



# ÅRSRAPPORT FOR 2023

## RANHEIM HÅNDBALL

ÅRLIG MØTE 27. FEBRUAR 2024

27. FEBRUAR 2024



## INNHold

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>DAGSORDEN FOR ÅRLIG MØTE I RANHEIM HÅNDBALL .....</b>           | <b>4</b>  |
| <b>ÅRSBERETNING FRA STYRET .....</b>                               | <b>5</b>  |
| SPILLERE OG ÅRSKLASSER .....                                       | 5         |
| STYRETS SAMMENSETNING .....                                        | 5         |
| Styret har i peRioden hatt følgende sammensetning: .....           | 5         |
| Oppnevnt av styret/årlig møte til spesielle oppgaver: .....        | 5         |
| SAKER SOM HAR KREVD SPESIELL OPPMERKSOMHET FRA STYRET I 2023 ..... | 5         |
| hjemmeside og sosiale media .....                                  | 5         |
| Bilder av Ranheim håndballs utøvere .....                          | 6         |
| Hallfordeling .....                                                | 6         |
| Ranheimsdager i Vikåsenhallen .....                                | 7         |
| Sportslig utvalg .....                                             | 7         |
| Dommeransvarlig .....                                              | 7         |
| hallansvarlig .....                                                | 7         |
| Sportsplan – Blå tråd .....                                        | 7         |
| Hall .....                                                         | 8         |
| Kast ballen .....                                                  | 8         |
| FOKUSOMRÅDER FOR 2024 .....                                        | 8         |
| klubbhåndbok .....                                                 | 8         |
| Spiller- og trenerutvikling .....                                  | 8         |
| rekruttering .....                                                 | 8         |
| Økt klubbfølelse .....                                             | 9         |
| ADMINISTRASJON .....                                               | 9         |
| ØKONOMI .....                                                      | 9         |
| DUGNADER .....                                                     | 10        |
| Toalett/Tørkepapir .....                                           | 10        |
| Hallverter i Vikåsenhallen/Ranheim Aktivitetshall .....            | 10        |
| ARRANGEMENT SOM STYRET ADMINISTRERER .....                         | 10        |
| Vinterspretten .....                                               | 10        |
| okea Cup .....                                                     | 10        |
| VÅRE SPONSORER OG SAMARBEIDSPARTNERE .....                         | 11        |
| Ranheim håndball sine sponsorer/samarbeidspartnere .....           | 11        |
| <b>ÅRSBERETNING FRA SPORTSLIG UTVALG .....</b>                     | <b>12</b> |
| SENTRALE OPPGAVER .....                                            | 12        |
| SPORTSLIG UTVALG HAR I 2023 BESTÅTT AV FØLGENDE PERSONER .....     | 12        |
| AKTIVITETER 2023 .....                                             | 12        |
| DOMMERE .....                                                      | 13        |
| KLUBBENS SPORTSLIGE AMBISJONER .....                               | 13        |
| Barnehåndball (7- 12 år) .....                                     | 13        |
| Ungdom (13-14) .....                                               | 13        |
| Junior / rekrutt .....                                             | 13        |
| Senior lag kvinner .....                                           | 14        |
| SENIOR LAG HERRER .....                                            | 14        |
| TAKK TIL ALLE FRIVILLIGE .....                                     | 14        |



|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>REGNSKAP 2023 .....</b>                        | <b>15</b> |
| RESULTATREGNSKAP 2023 .....                       | 15        |
| BALANSE 31.12.2023 .....                          | 17        |
| REVISJONSRAPPORT .....                            | 18        |
| <b>INNKOMMENDE SAKER .....</b>                    | <b>19</b> |
| <b>TRENINGSavgift .....</b>                       | <b>20</b> |
| <b>BUDSJETT 2024 .....</b>                        | <b>21</b> |
| <b>ÅRSBERETNING FRA LAGENE .....</b>              | <b>23</b> |
| G7 .....                                          | 23        |
| J7 .....                                          | 23        |
| G9 .....                                          | 25        |
| J9 .....                                          | 26        |
| G10 .....                                         | 30        |
| J10 .....                                         | 33        |
| G11 .....                                         | 34        |
| J11 .....                                         | 35        |
| G12 .....                                         | 41        |
| J12 .....                                         | 41        |
| G13 .....                                         | 44        |
| J13 .....                                         | 46        |
| G14 .....                                         | 47        |
| J14 .....                                         | 49        |
| J16 .....                                         | 51        |
| J20/Junior/Senior damer .....                     | 51        |
| Senior herrer .....                               | 51        |
| <b>VALG .....</b>                                 | <b>52</b> |
| INNSTILLING TIL STYRESAMMENSETNING FOR 2024 ..... | 52        |



## DAGSORDEN FOR ÅRLIG MØTE I RANHEIM HÅNDBALL

Ranheim 27. februar 2024 kl. 18:00

1. Åpning
2. Konstituering, valg av ordstyrer og referent
3. Godkjenning av innkalling
4. Årsberetning fra styret
5. Årsberetning fra sportslig utvalg
6. Regnskap 2023
7. Innkomne saker
8. Treningsavgift
9. Budsjett 2024
10. Årsberetninger fra lagene
11. Valg



## ÅRSBERETNING FRA STYRET

Denne årsberetningen gjelder kalenderåret 2023 og vil dermed omhandle to halve sesonger.

## SPILLERE OG ÅRSKLASSER

Pr. 31. desember 2023 har vi ca. 590 spillere i aldersgruppen 7 år til senior. Dette er ca. samme antall som i 2022, men vi ser en svak økning fra tidligere år. Det kommer stadig vekk flere spillere i nesten alle årsklasser. Vi har hatt god rekruttering av G/J7 dette året da det ble arrangert en avkastoppstartssamling i august.

I sesongen 2022/23 har vi vært representert i alle årsklasser på jente-/damesiden. På gutte-/herresiden er eldste aldersbestemte lag G14, men vi har også et herrelag som spiller i 4. divisjon. Vi har store kull med guttespillere i yngste årsklassene og i sesongen 2023/2024 er eldste guttelag utenom herrelaget G15. Etter flere år med hull i årsklassene på guttesiden, mangler vi bare G16 akkurat nå, og det jobbes godt i klubben for å gi disse et godt tilbud slik at vi for sesongen 2024/2025 kan stille med et G16 og kanskje et G20 lag.

## STYRETS SAMMENSETNING

### STYRET HAR I PERIODEN HATT FØLGENDE SAMMENSETNING:

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| Leder:       | Ann Kristin Selmer                   |
| Styremedlem: | Rune Gerhardsen (Sponsor)            |
| Styremedlem: | Bente Reiten (Dugnad/Arrangement)    |
| Styremedlem: | Bente-Irene Finseth (Økonomi/Dugnad) |
| Styremedlem: | Sissel Kvam (Arrangement)            |
| Styremedlem: | Øyvind Børresen (Arrangement)        |
| Styremedlem: | Ronny Remen Smolan (Marked)          |

Ranheim håndball har i 2023 hatt sportslig leder Henning Boganes. Han har deltatt på noen av styremøtene for å informere om arbeidet i SU.

### OPPNEVNT AV STYRET/ÅRLIG MØTE TIL SPESIELLE OPPGAVER:

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| Dommerkontakt:   | Brage Almåsbakk                 |
| Revisor:         | Revisorgruppen (Via hovedlaget) |
| Hallvakter:      | Elise Kværnø                    |
| Sportslig leder: | Henning Boganes                 |

## SAKER SOM HAR KREVD SPESIELL OPPMERKSOMHET FRA STYRET I 2023

### HJEMMESIDE OG SOSIALE MEDIA

Hjemmesiden for Ranheim IL er oppe og går og her er alle avdelingene i idrettslaget inklusiv håndball samlet på en side. Fra håndball er det Elise Kværnø som har hatt ansvaret for oppfølging av informasjon



på nettside. Ranheim Håndball har gjennom sesongen 2023/24 i større grad delt nyheter og informasjon gjennom Facebooksiden Ranheim Håndball som supplement til nettsiden. Dette har blitt positivt mottatt og siden har i skrivende stund godt over 800 følgere. Hvem som helst i idrettslaget kan foreslå et innlegg eller nyhet ved å sende forslag til tekst og bilde til Ranheim Håndball på Messenger. Det oppfordres til at alle lag sender inn nyheter og informasjon omkring aktiviteter som lagene har i løpet av sesongen, både store og små nyheter, så vil det tas bli delt der hensiktsmessig på nettside og i sosiale medier. De fleste lagcellene for lag over 13 år har i tillegg Instagram kontoer som er drevet av spillere og foreldre per lag. Her legges det ut masse spennende som vi for neste sesong vurderer å samle i en felles Instagram konto for hele Ranheim Håndball. Styret er på utkikk etter spillere (over 13 år) som kan være interessert i å bidra til at vi blir enda bedre på sosiale medier fremover.

#### BILDER AV RANHEIM HÅNDBALLS UTØVERE

Ranheim håndball har denne sesongen fått besøk av Nidaros Foto som har tatt et fellesbilde av våre utøvere. Alle ble samlet i Ranheim Aktivitetshall en ettermiddag i 28.09.2023 for felles bildetaking. Samtidig ble det tatt lagbilder og bilder av hver enkelt spiller for de som kunne ønske det. Fellesbildet kan sees i vestibylen i Aktivitetshallen.



#### HALLFORDELING

Ranheim håndball har denne sesongen 23 lag. Vi trener i 4 forskjellige haller. De fleste treningstidene er i Vikåsenhallen og Ranheim Aktivitetshall. I tillegg har vi noen timer i Leangenhallen og Trondheim spektrum. Tidene er mellom kl. 16.00 - 23.00 mandag til fredag.

Det er Idrettsrådet og Region Nord, NHF, som tildeler klubbene treningstid. Det er mange klubber, og stadig flere idretter som vil trene i idrettshallene. Derfor er det vanskelig å imøtekomme alle lags ønsker



om tid, sted og antall treninger. Det er styret og SU i Ranheim håndball som jobber med å fordele treningene på best mulig måte.

---

#### RANHEIMSDAGER I VIKÅSENHALLEN

Dette er dager i Vikåsenhallen hvor det settes opp mange kamper med Ranheimslag i Vikåsenhallen. Målet har vært å gjøre litt mere ut av kampene våre disse dagene, med innmarsj med presentasjon av spillere, musikk og speaker under noen av kampene, åpen kiosk og god stemning. Lagene har selv ansvar for hvordan de ønsker å legge opp løpet i forbindelse med kampene og kioskholdet. Det har i 2023 ikke vært annet enn kioskhold på noen av disse dagene, så her er det mulighet for lagene til å lage noe ekstra ut av slike kampdager.

---

#### SPORTSLIG UTVALG

Sportslig utvalg er under ledelse av Henning Boganes.

Medlemmene i Sportslig utvalg har vært Elisabeth Hillmo, Anne Marstad, Anita Stjernen, Eirik Magelssen og Are Aune.

