



Årsberetning Lillehammer Skiklub



Ski for alle livet ut

Innhold

Innledning

Medlemsåret.....	Side 3
Styrende organer	Side 5
Administrasjon	Side 7
Møter og tilstelninger.....	Side 8
Andre tiltak	Side 9

Tekniske Komiteer

Alpint	Side 12
Langrenn.....	Side 18
Freeski	Side 26
Para	Side 30

Årsberetning 2017/2018

Ansvarlig redaktør
Redaktør
Design

Jon Erik Rønning
Kenneth Nordahl-Pedersen
Kenneth Nordahl-Pedersen



Medlemsåret

«Ski for alle livet ut» er vår visjon. Og dette er en visjon som gjennomsyrrer alt vi arbeider med i Lillehammer Skiklub. Og det skal selvsagt være rom for både bredde og topp. Både i alpint og langrenn har våre utøvere prestert på meget høyt nivå. Men like viktig som de gode resultatene er den store bredden vi ser i aktivitetene fra våre yngste i skilek 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 70-80 deltakere med på aktivitetene.

Medlemstallet er per 25.02 på 1193, hvorav 6 er æresmedlemmer.

Vi har gjennom året hatt en rekke arrangementer: Fartsuka for 30. gang, Minifart, Arne Rustadstuens Minneløp og en rekke klubbrenn har vært viktige arrangementer både for klubben og våre utøvere. I 2018 gjennomførte vi trolig det beste alpin-NM som har vært gjennomført noen gang. Både skiforbund, løpere, trenere og alle andre var strålende fornøyd. All honnør til alle frivillige som deltok for å få dette i havn.

Til tross for en liten økning i antall deltakere i Birkenarrangementene blir det i 2019 et utbytte som er langt svakere enn det eierklubbene ønsker. Det er også dårligere enn først antatt ved årsskifte, det har vanskeliggjort vårt eget budsjettarbeid. Arbeidet med å øke antall deltakere og redusere kostnaden pågår får fullt. Det pågår også en evaluering av Birkenstyrets arbeid, bl.a. vil man se på styrets sammensetning utover våren 2019.

Klubben har arbeidet videre med nærmiljøtilbudet for alpint i Kanthaugen. Tilbudet har i vinter vært åpent to kvelder i uka, og aktiviteten for de yngste har vært stor. Klubben har god dialog og godt samarbeid med Lillehammer kommune, Oppland Fylkeskommune, Oppland Skikrets, Norges Skiforbund og grunneiere. Vi tror at vi ytterligere har styrket vår rolle som samfunnsaktør i regionen og som drivkraft for videre utvikling av skiidretten i Lillehammer. Klubben har i så måte tatt på seg en kjempeoppgave ved å gjennomføre det største NM noen gang. Alle skiforbundets grener (Alpint, langrenn, hopp, kombinert, freeski og telemark) skal for første gang samles til et Super-NM på Lillehammer i uke 13 i 2020. Klubben har satt ned en hovedkomite og arbeidet med å fylle opp alle andre komiteer og jobber er godt i gang.

Klubbens utøvere har nok en gang hevdet seg godt både nasjonalt og internasjonalt. Martin Løvstrøm Nyenget, Håvard Taugbøl, Magni Smedås, Annika Taylor, Nichol Bathe, Christoffer Faarup og Casper Worre

har alle hatt internasjonale oppdrag for sine respektive forbund. Til dels med svært gode resultater. Spesielt må vi likevel nevne at Andreas Sønsterud Amdal vant Storlalom i De Europeiske vinterlekene i Sarajevo og Johannes Staune Mittet som ble jr. Norgesmester på 10 km skøyting. Langrenns juniorer har tillegg også hatt flotte resultater i Norgescupen, og Lillehammer Skiklub henter flere poeng enn på svært mange år og ligger per nå 6. plass på poengstatestikken. Hyggelig var det også at klubbens tidligere leder Ivar Ringen fikk Kongens Fortjenstemedalje for bl.a. sitt arbeid i klubben. Klubbens «Briken-traver» nr 1. Åge Ludvigsen fikk Birkens hederspris for sine 53 merker.

Klubbens administrasjon, som har kontor i idrettens hus, består av: Daglig Leder Kenneth Nordahl-Pedersen, Bjørn Tore Staurset (sportssjef alpint) og Petter Blindheim (sportsjef langrenn). Styret er svært fornøyd med innsatsen som blir lagt ned av disse tre blide ves-tlendingene. De har blant mange andre oppgaver hatt ansvar for Sommerskiskolen og Byttedagen. To flotte rekrutteringsarenaer.



Styret har hatt mye fokus på økonomi, som tidligere varslet har utbytte fra Birkebeinerrennet AS gått ned. Styret er svært takknemlig for at Sparebanken 1 Østlandet har gått inn som generalsponsor og for at mange av de andre samarbeidspartnerne har signert nye kontrakter. Likevel ser vi at inntektsiden vår har gått ned de siste åra. Utgiftskontroll har derfor blitt svært viktig for klubben. Regnskapet for 2018 viser et overskudd på ca kr 135 000- i ordinært resultat. I tillegg kommer en nedskrivning av den utestående fordringen på Birkebeinerrennet AS for salget av Ingalåmi på kr. 326 000 og en mindre post i forhold til Lillehammer Skifestival. Noe som totalt gir et underskudd på 240 000.

Med vennlig hilsen
Lillehammer Skiklub

Jon Erik Rønning
Eiliv Furuli
Geir Løvlien
Ole Kristian Kirkerud
Caroline Bræin Klette
Trine Sommerfelt Stenberg
Morten Harald Stavseth
Alexander Eriksson
Britt Pettersen Tofte

Egenkapitalen utgjør pr. 31.12.18 kr 8.552 067,- og likviditeten er god med kr 9 146 000 inntestående i bank/fond. Det gjør oss rustet til å tåle eventuelle svingninger i inntektene.

