med å kjempe om medaljene.

Junior

Astrid Hagen, Sigurd Nordaas og Aurora Gaarder Strand har representert Strandbygda IL i nasjonale renn for juniorer denne sesongen. Både Astrid og Sigurd har slitt med helsa og har ikke fått gått så mange skirenn. Aurora ligger i skrivende stund på 21. plass i Equinor Norges cup jr. Hennes beste nasjonale resultater så langt i sesongen er 14. plass på klassisk 5 km og 12. plass på fri stil sprint.

Hovedlandsrennet

Viser til punktet om kombinert.

Ungdommens Holmenkollrenn

Flott innsats av alle våre 11 deltakere i Ungdommens Holmenkollrenn. Hedda Faraasen Alme var vår løper som kjempet helt i toppen med 2. plass i fristil distanse og en 6. plass i klassisk i J14. I tillegg fikk vi en 5. plass for lag i klubbkonkurransen for jenter.

KM klassisk

13 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):

Sølv – Aurora Gaarder Strand K18

Sølv – Hedda Faraasen Alme J14

Sølv – Emilie Herberg Samuelsen J13

Bronse – Astrid Låte J13

KM fri stil

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

Sølv – Aurora Gaarder Strand K18

Sølv – Hedda Faraasen Alme J14

Sølv – Emil Stabekk klingen, G14

Sølv – Astrid Låte J13

Bronse – Emilie Hellebekken Storsveen J13

KM sprintstafett fri stil

SIL stilte med 10 lag, 21 løpere, i KM sprintstafett på Gåsbu. Følgende gikk inn til KM-medaljer:

Gull – Hedda Faraasen Alme/Emil Stabekk Klingen G13/14

Sølv – Helle Nordhagen Rotneberg/Astrid Låte J13/14

KM sprint klassisk

23 løpere fra Strandbygda IL stilte på KM sprint/regioncup Innlandet på Gåsbu. Følgende SIL-løpere fikk med seg medaljer i KM klassene:

Gull – Helle Nordhagen Rotneberg J13

Gull – Hedda Faraasen Alme J14

Gull – Aurora Gaarder Strand K18

Gull – Carina Sveen K senior

Sølv – Emilie Herberg Samuelsen J13

Sølv – Emil Stabekk Klingen G14

KM stafett

KM stafett arrangeres på Savalen 3. april

Trysilcup (kretscupen i Hedmark for 13 år og eldre)

19 SIL-løpere har så langt tatt poeng i ett eller flere av årets Trysilcuprenn. Følgende av våre løpere ligger topp 3 før avslutningsrennet på Savalen 2. april:

Nr. 1 – Aurora Gaarder Strand K18

Nr. 1 – Hedda Faraasen Alme J14

Nr. 2 – Carina Sveen K senior

Nr. 2 – Emil Stabekk Klingen G14

Nr. 2 – Astrid låte J13

Nr. 3 – Emilie Herberg Samuelsen J13

Regioncup Innlandet

I klasser fra 13 år til og med junior ble det i vinter arrangert regioncuprenn for løpere fra Hedmark og Oppland skikrets. Vår beste plassering i cupen gikk til Emil Stabekk Klingen med en fin 5. plass i G14.

GP Sprinten

Strandbygda stilte med hele 45 deltakere på årets utgave av GP Sprinten. Vi har tradisjon for å stille med mange og i år ble vi kåret til nest største klubb, målt ut i fra antall påmeldte. Flere av våre skiløpere deltok på sitt aller første renn utenfor egen stadion. Gp sprinten er ett flott arrangement på en oversiktlig og fin arena.

Langløp/turrenn

Turrennene var tilbake på terminlista denne sesongen. Noen færre utøvere fra Strandbygda IL på lokale turrenn, men det er fortsatt en hard kjerne på 5 - 10 stk som deltar på Birkebeineren og andre turrenn.

Ungdommens Birkebeinerrenn

Klubben stilte med 10 løpere i årets utgave av Ungdommens Birkebeinerrenn. Dette er ett flott renn for våre ungdommer og vi fikk med oss tre topp 10 plasseringer. Hedda Faraasen Alme 4. plass i J14, Emil Klingen 6. plass i G14 og Astrid Låte 10. plass i J13.

KORT OPPSUMMERING FRA VÅRE TRENINGSGRUPPER

Denne sesongen har vi hatt følgende treningsgrupper:

LANGRENN:

Gruppe 1 (2014 – 2015)

Trenere: Ola Erik Heen Moen (gruppeleder), Per Øystein Hansen og Ingrid Stenberg

Miljøsamling høst 2021: 6 deltagere fra gruppe 1.

