

## Njård Langrenn – Årsrapport 2021

### Organisasjonen i sesongen 2021-22

Sportslig leder

Sondre Bollum

Styret:

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| • Leder                    | Fredrik Stray               |
| • Trener/oppmannsansvarlig | Margrethe B. Christoffersen |
| • Økonomiansvarlig         | Tove Gunnes Kozar           |
| • Kommunikasjon            | Åsmund Gram Dokka           |

Oppmenn/Kontakt:

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| • Skileik 7/8 år (2015/2014)       | Åsmund Gram Dokka/Nicolai Jebsen |
| • Rekrutt Putt 9/10 år (2011/2012) | Jørgen Flaa                      |
| • Rekrutt 11/12 år (2010/2011)     | Åsmund Gram Dokka                |
| • Aktiv 13/14 år (2009/2008) UH    | Ingerid Øhrn Langslet            |
| • Aktiv 15/16 år (2007/2006) HL    | Monica Jacobsen                  |
| • Junior                           | 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. Styrearbeidet har vært preget av enighet og konsensusbeslutninger.

### Likestilling, diskriminering og trakassering

Styret har bestått av to menn og to kvinner. Av oppmennene er det fire menn og tre kvinner. I trener staben er det en god kjønnsfordeling og lønn fastsettes ut fra erfaring og alder. Det har ikke vært rapportert noen tilfeller av diskriminering eller trakassering i perioden. Styret er av den oppfatningen at Njård Langrenn er en klubb hvor alle er velkomne og at miljøet er godt.

### Sportslig leder

Styret ansatte Sondre Bollum som sportslig leder og hovedtrener for junior for sesongen 21/22. Sondre 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 Langrenns gruppens leder har deltatt på de tillyste møter i Oslo Skikrets. Langrenns gruppen ønsker å delta i de sentrale beslutninger i Njård. Fredrik Stray har vært langrenns gruppens 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 2021-22-sesongen. Vi har blant annet delt ut informasjonsmateriell på ulike nærliggende skoler. Klubben har videreført at de yngste årsklassene treningsoppstart før skolens høstferie slik flere andre klubber også har. I 2021-22 sesongen har det vært rundt 110 aktive betalende utøvere i Njård Langrenn.

### **Renndeltagelse**

Langrennssesongen har vært preget av covid-19. Vinteren 2021 ble alle renn avlyst. Situasjonen har vært bedre høsten 2021 og tidlig vinter 2022. Noen renn er blitt avlyst, men dette i hovedsak renn som innebærer reising og overnatting. For lokal renn blir disse gjennomført, men det sosiale aspektet ved renn er tonet kraftig ned.

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.

Nytt for året er at Njård Langrenn har fire løpere som har videreført sin satsning som seniorer gjennom Fossum Elite. Klubben ser det som meget positivt og det er stor interesse i klubben for å følge disse i deres satsning. Videre har klubben tatt grep for å sikre at utøverne har en sterk tilknytning til Njård.

### **Egne arrangementer/aktiviteter**

#### **Klubbmesterskap i terrengløp**

Vi gjentok fjorårets suksess med klubbmesterskap i terrengløp. Løpet fant sted i Husebyskogen 16. September 2021. Ca 100 løpere i alle aldre bidro til at det ble en løpsfest innrammet med gode smitteverntiltak. Som tidligere var løpet åpent for hele Njård, og det var deltakere fra andre grupper i Njård. Det er ytre ønske fra Njård sentralt om at arrangementet skal utvikles videre og at det blir en enda «bredere» deltagelse i fremtiden.

#### **Klubbrenn**

Et uhøytidelig og fartsfylt klubbrenn med stilarten skøyting ble gjennomført 13. januar 2022 på Røa Snøpark. For 2010-15 årsklassene var distansen 600 meter sprint med fem løpere fra ulike årsklasser i hvert heat. Deltakelsen var god og det ble en kveld fullspekket av skiglede og moro for store og små. Det planlegges flere slike renn gjennom sesongen.

