

# Årsberetning Lillehammer Skiklub 2021-2022



Ski for alle – hele livet

## Innhold

MEDLEMSÅRET.....	3
STYRETS ÅRSBERETNING 2021.....	5
KLUBBENS STYRENDE ORGANER .....	7
ØKONOMI.....	8
MØTER OG TILSTELNINGER.....	9
ANDRE ARRANGEMENTER.....	10
SAMARBEID OG ANNET .....	12
TEKNISK KOMITÉ ALPINT .....	14
TEKNISK KOMITÉ LANGRENN .....	21
TEKNISK KOMITÉ FREESKI .....	30
TEKNISK KOMITÉ RANDONEE.....	34

Årsberetning 2021/2022

Ansvarlig redaktør: Jon Erik Rønning  
Redaktør: Stine Lombnæs



SpareBank 1  
ØSTLANDET

SWIX

sport 1  
Lillehammer

Eidsiva.

## Medlemsåret

«Nød lærer naken kvinne å spinne» sier et norsk ordtak. Nå er ikke akkurat Lillehammer Skiklub i noen nød, men også vi må ha lært oss å spinne; det å tenke nye tanker gjennom 2 år med pandemi og noe svakere inntektsgrunnlag de siste årene har vært helt essensielt. Vårt mål i styret har vært å manøvrere «skuta» gjennom brottsjø og uvær fram til roligere tider. Vi har hatt to tanker i hodet samtidig: stram økonomisk styring balansert opp mot god sportslig forsvarlig satsning innenfor pandemiens «spilleregler». Å drive Skiklub under en global pandemi med usikkert inntektsgrunnlag har vært utfordrende. Og mange vil nok hevde at vi burde vært mer offensive; «dere må bruke mer av pengene vi har på kistebunnen», «vi må satse mer offensivt», «det er ingen grunn til å spare nå». Andre mener vi burde vært mer defensive; «er det riktig å bruke så mye penger på det nå», «bør vi ikke ta det litt med ro nå». Meningen og innspillene har vært mange. Som leder tenker jeg at et slikt engasjement er strålende og gir oss i styret en god pekepinn på hvilken retning vi som klubb skal gå i framtiden.

Apropos klubbens retning, vår visjon står støtt gjennom allslags farvann: **Ski for alle - hele livet**

Vi er en tradisjonsrik, profesjonell og solid skiklubb, hvor det skal være trygt og attraktivt å være medlem. Klubbens verdier gjenspeiles i alt vi gjør:

- Glede – Dette rommer alt fra gleden ved å være sammen, gleden ved å utvikle seg og merke fremgang, gleden ved å bruke kroppen, og mestre og prestere.
- Fellesskap – Å være del av en sosial gruppe der man føler tilhørighet, samhold og trivsel, der det er plass til alle, der alle er inkludert og alle er viktige.
- Åpenhet – Klubben skal være tilgjengelig og åpen for alle, den skal drives på en

tillitsvekkende måte, og det skal legges vekt på samarbeid internt, og eksternt med våre samarbeidspartnere.

Dette er verdier som gjennomsyrrer alt vi arbeider med i Lillehammer Skiklub. Og det skal selvsagt være rom for både hardt satsende, mosjonister og alle andre, kort sagt både bredde og topp. Årets høydepunkt er nesten umulig å plukke ut, blant drøssevis av toppresultater. Blant annet har klubben hentet hjem 6 NM-medaljer fra senior-NM i langrenn, Hovedlandsrennvinner i G15 klassen, beste jenteklubb i ungdommens Holmenkollrenn, 3. plass i Norgescup junior (total poengsum). Første verdenscupseire både til Håvard Solås Taugbøl og Martin Løvstrøm Nyenget. Magni Smedås har fantastiske resultater i både NM og Visma Ski Classics, Martin har også vunnet Reistadløpet. I tillegg har det vært gode resultater for alpinister i både HL og NM. Øverst på denne lange høydepunktlista setter jeg likevel Martins seier i Holmenkollens 5 mil. Martin Løvstrøm Nyenget, denne gjennomført hyggelige fyren, som mistet faren sin bare drøye to uker før femmilsseieren i Holmenkollen, men likevel klarte å hente fram det lille ekstra. Aldri har en seier vært mer fortjent ....

Men like viktig som de gode resultatene er den store bredden vi ser i aktivitetene fra våre yngste i skileik og alpinks kurs med over 100 barn, og opp til de voksne i Trening og Mosjon. Freeski (TKF) har på kort tid hatt en eventyrlig utvikling, og har ca 120-130 deltakere med på aktivitetene.

Bak alle resultater og aktivitet står det frivillige, tillitsvalgte, trenere og en lang rekke med andre bidragsytere i løyper og bakker. Dette gjelder ikke minst også på alle arrangement som vi står i bresjen for; Fartsuke, Arne Rustadstuens minneløp og

ikke minst Ingalåmi (som igjen er oppe og går). Lillehammer Skiklub hadde ikke klart seg uten denne innsatsen, så til hver og en av dere; **tusen tusen takk for hjelpa.**

Som dere forstår har vi hatt mye fokus på økonomi i styrets arbeid, nesten så det er fristende å skrive om noen ordtak slik at det passer klubben vår: «et sunt legeme i en sunn økonomi». Vi ønsker å ha en drift som går rundt uten at vi tærer for mye på egenkapitalen. Dette hadde vi ikke klart uten våre gode samarbeidspartnere med generalsponsor Sparebanken 1 Østlandet, Sport 1, Swix og Eidsiva i spissen.

Avslutningsvis vil jeg skryte av våre ansatte; Daglig leder Stine Lombnæs, Sportsjefene Totto Staurset og Petter Blindheim, og koordinator for Ingalåmi Randi Hoff. Alle legger ned en kjempeinnsats for klubben. De er alltid blide og hyggelige hvis du kommer innom kontoret i Idrettens hus.

En takk går også til alle styrets medlemmer. Vi er bredt sammensatt og har hatt gode diskusjoner med stor takhøyde, men vi blir som regel alltid enig om løsninger og vedtak. Dere legger ned utallige arbeidstimer og stort engasjement for klubben. Takk skal dere ha.

Med vennlig hilsen  
Lillehammer Skiklub  
Jon Erik Rønning  
Styreleder



## Styrets årsberetning 2021

### Årsmøte 2021

Årsmøte 2021 ble gjennomført 4. mai på Birkebeineren Hotell. Det var 19 stemmeberettigede som møtte opp.

Styret har hatt følgende sammensetning:

Rolle	Navn
Styreleder	Jon Erik Rønning
Nestleder	Eiliv Furuli
Styremedlem, Leder TKA	Ørjan Høyner-Farstad
Styremedlem, Leder TKL	Geir Løvlien
Styremedlem, Leder TKF	Caroline Bræin Klette
Styremedlem, ansvar økonomi	Svein Andresen
Styremedlem	Ole Bertil Reistad
Styremedlem	Ole Kristian Kirkerud
Styremedlem	Kjersti Isaksen
Varamedlem	Stian Sletmoen

I perioden fra årsmøtet i mai 2021 til årsmøtet i april i år har det vært avholdt 7 styremøter, i tillegg til et styreseminar på Ilsetra i oktober 2021. Daglig drift, økonomi, arrangementer, herunder Ingalåmi og Birken, sponsorarbeid, rekruttering, frivillighet og klubbhus er blant temaer som har vært høyt på dagsordenen dette året.

Styresamlingen på Ilsetra hadde spesielt fokus på rekruttering, inkludering og frivilligheten i klubben. Denne gangen var både styre- og TK-medlemmer invitert, noe som både var hyggelig og nyttig.

Styret er bredt sammensatt og har hatt gode diskusjoner for å komme fram til gode løsninger og vedtak. Styremedlemmene har også fått ansvar for forskjellige temaer som skulle tas opp.

I Birkebeinerrennet A/S, hvor LSK eier 50%, ble Reidun Karlsen, Eiliv Furuli og Jon Erik Rønning valgt inn i styret. Generalforsamlingen (hvor disse møter)

valgte de to sistnevnte til styremedlemmer i Birken A/S, Tomas Holmestad fra klubben er styreleder.

Styret har også satt ned en organisasjonskomite i forbindelse med Ingalåmi, ledet av Erik Alver. Randi Hoff er engasjert som koordinator for arrangementet og var også med i organisasjonskomiteen. Komiteen gjorde en strålende jobb og arrangementet ble gjennomført til 20 i stil. Se egen omtale av Ingalåmi 2022 senere i årsmeldingen.

Medlemstallet var ved siste årsskifte på i underkant av 1250 medlemmer, hvorav 5 er æresmedlemmer og 5 er livsvarige medlemmer. Kjønnfordeling i medlemsmassen er 2/3 menn, 1/3 kvinner. Klubben har omtrent 460 aktive medlemmer under 20 år.

I alderen 20 – 50 år er det 280 medlemmer, mens fra 50 – 100 år er det ca 510 medlemmer, både skiklubvenner og aktive i Trening og Mosjonsgruppa.



