

## Njård Langrenn – Årsrapport 2022

### Organisasjonen i sesongen 2022-23

Sportslig leder

Sondre Bollum

Styret:

|                                                  |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Leder/kommunikasjon     | Åsmund Gram Dokka |
| <input type="checkbox"/> Arrangementsansvarlig   | Jørgen Flaa       |
| <input type="checkbox"/> Økonomiansvarlig        | Tove Gunnes Kozar |
| <input type="checkbox"/> Styremedlem (juniorgr.) | Martin Hvatum     |

Oppmenn/Kontakt:

|                                 |                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------|
| • 2015/2016 (7-8 år)            | Katharina Eckbo                         |
| • 2014/2013 (9-10 år)           | Åsmund Gram Dokka/Nikolai Jebsen        |
| • 2012/2011/2010                | Åsmund Gram Dokka/Jørgen Flaa           |
| • Aktiv 15/16 år (2007/2006) HL | Monica Jacobsen / Ingerid Øhrn Langslet |
| • Junior                        | Martin Hvatum                           |
| • Turrenn:                      | Thomas Jenssen                          |

### 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 månedlige styremøter med sommer- og julepauser. De aller fleste møtene har vært gjennomført digitalt, da dette er svært tidsbesparende og dermed gjør det lettere å delta for styremedlemmene.

Styrearbeidet har vært preget av enighet og konsensusbeslutninger.

### Likestilling, diskriminering og trakassering

Styret besto opprinnelig av to menn og to kvinner, men en utskiftning grunnet helseproblemer medførte at kjønnsbalansen ble endret til tre menn og én kvinne. Av kontaktpersonene (oppmennene) er det fire menn og tre kvinner. I trenerstaben 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

Sondre Bollum ble ansatt som sportslig leder og hovedtrener for junior foran sesongen 21/22, og før sesongen 2022/23 ble stillingen gjort om til 100 prosent. Bakgrunnen for økningen i stillingsprosenten var et ønske om at Sondre skulle bidra mer i veiledning og oppfølging av ungdomstrenerne i tillegg til å ta enda mer ansvar for planlegging og gjennomføring av ulike aktiviteter - spesielt rettet mot de yngre årgangene. Det langsiktige målet er å sikre rekrutteringen i de kommende årene. Det er ingen tvil om at dette har vært svært vellykket. Sondre har vært primus motor i en rekke nye og gamle aktiviteter, der også de eldre løperne

har vært med. Slik har Sondre både bedret tilbudet til de yngre, og også lyktes i å gjøre klubben mer sammensveiset.

### **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 videreført samarbeidet med Røa langrenn, som innebærer at de yngste gruppene (2010-2016) trener på Voksenjordet én gang i uken. Vi har også fått samme avtale som tidligere år med Heming om å benytte Hemingseter én gang i uken.

Langrennsgruppens leder har deltatt på ett tillyst møte i Oslo Skikrets, mens sportslig leder Sondre Bollum møtte på det andre. Langrennsgruppen ønsker å delta i de sentrale beslutninger i Njård. Fredrik Stray har vært langrenns representant i Njårds styreråd. Hallvard Gilje Aarseth har vært klubbens representant i Naborunden.

### **Medlemmer og rekruttering**

Medlemsmassen har gått noe ned de siste årene. Det er bred enighet i klubben om at det nå må prioriteres enda mer midler i retning yngre årganger og rekrutteringsarbeid, for å sikre en bærekraftig medlemsmasse i årene som kommer. Nevnte oppgradering av sportslig leders stillingsprosent er sentralt i dette arbeidet.

Både han og klubben har derfor jobbet målbevisst med rekrutteringen og fått økt antall barn i de yngste årsklassene 2022-23-sesongen. Vi har blant annet holdt stand på nærmiljødager, der vi har tilbudt rulleski-testing og delt ut flyers med info om treningene våre. I tillegg har vi delt ut informasjonsmateriell på ulike nærliggende skoler, i tillegg at det vi har økt antall bannere som er hengt opp på strategiske steder. Klubben har videreført at de yngste årsklassene treningsoppstart før skolens høstferie slik flere andre klubber også har. I 2022-23 sesongen har det vært rundt **110 aktive betalende utøvere** i Njård Langrenn.