#### **Klubbmesterskap på ski**

Av smittevern hensyn ble det i 2021 ikke gjennomført noe Klubbmesterskap.

#### **Njårdrennet**

Njårdrennet ble ikke arrangert i 2020, hovedsakelig fordi Njård Langrenn var medarrangør av Norges Cup for junior i Holmenkollen i februar 2020. Njårdrennet 2021 vil bli arrangert i Sørkedalen den 13. mars.

### «Hyggekveld»/Høst Kick off

Høstens «hyggekveld» ble gjennomført onsdag 29. september. Kvelden bestod av rulleskispring, informasjon om sesongen samt sosialt samvær. Kvelden var en stor suksess og spesielt rulleskisprint ble veldig godt mottatt av store og små.

### Pengestøtte og samarbeidsavtale

"Bull Ski & Kajak er vår hovedsponsor. Høsten 2021 ble samarbeidet forlenget med 3 nye år. Avtalen gir blant annet alle medlemmer gode rabatter i butikken. I tillegg ble avtalen utvidet til å gjelde Superski - en spesialforretning for langrenn tilknyttet Bull-systemet. Superski har butikk et par meter fra skiløypene i Holmenkollen.

Dessverre hadde langrenns gruppen flere avtaler som opphørte etter foregående sesong. Arbeidet med å få på plass nye langsiktige sponsoravtaler er allerede i gang. Dette arbeidet vil ha høy prioritet i tiden fremover. I tillegg til Bull Ski & Kajak og Superski har Njård Langrenn følgende sponsorer for 2021/22-sesongen: Eie Eiendomsmegling og Advokatfirmaet Thommessen"

### 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 langrenngruppa 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

## Rapport fra gruppene

### Yngre grupper

#### Generelt

For å holde litt liv i langrennsinteressen også om våren/sommeren, ble det arrangert to rulleskitreninger for de tre yngste gruppene (2014/15 – 12/13 – 10/11). Den ene fant sted i Holmenkollen, ledet av hovedtrener Sondre Bollum og Ragnar Bragvin Andresen. Den andre ble holdt ved Skøyen skole og ble arrangert av Åsmund Gram Dokka. Begge treninger hadde om lag 15 deltakere.

Det ble også i år gjort en innsats med tanke på økt rekruttering; plakater ble festet rundt omkring i kjerneområdene, og banner hengt opp på et strategisk viktig område ved innkjøringen til Holmenkollveien.

I evalueringen av 20/21-sesongen var vi enige om at det uhøytidelige klubbrennet på Røa var en stor suksess. Målet for 21/22-sesongen var derfor å arrangere flere «spesielle anledninger», for å skape minner hos barna og øke entusiasmen for langrenn og Njård. 13. november arrangerte vi trening inne i SNØ-anlegget på Lørenskog. Dette ble en suksess, med rundt 15 barn på plass.

Snaut to uker senere, 25. november, gikk Suppeløpet av stabelen i Frognerparken. Oppskriften var enkel: Barna løp i mer eller mindre tilfeldige heat rundt i en merket løype i parken, så mange heat de orket. Deretter vanket det varm tomatsuppe og sjokolademedaljer. Drøyt 15 barn deltok, og det var stor stas å konkurrere mot både jevnaldrende og yngre/eldre løpere – og ikke minst å motta medaljen etter endt dyst.

13. januar ble det holdt klubbssprint etter modell fra fjoråret. Barna gikk mot hverandre i ganske tilfeldige heat i Røa snøpark. Etter cirka en time ble det utdelt varm toddy, kjeks og en godtepremie. Veldig mange barn deltok, og responsen var utelukkende positiv.

