

## Utfyllende årsrapport 2018 (Tillegg til Årsmelding 2018)

### Organisasjonen i sesongen 2018

#### Styret:

- |                                                   |                                  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| • Styrets leder/info/web:                         | Ane Varden                       |
| • Styremedlem/økonomi:                            | Tove Gunnes Kozar                |
| • Styremedlem/trener- og oppmannsansvarlig:       | Fredrik Ottesen                  |
| • Styremedlem/stafetter/dugnader/repr styrerådet: | Einar Golberg                    |
| • Styremedlem/sosiale arrangementer:              | Camilla Aschehoug (til aug 2018) |
| • Styremedlem:                                    | Jane Flower (fra okt 2018)       |

#### Oppmenn:

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| • Skileik 7 år (2012)          | Margrethe Buskerud Christofferen   |
| • Rekrutt Putt 8 år (2011)     | Fredrik Stray                      |
| • Rekrutt Putt 9 år (2010):    | Marte Thorsby                      |
| • Rekrutt Putt 10 år (2009):   | Hallvard Gilje Aarseth             |
| • Rekrutt 11 år (2008):        | Ingerid Øhrn Langslet              |
| • Rekrutt 12 år (2007):        | Monica Jacobsen                    |
| • Aktiv13-14 år (2006-05) UH:  | Anne Glomnes Rudi                  |
| • Aktiv 15-16 år (2004-03) HL: | Margrethe Burskerud Christoffersen |
| • Junior/Senior :              | Thomas Jenssen                     |
| • Turrenn:                     | Birger Pedersen                    |

### 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 Oslo Skikrets.

Langrennsgruppen ønsker å delta i de sentrale beslutninger i Njård. Einar Golberg er langrennsgruppens representant i Njårds styreråd.

### Medlemmer

Medlemsmassen har økt mye de siste årene. Veksten har nå flatet noe ut. Det er rundt 500 betalende medlemmer i Njård Langrenn.

### Renndeltagelse

Så langt i sesongen 2018-19 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 (2007-10)

Naborunden gir ofte en god indikasjon på hvordan interessen er blant de yngste, og her stilte 61 barn fra Njård. Det er 44 færre enn i fjor, og en nedgang på hele 96 fra to år tilbake. Nedgangen skyldes nok dels at vi har noe færre utøvere i de yngste gruppene enn vi hadde for to-tre år siden, og dels at deltakelse i Naborunden generelt har gått noe ned. Med den gode vinteren i år, håper vi på en vekst til neste år.

### 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. Årets Hemingstafett er i skrivende stund ikke gjennomført, men på Rustadstafetten stilte 10 Njårdlag, og det var også mange Njårdlag på stafetten i Oslo Skifestival . Dette er styret tilfreds med, selv om også dette er noe lavere deltakelse enn i fjor.

### Øvrige renn

13- og 14-åringene hadde sitt uoffisielle norgesmesterskap første helgen i februar 2019 da Ungdommens Holmenkollrenn gikk av stabelen.

Kretsmesterskapet ble avholdt i Sørkedalen i slutten av januar. Njård stilte med over 50x deltakere, og Njård fikk fire kretsmestere i yngre klasser.

## **Egne arrangementer/aktiviteter**

### Smørekurs

Årets smørekurs ble dessverre avlyst på grunn av liten interesse.

### Hyggekveld 24. oktober 2018

Hver høst arrangeres hyggekveld for aktive og foreldre. Denne gangen var arrangementet på pressesenteret i Holmenkollen og det kom ca. 150 deltagere. Her ble det gitt informasjon om kommende sesong, familiesamling på Ilsetra, Njårdrennet mm. Det ble holdt lotteri med mange flotte gevinster fra bl.a sponsor Bull Ski & Kajakk. Matz Jenssen fortalte litt fra juniorgruppa, hvordan de trener og hva de får være med på. Han viste bilder og svarte på spørsmål fra de yngre barna.

### Samling på Ilsetra, 14.- 16. desember 2018

Årets samling som ble lagt til Ilsetra på Hafjell for første gang var en suksess. Rundt 90 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. Vi ble enig om å reservere Ilsetra til neste år samme helg.

### Njårdrennet 3. februar 2019

Njårdrennet 2019 ble arrangert 3. februar i Holmenkollen i strålende solskinn med 925 deltakere, og rennet ble gjennomført på en god måte. Rennet inngikk i Snø 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 Morten Dybdahl.

### Klubbmesterskapet

Klubbmesterskapet blir arrangert i april i Sørkedalen. Som de siste par år, venter vi over 150 deltagere.