### **Renndeltagelse**

I 2022/23-sesongen er skirennene tilbake i sin vante form etter et par år preget av pandemi.

I juniorklassen har Njård gjort det skarpt med flere gode plasseringer i Norgescup-renn. I HL-klassen (15/16 år) er det blitt enda mer edelt metall og sterke resultater. Kretsmeesterskapet i Linderudkollen ble i så måte en triumfferd med i alt åtte gull, to sølv og en bronse.

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. Rustadstafetten ble i februar 2022 et høydepunkt for de yngste med flere lag i hver klasse. Deltagelsen var også god på stafetten i Oslo skifestival i januar 2023, der vi

Vi har fremdeles fire seniorer som har fortsatt karrieren gjennom Fossums elitesatsing. De har gått Norgescup og deltatt i NM, der vi supplerte med juniorer slik at vi hadde to stafettlag i herreklassen og ett i kvinneklassen. Individuelt ble høydepunktet Matz William Jenssens finaleplass på sprinten.

Nytt av året er en generell satsing på større renndeltagelse i de yngre klassene (8 til 13 år). Vi tror at skirenn er bra for motivasjonen og gjør det morsommere å gå på langrenn, og dette er

derfor i tråd med satsingen på de yngste med tanke på rekruttering. Sentralt i satsingen er "Rennmerket" - en uhøytidelig konkurranse der barna får en utmerkelse etter et visst antall fullførte renn. Det er også blitt satset mer på å være til stede på renn med telt/flagg samt å tilby smørehjelp, spesielt ved klassisk renn.

### **Egne arrangementer/aktiviteter**

#### **Klubbmesterskap i terrengløp**

Klubbmesterskapet i terrengløp er blitt en institusjon i Njård-kalenderen. Løpet fant sted i Husebyskogen 22. September 2022. Om lag 100 løpere i alle aldre bidro til at det nok en gang ble en løpsfest med deltagere fra alle Njård-gruppene.

#### **Klubbrenn**

Et uhøytidelig og fartsfylt klubbrenn med stilarten skøyting ble gjennomført 2. februar 2023 i Røa Snøpark (Voksenjordet). For 2010-16-årsklassene var distansen ca 600 meter sprint, og heatene var av ulik størrelse. Barna gikk så mange heat de ønsket - etter hvert på tvers av årganger og treningsgrupper. Rennet er i ferd med å bli et høydepunkt for mange i snøsesongen - spesielt de aller minste..

#### **Klubbmesterskap på ski**

Klubbmesterskapet på ski ble arrangert 28. mars i Holmenkollen. .

#### **Njårdrennet**

Njårdrennet 2022 ble arrangert i Sørkedalen 13. mars 2022.

#### **«Hyggekveld»/Høst Kick off**

Høstens «hyggekveld» ble gjennomført onsdag 18. oktober. Kvelden bestod av rulleskisprint, informasjon om sesongen samt sosialt samvær. Kvelden var en stor suksess og spesielt rulleskisprint ble nok en gang godt mottatt av store og små.

### **Pengestøtte og samarbeidsavtale**

"Bull Ski & Kajakk er vår hovedsponsor. Høsten 2021 ble samarbeidet forlenget med tre 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 langrennsgruppen 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 & Kajakk og Superski har Njård Langrenn følgende sponsorer for 2021/22-sesongen: Eie Eiendomsmegling og Advokatfirmaet Thommessen, Karusell Eiendom og KPMG. **NYTT**

### **Klubbstyr**

Njård Langrenn har klubbklær fra Bjørn Dæhlie. Klubbklærne kan bestilles via nettbutikken til Bull ski og kajakk innenfor definerte bestillingsperioder. I tillegg vil Bull Ski & Kajakk 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 og annen info. I tillegg sendes fellesmeldinger til hele langrennsgruppen via SPOND, og årsavgift blir også fra 2022/23 betalt inn 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.