Styret takker alle skivenner og ildsjeler som legger ned utallige arbeidstimer og stort engasjement for klubben.

Vi ønsker å rette en stor takk til våre samarbeidspartnere og sponsorer.

Stor takk til dere alle!

Styreleder
Nestleder
Leder TKL
Leder TKA
Leder TKF
Styremedlem
Styremedlem
Ungdomsrepresentant
Varamedlem

Klubbens styrende organer

Styret

Styrets leder	Jon Erik Rønning
Styrets nestleder	Eiliv Furuli
Leder TKL	Geir Løvlien
Leder TKA	Ole Kristian Kirkerud
Leder TKF	Caroline Bræin Klette
Styremedlem	Morten Stavseth
Styremedlem	Trine Sommerfelt Stenberg
Ungdomsrepresentant	Alexander Eriksson
Varamedlem	Britt Pettersen Tofte

Teknisk Komité Alpint

Leder	Ole Kristian Kirkerud
Medlem	Stig Stenberg
Medlem	Ketil Norheim
Ikke årsmøtevalgte:	Jørn Kojen
	Jørn Tore Linberg
	Mathias Bakke Haugen
	Bjørn-Tore Staurset

Teknisk Komité Langrenn

Leder	Geir Løvlien
Medlem	Magnus Solberg
Medlem	Thea Strand Bjørnaa
Medlem	Terje Torseth
Medlem/Para	Anne Godal
Ikke årsmøtevalgte:	Per Wangen
	Berit Melbø

Teknisk Komité Freeski

Leder	Caroline Bræin Klette
Medlem	Gøran Langgård
Medlem	Kristian Lien
Ikke årsmøtevalgte:	Linn-Cecilie Mæhlum
	Vilde Fimreite



Foto: Kenneth Nordahl Pedersen

Kontrollkomité

Leder Svein Andresen
Medlem Kristoffer Ringerud
1. varamedlem Dorthe Korsæth
2. varamedlem Asgeir Lindberg

Birkebeinerrennet AS

Medlem Eiliv Furuli
Medlem Jon Erik Rønning
Medlem Kenneth Nordahl-Pedersen
1. varamedlem Hans Amund Kjærnsli

Valgkomité

Leder Bjørgulv Nordaberg
Medlem Bjørn Hettervik
Medlem Oscar Wiklund

Revisor

BDO

Administrasjon

Kenneth Nordahl-Pedersen startet opp som ny Daglig leder 1/12 2017, og har nå jobbet gjennom en hel sesong. Petter M. Blindheim er ansatt i 100 % stilling som sportslig leder langrenn.

Bjørn Tore Staurset er ansatt i engasjement som sportslig leder alpint.



Kenneth Nordahl-Pedersen
Daglig leder
kenneth@lillehammerskiklub.no



Bjørn-Tore Staturset (Totto)
Sportssjef Alpint
totto@lillehammerskiklub.no



Petter M. Blindheim
Sportssjef Langrenn
petter@lillehammerskiklub.no



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen

Besøksadresse

Idrettens Hus
Kleivbakken 9
2618 Lillehammer
3.etg

Generelle henvendelser:
post@lillehammerskiklub.no

Møter og tilstelninger

Ordinært årsmøte ble holdt på idsrettens husl i april 2018 med 38 stemmeberettigede medlemmer til stede. Fra styret deltok samtlige medlemmer og varamedlem. Fra administrasjonen deltok Kenneth Nordahl-Pedern, Bjørn Tore Staurset, og Petter M. Bilndheim

Det tradisjonelle Sparebanken 1, brukstutstyrmarked ble avviklet på Scandic Lillehammer Hotel lørdag 11. November 2016. Oppslutningen var svært bra, og det ble omsatt brukt utstyr for ca. kr 170 000. Dette er et viktig tiltak som gir klubbens medlemmer og andre mulighet til å skaffe seg kvalitetsutstyr innen ski og klær til en rimelig pris.

Det har i løpet av året blitt gjennomført flere temakvelder, handlekvelder og smørekurs for klubbens medlemmer hos Sport 1 Lillehammer og Swix.

I desember arrangerte klubben sponsorsamling ifm World Cup Lillehammer. I tillegg har vi hatt to forkostmøter for partnere i 2019. De fleste av sponsorene våre deltok og tilbakemeldingene i etterkant er svært positive.

Den tradisjonelle julekaffen for klubbens pensjonister, æresmedlemmer og andre ble i år holdt på Stasjonen kafe, med ca 38 personer til stede.



Andre tiltak og aktiviteter

Samarbeidspartnere

Klubben har fortsatt det gode arbeidet på markeds-siden også i 2018, og fått inn nye og verdifulle partnere. Klubben er en attraktiv samarbeids-partner for både lokalt-, regionalt og nasjonalt næringsliv. Klubben har økt fokus på bedriftsnettverket og har i 2018 hatt to frokosmøter med samarbeidspartnere. Alle våre partnere presenteres med logo bak i årsmeldingen.

Kanthaugen

En prosjektgruppe har utarbeidet et samlet konsept for videre utvikling av et tidsmessig nærmiljøanlegg. Styret vurderer utvikling av Kanthaugen til å være et svært viktig nærmiljøanlegg for Lillehammer, og en viktig rekrutteringsarena for alpint. OLP er nå i en viktig og god prosess for å videreutvikle kanthaugen og har tatt initiativ til flere møter den siste tiden. Vi er mer optimistiske enn vi har vært på flere år, mtp kanthaugens utvikling.

Samarbeidende skilag

Klubben er sammen med 11 andre skiklubber i Lillehammerområdet medlem i Samarbeidene Skilag. Dette er et viktig samarbeid for å skaffe og fordele frivillige mannskaper til større arrangementer. Sist vinter har det

vært særlig aktuelt for World Cup i desember. Denne dugnadsinnsatsen gir gode inntekter i klubbkassa.