*Styret og TK-medlemmer på samling på Ilsetra*

## **Komiteer og utvalg:**

### **Kontrollkomite**

Leder Stein-Ivar Lien

Medlem Oddleiv Sæle

1. varamedlem Dorthe Korsæth

2. varamedlem Thea Strand Bjørnaa

### **Birkebeinerrennet AS**

Medlem/nestleder Eiliv Furuli

Medlem Jon Erik Rønning

Medlem Reidun Karlsen

1. varamedlem Hans A. Kjærnsli

2. varamedlem Merete Fjeldavlie

3. varamedlem Ole Kristian Kirkerud

### **Valgkomite**

Leder Hans Amund Kjærnsli

Medlem Hilde Grøneng

Medlem Karen Lauvålien

Medlem Morten Carolin

### **Revisor**

BDO Lillehammer

v/Rune Pettersen

## Klubbens styrende organer

### **Teknisk Komité Alpint**

Leder	Ørjan Høyer-Farstad
Medlem	Brita Foss
Medlem	Kjetil Veen
Medlem	Jørtik Lindberg
Funksjonærkoordinator	Mathias Bakke-Haugen
Kretsrepresentant	Jo Mork
Økonomiansvarlig	Ketil Norheim
Materiellansvarlig	Ole Christian Brobakken

### **Teknisk Komité Langrenn**

Leder	Geir Løvlien
Senior representant	Ståle Hamnes
Junior representant	Nils Gaute Prestmo
Yngres representant	Magnus Solberg
Dugnadsansvarlig	Marit Løvlien
Økonomiansvarlig	Trude Emaus
Materiellansvarlig	Beate Carolin
Arrangementsansvarlig	Gunnar Eiterjord
Oppmann Para	Einar Hoff

### **Teknisk Komité Freeski**

Leder	Caroline Bræin Klette
Sportslig ansvarlig og trener	Gøran Langgård
Økonomiansvarlig	Kenneth Nordahl-Pedersen
Trener	Kristian Lien
Trener	Raymond Sjømark

### **Teknisk Komité Randonee**

Leder	Marcos Puigdefabregas
-------	-----------------------

### **Administrasjon og sportslig ansatte**

Stine Lombnæs er ansatt i 70 % stilling som daglig leder.

Petter Blindheim er ansatt i 100 % stilling som sportslig leder langrenn.

Bjørn Tore Staurset er ansatt i 50 % stilling som sportslig leder alpint og 50 % stilling som sponsoransvarlig.

Randi Hoff er ansatt i 30 % stilling som prosjektansvarlig for Ingalåmi.

Timo André Bakken er ansatt i 25 % stilling som langrennstrener Junior&senior

## Økonomi

Lillehammer Skiklub's regnskap for 2021 viser et overskudd på kr 396 615,88.

LSK har i år mottatt kompensasjon med ca kr 750 000 fra statlige støtteordninger for tapte inntekter ved avlyste arrangement. Klubben har i løpet av 2021 opprettholdt et høyt aktivitetsnivå med treninger og konkurranser internt i klubben.

Styret og administrasjonen har fokus på kostnadsbesparende tiltak. Det er ikke mottatt utbytte fra Birkebeinerrennet AS i 2021, i 2020 var det kr 290 000. Det forventes utbetalt et utbytte i 2022.

LSK arrangerte Red Bull 400 i Lysgårdsbakken høsten 2021 og dette ga et bidrag til klubben med kr 120 000.

I 2021 er Skistua på Birkebeineren skistadion leid av LOP AS og tatt i bruk som klubbhus. I Hafjell er det investert kr 220 000 i klubbhus for alpint og freeski. Dette er positivt for samholdet i treningsgruppene som aktivt bruker lokalene.

Styret er tilfreds med årets resultat som gir et godt grunnlag for videre sportslig satsning. Regnskapet er avlagt under forutsetning om fortsatt drift. Årets resultat kr 396 615,88 foreslås overført til annen egenkapital.



## Møter og tilstelninger

Det har også i 2021 vært noen begrensninger på omfanget av sosiale sammenkomster, og særlig på starten av året var det fortsatt smittevern hensyn klubben måtte forholde seg til. Men både medlemmer og ledere har blitt drevne i hva som fungerer, så endel sosialt har vi likevel fått til, heldigvis.

Ordinært årsmøte ble holdt på Birkebeineren Hotell 4.mai 2021. Fra styret deltok Jon Erik Rønning, Eilif Furuli, Geir Løvlien, Caroline Bræin Klette, Ole Bertil Reistad, Ole Kristian Kirkerud, Svein Andresen og Kjersti Isaksen. Fra administrasjonen Stine Lombnæs, Bjørn-Tore Staurset og Petter M. Blindheim.

Det har i løpet av året blitt gjennomført flere handedager for klubbens medlemmer hos vår samarbeidspartner Sport 1 Lillehammer. Det har vært godt oppmøte, og dette er populære arrangementer som vi fortsetter med.

SpareBank1 Østlandet Sommerskiskole ble også arrangert i 2021, med rett under 60 påmeldte. Til tross for smitteverntiltak ble det en suksess med veldig fornøyde barn og foreldre. Etersom klubben nå har sitt eget klubbhus på stadion, var dette basen for årets sommerskiskole. Her har man tilgang på både asfaltert underlag, grus, skog og mark, til varierte økter for langrennsløpere, alpinister og freeskiere. Vi er godt fornøyde med at alle våre grener var representert på sommerskiskolen, det skaper klubbfølelse og vennskap på tvers av grener. Det ble servert lunsj hver dag, levert av vår samarbeidspartner Birkebeineren Hotell, og dette falt i smak 😊. Det er også populært at det til enhver tid er saft og oppskåret frukt tilgjengelig.

Den siste dagen ble det i kjent stil langtur til Øfstaldsfossen, der det ble grillet 300 pølser som gikk ned på høykant. Vi er veldig fornøyde med hvordan skiskolen har utviklet seg og vi ønsker sammen med Sparebank 1 Østlandet og utvikle denne videre.

Den tradisjonelle Sparebank1 Byttehelgen kunne endelig arrangeres igjen, i år brukte vi flerbrukshallen på Birkebeineren Skistadion, denne var godt egnet med god plass inne og ute. Byttehelgen er et arrangement vi er store tilhengere av: her kan man få kjøpt bra utstyr til en billig penge, og slik gjøre terskelen for å være med på en idrett litt lavere. Det kaller vi et bra rekrutterings-tiltak! I tillegg blir det litt penger i klubbkassa. I år arrangerte vi sammen med sykkelklubben.

Total omsetning: 200.000, -, Antall transaksjoner: 500 + med stort og smått. Det som ikke ble solgt eller hentet ble donert til BUA Lillehammer.

*Foto: privat*



Skiklubbens Facebook-gruppe for kjøp og salg av brukt skiutstyr og skiklubb-klær blir også hyppig brukt, denne oppfordrer vi alle til å følge med på.

Også i 2021 inviterte vi til tradisjonell julelunsj for klubbens noe eldre garde og trofaste medlemmer, pensjonister og æresmedlemmer. Dette syns vi alle at er en veldig hyggelig tradisjon, og vår samarbeidspartner Birkebeineren Hotell disket alltid opp med nydelig julemat til oss. Langrennssjef Petter Blindheim var med på storskjerm direkte med rapport fra nasjonal sesongåpning på Beitostølen, og det ble høytlesning av noen velvalgte ord. For øvrig mye hyggelig prat rundt bordene.

«Skibanken» vår (et rikelig utvalg skiutstyr vi har fått fra Sparebank1/Sport1) har også i år vært i bruk av Lillehammer læringscenter. De hadde en flott skidag på stadion, der vårt utstyr ble flittig brukt og til stor glede for mange som ikke har prøvd ski tidligere.

### Klubbhus

Endelig har klubbens medlemmer fått egne tilholdssteder, både på Birkebeiner Skistadion og i Hafjell.

På Skistadion leier vi skicafeen av Olympiaparken, for en periode på minimum 3 år. Her er det gode muligheter for sosiale samlinger for klubbens medlemmer i forbindelse med trening, foreldremøter mm. Det er også mulig for klubbens medlemmer å leie lokalet til konfirmasjoner mm.

I Hafjell ble det bygget et fantastisk aktivitetshus i forbindelse med Para-VM. Lillehammer Skiklub bidro med midler til dette huset, og skal tilgang til å bruke huset som klubbhus for alpint og freeski.

## Andre arrangementer

### **Red Bull 400**

Siden 2020 og avlysningen av Janteloppet har vi i administrasjonen holdt en tett dialog med Red Bull. På våren 2021 ble vi spurt om å arrangere Red Bull 400, et krevende motbakkeløp rett opp hoppbakker, verden over. Arrangementet er veldig populært i Finland, Japan, Slovenia, Østerrike, Tyskland, Polen, med flere. Red Bull 400 har tidligere vært arrangert i Granåsen, men pga ombygging der inn mot VM i 2025, ønsket Red Bull at Lillehammer Skiklub skulle overta som arrangør. Det ble satt ned en kyndig organisasjonskomite under ledelse av Totto, med fokus på et topp arrangement for deltagere, funksjonærer, tilskuere, leverandører og Red Bull som oppdragsgiver og medarrangør. Red Bull 400 ble arrangert 2. oktober, med totalt 416 påmeldte, blant andre Petter Northug og Karsten Warholm, og mange tilskuere i anlegget som heiet på de slitne deltagerne. Det ble et morsomt og proft arrangement som Red Bull var meget fornøyd med. Red Bull 400 er et nytt tilskudd i en allerede stor portefølje av arrangement Lillehammer Skiklub har gjennomført med suksess. Dato for Red Bull 400 2022 er 1. oktober. Vi håper å se deg enten på startstreken eller som funksjonær 😊

*Foto: privat*



## Ingalåmi

Endelig kunne skiklubben igjen arrangere Ingalåmi. Det ble et godt gjennomført renn for nær 400 damer i strålende sol. Nye Birkebeiner skistadion ble tatt i bruk som arena, noe som fungerte meget bra for både funksjonærer og deltagere. For arrangementsflyten og en finest mulig inngang mot mål, var traseen snudd motsols. Dette ble godt mottatt av damene.