### Skileik 7/8 år (2015/2014)

**Oppmenn:** Åsmund Gram Dokka/Nicolai Jebsen

**Ungdomstrener:** Sofie Skou, Therese Hansen, Christian Krane

Etter en evaluering av fjorårssesongen startet den yngste gruppen opp først i uke 41 – etter høstferien. Dette skyldtes i hovedsak at svært få fra dette kullet deltok på barmarkstreningene sesongen før, og at 2015-årgangen, som er helt ny, vanligvis ikke dukker opp før et godt stykke utpå høsten.

Barmarkstreningene foregikk vekselvis på Skøyen skole (torsdager) og inne i Persbråtenhallen (tirsdager) med etter hvert godt oppmøte – mellom 10 og 15 barn.

Da snøen kom tidlig i desember, ble treningene flyttet til Hemingseter (tors) og Røa snøpark (tors), og vi opplevde vi et jevnt tilsig av barn. En del 2015-modeller ble også med, og ved utgangen av januar teller gruppen 35 medlemmer, hvorav ca. 25 har betalt avgift, mens resten fortsatt er på prøvestadiet.

De tre trenerne som har ledet gruppen, har gjort en svært god jobb. Det har vært en trygg atmosfære på treningene med stor vekt på lekbaserte øvelser.

### **Rekrutt Putt 9/10 år (2013/2012)**

**Oppmann:** Jørgen Flaa/Åsmund Gram Dokka

**Ungdomstrenere:** Julie Falkenstein, Anna Øy Ottesen, Martin Tandberg

For 2021-22 sesongen består gruppen av totalt 30 barn. Det ble forrige sesong brukt mye krefter på å rekruttere nye deltakere noe vi har lyktes med, de fleste av barna har fortsatt også i år. Vi har videreført rulleski for de yngste gruppene og fordelt treningen på høsten mellom Skøyen og Huseby skole.

De fleste yngre løperne holder sommeraktivitetene utover høsten og møter ikke på langrenn før snøen kommer. Treningene har hatt fokus på lek, moro og samhold. Vi har også samkjørt planlegging av både idrettsaktiviteter og sosiale aktiviteter med oppmennene for de tre minste gruppene. Nytt av året er gjennomføring av div mindre barmarksløp. Evalueringen av opplegget vil bli gjennomført våren 2022 og justeringer vil bli gjennomført basert på dette.

Vinteren 2022 planlegges det trening på Røa Snøpark og på Hemingseter. Trenerne er på andre året med flere av disse barna og kjenner gruppen godt. De har gjort et solid stykke arbeid, atmosfæren er trygg, treningene er varierte med utgangspunkt i lek, men med innslag av teknikk. Det er også et visst spenn i ferdighetsnivået, og i enkelte tilfeller har barna fått ulike utfordringer.

### **Rekrutt 11/12 år (2010/2011)**

**Oppmann:** Åsmund Gram Dokka (2011)

**Ungdomstrenere:** Catharina Larsen, Mathilde Argel Jenssen

2010/11-årgangen begynte med organisert trening første uken av september sammen med 12/13-løpere. Frem til høstferien foregikk treningene på rulleski ved Skøyen skole med rundt fem løpere fra 10/11 hver gang.

Det kom noen flere barn til etter høstferien, der treningene foregikk i Gamle Persbråtenhall (tirs) og Skøyen skole/Frognerparken (tors). Utover i desember ble gruppen større, og det kom sågar til fire nye løpere. Det er likevel en skjevfordeling i gruppen, der kun 4 av 17 barn tilhører 2010-årgangen.

Dette har tidvis ført til en viss strekk i gruppa, men trenerne har vist seg godt forberedt og tilpasningsdyktige; Gruppen blir tidvis delt etter hva slags treninger løperne har ønsket seg. Noen har fått gå mer krevende turer eller avsluttet med «bakkeintervaller», mens andre har rundet av med frilek og sisten. Det vil likevel bli en utfordring å finne treningspartnere for 2010 neste år, all den tid 2009-kullet også er lite.

En del løpere i denne gruppen deltar jevnlig i skirenn for Njård, et foreløpig høydepunkt for dem av dem var i så måte å få gå Hemingstafetten sammen med løpere fra eldre årganger i slutten av januar.

