

Årsberetning Lillehammer Skiklub 2023-2024



Ski for alle livet ut

Innhold

MEDLEMSÅRET 2023/24	2
STYRETS ARBEID	3
SAMARBEID	3
ADMINISTRASJON	4
FELLES ARRANGEMENT	6
TK ARRANGEMENT	7
PARA- GRUPPEN	8
TEKNISK KOMITÉ ALPINT	9
TEKNISK KOMITÉ LANGRENN	19
TEKNISK KOMITÉ FREESKI	24
TRENING OG MOSJON	28



SpareBank 1
ØSTLANDET

sport 1
Lillehammer

Eidsiva.

SWIX



Medlemsåret 2023/24

Sesongen 2023/24 har vært utfordrende for Lillehammer Skiklub, men det har og vært mye å glede seg over både sportslig og med tanke på å utvikle klubben videre. Vi i styret er mektig imponert over hvordan klubbens medlemmer har jobbet i år. Dere klarte å gjennomføre det meste av planlagte aktiviteter, fullt program ift arrangement med NM i både alpint og nordisk og samtidig fikk dere store endringer ift økonomistyring i fanget uten å klage. På toppen av det hele hadde vi imponerende sportslige resultater som inkluderer seier i World Cup og Birkebeinerrennet!

Jeg vil gjerne takke alle medlemmene og spesielt de som har lagt ned en formidabel jobb i dette ski året og ønsker neste styre lykke til i det videre arbeidet.

Mvh
Erik Gaarder

Her følger en oppsummering av året 2023/24.

Styrets arbeid

På årsmøtet i 2023 sa styret ja til å levere et null resultat for året. Det første vi gjorde var å utsette ansettelse av ny daglig leder og sette opp arbeidsgrupper for å effektivisere drift og øke inntektene. Under arbeidet oppdaget vi at dagens økonomiske styringsmodell var krevende å styre etter. Etter noen urovekkende tall i august satte vi i gang et omfattende analysearbeid som resulterte i en ny prognose på 1 million i underskudd. Bremsene ble satt i gang og man klarte å komme i mål på en tilfredsstillende måte. Styret omprioriterte utviklingsarbeidet og fokuserte på å utvikle en ny økonomisk styringsmodell. Samtidig hadde vi tett oppfølging av TK'ene og senior/elite for å påse at pengebruken ble strammet inn. Deretter innkalte vi til et ekstraordinært styremøte hvor vi la frem en prognose på -900.000. Her ble det informert om at styret ikke ville gjøre

nye ansettelser når Totto (sportssjef alpint, sluttet 30.11.23) og Kathrine (senior-elite, slutter 30.04.24) sluttet.

Styreleder gikk over i en rolle som arbeidende styreleder, med ansvar for daglig ledelse av klubben. Hovedsakelig har arbeidet handlet om å utvikle og implementere ny økonomisk styringsmodell.

Vi har kommet langt, men det er fortsatt et stykke igjen før klubben har en bærbar struktur som ikke er avhengig av 3 fulltidsressurser. Styret mener det er helt nødvendig med en daglig leder som kan lede dette arbeidet videre. Dette er lagt inn i årets budsjett fra september. På kortsikt, så er den viktigste oppgaven for nytt styre å finne riktig kandidat.

Den største kostnadsreduksjonen var knyttet til elitesatsingen. I ekstraordinært styremøte, 23 oktober, ble det informert om at senior-elite satsingen ikke kunne fortsette i dagens form og at man skulle jobbe med Oppland skikrets for å finne frem til et nytt tilbud til klubbens senior-elite utøvere. Styreleder har ledet arbeidet, sammen med oppmenn i langrenn. Det er forhandlet frem en intensjonsavtale som gir minst 5 av våre utøvere anledning til å inngå i Team Olympiaparken. NTG har det faglige ansvaret og dette vil gjøre den sportslige utviklingstrappen for våre utøvere fra 13/14 mer forutsigbar. Arbeidsgruppen mener også at dette er et bedre tilbud enn det vi har hatt de siste årene. Endelig beslutning ift dette vil tas hos det nye styret.

Samarbeid

Vi tror samarbeid med andre aktører er kritisk for at klubben skal fortsette å være sentral i å gjennomføre og utvikle arrangementer årene som kommer. I dag jobber vi tett med Lillehammer Olympiapark og Hafjell-Kvitfjell Alpint om store arrangementer. Disse stiller med nøkkelpersonell, funksjonærer og annen kompetanse som er viktig i store

arrangementer. Vi må videreutvikle samarbeidsmodellen til det beste for klubbens medlemmer og skisporten i regionen.

Vi har samarbeidet med Oppland Skikrets og NTG om det sportslige opplegget for å videreutvikle talentene i regionen. Dette arbeidet er i en intensjonsfase og må videreutvikles.

Vi må også videreutvikle sponsoravtalene videre slik vi har gjort med Sparebank1 Østlandet. Her gjør vi hverandre gode!

Klubben ønsker tett og god dialog med sine samarbeidspartnere, og har i år fått gjennomført en sponsorfrokost. Her var tema blant annet bærekraft og merkevarebygging. Det var godt oppmøte og gode spørsmål, og vi tror våre partnere setter pris på et forum der de kan møte hverandre.

Administrasjon

Det har vært et utfordrende år for administrasjonen. Alle som jobbet med klubbens økonomi og administrasjon sluttet i løpet av 2023. Randi Hoff ble ansatt i 20% stilling fra november 2023 for å hjelpe til med administrative oppgaver.

I løpet av høsten ble det utviklet ny styringsmodell som inkluderte ny kontoplan og organisering. Samtidig måtte vi bytte regnskapsfører fordi Askus ble kjøpt opp av SP1 Gudbrandsdalen som er direkte konkurrent med vår hovedsponsor, SP1 Østlandet. Vi måtte også bytte regnskapssystemet da Sparebanken ikke støttet systemet klubben brukte. Vi kom gjennom sesongen, men ser et behov for videreutvikling på flere områder. Det gjelder spesielt forvaltning og fakturering av våre medlemmer. Det er også behov for å utvikle faktureringsløsninger i forbindelse med arrangementet. Randi har sagt seg villig til å

samarbeide med nytt styre og ny daglig leder om disse løsningene.

Medlemmer

Vi har brukt mye tid på å rydde i medlemsregisteret i 2023/24. Vi jobber med å utvikle en prosess for lettere å forvalte medlemmene våre. Dette har vært spesielt vanskelig i forbindelse med aktive medlemmer hvor TK'ene bruker Spond og administrasjonen har brukt NIFs medlemsregister. Dette arbeidet vil bli prioritert inn mot sommeren. Vi har allerede hentet inn kr. 50.000 mer på medlemskontingent så langt i år sammenlignet med hele 2023. Vi tror det er en god mulighet til å øke dette gjennom en strukturert rekrutteringsplan.