---

#### DOMMERANSVARLIG

Brage Almåsbygg har vært dommeransvarlig i RIL Håndball. Han har fungert som klubbens bindeledd mellom dommer og klubb samt mellom klubb og region. Han har blant annet arbeidet med å beholde eksisterende dommere samt bidratt til rekruttering av nye dommere. I tillegg har han fulgt opp og veiledet dommerne ved kamper på en veldig god måte. Oppgavene er blant annet i å sørge for påmelding av dommere til neste år, holde dommerlista på Turneringsadmin (TA) oppdatert samt å sørge for omberamning av dommere til kamper i alderen G/J 9 og 10 år.

Denne sesongen har antallet dommere i klubben økt igjen etter nedgangen tidligere år. Det har vært godt arbeidet med å øke rekruttering og opplæring av nye dommere i klubben.

Å ha oversikt over dette er et omfattende arbeid og vi er glade for at vi Brage har utført denne jobben.

---

#### HALLANSVARLIG

Hallansvarlig for Ranheim Håndball denne sesongen har vært Elise Kværnø. For sesongen 2023/2024 har Ranheim Håndball hatt hallvaktene i Ranheim Aktivitetshall fra 1.sept – 1.mai. Alle lag fra J/G10 år og eldre har bidratt i ordningen.

I tillegg har samme lagene også hatt kioskvakter i hallen. Ranheim Håndball får en del av overskuddet fra kiosken som igjen vil bli fordelt på de lagene som har hatt kioskvakter. Idrettslaget jobber fortsatt med å finne en god løsning på kioskdirften.

Admin tar seg av info, fordeling av vakter og mail i forbindelse med vaktordningen, mens hallansvarlig i avdelingen er nærmeste kontaktledd for lagkontakter hvis noe oppstår under vekten.

---

#### SPORTSPLAN – BLÅ TRÅD

Sportslig utvalg har ansvaret for Ranheim håndballs sportsplan – Ranheims Blå tråd. Dokumentet et styringsdokument i forhold til mål, verdier, organisering og sportslig innhold for håndballen i Ranheim IL.



Sportsplanen er først og fremst laget for spillere, foresatte, ledere og trenere. Vi ønsker at Sportsplanen brukes aktivt for å få forståelse av hvordan Ranheim IL ønsker å legge til rette for at barn og unge skal lære håndball og oppleve trygghet, utvikling og trivsel (TUT) både på og utenfor banen. Blå tråd ligger tilgjengelig for alle på vår nettside [www.handball.ril.no](http://www.handball.ril.no).

#### HALL

Aktiviteten i vår nye hall er stadig økende, og vi er veldig fornøyd med å både trene og å spille kamper her. Hallen brukes også som klubbhus og lagene har ofte arrangementer, til eks kveldsmat, julebord ol. i Sosialt rom i 2 etc.

I vestibylen er det åpen kiosk hver ettermiddag fra kl. 17.00, noe som vi håper skal være et samlingspunkt for både barn og voksne. Her arbeides det med å få utvidet sortimentet for å få et bedre utvalg.

#### KAST BALLE

Kast ballen er et nasjonalt tiltak som skal hjelpe og bistå lærere til at enda flere barn får gleden av å leke med ball når de er på skolen. Barn på 1. – 3. trinn skal få en introduksjon til lek med ball og håndball i gymtimen. I år har Jakobsli skole vært med på dette og det ble arrangert i 2 uker etter høstferien. Skolen fikk tilsendt utstyr og trener i Ranheim Håndball Gerard gjennomførte gymtimene. Dette håper vi skal bidra til økt rekruttering av nye spillere til Ranheim håndball.

#### FOKUSOMRÅDER FOR 2024

#### KLUBBHÅNDBOK

Dette arbeidet vil fremdeles være ett av fokusområdene i 2024 og vil være et levende dokument under stadig utvikling.. Dette vil være til stor hjelp for både foreldre og spillere i Ranheim håndball, men spesielt for foreldre og andre som utfører en eller annen form for frivillig arbeid for klubben. Klubbhåndboka vil bli delt på vår nettside [www.handball.ril.no](http://www.handball.ril.no)

#### SPILLER- OG TRENERUTVIKLING

Vi vil øke fokuset på spiller- og trenerutvikling i klubben. Dette skal blant annet være:

- Posisjonstreninger
- Spillerutvikling ved hospitering
- Bruk av ressurser i klubb til inspirasjonstrening mm
- Arrangere trenerforum ca. 1-2 ganger per halvår.
- Bruke egne spillere på eldre lag som trenere for yngre lag
- Etc.

#### REKRUTTERING

Vi vil fortsette å organisere avkast for oppstart av nye lag for J/G7 år og arrangere håndballtreninger i samarbeid med allidrett. For rekruttering av øvrige lag ønsker vi å samarbeide med nærskolene på Ranheim og holde et par håndballtreninger i gymtimen for flere trinn og skoler. Vi har i år latt J/G 15



vært bidragsytere på avkast og dette vil vi fortsette med. J16 har arrangert håndballskole i høstferien som ble en kjempesuksess.

#### ØKT KLUBBFØLELSE

Vi er opptatt av at spillere, trenere, støtteapparat og foreldre skal ha «blått hjerte», med en stolt klubbfølelse av å være del av Ranheim IL og håndballavdelingen. Vi ønsker å oppfordre og motivere til deltakelse på arrangement, om det er treninger, kamper, åpen-hall-dager eller lignende og delta som publikum under kamper, både foreldre og spiller på andre lag og andre alderstrinn. Vi er opptatt av at mulighetene for hospitering mellom lagceller benyttes aktivt av lagcellene, og at gutter og jenter på samme årskull finner sammen rundt sosiale aktiviteter og spillutvikling. Hvis hallkabalens tillater det ønsker vi å ha åpne timer i våre haller, hvor alle, på tvers av alder og kjønn, kan komme og trene og ha det gøy på håndballbanen, gjerne med en veileder fra klubben. Vi har tidligere organisert et opplegg kalt «fredags-gjengen», vi vil se på hvordan dette kan relanseres i sesongen 2024/25, forutsatt at hallkabalens gir rom for det. Ranheim Aktivitetshall er vår nye storstue og vi ønsker å bygge våre aktiviteter her.

#### ADMINISTRASJON

Ranheim Håndball har en ansatt 50% stilling i administrasjonen, Elise Kværnø, for å jobbe med administrative oppgaver for håndballavdelingen. Elise har oversikt over det aller meste som rører seg i klubben. Arbeidsoppgavene er til eksempel informasjon ut til lagcellene, fakturahåndtering, organisering av OKEA-cup, påmelding av lag til neste sesong, oppfølging av lisens, dommeroppfølging, oppsett og oppfølging av hallvakter i Vikåsenhallen, sørge for treningsutstyr til lagene, oppfølging av trener- og dommerkontrakter og politiattester for trenere, ajourhold av medlemslister og utsending av aktivitetsavgift, oversikt over lagskontoer, administrering av dugnader, oppdatering av hjemmesiden for Ranheim IL og mye mer. Det legges ned betydelig med arbeidsinnsats ved disse oppgavene.

#### ØKONOMI

Før korrigeringer viser regnskapet levert fra Soldi en driftsinntekt på 3.577.649 kr i 2023, dette er ca. 500.000 kr over budsjett. Driftskostnadene kom på 4.389.870 kr før korrigeringer, og med litt renteinntekter ender vi opp med et årsresultat på minus 812.221 kr. Ved første kontrollregning av regnskapet er dette tallet redusert med nesten 200.000 kr til minus 649.000 kr.

Håndballavdelingen har endelig fått jobbet med egne sponsoravtaler igjen, noe som har resultert i gode avtaler. I 2023 lanserte vi et tilbud på 3T for de eldre årsklassene, egenandeler for dette er ført som inntekter, men avtalen er totalt sett en utgift for Ranheim håndball. Dessverre er det en større andel av medlemmene som ikke har betalt aktivitetsavgiften som fastsatt, noe vi ser av lavere inntekt. Styret har iverksatt tiltak for å rette opp dette.

Den delen av utgiftene som vi har kontroll på klarer vi å holde noenlunde som budsjettet med unntak av utgifter som bl.a. forbundet setter føringene for.

Til tross for et underskudd i 2023 viser balansen at Ranheim håndball har god likviditet da vi har godt med oppsparte midler.



## DUGNADER

### TOALETT/TØRKEPAPIR

Vår tradisjonelle papirdugnad gikk som normalt i 2023 med en runde på våren og en på høsten. Alle spillere fra 8 år må selge 5 sekker med dopapir eller tørkepapir.

Papirdugnaden er en viktig inntekt for Ranheim håndball. Til sammen ble det under de to dugnadene solgt over 3.000 sekker, noe som bidro til en inntekt ca. 400.000 kr.

Lagkontaktene gjør en kjempeinnsats med å samle inn bestillinger. De har også ansvar for å dele ut papiret på utleveringsdagen.

### HALLVERTER I VIKÅSENHALLEN/RANHEIM AKTIVITETSHALL

I 2023 har foreldregruppen fra og med fylte 10 år og opp til senior, sørget for vakthold i tidsrommet:

|                |               |
|----------------|---------------|
| Mandag-torsdag | kl. 1600-2300 |
| Fredag         | kl. 1600-2100 |
| Lørdag         | kl. 0900-1700 |
| Søndag         | kl. 0900-1700 |

Hallvertene sine oppgaver har vært vakthold og klargjøring til vask.

Hallansvarlig Elise Kværnø og Ranheim håndball takker alle lagkontakter og foreldre for arbeidsinnsatsen i 2023. Inntektene fra denne dugnaden er veldig viktig for Ranheim håndball sitt virke.

## ARRANGEMENT SOM STYRET ADMINISTRERER

### VINTERSPRETEN

Vinterspreten er Ranheim IL sin egen håndballturnering for de yngste årsklassene. I 2023 og 2024 gjorde vi ett prøveprosjekt med å utvide til mini og kortbaneturnering. Turneringen har vært stor suksess og spesielt gøy å kunne arrangere i egen storstue. Mange spiller sin første håndballkamp denne helgen og til stor begeistring for både spillere, trenere, foreldre, besteforeldre mm. Vi har fått gode tilbakemeldinger både internt i klubben, men også fra andre deltagende lag under og etter arrangementet. Vi har lagt til rette for de yngste med maskot, premier, musikk, speaker og en kiosk med bredt utvalg. Loddsalget med mange og flotte premier har vært ekstremt populært begge disse årene. Styret vil rette en stor takk til cupkomiteen for en formidabel innsats. Uten dere har ikke dette gått. Samtidig en stor takk til alle som har stilt på dugnad og alle lag som deltok og var med på å sette stemningen. Vi gleder oss allerede til neste år.

### OKEA CUP

Det årlige håndballevetret i Kristiansund gikk av stabelen 28-30 april. Ranheim Håndball stilte med 18 lag. Vi fylte 4 busser med 169 forventningsfulle spillere, og var nok en gang en av de største klubbene på Okea cup. Med spillere, trenere, støtteapparat og familie var det sikkert nærmere 300 Ranheimspatrioter som inntok byen.