Gruppen har 13 betalende medlemmer, men enda 4 barn er på «prøvetid».

## **Aktiv 13/14 år (2009/2008) UH**

**Oppmann:** Ingerid Øhrn Langslet

**Trenere:** Fanny Økern og Regine Gotaas, Arthur Strand på tirsdager (intervall)

### Miljø

Det er god stemning i gruppa. Vi har åtte aktive deltagere som jevnlig deltar på treninger, seks gutter og to jenter (fire fra 2008 og fire fra 2009). En gang i uka trener vi sammen med 2007.

### Trening

Vi trener tre ganger per uke og er fem til åtte barn på treningene. Før snøen kom hadde vi løpeintervall i Frognerparken eller fra Midtstuen på mandager. På tirsdager har vi hatt rulleski i Holmenkollen, klassisk og skøyting annenhver gang. På torsdager har vi hatt løp, spenst og styrkeøkt fra Midtstuen, Holmenkollen eller Njård hallen.

Etter at snøen kom, har vi hatt to økter på ski i uka, mandager og torsdager. Stilart varieres ut fra føreforhold og helgens rennprogram, og vi har hatt mye fokus på teknikk, men også stafetter og kortere og mindre drag. Treningene har hovedsakelig vært i Holmenkollen, men også fra Frognerseieren når føret har tillatt det.

På tirsdager har vi fortsatt med løpeintervall i Frognerparken sammen med 2007, for å ha en fast økt som bygger kapasitet. Det har fungert veldig fint å ha to trenere på gruppa, selv om den er liten, for å kunne tilpasse godt for ulike nivå

### Samlinger

Vi har hatt en sesongstart-samling på Krokskogen i starten av september med sykling tur-retur, fra Skøyen via Sørkedalen til Damtjern. I tillegg var det styrkeøkt på lørdagen, og tur til Mørkonga på søndagen. En kjempefin tur og super overnatting i hytte disponert av et gruppemedlem.

I oktober hadde vi tradisjonsrik og vellykket høstsamling på Nordseter, også denne i hytte lånt av et gruppemedlem. Her ble det to økter på ski på Natrudstilen, i tillegg til en løpe- og styrkeøkt. I desember var flere i gruppa på Ilsetra og trente sammen, som erstatning for avlyst familiesamling. Samlinger er en veldig fin måte å bygge godt miljø og trivsel i gruppa på.

## **Aktiv 15/16 år (2007/2006) HL**

**Oppmann:** Monica Jacobsen

2007 Gruppa:

Trener: Arthur Strand (forelder)

Totalt 5 betalende medlemmer (4 stk 2007 gutter + Nicoline 2008 som har trent med oss fra hun var 6 år)

Mandager trener vi med 2007-gruppa til Koll. Vi går på rulleski/ski. Meget vellykket samarbeid som vi startet med i høst. Vi har fokus på sprint og teknikk.

Tirsdager trener vi med Njård sin UH gruppe. Vi løper intervall i Bomveien/Korketrekkeren før det blir snø, og nå i Frognerparken. Meget vellykket samarbeid som vi har holdt på med i flere år.

Torsdager trener vi «alene». Litt ettersom treningsmengde tidligere i uken og hva som skjer mot helgen, tilpasser vi gruppa og individuelt. Vi går på rulleski/Ski.

Vi har hatt en samling på hytta på Sjusjøen. Ellers har vi hatt testrenn og testløp. Flere i gruppen deltok på treningssamling på Ilsetra i desember. Vi er en liten gruppe, som selvsagt blir sårbar ved frafall på enkelt-treninger, men vi har god dialog med andre klubber og grupper som gjør at det fungerer bra.

2006:

Trenere: Daniel Larsen og Tor Øyvind Lislerud (foreldre)

2006 har totalt 7 betalende medlemmer.

