

Utfyllende årsrapport 2019 (Tillegg til Årsmelding 2019)

Organisasjonen i sesongen 2019-20

Styret:

- | | |
|---|-------------------|
| • Styrets leder | Fredrik Ottesen |
| • Styremedlem: trener- og oppmannsansvarlig: | Fredrik Stray |
| • Styremedlem: økonomi | Tove Gunnes Kozar |
| • Styremedlem: stafetter/dugnader/repr. styrerådet: | Einar Golberg |
| • Styremedlem: info/web | Jane Flower |
| • Styremedlem: Medlemsregister/kompetanseoverføring | Ane Varden |

Oppmenn:

- | | |
|------------------------------|---|
| • Skileik 7 år (2012) | Fredrik Stray (midlertidig) |
| • Rekrutt Putt 8 år (2011) | Fredrik Stray (midlertidig) |
| • Rekrutt Putt 9 år (2010): | Jørgen Flaa |
| • Rekrutt Putt 10 år (2009): | Fredrik Stray (midlertidig) |
| • Rekrutt 11 år (2008): | Hallvard Gilje Aarseth |
| • Rekrutt 12 år (2007): | Ingerid Øhrn Langslet |
| • Aktiv13-14 år (2006-05)UH | Monica Jacobsen (07)/Hanne Klausen (06) |
| • Aktiv 15-16 år (2004-03)HL | Margrethe Buskerud 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 7 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 tar 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 og rekruttering

Medlemsmassen har gått noe ned de siste årene. Det er rundt 140 betalende medlemmer i Njård Langrenn. En hittil snøfattig vinter og enkelte negative medieoppslag rundt utstyrspress har likevel vært utfordrende denne sesongen. Vi har også vært tilstede på ulike arena med informasjonsmateriell for å rekruttere. Vi hadde en egen stand på Idrettens dag på Holmen skole 26. oktober hvor barn fikk prøve seg på rulleski på en bane.

Renndeltagelse

Så langt i sesongen 2019-20 har det vært god deltagelse på renn for de eldste klassene, men det er potensiale for større deltagelse blant de yngre. Det er i skrivende stund for tidlig å gjøre opp en status for inneværende sesong, men varmegrader og mangel på snø har gjort det krevende både for rennarrangørene og utøverne. Oppmennene for årskullene har anbefalt utvalgte renn til sine sine grupper.

Naborunden (2008-11):

Naborunden gir ofte en god indikasjon på hvordan interessen er blant de yngste. I 2020 er 43 barn fra Njård påmeldt. Det er 18 færre enn i fjor, og en del av en nedadgående trend vi har sett de siste par årene. Deltakelsen i Naborunden har generelt har gått noe ned totalt sett.

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. 10 Njård lag deltok på stafett i Oslo Skifestival, og tre lag deltok i NM stafett på Konnerud. Njård vil også delta på Hemingstafetten og Rustadstafetten. Dette er styret tilfreds med.

Øvrige renn:

Det har vært mange sterke resultater og pallplasseringer hittil i år. NorgeCup for juniorer ble arrangert på Lygna i januar 2020 med god deltagelse fra de eldste. Kretsmesterskapet ble avholdt på Skullerud i slutten av januar. Her stilte Njård med 38 deltakere, og fikk tre kretsmestere og like mange på andre plassen.

Egne arrangementer/aktiviteter

Klubbmesterskap i terrengløp 24. september:

For første gang på lang tid arrangerte vi terrengmesterskap i løp i Husebyskogen. Løpet var åpent for hele Njård, men majoriteten av deltakerne var langrennsløpere. Nytt terrengløp vurderes høsten 2020.

Hyggekveld 23. oktober:

Hver høst arrangeres hyggekveld for aktive og foreldre. I år var arrangementet i Holmenkollen. Her ble det gitt informasjon om kommende sesong, familiesamling på Ilsetra, NorgesCup mm. Det ble holdt lotteri med mange flotte gevinster. Bull Ski & Kajakk viste også frem årets prøvekolleksjon.

