



ÅRSMELDING 2022/2023

STRANDBYGDA IDRETTSLAG



Hedda Faraasen Alme J15 år
Hovedlandsrennet 2023, 3. plass sprint



Maiken Caspersen Falla, fikk i 2023, Skisportens aller høyeste utmerkelse, Holmenkollmedaljen.
Bildet er fra NM 2021, da Maiken fikk kongepokalen



Johanne Hauge Harviken
Norges Cupen 2023, 4. plass sammenlagt



Ingrid Låte J16 år
Hovedlandsrennet 2023, 1 plass kombinert

STRANDBYGDA IL SESONGEN 2022/2023 - 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: Marit Riise Midtun

KONTROLLUTVALG:

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

I april 2022 ble hele skifamilien informert om at Maiken Caspersen Falla avsluttet sin aktive skikarriere etter mange fantastiske år i skiløypa. Maiken debuterte i verdenscupen i november 2008, som 18 åring, og har en imponerende merittliste. Gull, sølv og bronsemedalje i Olympiske leker, hun har 5 gull, en sølv og 4 bronse i verdensmesterskap og hun har 6 gull, 3 sølv og 5 bronse i norgesmesterskap. I tillegg til 22 enkeltseire i verdenscupen. Maiken gikk mange år for Gjerdrum Idrettslag før hun i 2020 ble Strandbygda-løper. Maiken fikk også tildelt skisportens høyeste utmerkelse i Holmenkollen i mars 2023, da hun mottok Holmenkollmedaljen, delt ut av HKH Kong Harald. Vi gratulerer Maiken med en imponerende karriere og vi er glade for at hun fortsatt bidrar sterkt inn i langrennsmiljøet.

Sesongen 2022 og 2023 er den første sesongen på flere år uten noen form for restriksjoner, smittevernregler eller -protokoller. Vi har gjennomført treninger, samlinger og konkurranser akkurat slik vi ønsker at treninger, samlinger og konkurranser skal være og det har vært gøy!

Når vi nå oppsummerer sesongen kan vi se tilbake på en svært aktiv vinter, som arrangør av skirennnet Tour de Hedmarken, klubbmesterskap og hodelyktrennet Ørtjernsrunden, i tillegg til rekrutteringsarrangementet Åpen Stadion. Vi har også arrangert karusellrenn, hver mandag fra 9. januar og med avslutning 20 mars. Vi har satt ny deltakerrekord med ett snitt på 173 startende og med hele 204 påmeldte skiløpere på sesongens siste karusellrenn. Dette er gledelige tall med tanke på rekruttering til idretten vi er så glade i.

Vi har løpere som også leverer på nasjonalt nivå med gull i Hovedlandsrennet i kombinert, en bronse i Hovedlandsrennet i langrenn. Vi har en 4. plass i Norgescupen sammenlagt og en 11. plass på stafetten under Norgesmesterskapet, samt en rekke andre gode plasseringer. Vi har flere krets mestere og andre KM-medaljørere. Vi har ei jente på Team '25 i kombinert og ei på Team Elon Innlandet.

Vi er stolte over at klubben har en stor trenergruppe bestående av 27 dyktige og engasjerte voksne som planlegger, legger til rette og gjennomføre en lang rekke økter for våre store og små skiløpere, igjennom hele året.

Vi har mange gode skiløpere, men morsomst av alt er det når vi lykkes som gruppe – vi er gode alene, men vi aller best sammen!

STRANDBYGDA IL, LANGRENN OG KOMBINERT

I april 2022 ble hele skifamilien informert om at Maiken Caspersen Falla avsluttet sin aktive skikarriere etter mange fantastiske år i skiløypa. Maiken debuterte i verdenscupen i november 2008, som 18 åring, og har en imponerende merittliste. Gull, sølv og bronsemedalje i Olympiske leker, hun har 5 gull, en sølv og 4 bronse i verdensmesterskap og hun har 6 gull, 3 sølv og 5 bronse i norgesmesterskap. I tillegg til 22 enkeltseire i verdenscupen. Maiken gikk mange år for Gjerdrum Idrettslag før hun i 2020 ble Strandbygda-løper. Maiken fikk også tildelt skisportens høyeste utmerkelse i Holmenkollen i mars 2023, da hun mottok Holmenkollmedaljen, delt ut av HKH Kong Harald. Vi gratulerer Maiken med en imponerende karriere og vi er glade for at hun fortsatt bidrar sterkt inn i langrennsmiljøet.

