



Setskog Idrettsforening

2025 årsmelding

2025 blei et vanlig og lite utfordrende år for Setskog Idrettsforening. Mye «etterarbeid» i parken, med regnskap og oppfølging der. Med god hjelp fra AHK og idrettskonsulenten, er det nå i havn.

Også i 2025 var det utvidelser i parken. Nok en gang fikk vi inn støtte fra Sparebankstiftelsen, 250 000,-. Disse er brukt til paviljong, gapahuk, klatrestativ, bordtennisbord, utvidelse av frisbeegolfen og en del utlånsutstyr. Ikke alt blei ferdig, men det tar vi i 2026. Parken og anlegget vårt ellers har fått økt bruk, og vi har hatt 11-fotball for første gang på noen sesonger. Det er veldig bra, og økt bruk av våre fasiliteter er et satsningsområde fremover. Anleggsmassen er ny og i god stand. Det blir et par-tre år på hvilepuls kanskje, for å ikke overopphete økonomien.

ØKONOMI

Etter fjorårets avvikling av en del avskrivninger, har vi i år også slått sammen og forenklet regnskapet litt. Resultatrapporten viser et underskudd på 277 210,-.

Likevel anser vi at vi har sunn og solid drift.

- Likviditetsmessig er vi svært solide.
- Se vedlegg for resultatregnskap.
- En god del av pengene vi fikk tildelt fra sparebankstiftelsen blei brukt i 2025, utbetalingen kom først i år.
- Utgifter som varmepumpe i klubbhuset og nye lys i trimrommet bikka 50 000,-
- Setskog-Høland Sparebank har gitt gode rammebetingelser og vært en viktig støttespiller også i 2025.

AKTIVITET

- Allidrett for alle barna har skapt mye idrettsglede, de fleste ungene på Setskog er med!
- God omtale og relativt høy bruk av aktivitetsparken.
- Skigruppa, Fotballgruppa, dametrimmen, kickboxing, trimkasseansvarlig og padlegruppa rapporterer selv.
- Treningsrommet er svært godt besøkt, og gir store inntekter til SIF og store muskler til medlemmene. - Trimkasser i vår regi og stolpejakt i AHK-regi har sendt mange ut på turer i vår flotte natur - Relativt mye utleie av klubbhus, vi har også kajaker til utlån.
- Stadig økende bruk av frisbeegolfen, mye folk «utantefra».

- Vellykket quiz både vår og høst. Godt oppmøte!
- Arrangert flere klubbrenn med stor deltagelse. Gode skiforhold, og flotte løyper.
- Flere fotballkamper, med kiosk, speakertjeneste og stor stemning!
- Fokus på hjemmeside.
- Åpen kiosk og kontor hver uke på mandager i forbindelse med allidretten.

STYRET

Styret har i 2025 bestått av:

Leder: Lars Henriksen

Nestleder: Camilla Haugerudbråten

Kasserer: Karin Furunes

Medlem: Elisabeth Haukeland

Medlem: Ida Malnes Melby

Medlem: Stine Marie Solem

Medlem: Vigdis Aaserud

Vara: Vidar Ottesen

Vara: Anders Thoresen



HVA JOBBER VI MED FREMOVER?

- Vi ønsker å opprettholde festivalene, både i et økonomisk- og i et folkehelseperspektiv.
 - o Skøytefestivalen avlyses jo «annethvert år», og nå med fasit vet vi jo hva 2026 bringer der. Usikker fremtid.
 - o Splæsj var et vellykket konsept, en fin dag for veldig mange. Ikke arrangert da vi hadde mye med aktivitetsparken.
- Øke utleie av klubbhus – litt avhengig av oppvekstsenter og progresjon der.
- Få opp bruken på anleggene.
- Engasjere flere medlemmer, både til å bidra i dugnad, i aktiviteter og med å være bevisst vårt tilbud. Få til noe for alle aldersgrupper. Få økt engasjement blant camping- og hyttegjester.
- Få ferdig avtaler med grunneiere, slik at alt er på stell også formelt. Advokat er koplet på så ting er i prosess her.
- Bidra til å få til nytt oppvekstsenter.



RAPPORTER FRA GRUPPENE:

Turgruppe:
Setskogtrimmen 2025 – årsrapport

(Ennå mer detaljert rapport legges ut på hjemmesidene, søylediagrammer osv.)

