



ÅRSMELDING 2023/2024

STRANDBYGDA IDRETTSLAG



*Hedda Faraasen Alme J16 år
Hovedlandsrennet på Gålå 2024. 1. plass
sprint og 4. plass stafett for Hedmark
Skikrets.*



*Emil Stabekk Klingen G16 år
Hovedlandsrennet på Gålå 2024. 2. plass
stafett for Hedmark Skikrets*



*Ingrid Låte, kombinert
Representerte Norge og Strandbygda både i
junior VM og i Ungdoms OL*



*Johanne Hauge Harviken.
En svært sterk 2. plass i NorgesCupen denne
sesongen.*

STRANDBYGDA IL SESONGEN 2023/2024 - TILLITSVALGTE

STYRET:

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

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

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

REVISOR:	Marit Riise Midtun
-----------------	--------------------

KONTROLLUTVA LG:

Leder	Helge Sveen
Medlem	Rune Løcting

Varamedlem	Ingrid Vestby
------------	---------------

VALGKOMITE:

Leder	Kjetil Storsveen
Medlem	Kenneth Langsethagen

STRANDBYGDA IL, LANGRENN OG KOMBINERT

Når vi nå oppsummerer sesongen kan vi se tilbake på en svært aktiv sesong, som arrangør av Summer Camp, dagsamling for 11-12 åringer i Hedmark, Miljøsamling, Tour de Hedmarken, klubbmesterskap, en formidabel karusellrennsesong og en avslutningstur til Savalen, for å nevne noe.

På årets Miljøsamling var vi 30% flere som reiste til Sälen i år enn det vi var i 2022, vi har satt ny deltakerrekord på flere av våre karusellrenn, vi arrangerte en avslutningstur til Savalen hvor vi reiste med rundt 60 store og små og vi har en økning på 13 % i forhold til antall medlemmer. 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 sprint, en sølv på stafetten. Vi har en 2. plass i Norgescupen sammenlagt og en sterk 4. plass på temasprinten under Norgesmesterskapet, samt en rekke andre gode plasseringer. Vi har flere krets mestere og andre KM-medaljørere. Vi har ei jente på Team Elon Innlandet og ei som har hospitert på kombinertlandslaget inneværende sesong.

Vi er stolte over at klubben har en stor trenergruppe bestående av 29 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 sju styremøter i **Strandbygda Idrettslag**, ett ordinært årsmøte for sesongen 2022/2023, en julemiddag og to felles trenermøte. Utover dette har vi deltatt aktivt på møter i regi av Norges Skiforbund, 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.

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 2 071 106,-** av dette utgjør bokførtverdi på løypemaskina og rulleskimøllene per 31.12 kr 434 906,-. **Kasse/bank er på kr 1 636 200,-.**

Regnskapet viser ett negativt resultat i 2023 på kr 98 130,-, etter avskrivninger på løypemaskin og rulleskimøller på kr 270 923,- 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.

Vi hadde i 2023 en motorskade på løypemaskina som kostet i overkant av 108.000,-. Vi hadde heldigvis forsikring som dekket skaden, bortsett fra egenandelen. For å ha et godt tilbud til våre mange yngre utøvere ble det i 2023 kjøpt inn 9 par rulleski til utlån. Det ble ellers gjort noe vedlikehold på vår stadion, med bl.a. utskiftning av noen lamper i lysløypa.

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 **355 medlemmer i langrenn og 5 i kombinert**. 295 medlemmer er registrert som familiemedlemmer og 65 er innmeldt som enkeltmedlem. Medlemstallet har økt med 40 nye medlemmer, tilsvarende 13% i sesongen 2023/2024, en svært positiv utvikling.

Vi opplever fortsatt at vi har mange som deltar på FRAM Karusellen og som ikke er medlemmer.

Marie B. Låte 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 Bjørn Erik Lilleøkseth.