Som tidligere år ble spillerne innkvartert på Dalabrekka skole, som har flott beliggenhet i forhold til hallene hvor kampene spilles. Kampene ble spilt både på parkett og på kunstgress, noe våre spillere taklet veldig bra.

I tillegg til spente spillere, stilte vi med en gjeng ivrige og dedikerte trenere, initiativrikt støtteapparat og den beste heiagjengen som besto av spillernes familie. Med RIL flagg og RIL skjerf farget de tribunene RIL blå! Stemningen var flott tross lange pauser mellom kampene og lange køer ved matserveringen.

Det ble arrangert disco på Folkets Hus i Kristiansund sentrum, i år som i fjor var det Tivoli i sentrum, samt at de som ville fikk ta seg en dukkert i Atlanterbadet. Lagene gikk også ut for å spise eller koste seg sammen på Dalabrekka.

Det var en gjeng utslitte, men fornøyde gutter og jenter som satt seg i bilene for å kjøre hjem etter siste kamp. For våre lag som gikk videre til sluttspill ble det sen søndag før de var hjemme, men når man har med seg pokal og mange gode minner hjem var nok dette helt ok.

#### VÅRE SPONSORER OG SAMARBEIDSPARTNERE

##### RANHEIM HÅNDBALL SINE SPONSORER/SAMARBEIDSPARTNERE

Styret i Ranheim IL Håndball har samarbeidet med Styret i Ranheim IL og Ranheim Topp sin markedsavdelingen for å videreføre og etablere nye sponsorer i forbindelse med lansering av nye draktsett for sesongen 2023/2024. Idrettslaget og Fotball Topp er takknemlige for å sammen ha gjort avtale med Umbro som leverandør av nye draktsett for Ranheim Håndball.

Det rettes en stor takk til sponsorene Coop Extra, Oris Dental, Selmer og 3T som muliggjør at 600 gutter og jenter, menn og kvinner, får trivsel, utvikling og trygghet på håndballbanene på Ranheim.

Håndballavdelingen takker SpareBank 1 SMN for å ha gitt en del av sitt samfunnsutbytte til kjøp og trykking nye drakter.

Det har vært gjennomført et omfattende arbeid av mange involverte i forbindelse med lansering av de nye, fine håndballdraktene i forkant av sesongen 2023/2024. Takk til våre sponsorer og samarbeidspartnere som gjorde det mulig, og som er med oss videre på reisen.



## ÅRSBERETNING FRA SPORTSLIG UTVALG

Medlemmer i Sportslig utvalg (SU) utnevnes og velges således ikke.

Ranheim håndball har i 2023 hatt et sportslig utvalg bestående av leder og 5 medlemmer. Brage Almåsbygg har hatt ansvaret for dommerne i Ranheim håndball.

Sportslig utvalg ønsker at Ranheim Håndball skal ha et økt fokus på sportslig utvikling av klubben. Bydelen har et stort potensial og klubben har mange dyktige folk rundt som kan være med å bidra til å ha fokus på teknisk og fysisk utvikling.

Ambisjonsnivået for det sportslige vil være å få gjennomført det som er beskrevet av fokusområdet tidligere i årsberetningen, samt utvikle klubbens sportslige organisasjon i ønsket retning.

## SENTRALE OPPGAVER

- Vedlikeholde og utvikle klubbens strukturplan, videreutvikle klubbens blå tråd.
- Hjelpe og tilrettelegge for trenere med tanke på planlegging av sesongen og gjennomføringen av treningssamlinger, sørge for at trenere forholder seg til Ranheim Håndballs strukturplan.
- Gjennomføre mål og evalueringsprosess
- Kartlegge utdanningen til Ranheims trenere og stimulere til at flest mulig får gjennomført Håndballforbundets grunnutdanning.
- Bygge opp øvingsutvalg via trenerforum slik at Ranheim IL etter hvert har sin egen øvelsesbank disponibel for sine trenere. Her har vi valgt å gå for løsning utviklet av Learn Handball.
- Koordinere og samarbeide med andre ressurser som finnes i Ranheim IL og knytte andre aktuelle ressurser til klubben etter behov i samarbeid med Styret.
- Innstilling av trenere til Styret
- Melde på lag til serier som arrangeres av Region nord og Norges Håndballforbund i samarbeid med administrasjonen.

## SPORTSLIG UTVALG HAR I 2023 BESTÅTT AV FØLGENDE PERSONER

Leder: Henning Boganes

Medlemmer: Anne Marstad, Eirik Magelssen, Anita Stjernen, Elisabeth Hillmo Meyer og Are Aune.

## AKTIVITETER 2023

Trenerkontrakter

Rekruttere nye trenere

Oppstart av nye lag

Trenerforum

Samarbeid med 3T om fysisk trening



## DOMMERE

Ranheim har gjennom sesongen økt antall barnekampledere, samt økt antallet dommertrinn 1 dommere. Antall barnekampledere er: 32. Dommer 1: 6. Dommer 2: 0. Dommer 3: 10. Dommer veiledere: 3. Nasjonale sekretariat: 3.

Det har vært fokus på å få inn flere barnekampledere slik at vi kan bruke neste sesong på å holde flere dommertrinn 1 og 2 kurs i klubben. Det blir nå i slutten av februar og starten av mars arrangert et dommertrinn 1 kurs. På dette kurset har Ranheim 12 dommere.

Dommerne i Ranheim håndball har en konkurransedyktig avtale når det gjelder utstyr og betaling sammenliknet med øvrige klubber. Dette for å beholde og sikre rekruttering av nye dommere.

Det jobbes fortsatt aktivt med å rekruttere dommere i klubben. Målet er at 14- og 15-åringer får prøve seg som dommere under minihåndballcupen Vintersprettene som arrangeres hvert år.

Det er veldig mange jenter som dømmer håndball i Ranheim. Det var en plan om å gjennomføre et kurs med guttene også, men det fikk vi ikke lov til av forbundet grundet mengden barnekampledere vi har fra før av.

## KLUBBENS SPORTSLIGE AMBISJONER

### BARNEHÅNDBALL (7- 12 ÅR)

Trivsel, trygghet og utvikling av hvert individ

Flest mulig – lengst mulig

Miljø

### UNGDOM (13-14)

Spillerutvikling og utvikling av lag

Miljø

Være blant de 4 beste lagene i sitt årskull

Kvalifisere seg til regionalt sluttspill J/G 14

Prestasjonstilpasning mot junior / rekrutt

### JUNIOR / REKRUTT

Klubben har som mål at vi hvert år skal ha lag i gutte- og jenteklassen som:

- Kvalifiserer seg for Bring-serien
- Laget representerer Ranheim, og her vil våre beste spillere delta, uavhengig av årsklasse
- Bli blant de 3 beste i Regionserien J/G16
- Spiller i Junior-klassen.
- Å ha lag i Junior klassen er viktig for å forberede spillere for spill i seniorklassen.



---

#### SENIOR LAG KVINNER

Ranheim ønsker fremdeles å befestе sin stilling i 3. divisjon, og ha dette som en utviklingsarena for våre jentespillere i tiden framover. Sesongen 2022/23 var Gerard Gomes hovedtrener for 3.div og samarbeidet med J20 og 4. divisjon som hadde hovedtrener Tore Almåsbygg.

---

#### SENIOR LAG HERRER

Sesongen 2022/23 har Ranheim Håndball vokst og ved sesongstart kunne vi stille med to lag i serien. Kampresultatene har vært solide og det tyder på at herrene rykker opp en divisjon til nestes sesong. Rekstrutteringen av spillere til herrelaget har vært veldig økende og vi har sett at satsingen som ble gjort for noen år tilbake med å starte et herrelag har vist resultater. Det er pr i dag en betydelig andel av yngre spillere på laget.

---

#### TAKK TIL ALLE FRIVILLIGE

**Til slutt ønsker Sportslig utvalg å sende en stor takk til samtlige trenere og ledere!**

Med unntak av for de eldste lagene er alle disse vervene stort sett basert på frivillig innsats. Uten engasjerte foreldre som bruker mye av sin fritid som leder eller trener hadde det ikke vært mulig å drive med det aktivitetsnivået vi har i dag.



## REGNSKAP 2023

## RESULTATREGNSKAP 2023

Regnskap som mottatt fra Soldi, ikke avstemt.

|                         |                                           | 2022               | 2023               |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------|--------------------|
|                         |                                           | Resultat           | Resultat           |
| 3001                    | Sponsor- og samarbeidsavtaler avg.plikt   | - 5 000            | - 272 393          |
| 3210                    | Kiosksalg                                 | - 250              | - 74 791           |
| 3215                    | Inntekter fra dugnad                      | - 554 032          | - 1 312 845        |
| 3216                    | Inntekter dugnad friidrettshall / Vikåsen | - 185 000          | - 150 000          |
| 3253                    | Inntekter Vinterspretten                  | - 7 200            | - 82 200           |
| 3258                    | Inntekter Fredagsgjengen                  | -                  | -                  |
| 3410                    | Aktivitet og driftsstøtte                 | - 34 443           | - 23 551           |
| 3440                    | Andre tilskudd                            | - 35 765           | - 42 397           |
| 3441                    | LAM-midler                                | - 345 006          | - 192 314          |
| 3930                    | Treningsavgift                            | - 708 250          | - 786 850          |
| 3940                    | Egenandeler                               | - 174 423          | - 443 632          |
| 3960                    | Lotteri/Bingo                             | - 13 810           | - 7 745            |
| 3990                    | Andre inntekter                           | - 3 234            | - 105 291          |
| 3991                    | MVA-kompensasjon                          | - 185 147          | - 233 639          |
| <b>Inntekter totalt</b> |                                           | <b>- 2 251 510</b> | <b>- 3 577 649</b> |

|                         |                                            |                  |                  |
|-------------------------|--------------------------------------------|------------------|------------------|
| 4025                    | Lisens                                     | 23 605           | 28 715           |
| 4040                    | Utstyr og rekvisita                        | 57 586           | 11 868           |
| 4331                    | Kostnader til dugnader                     | 354 548          | 919 260          |
| 4352                    | Kostnader Okea cup                         | 98 600           | 338 040          |
| 4353                    | Kostnader Vinterspretten                   | 15 060           | 44 798           |
| 4353                    | Kostnader kiosk                            | 2 382            | 21 612           |
| 4356                    | Kostnader Fredagsgjengen                   | -                | -                |
| 5001                    | Lønn/Honorarer                             | 212 075          | 402 875          |
| 5010                    | Lønn Adm inkl. feriepenger og avgifter     | 715 503          | 931 433          |
| 6221                    | Diverse driftsutgifter                     | 14 281           | 319              |
| 6300                    | Hall-leie / Baneleie ekstern               | 34 188           | -                |
| 6500                    | Treningsutstyr                             | 59 554           | 2 521            |
| 6552                    | Programvare                                | 15 362           | 17 794           |
| 6711                    | Dommerutgifter                             | 231 719          | 275 738          |
| 6713                    | Kostnader til treningssenter/-samling      | 13 800           | 300 163          |
| 6801                    | Trykk - logo, klistremerker etc.           | 89 320           | 159 626          |
| 6810                    | Innkjøp trøyer                             | 107 415          | 75 471           |
| 6812                    | Innkjøp bekledning dommere                 | 48 926           | 57 546           |
| 6815                    | Innkjøp drakter/bekledning/utstyr spillere | 28 463           | 6 788            |
| 6821                    | Arrangementsutgifter                       | -                | 1 603            |
| 6860                    | Møter / kurs / utdanning                   | 42 404           | 62 301           |
| 7100                    | Bilgodtgjørelse, oppgavepliktig            | 56 102           | 20 961           |
| 7140                    | Reiseutgifter                              | 90 669           | 20 916           |
| 7301                    | Utøverbøter, sosiale samlinger             | -                | 33 210           |
| 7410                    | Påmelding seriespill                       | 212 446          | 257 475          |
| 7411                    | Påmelding turneringer                      | 284 850          | 70 850           |
| 7770                    | Bank og kortgebyrer, Vipps                 | 1 664            | 3 031            |
| 8040                    | Renteinntekter bank                        | -                | 13 583           |
| 7773                    | Andre avgifter, Spond                      | 17 688           | 19 701           |
| 7792                    | Internt kjøp adm. tjenestene               | 116 550          | 117 660          |
| 7793                    | Intern leie klubbhus                       | 75 600           | 76 320           |
| 7797                    | Intern leie Aktivitetshall inkl. kontor    | 106 958          | 249 647          |
| 7798                    | Andre driftskostnader                      | 70               | 25 152           |
| <b>Kostnader totalt</b> |                                            | <b>3 302 670</b> | <b>4 389 870</b> |
| <b>Årsresultat</b>      |                                            | <b>1 051 160</b> | <b>812 221</b>   |

