

## Utfyllende årsrapport 2016 (Tillegg til Årsrapport 2016)

### Organisasjonen i sesongen 2016-17

#### Styret:

- |                                 |                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------|
| • Styrets leder/info/web:       | Ane Varden                             |
| • Styremedlem/Kasserer:         | Per Christensen                        |
| • Styremedlem/Treneroppfølging: | Fredrik Ottesen                        |
| • Styremedlem/Naborunden:       | Linda G. Opedal                        |
| • Styremedlem/Naborunden:       | Marte Thorsby                          |
| • Styremedlem:                  | Leif-Roald Halvorsen (til høsten 2017) |
| • Styremedlem/stafetter:        | Fridtjof Unander                       |
| • Styremedlem/repr hovedstyret: | Einar Golberg                          |

#### Oppmenn:

- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| • Rekrutt Putt 8 år (2009): | Hallvard Gilje Aarseth             |
| • Rekrutt Putt 9 år (2008): | Camilla Aschehoug                  |
| • Rekrutt 10 år (2007):     | Monika Silvia Valm                 |
| • Rekrutt 11 år (2006):     | Hanne Klausen                      |
| • Rekrutt 12 år (2005):     | Anne Glomnes Rudi                  |
| • Aktiv 13 år (2004):       | Margrethe Burskerud Christoffersen |
| • Aktiv 14 år (2003):       | Anne Glomnes Rudi                  |
| • Aktiv 15 år (2002):       | Morten Dybdahl                     |
| • Aktiv 16 år (2001):       | Margrete Davies                    |
| • Satsingsgruppen 00-02:    | Thomas Jenssen                     |
| • Senior:                   | Andrea Stranna                     |
| • Turrenn:                  | Birger Pedersen                    |

Oppmennene for noen av gruppene har i tillegg hatt et støtteapparat/ressursgruppe innenfor gruppen. I tillegg har de også andre viktige funksjoner, se websiden for oversikt.

### Styrets arbeid

I tillegg til gjeldende lover og regler, har styret i sitt arbeid lagt til grunn tidligere vedtatt visjon. Siden forrige årsmøte har det vært avholdt 10 styremøter. Styrearbeidet har vært preget av enighet og konsensusbeslutninger. Siden Njård Langrenn ikke har noen lønnet administrasjon, består mye av arbeidet i løpende driftsoppgaver, og styremøtene er også i stor grad arbeidsmøter.

### Samarbeid med andre klubber og eksterne tillitsverv

Njård Langrenn har ønsket å bidra til godt samarbeid med andre klubber, samt ta sitt ansvar for fellesfunksjonene knyttet til Oslo Skikrets. Langrennsgruppens leder har deltatt på de tillyste møter i Langrennskomitèen i Oslo Skikrets.

Langrennsgruppen ønsker å delta i de sentrale beslutninger i Njård. Dette vil si at Njård Langrenn har tilstrebet å være representert i Njårds hovedstyre. Einar Golberg er langrennsgruppens representant i Njårds hovedstyre.

## **Medlemmer**

Medlemsmassen har økt mye de siste årene, men antallet medlemmer er nå omtrent som for ett års siden. Ved årsskiftet 2015/16 var det 512 betalende medlemmer i Njård Langrenn. Ved årsskiftet 2016/17 var det 510 medlemmer.

## **Renndeltagelse**

Så langt i sesongen 2016-17 har det vært god deltagelse på renn. Ut i fra antall barn på trening (særlig i de yngre årsklasser) er det fremdeles potensiale for ytterligere økning. Det er i skrivende stund for tidlig å gjøre opp en status for inneværende sesong. Oppmennene for årskullene har anbefalt utvalgte renn til sine sine grupper.

### Naborunden (2005-08)

Naborunden gir ofte en god indikasjon på hvordan interessen er blant de yngste, og her stilte 129 barn fra Njård. Det er 28 færre enn i fjor, men ca på nivå med sesongen før det igjen. Vi tror ikke utviklingen er noe uttrykk for noen trend, men heller skyldes litt variasjon mellom årskullene.