Sesongen 2022 og 2023 er den første sesongen på flere år uten noen form for restriksjoner, smittevernregler eller -protokoller. Vi har gjennomført treninger, samlinger og konkurranser akkurat slik vi ønsker at treninger, samlinger og konkurranser skal være og det har vært gøy!

Når vi nå oppsummerer sesongen kan vi se tilbake på en svært aktiv vinter, som arrangør av skirennnet Tour de Hedmarken, klubbmesterskap og hodelyktrennet Ørtjernsrunden, i tillegg til rekrutteringsarrangementet Åpen Stadion. Vi har også arrangert karusellrenn, hver mandag fra 9. januar og med avslutning 20 mars. Vi har satt ny deltakerrekord med ett snitt på 173 startende og med hele 204 påmeldte skiløpere på sesongens siste karusellrenn. Dette er gledelige tall med tanke på rekruttering til idretten vi er så glade i.

Vi har løpere som også leverer på nasjonalt nivå med gull i Hovedlandsrennet i kombinert, en bronse i Hovedlandsrennet i langrenn. Vi har en 4. plass i Norgescupen sammenlagt og en 11. plass på stafetten under Norgesmesterskapet, samt en rekke andre gode plasseringer. Vi har flere krets mestere og andre KM-medaljørere. Vi har ei jente på Team '25 i kombinert og ei på Team Elon Innlandet.

Vi er stolte over at klubben har en stor trenergruppe bestående av 27 dyktige og engasjerte voksne som planlegger, legger til rette og gjennomføre en lang rekke økter for våre store og små skiløpere, igjennom hele året.

Vi har mange gode skiløpere, men morsomst av alt er det når vi lykkes som gruppe – vi er gode alene, men vi aller best sammen!

STYRETS ARBEID

Det har vært avholdt ni styremøter i **Strandbygda Idrettslag**, ett ordinært årsmøte for sesongen 2021/2022, en julemiddag og ett felles trenermøte. 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, på Norges Skiforbunds ting i Molde i vår og på høstmøte i NSF i Oslo, samt kurs og flere formelle og uformelle møter om samarbeid- og utvikling av idretten generelt, men også skiidretten mer spesielt.

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 2 179 509,-** av dette utgjør bokførtverdi på løypemaskina og rulleskimøllene per 31.12 kr 686 426,-. **Kasse/bank er på kr 1 493 083,-**.

Regnskapet viser ett negativt resultat i 2022 på kr 172 233,-, etter avskrivninger på løypemaskin og rulleskimøller på kr 236 805,- 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 2022 gjort flere større oppgraderinger på stadionområdet. Det er planert og gjort forbedringer på stadionområdet og i skicrossløypa. Videre er det gjort utskiftninger på en del lamper i lysløypa. Totalt har dette arbeidet kostet 263 822,-

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 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.

Strandbygda IL har god økonomi.

Medlemmer

I Strandbygda Idrettslag har vi **315 medlemmer i langrenn og 5 i kombinert**. 243 medlemmer er registrert som familiemedlemmer og 72 er innmeldt som enkeltmedlem. Antallet medlemmer har vært nedadgående i flere år som følge av opprydding i medlemsregisteret, denne jobben er nå fullført og vi ser allikevel en reduksjon i medlemstallet i 22/23 (- 25 stk).

Vi opplever at mange som deltar på karusellrenn og treninger i klubbens regi ikke er medlem. Medlemstall er viktig for klubbens økonomi og muligheter for utvikling.

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 ble også i år 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 gjennomfører denne sesongen Trener 1 kurs i regi av Norges Skiforbund.

Strandbygda IL - Rent idrettslag

Strandbygda IL er sertifisert som Rent Idrettslag. Klubben stiller krav til våre aktive skiløpere igjennom deres utøverkontrakter at alle over 15 år gjennomfører 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

SIL ble invitert med som arrangør av Tour De Hedmarken i 2021 etter at Nordbygda/Løten trakk seg. Dessverre endte det den gang med avlysning pga Covid restriksjoner, men i 2022 var det endelig klart for TDH igjen. Det var lenge stor usikkerhet rundt mangel på snø og det ble jobbet med både alternative datoer og reservearealer. Heldigvis kom det akkurat nok snø til at de første rennene kunne gjennomføres før jul, og i romjula da Gåsburennet og finalen skulle arrangeres var det supre forhold. Samarbeidet med Hamar Skiklubb, Ottestad IL og Vang Skiløperforening var veldig positivt hele vegen. Gøy å jobbe med en offensiv gjeng som ønsker å skape gode opplevelser for barn og unge.