## BALANSE 31.12.2023

## ANLEGGSMIDLER

|                                                   |      |      |              |              |
|---------------------------------------------------|------|------|--------------|--------------|
| 1399 Mellomværende til Hovedlag ifm. hallprosjekt | 0,00 | 0,00 | 1 029 939,13 | 1 029 939,13 |
| <b>Sum finansielle anleggsmidler</b>              | 0,00 | 0,00 | 1 029 939,13 | 1 029 939,13 |

## SUM ANLEGGSMIDLER

|      |      |              |              |
|------|------|--------------|--------------|
| 0,00 | 0,00 | 1 029 939,13 | 1 029 939,13 |
|------|------|--------------|--------------|

## OMLOPSMIDLER

|                                          |            |             |            |            |
|------------------------------------------|------------|-------------|------------|------------|
| 1500 Kundefordringer                     | 0,00       | -134 375,00 | 96 950,00  | 96 950,00  |
| 1510 Mellomværende hovedlaget            | 355 118,69 | -354 215,53 | 343 636,75 | -11 481,94 |
| 1572 Lønnsforskudd                       | 0,00       | 0,00        | 0,00       | 0,00       |
| 1579 Andre kortsiktige fordringer        | 0,00       | -384 162,50 | 0,00       | 0,00       |
| 1581 Depositum leie bolig - RIL Håndball | 20 000,00  | 0,00        | 20 000,00  | 0,00       |
| <b>Sum fordringer</b>                    | 375 118,69 | -872 753,03 | 460 586,75 | 85 468,06  |

|                                                |               |             |              |              |
|------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| 1802 4202.27.31828 - RIL Håndball              | 0,00          | -41 579,84  | 0,00         | 0,00         |
| 1804 4202.32.00168 - RIL Håndball Shell Cup    | 42 200,00     | 0,00        | 62 881,00    | 20 681,00    |
| 1819 4202.49.91827 - RIL Håndball              | 7 310,50      | -4 198,00   | 29 464,43    | 22 153,93    |
| 1823 4202.53.56750 - RIL Håndball              | -27 037,54    | 8 177,93    | 51 940,24    | 78 977,78    |
| 1824 4202.53.57072 - RIL Håndball              | -9 585,02     | 12 246,00   | 23 196,28    | 32 781,30    |
| 1825 4202.53.57099 - RIL Håndball              | -7 666,15     | 6 613,16    | 1 062,13     | 8 728,28     |
| 1828 4202.53.57145 - RIL Håndball              | 0,00          | -94 844,41  | 0,00         | 0,00         |
| 1830 4202.53.57161 - RIL Håndball              | -24 577,18    | -7 310,33   | 0,00         | 24 577,18    |
| 1831 4202.53.57218 - RIL Håndball              | -22 549,45    | -20 897,84  | 6 083,27     | 28 632,72    |
| 1832 4202.53.57226 - RIL Håndball              | -300 904,00   | 112 486,20  | 33 587,70    | 334 491,70   |
| 1833 4202.53.57234 - RIL Håndball              | 0,00          | -267,06     | 0,00         | 0,00         |
| 1835 4202.53.57250 - RIL Håndball              | -13 722,61    | 69 445,72   | 98 048,43    | 111 771,04   |
| 1836 4202.53.57269 - RIL Håndball              | 0,00          | -13,82      | 0,00         | 0,00         |
| 1838 4202.53.57293 - RIL Håndball              | -23 301,92    | -7 955,66   | 61 184,99    | 84 486,91    |
| 1841 4202.53.57323 - RIL Håndball              | 0,00          | -121 607,46 | 0,00         | 0,00         |
| 1842 4202.53.57331 - RIL Håndball              | 0,00          | -13 494,10  | 0,00         | 0,00         |
| 1843 4202.53.57358 - RIL Håndball Vintersprett | 7 719,62      | 169,74      | 162 729,43   | 155 009,81   |
| 1845 4202.53.57382 - RIL Håndball              | -7 390,87     | -11 306,45  | 0,00         | 7 390,87     |
| 1847 4212.01.34013 - RIL Håndball              | -1 642,77     | -68 592,57  | 18 467,66    | 20 110,43    |
| 1862 4212.06.70292 - RIL Håndball              | 6 020,18      | -8 810,53   | 53 854,26    | 47 834,08    |
| 1867 4212.29.95601 - RIL Håndball              | 13 768,24     | -5 948,10   | 29 870,86    | 16 102,62    |
| 1871 4212.29.95636 - RIL Håndball              | -32 387,80    | 13 329,00   | 17 801,45    | 50 189,25    |
| 1872 4212.46.76309 - RIL Håndball              | -5 294,57     | 3 210,28    | 7 432,96     | 12 727,53    |
| 1874 4212.46.76295 - RIL Håndball              | -5 800,00     | -400,61     | 6 073,39     | 11 873,39    |
| 1876 4212.56.10220 - RIL Håndball              | 4 240,90      | 4 272,30    | 9 046,22     | 4 805,32     |
| 1878 4212.56.10239 - RIL Håndball              | 3 193,59      | 2 354,73    | 6 336,80     | 3 143,21     |
| 1881 4213.16.45222 - RIL Håndball              | -3 000,00     | 3 000,00    | 0,00         | 3 000,00     |
| 1882 4213.16.28387 - RIL Håndball              | 1 290,05      | 3 000,00    | 4 290,05     | 3 000,00     |
| 1895 4213.29.34228 - RIL Håndball              | 200,00        | 0,00        | 200,00       | 0,00         |
| 1896 4213.29.34201 - RIL Håndball              | 3 586,11      | 0,00        | 3 586,11     | 0,00         |
| 1922 4202.27.04839 - Bredde driftskonto SMN    | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| 1925 4200.44.52636 - Håndball driftskonto SMN  | -942 231,05   | 563 094,86  | 173 944,86   | 1 116 175,91 |
| 1930 4202.49.91738 - RIL Hovedlaget Drift      | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| 1932 4212.01.34064 - Håndball Tr.avgift        | -187 281,00   | 554 713,00  | 1 215 002,45 | 1 402 283,45 |
| <b>Sum Bankinnskudd og kontanter</b>           | -1 524 842,74 | 948 886,14  | 2 076 084,97 | 3 600 927,71 |
| <b>SUM OMLOPSMIDLER</b>                        | -1 149 724,05 | 76 133,11   | 2 536 671,72 | 3 686 395,77 |
| <b>SUM EIENDELER</b>                           | -1 149 724,05 | 76 133,11   | 3 566 610,85 | 4 716 334,90 |



## EGENKAPITAL OG GJELD

### EGENKAPITAL

|                                 |                     |                    |                      |                      |
|---------------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| 2054 Annen egenkapital Håndball | 0,00                | -162 855,66        | -4 637 029,97        | -4 637 029,97        |
| Overført resultat               | 1 196 727,73        | 0,00               | 1 196 727,73         | 0,00                 |
| <b>Sum opptjent egenkapital</b> | <b>1 196 727,73</b> | <b>-162 855,66</b> | <b>-3 440 302,24</b> | <b>-4 637 029,97</b> |
| <b>SUM EGENKAPITAL</b>          | <b>1 196 727,73</b> | <b>-162 855,66</b> | <b>-3 440 302,24</b> | <b>-4 637 029,97</b> |

### GJELD

|                                    |                     |                   |                      |                      |
|------------------------------------|---------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
| 2400 Leverandørgjeld               | -25 556,40          | 1 310,65          | -38 286,40           | -12 730,00           |
| 2700 Utgående mva høy sats         | 0,00                | 0,00              | 0,00                 | 0,00                 |
| 2710 Inngående MVA                 | 0,00                | 0,00              | 0,00                 | 0,00                 |
| 2780 Påløpt arb.g.avg. påløpt lønn | -2 650,33           | 12 557,57         | -10 877,38           | -8 227,05            |
| 2940 Feriepenger årets avsetning   | -18 796,95          | 39 465,55         | -77 144,83           | -58 347,88           |
| 2960 Annen påløpt kostnad          | 0,00                | 33 388,78         | 0,00                 | 0,00                 |
| <b>Sum kortsiktig gjeld</b>        | <b>-47 003,68</b>   | <b>86 722,55</b>  | <b>-126 308,61</b>   | <b>-79 304,93</b>    |
| <b>SUM GJELD</b>                   | <b>-47 003,68</b>   | <b>86 722,55</b>  | <b>-126 308,61</b>   | <b>-79 304,93</b>    |
| <b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>    | <b>1 149 724,05</b> | <b>-76 133,11</b> | <b>-3 566 610,85</b> | <b>-4 716 334,90</b> |

## REVISJONSRAPPORT

Regnskapet til Ranheim håndball revideres sammen med regnskapet til hovedlaget.

Regnskapet til hovedlaget godkjennes på årsmøtet til hovedlaget, som avholdes **18. mars 2024**.

## INNKOMMENDE SAKER

Ingen saker er meldt inn til vårt årlige møte.



**TRENINGSavgIFT**

Styret foreslår at treningsavgiften for sesongen 2024/2025 fordeles som følger:

**Aktivitetsavgift sesong 24/25**

|               |          |                                                                |
|---------------|----------|----------------------------------------------------------------|
| Junior/Senior | kr 4 200 | kr 2100 ved fremvisning av studentbevis (høyskole/universitet) |
| 16 år         | kr 4 000 |                                                                |
| 15 år         | kr 3 800 |                                                                |
| 14 år         | kr 3 650 |                                                                |
| 13 år         | kr 3 100 |                                                                |
| 12 år         | kr 2 750 |                                                                |
| 11 år         | kr 2 550 |                                                                |
| 10 år         | kr 2 350 |                                                                |
| 9 år          | kr 1 350 |                                                                |
| 8 år          | kr 1 000 |                                                                |
| 7 år          | kr 600   |                                                                |

NB! 7-års-lag som ønsker å delta i seriespill betaler 1000,- slik de som er 8 år.