### Stafetter

Njård Langrenn er opptatt av deltagelse på stafetter, hvilket er meget viktig for å styrke klubbfølelsen og samholdet i en idrett som ellers, og i sin natur, er veldig preget av individuelle prestasjoner. Styret anser det derfor viktig at trenere, løpere og ledere prioriterer arbeidet med stafetter høyt. I årets Hemingstafett stilte Njård med hele 11 lag (hvert med 6 løpere), på stafetten i Oslo Skifestival stilte 23 Njårdlag på start, og på Rustadstafetten stilte 22 Njårdlag. Dette er styret svært tilfreds med.

### Hovedlandsrennet (15- og 16-årsklassene)

Hovedlandsrennet (HL)arrangeres på Tolga 3.–5. mars 2017. Njård langrenn gjør et fremstøt for å etablere et godt konsept for hovedlandsrennet, som skal sikre gode opplevelser for våre deltagere. Dette omfatter et godt dokumentert opplegg, samt etablering av endel utstyr som skal sikre at alle våre løpere kan gå HL med gode ski. Opplegget vil evalueres, og videreutvikles til neste sesong.

## **Egne arrangementer/aktiviteter**

### Smørekurs

Riktig smurte ski gir større skiglede, både på trening og på renn. Stor takk til Thomas Jenssen, som har holdt to smørekurs før sesongstart. Det var godt fremmøte. Vi vil holde smørekurs neste sesong også, og oppfordrer alle foreldre og ungdommer til å møte på dette.

### Hyggekveld 9. november 2016

Hver høst arrangeres hyggekveld for aktive og foreldre på Huseby Skole. I år kom over 170 deltagere. Her ble det gitt informasjon om kommende sesong og holdt lotteri med mange flotte gevinster fra bl.a sponsorer Milsluker'n, Maccaroni etc. Høydepunktet var at vår egen verdensmester på rulleski, Ragnar Bragvin Andresen, holdt en presentasjon og svarte på mange spørsmål fra Njårdbarna.

### Samling på Skeikampen, 9.–11. desember 2016

Årets samling ble lagt til Skeikampen, ettersom Nordseter har lagt ned driften. Vi var også i ferd med å vokse ut av Nordseter. Rundt 160 barn og voksne fikk trent bra under veldig fine

skiforhold, og kveldene ble brukt til sosialt samvær. Det er viktig og hyggelig å treffes på tvers av årsklassene, og vi vil fortsette med slik felles familiesamling også neste sesong.

#### Njårdrennet 19. mars 2017

Njårdrennet blir arrangert sent denne sesongen. Rennet går i Sørkedalen, og vi venter mer enn 1.000 deltagere fra mange klubber. Rennet inngår i Buypass Cup (tidligere Milsluker'n Cup) for 13- og 14-åringene og Oslo Sportslager Cup for 15- og 16-åringene. Njårdrennet er viktig for klubben på mange måter. Det er en god inntektkilde og skaper godt samhold og dugnadsånd med fantastisk mange Njårdforeldre som stiller opp. Stor takk til rennleder Kristian Lyssand.

#### Klubbmesterskapet

Klubbmesterskapet blir arrangert i slutten av mars i Sørkedalen. Som de siste par år, venter vi over 200 deltagere.

#### **Pengestøtte og samarbeidsavtale**

Vi har en samarbeidsavtale med Milsluker'n Sport som gir alle medlemmer rabatt i butikken. I tillegg mottar Njård Langrenn omsetningsbasert provisjon basert på medlemmers kjøp i butikken, samt et kontantvederlag.

Vi har nye sponsoravtaler i forbindelse med draktreklame. Noen sponsorer har vært med tidligere, mens andre er nye. Sponsorer er nå: Eie Eeindomsmegling, Advokatfirmaet Thommessen, Infront, Maccaroni og Milsluker'n.

#### **Klubbstyr**

Klubbklærne fra Swix kan kun bestilles via nettbutikk innenfor definerte bestillingsperioder. Dette står beskrevet i menypunktet "Klubbstyr" på Njård Langrenns nettsider. Levering skjer på Milsluker'n. Kolleksjonen er utvidet med en sommerkolleksjon.