Sponsorer

Som mange sikkert vet, så er sponsormarkedet vanskelig for de fleste idrettsorganisasjoner. Vi opplever at bedriftene har et økende fokus på hvilken verdi sponsoratet tilfører bedriften. De eneste nye sponsorinntekter vi har generert i 2024 var knyttet til klubbens arrangementer. Årets styre anbefaler å utvikle en langsiktig sponsorstrategi for å sikre at vi ikke mister sponsorer og klarer å få på plass flere samarbeidspartnere. Denne strategien må sees i sammenheng med fremtidige arrangement.

Regnskap

Ny økonomisk styringsmodell har gitt oss bedre oversikt. Modellen er nå transparent og delt i 4.

1. All inntekt til klubben som kan brukes til aktivitet (pkt 2)
2. Alle faste kostnader knyttet til sportslig aktivitet og administrasjon
3. Alle arrangement/prosjekter med inntekt hvor overskudd fra disse overføres til pkt 1.
4. Kostnader knyttet til samlinger og renn som dekkes av utøvere. Utøvere betaler inn for å sikre "null" konto.

Eventuelle underskudd trekkes fra tilskudd til TK'ene

TK'ene og administrasjonen er så langt i år godt innenfor de budsjetttrammer som styret tildelte i desember. Det skal utarbeides en avslutning på regnskapsperioden ut 30 april slik at nytt styre vet akkurat hvordan den økonomiske statusen er når ny sesong begynner 1. mai. Største risiko vi har på kostnadssiden er utøverens gjeld, spesielt på langrenn. Vi foreslår at nytt styre ser på hvordan vi kan minimere utlegg/refusjon fra klubben i sesongen som kommer.

Personal

Randi Hoff har vært i 20% i vinter og har sagt ja til å fortsette i 20% stilling. Styreleder har fungert som daglig leder uten godtgjørelse for noen av rollene sine.

Administrasjon har også hatt oppfølgingsansvar for oppmenn til Senior elite, Randonee, Para-gruppen, og Trening og mosjon. En oppsummering for Senior Elite og Randonee kommer her mens de andre kommer senere.

Senior-elite.

Internasjonale utøver

Utøvere fra klubben har hatt en meget god sesong. Martin Løvstrøm Nyenget ble nummer fem totalt i verdenscupen med en individuell seier, sju individuelle pallplasser og flere topp 10-plasseringer. Håvard Solås Taugbøl ble nummer fire i sprintverdenscupen med tre individuelle pallplasser, samt flere topp 10 plasseringer. Det var nok ekstra glede blant medlemmene da Magni Smedås vant Birkebeinerrennet. Magni ble nr. 2 bak Therese Johaug på 30 km i NM, på hjemmebane.

Senior-elite

Klubbens senior-elite gruppe har vært trent av Kathrine Harsem i 2023/24 sesongen. Gruppen har vært på ca. 20 utøvere med +/- 10 utøvere på fellestreningene. Under NM på Beitostølen ble stafettlaget med Thea Sørum, Sigrid Sundgaard og Ida Ramstad nummer 10,

mens andrelaget med Kristina Haave, Kristina Bergquist og Martine Svendsby ble nummer 19. Herrenes førstelag med Albert Øhlschlägel, Sander Teisbekk og Jonas Fridlund ble nummer 14, mens andrelaget med Jostein Karlsen, Even Karlsen og Marcus Andersen ble nummer 43. Under NM på Lillehammer ble Thea Sørum og Magni Smedås nummer åtte, mens andrelaget med Ida Ramstad og Kristina Haave ble nummer 14. Morten Eide Pedersen, og Håvard Solås Taugbøl ble nummer 7

Randonee

Randonee er en liten gruppe i klubben, men klarte å gjennomføre NM og skandinavisk mesterskap under NM 2024 på Lillehammer. Gruppen har vært rapportert til administrasjon i 23/24 og ikke fungert som et TK på grunn av størrelsen.

Felles arrangement

SpareBank1 Østlandet Sommerskiskole ble som tidligere år også arrangert i 2023. Sommerskiskolen bidro til at ca. 50 fornøyde barn/ungdom fikk oppleve en flott uke med lek, moro og trening på tvers av grenene. De ble gjennomført variert aktivitet, med alt fra Mesternes Mester til ord-orientering og SP1 Østlandets Challenge. I tillegg ble det spesifikk trening pr. gren. Hovedfokuset var likevel på å skape vennskap og glede gjennom å være aktiv i naturen. Vi fikk gode tilbakemeldinger fra deltakere, foreldre og trenere. Dette har vært et viktig arrangement for vår hovedsponsor Sparebank1 Østlandet i mange år.

Barnas skirenn i Gågata ble arrangert for første gang i år. Arrangementet er et samarbeid med Sparebank1 Østlandet. Det var 160 deltakere fra 3 til 10 år. I tillegg ble hele gågata fylt opp av flagg, heiende foreldre, besteforeldre og andre som koste seg sammen med barna.

Sparebank 1 Østlandet var sponsor av det hele og ga uttrykk for at de var veldig tilfredse med gjennomføringen. De har allerede kalt inn til møte for å planlegge neste års arrangement. Dette blir et nytt årlig arrangement med fokus på rekruttering. Arrangementet planlegges til februar, med håp om å kunne bruke snøen som allerede ligger i gågata.

Birkebeinerrennet – Dette er et arrangement som kan gi inntekt på sikt. Samtidig anses det som viktig å gjenoppbygge interessen for rennet.

Birkebeinerrennet ble i år flyttet fra lørdag til påfølgende søndag da det var varslet regn og kraftig vind over fjellet arrangementsdagen. En slik beslutning påvirker mange. Takket være mange frivillige, blant andre mange fra klubben, så ble dette en festdag for deltagere. Det var en økning på over 1000 deltagere i år sammenlignet med i fjor, og dette må vi bygge videre på. Flyttingen førte til noen ekstrakostnader, men hvor store tilleggskostnadene ble og det endelige resultatet er pr nå ikke lagt frem.

Budsjettet for Birken er lagt i balanse for 2024. Høyere påmeldingstall for rennet (sammenlignet med budsjett) og positiv utvikling i påmelding for ritt og løp senere i år gir håp om positivt resultat for 2024.

