



Organisasjonen i sesongen 2023/24

Styret:

- Styreleder/kommunikasjon Åsmund Gram Dokka
- Arrangementsansvarlig Nikolai Jebsen
- Økonomiansvarlig Tove Gunnes Kozar / Jahn Asle Hesla
- Styremedlem (juniorgruppen) Martin Hvatum
- Styremedlem: Ann-Mari Lillejord

Sportslig leder: Sondre Bollum

Oppmenn/Kontakt:

- Katharina Eckbo har vært kontaktperson for 2014/15-gruppen (9/10 år). Åsmund Gram Dokka
- UH: Åsmund Gram Dokka
- HL: Ingerid Øhrn Langslet
- Junior Martin Hvatum
- Turrenn: Thomas Jenssen

Styrets arbeid

Styret har fulgt lover og regler i sitt arbeid, foruten Njårds visjon «Sammen blir vi best». Siden årsmøtet i 2023 er det blitt avholdt årsmøtet på månedlig basis, 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

Kjønnsbalansen i styret er noe skjev (fire menn, to kvinner). Det arbeides for å skape en bedre balanse, men det har ikke vært lett å rekruttere folk til styreverv generelt.

I trenerstaben er det en god kjønnsfordeling og lønn fastsettes ut fra erfaring og alder. Heller ikke i denne perioden har det vært rapportert noen tilfeller av diskriminering eller trakassering. Styret er av den oppfatningen at Njård langrenn er en klubb hvor alle er velkomne og at miljøet er godt.

Sportslig leder

Sondre Bollum er sportslig leder og hovedtrener, i full stilling siden våren 2022. Bakgrunnen for at Sondre ble hevet til 100 prosents ansettelse var ønsket om å bedre rekrutteringen og således sikre fremtiden til langrennsgruppen. Det er ingen tvil om at dette har vært svært vellykket.

Sondre har vært primus motor i en rekke nye og gamle aktiviteter, og et populært og fornuftig «årshjul» av arrangementer har nå satt seg. Noen av arrangementene er spesielt for barnegruppene, mens andre er for løpere på tvers av årgangene – og disse bidrar til å knytte langrennsgruppen tettere sammen.

Sondre har også jobben med å finne ungdomstrenerne og å følge opp disse. Vi har også i år hatt habil trenerdekning, men det har vært noe vanskeligere å finne mange nok ungdommer som kan være med på fast basis i år.

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 styreleder Åsmund Gram har deltatt på de fleste møter i Oslo skikrets, ofte sammen med Sondre Bollum. Gram Dokka har også gått inn i Langrennskomiteen, skikretsens «utøvende organ».

Langrennsgruppen ønsker å delta i sentrale beslutninger i Njård sentralt. Styreleder representerer langrennsgruppen i styrerådet. Sammen med Sondre Bollum har styreleder også deltatt i møter tilknyttet ny strategi for hovedlaget. Hallvard Gilje Aarseth har vært klubbens representant i Naborunden.

Medlemmer og rekruttering

Etter flere år med frafall og dalende rekruttering, er det en økning i antall nye barn i Njård. Vi har videreført satsingen på å nå nye barnekull med blant annet bannere, flyers og reklamer i sosiale medier. En ny satsing sommeren og høsten 2023 var et såkalt «early bird-tilbud». Dette gjaldt kun barnegruppene (f. 2017 til og med 2012) og besto i å tilby redusert treningsavgift for dem som betalte før 15. september. Håpet var at flere av eksisterende medlemmer ville forplikte seg til langrenns sesongen tidlig og kanskje delta på flere av treningene på sensommeren og høsten. Enda viktigere var det at de aller yngste i nedslagsfeltet vårt ble oppmerksomme på tilbudet og ønsket å teste langrenn.

I 2023/24-sesongen har det vært rundt **138 aktive betalende utøvere** i Njård Langrenn. Det er en økning fra fjoråret.

Renndeltagelse

I Njård mener vi at det å delta på skirenn er en del av det å være med i en langrennsklubb. Det er en morsom opplevelse, sosialt og bidrar til å bygge bånd og stimulere til videre innsats og trening.

Vi understreker imidlertid at dette må være lystbasert og ikke basert på press og krav. For å bygge opp engasjement og lyst innførte sportslig leder Sondre i 2022/23-sesongen «Rennmerket» for de tre barnegruppene og UH. Rennmerket går ut på at sportslig leder plukker ut et visst antall renn for hver årsgruppe, og klarer løperen å delta i en viss prosentandel av disse i løpet av sesongen, blir det utdelt rennmerke på samlingen etter Klubbmesterskapet i mars.

Dette ga et løft til deltagelsen på renn fra Njård-barn generelt. Vi satset i tillegg på å være mer til stede med telt, banner og smøreservice til dem som hadde behov for det. Høydepunktene var nok en gang stafettene i Holmenkollen (Oslo skifestival) og Kretsmesterskap i stafett på Skullerud, der vi hadde mange lag med.