#### **Kommunikasjon/Nettside**

Langrennsgruppa benytter hjemmesiden til Njård Langrenn og e-post som distribusjonskanaler for formidling av informasjon til klubben. Gruppesidene på web, som i hovedsak oppdateres av oppmennene/trenerne, er hovedkanalen for å informere om gruppens treningsopplegg. Stadig flere grupper bruker også Facebook.

Viktige beskjeder og nyheter legges på websiden (langrenn). Det blir skrevet noen reportasjer med bilder fra renn og arrangementer gjennom sesongen, men vi vil gjerne motta flere bidrag fra alle som deltar på forskjellige arrangementer, slik at vi får større bredde på det som skrives og at alle grupper blir representert.

Takk til alle løpere, trenere og foreldre/foresatte for innsats og engasjement i sesongen 2016-17.

Oslo, 6. mars 2017

Styret i Njård Langrenn

## Rapport fra gruppene

### Rekrutt Putt 8 år (2009)

Trenere: Christoffer Haug, Tonje Gulbrandsen Jensen, Helle Tollhaugen, Espen Stenstad  
Oppmann: Hallvard Gilje Aarseth

#### Trening:

Gruppen Rekrutt Putt 8 år er Njårds tidligste tilbud for de som ønsker å trene langrenn. Treninger for 2009-kullet startet opp etter høstferien 2016 og gruppen trener en gang i uken – torsdager kl 18.30. 2009-kullet består av opp mot 20 barn. Barna kommer fra ulike skoler, herunder særlig Huseby, Skøyen og Smestad.

I den første perioden etter oppstart, hadde gruppen barmarkstreninger med oppmøte ved Persbråten skole. Barmarkstreningene har vært todelt, med en innledende (45 min) uteøkt etterfulgt av 45 minutter inne i Pershallen.

Fokus for barmarkstreningene har vært både å ha det gøy samt at barna skal få tilpassede fysiske utfordringer. Ute har aktivitetene bestått av ulike leker (stiv heks, haien kommer, sisten, hauk og due), ulike stafetter, små løpeturer mv. Vi har fokusert på å bli kjent med hverandre, lære å ta imot beskjeder, holde sammen som gruppe mv.

Innedelen av barmarkstreningene har bestått av en kombinasjon av sirkeltrening og ulike ballspill.

Etter snøen kom, har gruppen hatt skitreninger i Nordmarka. Oppmøtestedet har i all hovedsak vært ved Øvresetertjern. Skitreningene har fokusert på grunnleggende skiferdigheter samt balanse, tyngdeoverføring mv. Skitreningene har bestått av en blanding av leker/oppvarmingsøvelser, noe instruksjon/demonstrasjon, stafetter, skiturer (med og uten staver) mv.

Treningene er foreldredrevet, og alle trenere/oppmann er foreldre til 2009-barn som deltar på treningene. Alle foreldre oppfordres til å være med på treningene når det passer.

#### Antall

16 påmeldte.

#### Deltakelse i renn

Deltakelse i renn har ikke vært sentralt for 2009-kullet i og med at dette er et oppstartår. Njård 2009 stilte imidlertid 2 stafettag under Oslo Skifestival og barna er også oppfordret til å delta på Njårdrennet.

### Rekrutt Putt 9 år (2008)

Trenere: Joachim Karlsen, Fredrik Minsås, Ingerid Øhrn Langslet, Bengt Solheimdal  
Johansen og Morten Plünnecke

Oppmann: Camilla Aschehoug

#### Trening:

Første trening for gruppen startet opp etter høstferien, med barmarkstrening frem til jul. Vi er ca 25 barn på treningen. Mange barn fra Smestad, Huseby og Skøyen skole.

Joachim Karlsen har påtatt seg rollen som hovedtrener, og det fungerer svært godt. Hovedfokus på treningen er at barna skal ha det gøy gjennom stafetter, balansetrening og mestring av ulike øvelser.