Norges Toppidrettsgymnas (NTG)

Klubben har godt samarbeid med NTG for de av våre utøvere som ønsker å kombinere utdanning med satsing innenfor både alpint og langrenn. Det er også opprettet en god dialog mtp freeski.

Styrets arbeid

Styret har hatt 10 styremøter siden årsmøtet i april 2018. Vi opplever selv å være et godt og allsidig sammensatt styre, med kompetanse på både det sportslige, økonomiske og administrative.





Teknisk Komité Alpint



Sportslig Aktivitet



Foto: Stig Stenberg

Samlingen i Hintertux er for de fleste høstens store høydepunkt. På denne samlingen blir det lagt opp til to økter på ski hver dag med en barmarksøkt på ettermiddagen. I tillegg er det mye sosialt på kveldene for utøvere og foreldre. Dette er en fantastisk samling for å bygge samhold på tvers av grupper og utøverne seg i mellom. Alle som var med nedover i år hadde det meget hyggelig og fikk god trening. På breen samarbeidet vi med Sven Ulrich og Alpine Race Academy for å få gode tra-seer. Dette var helt topp og utøverne fikk god utvikling.

Ski og lek (8år og yngre)

Antall: 10-12 faste løpere

Egne samlinger/aktiviteter:

Løperne har kost seg sammen med foreldre og holdt et høyt aktivitetsnivå på torsdagene de har holdt det gående. Familiebakken har vært base for denne gjengen. Michael har stått for en viktig og sunn miljøskapning i bunnen av Hafjell. Her har Lillehammer Skiklub og ØTI Hafjell Alpint fått til gode treninger med mange smil om munnen hos små og store. Det meldes om stor trivsel og en kvelds-mat som smaker best i Hafjell.

Skikurs

Etter tidligere suksess med Skikursene i Kanthaugen så var årets påmelding helt fantastisk. Det var 4 forskjellige kurs over 5 kvelder. Totalt 48 plasser var lagt ut og det var totalt 48 påmeldte. På to uker så var alle plassene fylt opp. Vi hadde totalt 10 forskjellige instruktører som bidro til høy aktivitet og god utvikling hos deltagerne. Vi hadde også foreldrekurs på avslutningsdagene til Skikurset. Her var totalt 34 foreldre og fikk instruksjon i basis svingteknikk. Dette synes foreldrene var stas og ekstremt givende. Instruktørene var Åsa

Modin, Kristian Bakke Haugen, Jan André Nyttun, Line Dahl Slapgaard, Pål Martin Harlaug Olsen, Julie Harlaug Olsen, Caroline Hauan, Ragnar Sæther, Martine Kjøs og Jørgen Finsveen. En stor takk til disse som har stilt opp og stått på for at kursene har blitt en stor suksess.

U10 (6-10år)

Antall løpere: ca 35 løpere

Egne samlinger/aktiviteter:

U10 gruppen i år har vært under ledelse av Marcus og Kjetil. De har fått god hjelp av Espen, Magnus, Marius og Brita til å planlegge morsomme og spennende treninger så langt. Martin har sørget for at foreldre har fått god informasjon og Morten har vært sosialminister og stått på for at alle skal føle seg velkommen på treningene. Her har de fått kjørt speed-track, parallellslalåm, terrengløype, trent med de store og mye mer. Fokuset er alltid å kose seg på ski og dette gjenspeiler trenergrup-pa og iveren som smittes over på løperne. Utøverne har prøvd seg på krets- og klubbrenn i Hafjell og Young Attacking Vikings i Kanthaugen. Smilene til løperne stoppes kun av ørene for å gå helt rundt etter treningene. Det er lett å høre denne gjengen når de står i heisen. Vi har også valgt å utvide tilbudet til U10 gruppen. Her har vi kjørt på et parallelt opplegg i Kanthaugen på torsdager. Her har det vært mellom 20-25 utøvere hver trening. I tillegg så har vi hatt treninger i Hafjell på torsdager for de utøverne som har eldre søsken som er i eldre treningsgrupper. Dette har vært et supert tiltak. I tillegg har Olympia Parken med Asgeir Bjerke i spissen vært veldig positive til sesonkortløs-ning for våre aktive utøvere i denne gruppen. De har betalt 400 kr for sesonkortet

Resultater: De aller fleste har stilt opp på klubb-

U12

Antall løpere: 15 løpere

Egne samlinger/aktiviteter:

U12 gruppen har hatt et høyt aktivitetsnivå med totalt 4 ukentlige treninger i vintersesongen og 3 barmarksøkter i høst-sesongen. De har også vært med på samlinger i regi av Oppland Skikrets. Gruppen var godt representert i Hintertux og hvor løperne fikk spise sammen med de eldre løperne. Roar har vært hovedtrener med super hjelp av Caroline og Martine. Jannicke har sørget for at alle har fått nødvendig informasjon. Disse har skapt et meget hyggelig miljø og gruppen består av 3 jenter og 12 gutter. Gruppen har fått et meget hyggelig tilskudd i Samuel. Gjengen har utstrålt veldig treningsiver og høy oppslutning på treningene. Dette er en super gjeng som vi kommer til å ha mye glede av i form av idrettsglede og miljø.