Samling på Ilsetra, 15.- 17. desember:

Sesongens familiesamling ble lagt til Ilsetra på Hafjell for andre gang og kan oppsummeres som en suksess. Tett på 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 har reservert helgen 11.-13. desember for familiesamling på Ilsetra desember 2020.

Smørekurs:

Vår egen Thomas Jenssen holdt vellykket et smørekurs 15. januar på klubbhuset hvor han bla. fortalte om flourfrie smørealternativ. Det var ca. 10 deltakere. Bull Ski og Kajakk tilbød et oppfølgingskurs i slutten av januar.

NorgesCup for juniorer i Holmenkollen:

13.-16. februar arrangerer Njård sammen med Kjelsås og Rustad NorgesCup for junior. Dette er et stort dugnadsarbeid hvor vi har mannskap både i arrangementskomiteen og på ulike vakter. Det er i hovedsak Njårdforeldre fra de eldste gruppene som er mobilisert fra onsdag og gjennom helgen. Dette blir vårt største renn noensinne, som i tillegg til mye skimoro, vil generere penger i kassen til alle aldersgruppene.

Njårdrennet:

Njårdrennet i 2020 utgår på grunn av den store innsats som kreves i forbindelse med at vi er medarrangør NorgesCup for juniorer i Holmenkollen i februar.

Klubbmesterskap på ski:

Klubbmesterskapet er planlagt arrangert 25. mars i Holmenkollen. Som de siste par år, venter vi over 150 deltagere.

Pengestøtte og samarbeidsavtale

Ny avtale ble inngått med Bull Ski & Kajakk i fjor. Avtalen gir bl.a. alle medlemmer rabatt i butikken. Vi har i tillegg sponsoravtaler i forbindelse med draktreklame. Ny sponsorgruppe ble etablert i år. Noen sponsorer har vært med tidligere, mens andre er nye. Sponsorer er nå: Eie Eiendomsmegling, Advokatfirmaet Thommessen, Infront, KPMG og Colliers International.

Klubbstyr

Njård Langrenn har klubbklær fra Bjørn Dæhlie. Klubbklærne fra kan bestilles via nettbutikk innenfor definerte bestillingsperioder. 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, Facebook og e-post som distribusjonskanaler for formidling av informasjon til samtlige medlemmer, og viktig beskjeder og nyheter formidles her. 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. 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 2019.

Oslo, februar 2020, Styret i Njård Langrenn

Rapport fra gruppene

Skileik 7 år (f. 2013)

Trenere: Pernille Eidsgaard Lysand

Etter fjorårets testprosjekt med skilek for de aller yngste startet Njård Langrenn opp med ordinær barmarkstrening fra uke 41 for barn født i 2013. Treningstiden er satt til kl.18-19 på torsdager. Treningene har fokus på lek, moro og samhold. De har i hovedsak trent sammen med 2012 gruppen og dette har fungert veldig bra. Njård Langrenn ser det som viktig å ha et tilbud til dette årskullet da det er etterspørsel etter det og andre klubber i området tilbyr det samme.

Rekrutt Putt 8 år (2012)

Trenere: Espen Lie Thoresen og Mads Røskeland

2012 gruppen trener en gang i uken, på torsdager mellom kl. 18-19. Treningene starter opp etter høstferien og sesongavslutning er ved påsketider. Det er ikke behov for utvidet treningstilbud da erfaringen er at fra påske til høstferie er fokuset på sommeraktiviteter som for eksempel fotball. Gruppen har samme treningstider som 2013 årskullet. Dette fungerer bra og gir en fin mulighet til å dele gruppen etter ferdighet og innsatsvilje.

Rekrutt Putt 9 år (2011)

Trenere: Cornelia Tandberg, Hanna Høegh og Linnea Skare

I tillegg har flere foreldre bidratt.