Foreldre er oppfordret til å være med og engasjere seg. Dette fungerer veldig bra i år.

Barmarkstreningen i høst besto av 45 minutter ute med stafetter, hinderløyer og "stiv heks", deretter 45 minutter inne i Pershallen med sirkeltrening og lek.

I vinter har treningen vært på Øvresetertjern, med fokus på balanse og tyngdeoverføring gjennom ulike stafetter andre øvelser.

Vi har en veldig fin og engasjert trenergjeng som gjør en kjempeinnsats. Vi har godt utbytte av utstyret gruppen har fått kjøpe til barmarkstreningene og litt under skitreningene - baller, terninger, kjegler og tau.

#### Antall

32 påmeldte. På treningen møter det vanligvis opp mellom 20 og 25 barn.

#### Deltakelse i renn

Mange av barna deltok på Naborunden og noen har vært med på andre renn og stafetten under Oslo Skifestival. Det vil bli større fokus på renn for neste sesong for denne aldersgruppen.

#### **Rekrutt Putt 10 år (2007)**

Trenere: Magnus A. Egeness, Arthur Strand, Anne Strand, Monica Jacobsen, Terje Furu, Pål Eide, ungdomstrenere Tora Roti, Jesper Lyssand

Oppmann: Monika Silvia Valm

#### Trening:

Rulleskitrening startet opp før høstferien. Det var rundt 20 barn på treningene fra oppstarten. I snitt møter 20-25 barn på hver trening gjennom sesongen. Flere barn på torsdager enn torsdager. Ingen skader. Mange fra Huseby og Smestad skole, også Skøyen og Bestum.

Hovedtrener forrige sesong, Leif-Roald, sluttet som hovedtrener av familiære årsaker, men vi var heldige og fikk Magnus A. Egeness inn som vår nye hovedtrener, og dette har fungert utmerket. Ungdomstrenere Tora og Jesper fortsetter også i denne sesongen, og er godt likt av barna.

Vi jobber kontinuerlig med å forbedre treningsrutiner, og forsøker å finne det optimale treningsoppsettet som muliggjør at barna på forskjellige nivåer får god utbytte av treningen. De fleste barna er motiverte og i god form, men forskjellene øker.

Barmarkstrening besto av joggetur og lek og stafetter ute. Inne hadde vi gruppen samlet, og jobbet i stasjoner. Det ga en fin avveksling i treningsrutinene å ha innetrening, i tillegg fikk vi samlet gruppen og ble bedre kjent med barna.

Snøen lot vente på seg i år. Det kan også være årsaken til at noen familier har mistet motivasjonen og det er færre barn på skitreningene enn vanlig. I vinter har treningen i hovedsak vært gjennomført fra Skansebakken og Frognreseteren. Det har vært omtrent annenhver gang skøyting og klassisk.

Vi har en veldig fin og engasjert trenergjeng som gjør en kjempeinnsats. Vi hadde også godt utbytte av utstyret under barmarkstreningene og litt under skitreningene - baller, terninger, kjepler og tau som vi kjøpte inn for gruppen i fjor.

#### Antall

40 påmeldte.

#### Deltakelse i renn

Aktiv deltakelse i sentrale renn, ca 15 barn i snitt. Arthur Strand er utpekt som rennansvarlig i gruppen, og deltakelse fra 2007-gruppen har vært meget bra organisert. Ikke alle ønsker å gå renn, men alle er blitt oppfordret og fått muligheten.

#### **Rekrutt 11 år (2006)**

Trenere: Daniel Larsen, Tor Jenssen, Tor Øyvind Lislerud, Simen Skou, Hans Joachim Motzfeldt.

Ungdomstrenere: Bertine Bøe og Eline Gade

I tillegg har noen foreldre bidratt mer eller mindre fast.