Det ble også i år gjennomført foreldremøte i forkant av sesongen for flere av våre grupper, 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 har gjennomført 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. Tour de Hedmarken er ett samarbeid mellom klubbene Hamar Skiklubb, Ottestad IL og Vang Skiløperforening, i tillegg til Strandbygda. Vi opplever samarbeidet som veldig godt og vi synes det er gøy å jobbe med en offensiv gjeng som ønsker å skape gode opplevelser for barn og unge.

Rennledergruppa og lederne fra de 4 arrangørklubbene skal ha ett evalueringsmøte denne våren for å evaluere arrangementet med mål om å utvikle Touren videre.

Ca 30 frivillige fra klubben som stilte opp på dugnad 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 som stilte som arrangører også i år. Tusen takk til alle frivillige som stilte opp!

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.

Kjell Arne Skaret var rennleder for Tour de Hedmarken (finalen).

Karusellrenn – FRAM Karusellen

Før sesongen 2023/2024 gikk vi i dialog med Fram Revisjon. Fram er en god samarbeidspartner og etter noe dialog og en fin samarbeidsavtale, ble resultatet at vi endret navnet på Karusellrennene våre til FRAM Karusellen. I tillegg til å endre navn har vi produsert 300 nye startnummer, som første gang ble tatt i bruk under Tour de Hedmarken.

Styret i Strandbygda planla å gjennomføre 10 karusellrenn vinteren 2024, med oppstart 8. januar og med avslutning på karusellrennsesongen 18. mars. Pga sprengkulde i januar måtte vi avlyse de første to rennene. Resterende renn ble gjennomført som planlagt.

I fjor skrev vi om en rekordsesong for våre karusellrenn, det gjentas i år. Vi har gjennomført 8 FRAM karusellrenn, vi har hatt 1 517 startende, ett snitt på 190 løpere per karusellrenn, en økning på 17 løpere i snitt per renn, sammenlignet med 2023 og en økning med 51 løpere i snitt per renn, sammenligner vi med 2022. Det har vært 213 løpere som har deltatt på 4 renn eller flere. Rennene har vært arrangert som langrennscross, fristil, klassisk og sprint. Vi har hatt medaljerenn, uttrekkspremier og vi har servert boller og brus. Vi har startet både med individuell start og fellesstart. I tillegg har vi arrangert årets klubbmesterskap!

Styret, trenergruppe, løypekjørere og foreldregruppa har bidratt til god organisering, drift og gjennomføring av årets FRAM karusell. Sesongen ble avsluttet med rekordstort oppmøte på Elverum Videregående Skole onsdag 17. april.

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

ARENA LØYPER OG LØYPEKØJRING

Arena

I denne perioden har det vært lite aktivitet i arenagruppa. Vi har fått gjort mye med og rundt stadion de siste årene og fokuset i år har vært bruk av stadion. Vi jobber videre med nye prosjekter inn mot de neste sesongene, da dette er noe større prosjekter og krever både tid, planlegging og ressurser. Eksempelvis ønsker vi å knytte lysløypenettet sammen fra området bak skihytta (Elverumstrimløypa) og runding 1 km flat (kraftgata).

Denne høsten har vi gjennomført en dugnad på stadion og i lysløypenettet, med meget godt oppmøte. Vår eminente snekker Anders har montert et bedre skrivebord i skihytta, noe som settes pris på av de som har kontortjeneste. I tillegg har Roar Stenberg kjørt en runde med krattknusern. Vi har fått ryddet hele det sentrale 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!

Grunneieravtalene for vårt løypenett må vurderes fornyes for de kommende sesonger.

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, Per Dahl og Øyvind Berg Schulstadsveen er våre dyktige og faste løypekjørere.

Første tur ble kjørt 9. desember. Løvbergsmoen, Lokarunden og deler av lysløypa ble kjørt på ca 10 cm med snø. Bra forhold til både klassisk og skøyting. Ørtjenrunden ble kjørt første gang 22. desember.

Vi har holdt løypenettet åpent i hele vinter og det har vært 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 5. april.

Strandbygda IL preparerer løypenettet på Søbakken i egen regi. Ørtjernrunden kjøres i samarbeid med Elverum Turforening. Ørtjernrunden ble kjørt 25 runder, totalt 47 timer.