Totalt 176 deltagere (64 J/K og 112 G/M) er langt under glansdagene til TDH, men etter flere år med avlysning pga pandemien, samt usikre snøforhold i Innlandet vil det nok ta litt tid til å bygge opp ett ønsket deltakerantall.

Rennledergruppa fra de 4 arrangørklubbene skal ha ett evalueringsmøte denne våren. Basert på de siste årene med svært usikre snøforhold på Gåsbu før jul vil det blir vurdert om man skal søke om å arrangere touren senere på vinteren.

26 frivillige funksjonærer fra klubben som stilte opp på dugnad i romjula og bidro til at alt gikk knirkefritt. Vi holdt tidsskjemaet hele dagen og alle tok ansvar for sine oppgaver. Ekstra artig at vi hadde flere ungdommer fra klubben på funksjonærsiden. Tusen takk til alle frivillige som stilte opp!

TD Morten Sundal fra Åslia var meget godt fornøyd og kommenterte at det var et godt gjennomført renn og en god avslutning på touren, med en erfaren arrangør. Økonomisk kommer vi ut av dette med et lite plussresultat som deles mellom klubbene, men det viktigste er at vi fikk til gode renn med mange glade barn og unge.

Kenneth Langsethagen var rennleder for TdH finalen.

Karusellrenn

Styret i Strandbygda planla og gjennomførte 10 karusellrenn vinteren 2023, med oppstart 9. januar og med avslutning på karusellrennsesongen 20. mars. Styret, trenergruppe, løypekjørere og foreldregruppa har bidratt til god organisering, drift og gjennomføring av årets karusellrenn.

Deltagelsen har vært svært god på årets karusellrenn, med ett snitt på 173 løpere per renn, en økning på 34 i snitt per renn, sammenlignet med 2022. Dette er svært hyggelige tall, spesielt når vi vet at vi også i 2022 økte antall deltakere med 21 skiløpere i snitt per renn. Vi satte deltakerrekorder igjennom hele sesongen, men aller flest deltakere var det på årets siste renn, med 204 påmeldte. 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 og årets klubbmesterskap!

Totalt 264 forskjellige løpere har deltatt, en økning på 59, sammenlignet med forrige sesong. Av disse er det 157 skiløpere som har deltatt på 7 renn eller flere. Det er premie til alle 205 som har gått 4 renn eller flere.

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

ARENA LØYPER OG LØYPEKØJRING

Arena

Arenagruppa hadde ett oppstartsmøte i vår hvor vi diskuterte videre arbeid med stadion, utover dette er det blitt avholdt møter ved behov og kommunisert via epost. I år har fokuset vært å videreføre og ferdigstille det vi påbegynte i fjor sommer. Anders N. Rotneberg har installert trapp opp til speakertårnet i skihytta. Øyvind Berg Schulstadsveen har ryddet og jevnet området bak skihytta, samt fylt på med pukk og subus i løypetraseen. I tillegg har han satt opp nye lysstolper og Svensgaard Installasjon har installert lys i samme området, samt byttet flere lyspunkter i lysløypa.

Vi fikk kr 83 250,- fra Sparebankstiftelsen Hedmark til oppgradering av lysløypenettet. I tillegg har vi brukt ca. 120 000,- av egne midler for å finansiere prosjektet.

Denne høsten har vi gjennomført to dugnader på stadion og i lysløypenettet. I tillegg har Roar Stenberg kjørt en runde med krattnuser. Vi har fått ryddet resten av løypenettet, rundt stadion, samt vasket og ryddet skihytta og utstyrsboden. Dugnader bidrar til at våre trenere og frivillige på tvers av grupper og verv møtes, blir bedre kjent og deler erfaringer!

På utstyrsfronten har vi kjøpt inn orgeltramp og to hopp av plast som kan benyttes i vintersesongen. Her er det også mulighet for å kjøpe på aluminiumsbelegg for bruk i rulleskisesesongen.

