

Organisasjonen i sesongen 2020-21

Sportslig leder

Ånund Lid Byggland

Styret:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| • Leder | Fredrik Stray |
| • Trener/oppmannsansvarlig | Margrethe B. Christoffersen |
| • Økonomiansvarlig | Tove Gunnes Kozar |
| • Kommunikasjon | Jane Flower |
| • Medlemsregister, klubbklær mm. | Ane Varden |

Oppmenn/Kontakt:

- | | |
|-------------------------------|---|
| • Skileik 7 år (2014) | Fredrik Stray |
| • Rekrutt Putt 8 år (2013) | Jørgen Flaa |
| • Rekrutt Putt 9 år (2012) | Fredrik Stray |
| • Rekrutt Putt 10 år (2011) | Åsmund Gram Dokka |
| • Rekrutt 11 år (2010) | Hanna Høegh |
| • Rekrutt 12 år (2009) | Hallvard Gilje Aarseth |
| • Aktiv13-14 år (2008-07) UH | Monica Jacobsen (07)/
Ingerid Øhrn Langslet (08) |
| • Aktiv 15-16 år (2006-05) HL | Anne Glomnes Rudi |
| • Junior/Senior | Margrethe B.Christoffersen |
| • 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 fem styremøter hvorav tre ble gjennomført digitalt grunnet covid-19 situasjonen. Fredrik Stray overtok som styreleder i april. Styrearbeidet har vært preget av enighet og konsensusbeslutninger.

Sportslig leder

Styret ansatte Ånund Lid Byggland som sportslig leder og hovedtrener for junior for sesongen 20/21. Ånund har vært en drivkraft for rekruttering og ulike aktiviteter i regi av klubben, og har vært viktig for å holde motivasjon og idrettsglede oppe i en vanskelig pandemi-periode. Han har for øvrig vært en stor administrativ ressurs for styret.

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. Vi har innledet et samarbeid med Røa Langrenn som innebærer at de yngste gruppene trener på Røajordet i tillegg til Hemingseter. Langrennsgruppens leder har deltatt på de tillyste møter i Oslo Skikrets. Langrennsgruppen ønsker å delta i de sentrale beslutninger i Njård. Einar Golberg har vært vår representant i Njårds styreråd. Hallvard Gilje Aarseth har vært klubben representant i Naborunden.

Medlemmer og rekruttering

Medlemsmassen har gått noe ned de siste årene. Sportslig leder og klubben har derfor jobbet målbevisst med rekrutteringen og fått økt antall barn i de yngste årsklassene 2020-21-sesongen. Vi har blant annet delt ut informasjonsmateriell på ulike nærliggende skoler. Videre har vi fått positiv omtale i Akersposten. For første gang hadde de yngste årsklassene treningsoppstart før skolens høstferie slik flere andre klubber også har. I 2020-21 sesongen har det vært rundt 109 aktive betalende utøvere i Njård Langrenn.

Renndeltagelse

Langrennsesongen har vært preget av covid-19 på mange plan. Nedstengningen 12. mars 2020 førte til en brå slutt på sesongen. Før dette var det god deltagelse på renn selv om snøforholdene var utfordrende. Det har vært mye usikkerhet, begrensninger og ikke minst avlyste skirenn og Ski-cuper som har tæret på motivasjonen for de aktive.

For de yngste utøverne er vanligvis Naborunden et høydepunkt. Derfor var det veldig trist at de siste rennene i 2020 og alle tre rennene i 2021 ble avlyst.

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.

To løpere fra juniorgruppen har fått dispensasjon til å delta på enkelte renn i Norgescup senior og NM senior denne sesongen. En løper fra juniorgruppen, som før denne sesongen byttet nasjonalitet til Australia, gikk to verdenscuprenn i Sverige i starten av februar.

Egne arrangementer/aktiviteter

Klubbmesterskap i terrengløp

Vi gjentok fjorårets suksess med klubbmesterskap i terrengløp. Løpet fant sted i Husebyskogen 22. September 2020. 78 løpere i alle aldre bidro til at det ble en løpsfest innrammet med gode smitteverntiltak. Som tidligere var løpet åpent for hele Njård, og et par alpinister deltok i tillegg til skiavdelingens medlemmer.