Oppmann: Hanne Klausen

#### Trening

2006 gruppen teller 38 ivrige barn. Treningen startet opp uken etter skolestart med rulleskitrening i Kollen hver torsdag frem til høstferien. Det var 10-12 barn på disse treningene. Etter høstferien startet vi opp barmarkstrening tirsdager og rulleskitrening torsdag så lenge forholdene tillot det. Vi fikk oss en uke på ski også før jul før snøen forvant like fort som den kom.

Det var godt fremmøte på alle treninger, uansett vær. Ute/snø ble treningen stort sett gjennomført fra Frognerseteren – både med stafetter/teknisk trening og «langturer». Det har vært klassisk tirsdager og skøyting torsdager.

#### Antall

Det har vært opp til 38 barn på treningene – men jevnt over ca 25-30. Det har vært noe utskiftning fra i fjor - noen har falt fra mens det er noen nye. Det har vært godt oppmøte i vinter, til tross for varierende snø- og værforhold.

Vil anbefale alle grupper å lage lukkede FB grupper for kommunikasjon og deling av bilder, Dette er blitt veldig godt mottatt, og en enkel måte å kommunisere med foreldrene på.

#### Hva kan gjøres annerledes

Miljøet er bra, mange barn som er glade etter trening. Foreldrene har vært flinke til å bidra ved behov. Trenersituasjonen har vært litt utfordrende siden to av trenerne ikke har kunne stille i høst/vinter. Juniortrenerne har fått prøve seg på egen hånd, og vi ser at nye juniortrenere trenger en skikkelig opplæring før de blir kastet ut i det. Dette burde klubben gjøre en felles innsats på i starten av sesongen for nye juniortrenere.

#### Sosialt

Vi har hatt en tur til SKULD-hytta sent på høsten der 16 barn deltok, 3 trenere og 5 foreldre. Det ble en hyggelig samling med overnatting, der vi løp fra Frognerseteren i høstmørke til

SKULD. På lørdag formiddag gjennomførte vi stafetter og deretter løp til Sognsvann. Foreldre har også tatt initiativ til hyttetur til Rauland før jul. Det var en gjentakelse av suksessen fra 2015. Det var mange fra 2006 som deltok på Skeikampen – med god innsats på lørdagens og søndagens treningsturer. Vi avsluttet før jul med en trening med innlagt overraskelse med grillede pølser, kakao og pepperkake.

#### Deltakelse i renn

Det har vært litt mer fokus på renn, med godt oppmøte i de renn vi har invitert til. I tillegg til Naborunden har vi deltatt i Sørkedalen, Oslo Skifestival, Hemingstafetten, Holmenkollen, Rustadstafetten i tillegg til Njårdrennet. Noen er med på mange renn – mens andre ikke er så ivrige.

#### **Rekrutt 12 år (2005)**

Trenere: Elin Davies, Anne Glomnes Rudi, Ståle Matberg, Øysten Landgraff, Per Christensen, Fredrik Ottesen, Jon Rogstad

Oppmann: Anne Glomnes Rudi

#### Trening

Barmarkstreningen startet opp etter sommerferien. Før høstferien hadde vi rulleski på torsdager og ute på tirsdager. Vi har kun hatt én ungdomstrener.

Etter høstferien har vi også tilbudt mandagstreninger for dem som er ekstra ivrige. Der har vi vært 10-14 barn.

I vinter har treningen vært gjennomført fra Frognerseteren når dette har vært mulig. Ellers fra Holmenkollen. Det har stort sett vært mellom 10-20 barn på trening. Treningen har bestått i oppvarming, teknikk, stafetter og frilek.

#### Antall

Det har vært ca 30 barn påmeldt, men oppmøte på trening har vært varierende. Det er mange barn som holder på med flere idretter.

#### Miljøet i gruppen

Miljøet i gruppen oppleves som veldig bra. Vi arrangerte treningssamling i Åsmarka i oktober. I tillegg var det mange som var på tur til Skeikampen. Det har vært arrangert pizza etter Oslo skifestival og sosialt samvær etter Rustadstafetten.