Vi jobber videre med nye prosjekter inn mot neste sesong. Her kan vi nevne at prioritet 1 er å knytte lysløypenettet sammen fra området bak skihytta (Elverumstrimløypa) og runding 1 km flat.

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.

Snøen kom sent, men vi klarte med et nødrep å kjøre nissen med nisseposer til vår tradisjonelle juleavslutning på stadion, 21. desember. Løvbergsmoen, Lokarunden og deler av lysløypa ble kjørt 28. desember. Litt snø, men bra forhold nyttårshelga. Ørtjenrunden ble flatkjørt 4. januar og siste runde kjørt om Ørtjern 2. april, etter 23 runder og totalt 51 timer denne sesongen.

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 17. april.

Strandbygda IL preparerer løypenettet på Søbakken i egen regi. Ørtjernrunden kjøres i samarbeid med Elverum Turforening. Ørtjernrunden ble kjørt 23 runder, totalt 51 timer.

Løypemaskina

Det er kjørt ca 175 maskintimer og brukt ca 2 400 liter diesel denne sesongen. Diesel er i sin helhet blitt sponset av GJERMUNDSHAUG AS.

Vi har hatt ett par stopp med behov for reparasjoner på løypemaskina. En defekt giver til eksosrensystemet og en defekt skjærspak. Alle oljer og filtre er skiftet og nødvendig vedlikehold er utført av våre løypekjører.

SPORTSLIG

Norges Skiforbunds lag

Maiken Caspersen Falla var en del av **Norges Skiforbunds elitelandslag**, frem til våren 2022, da Maiken valgte å gi seg som toppløper. Johanne Hauge Harviken er en av deltakerne på **Team Elon Innlandet** også i 22/23 sesongen.

Trenere og trenerutdanning

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, hele 27 personer, som alle er stabile og flinke trenere. Ekstra gledelig at vi klarte å rekruttere 11 nye trenere inn i våre team denne sesongen. Vi retter en stor takk til alle våre trenere for den innsats som legges ned i hver eneste økt, både på barmark og på ski!

Vi har også denne sesongen hatt trenere på trenerkurs i regi av NSF

Rulleskimøllene

Møllene er i løpet av 2022 brukt av våre skiløpere på totalt 97 treningsøkter, mot 74 i 2021. Møllene er mest i bruk i perioden oktober – november – desember.

Gr. 5 har nå begynt å bruke møllene og 2022 var første året siden pandemien at tilgangen til møllene ikke var stengt i deler av året. Klubbens langløpere har i liten grad benyttet møllene det siste året.

Are Vestli og Maiken Caspersen Falla har bidratt som teknikktrainere på en del mølleøkter.

FRA SESONGEN 2022/2023

Grilling på Stavåsdammen

Den tradisjonsrike sommeravslutningen på Stavåsdammen ble gjennomført 21. juni. Det ble som vanlig «langtur» før grilling og bading.

Summer camp 2022

Vår egen treningssamling ble denne gang arrangert for 3. gang. Denne våren åpnet vi opp for utøvere født i 2013-2007. Hele 50 skiløpere deltok på samlinga, som ble arrangert helga etter skoleslutt.

Ved hjelp av klubbens egne trenere og foreldre, arrangerte vi ei aktiv helg, med utgangspunkt i vår faste base på Søbakken skole. Aktiviteter som rulleski, sykkel, løp, mesterkompaniet, crossfit, frisbee, orientering, og annen moro preget helga.

Det ble tilrettelagt for de nevnte aldersgrupper, men med individuelle tilpasninger.

Sagtjernet blir aktivt brukt til bading i pausene, og sultne kropper blir foret med pizza på kveldene.

Vi fikk økonomisk støtte fra Gjermundshaug Gruppen og Fram revisjon, på kr 10 000,- fra hver.

Summer Camp blir det også i 2023!

Miljøsamling

SIL arrangerte også denne høsten (23. - 25. september) miljøsamling. Etter et par år med miljøsamling på hjemmebane oga smittervern hensyn, var vi i år tilbake i Sälen med ca 80 deltakere!

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 og betalt deler av deltakeravgiften for våre løpere, da vi mener at dette er viktige samlinger også miljømessig.