Oppmann: Jørgen Flaa

Trening:

2011-gruppen trener én gang i uken, tirsdager fra kl. 18.30 til 20.00. Det har vært ca 12-16 barn som har deltatt på treningen hittil. Barna kommer fra ulike skoler i nærområdet.

Barmarkstreningen startet opp etter høstferien med ungdomstrenerne Hanna og Linnea i spissen. Denne foregikk stort sett ute i område rundt skolen og på gangveien innover mot Bogstad.

Etter at den første snøen kom, begynte gruppen med skitreninger fra Holmenkollen og Frognerstølen. Det har vært til dels dårlige snøforhold etter jul, så vi har hatt flere barmarkstreninger. Skitreningene har fokusert på grunnleggende skiferdigheter samt balanse, tyngdeoverføring mv. Skitreningene har bestått av noe instruksjon/demonstrasjon, stafetter, skiturer (med og uten staver) mv.

Flere barn fra 2011 er påmeldt Naborunden.

Rekrutt Putt 10 år (2010)

Trenere: Cornelia Tandberg (tirsdag og torsdag), Hanna Høegh (torsdager), Espen Lie Thoresen (tirsdager)

Gruppen trener på tirsdager og torsdager mellom kl. 18.30 – 20.00. Det har vært godt oppmøte på treningene og det er en fin gruppe. Barmarkstrening foregår i området rundt Persbråten Skole. Skitreninger varierer ut fra forholdene, men i hovedsak Øvresetertjern. Fokuset er fortsatt på lek og moro men også teknikk og balanse. Mange har meldt seg på Naborunden men det er begrenset renndeltakelse på andre renn.

Rekrutt 11 år (2009)

Trenere: Mikkel B. Christensen (ungdomstrener), Sigurd Andreas Lund (ungdomstrener)
Oppmann: Hallvard Gilje Aarseth

Trening:

Denne sesongen har det vært ca. 10 barn på trening i 2009-gruppa, i hovedsak fra Smestad, Huseby og Skøyen skole.

Gruppen har i all hovedsak trent sammen med Rekrutt 12 (2008) – både i barmarksesongen og på ski.

Ungdomstrenerne Mikkel og Sigurd har hatt hovedansvar for treningene, sammen med 2008-trenerne. Enkelte foreldre har vært med på noen treninger. Samarbeidet med 2008-gruppen har fungert 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 min ute og deretter en økt inne i Pershallen med sirkeltrening og lek mv på torsdager.

Vintertreningene har vært påvirket av de dårlige snøforholdene. Det har vært utfordrende å finne både plass og snø, hvilket har medført at vi i større grad enn ønskelig har måttet ha treninger i Holmenkollen hvor det har vært trangt om plassen.

Vi har en fin barnegruppe og ungdomstrenere som gjør en god jobb og er flinke med barna. På vinteren ser vi behov for også å ha noen flere foreldre med når det er mange barn på trening.

Antall:

På treningen møter det vanligvis opp mellom 8-10 barn.

Deltakelse i renn:

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

Rekrutt 12 år (2008)

Trenere: Nina Davies (ungdomstrener), Helene Unander (ungdomstrener)

Oppmann: Ingerid Øhrn Langslet

Trening:

Denne sesongen har det vært ca. 10 barn på trening i 2008-gruppa, i hovedsak fra Smestad, Huseby og Skøyen skole.

Ungdomstrenere Nina og Helene har hatt ansvar for treningene, og vi har også slått oss sammen med 2009-gruppa og hatt de fleste treningene felles med dem. Dette har fungert bra. Hovedfokus på treningen er at barna skal ha det gøy gjennom stafetter, styrke og mestring av ulike øvelser. Vi har også begynt med noen intervalltreninger.

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. Vi hadde også en vellykket barmarkssamling på hytte på Nordseter siste helga i oktober. Da fikk vi også en økt på ski på Natrudstilen.