Inga-låmi ble ikke arrangert i 2023. Dette var ingen lett avgjørelse for styret. Etter en helhetsvurdering valgte styret å ikke arrangere i 2023. Klubbens generelle økonomiske situasjon hvor risiko ble vurdert, negative resultater årene før, og stor belastning på klubbens medlemmer i forbindelse med andre arrangementer i sesongen som NM Nordisk og NM alpint, var grunnlaget for avgjørelsen. Målet er å

legge en plan for videre utvikling. Det vil være naturlig at det nye styret prioriterer dette. Inga-låmi er avskrevet fullt ut i forbindelse med årsregnskapet 2023. Styret mener det er mulig å utvikle arrangementet videre, og modeller for å gjøre det bør tas frem. Det har vært dialog med Olympiaparken om en modell som kan vurderes. Inga-låmi 2025 vil være jubileumsrenn, 30 år. Dette gir grunn til å gjøre noe ekstra ut av arrangementet, som også kan brukes i markedsføringen av neste års renn.

Bruktmarked

11. november arrangerte klubben årets bruktmarked. Dette ble gjort i samarbeid med Lillehammer Cykleklubb. Arrangementet er en del av SpareBank 1 sitt konsept Byttehelgen. Et strålende arrangement takket være fantastisk oppslutning blant frivillige, selgere og kjøpere. Det ble satt ny omsetningsrekord, med en total omsetning på 215 000 kr fordelt på 280 transaksjoner. Når alle regninger er betalt og alle inntekter summert, satt skiklubben igjen med 36.679 kr.

Disse pengene kommer godt med, men er sekundært i forhold til ambisjonene ski og sykkelklubben har for arrangementet. Det viktigste er at gammelt utstyr får nytt liv og at vi kan bidra til å holde kostnadene nede for våre medlemmer. Samtidig ser vi det som nyttig samarbeide på tvers grener og på tvers av klubbene.

Skiklubbens Facebook-gruppe for kjøp og salg av brukt skiutstyr og skiklubb-klær blir også hyppig brukt. Vi vil oppfordre våre medlemmer til å følge med i denne gruppa.

Klubbhus

Våre klubbhus på Birkebeiner Skistadion og i Hafjell er i flittig bruk.

På Skistadion leier vi skistua av Olympiaparken. Skistua gir gode muligheter for sosiale samlinger i forbindelse med trening, foreldremøter mm.

I Hafjell brukes klubbhuset aktivt både i forbindelse med treninger og arrangementer for alpint og freeski. Det er et flott bygg med supre fasiliteter.

TK arrangement

Arne Rustadstuen Minneløp ble arrangert 16. desember på Birkebeineren Skistadion. Her stilte over 400 skiløpere til start. Flere fra denne arrangementskomiteen var også sentrale i NM senere på året.

NM Nordisk ble arrangert i perioden 19.-24. mars. Arrangementet fant sted i Lysgårdsbakken og på Birkebeineren Skistadion. Dette har senere blitt omtalt som svært vellykket.

NM Alpint ble arrangert i Hafjell, 2.-7. april. Også dette arrangementet har blitt omtalt som svært vellykket. NM arrangementene ble vist på NRK og seertallene var gode. Dette er viktig for Lillehammer og regionen. Med dette viser Lillehammer Skiklub seg som en betydningsfull aktør i byen og i regionen.

Para- gruppen

Para-gruppen i Lillehammer Skiklub er for utøvere med ulike psykiske og fysiske

utfordringer. Det er en bredt sammensatt gruppe både i alder og hva utfordringer angår. Gruppen består av 13 utøvere; jevnt fordelt mellom gutter og jenter i alderen 13 – 40 år.

De fleste trenerne er aktive langrennsløpere i Lillehammer Skiklub eller fra andre skiklubber i området. Å ha unge aktive skiløpere som trenere har vist seg å skape en unik energi og samhold på treningene. Dette mener vi har vært avgjørende for at denne gruppen har fungert godt. Alle trenerne har vært ansatt i AssisterMeg, som og er gruppens grensponsor. Det innebærer at trener oppsett, arbeidsgiveransvar med mer foregår via AssisterMeg. Vi tilstreber å ha tilstrekkelig med trenerkapasitet på alle treninger, slik at alle utøvere blir sett og ivaretatt på en god måte. Av økonomiske årsaker har vi ikke mulighet til en-til-en trening. Mange og engasjerte trenere er avgjørende for at disse utøverne skal føle seg inkludert og sett.

Treningsøktene foregår på mandager fra kl 18.00 – 19.30;

- I perioden 1. mai og frem til høstferien foregår treningen på Maihaugen med oppmøte ved nedre port. Aktiviteten er kondisjon og diverse aktiviteter.
- Etter høstferien foregår treningen med utgangspunkt i Håkons Hall med oppmøte utenfor inngangen til treningscenteret. Tema er ski-forberedende aktivitet, gjerne med bruk av staver.
- Når skisesongen er i gang, flyttes aktiviteten til Birkebeiner Skistadion. Her foregår treningene på langrennsski.

Totalt deltok 7 utøvere på Norgeslekene som foregikk på Birkebeineren Skistadion i perioden 21-24. mars, Her var det utøvere som deltok både i stafett, sprint og 5 km. Ellers hadde vi en utøver som var med på Ridderrennet på Beitostølen. Under årets

Birken arrangement hadde vi utøvere både på FredagsBirken, UngdomsBirken og på selve Birkebeinerrennet. Lillehammer Skiklub har fått mye positiv omtale i mediene i forbindelse med disse arrangementene. Vi hadde også en utøver med på Gålå i november, samt kvalifiseringsrennet på Bjorli etter påske for deltagelse under Special Olympics i 2026 som foregår i Minnesota, USA.

Økonomien i Paragruppen er god. Gruppen har mottatt midler fra både Team Eksjøhus, Fylkeskommunen og fra

Norges Skiforbund utover avtalen med AssisterMeg. Utfordringen fremover knyttes blant annet til at kostnadene øker i takt med at gruppen øker. Flere av utøverne ønsker også å delta på skirenn hvor Paragruppen har dekket kostnadene til påmelding. Vi har i vår fått mange henvendelser fra studenter på Høgskolen som trenger praksis i sin utdanning, og disse har bidratt frivillig på våre treninger. Likeså har Filmskolen fulgt noen av våre utøvere som del av sin produksjon og eksamensoppgaver.

Teknisk Komité Alpint

Teknisk Komité Alpint (TKA) har bestått av 7 personer og har avholdt månedlige møter gjennom sesongen. I tillegg er det avholdt flere arrangementsmøter, trener- og foreldremøter og flere sosiale arrangementer. Det er høyt aktivitetsnivå i TKA men ser at det er gitte aldersbestemte grupper med lav rekrutering.