Startnummerutdeling (og shopping) ble gjennomført hos Sport1 Lillehammer i forkant av rennet.

På renndagen var Red Bull til stede med musikk, drikke og biler med lydanlegg som spilte god musikk til oppvarmingen fra Friskis&Svettis. Dette skapte god stemning! Swix var der og bidro med smørehjelp til de som ønsket det, selv om skiføret i år var så bra at det nesten ikke var behov for dette! Etter målgang var det premieutdeling og kos rundt bålpanner i målområdet.

Som arrangør merket vi at selv om covid-restriksjonene er fjernet, satt det langt inne for damene å melde seg på. Mange har vært syke og er i dårlig form, og andre var redde for å bli syke. Folk har også blitt vant med andre måter å aktivisere seg på. Dette må vi jobbe med frem mot neste års arrangement. Da ønsker vi å mangedoble påmeldingen, og legge opp til blant annet større uteservering og mer aktiviteter etter målgang.

Vi vil rette en stor takk til alle de frivillige i klubben som stilte opp som funksjonærer. Makan til blid og serviceinnstilt gjeng skal man lete lenge etter. Alle bidro til at deltagerne fikk en flott dag.

*foto: privat*



## Nordisk Parlamentarisk mesterskap

Stortinget Idrettslag henvendte seg til oss i fjor høst, og ba om assistanse til å arrangere Nordisk Parlamentarisk Mesterskap på langrenn. Dette kunne vi ikke si nei til 😊

I strålende sol tok vi imot glade svensker, finner og nordmenn til individuelle renn og stafetter på Birkebeiner stadion i begynnelsen av april.

Det ble proff smørehjelp, startnummerutdeling, tidtaking, og servering på klubbhuset med boller fra Lillehammer Bakeri og lunsj fra Birkebeineren hotell. Mikko Kokslie underholdt på finsk fra speakerbua - sammen med vår egen senior-utøver Even Karlsen. På kvelden var det bankett, og en tur ut på byen.

Et morsomt arrangement med topp stemning, som vi fikk svært gode tilbakemeldinger på.



*Smøreteamet på parlamentarisk mesterskap*

## Samarbeid og annet

Klubben har tett og god dialog med sine samarbeidspartnere. Coronaen har også i år lagt en demper på aktivitet på tvers av samarbeidspartnere, men vi ønsker for kommende sesong å ta opp igjen tråden og gjennomføre flere frokostmøter og sponsorsamlinger. Styret har satt sammen en markedsgruppe som skal oppdatere klubbens attraktivitet blant eksisterende og nye partnere, hvor de vil få innspill av blant andre Åge Skinstad. Klubben opplever til stadighet henvendelser fra kommune, skiforbund og andre partnere om å være arrangør av ulike arrangementer, noe som viser at vi er en profesjonell samarbeidspartner. Skiklubben har et nært samarbeid med Lillehammer Olympiapark og Hafjell-Kvitfjell Alpint om store arrangementer, og stiller med nøkkelpersonell, funksjonærer og annen kompetanse som er vital inn i store arrangementer.

### Hjertestarter og førstehjelpskurs

Skiklubben var blant de heldige utvalgte som søkte om – og mottok - en hjertestarter fra Ida Eides minnefond.

Med «på kjøpet» fikk vi et førstehjelpskurs og opplæring i bruk av hjertestarteren. Kurset ble holdt på Gjøvik sammen med andre idrettslag, og her stilte Helge Leonhardsen, Lars Krogsveen og Stine Lombnæs opp fra Skiklubben. Hjertestarteren skal henges opp sentralt på Birkebeiner skistadion, og det skal holdes flere kurs i førstehjelp i klubben. Dette har vi dessverre fått erfare at kan komme til nytte. Så får vi bare håpe at vi ikke får bruk for hjertestarteren i fremtiden.

### **Norges Toppidrettsgymnas (NTG)**

Klubben har fortsatt et godt samarbeid med NTG for de av våre utøvere som ønsker å kombinere utdanning med satsing innenfor både alpint, langrenn og freeski. NTG-U har også blitt et populært skolevalg for mange av våre yngre utøvere, og ca 1/3 av elevene i 8.klasse er nå langrennsløpere.

Alle våre partnere presenteres med logo bak i årsmeldingen.



*Hjertestarterkurs: Stine Lombnæs, Helge Leonhardsen og Lars Krogsveen mottar hjertestarter fra Ida Eides Minnefond, her representert ved Ole Bjørn Birkeland*

# Teknisk Komité Alpint

## Teknisk Komité alpint

### **Teknisk Komite Alpint (TKA)**

TKA har bestått av 7 personer og har avholdt månedlige møter gjennom sesongen. Hvert medlem i TKA har definerte oppgaver og ansvarsområder. I tillegg er det avholdt flere arrangementsmøter, trener- og foreldremøter og flere sosiale arrangementer. Det er høyt aktivitetsnivå i TKA og i de ulike aldersbestemte grupper der dugnadsinnsatsen er svært høy. TKA har jobbet mye med tilrettelegging av sportslig aktivitet og arrangementer samt prioritert å bygge miljø og langsiktighet i alle grupper. Videre har det vært stort fokus på å få på plass en tilfredsstillende økonomi for å kunne gjennomføre sportslig aktivitet. I all hovedsak har vi fått dette til gjennom større arrangement i Hafjell.

### **Miljø og skiglede**

Det er for TKA viktig at alle trives og at vi har et godt og inkluderende miljø. Vi har gjort en rekke tiltak for å få med flere i sosiale sammenhenger. Blant annet i høst inviterte vi alle utøvere med foreldre på Lillehammer Kino hvor vi fikk en hel kinosal for oss selv for å se Aksel-filmen. Det var meget gledelig at så mange tok turen hit. Det har også blitt gjennomført kveldsmat for de yngste gruppene med foreldre slik at de har fått sett hverandre uten hjelm og briller. Dette har vært en suksess.

Terskelen for å bli med skal være lav, og vi håper å kunne ta vare på alle som vil være en del av vårt alpinmiljø. Vi verdsetter langsiktig tankegang og positivitet der våre grunnverdier er førende i alt vi foretar oss. Glede, Fellesskap, Kameratskap, Helse og Ærlighet.

### **Sportslig Aktivitet i Lillehammer Skiklub Alpint**

Endelig har det vært en normalsesong for alle grupper med skirenn, samlinger og aktiviteter. Riktignok ble høsten noe amputert ved at enkelte koronatiltak fortsatt var gjeldende og Hintertux-samlingen måtte utgå. Allikevel fikk vi gjennomført gode samlinger på Juvas med alle grupper. Det har vært gode treninger gjennom hele året på strøkne forhold i Hafjell. Det rettes en spesiell takk til oppmannsgruppen som har stått for solide tiltak helt fra oppstart etter sommerferien til sesongslutt.

### **Arrangement i Hafjell**

Lillehammer Skiklub alpint har gjennom flere år tilegnet seg en svært høy kompetanse på arrangement der vi har flere personer på et meget høyt nivå nasjonalt og internasjonalt. Funksjonærmorale er høy og de aller fleste legger ned et betydelig antall dager for å gjennomføre skirenn. Det er viktig for samholdet og kulturen i alpingruppa samtidig som denne innsatsen bidrar betydelig til økonomi i vår sportslige satsning.

Vi har fått mange og gode tilbakemeldinger både fra Norges Skiforbund, FIS og øvrige klubber i Norge og internasjonalt på hvor bra og på hvor høyt nivå vi gjennomfører våre arrangement.

Det har vært en hektisk vinter hvor vi har vært delaktig i store arrangement som Para-VM og der som største bidragsyter med flest funksjonærdager. Vi hadde også en stor andel av nøkkelpersonell som igjen forsterker det som står over i forhold til kompetansen. Para-VM ble et topp arrangement som bidrar til et positivt

resultat i budsjettet samt et helt nytt og fantastisk klubbhus i Hafjell.

To dager etter Para-VM gikk vi rett i første treningsdag av FIS Fartsuka. Denne ble en suksess med større deltagelse enn på flere år noe som igjen er med på å slå ut positivt i budsjetter og arrangementskompetanse. Vi fikk innviet det nye klubbhuset og her ble det servert herlig suppe og varm mat etter hver dag til sultne og fornøyde funksjonærer fra oss i Lillehammer Skiklub.

MiniFart ble arrangert første helgen i april. Her var det 100 deltagere som fikk kjørt i en fullrigget trasé som kan lett sees på som en World Cup arena.

Tilbakemeldingene fra deltagere og foreldre har vært enormt positive.

MiniFart er et av landets mest attraktive alpinarrangement for U12 og yngre hvor en får mange gjennomkjøringer, og der utvikling av trygghet i fartsdisiplinene er hovedfokuset.



