

Årsmelding Holeværingen Langrenn 2020

(sommer 2020-vinter 2021)

18.05.2021



Fra klubbrenn på Kleiva i mars 2020

Sesongen 2020/21 har vært spesiell grunnet Covid-19 pandemien som dessverre også har rammet idretten. Vi har likevel hatt et høyt aktivitetsnivå mht. treninger, men vi har måttet kutte sosiale arrangementer og aktiviteter, og det har knapt vært arrangert skirenn.

Langrennsgruppa har p.t. 120 – 130 aktive barn/ungdom

Det er god rekruttering til langrenn, men det er likevel en utfordring å holde på løperne fra 12-13 årsalderen. Mottoet er «**Flest mulig, lengst mulig**». Det krever stor innsats og mye frivillig arbeid for å skape en arena hvor utøverne har et godt sosialt miljø, og hvor de kan utvikle seg som skiløpere. Holeværingen er først og fremst en breddeklubb som skal ha med flest mulig lengst mulig, og der vennskap og sosiale relasjoner settes i sentrum. Vi skal også ha et tilbud for de som er mest aktive, slik at det er mulig å satse på langrenn i ungdomsårene. Derfor går vi i front for et skisamarbeid i regionen.

Vi styrer etter:

Samhold - Mestring - Begeistring

Postadresse: Postboks 24 3529 Røyse, Internett: www.ilh.no



Innhold

Innhold	2
Sammendrag	3
Organisasjon	4
Styret	4
Trenere	4
Utøvere	5
Årshjul 2020 / 2021	5
Utvikling og trening	5
Sportslig Utvalg	6
Klubbsamarbeid (inkl. Team XPND junior)	6
Overordnet om gjennomføring av trening sesongen 2020/2021	8
Barmarkstrening	8
Trening på snø	11
Sosialt i forbindelse med treningene	11
Anlegg	12
Arena Kleiva	12
Løypenett	12
Belysning	12
Klubbhuset	12
Arrangementer	13
Dugnader	13
Økonomi	15
Resultat 2020	15
Budsjett 2021	16
Avslutning	17

Sammendrag

Det har gjennom sesongen vært et godt treningstilbud for alle utøverne våre, men sosiale aktiviteter og arrangementer har måttet avlyses pga. Covid-19 restriksjoner. Vi har likevel hatt en økning i medlemsmassen i langrennsgruppa, og solid rekruttering blant 1-2. klassinger. Vi opplever også at det er lite frafall blant utøvere i 11-12 årsalderen, det er positivt!

Holeværingen Langrenn har noen hovedutfordringer:

- Klubbhuset på Kleiva er i dårlig forfatning, og for lite til sosiale arrangement i sammenheng med trening. Nytt klubbhus bygges i løpet av 2021.
- Lysløypa har en del belysning som bør byttes ut, og det er behov for vedlikehold og reparasjoner.
- Samarbeid med øvrige skiklubber i distriktet for de eldste utøverne er vanskelig å få til, og dette påvirker gruppestørrelser og muligheten for å skape et solid miljø for egne utøvere etter 13-14. Holeværingen etablerer derfor et tilbud i egen regi med samarbeidspartnere der vi inviterer utøvere i Ringeriksregionen til å bli med (uten å måtte bytte klubb).

Holeværingen Langrenn takker alle samarbeidspartnere som bidrar økonomisk til å fremme et optimalt sportslig tilbud i klubben. Vi takker sponsorer, grunneiere, og frivillige for deres innsats. Vi takker foreldre som stiller opp som trenere og på dugnader. Vi takker også Skiforeningen som i alle år har vært en fantastisk samarbeidspartner for oss på Kleiva og skiløypene i Krokskogen.



Organisasjon

Styret

Styret har hatt jevnlige møter, og alle styremedlemmer har bidratt på en god måte.

Styret har i 2020/21 bestått av følgende:

Leder	Magne Lilleland-Olsen
Nestleder/materiell	Torbjørn Slåtto
Dugnads- og medlemsansvarlig	Guro Ullern Tonning
Økonomiansvarlig	May Veden
Sportslig leder	Anne Håvi
Arrangementsansvarlig	Ole Jensen

Trenere

Vi har en meget solid trenergruppe som vi er stolte av! (gruppeleder uthevet)