TKA består av:

Jørtik Lindberg, Espen Moltubakk, Ketil Norheim, Kjetil Veen, Henning Elvestad, Morten Carolin og Bernt Amdahl

Videre har det vært fokus på å få på plass en tilfredsstillende økonomi for å kunne gjennomføre sportslig aktivitet. I all hovedsak har vi fått dette til gjennom flere store arrangement i Hafjell, med FartsUka og NM i Alpin som de to store. Disse arrangementene er en viktig arena for å vise frem våre partnere og skape gode og verdifulle markedspakker.



Sportslig Aktivitet i Lillehammer Skiklub Alpint

Det har vært en normalsesong for alle grupper med skirenn, samlinger og aktiviteter. Gjennomført gode samlinger på Juvas/Hintertux og barmark inn mot vintersesongen. Det har vært gode treninger gjennom hele året på strøkne forhold i Kvittfjell og Hafjell. Det rettes en spesiell takk til oppmannsgruppen som har stått for solide tiltak helt fra oppstart etter sommerferien til sesongslutt.

Vi vil særlig trekke fram Dag Erik Larsen (Daggy) og Østen Tande som er uunnværlige bidragsytere for å gjennomføre alle arrangementer og treninger for alpingruppa. Uten Daggy og Østen hadde dette vært umulig å gjennomføre på den måten det har vært gjort i år. Tusen takk!



Ski & Leik

Antall løpere: 15

Startet sesongen med utetreninger, før vi flyttet inn i Håkons hall etter høstferien. Barmarkstreningene har vært ledet av Ørjan. Da 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. Treningene har vært ledet av Caroline og Dorthe, som har gitt barna trygghet og god veiledning.

Nytt av året er at skiskolen flyttet til Hafjell og familiebakken. Det har vært bra deltakelse i årets skiskole, og rekrutteringen er god. Mathias har vært en engasjert «rektor» for skiskolen med gode lærere i Åsa, Pål og Thilla



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 Telenorkarusellen i familiebakken hvor ØTI har vært arrangør støttet av oss. ØTI var sponset med boller på 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 til de nevnte rennene på kveldstid.

U10 (8-10 år)

Antall løpere: 12

U10 hadde felles barmarkstrening med U8, med oppstart i august og videre gjennomføring i Håkons Hall etter høstferien.

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.

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 ble Bama, Minifart og klubbmesterskap, hvor alle opplevde mestring og flotte sosialt fellesskap.. Sosialt har det ikke vært noen ren U10-samling, men Minifart ga alle en fantastisk avslutning, da så å si alle løpere deltar og foreldrene hadde viktige oppgaver.



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. Enkelte har deltatt på Telenorkarusell i familiebakken. De fleste har deltatt på klubbrenn i Kjus og mange har deltatt på renn i kretsen.

LSK og ØTI hadde også et samarbeid med Hafjell Skiskole i vinterferien der det ble lagt til rette for ski & lek på dagtid.

U12

Antall løpere: 6

Egne samlinger aktiviteter: Barmarkstreningene startet i juni, og fortsatte utover høsten til snøen la seg i Kanthaugen (se bilde). Etter høstferien ble det trukket inn i basisrommet i Håkonshall. Oppmøtet økte utover høsten, og det er bra at løperne i U12 er allsidige og deltar på andre aktiviteter.



Sesongen startet med felles «kick-off» i arenabygget, sammen med U14 og U16. For en så liten gruppe som U12 har vært i år, har samspillet med U14 vært svært viktig både treningsmessig og sosialt.

Selve skisesongen tok enkelte fatt på allerede i mai, men under samlingene på Juvass og på Snø deltok ikke mange fra U12. Det er likevel et viktig tilbud, både vår og høst, for de løperne som ønsker.

Lokalt begynte skitreningene Kvitfjell, hvor mange fra U12 tok turen, og har deretter i hovedsak foregått i Kjusbakken tirsdager og torsdager, samt mange helger. Det har vært et godt treningstilbud ledet av Magnus, med veldig god støtte fra Østen, Daggy, Ørjan og Bernhard. Og foresatte som har rullet nett, plukket porter og ikke minst sklidd løype, til og med kjøpt pizza til alle på løpermøte. Fremgangen hos alle løperne har vært stor gjennom sesongen, og høydepunktene har vært mange. Deltakelse på fartssamlingen til NSF, med mulighet til å være prøveløper på rangeringsrennet for U14 og U16 i Olympia nedre, samt fartssamlingene i Hafjell og Kvitfjell, er verdt å nevne spesielt.



De fleste startet rennsesongen med Julerennet og størstedelen av gruppa har deltatt på alle rennene i Hafjell. Ca. halve gruppen har reist rundt i kretsen, til Kikkanrennet på

Gjøvik og Gålårennet. Noen har også deltatt på renn i Varingskollen, Wyllerløypa, Oppdal, Surnadal, Vang (Lierberget), Kvitfjell og på Budor med mer. Tre av løperne deltok også på Bama alpinfestival på Ål. Rennsesongen lokalt ble avsluttet med Minifart på hjemmebane, med stor fremgang gjennom helgen og gode resultater både ski- og arrangementsmessig. Nå gjenstår Hemsedal Wintergames for to av løperne.

Resultater: Hadde det vært utdelt en pris for størst fremgang hadde nok den tilfalt både en jente og en gutt i U12, og det er vel så viktig som pallplassene, men det bør også nevnes at Bertine Gedde-Dahl og Eldar Kielland Kjønnås har flere seiere, pallplasser og andre svært gode plasseringer både lokalt og i de større rennene.

U14

Antall løpere: 10 løpere

Egne samlinger/aktiviteter:

U 14 har hatt i snitt 4 ukentlige skidager for- og rennesongen. Gruppen startet med første skisamling på Juvass helgen etter skoleslutt og har hatt 4 ukentlige treninger. Østen Tande har ledet gruppen og Martin har vært oppmann og sørget for informasjonsflyt og organisering. Treningene har vært mer eller mindre i hele Hafjell og gruppen har utviklet seg godt.

God deltakelse på fartssamlingen til NSF og rangeringsrennet for U14 og U16 i Olympia nedre, samt fartssamlingene i Hafjell og Kvitfjell.

Liv Nele Wohlfeil fikk her en topp 3 plassering i et landsrenn. Gode sportslige resultater sammen med Liv sitt gode og inkluderende vesen ble utsalggivende for at hun tildeles CC Pokalen.



Resultater:

Gruppen har deltatt på alle krets- og klubbrenn. I tillegg har Liv Nele Wohlfeil blitt kretsmester (SL og SSL). Fire utøvere reiste også på Telenor Lekene på Geilo. Klubben sitt store håp Liv Nele Wohlfeil mistet Telenor Lekene klubben pga. en korsbåndskade. Vi ønsker henne rask rehabilitering.