Setskogtrimmen er SIF sine trimpostkasser som er plassert rundt på Setskog. Det er totalt 11 postkasser. Tiltaket har i mange år vært populært og bidrar til aktivitet og turer i nærområdet. Postkassene er stort sett plassert slik at de er lett tilgjengelige både til fots og med sykkel. Flere av dem ligger også langs etablerte turstier eller turrunder som allerede er mye brukt av bygdas innbyggere.

Listene ble lagt ut 1. mai og hentet inn 1. oktober. Ordningen fungerer fortsatt som et enkelt og lavterskel tilbud til alle som ønsker en liten ekstra motivasjon til å komme seg ut på tur.

Det ble registrert totalt 1835 besøk i kassene i 2025. Dette er en betydelig økning fra året før. I 2024 ble det registrert 1040 besøk, mens det i 2023 var 1287 besøk og i 2022 hele 1745. Etter flere år med nedgang er det derfor svært positivt å se at aktiviteten i 2025 igjen har økt kraftig.

Fordelingen mellom kassene viser at noen turmål fortsatt er spesielt populære. Lolykkja, Damtjennfløyta og Tukahøgda er blant kassene med flest besøk. Samtidig bidrar også de mindre besøkte kassene til variasjon i tilbudet og gjør at flere deler av Setskog blir brukt til tur og trim.

Totalt 19 personer oppfylte kravet om minst 15 registreringer fordelt på minst fem ulike kasser i løpet av sesongen.

Det deles også ut en egen utmerkelse for “Hardhaus”. Denne gis til personer som har besøkt alle kassene på en og samme dag.

I 2025 gikk denne til:

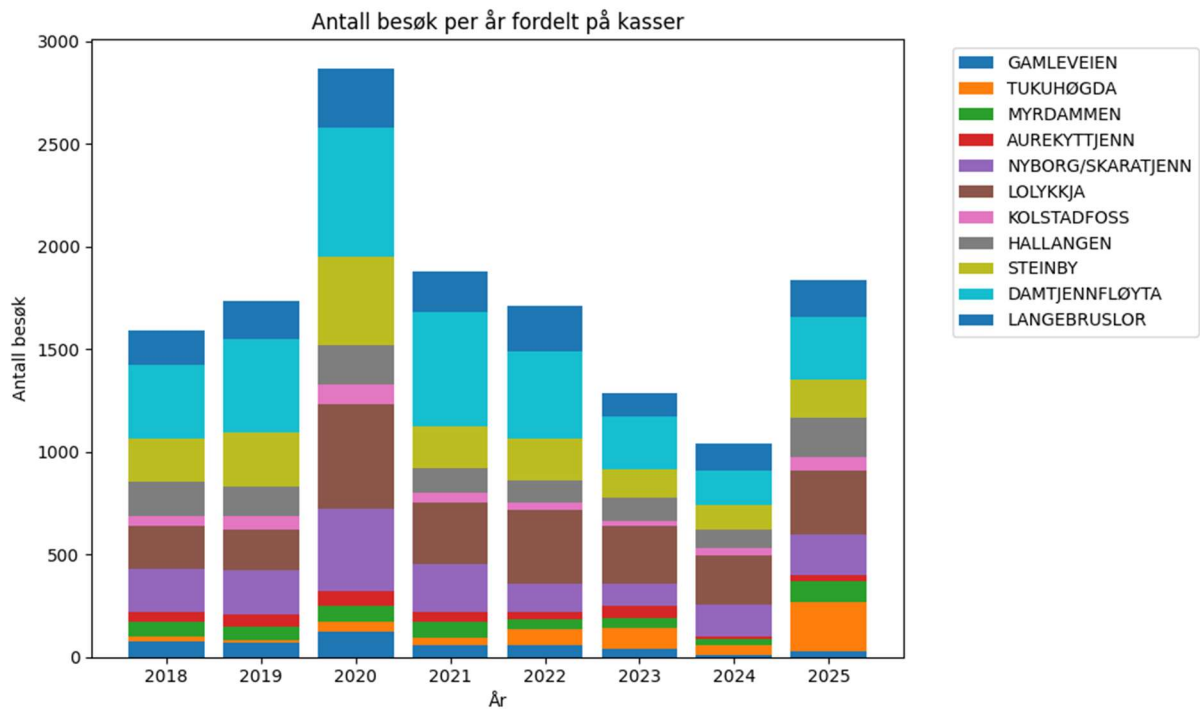
Bård Mikkelsen og Gro H Mikkelsen

Organisering

Ansvarlig for trimpostene i 2025 har vært en gruppe bestående av Lasse Heggedal og Øyvind Berg.