Egne arrangementer/aktiviteter

Kick off: Start-event på tvers av hele langrennsgruppen 22. august, i beste Mesternes Mester-stil. Andre året det ble arrangert, også denne gangen en dundrende suksess.

Klubbmesterskap i terrengløp: Klubbmesterskapet i terrengløp er blitt en institusjon i Njård-kalenderen. Løpet fant sted i Husebyskogen 21. September 2023 i øsende regn. Like i underkant av hundre deltagere i søla.

Hyggekvelden: Hyggekvelden ble arrangert i Holmenkollen midt i oktober. Som vanlig var det en treningsøkt først, før alle trakk inn i Kollens pressesenter. Der holdt sportslig leder Sondre Bollum og leder Åsmund Gram Dokka en presentasjon om arbeidet i langrennsgruppen. Deretter fikk vi besøk av vår seniorstjerne Matz Jenssen og hans trener fra Team Elon Oslofjord. Og som alltid ble kvelden avsluttet med lotteri.

Suppeløpet: Klubbbløp for barnegruppene øverst i Frognerparken. Populært arrangement, som arrangeres på enkleste måte. Løp en runde på drøyt 600m så fort du kan, og gjør det mange ganger med småpauser mellom. Få tomatsuppe m/makaroni og varm saft etter endt dyst.

Ilsetra: Den årlige sosiale treningssamlingen på Ilsetra nær Hafjell gikk som vanlig første helg i desember. Deltagelsen var ørlite lavere enn året før (om lag 40 i alt), men de som var med koste seg i fantastisk vintervær med sol og minus 20. Lørdag kveld ble det 90-graderen og Njårdrekka som vanlig.

Klubbrenn: Et uhøytidelig og fartsfylt klubbrenn i fristil ble gjennomført 25. januar 2023 i Røa Snøpark (Voksenjordet) for klassene fra 2012 til 2017. Distansen var 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 som enda ikke kan regulære renn.

Njårdrennet: Njårdrennet 2022 ble arrangert i Sørkedalen 4. mars 2022. Antall deltagere var 769 – en økning på om lag 50 prosent fra året før. Rennet ble nok en gang gjennomført nærmest prikkfritt og var en suksess.

Klubbmesterskap på ski: Klubbmesterskapet på ski ble arrangert 21. mars i Sørkedalen, med påfølgende sesongavslutning.

Pengestøtte og samarbeidsavtale

Bull Ski & Kajakk er vår hovedsponsor. Høsten 2021 ble samarbeidet forlenget med tre nye år. Avtalen gir blant annet alle medlemmer 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.

I tillegg til Bull Ski & Kajakk og Superski har Njård Langrenn hatt følgende sponsorer for 2022/23-sesongen: Eie Eiendomsmegling og Advokatfirmaet Thommessen, Karusell Eiendom og KPMG.

Klubbstyr

Njård Langrenn har klubbklær fra Bjørn Dæhlie. Klubbklærne kan bestilles via nettbutikken til Bull ski og kajakk innenfor definerte bestillingsperioder. I tillegg har Bull Ski & Kajakk 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 langrenssgruppa via SPOND, og årsavgift blir også betalt inn herfra. Vi har klubbsider for hele langrennsgruppen 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

Kontaktpersoner: Katharina Eckbo (2014/15) / Åsmund Gram Dokka

Også i 2023 startet vi opp med treningstilbud for alle allerede medio mai. Det ble gitt tilbud om rulleskitrening i Holmenkollen (torsdager) og løping / koordinasjon / styrke med utgangspunkt i Njårdhallen på torsdager. Deltagelsen var som ventet varierende, men en «hard kjerne» på 5-10 barn var stort sett alltid med. Vi anser disse treningene som viktige for å gi også barn som er særskilt ivrige på langrenn et godt tilbud. Det gir også dem som har lust til å være med en gang i blant akkurat den muligheten – og dermed forsterkes tilknytningen til Njård. Dette er i tråd med planene for satsing på yngre kull som ble lagt våren 2022. Etter høstferien gikk tirsdagstreningene inne i Persbråtenhallen, slik som tidligere år. Torsdagene fortsatte ute, med utgangspunkt i Njårdhallen, og som året før ble det da servert kveldsmat etter trening: brødsriver og saft. Dette er

et sosialt tiltak som var like populært som året før. I 2023 kom snøen tidlig, og vi var på plass på Hemingseter (tirsdager) og Røa snøpark (torsdager) allerede fra tidlig desember.

2016/2017: Denne gruppen har vokst betraktelig, trolig mye takket være early bird-satsingen. Der det tidligere knapt var barn med fra disse årsklassene på treningene, i alle fall ikke før jul, har det vært jevnt oppmøte hele året. Disse treningene er utelukkende lekbasert og skal primært gi mestring og skiglede.