Det har vært viktig å bidra til å motivasjon, samhold og skiglede i en sesong med færre samlings og konkurransemuligheter enn normalt. Innenfor de rammene som er tillatt har ulike kreative klubbinitiativ blitt en realitet. Lørdag 16. Januar ble det gjennomført testløp i Holmenkollen for alle Njårdløpere født 2010 til og med junior. Vi startet puljevis, men samlet alle tidene på en resultatliste til slutt. UH og HL gruppen har hatt noen liknende arrangementer både alene og i samarbeid med naboklubber i løpet av januar og februar.

Tour de Njård

Juniorgruppen gjennomførte i februar Tour de Njård. Arrangementet hadde seks løp og ble avsluttet med jaktstart i Holmenkollen. Touren inneholdt alt fra 100-metersprint til hopprenn og langløp på 25 kilometer. Et topp arrangement som ga utøverne mye å glede seg over. Vi fikk sponset veldig fine premier fra Amundsen, Oaklay og Nortug til arrangementet.

Klubbrenn

Et uhøytidelig og fartsfylt klubbrenn med stilarten skøyting ble gjennomført 18. februar 2021 på Røa Snøpark. For 2011-14 årsklassene var distansen 600 meter sprint med fem løpere fra ulike årsklasser i hvert heat. De eldste årsklassene (2005-10) startet med prolog og deretter fire heat av 900 meter. Løpet hadde to starttidspunkt for de yngste og eldste gruppene for å ivareta smittevern hensyn. Deltakelsen var god og det ble en kveld fullspekket av skiglede og moro for store og små.

Klubbmesterskap på ski

Klubbmesterskapet er planlagt arrangert i Sørkedalen 19. mars 2021. I en sesong med få høydepunkter planlegger vi å gjøre noe ekstra ut av dette arrangementet. Vi venter stor deltakelse her, innenfor gjeldende smitteregler.

Njårdrennet

Njårdrennet ble ikke arrangert i 2020, hovedsakelig fordi Njård Langrenn var medarrangør av Norges Cup for junior i Holmenkollen i februar 2020. Rennet var en stor suksess både arrangementsmessig og økonomisk, til tross for vanskelige snøforhold. For sesongen 2021 var Njård rennet igjen tilbake på terminlisten og høsten 2020 var arrangementskomiteen etablert og planer lagt. Dessverre gjorde smittevernsituasjonen det slik at rennet måtte avlyses. Vi tar med oss gode erfaringer videre til neste år.

Mange av våre andre tradisjonelle aktiviteter som hyggelkveld for aktive og foreldre, familiesamling på Ilsetra og smørekurs utgikk i år på grunn av smittesituasjonen.

Pengestøtte og samarbeidsavtale

Høsten 2020 mottok vi en kjærkommen pengestøtte fra Ferd via #Ferd-faktoren. Midlene var øremerket sportslig oppfølging og rekruttering av barn og unge. Disse har også blitt brukt til å øke kvaliteten på treningene. Bull Ski & Kajak er vår hovedsponsor. Avtalen gir bl.a. alle medlemmer rabatter i butikken.

Vi har i tillegg sponsoravtaler i forbindelse med draktreklame. Noen sponsorer har vært med tidligere, mens andre er nye. Langrennsgruppen hadde følgende sponsorer 2020-21-sesongen: Eie Eiendomsmegling, Advokatfirmaet Thommessen, Infront, KPMG og Colliers International. I tillegg til disse, inngikk vi høsten 2020 en 1-års sponsoravtale med Gupex.

Klubbstyr

Njård Langrenn har klubbklær fra Bjørn Dæhlie. Klubbklærne kan bestilles via nettbutikken til Bull ski og kajak innenfor definerte bestillingsperioder. I tillegg vil Bull Ski & Kajak ha noen ekstra klær på lager som kan kjøpes i butikken.

Kommunikasjon

Appen SPOND brukes nå som direktekanal for alle treningsgrupper for formidling av beskjeder rundt trening mm. I tillegg sendes fellesmeldinger til hele langrennsgruppen via SPOND. Vi har klubbsider for hele langrennsgruppa på Instagram og Facebook. Noen treningsgrupper har egne supplerende Facebook-sider.

På hjemmesiden til Njård Langrenn finnes mer statisk informasjon. Sentrale nyheter og artikler fra aktiviteter legges også løpende ut her. Hver treningsgruppe har egne områder med informasjon om treningstider, kontaktpersoner etc. Viktig informasjon som gjelder felles smittevernstiltak i forbindelse med Covid 19 for hele Njård har blitt sendt ut via epost fra Njård sentralt.