Vi har gjennomført 5 klubbrenn i tillegg til Klubbmesterskapet, disse rennene er meget viktig for rekruttering og har hatt rammer som har gitt utøverne lyst til å kjøre fort på ski og delta på flere renn. For å gjøre renn mindre skremmende for barn og foreldre er disse rennene veldig viktige. Uten det store engasjementet i alpingruppa hadde vi ikke vi kunnet gjennomføre disse arrangementene med

de resultater vi har skapt. En stor takk til alle som stilte opp som funksjonærer.

### **Skikurs**

Skikursene i Kanthaugen har blitt gjennomført til stor begeistring fra deltagerne. Som vanlig gikk plassene veldig fort unna. Våre instruktører gjorde en fabelaktig jobb. Det første kurset var Caroline, Ragnar og Åsa som stod for. Det andre kurset stod Kjetil, Brita og Anette for med god hjelp fra U16 utøverne som var med i par én kveld hver. Det siste kurset ble ledet av Pål-Martin, Line og Julie. Alle gruppene har fungert eksemplarisk og utviklingen til deltagerne har vært formidabel. I tillegg har det blitt gjennomført foreldrekurs på alle kursene siste kveld under ledelse fra Sportssjef.

### **U8 (6-8 år)**

Antall løpere: 12

Startet sesongen med utetreninger under kyndig ledelse av Caroline og Ørjan, før vi flyttet inn i Håkons hall etter høstferien. Siste trening før jul kom ikke nissen, da han hadde covid, men han hadde heldigvis ordnet med nisseposer også i år, og barna trente i nisselue for å få julestemning. Så snart snøen var på plass ble det skikjøring, primært i familiebakken nederst i Hafjell. Det har vært jevnt tilsig av nye medlemmer gjennom sesongen og gruppen består nå av ivrige barn og foreldre. Mot slutten av sesongen flyttes treningene opp til Kjusbakken.

Jo har sammen med Ørjan, og etter hvert Dorthe (som har vært et veldig positivt tilskudd og er et flott forbilde) ledet gjengen, mens Jeanette har stått for det administrative og vært på tilbudssiden til alle nye som har spørsmål, mens alle har bidratt med det sosiale. Det ble ikke rom for noen sosialdag i år, men både MiniFart og Klubbmesterskap venter mot slutten av sesongen.

Gjennom vinteren har skiferdighetene økt like mye som skigleden var stor fra starten, og de fleste har deltatt på klubbrenn i Kjusbakken, i tillegg til to Telenorkarusellrenn i familiebakken hvor ØTI har vært arrangør støttet av oss. ØTI var sponset med boller det ene rennet, noe som kom både U8 og de som trente i Kjus til gode. Det ble satt stor pris på.

Resultater: Kun seiere på trening så vel som renn. Noen har deltatt på kretsrenn i og utenfor Lillehammer, i tillegg de nevnte rennene på kveldstid.



### **U10 (8-10 år)**

Antall løpere: 11

U10 hadde felles barmarkstrening med U8, og fikk også godteposer fjernlevert fra nissen som juleavslutning. Også på ski har gruppene vært litt blandet på torsdager, hvor enkelte fra U10 i hovedsak har trent i familiebakken. Noen i U10 trener en gang i uka, mens andre trener opp til fire. Denne fleksibiliteten er gull verdt og fungerer veldig bra, under ledelse av Ørjan og etter hvert Dorthe. Tirsdager og i helger har U10 trent sammen med U12 hvor samarbeidet er utmerket, og trenerne står på for alle barna uansett gruppe. Dette motiverer de som ønsker å kjøre mye og ofte på ski, og settes stor pris på. Sesongens høydepunkt gjenstår fremdeles, da både Bama, Minifart og klubbmesterskap står for døren. I år fikk alle som skal på Bama mulighet til å kjøpe like gensere, i stor grad sponset av skikretsen, for å skape lagfølelse. Dette og koordinering mellom trenere og grupper har Jeanette bistått med. Sosialt har det ikke vært noen ren U10-samling, men minifart vil i stor grad veie opp for dette, da så å si alle løpere deltar og foreldrene vil også ha viktige oppgaver, som vil være en viktig sosial arena. Noen har deltatt på samlinger med resten av klubben på Juvass, Dombås og Snø, men de fleste har trent kun i Hafjell og noen også i Kvitfjell før Hafjell åpnet. Noen har også fått prøvd seg som fotomodeller for Snøparken sammen med enkelte fra U12.

Resultater: Enkelte har deltatt på Telenorkarusell i familiebakken, de fleste har deltatt på klubbrenn i Kjus og mange har deltatt på renn i kretsen. To løpere skal også på Bama og noen har deltatt på renn utenfor kretsen. Det mest gledelige er at påmeldingen til Minifart er rekordstor fra U10-gruppen.





## U12

Antall løpere: 25 løpere

Egne samlinger/ aktiviteter:

U 12 gruppen har hatt høyt aktivitetsnivå med totalt 4 ukentlige treninger i vintersesongen og 3 økter barmark i uken på høsten. De fleste startet sesongen på ski med å være med på Juvas i høstferien. Den 24. november hadde vi Kikk Off på NTG-Lillehammer med foreldrene og løpere fra U12/U14 gruppen. Etter litt informasjon om sesongen fra trenerne, mens barna lekte mørkegjemsel ute avsluttet vi med pizza til alle deltakerne. Det har blitt gjennomført preppekurs til foreldrene den 8. desember. Fra 3. - 14. desember hadde gruppen treningene på Kvitfjell til vanlige treningstider. 16. desember hadde vi endelig første trening i Hafjell. Avsluttet 2021 med julerennet hvor 20 løpere fra U8- U12 fra Lillehammer skiklub har deltatt. Denne gruppen har vært under ledelse av Kjetil, Morten, Øistein og Magnus. Ayla som oppmann har prøvd å tilrettelegge det sosiale. Gruppen har bestått av 7 jenter og 18 gutter. Det er

blitt gjennomført en veldig fin og sosial samling på Dombås, som ble gjennomført sammen med U14 gruppen første helgen etter vinterferien. Her var det påmeldt 6 mødre.

Resultater:

Løperne har deltatt på kretsrenn i Oppland. I tillegg har de stilt mannsterke opp på klubbrenn gjennom hele sesongen. Noen løpere reiste også til Ål for å delta på Bama Alpinfestival.

## U14

Antall løpere: 10 løpere

Egne samlinger/aktiviteter:

U 14 har hatt i snitt 4 ukentlige skidager i for- og rennsesongen. 18. september var gruppen på sykkelstur fra Ilsetra om Nordseter og over til Mosetertoppen hvor de avsluttet med vaffel og kakao. De har hatt noen treninger i Snøhallen før høstferien. Første helgen i februar hadde løpere muligheten til å være med på NSF breddesamling, hvor alle har deltatt. Gruppen består av 5 jenter og 5 gutter. Hovedtrener er hjertet i gruppen, Østen Tande, og han har fått meget god hjelp av Roar som hjelpetrener. Martin har vært oppmann og vært en sterk bidragsyter på det som har skjedd utenfor løypene. Det har vært godt samspill i gruppen og alle har kost seg under treningen. Gruppen var på samling på Dombås hvor Østen bydde opp til langrennstur med foreldrene i U12 og U14.

Resultater:

Gruppen har deltatt på alle krets og klubbrenn. I tillegg har følgende løpere blitt kretsmestere: Signe-Marie Tinholt (SSL og SL), Mikkel Wilkens Gullaksen (SL), Hugo Wohlfeil (SSL). 6 av utøverne reiste også til Norefjell på Telenor Lekene. Signe Marie hadde sin beste plassering med 13 plass i Storslalåm. Mikkel sin beste

plassering var 11. plass også i Storslalåm. Hugo kjørte inn til 10. plass i slalåm. Hulda leverte en super 22. plass i slalåm og Sofie kjørte inn til en hyggelig 34. plass også i slalåm.



## U16

Antall løpere: 12 løpere

Det høyeste aktivitetsnivået finner vi i U16/U18-gruppen. 4 barmarksøkter i høstsesongen og 4-5 skidager i sesongen. Vi har kjørt en barmarksøkt i uken med 15/16 årsgruppa i langrenn og blitt kjente med løperne og Ingvill og Birk. Dette har vært veldig inspirerende og gøy og noe vi ønsker å fortsette med. Gruppen består av 8 jenter og 4 gutter, hvor en av jentene er fra Vang Skiløperforening, men trener alle treninger med oss. Gruppen har vært under ledelse av Tutto og Jørtik med Espen som oppmann. Sesongen startet tradisjonsrikt på Dombås i mai før vi satte av gårde for ett av årets høydepunkter, nemlig Pinsesamlingen. for U16/U18 startet også for denne gruppen på Dombås første helgen i mai 2021. Gjennom høstsesongen har det vært flere turer til Juvass, Snø og Kvitfjell før vi etablerte fast base i Hafjell for vinteren. Det har blitt gjennomført nesten 120 treningsdager på ski og over 50 barmarksøkter sammen. De eldste utøverne i gruppen fikk være med på NTG på en hospiteringssamling på Juvass i oktober, noe de synes var veldig stas, lærerikt og spennende. I forbindelse med Fartsuka stilte løperne fra U16/U18 som prøvekjørere i utfor og Super-G gjennom hele uka, noe som var svært spennende og

lærerikt. Høydepunktet til gruppen var også første helgen etter vinterferien hvor vi også i år dro til Aurdal, hvor vi bodde på toppen av skisenteret, fikk kjørt masse på ski og en det ble en hard quiz-konkurranse i regi av Tutto.