### **Pengestøtte og samarbeidsavtale**

Samarbeidsavtalen med Milsluker'n Sport gikk ut sommeren 2018. Ny avtale ble inngått med Bull Ski & Kajakk. Avtalen gir bl.a alle medlemmer rabatt i butikken. Vi har i tillegg sponsoravtaler i forbindelse med draktreklame. Noen sponsorer har vært med tidligere, mens andre er nye. Sponsorer er nå: Eie Eiendomsmegling, Advokatfirmaet Thommessen, Infront, KPMG og Colliers International. . Njårdrennet hadde også flere sponsorer.

### **Klubbstyr**

Njård Langrenn fikk designet nye klubbklær fra Bjørn Dæhlie før sesongen. Klubbklærne fra kan bestilles via nettbutikk innenfor definerte bestillingsperioder. Dette står beskrevet i menypunktet "Klubbstyr" på Njård Langrenns nettsider. I tillegg vil Bull Ski & Kajakk ha noen ekstra klær på lager som kan kjøpes i butikken.

### **Kommunikasjon/Nettside**

Langrennsgruppa benytter hjemmesiden til Njård Langrenn og e-post som distribusjonskanaler for formidling av informasjon til samtlige medlemmer. På gruppesidene på web, som i hovedsak oppdateres av oppmennene/trenerne, ligger mer statisk informasjon, mens oppdatert informasjon legges ut på lukkede Facebookgrupper eller Spond.

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 2018.

Oslo, 20. februar 2019, Styret i Njård Langrenn

## Rapport fra gruppene

### Skileik – 7 år (f. 2012)

Det er en stor lekkasje av yngre barn som naturlig sokner til Njård til andre klubber som tilbyr skileik. Som et prøveprosjekt ble det derfor i januar 2019 startet opp en gruppe med skileik for 2012-barn som går i første klasse. HL-utøvere (15- og 16- åringer i Njård) fungerer som trenere. 8 barn er påmeldt og deltar på trening fra Øvresetertjern. Målet er å skap skiglede og sosialt treningsmiljø.

### Rekrutt Putt 8 år (2011)

Trenere: Hanna Høeg og Linnea Skare (ungdomstrenere)

Oppmann: Fredrik Stray

#### Trening:

2011-gruppa trener én gang i uken, tirsdager fra 18:00 – 19:00. Tidspunkt og lengde avviker fra tidligere år. Tilbakemeldinger fra foreldre og erfaringer fra trenere er at dette er positivt da det å avslutte treningen klokken 20:00 er sent for barna, og de er slitne og fornøyde etter én time. Det er 10-12 barn som deltar på treningene. Det er en overvekt av barn fra Skøyen Skole. Rekrutteringen er noe lavere enn eldre årskull. Grunnen er identifisert ved at andre klubber tidligere har startet med et tilbud til 1. Klassinger, og det er en del som naturlig sogner til Njård som har valgt andre klubber.

Barmarkstreningen startet opp etter høstferien, og første trening på ski ble gjennomført 17. desember. Barmarkstreningen har foregått ved Persbråten skole og har bestått av lek og moro. De har ikke hatt tilgang til trening inne i Pershallen, men dette er uproblematisk. De første skitreningene har foregått ved Frognerseteren, men fra midten av januar blitt flyttet til Øvresetertjern. Fokus på de første skitreningene har vært lek og moro, men vil etter hvert også fokusere på teknikk, balanse og skiferdigheter.

Tilbakemeldingene fra foreldrene er meget gode, og oppmann mener det er viktig å trekke frem trenerne for gruppen da de gjør en meget god jobb.

### Rekrutt Putt 9 år (2010)

Trenere: Cornelia Tandberg, Hanna Høegh og Linnea Skare.

I tillegg har flere foreldre bidratt.

Oppmann: Marte Thorsby

#### Trening:

2010-gruppen trener én gang i uken, torsdager fra kl 18.30 til 20.00. Det har vært ca 20-25 barn som har deltatt på treningen hittil. Barna kommer fra ulike skoler i nærområdet.

Barmarkstreningen startet opp etter høstferien med ungdomstrenerne Cornelia, Hanna og Linnea i spissen. Denne foregikk stort sett ute i 45 min først, der barna deltok i hinderløyper, stafetter og leker, for deretter å avslutte med 45 min populær innetrening i Pershallen. Etter at den første snøen kom begynte gruppen med skitreninger først fra Holmenkollen, så en gang fra Frognerseteren og så ble Øvresetertjern det naturlige utgangspunkt. Skitreningene har fokusert på grunnleggende skiferdigheter samt balanse, tyngdeoverføring mv.