Både sosiale medier og hjemmesiden benyttes nå også som markedsføringskanaler for rekruttering av potensielle nye medlemmer.

Oslo, februar 2023, Styret i Njård Langrenn

## **Rapport fra gruppene**

### **Yngre grupper**

#### **Generelt**

På det årlige møtet i februar 2022 var det bred enighet om at det må satses enda mer på de yngre årgangene, og at hoveddelen av Njård langrenns midler må rettes inn mot rekruttering og aktivitet her. Vi har markedsført tilbudet vårt i mange kanaler: sosiale medier, nettsidene våre, stands og ikke minst bannere som er hengt opp nær alle skoler i vårt nedslagsfelt.

Dette innebar at tilbud om rulleskitreninger én gang i uken ble opprettet allerede fra midten av mai og frem til sommerferien. Dette inkluderte også en lengre lørdagssamling 12. juni med variert trening og litt å bite i, ganske likt opplegget året før. Rulleskitreningene hadde variabelt oppmøte, men en "hard kjerne" på 5-10 barn møtte jevnlig opp. Målet var primært å promotere rulleski som en fin sommeraktivitet, og i tillegg gi de aller ivrigste et tilbud og tilknytning til Njård også på våren og sommeren. Dette lyktes vi i stor grad med.

En annen nyvinning i 2022 var et "startskudd-arrangement" sent i august der alle løpere fra klubben var med. Dette markerte at barmarkssesongen var i gang for alvor, i tillegg til at det var et tiltak for å knytte løperne i klubben tettere sammen - især å gi de yngre noen eldre forbilder å se opp til. Arrangementet var en lagkonkurranse med deltagere på tvers av årskullene, med tautrekking, styrkeøvelser, løpekonkurranser og generell oppgaveløsning med noen premier til slutt. Dette var en stor dag - spesielt for de yngre!

Et annet nytt tiltak i 2022 var servering av kveldsmat etter barmarkstreningene på torsdagene i tidsrommet fra høstferien til treningene på snø begynte. Tanken bak dette er å skape en sterkere sosial ramme rundt klubben og treningene - og noe å glede seg til i en periode av året som er mørk og kanskje litt motivasjonsfattig.

Suksessen med Suppeløpet i Frognerparken ble videreført fra 2021. Løpet gikk 10. november, og oppskriften var den samme, enkle: Oppvarming med ungdomstrenerne, før man løper en rundt 600 meter lang løype ved Hundejordet i Frognerparken. Barna løper så mange runder de orker med pauser mellom og heies gjennom løypa av trenere og foreldre. Til slutt er det tomatsuppe og varm saft. Dette var nok en gang en stor suksess med nærmere femti barn på plass.

Samlingen på Ilsetra ble også promotert litt ekstra mot de yngste gruppene i år, og en håndfull nye familier ble med til fjells. Dette knyttet også bånd mellom barna og skapte gode minner.

### 7/8 år (2016/2015)

**Oppmenn:** Katharina Eckbo/Åsmund Gram Dokka

**Ungdomstrenerne:** Sofie Skou, Therese Hansen

Denne yngste gruppen begynte med barmarkstreninger offisielt i slutten av august. Vi satte startdato tidligere både for å fange opp barna ved skolestart og fordi de skulle få med seg de morsomme arrangementene tidlig høst. 2015-årgangen fikk også tilbud om å prøve rulleski hvis de ønsket det allerede fra våren. Tilbudet gjaldt ut høsten, men ble ikke satt opp som fast trening i Spond.