U14 har lagt til rette for medtrening for utøver fra Peer Gynt Alpinklubb og Vang skiløperforening

U16/U18

Antall løpere: 12 løpere

Det høyeste aktivitetsnivået finner vi i U16/U18-gruppen. 4 barmarksøkter i høstsesongen og 4-5 skidager i sesongen. Gruppen består av 5 jenter og 7 gutter. Gruppen har vært under ledelse av Daggy, Kenneth og med Espen som oppmann. Sesongen startet tradisjonsrikt på Juvass tidlig i mai, før vi returnerte til Juvass i starten på juni. for ett av årets høydepunkter, nemlig Pinsesamlingen for U16/U18. Gjennom høstsesongen har det vært flere turer til Juvass, Snø og Kvitfjell. I høstferien gjennomførte deler av gruppen en ukes samling i Hintertux i Østerrike og et eget opplegg på Juvass for de som var hjemmeværende. Gjennom vinteren har vi hatt fast base i Hafjell. 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.



Resultater: Kretsmestre Signe Marie Tinholt (SL og SSL), Hugo Wohlfeil (SL). På Hovedlandsrennet stilte klubben 6 utøvere hvor Hugo Wohlfeil fikk en flott 6. plass i slalåm som beste resultat. Hugo Wohlfeil og Andrine Harildstad Elvestad stilte også på Oppland sitt lag i Teamevent der de ble slått ut av et sterkt lag fra Akershus i kvartfinale
Løperne har i tillegg deltatt på alle krets- og klubbrenn.

U16/U18 har lagt til rette for medtrening for en utøver fra Peer Gynt Alpinklubb.

Junior- og seniorløpere:

Vi har hatt mange 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.

Snø/HafjellKvitfjell Racing:

- Oliver Norheim, slitt en del med skader i vinter men kommet bra på slutten av sesongen

Trysil Racing Elite:

- Nikolai Larsen, kjørt mye ECup fart, ikke fått helt til det han har vist på trening før mot slutten av sesongen. Trysil Race Alpine Elite Speed har et opplegg som satser hardt på fart. Her har LSK en flott ambassadør for fart
- Andreas Sønsterud Amdahl, 5 pallplasser bl.a seier i dansk mesterskap på Trysil. Stor punktforbedring i GS
- Clara Marie Vorre, kjørt mange renn, i Val d'Isere nå med gode resultater og punktforbedring i SL

NTG Lillehammer:

- Sienna Grande Bruseth, medalje i alle disipliner i jr NM, to gull, 7 ganger på pallen i vinter
- Ulrik Fjeldavlie Linberg, stor punktforbedring både i GS og SG
- Freja Mathilde Vorre, skadet hele sesongen

NTG Lillehammer medtrenende:

- Fredrikke Linn, dessverre kjørt ut en del, men positiv utvikling i SL
- Hermann Fjeldavlie Linberg, tung sesongstart, 7 pallplasseringer i jan og feb bl.a jr2 NM-gull, kjørt EC både fart og GS, skadet etter fall i Kvitfjell i mars, i rehab nå

Gausdal VGS:

- Kristine Ressem Haugen, deltatt i flere FIS-renn i vinter bl. A i NM på hjemmebane, medtrenende U16/U18
- Synne Moltubakk medtrenende U16/U18

Åsarna Ski Academy Alpine (Sverige)

- Amalie Harildstad Bjørnsgaard, Bor i Sveg og trener med Thomas «Tompa» Ericsson. Gode resultater og punktforbedring som førte til flere E-cup renn.

University of Nevada USA

- Ulrik Rykhus Danielsen som går på University of Nevada USA og studerer mens han kjører på ski. Har to pallplasser Palisades FIS denne sesongen

I tillegg til de overnevnte utøverne har vi Amelia Gillard og Thomas Gillard som har U16/U18 medtrening gjennom sesongen.

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 der 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.



Uten det store engasjementet i alpingruppa hadde vi ikke vi kunne gjennomført de arrangement her med de resultater vi har skapt. En stor takk til alle som stilte opp som funksjonærer.

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.



LSK har gjennomført FartsUka og Alpin NM , og bidratt på EC-finalen i Hafjell. I tillegg har vi arrangert Hafjell-rennet som også var KM i februar, der vi sto for GS og ØTI for SL. Som om ikke det var nok har vi også vært tunge bidragsytere for å gjennomføre to kvalikrenn i SG, den ene dagen med 300 deltakere. På tampen av sesongen har vi bidratt på rekrutteringsarrangementet Young Attacking Vikings, og helt til slutt stått for nok en særdeles vellykket Mini Fart i Kjus! 👍 🥳

MiniFart 2024 har 111 deltagere fra hele landet, med fokus U12 og yngre som målgruppe. Rennet er såpass populært at vi har satt et tak på 111 deltagere for å kunne beholde konseptet med mange runder og stor utvikling. ØTI var en viktig bidragsyter i årets renngjennomføring – dette skal vi bygge videre på for å styrke alpinsporten i Hafjell regionen.



I tillegg til disse arrangementene har vi selvsagt arrangert klubbrenn i super-g, storslålåm og slalåm. Her har Øyer Tretten sine utøvere fra 10 år og eldre også deltatt.

Klubbmesterskapet 2024 ble avholdt som kveldsrenn denne sesongen. Her stiller både store og små med startnummer på brystet.

Miljø og skiglede er viktig for at barn og foreldre skal trives sammen i bakken – denne energien skal vi ta med oss inn i ny sesong – håper VI sees i bakken neste sesong – hilsen fra TKA



Teknisk Komité Langrenn

Jeg vil med dette takke alle utøvere, trenere, oppmenn, foreldre og andre skiklubbvenner som stiller opp og gjør det mulig å gjennomføre gode aktiviteter og arrangement gjennom sesongen.

Under følger en oppsummering av sesongen, fra treningsgruppene skileik til og med junior.

På vegne av TKL for sesongen 23/24, avtroppende leder TKL, Even Lillemo-Thorud

arrangementene. LSK arrangerte to av rennene på Birkebeineren skistadion.

Skileik (1. og 4. klasse) + siste året i barnehagen

Denne sesongen har det deltatt ca 120 barn på skileik. Skileik har blitt gjennomført fast hver tirsdag fra og med uka etter høstferien og frem til påske. Dette har fordelt seg på (ca. antall) 44 stk. i 1. klasse og de som går siste året i barnehagen, 36 2. klassinger og rundt 43 stk. i den kombinerte gruppa for 3. og 4. klasse. Dette er en svært gledelig og solid økning fra ca. 70 barn totalt forrige sesong.

Som tidligere sesonger rullerer de tre gruppene på hvem som arrangerer kveldsmat på Skistua etter trening.