Åpen stadion og Young Stars

I februar arrangerte vi ÅPEN STADION, en samarbeidsdag mellom Norges Skiforbund, langrenn og kretsens skiklubbutvikler og rekrutteringskonseptet Yong Stars til Skiforbundet kombinert.

Det ble satt opp en langrennscrossløype over hele stadion med ulike elementer tilpasset både yngre nybegynnere samt eldre viderekomne. Det ble rigget til noen hopp som var svært populære og nye innkjøpte elementer ble flittig brukt. Arrangementet ble markedsført godt og vi anslår ca 200 barn sammen med foreldre var innom stadion denne kvelden.

Kvelden ble avsluttet med sosial samling rundt grillen med pølse og saft til alle. Ett svært vellykket rekrutteringsarrangement for skiidrettene langrenn og kombinert.

RESULTATER 13 ÅR OG ELDRE - LANGRENN

Senior

Johanne Hauge Harviken har også denne sesongen vært en del av skiforbundets regionlag, Team Elon Innlandet. Johanne fikk en meget sterk 4. plass totalt i Norges cupen denne sesongen. I tillegg har hun bl.a. to solide 5. plasser i scan-cup på sprint.

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

NM stafett og NM teamsprint

NM teamsprint 2022 ble arrangert på Lygna og der gikk Johanne Hauge Harviken og Maiken Caspersen Falle klubben inn til en fantastisk bronsemedalje!

I NM-stafetten 2023 gikk Johanne, Aurora Gaarder Strand og Carina inn til en 11. plass på Vind. Dette er klubbens beste plassering på denne øvelsen gjennom tidene.

Junior

Sigurd Nordaas og Aurora Gaarder Strand har representert Strandbygda IL i nasjonale renn for juniorer denne sesongen. Sigurd gikk kun den første NC-helga, mens Aurora har stått over tre nasjonale renn pga sykdom. Aurora ble totalt nr 36 i K19/20 i Equinor Norges cup. Hennes beste nasjonale resultat ble en 10. plass på sprint fri stil på Svalen.

Hovedlandsrennet

Emil Stabekk Klingen, Peder Hagen og Hedda Faraasen Alme deltok på Hovedlandsrennet i Meråker. Hedda gikk bl.a. inn til en meget sterk bronsemedalje i sprint fri stil og en 9. plass på distanse. Emil gikk inn til en fin 20. plass på sprint.

Ungdommens Holmenkollrenn

Flott innsats av alle våre 8 deltakere i Ungdommens Holmenkollrenn. Astrid Låte fikk til klubbens beste resultat med en 16. plass i klassisk.

KM klassisk

Klubben hadde 21 løpere på start i KM klassisk, Moelven/Sjusjøen. Følgende SIL-løpere fikk med seg medaljer i KM klassene (13 år og eldre):

Sølv – Hedda Faraasen Alme, J15

Sølv – Astrid Låte, J14

Bronse – Svein Nordaas, M senior

KM fri stil

Klubben hadde 10 løpere på start i KM fri stil, Granli. Følgende SIL-løpere fikk med seg medaljer i KM klassene:

Gull – Emil Stabekk klingen, G15

Gull – Aurora Gaarder Strand, K19/20

Sølv – Hedda Faraasen Alme, J15

Sølv – Astrid Låte, J14

KM sprintstafett fri stil

KM sprintstafett, Moelven/Sjusjøen. Strandbygda stilte med 12 lag og følgende gikk inn til KM-medaljer:

Gull – Astrid Låte og Sanna Lilleøkseth Kalbakken, J13 – 14

Sølv – Helle Nordhagen Rotneberg og Emilie Herberg Samuelsen, J 13 – 14

Bronse – Emil Stabekk Klingen og Peder Hagen, G 15 – 16

KM sprint fristil

Klubben hadde 12 løpere på start i KM sprint, Nybygda. Følgende SIL-løpere fikk med seg medaljer i KM klassene:

Gull – Aurora Gaarder Strand, K19/20

Sølv – Astrid Låte, J14

Sølv – Hedda Faraasen Alme, J15

Sølv – Emil Stabekk klingen, G15

KM stafett

KM stafett, Trysil. Strandbygda stilte med 6 lag i Trysil og vi fikk med oss følgende medaljer i KM klassene:

Gull – Astrid Låte, Helle Nordhagen Rotneberg og Hedda Faraasen Alme, J 13 – J16

Bronse – Peder Hagen, Ferdinand L. Sætre og Emil S. Klingen, G 13 – 16 år

Trysilcup (kretscupen i Hedmark for 13 år og eldre)

17 SIL-løpere (mot 19 i fjor) har deltatt i ett eller flere av sesongens Trysilcuprenn. Følgende av våre løpere ble topp 3 totalt i kretscupen:

Nr. 1 – Aurora Gaarder Strand, K19/20

Nr. 2 – Astrid Låte, J14

Nr. 2 – Hedda Faraasen Alme, J15

Nr. 2 – Emil Stabekk Klingen, G15

Nr. 3 – Svein Nordaas, M senior

GP Sprinten

Strandbygda stilte med hele 53 deltakere på årets utgave av GP Sprinten (mot 45 i fjor). Vi har tradisjon for å stille med mange på dette kveldsrennet. 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.

Ungdomsbirken og Ungdomsvasaen

Klubben stilte med 16 løpere i årets utgave av Ungdommens Birkebeinerrenn. Dette er ett flott renn for våre ungdommer og vi fikk med oss mange gode plasseringer, blant annet, Hedda Faraasen Alme 2. plass i J15 og Astrid Låte 12. plass i J14.

Vi hadde også 5 løpere fra SIL med på årets utgave av Ungdomsvasaen og vi fikk med oss mange gode erfaringer og flere gode plasseringer med bla Ingeborg Låte, 8. plass i J12.

Langløp/turrenn

Vi har fortsatt noen utøvere fra Strandbygda IL som deltar på turrenn som Birkebeineren og liknende arrangement.

KOMBINERT

Rekruttering

Hovedsamlingen for kombinertutøvere i Norge er miljøsamlingen i Trysil på tidlig snø som arrangeres av Skiforbundet hvert år i starten av november, fokuset på denne samlingen er langrenn. Utøvere fra toppidrettsgymnasene stiller som instruktører og som regel deltar utøvere fra elitelagene i tillegg. Dette er en viktig miljøsamling for kombinertutøvere da satsende utøvere og spesielt jenter må søke seg ut fra egen klubb og kretslag for å finne større kombinertmiljøer.

Klubben har fortsatt få, men aktive, utøvere og kun på jentesiden i gruppe 4 og 5. De viktigste rennene for alderen 13-16 år er Hovedlandsrenn/ Hovedrenn (Solan Gundersen Vinterleker) i tillegg til Kombilekene, KM og ev. internasjonal deltakelse i FIS Youth cup sommer/vinter.

Denne sesongen er det i tillegg gjennomført et rekrutteringsarrangement i samarbeid med NSF kombinert og skikretsens klubb utvikler. Mer om dette kan leses under arrangementer.

Resultater kombinert

World cup og Continental cup

Kombinertsporten er på damesiden i en rivende utvikling og vi har hatt Ingrid Låte med i flere internasjonale renn som World cup og Continental cup. Strandbygda ILs, Ingrid Låte ble tatt ut til Skiforbundets kombinertsatsning Team `25. Dette er skiforbundets rekrutteringssatsning mot VM i Trondheim i 2025. Dette har resultert i deltakelse på alle 8 rennene i Continental cupen, beste plassering 5. plass, samt et World cup renn med ett årsbeste på 13. plass.

For Ingrid ble det en 6. plass totalt i Continental cupen samt 3. plass i mixed team!

Andre internasjonale renn

Årets treningsmål for Ingrid var junior VM i Canada, Whistler med en individuell konkurranse samt mixed team. Resultat ble en 10. plass individuelt samt en 4. plass i mixed team.

Det ble også deltakelse i FIS Youth cup i Tschagguns for Ingrid Låte med 5. plass og 1. plass i Youth II. Til rennet i Harrachov ble både Ingrid og Astrid Låte tatt ut for å representere Norge. Med seier i begge renn for Ingrid ble det også seier i FIS Youth II totalt.

Norges cup m.m.

På hjemmebane er det gjennomført NM i kombinert der langrennsdelen (5 km/ 2,5 km) gjennomførtes på Tolga sammen med NM for spesiallangrenn. Her ble plasseringen en 6. plass i begge renn (dame senior). I tillegg er det gjennomført hovedlandsrenn for J16 i kombinert med en 1. plass til Ingrid Låte som også stakk av med 1. plass i spesialhopp.