Sommeren 2023 har Elverum Turforening (ET) fjernet løypekart og skilt i Strandbygda IL sitt løypenett. Det er avholdt møte med ET der det ble avtalt at det settes opp nye kart og skilt med vår logo i Strandbygda IL sitt Løypenett.

Løypemaskina

Det er kjørt ca 179 maskintimer, inkludert demokjøring med maskiner fra Owren og Antra. og brukt ca 2 700 liter diesel denne sesongen. Diesel er i sin helhet blitt sponset av GJERMUNDSHAUG AS.

Nødvendig vedlikehold er utført av våre løypekjørere. Service utover dette blir bestilt og utført av våre faste leverandører.

SPORTSLIG

Norges Skiforbunds lag

Johanne Hauge Harviken er en av deltakerne på **Team Elon Innlandet** også i 23/24 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 med stabile og flinke trenere. 6 av ca 30 trenere er nye inn i våre team denne sesongen.

Vi oppfordrer våre trenere til å delta på trenerkurs, men har stor forståelse for at dette kan være krevende å få til i en hektisk hverdag. Vi har også denne vinteren hatt trenere på inspirasjonskveld med skiklubb utvikler Marianne Myklebust på Gåsbu.

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!

Rulleskimøllene

Møllene er i løpet av 2023 brukt av våre skiløpere på totalt 89 treningsøkter, mot 97 i 2022 og 74 økter i 2021. Møllene er mest i bruk i perioden oktober – november – desember. Are Vestli og Maiken Caspersen Falla har bidratt som teknikktrenere på en del mølleøkter. Klubbens langløpere har i liten grad benyttet møllene det siste året.

FRA SESONGEN 2023/2024

Grilling på Stavåsdammen

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

Summer camp 2023

Vår egen sommerskiskole, Summer Camp ble denne gang arrangert for 4. gang. 64 deltakere i alderen 9 – 15 år ble utfordret over 3 dager første helga etter skoleslutt i juni. Stor stemning og stor aktivitet! Alt fra rapell til 4-athlon ble gjennomført.

Ved hjelp av klubbens egne trenere og foreldre, ca 20 i tallet, arrangerte vi ei aktiv helg, med utgangspunkt i vår faste base på Søbakken skole. Summer Camp blir det også i 2024!

Miljøsamling

SIL arrangerte også denne høsten (22. - 24. september) miljøsamling i Sälen med hele 110 personer og 6 hunder. Dette er kanskje klubbens viktigste samling gjennom året, spesielt i forhold til rekruttering av både løpere og engasjerte voksne. Vi opplever i 2023 en god rekruttering av nye familier som er med på samlingen for første gang, og det er svært gledelig.

Våre trenere gjorde i år som tidligere en fantastisk jobb med program og innhold.

Lene Faraasen var reiseleder, Ulf Erik Strand ansvarlig for det sportslige.

Kretssamlinger

Vi har hatt løpere med på samlingene til Hedmark skikrets både for Team Hedmark Sjusjøen (senior og siste års junior), HUSK (juniorer), miljøsamlinger for 13-16 år, samt Interkretssamling med oppland for 15-16 år. Klubben har også stilt opp med flere trenerressurser på disse samlingene.

Strandbygda inviterte også 11 – 12 åringene til en dagsamling i Elverum. Dette i samarbeid med Hedmark Skikrets.

Sesongavslutning på Savalen med KM stafett og finale i årets Trysilcup

I forbindelse med sesongavslutningen på Savalen la vi opp til en felles tur med avreise i buss og felles overnatting i hytter. Vi var 59 personer som ble med på turen, ca 30 flere enn vi opprinnelig hadde bestilt overnatting til, men i samarbeid med arrangøren på Savalen løste også dette seg.

Det ble en sosial og fin helg på tvers av alder og erfaring fra slike renn og tilbaemeldingene etter turen var svært gode.

Takk til Ole Arthur Lunde som ordnet buss og som selv stilte som sjåfør!