Vår og sommer sesongen startet flott, med nærsamlinger i mail og juni hvor det ble trent godt. Vi startet så høsten med en skikkelig bra samling i Sandefjord i august, men september, oktober og november ble preget av mye sykdom, Vi fikk gjennomført en skikkelig bra samling på Nordseter oktober med alle løperne tilstede.

Gruppa har gjennomført tre treninger i uka, mandag, tirsdag og torsdag. 1 til 2 av øktene iløpet av uka har vi gjennomført sammen jr. gruppa ledet av Sondre, noe som løperne har satt stor pris på. Mandagene har ofte vært intervaller på rulleski i Kollen. Tirsdager en roligere spenst /løpe økt. Torsdager ofte en løpsintervall

## **Juniorgruppen**

**Oppmann:** Margrethe Buskerud Christoffersen

Hovedtrener: Sondre Bollum

Andre trenere: Herman Gløersen

### **Treninger**

Som forrige sesong, har juniorgruppen også denne sesongen hatt tre ukentlige treningsøkter mandag, tirsdag og torsdag. Alle treninger har vært utendørs. Sommersesongen var det rulleski, løping og noe styrke/hurtighet/spenst. Fra snøen kom har det vært en god blanding av hardøkter og teknikk-økter 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 normalt til tross for covid-restriksjoner.

Fra 1. mai tok Sondre over som hovedtrener for juniorgruppen. Han har hatt ansvaret for planleggingen og gjennomføringen av treningene, samt oppfølgingsansvar for hele gruppen. Utøvergruppen denne sesongen har talt 15 utøvere. Det har vært bra oppmøte på alt av treninger hele året.

## Samlinger

Som følge av pandemien har det vært sterke begrensninger på muligheten for samlinger med overnatting og sosiale samlinger. Team Kollen har gjennomført nærsamlinger sommerhalvåret, samt barmarksamling og snøsamling i høst, på henholdsvis Trysil og Beito, og mange av våre var med der. Njård hadde en egen samling på Sjusjøen før jul.

## Renn

2020-2021-sesongen ble laber, uten Norgescup eller andre renn. Team Kollen gjennomførte enkelte testrenn både på ski og rulleski så langt det har vært mulig innenfor smittereglene, og det har vært viktig for motivasjonen til utøverne. Det ble også gjennomført en rulleskicup blant klubbene på østlandet i høst. Sesongen 2021-2022 startet med Konnerudrennet og fortsatte på nyåret med Østlandsmesterskapet i Holmenkollen og KM på Linderudkollen. Heldigvis blir det Norgescup denne sesongen, tre på Østlandsområdet og en i Trøndelag. Njårderne har allerede markert seg med gode resultater. I tillegg ble Lars Bjertnæs plukket ut til å være med på nordisk landskamp for juniorer i Steinkjer, der han markerte seg godt. Juniorgruppen i Njård oppleves som en gruppe motiverte løpere som har det morsomt sammen på trening og som alltid gjør sitt beste.

## Senior

Det er fire tidligere juniorløpere i Njård som ved overgang til senior har valgt å satse videre. Njård som klubb har ikke mulighet til å tilby disse løperne det de har behov for i denne satsningen. Løsningen har vært å delta i den nye seniorsatsingen til Fossum.

Laget består av 10 utøvere innen langrenn og 10 utøvere inne skiskyting. Det er utøvere fra klubbene Njård, Røa, Fossum og Lyn. Da dette er et kommersielt lag med sponsorer bruker løperne «team klær» i konkurranser, men utøverne går for egen klubb. Tilknytningen til Njård er videre synlig ved bruk av hodeplagg merket med Njård. Videre er de fire utøverne knyttet til klubben gjennom at de deltar som trenere på de ulike gruppenes treninger. Dette er positivt mottatt og skaper motivasjon og er til inspirasjon for yngre utøvere.

## Turlangrennsgruppen

Det har vært innendørs styrketrening med smittevernhensyn i perioden dette var tillatt høsten/vinteren 2021/2022.

Oslo, februar 2022