Resultater: Ulrik Fjeldavlie Linberg ble kretsmester i Slalåm, Storslalåm og Super-G. I hovedlandsrennet stilte vi med 5 utøvere fra klubben pluss Ingrid som er med-trenende. Ulrik Fjeldavli tok 5. plassen i Super-G som sin beste plassering. Torkel fikk en fin-fin 26. plass i storslalåm. For jentene tok Ingrid med seg en 2. plass i Utfor og 3. plass i Super-G. Thilla fikk en fin 28. plass i slalåm. Løperne har i tillegg deltatt på alle krets- og klubbrenn.

## Junior- og seniorløpere:

Junior- og seniorløpere:

Vi har hatt rekordmange utøvere som har fått kjøre Europa Cup renn også denne sesongen. I tillegg har vi en god masse med løpere som jobber knallhardt hver dag for å nå sine mål og drømmer. Disse løperne er veldig viktige for at de yngre løperne som kommer etter har noen å se opp til og som viser at det er mulig. Marcus Vorre har jobbet utrettelig og kjørt eget opplegg igjennom hele sesongen. Marcus har kjørt noen Europa Cup renn. Beste plassering for Marcus i år var en solid 3. plass i Hafjell under Fartsuka i det ene utforrennet.

Andreas Amdahl er inne i sitt første år på Europa Cup landslaget. Han startet sesongen strekt med to 3. plasser i FIS renn. Etter dette har han slitt med skader og har ikke kjørt renn i 2022. Vi vet at Andreas blir å regne med neste sesong og ønsker han god bedring.

Nikolai Larsen noterte seg for sin første seier i FIS under Fartsuka. Det var et tett renn og han leverte en solid Super-G

omgang på hjemmebane og slo den mer meritede Leif Kristian Nestvold-Haugen. I tillegg så åpnet han kontoen for pallplasseringer utenlands med en sterk 2. plass i finske Levi i Storslalåm. Nikolai har også vært med Norges Skiforbund under en satsningsgruppe for fart og har deltatt på Europa Cup renn. Nikolai har denne sesongen trent sammen med NTG.

Amalie Harildstad Bjørnsgård har også i år igjen tatt med seg en NM medalje for juniorer. Dette skjedde i storslalåm i NM i Narvik. Hun har i hele år vært å finne på pallen på ulike renn rundt omkring og har hele seks pallplasseringer. Hun jakter fortsatt sin første seier i FIS, men dette må man regne med kun er et tidsspørsmål. Amalie er bosatt på Oppdal og kjører med Oppdal Skigymnas.

Hermann Fjeldavlie Linberg trener med NTG – Lillehammer og har hatt en formidabel utvikling igjennom høsten. Han ble tatt ut til å representere Norge i European Youth Olympic Festival som ble arrangert i Vuhokati i Finland i Mars. På NM i Narvik leverte han en solid 10. plass i slalåm. I tillegg har han også levert inn fire pallplasseringer denne sesongen i FIS renn, både i Norge og i utlandet.

Ulrik Rykhus Danielsen er i USA på Sierra Nevada University og har i hele år vært et fast innslag i topp 10 på FIS renn i statene. Han har også vært på pallen en gang i år med en sterk 2. plass i Snowbird, Utah. Laget til Ulrik vant lagkonkurransen i sin divisjon i Slalåm.

Våre andre junior- og senior utøvere jobber hardt for å utvikle seg videre og tar nye steg hele tiden. I tillegg til de overnevnte utøverne har vi Amelia Gillard (trener med NTG), Oliver Norheim (trener med NTG), Clara-Marie Vorre (3.klasse NTG), Thomas Gillard (trener med NTG),

Fredrikke Linn (2.klasse NTG), Freja-Mathilde Vorre (1. klasse NTG).



# Teknisk Komité Langrenn

## Teknisk Komité Langrenn

TKL har i rapporteringsperioden bestått av 8 personer. Hvert medlem i TKL har i tillegg til å sitte i TKL definerte oppgave og ansvarsområder som de har fulgt opp gjennom året. I tillegg er det avholdt flere budsjett- og sportslige planleggingsmøter. TKL har gjennom årets sesong hatt høyt fokus på å legge til rette for et godt sportslig opplegg i alle treningsgrupper. Gjennom sesongen 2021/22 har TKL også arbeidet med å rendyrke rollene i TKL videre, samt se på oppgavefordelingen mellom TKL, Sportssjef og oppmenn for å frigjøre mest mulig tid til vår kjernevirksomhet – sportslig aktivitet.

### Sportslig aktivitet

Selv om årets sesong innledningsvis var noe utfordrende med tanke på å få gjennomført samlinger, fellestreninger og konkurranser, har sesongen rent sportslig vært svært oppløftende for langrenn. Sjelden har vi som klubb opplevd så mange flotte prestasjoner og resultater. For å nevne noe vil jeg trekke frem våre yngre løpere hvor vi under Ungdommens Holmenkollrenn ble beste jenteklubb og Hovedlandsrennet hvor vi for første gang på mange år fikk en klassevinner. Juniorene har også levert sterke prestasjoner og sammenlagt i NC junior ligger klubben på en 3. plass basert på antall Norgescup-poeng. Vår seniorgruppe har bestått av mange 1. års seniorer og noen mer erfarne løpere som er på landslag og regionlag. Klubben har vært sterkt representert på seniorsiden med deltakelse i OL, WC og NM. Stafettbronse for senior herrer og teamsprint sølv for damer viser at det er mange seniorløpere som holder et høyt nivå. Blant disse bør spesielt Magni Smedås og Martin

Løvstrøm Nyenget trekkes frem med flere NM gull og medaljer hver seg.

Jeg vil benytte anledningen til å takke for meg etter 9 sammenhengende år i ulike verv og roller i skiklubben. En stor takk til alle jeg har vært så heldig å få jobbe sammen med i TKL, sportssjef, trenere og utøvere for den formidable jobben som er utført. – Geir Løvlien



### Skileik 1. til 4. klasse – 7 til 10 år

I år har vi hatt en solid gruppe på totalt nærmere 80 barn som har vært med på skileik etter fordelingen vist under.

Årskull	Jenter	Gutter	Totalt
2012	12	11	23
2013	5	10	15
2014	11	14	25
2015	7	8	15

Gruppen har hatt en stabil og god gruppe foreldre som trenere og hjelpetrenerne. De gjør en imponerende god jobb med mange barn i hver gruppe og som ofte krever hjelp til både klær, staver, ski og få god flyt i og mellom aktivitetene – ikke minst i år hvor smittevernstiltak igjen har gjort gjennomføringen enda mer krevende. Dette lover godt for framtiden til klubben! I vinter har vi fortsatt med egne grupper pr trinn og opplever dette som en god modell for å få mindre grupper med flest kjente ansikter for barna og mer likt ferdighetsnivå i hver gruppe. Skileik startet som vanlig opp etter høstferien med aktivitet hver tirsdag etter det. Vi bestemte oss tidlig for å gjennomføre alt utendørs i år, ikke minst på grunn av smittevern. Nytt av året er at vi kun har vært på Birkebeineren skistadion; for å samle klubben ett sted, gjøre det enklere for de som har eldre søsken og kunne bruke skistua mer aktivt. Pandemien satte sine begrensninger spesielt før og etter jul og noen treninger måtte dessverre avlyses for de minste og flere treninger har også vært preget av mindre oppmøte pga mange sjuke barn og foreldre. Pandemien gjorde også at skistua ikke ble benyttet like mye som vi planla, men den har vært brukt hver tirsdag mot slutten av sesongen for kveldsmat etter treningene til stor glede for barna. Skistua må vi prøve å samle oss enda mer rundt for neste sesong.

Swixkarusellen har vært arrangert fire ganger i samarbeid mellom oss og Søre Ål IL med god deltakelse fra skileik. Noen har også prøvd seg på skirenn utenfor klubben.

Med sen påske har sesong vart helt til og med tirsdag 5. april hvor gruppene har avslutning med grilling og mye sosial skileik.

## 5. og 6. klasse – 11 og 12 år

Totalt 12 barn med følgende fordeling:

Årskull	Jenter	Gutter	Totalt
2010 – 12 år	1	3	4
2011 – 11 år	2	6	8

Denne sesongen har det vært 8-10 barn på trening. Det har vært tre trenere, alle med barn fra 2011- kullet. Det har i hovedsak vært 2 trenere pr. trening. Oppmann var ny for året.

Det har vært noe frafall igjennom sesongen, det skyldes nok i stor grad manglende motivasjon og interesse for ski. Disse er tatt ut av fordelingen.

Vi startet opp med barmarkstreninger på stadion uken etter høstferien, det ble også gjennomført et par økter med rulleski. Når snøen kom, har vi kjørt annenhver uke med klassisk og skate. Det har vært varierte aktiviteter med fokus på basisferdigheter, teknikk, lek og mestring for alle uavhengig av ferdigheter. Trenerne har planlagt gode økter og vært svært engasjerte på alle treninger. Koronasituasjonen har også i år preget sesongen. Vi planla en dagsamling på Ilsetra i starten av desember, denne måtte vi dessverre avlyse grunnet økt smitte og restriksjoner.