Kombinertjentene våre har også deltatt på Norges cup renn samt Sommer-NM på plast i tillegg til deltakelse på Toppidrettsveka .

Marie Låte er klubbens kombinertansvarlig.

KORT OPPSUMMERING FRA VÅRE TRENINGSGRUPPER

Denne sesongen har vi hatt følgende treningsgrupper:

LANGRENN:

Gruppe 1 (2016)

Trenere: Tom Erik Grønkilen (gruppeleder), Kristine Hagen, Hege Baardsgaard Hanssen og Ole Arthur Lunde

Vi startet opp treningen onsdag 19. oktober 2022, vi har gjennomført treninger fra kl. 18 - 19 hver onsdag med unntak av de onsdagene som har kommet i ferier. En onsdag ble avlyst pga føre, men denne ble erstattet med trening inne i gymsalen på Søbakken på torsdag.

Oppmøte har vært variabelt, vi startet med 4 stk på første trening på høsten, det kom til ett par til etter noen treninger, vi hadde økning når snøen kom. I vinter har vi ligget på mellom 8 og 12 stk på hver trening.

Fokus på treninger:

- vi har alltid hatt fokus på at det skal være gøy, ungen har blitt spurt etter hver trening om det har vært gøy og dette har vi fått bekreftet.
- vi har hatt fokus på lek og balanse.
- vi har hatt litt fokus på at ungene skal lære seg å kjøre nedover bakke, ploge og gå fiskebein oppover, alt etter hva de har mestret

Tom Erik

Gruppe 2 (2014 – 2015)

Trenere: Martin R. Haugen (gruppeleder), Askild Bøe, Vilde Kvale, Morten Enger, Thomas Rønningen og Henrik Dalan

Treningene startet etter høstferien f.o.m. uke 42. Det har med noen få unntak vært gjennomført trening hver uke. Siste trening i uke 12. Alle treninger har vært godt planlagt, og det har blitt laget en grovplan for økta som har blitt delt i trenergruppa før hver trening.

Størrelsen på gruppa har variert **mellom 15 og 23 barn**, tilsig i løpet av perioden.

Fokus på at all aktivitet skal være lekbasert og morsom. Har brukt ulike sistenvarianter, stafetter og ballspill. De siste to treningene flettet vi i tillegg inn litt tekniske momenter som er mer direkte rettet mot god skiteknikk.

Erfaringer: Vi har erfart at det bør være minst tre trenere på hver trening for å kunne få en fin flyt i økta, samt for å kunne se barna og gi dem tilbakemeldingene de fortjener. Vi har også erfart at gruppa med fordel kan deles opp i mindre grupper ved noen anledninger. Det er enklere å nå frem med beskjeder samt å få god kontakt med barna når gruppene er mindre. Barna er dessuten på svært forskjellig nivå, og det er noen ganger viktig å kunne gi individuelt tilpassede utfordringer.

Mvh Martin

Gruppe 3 (2012 – 2013)

Trenere: Sigurd Pettersen (gruppeleder), Arve Gjermundshaug, Bjørn Erik Lilløkseth, Erlend Øverby Sund og Gaute Lindaas.

Oppstart trening høst - inne trening Ydalir uke 45-50 mandag og ute barmark trening Strandbygda uke 42-51 onsdager. Skitrening Strandbygda uke 1-13 onsdager. Øktene har vært på 1 time. Totalt har det vært lagt til rette for omtrent 32 timer med trening.

Antall utøvere på trening; Snitt **mellom 19-26**

Fokus, inne: koordinasjon og tarzan løyper. Ute, barmark: stafetter og lek med fokus på høy aktivitet. Ute på ski: veksling mellom skøyting og klassisk med fokus på balanse og tyngdeoverføring. Jobbet med overfart og motbakke. Felles for all trening har vært allsidighet og variasjon med fokus på høy aktivitet.

Mvh Sigurd

Gruppe 4 (2010 – 2011)

Trenere: Ole Vidar Krogsæter (gruppeleder), Rune Steien, Jens Martin Lindbakken, Jakob Låte og Marie Låte

Gjennomsnitt høst **8 deltakere**, vinter **10-11** deltagere.