Takk til alle løpere, trenere og foreldre/foresatte for innsats, tålmodighet engasjement i den krevende sesongen 2020-21 har vært.

Oslo, februar 2021, Styret i Njård Langrenn

Rapporter fra treningsgruppene

Gruppene 2011-2014 har hatt samme treningstider for å sikre et tilstrekkelig antall barn på trening. Treningstiden har vært tirsdager 18-19.00 og torsdager 18.-19.00. Barmarkstrening høsten 2020 har alternert mellom Skøyen skole og Huseby skole.

Skileik 7 år (2014)

Kontakt: Fredrik Stray

Ungdomstrener: Anna Øy Ottesen og Julie Falkenstein

Det har vært god rekruttering for Skileik-gruppen som har barn som går i 1. klasse. For 2020-21 sesongen er treningsavgift betalt for 8 aktive barn. Det er brukt mye krefter på å rekruttere nye deltakere, noe vi også har lyktes med. Nytt av året er at de yngste gruppene har fått prøve seg på rulleski. Dette vil bli videreført til neste sesong. Treningene har hatt fokus på lek, moro og samhold. Evalueringen av opplegget vil bli gjennomført våren 2021 og justeringer vil bli gjennomført basert på dette. Vinteren 2021 planlegges det trening på Røa Snøpark og på Hemingseter.

Rekrutt Putt 8 år (2013)

Oppmann: Jørgen Flaa

Ungdomstrener: Espen Lien Thoresen og Mads Røskeland

For 2020-21 sesongen er treningsavgift betalt for 18 aktive barn. Det er brukt mye krefter på å rekruttere nye deltakere noe vi har lyktes med. Nytt av året er at de yngste gruppene har fått prøve seg på rulleski. Dette vil bli videreført til neste år. Treningene har hatt fokus på lek, moro og samhold. Evalueringen av opplegget vil bli gjennomført våren 2021 og justeringer vil bli gjennomført basert på dette. Vinteren 2021 planlegges det trening på Røa Snøpark og på Hemingseter.

Rekrutt Putt 9 og 10 år (2012 og 2011)

Oppmann: Fredrik Stray (2012) og Åsmund Gram Dokka (2011)

Ungdomstrener: Mathilde Argel Jenssen og Fanny Økern Varden (tirsdager)
Martin Skrolsvik og Mikkel Christoffersen (torsdager)

Det er brukt mye krefter på å rekruttere nye deltakere noe vi har lyktes med. Nytt av året er at de yngste gruppene har fått prøve seg på rulleski. Dette vil bli videreført til neste år. Treningene har hatt fokus på lek, moro og samhold. Evalueringen av opplegget vil bli gjennomført våren 2021 og justeringer vil bli gjennomført basert på dette. Vinteren 2021 planlegges det trening på Røa Snøpark og på Hemingseter

Rekruttering/deltakelse

Sesongen startet rekordtidlig med rulleski og barmark allerede i september. Rulleskiøktene ble lagt til Skøyen skole i blant annet rekrutteringsøyemed: her er løperne synlige for andre som driver idrett eller passerer ved skolen. Også gymsaløktene på Huseby skole var populære. Det var et jevnt tilsig av løpere utover i sesongen og særlig da kulda og snøen kom etter jul meldte en del nye seg. Til slutt ble vi 39 løpere i alt i 11/12-gruppa. Deltakelsen har vært veldig god med 20-25 løpere på trening i lange perioder og enkelte ganger opp mot 30!

Trening

Vi begynte veldig tidlig med litt åpne treninger hvor hensikten var at mange skulle bli klar over tilbudet og kunne prøve seg. Tirsdager var det rulleski på Skøyen skole, torsdager trening i gymsal på Huseby skole eller barmarksøker i området rundt. Fra desember har vi trent på Hemingseter (tirs) og etter hvert Røa snøpark (tors).

Disse stedene innbyr til litt ulike treninger, noe som har vært populært og gitt oss bredde i tilbudet. Fem ungdomstrenerer har byttet på å holde treningene (Fanny, Mathilde, Martin, Mikkel og Therese). Vi har vært godt forspent på trenerfronten, og i perioder har også noen foreldre slengt seg med på treningene for å holde kontroll.