I vinter har treningen i hovedsak vært fra Frognerseteren og Holmenkollen.

Vi har en fin barnegruppe og ungdomstrenere som gjør en veldig god jobb og er flinke med barna. Barna er flinke og entusiastiske, selv når det er mangel på godt skiføre og forholdene ikke er så gode.

Antall:

10 påmeldte barn. På treningen møter det vanligvis opp mellom 4-10 barn.

Deltakelse i renn:

Mange av barna deltok på Naborunden, og 4-5 stykker er aktive på andre renn.

UH gruppen 13-14 år (2006 og 2007)

UH gruppen 13 år (2007)

Trenere: Arthur Strand (foreldertrener),

Herman Hauge og Jesper Lyssand (ungdomstrenere)

Oppmann: Monica Jacobsen

Miljø:

Vi opplever at det er veldig god stemning på treningene. Vi er nå totalt 17 medlemmer; 6 jenter og 11 gutter. Noen frafall fra i fjor, men heldigvis 3 nye jenter fra Huseby. De har kommet veldig fint inn i gruppen, alle 6 jentene spiller også fotball sammen.

Trening:

Frem til høstferien hadde vi trening kun en dag i uken pga. mye fotball. Rulleskitrening er veldig populært. Var nok 8-10 stk på treningene. Tirsdagstreningene holdes av Arthur. Vi

har ikke benyttet hall i år. Torsdagstreningene holdes av Herman og Jesper. Det gikk rett fra rulleski til ski så det ble ikke så mye løpetrening i høst på tirsdager og torsdager. Etter høstferien innførte vi en tredje dag med trening, intervall bakkeløp på mandager. Det er stort sett 3-4 barn fra 2007, 3 barn fra 2008 og en fra 2006. Arthur kjører disse treningene. Stort sett alle treninger i år er blitt kjørt i Kollen. Og pga. mildvær har de fleste øktene vært skøyting dessverre. Der har vi et forbedringspotensiale.

Renn:

Det er i år kun en av jentene som går renn, så det er litt synd. 6 av gutta er med i cupen, så de går de fleste renn. I tillegg var ytterligere 2 med på UH så det var veldig gøy med en gjeng på 8 gutter. Det var stort å gå renn med 200 deltagere i G13, og de gjorde en fantastisk innsats. Veldig sosial og fin arena å være på skirenn. På Oslo Skifestival klarte vi ikke å stille med mer enn 4 lag til sammen med 2006. Vi har lagt ut alle renn på Spond og på egen liste, så det skal være lett å planlegge, men det virker som terskel for å gå renn har blitt høyere for noen i år.

UH-gruppen 14 år (2006)

Trenere: Mathilde Argel Jensen (ungdomstrener)

Daniel Lasen, Tor Øyvind Lislerud, Simen Skou, Martin Hvattum

Oppmann: Hanne Klausen

2006 gruppa består av 9 løpere og en gjeng ivrige foreldre som er så privilegerte at de får bruke tid med denne gjengen. Gjennom høsten har vi gjennomført en samling i måneden og tre fellestreninger per uke. Løperne får treningsforslag i forkant av måneden som de må tilpasse øvrige aktiviteter individuelt.

Flinke trenere som motivere løperne godt, samt at de er flinke til å motivere hverandre også. Alle får treningsprogram i begynnelsen av hver måned som gjør det enklere å planlegge. FB gruppen til 2006 brukes ivrig for å gi beskjeder, dele bilder og annet.

Trening:

Vi starter umiddelbart etter skolestart med trening 3 dager i uken (man, tirs. og torsdager) med barmarkstrening og rulleski. 06 har hatt et uformelt samarbeid med Røa 2006 som har fungert veldig godt. Her har vi delt treninger og hatt sosiale samlinger sammen.

Renn:

De aller fleste går renn – og det har vært mange flotte resultater!