Resultater:

Løperne har deltatt på kretsrenn i Oppland. I tillegg har de stilt mannsterke opp på klubbrenn igjen-nom hele sesongen. De aller fleste av løperne i denne gruppen Deltar på Bendit Alpinfestival på Ål

U14

Antall løpere: 11 løpere

Egne samlinger/aktiviteter:

Aktiviteten i U14 har i snitt vært på 4-5 ukentlige skidager for- og rennsesongen. På høsten var det 3 økter barmark i uken med allsidig basistrening. Gruppen består av 6 jenter og 5 gutter. Løperne gleder seg veldig til å være prøvekjørere på MiniFart senere i sesongen. Østen Tande er hovedtrener og hatt god hjelp fra Jørtik som hjelpetrener og Birgit som oppmann. Disse tre har bidratt til å holde trøkket oppe innad i gruppa. Løperne har deltatt på Sparebank 1 Cup Østlandet i Hafjell (kvalifisering til internasjonale), Lands-, krets- og klubbrenn. Løperne skal også delta på Telenor Lekene i Vassfjellet, Trondheim i Uke 13.

Resultater:

Det foreligger ingen resultater fra finaler enda. På kretsrenn har alle utøvere fått vært på pallen. Ulrik F. Linberg har blitt kretsmester i Super-G foran Simon Romfo og Marius Kirkestuen. Selma Gillard ble nummer 2 i Kretsmesterksapet i Super-G og Thilla Brobakken ble nummer 3.



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen

U16

Antall løpere: 5 løpere

Egne samlinger/aktiviteter:

Det høyeste aktivitetsnivået finner vi i U16 gruppen. 4 barmarksøker i høstsesongen og 4-5 skida-ger i sesongen. Vi har kjørt en barmarksøkt i uken med 15/16 årsgruppa i langrenn. Dette har vært veldig inspirerende og gøy og noe vi ønsker å fortsette med. Gruppen består av 2 jenter og 3 gut-ter. Deltagelse på Sparebank 1 Østlandet Cup (kvalifisering til internasjonale barnerenn), bredde-samling i regi av Oppland Skikrets og Norges Skiforbund i tillegg til samlinger i Lillehammer Skiklub regi. Løperne har også fått vært prøvekjørere under Fartsuka noe som er et av årets høydepunkter. Årets store mål er selvsagt Hovedlandsrennet på Oppdal. Totto er hovedtrener og har meget god hjelp av Mette i forhold til organisering og informasjonsflyt. Gruppen har dessverre vært skade-belastet med Clara-Marie Vorre som har vært ute i snart to sesonger. Tobias har også vært skadet helt siden i høst.

Resultater:

Det foreligger ingen resultater fra finaler enda. Hermann F. Linberg kjørte fort på Sparebank 1 Øst-landet Cup i Hafjell og kvalifiserte seg til Whistler Cup i Canada i inngangen i Påsken. Han har også kvalifisert seg til TalentCamp i regi av Norges Skiforbund i Kvitfjell. Henrik Kjøs har fått fart på skie-ne og har blitt kretsmester i Super-G rett foran Hermann.

Junior og seniorløpere

Våre juniorer og seniorer har nok en gang markert seg godt gjennom sesongen. Med mange gode resultater har de fått bitt fra seg i år igjen. Christoffer Faarup har også denne sesongen kjørt sammen med det svenske laget som igjen har samarbeidet med det tyske laget. I VM i svenske Åre kjørte han seg inn til en fantastisk 22.plass i Utfor, som var Aksel Lund Svindals siste renn. Noen dager i forveien fikk vi en liten smakebit på hva vi hadde i vente da han kjørte seg inn til en meget stert 26.plass i Super-G som var tangering av besteplassering. Christoffer har satset mest på å skaffe seg erfaring fra World-Cup traseene i fartsdiplinen. I tillegg så tok også Christoffer sin første seier i FIS. Dette gjorde han på hjemme-bane i Hafjell på Fartsuka i Super-G som oppladning til VM. Marcus Vorre har kjørt under sammen med utøvere fra hele Østlandet i år. Laget han har kjørt sammen med kalles Dønski + og er utøvere som er ferdig med Skigymnas og som satser knall-hardt for å komme på Europa-Cup laget (kontinentalcup). Marcus var også i Åre, men hadde stang ut og kvalifiserte seg ikke til å kjøre VM finalene. Utviklingen til unge hr. Vorre har vært stor i årest sesong og vi gleder oss til fortsettelsen. Andreas Amdahl kjører på NTG og har hatt en god utvikling igjennom hele sesongen. Han vunnet 7 renn i løpet av sesongen og totalt 10 pallplasser. Han har en bronsemedalje fra Super-G jr.1 NM og 4.plass jr.1 NM

Utfor. Under de Europeiske Ungdomslekene i Bosnia og Herzegovina ble det to medaljer på Andreas. Han vant storlålåm gull og bronse i lagkonkurransen sammen med 3 andre fra Norge.

Mads Larsen, Jens Christian Mathiesen og Marie Herdlevær er med trenende med NTG. De har fått økt treningsmengden veldig bra og viser gode forbedringer rangeringsmessig. Ekstra impone-rende er Mads Larsen som brakk benet i våres og som er tilbake og kjører bedre enn før skaden.

Klubbens skigymnasiaster er nå lokalisert på NTG i Lillehammer. Her finner vi, Emma Stavseth, Amelia Gillard, Aurora Kojen, Vegard Johnsen og Ulrik Rykhus Danielsen, Thomas Gillard, Ester Kirkerud, Mabel Ensrud, Amalie Harildstad Bjørnsgaard, Oliver Norheim og Nikolai Larsen. Disse legger ned en betydelig innsats for å nå sine sportslige mål. De har allerede begynt å få gode plas-seringer, og de har alle hatt god utvikling på ski og fysisk. Amalie kjørte inn til en kjempesterk 3.plass NM jr.1 Utfor på hjemmebane i Hafjell.

TKA

TKA har bestått av 7 personer og har avholdt månedlige møter gjennom året. Hvert medlem i TKA har i tillegg til å sitte i TKA definerte oppgaver og ansvarsområder som følges opp og utvikles gjen-nom året. I tillegg er det avholdt flere arrangementsmøter, trener- og foreldremøter samt flere sosiale arrang-ementer. Det er høyt aktivitetsnivå i TKA og i de ulike aldersbestemte grupper der dugnadsinn-sat-sen 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 gjennomfø-re sportslig aktivitet. I all hovedsak har vi fått dette til gjennom større arrangement i Hafjell.