På snø har vi delt gruppen på tirsdager, der en gruppe har gått fort og langt, mens den andre har fokusert mest på skilek på Hemingseter. På Røa har det gått mest i sprint og stafett og forskjellige typer skilek.

Rekrutt 11 og 12 år (2010 og 2009)

Oppmann: Hanna Høegh (2010) og Hallvard Gilje Aarseth (2009)

Ungdomstrenerer: Hanna Høegh og Solaia Lund (2010)

Catharina Larsen og Sigurd Andreas Lund

Rekruttering/deltakelse

I år har 2010 og 2009 gruppen slått seg sammen, noe som har fungert godt. Til sammen har det vært rundt syv til ti barn på hver trening. Fra 2010 gruppen har deltakelsen generelt sett vært lav, med rundt tre til fire barn per trening, hvorav kun en jente som jevnlig har kommet på trening. Vi håper på flere jenter til neste år! Til tross for lav deltakelse er det en veldig fin gruppe, som er ivrige og engasjerte. Jeg opplever at 2010 barna har blitt godt kjent med 2009 gruppen, og trives godt sammen.

Trening

Gjennom sesongen har gruppen trent tirsdager og torsdager fra 18.30-20.00. I høst var det løpetrening på tirsdager, med ulike intervaller, stafetter og leker, hovedsakelig i Frognerparken. På torsdager var det rulleski med fokus på teknikk og hurtighet, med oppmøte på Persbråten. I skisesongen har gruppen variert mellom å trene fra Øvresetertjern og Holmenkollen, noe som har fungert veldig fint. Hovedfokuset på ski er teknikktraining, skilek og intervalltrening (med både stafetter og individuelle intervaller). Tirsdagene i skisesongen holdes hovedsakelig av Catharina og Hanna, mens torsdagene holdes av Solaia og vekselvis mellom Hanna og Catharina.

Annet

Alt i alt har det vært en veldig god sesong så langt. Barna er veldig greie å ha med å gjøre, og viser god utvikling. De er alltid blide med en positiv innstilling. En liten bemerkning er at det spriker endel i nivået mellom 2009 og 2010 gruppen. Iblant har det vært litt vanskelig å legge opp til et opplegg som skal passe til alle, men det har generelt sett gått veldig fint.

UH gruppen 13-14 år (2007 og 2008)

Trenere: Arthur Strand (mandager og tirsdager) og Fanny Varden Økern (torsdager)

Hovedoppmann: Monica Jacobsen (2007)

Varaoppmann: Ingerid Langslet 2008

Miljø

Det er god stemning og de fleste er motivert. Vi har 11 aktive, men mistet var noen potensielle denne sesongen. På treninger er vi åtte gutter og tre jenter (fem fra 2008 og seks fra 2007). På mandager har vi med oss 2 gutter fra 2009 gruppa. Det funker kjempebra!

Trening

Vi trener tre ganger per uke og er i snitt åtte-ni aktive på treningene. Mandager har vi løpeintervaller i Frognerparken. Oppvarming ca. 15 min, så kjører vi maks 4 minutters drag, og ned til 30 sekunders drag. Barna lærer seg å pushe seg, og blir gira av hverandre. De registrerer egen fremgang og det motiverer. På tirsdager hadde vi rulleski i Kollen frem til snøen kom. Når snøen kom kjørte vi klassisk ski på tirsdager. Arthur har fokus på å gi hver enkelt teknikk-tips. På torsdager hadde vi trappeløp, styrke og spenst i Kollen frem til snøen kom. Deretter hadde vi skøyting. Det er gode tilbakemeldinger på Fanny som trener. For å holde gruppen samlet forsøker man å samle seg på mindre steder, enten om vi er på løpetrening eller på ski.

HL-gruppen 15-16 år (2004-05)

Oppmann: Anne Glomnes Rudi

Hovedtrener: Daniel Larsen

Andre trenere: Tor Øyvind Lislørud og Ines Aloy-Lislørud

For 2020-21 sesongen er treningsavgift betalt for 16 løpere i gruppen. 17 05/06 ungdommer trener regelmessig i Njårds HL gruppe sesongen 2020/2021. 8 fra 05 kullet (3 jenter og 5 gutter) og 7 fra 06 kullet (5 jenter og 2 gutter). Vi har gjennomført 2 nærsamlinger høsten 2020, men har ikke vært på samling utover det på grunn av Covid -19.