I Oslo Skifestival deltok 06 med to lag i jenteklassen som gikk helt strålende med hhv. 8 plass og 19 plass av over 45 lag, et guttelag mix med 07 ble nr. 6 med over 50 lag. Sterke resultater i Ungdommens Holmenkollrenn, Sørkedalsrennet og KM.

Samlinger:

Vinterens høydepunkt er Njård samling på Ilsetra med trening og sosialt. 06 har dessuten hatt flere nærsamling (før sommeren og etter sommerferie) – og samling på Nordseter. Det styrker miljøet. Flere deltok også på Skiforeningens rulleskitrening med blant annet Klæbo og Johaug før sommeren som var en stor suksess og Lyns samling med Petter Northug på høsten.

Hva kan gjøres bedre?

Vi kunne godt tenkt oss litt flere aktive utøvere da gruppen ikke er så stor.

HL-gruppen 15-16 år (2004-05)

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

Oppmann: Margrethe Buskerud Christoffersen

Antall løpere: 15 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 Njårdhallen og skitreninger i Holmenkollen, Frognersetere eller Sørkedalen.

Samlinger:

Vi hadde to nærsamlinger før sommeren og en i august. 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:

13 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 representer Njård på en svært god måte både sportslig og sosialt.

Juniorgruppen - Aktive løpere født 1999-2002

Trenere: Joachim Jacobsen og Harald Wright

Oppmann: Thomas Jenssen

Juniorgruppens medlemmer økte betraktelig da løpere fra 2003 årgangen kom opp i junioralderen ved sesongstart 1. mai 2019. Nå har Njård Langrenn 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. Gruppen hadde jevnlig god renndeltagelse og forholdsvis god framgang på alle løpere. Det sosiale samholdet må det jobbes med kontinuerlig, slik at det ikke bare er det treningsmessige som interesserer men også kameratskap og ha det gøy sammen.

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 ikke gjennomført i år. Vi har hatt 5 helgesamlinger 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 hvor man i mange renn dobler konkurransedistansen HL alder. 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 var hovedmålet for løperne for denne sesongen. Våre løpere gjør det generelt meget godt i NorgesCup og NM. Ekstra hyggelig var det med 3 Njård gutter bland de 10 beste på 10km friteknikk under Jr.NM (Mads, Lars og Matz) pluss at Matz og Halvor begge har kvalifisert seg for sprintfinaler i NC. Mads, Matz, Lars, Halvor, Knut, Mia, Vilde G, Vilde O og Mia tok alle NorgesCup poeng forrige sesong (23),

I skrivende stund (begynnelsen av januar) er det snøfritt i Oslo. Tross vanskelige treningsforhold har det vært en rekke gode prestasjoner i renn inneværende sesong. Mange pallplasseringer i lokale og regionale renn + sterke topp 10 plasseringer i NorgesCup`en viser at vi er i framgang mot Norgesmesterskapet på Beitostølen senere i vinter. Dette lover godt for sesongens hovedmål. I år satser vi også på å stille både herre og jentelag på NM stafett på Konnerud.

Senior

Oppmann: Thomas Jenssen

Ragnar Bragvin Andresen går fortsatt aktivt for Njård. Ragnar har trappet ned sine aktiviteter i Kina (som skilærer for å lære kinesere alt om langrenn med hovedmål om deltagelse i vinter OL i Beijing 2022).

Han leverer stadig veldig bra resultater på rulleski og i skisprint og er stadig å se på TV. I tillegg er han tungt engasjert i det nye Holmenkollen Treningslab. i riksanlegget. I sommer kunne Ragnar igjen titulere seg som verdensmester på rulleski, denne gang teamsprint. Bortsett fra Ragnar, har det ikke vært noen aktivitet i seniorgruppa i sesongen 2019/20.

Turlangrennsgruppen

Oppmann: Birger Pedersen

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

Oslo, februar 2019