Ann Kristin	Simonsen	1-2. trinn
Morten	Røsjø	1-2. trinn
Anne	Håvi	1-2. trinn
Anne	Nohre-Solvang	1-2. trinn
Elisabeth	Gihle	1-2. trinn
Erik	Søfting	1-2. trinn
Fredrik	Dæhli	1-2. trinn
Peder	Jensen	1-2. trinn
Thomas	Svensen	1-2. trinn
Magne	Lilleland-Olsen	3-4. trinn
Paul	Lehne	3-4. trinn
Jon	Skuterud	3-4. trinn
Victoria	Lilleland	3-4. trinn
Roy	Sønsterud	Blå 1 (5. trinn)
Christina	Rohr Slåtto	Blå 1 (5. trinn)
Linda Camilla	Strømsod	Blå 2 (6. trinn)
Jostein	Nordeng	Blå 2 (6. trinn)
Gard	Laeskogen	Blå 2 (6. trinn)
Mia	Finjarn Thorvaldsen	Sort
Anne	Håvi	Sort

Utøvere

Høleværingen er den største klubben innen langrenn i Ringeriksregionen. Høleværingen har fantastisk god oppslutning blant de yngre, men også samme utfordring som mange andre idretter, hvor det er stort frafall i de eldre klassene. Antall utøver fordeler seg som gitt i tabellen under. Der ser man at det har vært en økning fra 2019 til 2020 som er meget gledelig!

	2015	2016	2017	2018	2019	2020
1. trinn	60	40	43	34	11	31
2. trinn					27	20
3. trinn	39	34	35	39	7	27
4. trinn					18	8
5. trinn	37	45	23	24	14	14
6. trinn					5	19**
7. trinn & eldre			21	18*	14	8
	136	119	122	115	96	127

* Kun 10 utøvere kan anses å være aktive i denne gruppen

** 3 utøvere 2008 i denne gruppen

Årshjul 2020 / 2021

Grunnet pandemien Covid-19 har sesongen 2020/21 vært svært annerledes. Planlagt årshjul ble stadig utfordret pga. avlysninger som følge av restriksjoner. Årshjulet er derfor ikke inkludert under.

Utvikling og trening

Vi har gjennomført trenermøte ved oppstart av sesongen. «Utviklingstrappa» til Norges Skiforbund blir lagt til grunn for den sportslige utviklingen. Denne deles ut til trenere. Sportslig utviklingsplan for ILH Langrenn legges også til grunn. Her skal det være fokus på å utvikle seg litt av gangen og vi ønsker at barna skal ha fokus på arbeidsoppgaver, ikke på resultat. Dette fokuset er utfordrende i en individuell idrett, og bør jobbe mye med neste sesong.

På trenermøtet søker vi også å avklare begreper og rette fokus og planlegge sesongen. Det er lagt opp til å bruke øktplaner slik at det skal kunne gjenbrukes for senere sesonger. Vi benytter felles lagringssted for planene på ILH OneDrive.

I Høleværingen Langrenn er vi totalt avhengig av de foresatte, og vi ser derfor behov for å formidle kunnskap om basis langrennstrening/langrennsteknikk slik at de kan bidra til utviklingen hos egne barn, og gjerne også ha glede av kunnskapen selv. Vi håper å kunne tilby foreldretrening/instruksjon neste sesong.

Høleværingen Langrenn har mange unge utøvere, så det må være fokus på mye lek hvor vi etablerer god koordinasjon og god balanse. For de litt eldre barna vil også fokus på teknikk blir prioritert for å etablere bevissthet og bidra til utvikling for den enkelte.

Grunnfokuset vårt er «tyngden på én ski», å «løfte blikket», få frem «Gladpunktet» – brystkassen og tyngden på fremre del av foten. Dette er de mest elementære bidragene vi kan tilføre fra ung alder, og dette vil være basisen i videre utvikling.

For de litt eldre barna ønsker vi å kunne gi tilbakemelding til utøverne på følgende grunnelementer:

1.Posisjon – 2.Balanse - 3.Rytme/koordinasjon - 4. Stabilitet - 5.Kraft – 6. Avspenning.

Sportslig Utvalg

Sportslig Utvalg har vært ledet av Anne Håvi, med deltagelse fra Mia Finjarn Thorvaldsen og Magne Lilleland-Olsen.

Klubbsamarbeid (inkl. Team XPND junior)

Det er fortsatt potensiale for et mye sterkere klubbsamarbeid mellom klubbene i regionen. Grunnet Covid-19 situasjonen har ikke felles samlinger vært gjennomført i samme grad som tidligere.