Skitreningene har bestått av noe instruksjon/demonstrasjon, stafetter, skiturer (med og uten staver) mv.

14 barn fra 2010 er påmeldt Naborunden, og mange barn er også påmeldt Njårdrennet som arrangeres 3. februar.

### **Rekrutt Putt 10 år (2009)**

Tekst kommer

### **Rekrutt 11 år (2008)**

Trenere: Nina Davies (ungdomstrener), Helene Unander (ungdomstrener), i tillegg har flere foreldre bidratt mer eller mindre fast.

Oppmann: Camilla Aschehoug/Ingerid Øhrn Langslet (fra august 2018)

#### Trening:

Denne sesongen har det vært ca. 15 barn på trening i 2008-gruppa, i hovedsak fra Smestad, Huseby og Skøyen skole.

Ungdomstrenerne Nina og Helene har hatt ansvar for treningene, med støtte fra foreldre ved behov. Dette har fungert veldig bra. Hovedfokus på treningen er at barna skal ha det gøy gjennom stafetter, styrke og mestring av ulike øvelser.

Barmarkstreningen i høst besto av 1,5 time rulleski på tirsdager og 45 minutter inne i Pershallen med sirkeltrening og lek og deretter ute med diverse stafetter og øvelser i 45 minutter på torsdager. Før høstferien foregikk rulleskitrening på Hundsund, etter høstferien fra Persbråten.

I vinter har treningen i hovedsak vært fra Frognersetere og vi har brukt områdene både opp mot Øvresetertjern og ned mot Hemingseter og Ullevålseter.

Vi har en fin barnegruppe og ungdomstrenere som gjør en veldig god jobb og er flinke med barna. På vinteren ser vi behov for også å ha noen foreldre med når det er mange barn på trening. Da blir det ofte litt spredning i gruppa. Vi har godt utbytte av utstyret gruppa har fått kjøpe til barmarkstreningene og litt under skitreningene - baller, terninger, kjegler og tau.

#### Antall

16 påmeldte barn. På treningen møter det vanligvis opp mellom 10-12 barn.

#### Deltakelse i renn

Mange av barna deltok på Naborunden, og noen har vært med på andre renn og Rustad-stafetten.

### **Rekrutt 12 år (2007)**

Trenere: Magnus A. Egeness og Jesper Lyssand (ungdomstrener) frem til jul 2018. Etter nyttår har Tora Roti (ungdomstrener) kommet inn som erstatter for Magnus. Det er mulig Magnus kan komme tilbake fra sen vår 2019.

Oppmann: Monica Jacobsen

#### Miljø

Vi opplever at det er veldig god stemning på treningene, barna har blitt godt kjent med hverandre og har det veldig gøy sammen. De heier hverandre frem og supporter hverandre.

#### Trening

Frem til høstferien hadde vi trening kun en dag i uken pga mye fotball som ikke var sesongavsluttet ennå. Vi forsøkte oss med kombinert rulleskitrening og trappeløp i Kollen, og opplevde at det var suksess. Men vi var til tider kun 5-6 barn på treningene, til tross for at vi endte opp med ca 20 betalende medlemmer. Barmarkstreningene i hall er også populært blant barna.

Fra i fjor til i år mistet vi alle 6 barna fra Bestum, slik at nå består gruppen av barn fra Huseby, Smestad og Skøyen.

Vi startet med skitreninger så fort det var snø i anlegget i Kollen. Vi har frem til vinterferien kjørt alle treninger der, hvor vi bytter på klassisk og skøyting en dag hver. Trenerne sier det er utfordrende å holde gruppen samlet da nivået er svært varierende. Dog tror vi det er viktig å holde gruppen samlet for miljøets del, og også fordi gruppen er så liten i år. Vi må derfor finne aktiviteter som gjør at ingen står og fryser, men at vi kan være sammen. Trenerne sliter litt med å få barna til å høre etter beskjeder samt at det er noe manglende motivasjon til å trene.

#### Renn

Det er ca 17 av 20 barn fra som går Naborunden.

Vi la ut aktuelle renn på hjemmesiden tidlig i sesongen, men opplever at det kun er det «faste» ca 5-7 barna som stiller i renn. Til stafettene i Oslo Skifestival og Rustad-stafetten klarer vi å stille med 4 lag.