#### Hva kan gjøres annerledes

Treningene har fungert bra, og ungdomstreneren har vært helt fantastisk. Vi har behov for rekruttere nye trenere, fordi nåværende ungdomstrener slutter. For å få vellykkede treninger er det viktig at vi opprettholder antall trenere for å kunne ha fleksibilitet. For å opprettholde og sveise barna mer sammen vil det være bra om flere gikk renn.

#### Deltakelse i renn

Det har vært 3-4 gutter og 3-4 jenter som har gått renn utover Naborunden og stafetter. Vi stilte 6 lag på Rustadstafetten. Vi stilte også 6 lag på Oslo Skifestival. Nesten alle deltok i Naborunden og på Njårdrennet. Det har vært litt flere på renn i år enn i fjor.

### **Aktiv 13 år (født 2004)**

Trenere: Fredrik Gran Urdahl og Erik Haugmo.  
Renngруппetrener: Rune Malo Ødegaard  
Oppmann: Margrethe Buskerud Christoffersen

#### Trening

Gruppen hadde rulleskitrening Holmenkollen en gang i uken fra august til oktober, hvor ca halve treningsgruppen deltok. En dag i uken var det barmakrstrening, enten fra Pershallen, Njårdhallen eller Midstuen, og noen få ganger hadde vi styrketrening i Njårdhallen. Skitreningen startet etter jul, hovedsakelig med oppmøte i Holmenkollen. Det har vært relativt stabilt oppmøte i hele sesongen, men størst oppmøte etter høstferien da mange hadde avsluttet/reduisert sommeraktiviteter.

#### Sosialt/samlinger

Vi hadde barmarksamling for gruppen i oktober, med løpetur fra Frognerseteren til Kobberhaugen og tilbake, før det ble styrketrening i Tommkleiva. Kvelden ble avsluttet med pizza og curling, god stemning hele veien. Mange av barna har også deltatt på to samlinger i regi av Røa IL, en i juni og en i oktober.

#### Antall løpere

Det har vært 20 betalende utøvere, med klar overvekt av gutter.

#### Renn

Noen har deltatt på mange renn, herunder de fleste Buypass-rennene, rundt 10 stykker totalt har deltatt på ett eller flere renn gjennom sesongen. Vi har stilt stafettlag i Oslo Skifestival og på Rustadstafetten, og deltok på Ungdommens Holmenkollrenn, der det ble mange gode plasseringer, bl.a kom Lars Bjertnæs på 2. plass i G13 klassisk. Det er mange som er påmeldt Ungdomsbirken.

#### Rennggruppe

Vi tilbød rennggruppe for vintersesongen, og 12 utøvere valgte å bli med. Vi var heldige og fikk avtale med Rune Malo Ødegaard, som har tilført barna masse, både teknikk og skiglede, på tøffe treninger onsdager i Kollen. Rune laget en øktplan for alle tre dagene vi tilbød treninger, tilrettelagt for rennsesongen.

#### Hva kan gjøres annerledes

Treningen har stort sett fungert bra, men det kan nok bli mer fokus på teknikk og mer utfordrende øvelser for utøverne både når det gjelder styrke og utholdenhet. I tillegg må vi fortsette å fokusere på skigleden. I barmarksesongen bør vi få til mer styrketrening og mer fokusert oppladning til skisesongen.

### **Rekrutt 14 år (2003)**

Trenere: Andrea Stranna, Cendrine Holme og Hilde Losgård Landheim  
Oppmann: Anne Glomnes Rudi

Vi har hatt tre trenere som har tatt hver sin dag og vist fantastisk fleksibilitet. Barna er store og hører etter, men sårbart å bare ha en trener på 17 barn.

### Trening

Treningen startet rett etter sommerferien med rulleski på torsdager og innetrening på tirsdager og mandagstreninger. På høsten fortsatte vi med barmark selv om det var 2 km kunstsne i Holmenkollen.

Det har vært 17 barn påmeldt på trening. Av disse er 13 jenter.

Mandagstreningene har vært noe hardere og for de mest ivrige barna. Her har det vært 14 som har deltatt. Alle guttene og 10 jenter.