Holeværingen har i sesongen invitert til et klubbsamarbeid under paraplyen «Team XPND junior». Alle klubber i Ringeriksregionen har blitt invitert til å delta i en satsning for utøvere fra ungdomsskolealder. HSSK og Ådal IL har stilt med 3 utøvere. Gjennomførte samlinger:

- Heldagssamling på Kleiva med Steinar Mundal (ILH 2009 og eldre) – teknikk og foredrag

- Kveldssamling med Tord Asle Gjerdalen (2007 og eldre)
- Kveldssamling/utforteknikk med Ingeborg Helen Marken (2009 og eldre)

Satsningen fortsetter i sesongen 2021/2022.



Overordnet om gjennomføring av trening sesongen 2020/2021

Treningene har krevd mer planlegging enn vanlig pga. inndeling i kohorter (først 20 personer, senere 10 personer). Det har derfor i større grad enn tidligere vært behov for å dele inn etter årstrinn, og det har vært behov for mange trenere.

Barmarkstrening

Holehallen/Svensrud - tirsdagstreninger

Vi gjennomførte trening i Holehallen (1-2. trinn) og Svensrud/ute (3- trinn og eldre) tirsdager fra høstferien til snøen kom i desember. Erfaringene er gode.



Vi hadde også samarbeid med Ringerike O-lag med en orienteringskveld (Nattugla - kveldsorientering). Ingen servering denne gang pga. Covid-19.

Rulleski - torsdagstreninger

Det har fra 5. trinn blitt vektlagt rulleski på torsdager. Ved dårlig vær har vi tidligere benyttet gymsalen på Vik. Dette ble ikke gjort denne høsten pga. Covid-19 restriksjoner (rutiner og renhold), men vi hadde en økt i bassenget i Ringeriksbadet.



Forrige sesong inviterte vi utøvere fra andre klubber på rulleskitrening for 6. trinn og eldre. Det var ikke aktuelt denne sesongen pga. Covid-19.

Samlinger

Vi gjennomførte dagssamling/barmark i november for 5. trinn og eldre på Krokskogen med lunsj på Sørsetra.





Løpetrening

Det har vært noe løpetrening for de eldste (2008/2009 og eldre) på Helgelandsmoen, inkl. testløp 3 km og 5 km.

Trening på snø

Skitreninger:

Trening på snø har foregått fra desember og ut sesongen som vanlig. I 2020/2021 har vi gjennomført trening på snø alle tirsdager og torsdager (bortsett fra ferie og ved karusellrenn) i perioden desember 2020-mars 2021.



Samlinger:

Vi hadde samling på snø på Vikerfjell i desember. To økter samt lunsj og testrenn.

Sosialt i forbindelse med treningene

Ole Jensen har som vanlig vartet opp med boller og saft, men pga. Covid-19 har vi måttet begrense dette til noen få treninger høst og vinter.

Anlegg

Arena Kleiva

Løypenett

Det ble avviklet en barmarksdugnad i høst, hvor det ble gjennomført rydding av vegetasjon.

Utvikling av løypenettet er satt på vent.

Belysning

Pga. mye trefall har det blitt gjennomført reparasjoner der trær har falt over luftspenn. Det er behov for å oppgradere enkelte stolper og deler av ledningsnettet.

Klubbhuset

Prosjektering av nytt klubbhus på Kleiva tok fart høsten 2020 og pågikk med høy intensitet gjennom hele høsten og vinteren. Det er planlagt byggestart i mai/juni. Gammelt klubbhus ble revet/brent ned av brannvesenet i april 2021.

Det er et stort prosjekt, og det er søkt om spillemidler med basis i et kostnadsestimat på ca. 11,3 MNOK. Det arbeides med finansiering på mange fronter (stiftelser, private, lokalt næringsliv, Hole kommune). Skistua ble godkjent som tiltak i 2020 både av Fylkesmannen i Oslo og Viken og av Hole kommune.



Nytt klubbhus slik det er planlagt

Arrangementer

Pga. Covid-19 måtte nesten alle arrangementer avlyses sesongen 2020/2021.

Det ble arrangert to klubbrenn på Kleiva, samt enkelte testrenn for de eldste utøverne.

Dugnader

Dugnader planlegges og organiseres under ledelse av Guro Ullern Tønning.

Hølværingen Langrenn er avhengig av at foreldrene bidrar på dugnad, og dette er en forutsetning for å opprettholde klubbens aktivitetsnivå. Dugnadene bidrar til å gjennomføre arrangementer, forbedre anlegget, og skaffe inntekter til klubben.

Pga. Covid-19 har det vært færre dugnader enn tidligere sesonger.