### **UH-gruppen (Ungdommens Holmenkollrenn) 2005 og 2006**

Tekst kommer

#### **HL-gruppen (2003-2004)**

Trenere: Rune Malo Ødegaard (hovedtrener), Ånund Lie Byggland og Cendrine Holme

Oppmann: Margrethe Buskerud Christoffersen

Antall løpere: 20 betalende

#### Treninger:

HL-gruppa har faste treninger tre dager i uken. Mandag har vært fast dag for styrke i Njårdhallen. Tirsdag og torsdag var det barmark (løping, hurtighet og spenst) og rulleski fra begynnelsen av mai og frem til snøen kom i desember og det ble skitreninger. Oppmøtested har variert, mye barmark med utgangspunkt Njårdhallen eller Midtstuen, rulleski i Holmenkollen eller Bogstad og skitreninger i Holmenkollen, Frognerseteren eller Bogstad.

#### Samlinger:

Vi hadde to nærsamlinger før sommeren og en i august. Samlingen på Sognefjellet måtte dessverre avlyses pga lite snø. I november var vi på Lien hos familien Glomnes Rudi, og fikk teste løypene i Natrudstilen. Alle samlingene var veldig vellykket, med topp innsats fra utøvere og trenere, god stemning og høyt treningsutbytte. Det har vært tre dagssamlinger med Oslo skikrets hvor noen av utøverne har deltatt.

#### Renn:

15 av utøverne er påmeldt Hovedlandsrennet i mars, og mange av dem stiller jevnlig i renn både i SNØ cup og andre renn i nærområdet. Utøverne er på høyt nivå med høy grad av dedikasjon og treningsvilje, og representerer Njård på en svært god måte både sportslig og sosialt.

Hva kan gjøres annerledes:

2003- og 2004-gruppa fungerer utmerket sammen, både sportslig og sosialt. Basert på tilbakemeldinger virker alle fornøyde!

**Juniorgruppen - Aktive løpere født 1999-2002**

Trenere: Joachim Jacobsen, Harald Wright

Oppmann: Thomas Jenssen

Juniorgruppen økte fra 7 til 16 løpere da 2002 årgangen kom opp i junioralderen ved sesonstart 1. mai 2018. Nå har Njård Langrenn igjen en junioravdeling med «kritisk masse» løpere. Det er svært gledelig, og i tråd med Njård Langrenns langtidsstrategi. 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. Juniorgruppen har trent sammen 3 ganger i uken, variert mellom styrke, løping og rulleski/ski. Med egentrening i tillegg trener disse utøverne 6-9 økter i uken.

Den tradisjonelle sommersamlingen på Sognefjellet ble avlyst grunnet dårlige forhold. Vi har hatt 5 helgsamlinger med Team Kollen (3 nærsamlinger og 2 fjernsamlinger) og hatt 4 Njård-samlinger i nærområdet i tillegg til snøsamling på Hafjell før jul.

Overgang til junioralder er et stort steg for både begge kjønn, kanskje spesielt for gutter som doubler konkurransedistansen fra 5 til 10 km. Treningene har vært lagt opp mot å være forberedt til dette.

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. NorgesCup (NC) og Junior-NM på Savalen er hovedmålet for løperne for denne sesongen. Fra fjorårets sesong 2017/18 nevnes at Mads Grøholdt gikk sprintfinalen i NC på Beitostølen, og Matz Jenssen fikk 6 plass på NC klassisk samme sted og 6 plass på 10 km. klassisk i Jr.NM i Steinkjer. I tillegg klasseseier til Matz W. Jenssen i Birkebeinerrennet.

4 av 6 løpere tok poeng i NorgesCupen forrige sesong.

I skrivende stund (begynnelsen av februar) har det vært en rekke gode prestasjoner i innværende sesong. Pallplasseringer på lokale renn og kretsmesterskap i K17 ved Vilde Opedal. Vi har også fått en pallplass i NorgesCup`en og flere topp 10 plasseringer, som viser at vi er i framgang mot Norgesmesterskapet. Dette lover godt for sesongens hovedmål.

**Senior**

Oppmann: Thomas Jenssen

Ragnar Bragvin Andresen går fortsatt aktivt for Njård. I tillegg er Ragnar mye i Kina og lærer kinesere alt om langrenn med hovedmål om deltagelse i vinter OL i Beijing 2022. Han leverer stadig veldig bra resultater på rulleski. I 2018 ble han igjen verdensmester på rulleski, denne gang teamsprint.

Bortsett fra Ragnar har det ikke vært noen aktivitet i seniorgruppa i sesongen 2017/8 , og vi stilte dessverre ikke lag på NM-stafetten i år heller.

### **Turlangrennsgruppen**

Oppmann: Birger Pedersen

Gruppen består av ca 15 voksne Njårdere, som trener styrke sammen en gang per uke, i tillegg til egentrening.

Oslo, 20. februar 2019