Skileik samlet til siste trening før påske

Swix-karusellen bestod i år av fire renn som ble arrangert i januar og februar. Det har blitt en tradisjon at klubben samarbeider med Søre Ål IL om

11/12 års gruppen (5. og 6. klasse)

11-12 års gruppa kick-startet sesongen med barmarkssamling på Tyriliseret i Mesnali. Det ble en suksess. Samlingen inneholdt blant annet tur til Brannhytta, inne økt i gymsalen, taco buffet, lek og moro.



Vi rakk ikke mange barmarksøker før snøen kom på skistadion. I år, som i fjor, har vi vært heldige og hatt et solid trenerteam bestående av engasjerte foreldre. Gruppa var relativt stor. Flest deltar på tirsdagstreningene hvor vi ofte har vært rundt 20 barn. Til sammen har 18 gutter og 7 jenter deltatt på trening mer eller mindre regelmessig. Vi har hele sesongen prøvd å tilpasse øktene, slik at disse skal være motiverende for alle nivåer og innebære en fin blanding av lek og trening.

I perioder med kulde har vi ved noen anledninger leid et basisrom i Håkonshall og hatt økter inne. Det har funket fint.

Mange av barna har deltatt på skirenn denne sesongen og vi husker spesielt Madshusstafetten som en fin opplevelse med mange deltagere.

Vi har også fått til en litt lengre skitur rundt Ingalåmi og testet ungdomsbirken løypene på superraskt føre.

Takk for en flott sesong



13/14 års gruppen (7. og 8. klasse)

13-14 års gruppa har denne sesongen bestått av 18 løpere. 12 løpere fra LSK, 1 fra ØTI, 2 fra Søre Ål og 3 fra Vingrom.

Johanne Harby ledet treningene frem til januar, før hun dro til Indonesia i forbindelse med studier. Inn kom Lars Teigen fra Sogndal som ledet treningene resten av sesongen. Foreldre har også hjulpet til ved behov.

I høst gjennomførte 15/16 års gruppa kantentesten ved to anledninger og det ble gjennomført mange gode rulleski- og barmarkstreninger før snøen kom.

15.-17. september var det høstsamling for gruppa på Gålå. Her ble det gjennomført utendørs styrkeøkt, motbakkeintervaller, rulleskitrening og langtur løp. 12 utøvere, trener Johanne og 3 foreldre (les: kjøkkenhjelp) var med. Harsem stilte som lokalguide på søndagens løpetur.

Når snøen kom, ble det arrangert skitrening hver tirsdag og torsdag helt frem til sesongavslutningen på Skei i april.

Tidlig i desember stilte 7 løpere som løypepatrulje under WC Kombinert.

Høydepunktet i år var Ungdommens Holmenkollrenn i februar. Her var det mange gode prestasjoner, inkludert en førsteplass i jenteklassen! Tidligere i januar stilte Vingrom og Lillehammer lag på OBOS Skifestival stafett i Oslo, hvor laget med Vingroms 14-åring vant.

Ungdomsbirken gikk av stabelen 19. mars. I likhet med UHR, hevdet vi oss høyt på listene her også. Veldig bra innsats av alle. På kvelden arrangerte oppmennene Afterski for alle 12-16 åringer som hadde deltatt og det var god stemning på tvers av treningsgruppene.

Ellers stilte vi i mange renn i forbindelse med Sparebank 1 Gudbrandsdals Cup, hvor våre løpere dominerte cupen sammenlagt. Vi hevdet oss også veldig bra under vinterens KM-renn, med flere pallplasser.

15/16 års gruppen (9. og 10. klasse)

Fordeling av utøvere fra Lillehammer Skiklub:

Årskull	Gutter	Jenter Totalt
2009 – 15 år	3	5
	8	
2008 – 16 år	4	0
	4	

Fra fjorårets sesong er det kommet til to nye gutter f. 2009 fra, andre klubber. Alle har vært aktive i konkurranser, men noe sykdom og skader har ført til at enkelte har både trent og konkurrert mindre enn de ellers ville gjort.

Også denne sesongen har det vært treningssamarbeid, med klubbene Vingrom, Søre Å og Øyer / Tretten. Fra samarbeidsklubbene har det vært totalt 15 utøvere, med flest fra Søre Ål. Gjennom sesongen har vi vært totalt mellom 17-20 utøvere på hver trening. Det har vært holdt ett felles foreldremøte og samarbeidet generelt mellom klubbene har vært veldig bra.

Vi startet opp med barmarkstreninger etter skolens sommerferie i august. Treningene ble lagt opp med variasjon mellom barmarks og rulleski, men flest økter på rulleski da denne gruppen har både klassisk og skate. Fra snøen kom har det som utgangspunkt vært annenhver økt med klassisk og skate, men ikke en fast dag.

Hovedtrener har vært Robert Granseth, som har hatt denne gruppen i flere år. Han har laget et godt treningsopplegg for sesongen, med ulike treningsplaner for barmark og ski, med forslag til egenøkter ut fra fellesøktene og andre aktiviteter som samlinger og renn. Det har vært varierte treninger med basisferdigheter, teknikk og fokus på at det skal være mestring for alle.

Det har vært lite behov for hjelpetrener i år, men Kristina Bergquist har vært med noen treninger, og enkelte foreldre ved noen få behov.

Det har vært lagt opp til foreldrestyrt langtur på søndager, både på beina og på ski, men dette har det ikke vært deltakelse på. Inntrykket er at dette skyldes at det er mye aktiviteter for denne gruppen uken gjennom, slik at organisert fellestrening ikke har vært ønskelig.

Denne sesongen arrangerte vi en overnattingssamling, fredag til søndag, som for første gang ble lagt til Gålå, i september.

Valget falt på Gålå siden man der har gode treningsmuligheter med rulleskianlegg, samt mulighet for både selvhusholdning og lokaler til felles måltider og sosialt. Det var lagt opp til en økt fredag, 2 økter lørdag og langtur før lunsj og hjemreise søndag. Det var fokus på å bli kjent med delvis ny gruppe og bygge ett godt miljø. Tilbakemeldingene fra ungdommene var kun positive, og vi hadde en flott helg.

Av annet sosialt har det vært jule og sesongavslutning på skistua etter trening, og selv om ungdommene begynner å bli store, både ser og hører vi at de setter pris på å komme inn og samles til kveldsmat eller sosialt.