ANTALL BESØK PR. KASSE	2021	2022	2023	2024	2025
GAMLEVEIEN	59	56	43	13	30
TUKUHØGDA	35	78	100	48	236
MYRDAMMEN	75	51	45	28	105
AUREKYTTJENN	50	32	60	14	26
NYBORG/SKARATJENN	237	143	111	151	200
LOLYKKJA	298	356	277	241	309
KOLSTADFOSS	49	34	28	34	68
HALLANGEN	117	113	110	90	190
STEINBY	203	199	143	122	189
DAMTJENNFLØYTA	560	430	256	170	305

LANGEBRUSLOR	195	216	112	129	177
SUM	1878	1708	1285	1040	1835



Lasse Heggedal

Dametrimmen:
Leder: Mona Slorbak Ottesen

Dametrimmen startet opp igjen den 17.september 2025, med Stine Douat som trener.

Oppmøte har variert mellom 5 og 12 damer. Ønsker flere damer velkommen.

Vi har kjøpt inn step-kasser, manualer og strikker.

Mvh

Mona Slorbak Ottesen

Sesongen 2024 skigruppa

Flere vellykkede skirenn, kjøpt inn litt pokaler og greier. Fått ok rutine på arrangement på stadion!

Idrettsskolen 2025

Leder: Trine Borg-Heggedal

Antall arrangement – ca 30 mandager i 2025.

Antall deltakere – Ca 40 barn har vært innom i alderen 4 til 13 år.

Status trenere – vi har et trenerteam på seks-sju voksne som nå er stabilt, men vi trenger stadig nye trenere. Prøver å ha varierte idretter, inne og ute. I den grad det er mulig å få til, samarbeider vi med lokale klubber innen spesielle idretter.

Vi vil opprettholde tilbudet om en treningsdag i uka, fortrinnsvis i månedene september – desember og januar – mai.

Utstørsbehov – har kjøpt inn noe materiell (baller, pumpe ol) samt noe til avslutningene jul og sommer. Ca 1 500 kroner i 2025.

Vi har fra høsten 2025 foretatt en organisatorisk endring i treneroppsettet. Det er en trener på gruppe 1, og en eller to trenere på gruppe 2 og 3. Dette har fungert godt og en ordning vi fortsetter med.

Hilsen Trine Borg-Heggedal, leder

Scootergruppa

Vært veldig bra med aktivitet inneværende vinter 25/26. Det meldes om behov for service på flere om ikke alle maskinene i løpet av 26-sesongen, og også et ønske om nytt utstyr. Økt samarbeid og internt utlån til Mangenfjellet har fungert bra.

Medlemmene er de samme som i fjor, med Jostein i spissen.



Årsrapport kickboxing: 2025



Årsberetning 2025 **Kickboksinggruppen, Setskog IF**

2025 har vært et år med positiv utvikling for kickboksinggruppen, både når det gjelder antall aktive medlemmer og ferdighetsnivået blant utøverne.

Gruppen har nå rundt 20 aktive medlemmer. Oppmøtet varierer noe fra trening til trening, men ligger som regel på 10–12 utøvere. Dette oppleves som et passende nivå, ettersom det som oftest kun er én trener til stede. Vi har to treninger i uken, onsdag og søndag.

Vi er også heldige som har medlemmer med solid erfaring i sporten. Blant annet bidrar Robin Haugaas, som har NM-gull i kickboksing, positivt med sin kompetanse i treningsmiljøet.

I løpet av året har flere medlemmer oppnådd beltegrad 1 i kickboksing. Graderingen ble gjennomført med dommer fra graderingskomiteen i NKBF (Norges Kickboxingforbund). Dette opplevdes som en motiverende milepæl for utøverne og bidro til økt engasjement i treningen.

Mot slutten av året startet vi mer målrettet kampspesifikk trening som forberedelse til Norgescup på Jessheim i januar 2026. I denne perioden fikk vi også verdifull bistand fra Per-Arne Gulbrandsen, som har lang erfaring med å trene utøvere på høyt nivå. Deltakelsen i Norgescup ga gode resultater med 1 sølv og 2 bronse. Dette var klubbens første kampdeltakelse og ga viktig erfaring for videre satsing.