## BUDSJETT 2024

|                         |                                           | 2023               | 2023               |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------|--------------------|
|                         |                                           | Resultat           | Budsjett           |
| 3001                    | Sponsor- og samarbeidsavtaler avg.plikt   | - 272 393          | - 300 000          |
| 3210                    | Kiosksalg                                 | - 74 791           | - 85 000           |
| 3215                    | Inntekter fra dugnad                      | - 1 312 845        | - 1 500 000        |
| 3216                    | Inntekter dugnad friidrettshall / Vikåsen | - 150 000          | - 150 000          |
| 3253                    | Inntekter Vintersprett                    | - 82 200           | - 60 000           |
| 3258                    | Inntekter egne arrangement                | -                  | - 70 000           |
| 3410                    | Aktivitet og driftsstøtte                 | - 23 551           | - 25 000           |
| 3440                    | Andre tilskudd                            | - 42 397           | - 29 000           |
| 3441                    | LAM-midler                                | - 192 314          | - 250 000          |
| 3930                    | Treningsavgift                            | - 786 850          | - 1 000 000        |
| 3940                    | Egenandeler                               | - 443 632          | - 500 000          |
| 3960                    | Lotteri/Bingo                             | - 7 745            | - 8 000            |
| 3990                    | Andre inntekter                           | - 105 291          | - 5 000            |
| 3991                    | MVA-kompensasjon                          | - 233 639          | - 250 000          |
| <b>Inntekter totalt</b> |                                           | <b>- 3 577 649</b> | <b>- 4 232 000</b> |



|                         |                                            |                  |                  |
|-------------------------|--------------------------------------------|------------------|------------------|
| 4025                    | Lisens                                     | 28 715           | 25 000           |
| 4040                    | Utstyr og rekvisita                        | 11 868           | 15 000           |
| 4331                    | Kostnader til dugnader                     | 919 260          | 900 000          |
| 4352                    | Kostnader Okea cup                         | 338 040          | 100 000          |
| 4353                    | Kostnader Vinterspretten                   | 44 798           | 30 000           |
| 4353                    | Kostnader kiosk                            | 21 612           | 20 000           |
| 5001                    | Lønn/Honorarer                             | 402 875          | 400 000          |
| 5010                    | Lønn Adm inkl. feriepenger og avgifter     | 931 433          | 950 000          |
| 6300                    | Hall-leie / Baneleie ekstern               | -                | 50 000           |
| 6500                    | Treningsutstyr                             | 2 521            | -                |
| 6552                    | Programvare                                | 17 794           | 17 500           |
| 6711                    | Dommerutgifter                             | 275 738          | 300 000          |
| 6713                    | Kostnader til treningssenter/-samling      | 300 163          | 300 000          |
| 6801                    | Trykk - logo, klistremerker etc.           | 159 626          | 50 000           |
| 6810                    | Innkjøp trøyer                             | 75 471           | 35 000           |
| 6812                    | Innkjøp bekledning dommere                 | 57 546           | 50 000           |
| 6815                    | Innkjøp drakter/bekledning/utstyr spillere | 6 788            | 10 000           |
| 6821                    | Arrangementsutgifter                       | 1 603            | 2 000            |
| 6860                    | Møter / kurs / utdanning                   | 62 301           | 38 000           |
| 7100                    | Bilgodtgjørelse, oppgavepliktig            | 20 961           | 20 961           |
| 7140                    | Reiseutgifter                              | 20 916           | 80 000           |
| 7301                    | Utøvermøter, sosiale samlinger             | 33 210           | 3 500            |
| 7410                    | Påmelding seriespill                       | 257 475          | 250 000          |
| 7411                    | Påmelding turneringer                      | 70 850           | 80 000           |
| 7770                    | Bank og kortgebyrer, Vipps                 | 3 031            | 3 000            |
| 8040                    | Renteinntekter bank                        | -                | 20 526           |
| 7773                    | Andre avgifter, Spond                      | 19 701           | 18 000           |
| 7792                    | Internt kjøp adm. tjenester                | 117 660          | 121 000          |
| 7793                    | Intern leie klubbhus                       | 76 320           | -                |
| 7797                    | Intern leie Aktivitetshall inkl. kontor    | 249 647          | 220 000          |
| 7798                    | Andre driftskostnader                      | 25 152           | -                |
| <b>Kostnader totalt</b> |                                            | <b>4 389 870</b> | <b>4 070 700</b> |
| <b>Årsresultat</b>      |                                            | <b>812 221</b>   | <b>- 161 300</b> |



## ÅRSBERETNING FRA LAGENE

Årsberetninger fra lagene kommer i de følgende sidene.

### G7

#### Trenerteam

##### Trenere:

- Camilla Renå, tlf 92261732, [camillatk@hotmail.com](mailto:camillatk@hotmail.com)
- Adam Saso, tlf 99546458 [adam\\_saso@hotmail.com](mailto:adam_saso@hotmail.com)
- Pål Arnesen, tlf 47979297 [wiiikarnesen@gmail.com](mailto:wiiikarnesen@gmail.com)
- Mats Wæraas, tlf 40339190 [mats\\_waraas@hotmail.com](mailto:mats_waraas@hotmail.com)

#### Lagleder

- Mangler, Camilla Renå fungerer inntil vi finner noen andre til å ta rollen

#### Sosialkomite

- Mangler

#### Kasserer

- Mangler

#### Dugnadsansvarlig/Cup ansvarlig

- Mangler

#### ÅRET 2023:

G7 hadde oppstart etter høstferien, hvor Ranheim håndball arrangerte en fellestrening med guttene og jentene. Etter dette har vi vært 3-4 trenere som har gjennomført trening hver uke med guttene. Vi har ca 20 aktive gutter på Spond, og vi får stadig nye som ønsker å prøve ut håndball. Selv om guttene ikke har holdt på med håndball så lenge så har vi sett stor utvikling fra oppstart frem til jul. Vi har hatt fokus på lek med ball, grunnleggende ballferdigheter og spillforståelse. Nå gleder guttene seg til å spille kamper og cuper 😊

### J7

Ranheim Handball j7(født 2016)





## Medlemsliste

| Barnets navn               |
|----------------------------|
| Alida Anthun               |
| Astrid Halseth Nilsen      |
| Eline Mustafa              |
| Eline Ådnanes              |
| Ella Berg Norby            |
| Emma Hangerhagen Skar      |
| Emma Maria Andersen        |
| Emmie Alseth Rhodes        |
| Eva Tran Danielsen         |
| Hedda Blekkan-Karlsen      |
| Helle Benedicte Laland     |
| Iben Stømme Hopstad        |
| Ingrid Aasdal Reite        |
| Ingrid Olsen-Larssen       |
| Ingrid Stenerud            |
| Julia Loe Pettersen        |
| Julia Trøan                |
| Julie Lind Wingdahl        |
| Leah Bjerke Standahl       |
| Louison Bruyat-Quaegebeur  |
| Malin Sunde                |
| Mari Børset Skjerve        |
| Mari Hustad Midttømme      |
| Marita Reite Wiik          |
| Oda Olsson Kjerpeseth      |
| Sofia Dahl Dillum          |
| Sofia Hamnes Guldseth      |
| Synne Kambuås Ulsund       |
| Tuva Hjelmeland Rød        |
| Vendela Emilsen Wetterwald |
| Åsa Lien                   |





## Trenere

### Trenere, lagledere og administratorer

| Navn                |
|---------------------|
| Andreas Dullum      |
| Anne Bruyat         |
| Bente Hustad        |
| Kari Børset Skjerve |
| Mari Kambuås        |
| Marit Halseth       |
| Marthe Berg         |
| Siv Tran Danielsen  |
| Svenn Ole Olsen     |

Dette har vært første sesong med handball for jenter født 2016. Vi har trening en gang i uka i aktivitetshallen. Før jul var treningstid 16-17 og etter jul 1630-1730. Vi er 31 spillere og 9 trener i gruppa. Har hatt bra oppmøte på treninger med ca 25-30 spillere hver trening. Varierende hvor mange trenere som har anledning da trening er tidlig etter jobb. Men vi har erfart at vi bør være minimum 6 trenere på trening når det er nesten 30 barn. På trening har vi fokus på trivsel og prøver å ha øvelser som er morsomme. Vi prøver å dele gruppa i 3 for å ikke ha så stor gruppe.

Vi har hatt ett trenermøte i år der vi diskuterte litt hvordan vi skal organisere oss. Har da en lagleder/spondansvarlig. Ble ikke definert noen hovedtrener. Vi har utfordring ifht mange trenere fra Vikåsen og lite fra Ranheim skole.

## G9

### AKTIVITET VÅREN 2023 FOR RIL HÅNDBALL G2014

**Antall medlemmer våren 2023: 18**

**Trenere:** Stine Ranum, Heidi Olstad, Marit Halseth og Kristin Nymann-Elden

RIL håndball gutter 2014 trente en gang i uka aktivitetshallen på Ranheim onsdager fra 16:30-17:30 sesongen 2022/2023. Guttene stilte med 2 lag i serien og det ble til sammen spilt 12 kamper våren 2023.

RIL håndball Gutter 2014 deltok på 1 cup våren 2023:

- Vinterspretten 15. januar 2023 der 2 lag var påmeldt.

### AKTIVITET HØSTEN 2023 FOR RIL HÅNDBALL G2014

**Antall medlemmer høsten 2023: 12**

**Trenere:** Stine Ranum Heidi Olstad, Marit Halseth og Kristin Nymann-Elden



RIL håndball gutter 2014 startet sesongen 2023/2024 etter høstferien. De trener en gang i uka i aktivitetshallen på Ranheim, mandager fra kl. 17:30-18:30. Det ble vurdert å stille 3 lag sesongen 2023/2024 etter godt tilsig av nye spillere i slutten av fjorårssesongen. Etter noe frafall av spillere over sommerferien, var det ikke grunnlag for å stille et ekstra lag ved seriestart sesongen 23/24. Gutter 2014 stiller med 2 lag sesongen 2023/2024, og de har til sammen spilt 11 kamper høsten 2023.

Siste trening høsten 2023 ble gjennomført mandag 11. desember etterfulgt av juleavslutning med pizzasnurr, pepperkaker og quiz.

---

J9

Det har blitt gjennomført spillermøte med pizza der spillerene selv fikk lage "regler" for hvordan de vil ha det på treninger og kamper. "Reglene" ble presentert i foreldremøte som ble arrangert uken etter.