### Miljøet i gruppen

Miljøet i gruppen oppleves som veldig bra. Vi arrangerte treningssamling i Åsmarka i september og på ski i november. Som følge av at det er relativt sett mange som går renn, er det mye sosialt i forbindelse med dette.

### Hva kan gjøres annerledes

Treningen har stort sett fungert bra, men sårbart pga en trener på mange barn.

### Deltakelse renn

Alle 14 barn som er med på mandagstreningene har deltatt i Buypass Cup. Det har vært flere gode resultater. Vi stilte 3 jentelag Rustadstafetten. Guttene stilte også på Oslo Skifestival, og stilte med flere på Hemingstafetten. I Ungdommes Holmenkollrenn var det mange gode plasseringer, bl.a vant Ines Aloy-Lislerud J14 klassisk.

## **Satsingsgruppen - Aktive løpere født 2000-02**

Trenere: Joachim Jacobsen, Ole Christian Mork, Eskild Skåtun, Sindre Wiig Nordby, Einar Jenssen

Oppmann: Thomas Jenssen/ Morten Dybdahl

Satsingsgruppen består i sesongen 2016/17 av 21 løpere, 11 jenter og 10 gutter.

For at denne gruppen skal få den kvaliteten på treningen og utbytte av å trene sammen, er det satt noen grunnleggende krav til aktiv deltagelse på trening, egentrening og renndeltagelse i løpet av sesongen. Jevnlig god renndeltagelse og forholdsvis stor framgang på alle løpere.

### Trening

Gruppen tok fatt på trening umiddelbart etter fjorårets sesong, med oppstart første helg i mai. Satsingsgruppen har trent sammen 3 ganger i uken, variert mellom styrke, løping og rulleski/ski. Med egentrening i tillegg trener disse utøverne 6 dager i uken.

Gruppen har gjennomført skisamling på Sognefjellet i Juni, 4 barmarksmalinger i nærområdet i løpet av høsten i Oslo og på Hafjell og i tillegg til to snøsamlinger på Hafjell før jul.

### Renn og resultater.

Dette er en aktiv gruppe, og de fleste går renn hver helg. Fremgangen fra fjoråret har fortsatt for alle løperne, og viser at treningen som er lagt ned gir resultater.

Det har vært en rekke gode prestasjoner, mange pallplasseringer. Halvor Dybdahl vant kretsmesterskapet i klassisk sprint og klassisk 5 km, Matz Jenssen ble kretsmester i 5 km klassisk og 5 km fristil. Vilde Opedal, Pia Engmoen Aasland, Matz Jenssen og Halvor Dybdahl er alle topp 5 i Oslo Sportslager Cup. På Hovedlandsrennet i Tolga ble det to pallplasseringer (2. plass Halvor sprint og 3. plass på Pia i skicross) og mange andre gode plasseringer.

Takk til Morten Dybdahl for innsats og bidrag på alle videoøkter, og for å redigere filmer og klipp sammen til gode teknikkøkter.

### **Senior- og juniorgruppen**

Oppmann: Andrea Stranna

Det er ingen aktive juniorer.

Ragnar Bragvin Andresen går fortsatt aktivt for Njård (og Team Jobzone).

Ragnars sommersesong begynte godt med de to TV-sendte rennene Sommarlandsprinten i Bø (1. plass) og Inge Bråthen memorial i Sunne i juni (3. plass). Blant de bedre plasseringer senere på rulleski kan vi nevne 5. plass i WC i Latvia, 8. plass (beste prologtid) i Toppidrettsveka i Trondheim, 2. plass i Tsjekkisk mesterskap og 3. plass i Bysprint Norberg Sverige. Vintersesongen har vært bra, men fall og uhell har ødelagt for topplasseringer.

Ragnars mål fremover er VM på rulleski i Sollefteå i august.

Bortsett fra Ragnar har det ikke vært noen aktivitet i seniorgruppa i sesongen 2016/2017, vi stilte dessverre ikke lag på NM-stafetten i år heller.

### **Turlangrennsgruppen**

Oppmann: Birger Pedersen

*Tekst kommer.*