Barmarkstreningene foregikk med utgangspunkt ved Njårdhallen og besto av lek og moro i nærområdet (Husebyskogen). Etter høstferien ble treningstilbudet utvidet med en innendørstrening i Persbråtenhallen. Fra midten av desember kom vi oss på snø, og da var opplegget det samme som i fjor: tirsdager på Hemingseter og torsdager på Voksenjordet (Røa snøpark).

Dette er treninger som utelukkende er preget av lek og moro med trygge rammer. Trenerne har gjort en super jobb med å sørge for dette.

Rekrutteringen har vært god til den yngste gruppen. Til sammen teller de 21 barn, der seks barn er fra 2016-årgangen, resten fra 2015. Det er også hyggelig at flere barn fra Smestad skole igjen finner veien til Njård.

En del av 2015-barna har deltatt på skirenn: særlig stafettene under Oslo skifestival (Holmenkollen) og Rustadstafetten (Skullerud) har vært populære.

### 9/10 år (2014/2013)

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

**Ungdomstrenerne:** Julie Falkenstein, Anna Øy Ottesen

Denne gruppen hadde tilbud om å delta på rulleskiøker allerede fra mai. En "hard kjerne" på opptil fem barn deltok jevnlig på disse treningene. Flere barn deltok utover høsten, også noen nye, da treningene gikk med utgangspunkt i Njårdhallen og etter hvert innendørs i

Persbråtenhallen. Etter snøen kom, har det som i fjor vært treninger på Hemingseter (tirsdager) og Voksenjordet på Røa (torsdager).

Trenerne for dette kullet er etter hvert blitt veldig erfarne og kjenner barna godt. De har gjort en solid innsats: Atmosfæren er trygg, treningene er varierte med utgangspunkt i lek, men med innslag av teknikk. Det er også et visst spenn i ferdighetsnivået, så i enkelte tilfeller blir barna gitt ulike utfordringer eller går forskjellige distanser.

Det er en sterk overvekt av barn fra 2014-årgangen i gruppen. 25 av de i alt 33 barna er 2014-barn.

Skirenn er blitt ganske populært for barn fra denne årgangen. Mange har deltatt på Naborunden, og ellers har vi stilt lagsterke på stafetten under Oslo skifestival og Rustadstafetten.

### 11/12/13 år (2012/2011/20110)

**Oppmann:** Åsmund Gram Dokka/Nikolai Jebsen

**Ungdomstrenere:** Magnus Kozar, Hauk Urdahl, Sondre Zahl Hagen, Elias Bakken

Denne gruppen ble besluttet utvidet med 2010-årgangen da 2009-kullet dessverre opphørte våren 2022.

Oppstart for treningene var mai 2022 med rulleskitrening en gang i uka i Holmenkollen. Det var variabelt oppmøte på disse treningene, med en slags stamme på 5-10 løpere. Men mange har andre idretter på denne tiden av året.

Etter sommeren fortsatte rulleskitreningene i Kollen, supplert med barmark fra Njårdhallen på torsdagene. Sistnevnte treninger ble gjennomført med relativt høy intensitet. Etter snøen har også denne gruppen trent på Hemingseter og på Voksenjordet.

Aldersspennet har tidvis ført til en viss strekk i gruppen. Det er stor forskjell på barn i denne alderen, og forskjellen blir enda større med tre årskull sammen. Trenerne har imidlertid løst dette stadig bedre utover i sesongen, og gruppen er ofte blitt delt etter hvilken intensitet og nivå barna ønsker.

Deltagelse i renn fra denne gruppen er varierende. Fra 2010 deltar primært én løper, mens det er flere fra 2011 og 2012. Høydepunkter har vært stafettene (Oslo skifestival, Rustad og Heming) - i tillegg til KM på Lillomarka arena og selvsagt Njårdrennet.

Gruppen teller til sammen 23 barn, hvorav bare 3 er fra 2010. Det planlegges allerede hvordan vi kan holde på flest mulig og lage en god treningsgruppe av 2010 og 2011 neste år.