#### **Cuper laget har deltatt på i 2023:**

Vinterspretten, januar

CSK-cup, mars

Trondheim håndballcup, april

Tigercup, desember

#### **Spillere:**

Ada Undheim Hoff

Ajla Othelie Engeseth Samdahl

Alva Strømmen Pedersen

Ane Harnes Sveen

Aurelia Almenning Møllergård

Diana Salir

Ella Lind Wingdahl

Emilie Steffensen

Emma Marie Pevik Skårsmoen

Emmi Louise Jullumstrø

Ingrid Lovise Helgesen

Iris Hagen

Isabella Ruud-Minde

Lykke Furstrand Jensen

Martine Straume Sporsheim

Mille Wille Waaberg

Millie Therese Winge-Nervik

Nelly Kjeldstad Haugen

Nora Olive Eidem Teigen



Ragna Stinussen  
Sanna Selven Arntzen  
Seline Bostad Pedersen  
Sigrid Fossum  
Thea Muri Sæther  
Tuva Skancke Fosseide

**Trenere og lagkontakt**

Julie Selven  
Lene Gresseth Kyllø  
Marius Skancke  
Marthe Kjeldstad  
Marthe Lind Kroknes  
Morten Wille Johannessen  
Sara Andersson  
Siv Strømmen Pedersen  
Stine Marie Pevik  
Tone Caspersen

**Bilder fra aktiviteter laget har deltatt på:**







## G10

Spillerstall våren og høsten 2023: 15 gutter ved sesongslutt – noen spillere har sluttet i løpet av året, men vi har også fått med noen nye spillere i løpet av høsten.

Trenere: Stine Dahl Olsen, Anita Kvam, Camilla Lyshagen.

Lagledelse/støtteapparat: Marit Schei Olsen (lagkontakt), Ann Kristin Amundal (økonomiansvarlig våren 2023), Erik Madssen (sosialansvarlig), Kaja Klæbo Hjelseth (økonomiansvarlig høsten 2023).

### Seriespill og cup-deltagelse:

Både våren og høsten har vi stilt med 2 lag i seriespill. Det har vært rulling av spillere, så alle får øve seg på å spille sammen med ulike medspillere i kampene. Guttene har spilt kamper på kortbane både våren og høsten, men de har også fått prøvd seg på storbane i enkelte kamper, og det har vært god trening og læring.

Våren 2023 hadde G9 1 treningstime i uka, onsdager kl. 16.30 i Ranheim aktivitetshall (halv bane). Dette har fungert greit, men noe tid går bort til rigging av banen. Høsten 2023 (nå G10) har vi hatt 2 treningstimer i uka. Mandager kl. 18-19 i cageballhallen, samt trening i Ranheim aktivitetshall onsdager kl. 17-18 (halv bane). Det går fortsatt med litt tid til å rigge banen i begynnelsen av treningen.

I tillegg til seriespill har guttene deltatt på flere cuper i 2023. I januar deltok vi på vår egen cup, Vintersprett, med 2 lag, og guttene fikk spille mot G2013 og G2012-lag. I april deltok vi på REMA 1000 Trondheim Håndballcup med 1 lag. Høsten begynte vi sesongen med deltagelse på Åpningscup i Trondheim spektrum, hvor vi stilte med 1 lag. I slutten av september dro vi til Stjørdal hvor vi deltok med 1 lag på Stjørdalscup. Året 2023 ble avsluttet med deltagelse i Tigercup på Utleira, 5.juledag (1 lag).

### Sosialt og administrasjon:

I løpet av 2023 ble det arrangert 2 foreldremøter, ett møte på våren og ett på høsten. Disse møtene ble brukt til å fortelle om treninger og kamper, foreldreoppgaver og kommende arrangementer, økonomi og dugnad, og etter hvert også reise cup (som vi skal delta på for første gang våren 24). For første gang har vi vært med i klubbens papirdugnad, og har også gjennomført andre dugnader som har gitt inntekter til lagskassa. Disse pengene har så langt blitt brukt til å betale hele og deler av cup-avgiftene. I tillegg har vi brukt noe av pengene på sosiale arrangementer, eksempelvis innkjøp av mat og drikke til sommeravslutning våren 2023, og kampbilletter til spillere og foreldre på juleavslutning (med grøtservering) i regi av Kolstad Håndball desember 2023. Vi har også bestilt klubbklær (med navnetrykk) til spillerne, hvor noe av lagets penger dekker deler av kostnadene til dette.





G2013 gjør seg klare for lagbilde!



Fornøyde spillere etter Stjørdalscup!



13. desember deltok RIL G2013 på juleavslutning med grøt og innløp på Kolstad sin kamp mot Bergen i Kolstad Arena.

| Oversikt spillere og støtteapparat G2013 - 2023 |            |                              |
|-------------------------------------------------|------------|------------------------------|
| Spillere:                                       | Vår 2023   | Høst 2023                    |
| Cornelius Brustol Gabrielsen                    | x          | x                            |
| Edvard Hurlen Thorbjørnsen                      | x          | x                            |
| Eirik Dahle Rønne                               | x          | x                            |
| Johannes Stålby Gran                            | x          | x (begynte igjen i desember) |
| Jonatan Kvam Grønning                           | x          | x                            |
| Kornelius Granmo Lyshagen                       | x          | x                            |
| Louie Olai Liland                               | x          |                              |
| Magnus Klæbo Kiplesund                          | x          | x                            |
| Marcus Dahl Larsen                              | x          | x                            |
| Mats Amundal                                    | x          |                              |
| Sigurd Herstad                                  | x          | x                            |
| Sigve Butt Madssen                              | x          | x                            |
| Sondre Gåsland                                  | x          |                              |
| Sondre Risberg Skarsaune                        | x          | x                            |
| Leon Inderberg                                  | x (delvis) | x (sluttet desember)         |
| Einar Holan Husby                               |            | x                            |
| Helmer Mikal Haugen Bergem                      |            | x                            |
| Sebastian Rudnicki                              |            | x (fra okt/nov)              |
|                                                 | 15 stk     | 14/15 stk                    |

J10

Året 2023 for jenter født 2013 har vi på laget vært 27 jenter noe vi er godt fornøyd med. Vi mistet noen spillere etter sommeren, men har klart å beholde de aller fleste og fått ett nytt tilskudd til gjengen.

Vi har igjennom året vært 9 trenere, der det etter sommeren sluttet noen og kom til nye trenere på laget.

Det er 2 stk. som deler på hovedtreneransvaret: Øystein Cappelen og Cecilie Bendiksen. Lagleder har etter sommeren vært Guri Dybwad og økonomiansvarlig har vært Lasse Renå igjennom hele året.

Ved slutten av året bestod resten av trenerteamet av: Ina Rismark, Tom Havnes, Camilla Renå, Adam Saso, Nina Skaldehaug Olsen og Rigmor Landrø Hepsø.

Lagleder Guri bidrar også som trener.

Første halvår 2023 hadde vi 1 trening i uka og det var onsdager i Ranheim Aktivitetshall på halv flate.



Etter sommeren og oppstart i høst, startet vi med 2 treninger i uka, tirsdager i cageballhallen og onsdager på hel hall i Ranheim Aktivitetshall. Oppstart trening høsten var 01.09.23. Rett før jul byttet vi til Vikåsenhallen på onsdager og det har fungert veldig bra. Laget har også godt utbytte av treningene i Cageballhallen.

Foreldremøte ble forsøkt holdt i høst, men grunnet veldig lite oppmøte avlyste jeg møte.

Vi hadde Kick Off etter høstferien den 17.10.23 med pizza etter trening.

Vi har vært 4 lag som har vært påmeldt serien og dette har fungert fint.

I tillegg har vi deltatt på Vintersprett Cup i januar 2023 og Rema 1000 Cup i april.

13. desember hadde vi siste trening før jul.

---

## G11

### Spillerstall per 15.02.24

27 spillere, en færre spiller fra samme tidspunkt året før

**Hovedtrenere:** Live Buxrud, Pia Høgmo Andersen, Lars Hårsaker, Vidar Nymann-Elden

**Trenere:** Renate Bolland, Frode Krogstad, Thomas Lilleeng, Marcus Nøstan, Terje Busch Andresen

**Lagsansvarlige:** Robin Norvaag (lagkontakt/lagleder), Stian Fremstad (sosialansvarlig), Anne Kathrine Slungård (sosialansvarlig), Line Kvarsnes Jullumstrø (sosialansvarlig)

### Aktivitet:

Vår 2023 gjennomførte vi treninger i Ranheim aktivitetshall på onsdager. Først i aktivitetssalen 19:15-19:30, så i halve aktivitetshallen kl 19:30-20:30. Vi gjennomførte to ekstratrening på sommer 2023 sammen med G12 (født 2011). Vi startet høst 2023 med trening i Leangen bydelshall på torsdager 16:30-17:30 (men med joggetur 15 minutter før trening) og trening i Vikåsenhallen på mandager 17:00-18:00 (her også joggetur 15 minutter før trening). Fra oktober ble torsdagstreninger endret til trening i Ranheim aktivitetshall 16:00-17:15 (deling av treningstid mellom G11 og G14 17:00-17:30, hvor vi hadde forskjellige løsninger gjennom året).

Vi har forsøkt å skape samhold som et lag vår og høst 2023. Det har blitt gjennomført sosiale samlinger for guttene, blant annet der vi så semifinale fra Håndball-VM på storskjerm desember 2023.

### Kamper:

Vi stilte med 3 lag til serien våren og høsten 2023. De fleste kampene ble gjennomført som planlagt.

### Cuper:

Vi stilte med 3 lag på Mini cup Orkanger januar 2023.

Vi stilte med 3 lag på Orkla Sparebank håndballcup mars 2023.



Vi stilte med 3 lag på OKEA-cup april 2023.

Vi stilte med 3 lag på Rema 1000 Åpningscup september 2023.

---

J11

Spillerstall per 21.02.2024: 30 spillere fra følgende skoler: Ranheim, Vikåsen, Jakobsli og Solbakken:

- Adele Johansen
- Agnes Nicoline Brønstad
- Alma H Skoglund
- Andrea Wille Waaberg
- Anette Dragesæt (startet 2024)
- Anna Redergård
- Ayumi Grace Hoffmann
- Emmi Knutli Selstad
- Erle Wikstrøm Eriksrud
- Filippa Greger Mæle
- Gabriella Janina Magelssen
- Helle Jacobsen Nguyen
- Inga Dille-Grytnes
- Ingrid Kjeldstad
- Ingrid Nyrønning Godø
- Leah Talseth (startet 2024)
- Margrete Konstanse Hårstad
- Maria Antonia Trana
- Marie Wold Moen
- Marlen Kambuås Ulsund
- Oline Selboskar
- Petra Pryde Pettersen
- Sabine Sunde Wangberg
- Sanne Kummermo Engen
- Smilla Husby Foss
- Sofia Kambuås Bakken
- Sofia Malene Sliper
- Sunniva Thingnes
- Thale Krogstad
- Tiril Skancke Fosseide

**Trenerteam:**

- Bjørn Gunnar Redergård
- Eirik Magelssen





- Janne Sunde Grønning
- Mari Kambuås
- Marit Strømsli Hårstad
- Marius Skancke
- Trine Husby
- Trine Kambuås

#### **Støtteapparat:**

- Marthe Wold (kasserer)
- Stine Thingnes (lagleder)

#### **AKTIVITETER**

##### **Trening**

J11(2012) har treningstid hver tirsdag i Aktivitetshallen kl. 18.15-19.30 og i Leangenhallen fra 16.00-18.00. Vi har godt oppmøte på trening, og er mellom 25-30 spillere hver gang. Styrketrening har blitt fast innslag på tirsdagstreningene.