Foto: Stig Stenberg

Arrangement i Hafjell

Lillehammer Skiklub alpint har gjennom flere år tilegnet seg en svært høy kompetanse som er godt anerkjent i hele alpin Norge. 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. Vi har i egne rekker flere personer på et meget høyt nivå nasjonalt og interna-sjonalt nivå rennteknisk. Dugnads-morale 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.

Vi har når sesongen er over gjennomført 5 klubbrenn, de rennene her er meget viktig i forhold til rekrut-tering, i tillegg kommer den årlige minifart som er høydepunktet for mange fra U12 og yngre. Minifaret ble i år fulltegnet på 9 dager noe som forteller hvor bra dette arrangementet har blitt.

Av større arrangement har vi gjennomført FIS Fartsuka i uke 5 som er det viktigste rennet vi har i Norge på fart. Før det i januar arrangerte vi kvallikrenn for inter-nasjonale barnerenn med 350 delta-gere. I April skal vi i samarbeid med NTG gjennomføre 4 FIS renn i SL og GS: 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 og bidrar uvur-derlig inn i arrangementene.



Foto: Stig Stenberg

Miljø og skiklede

Det er for TKA viktig at alle trives og at vi har et godt og inkluderende miljø. Terskelen for å bli med skal være lav, der vi håper å kunne ta vare på alle som vil være endel av vårt alpinmiljø. Vi verdset-ter langsiktig tanke-gang og positivitet der våre grunnverdier er førende i alt vi foretar oss. Glede, Fellesskap, Kameratskap, Helse og Ærlighet.



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen

Teknisk Komité Langrenn



Sportslig Aktivitet



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen

Skileik. 1.-4.klasse

Antall: 94 barn

I år har vi opplevd en gledelig sterk økning i antall barn som har deltatt på skileik i aldersgruppen fra 7 år til og med 10 år. Årets gruppe 1. klassinger er på hele 36 barn, noe som mer enn det dobbelte fra fjoråret. Skiklubben har fjernet treningsavgiften for skileik-gruppen og redusert dugnadsplikten for de aller minste. Dette har sannsynligvis hatt positiv effekt på rekrutteringen og vi ser også at det har kommet til nye barn i 2. til 4. klasse, i tillegg til det store kullet i 1. klasse. Det gir oss god rekruttering, mange nye medlemmer fra både barn og foreldre og et solid grunnlag å bygge videre på framover.

Samlet sett er det 94 barn i gruppen i vinter. Vi ser at vi har en jenteandel på 28 % og er noe vi bør jobbe med å få opp for denne gruppen. Gruppen har hatt en stabil og god gruppe foreldre som trenere og hjelpetrenerne og med flere barn enn de siste årene som har kommet til utover vinteren har det vært behov for å styrke antallet i løpet av perioden. 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. Flere av trenerne har tatt trener 1-kurs i høst.

Vi har opprinnelig forsøkt å dele gruppen i 1. og 2. klasse som en felles gruppe og tilsvarende for 3. og 4. klasse. Med så mange barn har vi innsett at det er krevende og gått tilbake på modellen for en gruppe pr

klasse, noe som gir færre barn i gruppen og lettere for trenere å lære seg navn og følge opp barna på en god måte.

Skileik startet opp etter høstferien med aktivitet hver tirsdag etter det. Vi startet inne på Lillehammer videregående avd sør hvor vi holdt på fram til det ble godt skiføre på skistadion. Innendørs har vi hatt ulike stasjoner med lekbaserte oppgaver og aktivitet med stor iver og høyt energinivå. Etter at det endelig ble godt skiføre på skiskytterstadion 11. desember har vi holdt oss ute. Fokus er som tidligere år lek og gode ferdigheter på ski. Gjennom lek har vi fått øvd inn både koordinasjon og balanse. Vi har også brukt skileikområdet mye etter at det ble klart. En kombinasjon av skileik og vanlige leker har fungert bra for oss, med økende grad av også vanlig skigåing for de eldste gruppene. Gledelig mange har deltatt på Eidsivakarusellen hvor vi opplever rekorddeltakelse i vinter, spesielt fra de aller minste. En del av de eldre har også deltatt på Arne Rustadstuen og skirenn utenfor klubben, men her må vi sammen jobbe for å få enda flere ut på skirenn utenfor klubben også.

5. og 6. trinn

Total 23 barn. 11 år: 6 gutter og 4 jenter. 12. år: 7 jenter og 6 gutter.

Aktivitetsnivået er meget bra! Mange ivrige og spreke unger med skiglede. Lekne unger som liker stafetter og andre typer lekpreget aktivitet der det er konkurranselementer, men der vinneren avhenger av flere faktorer enn bare hurtighet på ski/ beina. Har også hatt litt fokus på å bedre teknikken med ulike øvelser m/u staver. Gruppen er blitt sammensveiset, det er mye latter og glede på tvers av alder og kjønn. En inkluderende og fin gjeng. Har hatt mange aktiviteter på flater eller bakker der gruppen er samlet. Bruker terninger for å avgjøre lengder etc i stafetter. Brukt mye to-mannsstaftetter for å minske køståing og få mest mulig aktivitet. Varierende lengder på intensitetsperiodene fra korte «vinn en venn» til lengre stafetter rundt Dæhliehaugen/ Rambøllrunden.

Mange deltakere i Eidsivakarusellen, som har blitt kjørt som en del av torsdagstreninga med felles gjennomgang av løypa. En del har også deltatt på GD cup og andre renn utenfor klubben.