RESULTATER 13 ÅR OG ELDRE - LANGRENN

Senior

Johanne Hauge Harviken fikk en meget sterk 2. plass totalt i Norges cupen denne sesongen. I tillegg gikk hun bl.a. inn til en solid 3. plass i sprint klassisk og 4. plass 10 km fri stil i Scan cup Hommelvik. Johanne ble også tatt ut på nasjonal kvote til World cup 50 km i Holmenkollen.

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

NM stafett, 3 x 5 km (klassisk – fri stil – fri stil)

I NM-stafetten gikk Johanne, Maiken Caspersen Falla og Carina inn til en 13. plass på Beitostølen.

NM teamspring, klassisk

Vi stilte i år med to lag i NM teamsprint på Lillehammer. Johanne og Maiken gikk inn til en sterk 4. plass etter å ha kjempet om medaljene helt til målstreken. Aurora Gaarder Strand og Carina gikk inn til en 20. plass.

Junior

Sigurd Nordaas og Aurora Gaarder Strand har representert Strandbygda IL i nasjonale renn for juniorer denne sesongen. Auroras beste nasjonale resultat ble en 16. plass på sprint klassisk stil i Trondheim og Sigurd ble nr 136 på 15 km fri stil på Lygna.

Hovedlandsrennet

Vi reiste med en rekordstor tropp til Hovedlandsrennet på Gålå. 4 stk 16-åringer, og 6 stk 15-åringer deltok for Strandbygda. Mange gode prestasjoner, men også utøvere som ikke var helt fornøyd. Tror dog alle ble motiverte og inspirerte av å konkurrere mot Norges beste i sin alder.

Hedda Faraasen gikk helt til topps, og vant 16-års klassen i klassisk sprint. Av andre toppresultater kan det nevnes at Emil Stabekk Klingen var med og tok sølvmedalje for Hedmark Skikrets sitt stafettlag. Emilie Hellebekken Storsveen tok en flott 8.plass i langrennscross for jenter 15 år.

Ungdommens Holmenkollrenn

Flott innsats av både Ingeborg Låte og Simen Aas Krogsæter i Ungdommens Holmenkollrenn. Ingeborg gikk inn til en 22. og 34. plass, mens Simen fikk en 8. og 6. plass.

KM klassisk, Sjusjøen

Følgende SIL-løpere fikk med seg medaljer i KM klassene (13 år og eldre):

Gull – Simen Aas Krogsæter G13

Gull – Ingeborg Låte J13

Sølv – Carina Sveen K senior

Sølv – Hedda Faraasen Alme J16

Sølv – Helle Nordhagen Rotneberg J15

Bronse – Astrid Låte J15

KM sprintstafett, Sjusjøen

Gull – Hedda Faraasen Alme/Astrid Låte J15-16

Bronse – Helle Nordhagen Rotneberg/Marie Fengsrud Saug, J15-16

KM sprint, VIND

Gull – Simen Aas Krogsæter G13

Gull – Ingeborg Låte J13

Gull – Hedda Faraasen Alme J16

Sølv – Astrid Låte J15

Sølv – Carina Sveen K senior

Bronse – Helle Nordhagen Rotneberg J15

KM fri stil, VIND

Gull – Simen Aas Krogsæter G13

Gull – Johanne Hauge Harviken K senior

Sølv – Ingeborg Låte J13

Sølv – Hedda Faraasen Alme J16

Sølv – Helle Nordhagen Rotneberg J15

Bronse – Emilie Hellebekken Storsveen J15

Bronse – Carina Sveen K senior

KM stafett, Savalen

Gull – Emil Stabekk Klingen/Hedda Faraasen Alme/Simen Aas Krogsæter, mix 13-16

Trysilcup (kretscupen i Hedmark for 13 år og eldre)

22 SIL-løpere (mot 17 og 19 de to foregående årene) har deltatt i ett eller flere av sesongens Trysilcuprenn. Følgende av våre løpere ble topp 3 totalt i kretscupen:

Nr. 1 – Simen Aas Krogsæter G13

Nr. 1 – Ingeborg Låte J13

Nr. 1 – Sigurd Nordaas M19/20

Nr. 1 – Svein Nordaas M senior

Nr. 2 – Carina Sveen K senior

Nr. 2 – Hedda Faraasen Alme J16

Nr. 2 – Helle Nordhagen Rotneberg J15

Nr. 3 – Emilie Hellebekken Storsveen j15

Nr. 3 – Emil Stabekk Klingen G16

GP Sprinten

Strandbygda stilte med hele 54 deltakere på årets utgave av GP Sprinten og vi ble med det kåret til arrangementets største klubb. 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 20 løpere i årets utgave av Ungdommens Birkebeinerrenn (16 i 2023). Dette er ett flott renn for våre ungdommer og vi fikk med oss mange gode plasseringer, blant annet, Hedda Faraasen Alme 1. plass i J16 og Emil Stabekk Klingen, 9. plass i G 16.

Vi hadde også 4 løpere fra SIL med på årets utgave av Ungdomsvasaen og vi fikk med oss mange gode erfaringer og flere gode plasseringer.

Langløp/turrenn

Vi har fortsatt noen utøvere fra Strandbygda IL som deltar på turrenn som Birkebeineren og liknende arrangement. Sigurd Nordaas var i år klubbens raskeste Birkebeiner med tiden 3:05:09 på godt norsk blåswix-føre. Dette ga han en 16. plass i M20. Blant kvinnene gikk Vilde Kvale raskest av våre med tiden 3:49:02 som ga en 7. plass i K35.

KOMBINERT

Klubben har fortsatt få, men aktive, utøvere og kun på jentesiden i gruppe 4 og 5.

Resultater kombinert

World cup og Continental cup

Kombinertsporten er på damesiden i en god utvikling med flere renn både i WC og COC. Ingrid Låte har vært hospitant på kombinertlandslaget inneværende sesong og deltok i WC og COC på Lillehammer og Eisenerz.

Andre internasjonale renn

Årets treningsmål for Ingrid var Ungdoms OL i Gangwon, Sør-Korea og Junior VM i Planica. Ingrid fikk to 5. plasser individuelt og en 3. plass i mixed team i Junior VM.

Norges cup m.m.

På hjemmebane har Ingrid Låte deltatt i Norgescupen med to 3. plasser på henholdsvis Beitostølen og i Granåsen (barmark) som beste plasseringer.

Marie Låte er klubbens kombinertansvarlig.

KORT OPPSUMMERING FRA VÅRE TRENINGSGRUPPER

Denne sesongen har vi hatt følgende treningsgrupper:

LANGRENN:

Gruppe 1 (2017)

Trenere: Lene Nylund, Thomas Rønningen, Marius Mood, Kjetil/Gro og Toril Vaaler Hopmoen.

Vi begynte treningene onsdagen etter høstferien (uke 42). Vi har hatt treninger hver onsdag så sant temperaturen har tillatt det.

Det har vært i ca 10 stk (+/-) på hver trening. Noen få treninger har vi vært opptil 15.

Vi har hatt fokus på skileik. Vi har gått en liten runde på ski. Vi har hatt leker som f.eks. Haien kommer, Hauk og due og Rødt lys. Vi har også hatt hinderløyper, hopp, slalom, orgeltramp o.l. Vi har avsluttet med frilek de siste 10-15 minuttene. Vi har ikke hatt alternative økter.

Fra Toril på vegne av trenerne på gruppe 1

Gruppe 2 (2015 – 2016)

Trenere: Tom Erik Grønken (gruppeleder), Vilde Kvale, Hege Baardsgaard Hanssen og Ole Arthur Lunde

Oppstart 18. oktober. Vi har i snitt vært ca 20 stk på trening, både høst og vinter og har hatt ett ganske jevn gruppe på trening. Vi har i Spond registrert 32 stk.