Startet sesongen ved skolestart, hver søndag frem til høstferie. Treningene besto av rulleski, sykkel, løp. Etter høstferie hadde gr 4 trening mandag og onsdag. Mandager hadde fokus på styrke og koordinasjon inne i Ydalir. Mye styrkesirkel med fokus på kjernemusklene. Onsdager hadde fokus på kondisjon og teknikk. 2 deltagere var med på rulleskirenn på Kjellmyra.

Første skitreningene ble gjennomført på Budor. Fokus teknikk. Det ble gjennomført noen treninger på tidligsnø i Trysil sammen med gruppe 5. Treningene på snø har hatt fokus på teknikk og hurtighet. Utholdenhet har i mindre grad vært prioritert.

Det har vært god deltagelse fra gruppa på de prioriterte rennene fra Strandbygda, spesielt etter nyttår.

Det er fortsatt stort sprik (teknikk/utholdenhet) i gruppa. Dette gjør at det er utfordrende med god oppfølging av utøverne og gi alle den utfordringen de trenger. Spesielt hvis det skal gjennomføres lengre distanser.

På trenersiden har Låte gjennomført trener 1 kurs.

Hilsen

Ole Vidar

Gruppe 5 (2007 - 2009)

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

Gruppe 5 har bestått av 15 utøvere klassene 14-16 år. 13-14 av disse har stabilt godt oppmøte.

Vi har til sammen 7 trenere som har bidratt i forskjellig grad gjennom sesongen.

Vi har hatt treningstilbud, med fellestreninger, gjennom hele kalenderåret. I skolesommerferien har vi ikke hatt annet treningstilbud enn Summercampen, og enkel oppstartsamling før skolestart i august.

Vi avsluttet fjorårets sesong med å gjennomføre en utøversamtale med alle løperne på gruppe 5. Dette var veldig nyttig, og viste oss at vi har en stor gjeng som trives med fellesskapet på trening, og som har et ønske om å utvikle seg som skiløpere.

Barmarkstreningen har variert fra løpstrening med bl.a. deltakelse på Elverumstrimmen, terrengsykling, og rulleski. I tillegg gjennomførte vi en 6-ukers periode med CrossFit morgentrening i høst. Meget godt oppmøte og innsats preget disse øktene. Alle utøverne født 2008 og tidligere, fikk opplæring i bruk av rulleskimølla på Terningen Arena, og mange benyttet denne jevnlig.

Vi har ligget på 3 fellesøket i uka fra august til påske, og 2 fellesøkter i uka fra påske til sommerferien.

Tidlig på vinteren fant vi tidlignø på SNØ, i Trysil, på Budor og på Sjusjøen. Etter dette har vi hatt stabile treningsforhold på egen stadion.

Våre utøvere har deltatt på karusellrenn, kretsrenn, og nasjonale renn. I tillegg har Ingrid låte deltatt i kombinert i junior-VM og debutert i World Cup. Vi har hatt god sportslig utvikling i gruppa.

Vi ser frem i mot ny sesong, og gleder oss spesielt til å reise til Hovedlandsrennet med kanskje så mange som 10-12 utøvere.

Gruppe 6 (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.

Vi har i vinter hatt to aktive juniorer (Aurora og Sigurd) og to aktive seniorer (Johanne og Carina). I tillegg har vi noen turløpere som representerer klubben i turrenn.

Maiken valgte å avslutte sin satsing på elitenivå etter 2021/2022-sesongen. Johanne har også denne sesongen vært en del av Team Elon Innlandet.

Ulf Erik

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 flott 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!

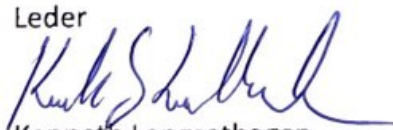
Elverum, april 2023

Styret i Strandbygda IL



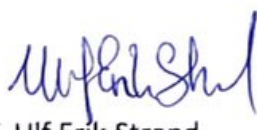
Lene Farås

Leder



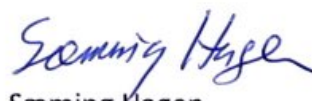
Kenneth Langseth

Nestleder



Ulf Erik Strand

styremedlem



Sæming Hagen

styremedlem



Trygve Klingen

Styremedlem



Marius Osvold

styremedlem



Marie B. Låte

styremedlem