Av sosiale arrangement har vi hatt samling på Ilsetra høsten 2018. Her deltok 21 utøvere, og det ble også med flere foreldre på felles fjelltur på dagtid (suksess!) Vi har også hatt en hel søndag med intro til rulleski, som ble veldig godt mottatt av både barn og foreldre. Også mange på Madshus-stafetten, 6 jevne mix-lag og et jentelag. Hadde fokus på det sosiale, og hadde felles kveldsmat på vei hjem etter skirenn.

Har vært 7 trenere og en oppmann, fordelt på to hovedtrenere (hver sin ukedag). Flere i trenerteamet har «Trener 1 kurs» og gamle skileikkurset fra NSF, samt B-trener handicapidrett og hovedfag i idrett. Vi savner klubblokale som hadde vært et bidrag til å enklere gjennomføre sosiale arrangement som f.eks. kveldsmat. Vi savner også et skicross anlegg.

I tillegg kunne vi gjerne tenkt oss at noen fra jr/sr grup-

pen kunne deltatt på trening av og til. Dette kan gi ekstra motivasjon for de yngre som går mange skirenn.

7. og 8. trinn

Totalt antall utøvere er 22 stk (10 jenter og 12 gutter). I tillegg kommer samarbeidende klubber 1 stk Follebu, 3 stk Roterud og 5 stk Søre Ål. Skisamarbeidet totalt var 31 stk. Treningene startet opp ved skolestart i uke 34 Etter høstferien da andre sommeridretter avsluttes har det vært høy deltakelse på treningene jevnt igjennom året. Treningen startet opp med tirsdag, torsdag og søndag ved skolestart. langtur på søndag. Det har vært innslag av leikøvelser med fokus på hurtighet, styrke og utholdenhet. Gruppen viser god fremgang. Mange prøvd rulleski for første gang på fellesøktene i høst, men har kommet godt inni det. Noen viser også meget gode ferdigheter på rulleski.

Det ble gjennomført miljøsamling på Ilsetra helgen 13-14. oktober 2018. Det var 23 stk på samlingen som bestod av både forskjellige treningsøkter og miljøskapende aktiviteter. Vi ser at flere finne hverandre også utenfor fellestreningene på treningsøkter, spesielt jentene i gruppa gjør dette. Det har vært berikende for gruppa at ei jente fra Canada har deltatt på treningssopplegget under hele trening og rennsesongen. Deltakelse på renn kunne vært noe høyere. På GD cuprennene i opplands skikrets deltar i snitt 10 stk fra gruppa. Vi ser en høyere deltakelse på Eidsivakarusellrennene (lysløyperenn) Ungdommens Holmenkollrenn i Oslo (UHR) 16-17. febr deltok det 10 utøvere.. Men spesielt gledelig at det er stor andel jenter som deltar på renn.

Trener Christian Landmark ble erstattet i desember av Louise Heimdal og hun har fra da fungert som hovedtrener for gruppen. I tillegg har det vært rullert hjelpetrenerne mellom sam.arb. klubber. Oppmann har vært Terje Torseth-



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen

9. og 10. trinn

Gruppen har bestått av 9 jenter og 14 gutter fra Lillehammer Skiklub. I tillegg deltok utøvere fra samarbeidende klubber: 2 stk Follebu, 6 stk Søre Ål. Totalt har det vært rundt 30 utøvere på gruppa i løpet av sesongen og det har vært stor deltakelse på treningene gjennom hele sesongen.

Treningen startet opp i august måned med basistrening på mandager (sammen med alpinistene), fellestreninger tirsdager og torsdager, og rolig langtur på søndager. Gjennom året har treningene bestått av basistrening, intervall, teknikk, balanse og rolige langturer, både på barmark og på ski. Gruppen kjennetegnes av et godt humør og godt samhold mellom både ungdommer og voksne. I løpet av høsten og vinteren har vi gjennomført barmarksamling på Ilsetra og deltatt på kretsens samlinger på Gålå og Sjusjøen. Samlingene er viktig for å bidra til og styrke det gode samholdet i gruppa. Årets høydepunkt for mange var Hovedlandsrennet på Gålå i månedsskiftet februar/mars. Det var stor deltakelse fra gruppa, og det var rundt 25 personer som overnattet på Gålå. Utøverne har i tillegg deltatt i Gålå Cup 2018-2019, KM og andre turren i regionen.

Peter Andersen har vært engasjert som hovedtrener, og Geir Løvlien, Per Wangen, Sten Aagaard og Kristian Holm er hjelpetrenerne. Oskar Wiklund er gruppas oppmann. I tillegg har gruppa med seg hjelpetrenerne fra samarbeidsklubbene etter fastsatt plan.

Junior

Junior gruppa i langrenn har denne sesongen bestått av totalt 17 utøvere hvorav 7 av disse har gått på NTG-langrenn og fulgt deres opplegg.

Gruppen startet opp i mai med samling på Lillehammer, før det videre ble gjennomført samlinger på Ilsetra, Pytten sæter og Natrudstilen.

Under samlinga på Ilsetra i august var det fellessamling med seniorgruppa. Mellom samlingene har det vært gjennomført fire fellestreninger i uken på Lillehammer, en basistrening og styrketrening i Håkonshall og 2 treninger ut med rulleski og løping på beina.

Gruppen har vært veldig ivrig, med et stort oppmøte på hver eneste trening og samling. Noe som har gjort at en har jobba godt sammen og gruppa har oppnådd gode resultater sammen.

Vintersesongen til juniorgruppa har vært veldig sterk, det starta bra allerede på Gålåsprinten i november der Vegard Ek Hagen var cm fra en finale i årets første sprint. Etter jul starta Norges cup sesongen på Konnerud ovenfor Drammen. Etter mange år uten seier i NC langrenn gjekk Johannes Staune-Mittet inn til seier i M17. Resten av gruppa fulgte opp, der 12 stk kom topp 50 og dermed tok NC poeng. Det å klare å følge opp en god start er alltid vanskelig, men gjengen gjorde det på Åsen som var den andre NC helga. Jostein Karlsen havnet på pallen og ytterligere to gutter til inne blant topp 10. Dermed ble det tre løpere inne blant topp 10, noe som gjorde at trenerteamet måtte farge håret skiklubblått!