Av annen sosial aktivitet har vi gjennomført to kvelder med kveldsmat på Skistua samt juleavslutning og sesongavslutning.

Flere har deltatt på skirenn, både i GD-cup og andre lokale renn. Gruppen stilte med lag på Madshusstafetten og stafetten på Gållå i mars.

11-12 års gruppen er en liten gruppe med mye skiglede 😊.

## 7. og 8. klasse – 13 og 14 år

13-14 års gruppa har sesongen 2021-2022 vært en gruppe med totalt 14 løpere etter følgende fordeling:

Årskull	Jenter	Gutter	Totalt
2009 13 år	3	4	7
2008 14 år	5	2	7

Også denne sesongen har det vært treningssamarbeid med klubbene Vingrom, Søre Ål og Follebu. Fra samarbeidsklubbene har det vært totalt 17 utøvere, med flest fra Søre Ål, mens Follebu har kun hatt en utøver med denne sesongen. Gjennom hele sesongen har vi vært totalt mellom 20-25 utøvere på hver trening.

Vi startet opp med barmarkstreninger etter skolens sommerferie. Treningene ble lagt opp med en barmarkstrening og en rulleski-økt hver uke, og etter at snøen kom har det vært annenhver økt med klassisk og skate. Hovedtrener har laget gode treningsopplegg for sesongen, med varierte aktiviteter med fokus på basisferdigheter, teknikk og mestring for alle uavhengig av ferdigheter som overordnet mål.

Det gode miljøet i gruppen utmerket seg tidlig, noe som også ble kommentert fra trener. Det at 11/12 års gruppen startet med enkelte fellestreninger med Søre Ål allerede i fjor, har nok vært ett godt miljøbyggende tiltak.

Hovedtrener har vært Robert Granseth. Han har vært veldig engasjert og godt likt av ungdommene. Han har også fått mye skryt av foreldrene gjennom hele sesongen for sin kunnskap, engasjement og at han virkelig stiller opp for ungdommene, uansett om det er trening eller renn.

Birk Strand Bjørnaa har vært med som hjelpetrener fra klubben, hovedsakelig etter jul. Han har også fått positive tilbakemeldinger fra både utøvere og

foreldre, og sammen har de begge vært gode trenere for denne gruppen. Selv om Birks deltakelse har gjort behovet for hjelpetrener mindre, har vi også i år hatt med foreldre som hjelpetrener. LSK har stilt med 3 stykker, mens samarbeidsklubbene har stilt med 7 til sammen.

Heller ikke i år har renn og arrangementer vært fri for restriksjoner. Dette har påvirket noen av aktiviteter, som første treningssamling i høst. Den valgte vi å ha som en dagsamling på Birkebeineren og planla en overnattingssamling i januar, som da ikke kunne arrangeres på grunn av restriksjoner. På dagsamlingen hadde vi to treningsøkter, varm lunsj, mye lek og overordnet mål var å bygge videre på det sosiale miljøet i gruppa og å bli enda bedre kjent.

Vi har også hatt kveldsmat etter trening og skal ha en avslutning med dette siste trening før påske.

Det har vært noen avlyste renn i starten av sesongen på grunn av covid, men det ble da tatt initiativ fra forelder til å arrangere testrenn. I tillegg har det vært ett par foreldrebaserte søndags-langturer.

Vi har deltatt med blandede lag sammen med samarbeidsklubber på Madshusstafetten og Øverbystafetten. Fra gruppen vår har det vært totalt 11 utøvere med i GD cupen, og flere av utøverne har gode plasseringer her.

Sesongens høydepunkt var Ungdommens Holmenkollrenn. Fra Lillehammer skiklub stilte 12 utøvere, og totalt med samarbeidsklubbene var vi 26 utøvere. Godt støttet av trenerne Robert og Birk, ett fantastisk foreldrebasert smøreteam og resten av foreldrene som heiagjeng ble det mange gode erfaringer, plasseringer og øyeblikk for utøverne. Jentene klarte også for første gang i historien å dra i land

sammenlagtseieren og kunne ta med en skinnende og svær pokal hjem til Lillehammer som synlig bevis – og inspirasjon for kommende utøvere.



Takk for en fin sesong og en ekstra takk til alle som stiller opp for ungdommen vår!

### 9. og 10. klasse – 15 og 16 år

15-16 gruppa har sesongen 2021-2022 vært en stor gruppe med totalt 28 løpere etter følgende fordeling:

Årskull	Jenter	Gutter	Totalt
2007 – 15 år	6	14	20
2006 – 16 år	3	5	8

Vi har dessverre hatt noe frafall gjennom året, men antall aktive utøvere har likevel vært på et stabilt og godt nivå også mot slutten av sesongen. Covid-19 situasjonen har satt noe preg også på denne sesongen, men det er gledelig at det har vært mulig å opprettholde den sportslige aktiviteten med både trening og skirenn. Gruppen har vært heldige med to dedikerte hovedtrenere (Ingvill Odden og Birk Strand Bjørnaa) som har organisert og gjennomført gode, varierte fellestreninger, de er flinke med tilbakemeldinger og til å se alle utøvere i

gruppen. I tillegg har vi hatt god tilgang på kunnskapsrike foresatte som assistenttrenere når det har vært et behov. Øvrige foreldre og foresatte stiller også opp på alle måter når dette er nødvendig. Den organiserte treningen har i hovedsak bestått av fellestreninger på tirsdager og torsdager, i tillegg har det i barmarksesongen blitt oppfordret til felles rolige løpeturer på søndager. Noen av høydepunktene i år har vært helgesamlingen på Ilsetra i oktober og Hovedlandsrennet i Holmenkollen som ble arrangert i februar. Miljøet i gruppen er godt og dette kommer spesielt tydelig frem når vi er samlet over flere dager på slike arrangement.

Målsettingen for aktiviteten i gruppa er «flest mulig lengst mulig» og vi har rom for alle utøvere, både de som kun ønsker å delta på fellestreninger og de som presterer i toppen på krets- og nasjonalt nivå.

Vi takker for en flott sesong og ser frem til en ny og begivenhetsrik sesong!

### Juniorgruppa langrenn

Sesongen 2021 til 2022 er gjennomført som nesten normalt fra høsten 2021 etter en lengre periode med strenge restriksjoner på grunn av Covid-19. Første helg med Equinor norgescup junior på Voss ble avlyst, men ble Åsen kom inn som erstatter i februar.

Utøvergruppen har vært stor denne sesongen og det nesten 30 utøvere som ble registrert inn i forkant av sesongen. I tillegg til utøvere som har vært med i klubben gjennom flere år kom det til nye løpere i eldre junior klassene. En del av de yngre utøverne er elever ved NTG-Lillehammer.



Treningsopplegget for sesongen har vært som normalt med oppsatte fellestreninger og tester gjennom sesongen. Sesongen startet med oppstartsamling hjemme på Lillehammer i mai. Deretter har det vært 5 treningssamlinger. Helgesamling på Sjusjøen i juni, ukesamling på Voss i august, helgesamling på Gålå i september, ukesamling i høstferien på Gjøvik i oktober og snøsamling på Ilsetra en helg i november. Treningene og oppfølging av utøverne gjennom sesongen er gjort av Petter Blindheim og Timo Bakken.

Løpere fra Lillehammer skiklub har deltatt i tre Equinor norgescup arrangementer denne sesongen. I klassene K17 til K19/20 har det blitt 9 topp 10 plasseringer, med 3. plass på Steinkjer som beste resultat i klasse K19/20. Andre NC-helg på Nes var også NM for junior, og her ble beste resultat 7. plass på 15 km fri i klassen K19/20. NC på Steinkjer var i tillegg U23 NM, og her fikk vi to topp 10 plassering i klassen K19/20, én i sprint klassisk og én i 10 km fri.

Under NC finalene på Lygna krona juniorløperne sesongen med mange sterke resultater, det ble 6 topp 17 plasseringer i de ulike klassene.

Gjennom sesongen har mange foreldre bidratt med kjøring, støtte til administrativt på lokale samlinger og bidratt i smøreteam for junior på Norgescup. Nils Gaute Prestmo har representert juniorgruppen i Teknisk komite langrenn (TKL) denne sesongen.



Foto: privat

### Seniorgruppa

Seniorgruppa har denne sesongen bestått av 25 utøvere. Som tidligere år, har disse utøverne vært fordelt mellom flere grupper/team. Det har vært 1 utøver på Team Veidekke Innlandet (Magni Smedås), 2 utøvere på Landslaget til NSF (Martin Løvstrøm Nyenget - allround og Håvard Solås Taugbøl - sprint) og 3 langløpere på Team Eksjøhus (Morten Eide Pedersen, Martin og Magni)

Aktiviteten arrangert av klubben har vært stor. Seniorgruppa har hatt tre fellestreninger i uken. En basis-trening i Håkons hall og to treninger ute med joggesko, rulleski og ski. En gang i måneden har det vært samlinger for gruppa. Senior har i år hatt et variert samlingsprogram:  
Mai: Lillehammer  
Juni: Sjusjøen med junior  
August: Voss med Junior  
September: Beitostølen  
Oktober: Gjøvik  
November: Snøsamling på Beitostølen

Også denne sesongen har vært preget av Corona, og mange har slitt med sykdom både før og i sesongen.