2014/2015: Denne gruppen har vokst enormt og teller nær 50 barn, og svært mange av dem er veldig aktive og går renn. Dette er en gjeng det skal settes mye inn på å holde stor.

Treningene her er også primært lekbasert, med enkelte individuelle tilpasninger for ekstra ivrige barn.

2012/2013: Denne gruppen så svært tynn ut våren 2023. De mest treningsivrige fikk trene med UH-gruppen i barmarksesongen. Det var ikke desto mindre gledelig da det troppet fire-fem nye gutter – alle 2012-modeller – på høsten. Gruppen teller nå rundt 20 barn, men det er langt fra alle som møter på trening jevnlig. I denne gruppen er det fortsatt mye lekbasert trening, med store innslag av hurtighetstrening og teknikk. Også her er det tre-fire løpere som går skirenn jevnlig.

UH-gruppen (f. 2010/2011)

UH-gruppen er blitt veldig liten, med kun sju medlemmer – alle gutter. Det er også bare to-tre av disse som er fast på treningene hele sesongen. Likevel har det i løpet av høsten og vinteren dannet seg en gruppe på fire gutter som trener ivrig, og tre av disse går renn, blant annet Ungdommens holmenkollrenn tidlig i februar 2024.

På grunn av gruppens størrelse har den trent en god del sammen med junior/HL, litt for seg selv og i spesielle tilfeller sammen med 2012/13-gjengen.

HL-gruppen (f. 2008/2009)

Oppmann: Ingerid Øhrn Langslet

Trenere: Sondre Bollum og Sondre Bergan

Totalt 4 betalende medlemmer (2 stk 2008 gutter og 2 stk 2008 jenter, ingen fra 2009)

På grunn av få løpere, har HL-gruppa denne sesongen trent sammen med juniorene, og dette har fungert fint. Fellestreningene har vært mandager, tirsdager og torsdager, se ellers beskrivelse for junior.

Lyn Ski har denne sesongen tatt initiativ til flere felles nærsamlinger for HL-løpere i Oslo skikrets og omegn, hovedsakelig på barmark. Njård-løperne har deltatt på flere av disse, og det har vært positivt for miljøet på tvers av Oslo-klubbene. Flere i gruppen deltok også på Njårds familiesamling på Ilsetra i desember. Vi er en liten gruppe, men med god stemning, der alle deltar på renn i skisesongen.

I Hovedlandsrennet 2023 på Meråker hadde Njård-løperne mange gode resultater og Leopold Strand tok gull på distanse, sølv på stafett og bronse på sprint. På Kong Haralds

Ungdomsstafett i Holmenkollen i mars 2023, hadde Njård tre av fire løpere på Oslos 1. lag, og gikk inn til en super 2. plass.

Junior

Oppmann: Martin Hvatum

Trenere: Sondre Bollum og Sondre Bergan

Juniorgruppen har i 2023 bestått av 14 utøvere. Gruppen har trent mandag, tirsdag og torsdag gjennom hele året. Det har vært et solid oppmøte på trening. Som tidligere år har det vært variert trening gjennom året, men med et spesielt fokus på kapasitet og teknikk. Dette er tredje året Sondre Bollum er hovedtrener for juniorgruppen, og Sondre Bergan har vært med i to år. Han har også tatt på seg jobben som hovedtrener i Team Kollen, som er treningssamarbeidet mellom alle Oslo-klubber på juniornivå. Sammen med Team Kollen har Njård vært på tre samlinger i Torsby, Stavern og Beitostølen. I tillegg til disse samlingene har vi hatt flere nærsamlinger. Juniorgruppen har trent en del sammen med Røa. HL-gruppen har vært med fast, noe som har vært et fint tilskudd. I tillegg har UH-gruppen blitt invitert med på flere økter.

Høydepunktet for juniorgruppen i 2023 har vært Norges Cup. Det ble en sesong med mye reising - turene gikk til Lillehammer, Voss, Alta og Tolga. 6 løpere tok poeng i NC - Lars Bjærtnes utmerket seg spesielt med 2.plass sammenlagt og dermed en plass på juniorlandslaget i sesongen 2023/24. Han gikk også junior-VM i Canada, der han sikret seg en 8. plass.

Senior

Njård har i 2023 hatt fem aktive seniorløpere. Njård har ikke noe eget opplegg for disse, men utøverne har vært med på ulike team: Fossum Elite og Team Elon Oslofjord. Flere av seniorenene har konkurrert internasjonalt gjennom året. Lars Young Vik og Jose Cabeca deltok begge i VM i Planica, for henholdsvis Australia og Portugal. Matz William Jenssen har etablert seg som en av verdens beste sprintere og har levert flere finaleplasser i World Cup/Tour de Ski.