NM junior på Savalen ble en stor suksess med en gull og en sølv til Johannes Staune-Mittet.

Gruppen har et sterkt støtteapparat rundt seg med Petter M. Blindheim som hovedtrener og Espen Honganvik Holen som trener. I tillegg har Robert Karlsen og Mikael Bjørnaa vært med som hjelpetrenerne og som smøresjef og smørekoordinator. Oppmann for gruppa har vært Line Loen.

Vintersesongen til juniorgruppa har vært veldig sterk, det starta bra allerede på Gålåsprinten i november der Vegard Ek Hagen var cm fra en finale i årets første sprint. Etter jul starta Norges cup sesongen på Konnerud ovenfor Drammen. Etter mange år uten seier i NC langrenn gjekk Johannes Staune-Mittet inn til seier i M17. Resten av gruppa fulgte opp, der 12 stykk kom topp 50 og dermed tok NC poeng. Det å klare å følge opp en god start er alltid vanskelig, men gjengen gjorde det på Åsen andre NC helg. Den starta med et smell, og en milepæl som har vært lenge siden skjedde sist. Då Jostein Karlsen havna på pallen og to gutta til inne topp 10. Dermed vart det tre løpere inne topp 10, noe som gjorde at trenerteamet måtte farge håret skiklubblått! NM junior på Savalen ble en stor suksess med en gull og en sølv til Johannes Staune-Mittet.

Gruppen har et sterkt støtteapparat rundt seg med Petter M. Blindheim som hovedtrener og Espen Honganvik Holen som trener. I tillegg har Robert Karlsen og Mikael Bjørnaa vært med som hjelpetrenerne og som smøresjef og smørekoordinator. Oppmann for gruppa har vært Line Loen.

Senior

Seniorgruppa i langrenn har denne sesongen bestått av 23 utøvere. Som tidligere år, har disse utøverne vært fordelt mellom flere grupper/team. Det har vært 2 utøvere på Team Veidekke Innlandet (Magni Smedås og Marthe Bjørnsgaard), 2 utøvere på Rekruttlandslaget til NSF (Martin Nyenget og Håvard Solås Taugbøl), 2 utøvere på det Britiske landslaget (Anikka Taylor og Nicole Bathe) og 2 langløpere på Team BN Bank (Øystein Pettersen og Morten Eide Pedersen)

Aktiviteten arrangert av klubben har vært stor. Seniorgruppa har hatt tre fellestreninger i uken. En basistrening i Håkonshall og to treninger ute med joggesko, rulleski og ski. En gang i måneden har det vært samlinger for gruppa, der en har vært samla hjemme på Lillehammer, Ilsetra sammen med juniorene, Torsby, Lunde i Telemark og snø samling på Beitostølen.

Gruppas løpere tilknyttet team har mye gode resultater å vise til. Håvard Solås Taugbøl og Martin Nyenget starta sesongen sterkt. Med deltakelse i World Cup, og sterke plasseringer hvor Martin var helt oppe på en 9 plass under World Cup åpningen i Ruka.

Langløps gutta imponerte også med seier til Øystein Pettersen i det første rennet.

Etter jul var det meget gode resultater under Norges cup på Nes. Magni Smedås tok seier i damer senior, og det var sterke plasseringer i de andre NC rennene også. Under NM i Meråker imponerte Martin stort med sølv på 15km klassisk. I skrivende stund er vi i gang med avslutningen av sesongen, og klubben har vært sterkt

representert i World Cup på hjemmebane i Oslo og i Drammen.

Den øvrige delen av seniorgruppa som har fulgt klubbens fellestreninger har i år vært preget av et generasjonsskifte, mye skader og sykdom. Dette har gitt noe svakere resultater enn forventet. Dette vil endre seg med en langsiktig satsning på juniorene våre samt at flere vil komme sterkere tilbake etter sykdom og skader.

Gruppen har et sterkt støtteapparat rundt seg med hovedtrener Petter M. Blindheim og trener Espen Honganvik Holen. Oppmann for sesongen har vært Ståle Hamnes. På hvert renn har det vært et solid smøreteam bestående av foreldre og Erik Hoffsbakken. Øreteam bestående av foreldre og Erik Hoffsbakken.



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen

Trening og Mosjon

Trening og mosjon er en gruppe som organisatorisk hører under TK Langrenn. Medlemmene er i alle aldersgrupper fra ca 25 år og oppover til over 80 år. Nivået varierer fra de aller sprekeste som trener mange kvelder i uka til de som kun ønsker å holde seg i form.

Vi har tre treningskvelder i uka - mandag, onsdag og lørdag. På mandag er det styrketrening i Håkonshall i regi av Friskis & Svettis. Klubben har inngått en avtale med Friskis & Svettis, og de har laget et styrkeprogram (sirkeltrening) som passer veldig bra for oss. Denne treningskvelden er den mest populære og her møter mellom 70-80 medlemmer.

Treningene på onsdag og lørdag driftes av medlemmene selv. På onsdag er det intervall- og distansetrening, og vi følger et treningsprogram laget av klubbens trenere. På lørdag er det langtur. På disse treningene deler vi oss opp i tre grupper ut fra nivå. Oppmøte varierer, men på det meste har vi vært mellom 30-40 stykker.

Vi startet med høstens trening i slutten av august og har hatt et fast treningsprogram fram til Birkebeinerrennet. Styrketreningen varer noe lengre. Fra høsten 2018 har ansvaret for gjennomføring av treningene på onsdag og lørdag gått på rundgang blant medlemmene. I alt 20 av medlemmene fra gruppe 1, 2 og 3 har hatt ansvar for gjennomføringen. Dette har vært en suksess. Informasjon om ukas trening og hvem som er ansvarlig sendes ut på mail hver uke.