Av renn har vi hatt renn som inngår i Mosetertoppencup som prioriterte renn, i tillegg til KM og Natrudstilrennet. De fleste i gruppen deltar også på renn, og fra LSK har det vært 11 deltakere i Mosetertoppencup og seier i begge jenteklassene. Enkelte av utøverne har også deltatt på ulike renn utenfor kretsen, som i Oslo og Hedmarken. Gruppen stilte med lag på Madshusstafetten, samt sikret gode plasseringer i KM stafett. Lillehammer har hatt mange sterke løpere i 15-16 års klassen, som også resulterte i

at det ble tatt ut to utøvere til å gå Kong Haralds Ungdomsstafett, i tillegg stilte de med tre hjemmeværende reserver.

Sesongens høydepunkt var Hovedlandsrennet på Gålå. Fra Lillehammer Skiklub stilte alle 12 utøverne til start, og totalt med samarbeidsklubbene var vi 20 utøvere. Siden avstanden ikke er så lang, var det mange som ikke bodde på Gålå, så mye av det sosiale man har ved å bo samlet blir borte, men ungdommene gav uttrykk for at de hadde hatt en fin helg. Hovedlandsrennet er ett stort arrangement, og ungdommene fikk en del nye erfaringer, men minst like mange gode minner og mange flotte resultater.

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

Junior

Juniorgruppa i langrenn har gjennomført en bra sesong. Gruppen har vært noe mindre enn tidligere sesonger, med ca. 18 utøvere totalt. En del av utøverne er også elever ved NTG Lillehammer, noe som betyr at de ikke deltar på klubbens faste treninger.

Treningsopplegget har vært som normalt med oppsatte fellestreninger og tester gjennom sesongen. Sesongen startet med oppstartsamling hjemme på Lillehammer i juni. Deretter har det vært flere treningsksamlinger.

Treningene og oppfølging av utøverne er gjort av Mattis Sjøli.

Løpere fra Lillehammer Skiklub har deltatt i 4 stk. Equinor norgescup arrangementer denne sesongen. Første helg med norgescup junior ble holdt på Gålå med mye forskjellig vær og ble et vellykket arrangement. Det ble fine plasseringer av flere løpere. Den andre NC-helgen ble avholdt i Granåsen som var lengst reise dette året. Der vi hadde en fin og sosial helg med felles overnatting. NM junior ble avholdt på Nybygda med en god innsats fra alle deltagere. Avslutningshelgen ble gjennomført på Skeikampen skiarena med finaler. Mange deltok også på NM del 2 for seniorer på Lillehammer.

Gjennom sesongen har mange foreldre bidratt med kjøring, støtte til matlaging og handling på lokale samlinger og bidratt i smøreteam for junior på Norgescup. Svein Storlien har representert juniorgruppen i Teknisk komite langrenn (TKL) denne sesongen.

Teknisk Komité Freeski

Generelt:

Sesongen 2023/2024 har vært en spennende og begivenhetsrik tid for Freeski. Vi har jobbet hardt for å fremme sporten og styrke samholdet blant våre utøvere, samtidig som vi har prioritert sikkerhet og utvikling. På bakgrunn av ny leder har det vært en overgangsfase for den tekniske komiteen, men som vi sakte, men sikkert forsøker at skal sikre en bra og stabil aktivitet for alle også fremover. Sesongen startet med NOR Freeski samling på Snø 11. november 2023 – i forbindelse med dette også høstmøte for Oppland Freeski.



Medlemmer:

Med betydelig vekst innen freeski de siste årene, observerer vi nå en potensiell stabilisering i medlemsveksten. Dette kan det være flere årsaker til, både overgangen av et stort årskull fra Kanthaugen til Hafjell, men og at det rett og slett er nokså fullt på treningene, til synlighet. Som nevnt tidligere år er heisen og kapasitet på denne i Kanthaugen relevant for antallet på treningene totalt sett.

Det er per april 2024, 154 registrerte medlemmer i Minldrett, mot 235 medlemmer i Spond. Arbeidet med å

sikre at alle medlemmer melder seg inn fortsetter inn i den nye sesongen.

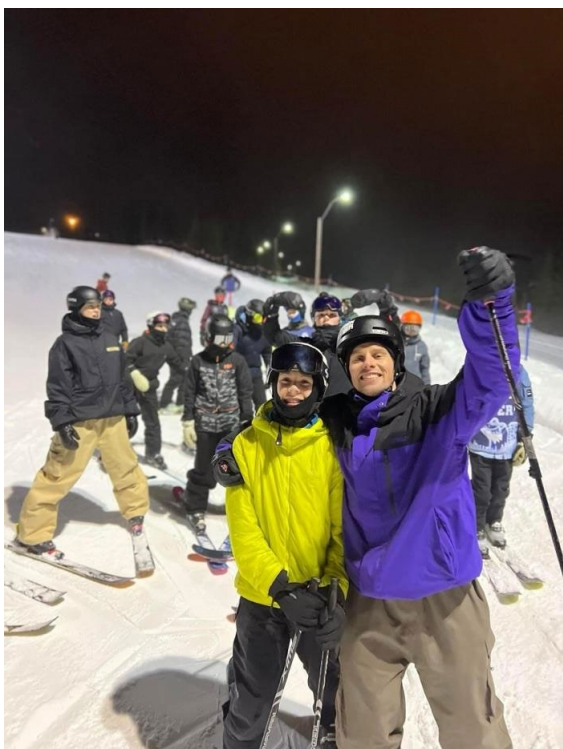
Vi ønsker å fortsette å fokusere på bredde og sikre at det skal være lav terskel for deltakelse.

Trenere:

Før sesongen startet lyste vi ut engasjement for å være hovedtrener på Freeski.

Gjennom utlysningen ble Viljar Krogstad og Olav Inge Klette engasjert til å ha et litt ekstra ansvar for de yngste gruppene. De har vært med på å sikre god og variert trening gjennom hele sesongen også i turnhallen før vintersesongen er i gang. Vi har manglet en hovedtrener for juniorene. På bakgrunn av dette fikk vi noen treninger engasjert Bendik Øye til å være med trening – dette ble suksess og vi håper vi til høstens sesong kan få inn flere faste trenere også for juniorene.

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 ca 15 stk. som bistår ilet vinteren.



Trener 0 kurs med 4 trenere/foreldre fra Lillehammer Skiklub

Det er viktig for oss å fortsette å heve kompetansen til alle våre bidragsyttere og trampolinekurset er blant annet blitt et krav for å kunne sikre trampolinen under treninger i turnhallen.

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.