Fokus på trening har vært lek (barmark)/ skileik (på snø), samt balanse. På barmark har vi hatt mye hinderløype med løping og balanse, sisten av div typer, litt ballspill. Nøtteplukkeren. Med ski har vi lært ungene å gå motbakke under lek når vi har hoppet/kjørt slalåm på ski, mange som har fått mestringsfølelse på å kjøre ned bakken og gå opp igjen. Vi har hatt nøtteplukkeren, sisten, Scandinavia, samt gått flat/kupert løype noen turer for å gjøre ungene trygge på løypene. Vi har hatt ei økt inne pga kulde i vinter, den kjørte vi inne i gymsalen på Vestad skole. Har også måtte avlyst noen økter pga kulden

Gruppe 3 (2013 – 2014)

Trenere: Sigurd Pettersen (gruppeleder), Askild Bø, Arve Gjermundshaug, Martin Haugen og Gaute Lindaas.

I løpet av sesongen har det i snitt vært 20 unger på treningene. Er flere gutter enn jenter med på treningene, men i snitt har det vært omtrent 4-7 jenter med på de fleste treningene. Fokuset på treningene har vært skilek og noe ferdighetsutvikling. Stor fremgang å spore på alle, kanskje mest innen skøyting.

Oppstart i år var etter høstferien. Ble noen kombo økter på Restvoldjordet og i bomberommet i Elverumshallen før vi etter initiativ innad i trenergruppa og ditto bekjentskap kom oss inn i gymsalen på Frydenlund. Her ble det full fres og relativt god oppslutning. Med det sagt har det vært flere på utetrening enn innetreningene. Årsaken til dette sammenlignet med tidligere år, der inne treningene har vært særdeles populære er usikkert. Det vi trenere kan si er at øktene i bomberommet i Elverums hallen antagelig ikke var de mest inspirerende for ungene. Litt trangt om plassen og mye støy. Treningene på stadion enten med joggesco eller ski på beina har fungert godt.

På gruppa har vi vært fem trenere. Med så mange trenere har det vært gode muligheter til å dele opp øktene og gi alle ungene oppmerksomhet i deres prosess.

NB; Uten å ha full oversikt over hvor mange 2013 løpere som har vært med i år så har gruppa totalt vært preget av flere 2014 løpere enn 2013 løpere.

Sigurd

Gruppe 4 (2010 – 2012)

Trenere: Ole Vidar Krogsæter (gruppeleder), Bjørn Erik Lilleøkseth, Kjetil Finstad, Jens Martin Lindbakken, Erlend Sund, Jakob Låte og Marie Låte

Oppstart i mai. En økt i uka frem til fellesferie. Fokus løp/rulleski/styrke. Gruppe 4 fikk utøvere fra 2012 opp og fokuset var å sette gruppa.

Etter ferie til høstferie hadde vi 2 økter i uka, mandagstrim og onsdager. Onsdager var fokus rulleski og løp/styrke. Vi hadde også noen sporadiske søndagstreninger. Etter høstferie hadde vi 3 faste økter. Mandag kondisjon, onsdag teknikk/koordinasjon. Torsdag styrke. Når det ble skiføre ble alle øktene gjennomført på ski. De gangene det ble for kaldt hadde vi tilgang på gymsal og gjennomførte styrke. Vi hadde mange turer til Budor før jul, med overraskende mange deltagere. Etter jul var det 2 faste økter pluss karusell. Fokuset gjennom året har vært å bli gode på ski. Sving, sporvalg, jobbe over topp og god sittestilling nedover. Samt at gruppa har hatt fokus på hurtighet og dobbeldans.

Det har vært en positiv utvikling sosialt i gruppe 4. Ungene er også treningsvillige. Det er fortsatt stort sprik i gruppa noe som gjør at enkelte ganger gjør det utfordrende å tilfredsstille alle på trening.

Gruppa har få med trenerutdannelse, noen som kan bli utfordrende videre når teknikk bør bli et fokus. Vi prøver å lære hverandre og oppfordrer til trenerkurs.