Skitrening onsdager: Oppstart onsdag etter høstferien med varighet til og med siste uke før påske.

- Antall deltagere 7 – 20, variasjon grunnet koronarestriksjoner (og håndballtrening).
- Normaltall 12-16 deltagere
- Skilek i form av sistenleker, ferdighetsløyper, noe stafett og litt «frilek» i dumpa som avslutning hver skiøkt.
 - Mest lek uten staver.
 - Noen øvelser med en ski

- Utfordret skiferdigheter i ulike terrengetyper
 - Variasjon mellom styrt, medbestemt og fri lek.
- 15 barn tok skimerke (7 sølv og 8 bronse)
 - Så bort fra tidskrav.

Erfaringer for gruppe 1:

- Velg øvelser som er **kjente og enkle å forstå** og som ikke krever noe særlig forklaring på regler og innhold (barna har mange forslag selv).
- Sistenleker og ferdighetsløyper samt «frilek» i dumpa har fungert best
- Stafetter med terning eller elementer som gir tilfeldige vinnere fungerer best (kjørte langt mindre stafetter enn antatt – kan være utfordrende å organisere så mange «lopper» om det krever forklaring).
 - Gjør det enkelt eller la være 😊
- I forhold til skader eller andre behov for å kontakte foresatt: Be foresatte skrive navn på barn og kontaktperson (voksen) hver økt ved oppmøte. Et uheldig armbrudd i løpet av vinteren.
- Ingen føringer på klassisk eller skøyteøkter – velg øvelser som passer alt slags ski/utstyr.

Ola Erik

Gruppe 2 (2012 – 2013)

Trenere: Sigurd Pettersen (gruppeleder), Bjørn Erik Lilleøkseth, Arve Gjermundshaug og Erlend Øverby Sund

I løpet av sesongen har det vært i snitt 20 unger på treningene våre. I snitt har det vært flere gutter enn jenter på treningene, men på det jevne har det vært mellom 5 til 8 jenter på alle treningene. Aldersmessig har det vært jevnt fordelt mellom 2012 og 2013 kullene.

Vi trenere har hatt fokus på grunnleggende skiferdigheter og lek. Gruppa som helhet har hatt stor fremgang og mange har mestret skøyte teknikken for første gang i vinter. Vi har stort sett holdt oss i og rundt stadion under treningene. På høsten var vi inne i Ydalirhallen på mandager og på stadion på onsdager. Treningene i hallen var populære og vil anta at en slik mulighet kommende år vil være viktig.

Vi har vært fire trenere på gruppe 2. Noe som vi tror har vært viktig med tanke på god kontinuitet og oppmøte blant barna.

Sigurd

Gruppe 3 (2010 – 2011)

Trenere: Ole Vidar Krogsæter (gruppetleder), Jens Martin Lindbakken, Ingjald Tveiten og Rune Steien

Oppstart med treninger på søndager fra skolestart og frem til etter høstferie. Brukte området rundt Ydalir skole. Gjennomsnitt på treninger var 9 stk. Treningene var basert på rulleski og noe sykkel. Øvelser som la vekt på balanse og koordinasjon.

Etter høstferien var det treninger på mandag og onsdag frem til jul. Mandager var det innetrening på Ydalir, fokus styrke, balanse og koordinasjon. Onsdager var det på stadion med kondisjon og teknikk. Gjennomsnitt på disse treningene var 12 barn. Første trening med ski var på Budor 8.des.

Etter jul var det karusellrenn på mandag og trening på onsdag. Vi hadde også tilbud på hall på torsdager, men dette ble ikke gjennomført pga mangel på trenere og utøvere som hadde andre aktiviteter.

Generelt:

Det har vært litt tynt på trenersiden til tider, litt pga at det er 3 forsvarsansatte som er på øvelse eller har kveldsjobbing. Med et stort sprik i ferdighet i gruppa kan det være utfordrende å få god oppfølging i gruppa.

Jeg synes det er mindre utøvere enn forventet i gruppa. Fra gruppe 2 i fjor hvor det var gjennomsnitt på over 20 til gjennomsnitt på 12 i år. Jeg er usikker på hva som er årsaken. Det er også mindre vilje til deltakelse på skirenn enn hva jeg hadde forventet, også her usikker på årsak. Kan være at vi er dårlig på motivasjon... De utøverne som har deltatt har hatt en positiv utvikling gjennom sesongen. Spesielt de som hadde litt utfordringer.