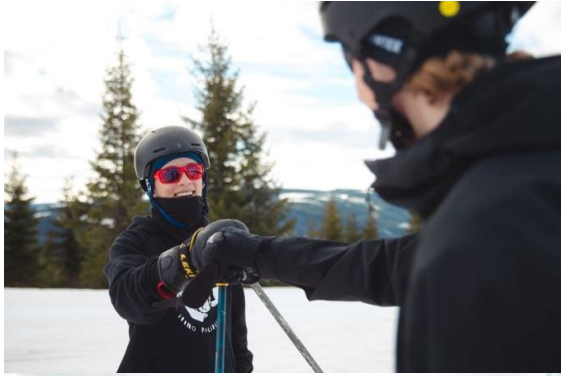


Barnegruppene som trener i Kanthaugen ser vi betydelig fremgang og mestring. Skogsløyper utforskes med entusiasme og mot, og det hoppes med stor entusiasme. Selv den yngste barnegruppen på 5 år tar sats på det største hoppet med imponerende konsentrasjon, og smilene er brede når hoppene blir mestret.

Utdanning:

Gjennom sesongen har vi hatt trenere med på ulike utdanninger avholdt av Martin Bragerhaug og kretsen.

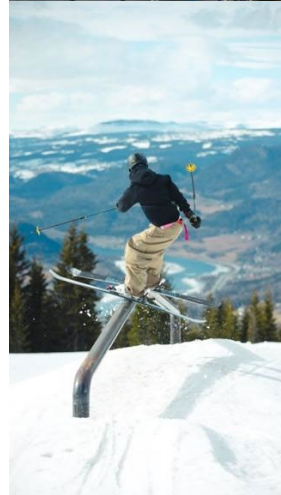
Trampolinekurs x 2 med 9 trenere/foreldre fra Lillehammer Skiklub



U12-16 år, dette er en sammensveiset gjeng som støtter og inspirerer hverandre, lærer sammen og har det både sosialt og morsomt på trening. Det rails og hoppes som aldri før og det er tydelig glede og mestring blant ungdommen, noe som reflekteres i deres stolte smil.

Renn og sosiale tiltak:

Flere av våre barn og ungdom har denne sesongen deltatt i konkurranser blant annet Oppland Freeski Cup i Gausdal den 14. januar 2024. Det ble en god gjeng som startet sesongen på NOR Freeski samling i November og ikke minst en av de faste turene til Dombås i mars, med tilhørende konkurranse. Der ble det med 19 barn og unge fra klubben + foreldre og ledere.



Søndag 3. mars arrangerte vi selv Oppland Freeski Cup Big Air I Hafjell. Dette ble et fint arrangement og med Jostein og Lars i spissen fikk flere mer erfaring til nytte for fremtiden.

Sesongen ble i år som i fjor markert med avslutninger for begge grupper med grilling, skikjøring og god stemning.



Oppsummert:

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

Vi ønsker å takke alle foreldre og bidragsytere hver eneste uke gjennom sesongen som gjør dette mulig. Vi er helt avhengige av dere for å få dette til for barna våre.

Tusen takk.

Trening- og mosjon

Trening- og mosjons miljøet i Lillehammer Skiklub er i år skilt ut som en egen gruppe. Det er stor spredning i alder og begge kjønn er godt representert. Nivået i gruppa varierer også fra de aller sprekeste som trener nesten hver dag, deltar i og klarer merkekravene i Birkebeiner-arrangementene, til de som kun ønsker å holde seg i form og liker å trene sammen med andre.

For hver årstid utarbeides det et treningsprogram i samarbeid med skiklubbens langrennstrener. I tillegg til tre faste treninger i uka (mandag, onsdag og lørdag), er gleden ved å holde seg i form så sterk at mer eller mindre organiserte grupper møtes til ekstra treninger nesten hver dag året rundt.

Faste treninger

- Fra september til april har klubben hatt styrke- og bevegelighetstrening innendørs i gymsalen på Lillehammer videregående skole avd. nord (Vargstad). Langrennstrener Kathrine Harsem har ledet noen treninger. Etter gode instruksjoner fra henne, har representanter fra gruppen selv gjennomført de resterende treningene.
- Fra april til juni gjennomføres mandagstreningene som distanse løpeøkter, fortrinnsvis på stiene i Hovemoen. I tillegg deltar mange i gruppen på løpene i Sjørdalskarusellen i regi av bedriftsidrettskretsen.
- På onsdager er det intervall på planen. Vår, sommer og høst gjennomføres ulike former for intervall- og tempotrening. I skisesongen kjøres intervalløktene i løypene på Birkebeineren skistadion med variasjon mellom stakeøkter i relativt flatt terreng og diagonaløkter i motbakke.
- Lørdag gjennomfører gruppa langtur. I skisesongen er det fellesturer på 1,5-2 timer og ditto løpeturer utenom skisesongen.

Andre aktiviteter

- Langrennstrener Kathrine Harsem hadde teknikk-kurs før årets Birkebeinerrenn.
- Egen stavgruppe møtes hver tirsdag til fellestur.
- Uformelle løpegrupper kommer sammen både torsdag og fredag.
- Trening- og mosjonsmiljøet har hatt sosiale sammenkomster både som julebord, vårfest etter skisesongen og sommerfest.



Trenings- og mosjonsmiljøet på felles løpetur om Øvstdalsfossen

Treningstilbudet i Trenings- og mosjonsmiljøet er veldig bra både for de som kun ønsker å holde seg i bra form og for de som liker å optimalisere kondisjonen. Det viktigste av alt er likevel det gode miljøet og samholdet i gruppen.

Senior ski og sykkel

Gruppen *Senior ski og sykkel* består av kvinner og menn som har anledning til å trene på dagtid. Skitrening på tirsdag og torsdag når det er snø, og vekselvis landeveis- og terrengsykling når det ikke er skiføre. Torstein Rudihagen og Tor Arne Ingvaldstad har i 2023/24 sesongen organisert seniorennes aktiviteter for henholdsvis ski og sykkel.

I årets WorldCup i kombinert på Lillehammer, stilte Senior ski og sykkel etter sigende med verdens eldste og sprekeste løypepatrolje.



*Verdens eldste (og sprekeste) WorldCup
løypepatrulje*



Seniorene på felles sykkeltur til Moelv

Medlemmene i Trenings- og mosjonsmiljøet bidrar i svært stor grad til dugnadsarbeidet for Lillehammer Skiklub.

Helge Leonhardsen

Frode Finne

Koordinator

Oppmann

Sluttord

Lillehammer Skiklub vil takke alle sine medlemmer – både aktive og skiklubbvenner, og alle våre samarbeidspartnere og støttespillere.

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

Det legges ned mye tid og energi i det sosiale miljøet i klubben, slik at alle skal trives og ha det gøy på trening. Det er viktig! I tillegg til det solide sportslige tilbudet til både små og store, på alle ambisjonsnivåer – håper vi å legge til rette for en fin klubb å være medlem i.

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

Takk til alle!

Lillehammer Skiklub



Generalpartner



Hovedpartnere



Grensponsorer



Støttespillere