Spond-statistikken viser at vi snitt hadde 12-13 utøvere på hver trening (likt fordelt mellom styrke og utetrening), og 9 utøvere i snitt pr skirenn. På barmarkstreninger hadde vi noen flere enn på snø, dette har vært vanlig for gruppa. Lista som er hentet ut fra Spond er et utgangspunkt. Jeg tror det er flere som har vært på trening, men enkelte har problemer med å melde seg på. Gruppe 4 vil fortsette med 2 faste treninger i uke fra 5. mai og til sommeren.

Hilsen
Ole Vidar

Gruppe 5 (2007 - 2009)

Trenere: Rune Alme (gruppeleder), Trygve Klingen, Anders N. Rotneberg, Anders Sætre og Simen Sanderlien

Trening gjennom året:

Gruppe 5 holdt fellestreninger gående våren 2023, etter at de siste skirennene var gjennomført. Siste felles skitur var 30.april. Vi startet opp med fellestreninger på rulleski fra 3. mai, og holdt det gående til sommeravslutningen 21. juni. Vi startet opp etter sommerferien, med kick-off forflytnings-kombilangtur 13. august.

I barmarksesongen har hovedfokuset vært på rulleski og løp, men vi har også i felleskap trent styrke, crossfit, ball, og sykkel. Vi har hatt fokus på å bygge langturer på beina, og trent intervaller med høy intensitet både det med rulleski og joggesko. Hele gruppe 5 har også blitt sjekket ut på rulleskimølla på Terningen, som har blitt brukt til teknikktrening, intervaller, og testrenn.

Skisesongen på snø startet på Budor 4. november, og vi går på ski til snøen blir borte.

Vi har gjennom sesongen hatt 3 fellestreninger i uka, i tillegg til samlinger, ekstraøkter, renn mm. Vi har jobbet med teknikk, taktikk, hurtighet, utholdenhet (både i form av langturer, og intervaller.) Gruppe 5 har som hovedregel hatt intervaller på onsdager, oftest med høy intensitet.

Gruppe 5 har deltatt på Hedmark skikrets sine fellessamlinger, Interkrets på Mostertoppen, barmark på Rena, og snøsamling i Trysil. Vi stilte også med så godt som fullt mannskap på Miljøsamlinga i Sälen.

Flere av utøverne var også med som instruktører under dagsamling for kretsens 12-13 åringer i Elverum høsten 2023.

Vi har hatt, og har en stabil treningsgruppe. Noe fravær er det jo til enhver tid, da utøverne driver annen idrett, deltar på konfirmasjonsundervisning, er sjuke/skadet osv. Alle har dog vært med hele sesongen, og vi har ikke hatt noe frafall. Vi har hatt 11 satsende skiløpere, og 4 som har deltatt mer sporadisk.

Skirenn:

Gruppe 5 har deltatt på de fleste kretsrenn, Trysilcup, diverse KM m/stafetter, Hovedlandsrennet, og Ungdomsbirken. Vi har også stilt på klubbens karusellrenn, men ofte tilpasset intensiteten mtp totalbelastning. Vi mener dog at de eldre utøvernes deltakelse her, er viktig for rekrutteringen i klubben.

Gruppe 6 (2006 og tidligere)

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

Gruppa 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 Gaarder Strand og Sigurd Nordaas) og to aktive seniorer (Johanne Hauge Harviken og Carina Sveen). I tillegg har Maiken Caspersen Falla stilt opp på stafettene, og Ingunn Kvello, K17, deltok på noe Trysilcup.

Vi har noen turløpere som representerer klubben i turrenn. Johanne har også denne sesongen vært en del av Team Elon Innlandet. Aurora og Carina har deltatt noe på opplegget til skikretsens seniorer, og siste års juniorer: Team Hedmark Sjusjøen.

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

Styret i Strandbygda IL ønsker å takke utøvere, trenere, løpekjørere, tillitsvalgte, andre frivillige, 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 2024

Styret i Strandbygda IL



Lene Faraasen

Leder



Marie B. Låte

Nestleder



Ulf Erik Strand

styremedlem



Sæming Hagen

styremedlem



Trygve Klingen

Styremedlem



Marius Osvold

styremedlem



Bjørn Erik Lilleøkseth

styremedlem