Ole Vidar

Gruppe 4 (2007 – 2008 - 2009)

Trenere: Rune Alme (gruppetleder), Trygve Klingen, Martin Nordvold Lunde, Anders Nordhagen Rotneberg, Ingvild Herberg, Simen Sanderlien, Anders Sætre og Vegard Jørstad

Treningstilbud:

Vi holdt treningen gående med en fellesøkt i uka etter påske. Dette for å gi et tilbud til de som ønsker, og for å holde flest mulig i vårt treningsmiljø også frem til sommeren. Vi har tro på at et kontinuerlig treningstilbud, gjør det mer attraktivt å fortsette på ski. Dette gjorde vi frem til Summercampen, og tok sommerferie etter dette.

Vi startet opp med en kick-off økt med hinderløype og grilling en drøy uke før skolestart. Etter kick-offen kjørte vi en fellesøkt med rulleski en gang i uka. Utover høsten hadde vi også noen fellesøkter med joggesko og terrengsykkel.

Etter høstferien har vi hatt tilbud om trening tre ganger i uka, mandager, onsdager, og torsdager.

Gruppe 4 har også deltatt på en kretssamling barmark i oktober, hvor et par av trenerne våre også deltok. Det var god deltagelse fra vår gruppe. Vi hadde tilsvarende kretssamling i Trysil på tidligsnø, her med litt færre deltagere.

Begge kretssamlingene har gitt stort sosialt og treningsmessig utbytte for løperne våre. Det har også vært svært berikende og faglig nyttig for de av våre trenere som deltok.

Oppmøte:

Gruppe 4 har bestått av cirka 15 utøvere. Alle trener ikke alle øktene i uka hos oss, da de er med på andre idretter. Nesten hele gjengen har vært med gjennom hele sesongen, og vi har kun hatt et frafall i løpet av sesongen 2021/22! Treneroppmøtet har vært meget bra, vi har vært 2-8 trenere på alle økter. Ofte flere enn færre.

Fokus på treninger:

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 teknikktraining igjennom dette. Enkle viktige hovedfokus har blitt gjentatt ofte, som «store bevegelser», «tyngdeoverføring», og «teknikk etter terreng». Vi har i år dreiet innholdet i treninga mer i retning av å utvikle utholdenheten til løperne, og har kjørt cirka en intervalløkt i uka. Vi har alltid innslag av hurtighet i treningene, og jobber kontinuerlig med å utvikle skiferdigheter. 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.

Høsttrening og barmark:

Nytt av sesongen har vært tilgangen på gymsalen på Ydalir på mandager før jul. Dette har vært et supert sted å trene. Vi har også hatt tilgang på gymsal på torsdager, på Sjøbakken skole gjennom hele sesongen. Den ble mye brukt i høst, men vi har trent ut nesten hver torsdag etter at snøen kom. Løping og rulleski har vi også benyttet flittig gjennom høsten.

Snøen kom sent denne sesongen, også i høyden, så Budor har kun vært brukt et par ganger som treningsarena før jul. På forsesongen har vi også hatt enkeltøkter i Trysil og på Natrudstilen.

Konkurranser:

I sommer og høst deltok noen av våre utøvere på noen rulleskirenn. Dette har vært meget bra/moro for de som har deltatt, og det bør vi vektlegge i enda større grad.

Vi har hatt klubbens karusellrenn, som en del av gruppas treningsopplegg. Dette ønsker vi å videreføre, da vi tror dette har flere positive sider: Det er en trygg arena for deltagelse i renn, det gir god treningseffekt, det gir erfaring i varierte øvelser, og det er med på å bygge klubb – både internt i gruppe 4, men også ovenfor yngre utøvere og deres foreldre.

Vi har hatt brukbar deltagelse på Trysilcuprenn. Flere ligger an til gode totalplasseringer, når ett renn gjenstår.

Vi kjørte en stor offensiv m.t.p. deltagelse i Ungdommens Holmenkollrenn. Vi stilte med 11 deltagere, og hadde en meget bra helg i Oslo. Mange gode prestasjoner, med bl.a. en 2. plass i J14 i 3 km klassisk til Hedda Faraasen Alme og en 5 plass i lag for jentene våre!

Helga etter ble Ingrid Låte vinner i Hovedlandsrennet i kombinert i klassen J15!

Vi stilte med 9 løpere på Ungdomsbirken, og kapret en 4., 6., og en 10.plass i årsklassene J14/G14/J13.

Vi hadde svært god deltagelse og prestasjoner under årets KM i teamsprint på Gåsbu. Denne samme gjengen utmerket seg også under GP-sprinten i Nybygda.