##### **Kamper**

Vi har delt inn i tre lag, og meldt på fire lag i ANEO MidtNorge-serien – 03. Etter jul har vi i tillegg meldt på ett lag i J12.

##### **Cuper**

I 2023 har vi deltatt på følgende cuper:

- Vinterspretten: 15. januar
- Okea Cup: 28.-30. april
- Nidaros håndballcup i Klæbu: 16. juni
- Stjørdalscup: 30. september-1. oktober

##### **Andre aktiviteter:**

- Foreldremøte: 14. februar
- Kick-off – spillermøte med middag: 24. oktober:  
Fokus på high-five og hvordan vi skaper et raust miljø som legger til rette for god lagånd og trivsel på trening og kamp. Vi kjørte også en kartlegging ved hjelp av menitmeter, hvor spillerne svarte anonymt på hvorfor de spiller håndball (motivasjon), hvilke ambisjoner de har og hva de forventer av trenerne.
- Juleavslutning med VM-finale: 17. desember

Jentene har gode støttespillere i ei flott trenergruppe og foreldregruppe som stiller opp. Kampene er høydepunkter for jentene – det samme kan vi si om en vellykket OKEA-cup.

Første sesong med måltavle og full spilleflate har vært artig og bekrefter en utvikling av hele gruppa. Det er gøy å se at vi i løpet av sesongen får flere nye jenter på laget, og at de har det gøy sammen – både på og utenfor banen.



BILDER FRA 2023



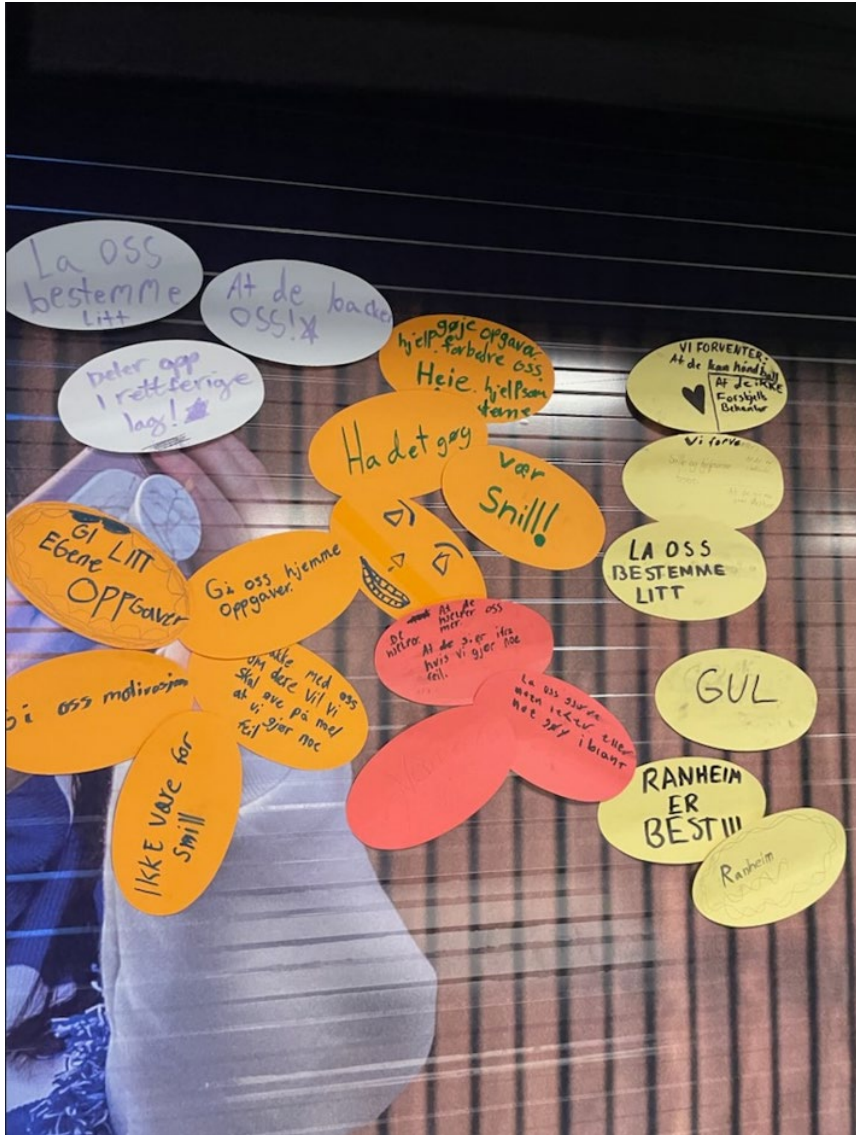
Jentene stiller opp som heigjeng på hverandres kamper.



Vinterspretten







Fra kickoff/spillermøte: jentenes forventning til trenerne





Okea 2023



G12

Ikke mottatt

J12

Spillere ved utgangen av 2023:

Alica Viva Øverås, Amalie Øvre Norheim, Ava Nergaard, Eila Berg Andersen, Ellinor Løddøen Haaskjold, Emma Hoff Svendsen, Emma Johansen Schick, Johanna Vigen Myhren, Johanne Jenssen Fløde, Kristine Støre, Louise Bostad Pedersen, Maia Reitstøen Lien, Mali Leinum, Mina Victoria Winnberg, Othelie Albertsen Ranum, Ronja Vanebo, Silje Lippe Slørdal, Sofia Ellefsen Wågheim, Solveig Fossum og Tiril Løseth Skarsvaag.

Trenere: Astrid Helen Jenssen, Berit Skaale, Gunn-Rita Norheim, Lisa Løseth, Silvia Hoff, Stine Ranum, Tone Caspersen og Torbjørn Slørdal. Hovedtrener: Stine Ranum.

Lagleder: våren starta med Aina Haugaløkken som lagleder. Liv Hilde Løddøen tok over etter sommeren.

Ved inngangen til sesongen 2022/2023 var det ikke mange jenter på laget vårt. Det ble derfor bare meldt på ett lag i serien. Men så var vi så heldige å få veldig mange nye jenter på laget i løpet av sesongen. Antallet jenter er fordobla, og det har gitt det resultat at vi fikk relativt få kamper per spiller i vårsesongen 2023.

Treningene var i hallen på tirsdager og fredager. I tillegg har det vært invitert til noen ekstratreninger med styrke. Vi deltok på to cuper denne våren. OKEA cup i Kristiansund sammen med alle andre laga fra Ranheim var en flott sosial cup. Vi deltok med to like lag. Det samme gjorde vi på Tiller cup i mai.

Høstsesongen starta med ett flott foreldremøte med stort oppmøte. Vi verva flere nye trenere og medlemmer til ulike komiteer. Dette har gitt ny giv til jentene og mye aktivitet!

I seriespillet er vi påmeldt med tre lag. Dette gir mange kamper for jentene. Vi ruller på lagene og kaller inn cirka en måned frem i tid. Vi deltok denne hausten med to lag på åpningscupen i september og med to lag i romjula på Melhus julecup.



Vi hadde også i høst treningssamling på Oppdal. Trener Stine og mannen er hyggelige og låner ut hytta si. For ei flott helg med trening, moro og teambuilding!





**Spillere:** Armand Selmer, Edvard Olsson Olsrud, Edvard Ramberghaug, Hilmar Pryde Pettersen, Hubert Kuberski, Hugo Hustad, Jesper Kristiansen, Konrad Wilhelm Dragsnes, Kristoffer Mælan Bjørkvik, Lukas Hilmo Meyer, Markus Gunnesmo Karlsen, Mathias Deraas Sjøvold, Olander By Eide, Oliver Bredal-Kristiansen, Sem Cieza, Sindre Fallin Ramberghaug, Vebjørn Bondø-Rodahl, William Gjerde

Totalt: 18 gutter

**Hovedtrenere:** Elisabeth Hilmo Meyer, Marit Johanne By og Trine Cieza

**Hjelpetrenere:** Ann Kristin Selmer, Maria Rodahl Johansen og Trine Kristiansen

**Støtteapparat** Maria Rodahl Johansen (lagkontakt), Rita Fallin (cupansvarlig), Nora Gjerde (økonomiansvarlig), Marion Ramberghaug (dugnadsansvarlig), Liv Irene Olsrud (sosialansvarlig)

Vi har gjennomført to treninger i hall per uke, og en ukentlig styrkeøkt. Vi har jobbet med grunnleggende ferdigheter, samtidig som trivsel og sosial utvikling har vært viktige elementer på trening og kamp. Denne sesongen har guttene jobbet mye med innøvde trekk, dette har bidratt til inkluderende lagspill og gode resultater. Guttene viser god kollektiv spillforståelse og har utviklet seg til å bli gode lagspillere.

Flere av guttene har hospitert opp på G14 og G15. Vi har også hatt spillere fra G12 på hospitering, både på trening og kamp. Dette har bidratt til utvikling, samt at det har vært bra å bli kjent på tvers av årskullene.

Våren og høsten 2023 stilte vi med to lag i serien. Vi har ikke hatt faste lag, noe som har gjort at alle guttene har fått spille med hverandre og de har fått et godt samspill.

I 2023 deltok vi på følgende cuper: Malvikcup, OKEAcup, Åpningscup, Røroscup, Youth Camp Cup og Tigercup

I Åpningscupen vant det ene laget B-sluttspillet og det andre laget fikk sølv i A-sluttspillet. På Røros spilte vi i en årsklasse opp og kom til kvartfinalen med begge lagene. Guttene vant Tigercup.

Det har vært god motivasjon og treningsvilje på guttene. De er en veldig fin gjeng som samarbeider godt og viser stor håndballglede.





## J13

Hovedtrener er Eirik Magelssen, lagleder Ronny Smolan, kasserer Lene Kyllø og sosialkomite Øyvind Lund Børresen og Trine Bye Sagen. Samlet trenerkorps er Jan Helge Akersveen, Espen Pedersen, Hedvig Almås Eli, Tine Åndal, Julie Selven, Heidi Stokka Skullerud, Eirik Magelssen, Ronny Smolan og Lene Kyllø. Hele foreldregruppa har bidratt gjennom dugnader, sekretariat og sosialt. Det er 20 ivrige jenter som har møtt på treninger gjennom sesongen 2023. Vi stilte med tre lag i seriespillet både før sommer som J12 og etter sommer som J13.

Treningene i begynnelsen av året var mandag og tirsdag, med ekstratrening på onsdagene. I januar var jentene sammen på landskamp i Trondheim Spektrum og i februar deltok de på Malvik Cup, mens de i mars var og så Kolstadkamp med sosialt. I april var det OKEA Cup i Kristiansund som nok en gang ble kjempesuksess med god stemning og fantastisk spill av jentene. I juni var det Nidaros Cup i Klæbu før det ble avrunding før sommer med hagefest og sommeravslutning. Gjennom våren og sommeren ble det gjennomført ukentlig utetrening med styrke som det var god deltagelse på og effekt av.