Det har vært en stor og god gjeng i seniorgruppa i år, som har hatt det moro på tur sammen og prestert godt. Med mange førsteårs-seniører har fokuset vært å prestere i forhold til de andre yngre seniørene i U23 klassen. Der har man hevdet seg veldig bra med 14 stykk som har tatt poeng i U23 Norges Cupen. I NM stafetten i Harstad fikk man vist bredden til klubben med 3. plass, 7. plass og 22. plass på gutta. Jentene tok en sterk 5. og 13. plass, og fulgte opp med en 2. plass i team sprint på Lygna. Her var det hele 3 lag fra Lillehammer i damefinalen som telte 15 lag. Guttas lag manglet noen få sekunder på å komme seg til finalen. Våre løpere på NSF sine lag har i år hatt en veldig sterk sesong.

Håvard Solås Taugbøl tok sin første WC seier under sprinten i Dresen før jul. Dermed kvalifiserte han seg til OL i Beijing, der han fikk en sterk 10 plass. Martin Løvstrøm Nyenget avsluttet sesongen meget sterkt med å vinne 5 mila i Holmenkollen, han tok 2 NM gull i suveren stil og vant Reistadløpet i Visma Ski Classics. Magni Smedås som også i år har vært på Team Elon Innlandet, har hatt en sterk sesong med mange sterke resultater i Visma Ski Classics, Norges Cup og Skandinavisk Cup. Hun avsluttet sesongen med 2 bronsemedaljer i NM. Dette er de to første individuelle medaljene i NM til ei kvinne i skiklubbens 139 års lange historie.

Gruppa har et sterkt apparat rundt seg med hovedtrener Petter M. Blindheim. Oppmann for sesongen har vært Ståle Hamnes. På hvert renn har det vært et solid smøreteam bestående av foreldre og vi har hatt et godt samarbeid med NSF-rekrutt sin smøretrailer.



Foto: NTB



Foto: privat



Foto: privat



Foto: privat

## Trenings og mosjonsgruppen

Trening og mosjon er en gruppe som organisatorisk hører under TK Langrenn. Alderen spenner fra midt i 20-årene til over 80 og begge kjønn er godt representert. Aldersspennet er ikke noe vi tenker så mye på. De eldste er på ingen måte sinker tempoet hverken med joggesko eller på ski. Nivået i gruppa variere fra de aller sprekeste som trener nesten hver dag, til de som kun ønsker å holde seg i brukbar form.

Vi har tre faste treningsamlinger i uka; mandag, onsdag og lørdag. Hver mandag er det vanligvis styrketrening i Håkons Hall i regi av Friskis & Svettis. På grunn av pandemien, har dette tilbudet vært fraværende i perioder, men gradvis kommet tilbake etter hvert som samfunnet har åpnet opp.

Treningene på onsdag og lørdag ledes av medlemmene på omgang. På onsdager er det intervall- og distansetrening.

Treningsprogrammet er lagt opp av sportsjef - langrenn Petter Blindheim.

Lørdager er det fast rolig langtur.

Både onsdag og lørdagstreningene deles deltakerne inn i grupper etter fysisk kapasitet og ambisjons-nivå, slik at alle skal få optimalt utbytte. Oppmøtet på treningene har vært veldig bra. På en vanlig intervalløkt har det være opp mot 40 deltakere, litt færre på lørdagstreningene.

Organisert trening starter opp i slutten av august og varer til midten av juni, men medlemmene møter fram og felles løpetrening holdes i gang gjennom hele sommerferien! Når den første snøen kommer, byttes joggesko med ski. Oppmøte på Nordseter frem til forholdene er gode på Birkebeiner skistadion. Opplegget med intervall-/distansetrening på onsdager og rolige langturer på

lørdager blir videreført også på skitreningene.

Ansvar for gjennomføring av treningene på onsdag og lørdag har gått på omgang mellom medlemmene. Det har fungert veldig bra.

Informasjon om ukas trening og hvem som er ansvarlig sendes ut på mail til om lag 240 personer hver uke og legges ut på egen Facebook-side med over 400 følgere. Trenings- og mosjonsmiljøet i Lillehammer Skiklub ønsker å være et sted hvor både de som har ambisjoner om å gå Birken og andre turrenn og mosjonister med lavere ambisjoner møtes. Vi oppfordrer alle til å delta i Sjørdalskarusellens løp og gjerne andre konkurranser gjennom året. I tillegg til de faste treningene og egentrening, er medlemmene våre også aktive i andre mer eller mindre formelle treningsaktiviteter:

Mandag	Mandagsklubben møtes kl. 19 for oppvarming og tempo økt på stiene i Hovemoen.
Onsdag	Intervalltrening med oppmøte kl. 18 på skistadion i skisesongen og ved Håkons hall resten av året.
Fredag	Rulleskitrening opp Nordseterveien eller Motbakkeløp opp VIP-veien
Lørdag	Rolig langtur med oppmøte kl. 9 på skistadion i skisesongen og ved Håkons hall resten av året
Søndag	Rolig langtur på rulleski

Det er om lag 200 medlemmer i klubben som tilhører Trenings- og mosjonsmiljøet. For mange er det fint å ha et treningsmiljø som kan oppsøkes når man har lyst og for skiklubben er det fint å ha en base av voksne medlemmer som er flinke til å bidra i ulike dugnader. Det er plass til flere medlemmer, både veldig aktive og de som bare synes det er lystbetont å trene sammen med andre. Vi ønsker at så mange som mulig skal kjenne gleden av å

være aktive sammen med andre, snu inaktivitet til aktivitet og føle at treningen gir overskudd.

Kontaktpersoner for 2021-2022 sesongen har vært Helge Leonhardsen (koordinator) Frode Finne (oppmann)



Foto: privat

### Para-gruppen

Para-gruppen består av 10 utøvere som ivrig stiller opp på trening en gang i uken. Det er fast trening mandager kl 18.00. Barmarkstrening inne på Maihaugen starter opp rett etter at skisesongen er over, og den varer frem til skoleslutt og fortsetter etter skolestart frem til høstferien. Etter høstferien flytter vi til området rundt Kleivbakken syd for Håkons hall, der det er lys og muligheter for å drive barmarkstrening med staver og hodelykt. Når det er muligheter for skigåing, flyttes aktiviteten opp på Birkebeineren skistadion. Hver trening inneholder både kondis, individuell ferdighetstrening samt gruppeøvelser/ lek.

Vi har 6 entusiastiske og dyktige trenere, der ansvaret for treningsopplegget og utsending av informasjon går på rundgang hver måned mellom trenerne. Våre trenere denne sesongen er Magni Smedås,

Tuva Bakkemo, Hedda Bakkemo, Lasse Løvstrøm Aulin, Stian Klette og Even Karlsen. Alle trenerne kommer veldig godt overens med utøverne, og det har nesten uten unntak bare vært god stemning på treningene.

Utøverne Emma Nerhagen Johansen og Mari Haugen, som begge er 13 år, fikk det ærefulle oppdraget med å dele ut medaljer under vinterens Para-VM (bilde) Det ble både intervju på TV, samt bred dekning av jentene i lokalpressen. Vi avsluttet før sommeren 2021 med grillfest på skistadion, og ellers har det meste av treninger blitt gjennomført på tross av Corona-spøkelset hengende over oss.

Den 18. november deltok Even Karlsen, Stine Lombnæs og Einar Hoff i et webinar i regi av Norges Idrettsforbund, der vi ble invitert til å fortelle om suksessfaktorer for en velfungerende paragruppe i en klubb.

Bidraget fra Britt Pettersen Tofte med sponsor Assister Meg er avgjørende for Para-gruppen, slik at vi kan opprettholde høy kvalitet på trenere til denne gruppen av utøvere. På grunn av at trenerne var opptatt med viktige skiløp, så ble årets tur til Ridderrennet på Beitostølen dessverre avlyst.

Takk for godt samarbeid med daglig leder og skiklubben!



Foto: Einar Hoff

# Teknisk Komité Freeski

## Teknisk Komité Freeski

Da vi trodde vi hadde nådd høyden for vekst i forrige sesong, fortsatte veksten ytterligere. Vi avsluttet fjoråret med 164 medlemmer, og avslutter denne sesongen med 225 medlemmer. Utrolig moro!

Tilfanget av medlemmer har vært på flere alderstrinn, men med hovedvekt på småskolen. 58 av barna er fra 11 – 16 år (U 11-16), her har vi fått 10 nye medlemmer. Resterende barn er fra 5 – 10 år (Kids). Vi kan ikke si annet enn at satsingen på bredde viser seg å være et godt valg med tanke på rekruttering.

Det er fortsatt en majoritet av barn fra nordre bydel, men vi ser at vi vokser med flere medlemmer fra andre barneskoler i byen. De som reiser lengst kommer fra Brøttum. De yngste barna er 5 år og starter det året de begynner på skolen.