Vi har opprettholdt trening hele perioden og har også fått til noen felles langturer. I januar/februar har vi hatt 3 distansetreninger på lørdager og tatt tid på en bestemt runde.

Alt av samlinger og sosiale arrangementer har ikke vært mulig å gjennomføre.

Juniorgruppen Aktive løpere (2001-2004)

Oppmann: Margrethe Buskerud Christoffersen

Hovedtrener: Ånund Lid Byggland

Andre trenere: Joachim Jacobsen og Harald Wright

Treninger

Som forrige sesong, har juniorgruppen også denne sesongen hatt tre ukentlige treningsøker mandag, tirsdag og torsdag. Alle treninger har vært utendørs siden det ikke har vært mulig å trene styrke innendørs denne sesongen. Sommersesongen var det rulleski, løping og noe styrke/hurtighet/spenst. Fra snøen kom har det vært en god blanding av hardøker og teknikkøker på ski. Oppmøtested har variert, mye barmark med utgangspunkt Njårdhallen, Bogstad eller Midtstuen, rulleski i Holmenkollen eller Njårdhallen og skitreninger i Holmenkollen og Frognerseteren. Treningene har gått noenlunde som ønsket til tross for corona-restriksjoner, med unntak av noen kortere perioder hvor det ikke var tillatt å trene i grupper.

Fra 1. mai tok Ånund over som hovedtrener for juniorgruppen etter Joachim. Han har hatt hovedansvaret for planleggingen og gjennomføringen av treningene, samt oppfølgingsansvar for gutter 2004 og alle jentene. Joachim og Harald har stort sett vært med på 1-2 treninger hver i uken og har hatt oppføringsansvar for hhv. gutter født 2001/2002 og gutter født 2003

Utøvergruppen denne sesongen har talt 23 utøvere, og har vært en av de største i Oslo. Det har vært bra oppmøte på alt av treninger hele denne sesongen, og til tross for lite renn, så har juniorgruppen virkelig klart å pushe hverandre til å bli bedre.

Samlinger

Som følge av pandemien har det vært sterke begrensninger på muligheten for samlinger med overnatting og sosiale samlinger. Vi hadde to nærsamlinger før sommeren og en i august. I oktober var vi på samling på hytter i Sandefjord. Vi fikk også gjennomført en smittevernstilpasset samling på Sjusjøen/Nordseter i desember.

Alle samlingene var veldig vellykket, med topp innsats fra utøvere og trenere, god stemning og høyt treningsutbytte. Det har vært gjennomført noen samlinger i regi av Team Kollen. I september var det samling på Trysil, ellers har det vært nærsamlinger over en eller flere dager.

Renn

2020 startet bra, med flott innsats i både lokale renn og Norgescup for junior. Pandemien medførte dessverre at NM og siste Norgescuprenn i 19/20-sesongen ble avlyst, og det ble aldri renn i neste sesong. Team Kollen har lagt opp til testrenn både på ski og rulleski så langt det har vært mulig innenfor smittereguleringene, og det har vært viktig for motivasjonen til utøverne. Noen av de eldste juniorene har fått være med på noen få renn for seniorer, både Norgescup og Worldcup i starten av 2021.

Trenerne har vært kreative og flinke til å lage alternative utfordringer, med Tour de Njård i februar som et høydepunkt. Juniorgruppen var gjennom både skicross, 100 m sprint, langløp i marka, ulike stafetter og avsluttende jaktstart i Kollen. Utfordrende og morsomme øvelser, topp innsats og kule sponsorpremier fra Amundsen og Northug.

Til tross for pandemien har det vært en vanvittig fin sesong for juniorgruppa. Det har vært bra øker, god stemning og sterke prestasjoner i testrenn hvor vi har målt oss mot andre klubber. Det er grunn til å trekke frem ekstraordinær innsats fra trenerne, som har smittet over på utøvergruppa. Vi håper å ta med oss dette inn i 2021-2022-sesongen som vi håper blir mer normal.

Juniorgruppen i Njård oppleves som en gruppe motiverte løpere som har det morsomt sammen på trening og som alltid gjør sitt beste.

Senior og turlangrennsgruppen

Det har vært innendørs styrketrening med smittevern hensyn i perioden dette var tillatt høsten 2020.

Oslo, februar 2021