Oppstart i august var kick-off med vellykket tur til Rypetoppen i Meråker, hvor det var både aktiviteter i klatrepark, kanotur og bading, og masse sosialt med overnatting sammen i lavvo for å bygge lagånd før ny sesong og overgang fra barn til ungdom. Det var spennende kamper i Trondheim Åpningscup og Stjørdals Cup i september. For andre år på rad ble det deltagelse på Røros Cup i oktober med god matching mot gode motstandere, hvor vi stilte med to jevne lag og det ene vant finalen i B-sluttspillet. Det ble gjennomført spillersamtaler med alle jentene i forbindelse med oppstart av seriespillet etter høstferien. Jentene har trent på mandager og onsdager, ekstratrening på fredagene. På fredagstreningene har det vært godt samarbeid mellom lagcellene, ca. fire spillere fra oss har hospitert på ukentlig trening med J2009, mens ca. fire spillere fra J2011 har hospitert til oss. Hospitering har vært supplement til treninger med eget lag og flere jenter har fått mulighet gjennom sesongen. Flere av jentene har også fått mulighet til å delta på samlinger på Trenerskole arrangert av Region Nord.

J2010 søkte og fikk innvilget samarbeid med MOT, og i oktober startet første av mange samlinger med sosialt og kveldsmat, kombinert med et MOT-tema. I desember det felles julebord med G13 i Ranheim Aktivitetshall.

Vi i foreldregruppa har gjennom året pratet om at vi er spesielt fornøyde med at jentene er opptatt av å være gode lagspillere både på og utenfor banen, hvor det også har vært positiv utvikling i prestasjonene på håndballbanen gjennom året.





Bilde fra Kick-off i august – Superjentene fra J2010.

## G14

Spillere ved utgangen av 2023:

Angel Ervik, Bendik Wiik Arnesen, Erlend Willcox, Fredrik Straume Bakkeid, Henrik Eidem, Iver Kjelstad Haugen, Kristian Aspehaug Kojedal, Leander Hansen Domaas, Leon Skaldehaug Olsen, Leonard Løddøen Haaskjold, Mathias Abelsen-Widerøe, Mikkell Olsen Fjørtoft, Niklas Tangen Opheim, Odin Aune, Petter Helmersen, Petter Krogstad, Simen Krogstad, Stein Tore Storslett, Sverre Kjeldstad, Sverre Soldal Larssen, Titas Buivydas og Viktor Kleiven.

Det kom til to spillere i løpet av året (Henrik og Sverre SL) og fire (Markus, Konrad, Oliver og Theo) slutta i løpet av høsten.

Trenerer: Anita Kleiven, Ann Iren Storslett, Ann-Christin Krogstad, Are Strandvik Aune, Eirik Haugen og Frode Domaas. Hovedtrener vår 2023 var Frode Domaas. Hovedtrener haust 2023 var Anita Kleiven og Ann-Christin Krogstad. Lagkontakter: Siv Madsen og Liv Hilde Løddøen (også økonomi)

Vi startet 2023 med tre treninger i uka. Trening i hall på mandager og onsdager, pluss basis/styrketrening sammen med J 2009 på torsdager. Vi stilte to lag i G13 seriene, i tillegg til et felles lag sammen med G14 på nivå C. Dette var veldig gøy for gutta å kunne samarbeide på tvers av årskulla.

Vi tok del på Malvik cup med et lag i februar og Tillercup i mai med to lag.



Vårens reise cup var til Kristiansund og OKEA cup i april. Vi stilte med to like lag og mye godt samhold. Resultata kom også og vi kom på andreplass i A-sluttspillet og førsteplass i B sluttspillet.



Okea cup med gutter 2009

Høsten som G14 starta med kick-off-helg i august. Den besto av noe sosialt, gode treninger og fallteknikk med judoklubben sammen med G15. Judo var sært vellykka og bør gjentas!

I høst har vi hatt fire treninger i uken. Onsdag, torsdag og fredag er det trening i hall. Mandager er det styrketreningsøkt i regi av 3T. Ett supert tilbud som gutta setter stor pris på! I tillegg har noen deltatt på hospiteringstrening hos G15 på tirsdager. I serien har vi hatt et lag i den vanlige serien og et lag i en opphøyet serie. Vi har samarbeida en del med G13 og G15, men ikke meldt opp felles lag denne sesongen.

Vi tok del i åpningscupen i september med to like lag. Fin måte å starte sesongen og få litt kamptrening igjen. Året avslutta vi med Tigercup i romjula med et lag. En fin cup å ta del på.

Høstens største eventyr tok oss til RørosBanken Yngres Cup. Det var en veldig sosial og kompakt cup. Ranheim deltok med flere lag og alle fikk bo på samme barnehage nær idrettsanlegget. Klassa vi spilte i bestod av lag født i 2009 og 2010. Begge våre lag tok seg videre til A-sluttspillet. Og vi kom på andre plass, stor innsats fra alle sammen!



Sosialt har vi hatt et par pizzakvelder og spillermøter for gutter 2009. Vi har også hatt ulike sammenkomster med jenter 2009; som internkamper, sommeravslutning og julebord. Alle med topp oppmøte og engasjement. Vi har også invitert gutta med familie til å se på handball sammen i Trondheim spektrum, både Kolstadkamper og landslaget. Det har vært tidvis godt oppmøte på disse kampene.

I høst har vi også vedtatt at reise cupen for 2024 blir Partille i Göteborg. Høsten har derfor blitt farga av ulike dugnader for å få inn penger. Flaskeinnsamlinger, loddsalg og kjøring av blomster. Gutta (og foreldrene) har stått på!



Judotrening sammen med G15.



Rørøs Bankens yngre cup

J14

### VÅRSESONGEN 2023

Laget trente tirsdager fra 14.45-16.00 i Vikåsenhallen, og onsdager kl 19.30-21 i Ranheimshallen. Laget deltok med tre lag i seriespill.

17.-19. februar deltok vi med to lag i Malvik Cup. Ett lag gikk til semifinale og ett lag til kvartfinale i A-sluttspill.

28.-30. april deltok vi med to lag på OKEA Cup i Kristiansund. Der tok vi både gull og bronse i A-sluttspill!

11.-14. mai deltok vi med to lag på Tiller Cup. Begge lag gikk til semifinale i A-sluttspill.

### HØSTSESONGEN 2023

Laget gjennomførte kick-off for høstsesongen i Ranheim aktivitetshall den 19. august, med spillermøte og sosialt samvær om kvelden.





Laget trente tirsdager fra 17-18.15 i Ranheim aktivitetshall, onsdager fra 17-18 i Vikåsenhallen og fredager 17.30-19 i Ranheim aktivitetshall. I tillegg hadde vi gruppetrening på 3T på mandager kl 16-17.

7.-10. september deltok laget med 2 lag i åpningscupen. Ett lag gikk til semifinale og ett lag til 8-delsfinale i A-sluttspill.

Laget deltok videre med 3 lag i ordinært seriespill.

Gjennom hele sesongen har vi også deltatt i hospitering opp til J15 for noen av jentene.

6.-8. oktober deltok vi med to lag på Rørosbanken Yngres Cup på Røros. Begge lag tok seg til semifinale i A-sluttspill, og RIL1 vant til slutt finalen mot Byåsen!

Noen av våre spillere har også deltatt på spillerutvikling (SPU) utover høstsesongen.

### SPILLERE

Dina Furnes, Emma Viola Jørgensen, Erle Faksvåg Kvernmo, Hanna Rønning Torpet, Hedda Bakken Johansen, Ine Indahl Grimstad, Ines Walstad, Ingeborg Opphaug Østby, Ingvild Hepsø, Iris Fossum, Iris Hassel, Kaja Nguyen, Laura Elise Brønstad, Maja Rapp, Mari Skjærvold Havnes, Marie Dahle Rønne, Martine Aufles-Dyrhaug, Miriam Wang Arnesen, Nora Faugstadmo, Nora Mebust Åsegård, Selma Butt Madssen, Silja Glørstad-Clark, Sofie Jørås Larsen, Sofie Sagen.

### TRENERE OG STØTTEAPPARAT

Gunn Kristin Mebust Åsegård (hovedtrener), Espen Bakke Larsen, Kjersti Skjærvold, Marianne Furnes, Bredo Furnes, Erik Madssen, Rigmor Hepsø

Lagkontakt/kasserer: Camilla Jørås Larsen

Materialforvalter: Ingjerd Indahl

### SOSIALT

16. april arrangerte vi internturnering sammen med guttelaget med påfølgende pizza etterpå.

3. november arrangerte vi Halloweenfest i sosialrommet i aktivitetshallen 😊

30. november hadde vi julebord sammen med gutta i aktivitetshallen med god mat, musikk og aktiviteter.

8. desember var jentene samlet hjemme hos hovedtrener for å se Slovenia-Norge i hovedrunden i VM.

12. desember var jentene sammen i Trondheim Spektrum og så kvartfinaler i VM.

### DUGNADER

Noen spillere fra laget deltok på beplantning/ryddedugnad på Tempe i april og mai.

I august deltok noen av spillerne på dugnad med utdeling av reklamemateriell ifm. Aquanor-messen.

I september gjennomførte vi flaskeinnsamlingsdugnad hvor alle spillerne deltok.



Laget deltok på toalettpapirdugnaden på våren og høsten.

Laget gjennomførte salg av digitale skrapelodd via Spond før jul.

#### FORELDREMØTER

Fysisk foreldremøte i mai hvor det bl.a. ble besluttet å melde oss på Partille Cup sommeren 2024.



---

J16

Ikke mottatt

---

#### J20/JUNIOR/SENIOR DAMER

Ranheim håndball har lag i J20, 4.div og 3.div. Hovedtrener for seniorgruppa er Gerard Gomis Huete. Han er en spansk trener som har vært i Ranheim håndball i 2 sesonger.

Seniorgruppa består av ca 40 jenter fra 17 år og opp til damespillere. De yngste får prøve seg på trening og spill i 4.div og 3.div når de er klare for det.

---

#### SENIOR HERRER

Se tidligere i dokumentet



## VALG

### INNSTILLING TIL STYRESAMMENSETNING FOR 2024

Vi har heller ikke i 2024 hatt en valgkomite, og styret har derfor selv fungert som valgkomite.

Forslag til nytt styre for 2024:

| Funksjon         | Navn                            | Status       |
|------------------|---------------------------------|--------------|
| Leder            | Ann Kristin Selmer              | På valg      |
| Styremedlem      | Rune S. Gerhardsen              | På valg      |
| Styremedlem      | Bente-Irene Finseth             | Ikke på valg |
| Styremedlem      | Sissel Kvam                     | Ikke på valg |
| Nytt styremedlem | Øyvind Børresen                 | Ikke på valg |
| Nytt styremedlem | Ronny Remen Smolan              | Ikke på valg |
| Styremedlem      | Sportslig leder Henning Boganes | Ikke på valg |