Veien videre i 2026

Flere utøvere ønsker nå å gå kamp, og treningen vil derfor i større grad inneholde kampspesifikk trening. Det planlegges deltakelse på treningskamper i Oslo, NM i april og skandinavisk mesterskap i mai. Mot høsten planlegges også ny gradering til oransje belte.



Utfordringer

Gruppen får jevnlig henvendelser fra nye som ønsker å delta. Samtidig har trenerkapasiteten gjort at vi i perioder vært nødt til å begrense inntaket av nye medlemmer for å sikre god oppfølging av de aktive utøverne. Det planlegges derfor egne introduksjonsøkter for nye medlemmer når kapasiteten tillater det.

Treningen legges i hovedsak opp etter utøvere som deltar jevnlig, slik at vi kan opprettholde kvalitet i treningen og utvikle utøvere som ønsker å konkurrere. Samtidig arbeider vi for å ivareta et godt og inkluderende treningsmiljø.

Ressursbruk i 2025

- **Innkjøp av kamputstyr** (rødt/blått sett)
- **Kickboksingbukser** til enkelte medlemmer
- **Graderingsbelter og diplomer**
- **Honorar og kjøregodtgjørelse** til graderingsdommer

Behov i 2026

- Ett ekstra sett rødt/blått kamputstyr ved økt kampaktivitet
- Ca. 3 sparkeputer
- Ca. 3 par hansker og shinguards
- På sikt treningsmatter til kampsportbruk

Årsrapport fotballgruppa: 2025

- 2025 ble et innholdsrikt år på fotballfronten for Setskog Rømskog fotball. Vi hadde 3 aldersbestemte lag i aksjon. Vi har en fotballgruppe bestående av 2 representanter fra RIL og 2 fra SIF. Peter Sundsrud, Daniel Garder-Knutson, Line Bjørknes Tørnby og Ida Malnes Melby. I tillegg har vi en aktiv og engasjert gjeng med trenere og lagledere som skaper gode rammer for ballek, moro og utvikling! Vi er utrolig glade for jobben alle frivillige gjør for barna våre på Setskog og Rømskog. Tusen takk!
- G7 deltok ikke på seriespill, men trente jevnt og trutt og deltok på cup. G9 spilte seriespill og var med på cup, et lag med like mange gutter som jenter. Totalt 15 stk er med på dette laget. G11 spilte seriespill, deltok på cup og innendørs futsalturnering. En gjeng med bra gutter. I tillegg hadde G6 en liten start på noe som kanskje kan bli et lag i 2026?
- 2025 bestod av innkjøp av nødvendig materiell og utstyr som baller, førstehjelpsutstyr mm. Det var ingen store investeringer i klær i fjoråret, det blir det mer av i 2026. Spillerne våre vokser seg ut av gamle dresser. Det er viktig for oss at spillere og trenere har like treningsdresser, dette for et ekstra samhold og følelsen av å være et lag. Alle trenere og lagledere hadde sammen en kveld på høsten der vi snakket om rollene våre, erfaringsdeling på både hva som funker og hva som utfordrer oss, og om temaer fra sonesamlingen Line og Ida var på tidligere på høsten. En fin kveld der man kan lufte tanker og få nye innspill fra hverandre. Både RIL og SIF er heldige som har ungdommer som både bidrar til dømming og som hjelp på treninger av og til, dette er helt supert!
- Vi håper 2026 blir et like spennende år, noe vi tror det blir! G6 skal spille 5'er fotball, G10 skal for første gang spille 7'er og G12 skal prøve seg på 9'er. Fotballgruppa gleder seg over stor aktivitet i året som har gått, og ser frem mot et 2026 fylt av glede, mestring og gode opplevelser på fotballbanen for våre spillere!

Ida

Setskog IF er 107 år, og er fremdeles vitale. Vi har en ansatt noen timer i uka (normalt mandag kveld) for å sørge for at alt er i orden med medlemskap, trimrom, utleie og alt annet. Ta kontakt hvis du lurere på noe, ønsker å bidra eller har noen innspill!

Vi går for 107 år til med frivillig innsats til det beste for Setskog.

Tusen takk til alle frivillige!

www.setskogif.no setskogif@setskogif.no





HØLAND & SETSKOG
SPAREBANK



VEV

KOBLA PÅ LIVET



aktiv.

EIK
SENTERET

www.eiksenteret.no



Lions Club
Aurskog-Høland



ELEKTRO-VKF



HF
ANLEGG
& SKOG