I september arrangerte klubben kick-off for Trening og mosjon med bl.a. foredrag av Åge Skinstad. Det ble en vellykket samling.

I vinter har vi hatt to skiteknikk-kurs med trener i skiklubben, Petter Blindheim - et i januar og et i slutten av februar. Det var veldig bra!

Etter skisesongen blir det arrangert skiklubb-fest på Skihytta med middag og dans.

I sommerhalvåret er det ikke et fast treningsopplegg, men det er mange som fortsetter å trene fast på onsdag og lørdag. Ut over treningene i klubbens regi, er det i sommerhalvåret i tillegg rullskitrening på fredager og evt. søndager. Dette avtales via Facebook «Trening og mosjon, Lillehammer.» I tillegg er det mange som løper på Mosodden på mandager, og opp Vip-vegen på fredager. Trening avtales også på Facebook «Mandagsklubben! Mandager på Mosodden kl. 1900»

Aktivitetsnivået er stort og for mange er Birkebeinerrennet årets mål. Mange har deltatt på ulike turren i løpet av vinteren, bl.a. Søre Ål-Runden, Furusjøen Rundt og Marcialonga. Mange har deltatt på ulike arrangement om sommeren, som Sjørdalskarusellen, Birkebeinerløpet, Birkebeinerrittet og ulike maraton-løp. Og mange har ingen konkurransemål, men ønsker å være med i et godt sosialt treningsmiljø.

Denne sesongen har Lill Zapffe vært ansvarlig for å koordinere mandagstreningene og Berit Flugstad har vært ansvarlige for å koordinere treningene på onsdag og lørdag.

TKL

TKL har totalt bestått av 7 personer. I tillegg har sportssjef fungert som et bindeledd til administrasjonen, og har deltatt på flere av møtene. I snitt har det vært arrangert ett møte hver måned. I løpet av sesongen har det i tillegg vært avholdt separate utøvermøter, foreldremøter og trenermøter i de enkelte gruppene. Det har vært et stort engasjement i gruppa gjennom hele året, og utover å delta på møtene har hvert medlem av TKL sine ansvarsområder som de følger opp mellom møtene. Områdene er: yngres, junior, senior, arrangement, økonomi, dugnad og PARA.



Foto: Kjell Søbye



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen

Teknisk Komité Freeski



Sportslig Aktivitet

Freeskigruppa har i sesongen 2018/19 hatt mellom 40 og 60 aktive barn og unge på treninger. Interessen for aktiviteten har vært overraskende stor, og tidvis utfordrende for trener, Vilde Fimreite, men med særdeles god hjelp fra mange foreldre har treningene gått veldig bra gjennom høsten.

På vinteren har gruppen blitt delt i to der de minste har hatt treninger i Kanthaugen, og de eldste treninger i Hafjell. Også her har en kjerne av foreldre gjort en kanon jobb for å bistå Vilde i gjennomføring av trening.

Nå håper vi å utvikle Freeski enda videre i riktig retning. Og vil jobbe konsekvent med å rekruttering, og å sørge for gode og kvalifiserte trenere.

Vi har ingen fokus på konkurranser på nåværende tidspunkt, men ønsker å ha det moro på ski, og stimulere til et sosialt og lærende miljø. Både for foreldre og utøvere.



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen



Foto: Kenneth Nordahl-Pedersen



Klubbens Para Satsing



Sportslig Aktivitet

Para

Para gruppen, er per nå en del av TKL, og er representert i komiteen med en person. Para har hatt ukentlige treninger på ski fram til april og tilrettelagt orientering på Maihaugen fra mai. Orienteringstreninga var et samarbeid mellom skiklubben og orienteringsklubben; både ift utstyr og økonomi. Fra 1.okt til snøen kom, har det vært skiforbredende aktiviteter fra Håkons hall.

Mange og entusiastiske trenere (særlig når vi er på ski) er avgjørende for at alle skal føle seg inkludert og få trent på sitt nivå. Det er god stemning og stor innsats i gruppa. Vi er 6 utøvere (12-32 år) og 2-6 trenere på hver trening. Våre trenere er: Majken Sandberg, Even Nordbø (fram til sommeren 2018), Mathea Tofte (fram til sommeren), Marthe Erfjord, Sigurd Lund Røer, Sigurd Wangen (fra høsten 2018), Gígja Bjórnsdottir (fra høsten 2018) og Eilev Klokk (fra høsten 2018).

Takk for godt samarbeid med hovedklubben!

Fremtidens Parasatsing

Administrasjonen har gjennom en rekke møter i 2018 og 2019, starter arbeidet med å kartlegge paramiljøet i regionen, og hvilke muligheter for at klubben kan øke satsingen for para utøvere ytterligere. Vi har en visjon som innebærer skimuligheter for alle, og administrasjonen og styret ønsker å gjøre konkrete tiltak for også å tilby aktivitet både for barn og unge med utviklingshemming, så vel som utøvere med funksjonsnedsettelse.

Konkrete handlingsplaner og tiltak skal inn i LSKs nye strategi frem mott 2022.

Sluttord

Vi i Lillehammer Skiklub ønsker å rette en stor takk til alle samarbeidspartnere som med sin tilstedeværelse bidrar til bedre, og økt aktivitet for våre grupper.

Ikke minst ønsker vi å rette en stor takk til alle oppmenn, foreldre, frivillige og personer som på annen måte bidrar timer og dager for bredde og topp i klubben. Uten dere er det ikke mulig å drive idrettsklubb.

Tusen takk!

Vi gleder oss til ny sesong.



Generalpartner



Hovedpartnere



Samarbeidspartnere



Grenpartnere



Støttespillere