Dato	Sted	Type dugnad	Hvem
Oktober	Hytteplanmila	Parkeringsvakt og kiosk (20 stk.)	Guro ansv.
Oktober	Kleiva	Rydde løypetraser, arena, klubbhus m.m. samt rive gapahuk.	Magne
November	Kleiva	Bygge gapahuk på ny lokasjon	Morten og Magne
Februar	Kleiva	Arrangere klubbrenn	Anne og Magne
Februar	Kleiva	Arrangere klubbrenn	Anne og Magne

Økonomi

Foreløpig resultat 2020

Resultat 2020		
POST	BELØP	KOMMENTAR
DRIFT		
Renter bank	119	
Treningsavgifter og overføring fra hovedlaget	148 900	
Tilskudd jentesamling	15 000	
Tilskudd innkjøp av rulleski	10 703	
Dugnad Hytteplanmila	55 000	
Dugnad Grenaderen- kompensasjon	13 000	
Kiosksalg	1 487	
SUM DRIFTSINNTEKTER	244 209	
Sportsklær/utstyr (skidress trenere)	12 849	
Diverse sosialt	10 516	
Premier	8 410	
Forsikring/scooter/lag	-	ikke mottatt for 2020
Trenerkompensasjon- ungdommer	33 276	
Avgifter Skikrets inkl smøreservice krets	4 500	
Treningssamlinger	26 257	
Startkontingent/ rennkostnader	37 460	
Skiutstyr for utlån (rulleski, staver, skøyteski)	10 703	
Skismøring	1 072	
Anlegg Kleiva	2 050	
Ny skistue	36 000	Byggesøknad- skal flyttes til egen byggekonto.
Andre kostnader, leie av hall, vei etc	15 139	
SUM DRIFTSKOSTNADER	198 232	
TOTAL DRIFT	45 977	Overskudd pga. lavere aktivitet/sosiale arrangement. Overskuddet skal økes med 36.000 (byggesøknad trekkes ut).

Budsjett 2021

Budsjett 2021		
POST	BELØP	KOMMENTAR
DRIFT		
Renter bank		
Treningsavgifter og overføring fra hovedlaget	150 000	Anslår på samme nivå som 2020.
Diverse tilskudd samlinger/aktiviteter	-	Ikke identifisert
Tilskudd innkjøp av utstyr	-	Her kommer det gave fra Sparebankstiftelsen i form av utstyr.
Tilskudd anleggsoppdatering	70 000	Søker Sparebankstiftelsen om midler til utbeding lysløype.
Dugnad Hytteplanmila	55 000	Antar som 2020
Dugnad Grenaderen- kompensasjon	40 000	Søker om 40.000,-
Dugnad Xcamp	20 000	Ikke avklart omfang.
Kiosksalg		
SUM DRIFTSINNEKTER	335 000	
Sportsklær/utstyr (skidress trenere)	15 000	Noe økning.
Diverse sosialt	15 000	Servering på trening etc.
Premier	10 000	Normalt nivå.
Forsikring/scooter/lag	2 000	-
Trenerkompensasjon- ungdommer	60 000	Økning basert på allerede mottatt for i vinter.
Avgifter Skikrets inkl smøreservice krets	3 000	Reduksjon pga. avlysninger.
Treningssamlinger	80 000	Tilbake på gammelt nivå ink. Geilosamling
Startkontingent/ rennkostnader	20 000	Reduksjon pga. avlysninger.
Skiutstyr for utlån (rulleski, staver, skøyteski)	-	Her kommer det gave fra Sparebankstiftelsen i form av utstyr.
Skismøring	2 000	I hovedsak klister m/tiklbehør.
Anlegg Kleiva	70 000	Vedlikehold av lysanlegg.
Ny skistue	-	Egen konto for byggeprosjektet, skal ikke føres på drift.
Andre kostnader, leie av hall, vei etc	16 000	Som tidligere.
Team XPND Junior	34 000	Basert på 10 deltagere fra Holeværingen.
SUM DRIFTSKOSTNADER	327 000	
TOTAL DRIFT	8 000	

Saldo bankkonto:

31.12.20:	296 084,-
31.12.19:	250 107,-
31.12.18:	341 312,- (etter justering for faktura utbedring av lysløype blir saldo: 179 776,-)
31.12.17:	116 424,-
31.12.16:	143 893,-



Avslutning

Høleværingen takker alle samarbeidspartnere som bidrar til å fremme klubben. Vi takker sponsorer, grunneiere og frivillige for deres innsats. Vi takker foreldre som stiller opp som trenere og på dugnad. Vi takker også Skiforeningen som er en fantastisk samarbeidspartner som tilrettelegger for flotte forhold i løypene på Kleiva.

Kroksund, 18. mai 2021

Magne Lilleland-Olsen

Styreleder