### Trenere

Som ekstern hovedtrener denne sesongen fikk vi med oss Henrik Kjøs, tidligere alpinist i klubben som oppdaget freeski som tenåring. Han har gått siste året på NTG nå, og har vist seg å være et funn. Han har tatt fullt ansvar for faglig innhold på treninger, og barna har vokst veldig denne sesongen. Han er svært godt likt av alle barn, men har brukt mest tid på de eldste (U11-16). Henrik forsvinner dessverre etter denne sesongen da han er vernepliktig.

I tillegg har vi fire faste hovedtrenere (medlemmene i TKF) som har fulgt oss de siste årene. Det er også en utvidet trenergruppe/hjelpeforeldre på 20 stykker som bidrar på alle treninger.

Denne sesongen har vi innlemmet flere foreldretrenere, og gitt flere hovedansvar

for egne grupper med tanke på å bygge opp en større trenerbase for fremtiden.



### Treninger

Innetreningene startet uken etter høstferien i Kristins Hall. Der har vi trampoline, airtrack og mange ulike hindre slik at barna kan øve seg på balanse og styrke før det blir skiføre. Vi har beholdt tre timers treninger for Kids for å kunne få plass til alle på én og samme dag. U 11–16 trener innendørs på søndager, og den treningen er enklere å gjennomføre med færre og eldre deltagere. U11-16 fikk også et ekstra treningstilbud med utetrening hver tirsdag, ca halvparten av gruppen deltok.

Lite snø har i år ført til at vi holdt oss inne helt frem til jul.

Med en hovedtrener som virkelig har kompetanse og interesse for parkkjøring, har det vært en utrolig progresjon på Hafjell-gruppen (U11-16) denne sesongen.

Dette er en gjeng som støtter og backer opp hverandre, lærer av hverandre og har det sosialt og gøy på trening. Helt i freeski-ånd. Det railes og hoppes som aldri før, og alle barna nådde egne utviklingsmål lenge før tiden slik at disse måtte oppjusteres. Det er stor glede og mye mestring å spore blant barna, og mange stolte smil.

Også blant barnegruppene som trener i Kanthaugen har vi sett stor progresjon i bakken. Skogsløyper utforskes med stor iver og lite frykt, og det hoppes og railes over en lav sko. Lite snø har dessverre tvunget oss til mer bakkekjøring enn ønskelig, men barna har hatt det moro med hopp og kanthindringer. Til og med barnegruppen på 5 år kjører på det største hoppet, med stor konsentrasjon og desto større smil når hoppene forseres.

Kids-gruppen har i år telt 154 barn (5-10 år) fordelt på to treninger på samme dag. 5 til 7 år har hatt første trening, deretter kommer 8-10-åringene 15 minutter etter at den første treningen er avsluttet. De største alderstrinnene denne sesongen har vært over 30 stykker, og på det meste har vi hatt i underkant av 70 stykker samtidig på trening. Vi har delt opp gruppene i ca 15 barn per to voksne, og har derfor hatt stort behov for hjelpetrenerne.

Barna er tryggere når de er sammen med andre barn de kjenner fra før, og vi har derfor lagt opp til å dele inn gruppene etter skoler så langt det har latt seg gjøre.

Til tross for at det er ny heis i Kanthaugen, er ikke kapasiteten stor nok for så mange på samme tid. Vi har derfor forsøkt å fordele gruppene utover hele bakken så godt det lar seg gjøre. Det er likevel umulig å unngå kø, men køkultur har dermed blitt et fast innslag på trening.

I praksis har det vært 5 grupper på trening første del av onsdagen (som er treningsdag i Kanthaugen), og 7 grupper på trening siste del av onsdagen. Med store barnegrupper er det også behov for mange voksne, og det har derfor vært med 10-12 voksne på hver del av treningen. I tillegg har det vært behov for heishjelp på de minste gruppene. Hver onsdag er det dermed mellom 15 og 20 foreldre som hjelper til på et eller annet vis. Uten god foreldrehjelp hadde vi ikke kunnet gjennomføre treningene, så vi er helt avhengig av foreldreinitiativ.



### **Bredde versus topp**

Vi har utvilsomt fokus på bredde i gruppa, men har i år sett potensialet for å starte noe arbeid også mot topp/konkurranser. Vi har derfor laget en egen gruppe for dem blant U11-16 som i større grad ønsker å kjøre konkurranser. Totalt var det 19 medlemmer i denne gruppen denne sesongen, men det har vært «åpne

grenser» mellom de to gruppene slik at barna selv kan bestemme hvilket nivå de ønsker å legge seg på. Konkurransgruppen har hatt Henrik som sin hovedtrener, og har hatt større fokus på teknikk og utførelse. Den andre gruppa har kjørt med de andre hovedtrenerne, og kjørt mest for lekens skyld.

### Renn

Det er utpekt to konkurranseansvarlige for freeski i år, og disse har tatt med en del av de største barna på konkurranse på Dombås og på Skei. På Dombås var det med 21 stykker, og på Skei var det 19 påmeldte til hovedlandsrenn og kretsmesterskap. Vi har også hatt vårt eget uoffisielle renn i Hafjell i samarbeid med Øyer Tretten og Gausdal.



Foto: Jostein Eikanger

### Samarbeid med andre klubber

De konkurranseansvarlige har hatt mye kontakt med Gausdal og ØTI i forkant av renn, og har blant annet vært med i arrangørstaben til Gausdal for å lære.

### Sosialt

U11-16 har vært på hyttetur og kjørt konkurranse på Dombås. De leide også en hytte på Skei for hovedlandsrennet og kretsmesterskapet. Det er godt miljø og god stemning i den største gruppen.

Utfordringen med så store barnegrupper er at det er vanskeligere å samle alle til sosiale samlinger. Vi løste dette ved å invitere til to sesongavslutninger, en i Hafjell og en i Kanthaugen. Vi grillet pølser, og i Kanthaugen kom Birkebeineren Hotell med saft. Totalt har det gått med 470 pølser og 60 liter saft på de to avslutningene.

Alt i alt har det vært en god sesong for freeski, med mange nye medlemmer, økte skiferdigheter, nye vennskap og mye moro. Og det er det vi ønsker å få til.

Sesong	Jenter	Gutter	Totalt
2021/2022	59	166	<b>225</b>
2020/2021	52	112	<b>164</b>
2019/2020	18	64	<b>82</b>
2018/2019	10	33	<b>43</b>
2017/2018			<b>Ca 15</b>



# Teknisk Komité Randonee

## Teknisk Komité Randonee

Teknisk komitée randonee ble opprettet på årsmøtet 2021, og ledes av Marcos Puigdefabregas.

Det har blitt gjennomført en spørreundersøkelse, og det er stor interesse for en randoneegruppe.

Snøforholdene i vinter har imidlertid vært litt utfordrende i den forstand at det har vært lite snø i terrenget i nærområdet. Dette har medført at de planlagte ukentlige treningsøktene i nærområdet ikke har blitt noe av.

Men det har vært gjennomført et introkurs i Randonee på Skeikampen. Her ble det gitt grundig opplæring i hvordan randonee-utstyr fungerer, og det ble gitt praktiske tips i både oppover- og nedoverbakke. Et nyttig kurs for alle de som møtte opp. Det vil bli gjennomført introkurs også neste sesong, for her regner vi med at flere er interessert.

Det har også vært gjennomført et veldig bra skredkurs i samarbeid med Henning Urdahl. Her var det også godt oppmøte og god uttelling for deltagerne, med både teoretisk og praktisk opplæring.

Det planlegges også en helgetur helt på tampen av sesongen, til Jotunheimen.

For neste sesong planlegges det med introkurs, avansert-kurs, teknikkøkter i bakke og terreng, skredkurs, flere dags- og helgeturer og skredkurs. Vi gleder oss.

Her er det potensial for å få med nye medlemmer, men ikke minst mulighet for medlemmer på tvers av grener til å bli bedre kjent og få noen fantastiske tur-opplevelser.



Foto: privat

## Sluttord

Lillehammer Skiklub vil få takke alle sine medlemmer – både aktive og skiklubbvenner, og alle våre samarbeidspartnere, for nok et flott sportsår. Endelig har covid-restriksjonene sluppet taket og vi har hatt en tilnærmet normal vintersesong med mye aktivitet i alle grener.

Det har vært sportslige høydepunkter i alle grener, som vi som klubb er veldig stolte av.

Vi har også i år hatt en økning i medlemstallet gjennom coronaen, noe vi er veldig glade for å se! Dette tror og håper vi er et resultat av alt arbeidet som legges ned i det sosiale miljøet i klubben, og det solide sportslige tilbudet til både små og store, på alle ambisjonsnivåer.

Sist men ikke minst vil vi rette en stor takk til alle i klubben som stiller opp som funksjonærer på både våre egne og andre arrangementer. Uten dere ville det ikke blitt noen aktivitet! Dere er helt uvurderlige.

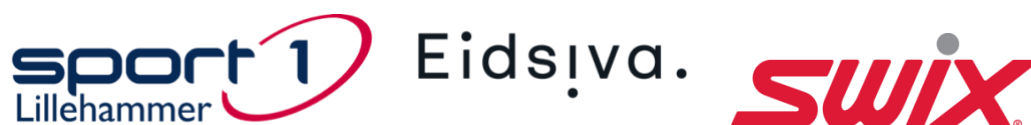
Lillehammer Skiklub



## Generalpartner



## Hovedpartnere



## Grensponsorer



## Støttespillere