Tester:

Vi startet i høst med å etablere et test-batteri for styrke, og en testløype med 1,7 km terrengløp. Dette er gjennomført et par ganger, og vil gjenopptas.

Andre betraktninger:

Vi hadde i år som i fjor en randonee-tur til Nordhue, fra og til Rustad. Årets tur var helt rå, god jobbing oppover, sterk vind på toppen, og herlig løssnøkjøring ned!

Før denne sesongen flyttet 2009-modellen opp til gruppe 4. Gjengen brukte litt tid på å tilpasse seg gruppe 4, men etter en stund har det etablert seg en utrolig bra gjeng med treningsvillig ungdom.

Det har vært stor sportslig fremgang på gruppa denne sesongen, og den gode treningskulturen som i fjor satt seg i gruppa, har smittet over på «de nye». Vi håper at dette forsetter, slik at vi har med oss mange glade skiløpere inn i ungdomsårene. Vi anbefaler å beholde denne gruppa også neste sesong.

Rune

Gruppe 5 (2006 og tidligere)

Trenere: Are Vestli (hovedtrener) og Ulf Erik Strand (trener/oppmann).

Grappa har som følge av få utøvere ikke hatt faste økter denne sesongen. Are har vært tilgjengelig for individuelle økter, spesielt med fokus på teknikk, og på treningsveiledning.

Ulf Erik

KOMBINERT:

Strandbygda IL opprettet en kombinertgruppe på ekstraordinært årsmøte 7. desember 2020. Klubben har i innværende sesong få, men aktive, utøvere og kun på jentesiden. De viktigste rennene denne sesongen har vært Hovedlandsrenn/Hovedrenn i tillegg til Kombilekene, KM og internasjonal deltakelse i FIS Youth cup i Harrachov. I Kombilekene på Tolga ble det 1. plass til Ingrid Låte i J15 og 2. plass til Astrid Låte i J13 år. Hovedlandsrenn og hovedrenn ble dette år arrangert sammen. Våre utøvere deltok også i spesialhopp. Det ble seier i kombinert både til Ingrid i J15 år (hovedlandsrenn) og til Astrid i J13 år (hovedrenn). I tillegg ble Ingrid tatt ut for å representere Norge FIS Youth cup i Harrachov i januar i kombinert noe som gav en 5. plass. Strandbygda fikk også kretsmestere i J13, Astrid, og J15 år, Ingrid, i kombinert når KM ble arrangert i Lerberget i februar i forbindelse med Kalfosslekene.

Etter redusert aktivitet som en konsekvens av pandemien er det i sesongen 2021/2022 gjennomført et betydelig antall renn og samlinger. Hovedsamlingen for kombinertutøvere er Trysil samlingen som arrangeres av Skiforbundet hvert år i starten av november og som fokuserer på langrennsdelen. Her bidrar utøvere fra toppidrettsgymnasene som instruktører og som regel deltar utøvere fra elitelagene også. Dette er en svært viktig miljøsamling for kombinertutøvere da satsende utøvere og spesielt jenter må søke seg ut fra egen klubb og kretslag for å finne et miljø. Av den grunn er også opprettelse av en kombinertgruppe i klubben av stor betydelse da kretsmiljøet ikke fokuserer på langrennsdelen i kombinert. At som utøver inngår i et miljø der flere ønsker å satse videre innen toppidrett er avgjørende, enten det er spesiallangrenn eller kombinert.

Marie Låte, kombinertansvarlig.

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 sesong. Vi har hatt mange gode opplevelser, 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!

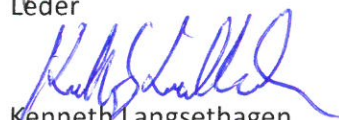
TAKK FOR INNSATSEN FOR STORE OG SMÅ I STRANDBYDAG IL!

Elverum, mars 2022

Styret i Strandbygda IL



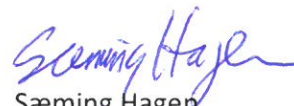
Lene Paraasen
Leder



Kenneth Langsethagen
Nestleder



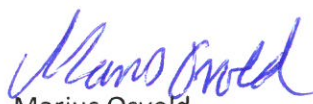
Ulf Erik Strand
styremedlem



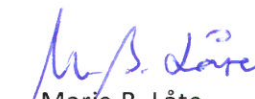
Sæming Hagen
styremedlem



Trygve Klingen
Styremedlem



Marius Osvold
styremedlem



Marie B. Låte
styremedlem