### 15/16 år (2008/2007) HL

**Oppmann:** Monica Jacobsen

**Trenere:** Arthur Strand (forelder), Ingvil Ahlsand (høst 22)

Totalt 8 betalende medlemmer (3 stk 2007 gutter, 2 stk 2008 gutter og 3 stk 2008 jenter)

Mandager trener vi med 2007-gruppa til Koll. Vi går på rulleski/ski. Meget vellykket samarbeid som vi startet med i høsten 2021. Vi har fokus på sprint og teknikk. Tirsdager trener vi intervall i Bomveien/Korketrekkeren før det blir snø, og på ski i Holmenkollen når det er snø. Torsdager trener vi rulleski/ski intervall i Holmenkollen. Litt ettersom treningsmengde tidligere i uken og hva som skjer mot helgen, tilpasser vi treningene til gruppen og individuelt.

Vi har hatt en barmarkssamling på hytter på Nordseter/Sjusjøen. Ellers har vi hatt testløp med Bomveistest. Flere i gruppen deltok på treningssamling på Ilsetra i desember. Vi er en liten gruppe, men med god stemning, der de fleste deltar på renn i skisesongen. Under Kretsmesterskapet på Lillomarka stadion i slutten av januar 2023 var det god deltagelse fra gruppa og totalt 6 KM-medaljer til Njård i 15-16-årsklassen.

## **Juniorgruppa**

Oppmann: Martin Hvatum

Trenere: Sondre Bollum og Sondre Bergan

Juniorgruppen har, som foregående år, hatt tre ukentlige treningsøkter mandag, tirsdag og torsdag. Det har vært mye variert trening gjennom året med fokus på å utvikle kapasitet og teknikk. Hovedsakelig har treningen foregått i form av løp, rulleski og ski, men det har vært flere innslag av styrke- og turntreninger.

Sondre Bollum er inne i sitt andre år som hovedtrener for gruppen. Sondre Bergan har vært med siden 1.mai etter å ha vært trener i Konnerud tidligere. Utøvergruppen har denne sesongen talt 14 utøvere. Det har stort sett vært bra oppmøte på treninger.

Første NC-helg i 2022 ble avlyst grunnet covid-restriksjoner. Heldigvis ble det raskt lettelse som gjorde at det ble satt opp en ny NC-helg to uker senere. Deretter ble sesongen gjennomført som planlagt. Det var kjærkomment for utøvere som legger ned så mange treningstimer for å konkurrere på vinteren. Sesongens høydepunkt for vår junior-NM på Nes.

Det har vært gjennomført tre samlinger sammen med Team Kollen, i Torsby, Trysil og på Beitostølen. I tillegg hadde juniorgruppen en samling sammen med Heming i Sandefjord i juni.

Resultatmessig har det vært et solid år for juniorgruppen. Vi har hatt hele 7 løpere som har tatt poeng i Norgescup. Lars Bjertnæs kvalifiserte seg i januar 2023 til junior-VM og leverte en 8. plass på 20km klassisk under mesterskapet i Canada.

## **Senior**

Njård har i 2022/23-sesongen hatt fem seniorløpere. Fire av dem er løpere som gikk ut som juniorløpere i Njård og fortsatte satsingen i Fossum Elite. Disse går med Fossum-drakter i renn, men representerer Njård.

Av de fire har Matz William Jenssen utmerket seg med nok en finaleplass på NM-sprinten - i tillegg til at han er tatt ut i troppen til verdenscupen på Lillehammer og i Toblach. Det ga kvartfinale på sprinten på Lillehammer og semifinale i Toblach.

I tillegg har portugiseren Jose Cabeca meldt seg inn i Njård. Han er en av verdens fremste triatleter og har satt seg fore å bli en god langrennsløper. Jose trenes av Ragnar Bragvin Andresen og skal representere Portugal i VM i Planica i slutten av februar 2023. I NM på Lygna stilte Njård med to lag på herrestafetten og ett på kvinnestafetten. Lagene var supplert med juniorer.

Oslo, februar 2023