

Årsberetning Lillehammer Skiklub 2019-2020



Ski for alle livet ut

Innhold

MEDLEMSÅRET	4
KLUBBENS STYRENDE ORGANER	7
MØTER OG TILSTELNINGER.....	8
ANDRE TILTAK OG AKTIVITETER	9
TEKNISK KOMITÉ ALPINT	11
TEKNISK KOMITÉ LANGRENN	17
TEKNISK KOMITÉ FREESKI	25

Årsberetning 2019/2020

Ansvarlig redaktør: Jon Erik Rønning
Redaktør: Stine Lombnæs



SpareBank 1
ØSTLANDET

SWIX

sport 1
Lillehammer

Eidsiva

Medlemsåret

Covid-19. Viruset som satte en stopper for all vår aktivitet. Birken røyk, Ski-NM 2020 røyk, Janteloppet røyk. Men Lillehammer Skiklub består, i beste velgående. Dette er et merkelig år å oppsummere. Sportslig sett har klubben aldri levert på et høyere nivå med flere podiumsplasseringer i verdenscupen og strålende innsats av mange løpere. Samtidig forsvant våre store inntektsposter knyttet til arrangement på rekke og rad i mars og april. Over natten var en planlagt inntektspost på 1,5 million kroner borte. Sesongen 2019/20 har vært en merkelig berg-og dalbane.

«Ski for alle livet ut» er vår visjon. Denne gjennomsyrrer alt vi arbeider med i Lillehammer Skiklub. Og det er 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 skileik med over 100 barn, og opp til de voksne i Trening og mosjonsgruppa. Freeski har på kort tid hatt en eventyrlig utvikling, og har ca 80-90 deltakere med på aktivitetene.

Medlemstallet er ved siste årsskifte på 1215, hvorav 6 er æresmedlemmer.

I klubbens administrasjon har det skjedd endringer. Kenneth Nordahl-Pedersen valgte å gå over til Visit Lillehammer og inn var vi så heldige å få Stine Lombnæs. Hun holder god orden i klubbdriften og ikke minst på Bjørn Tore Staurset (sportssjef alpint) og Peter Blindheim (sportssjef langrenn). Vi som klubb er heldig som har så dedikerte personer på kontoret vårt. Selv når vi måtte ty til en kort permittering i vår, var de positive og forsto at dette var til klubbens beste. De utfører mange oppgaver, hvor klubbdrift er det viktigste. Men de har også ansvaret for bl.a. Sommerskiskolen og Byttedagen; to fine tilbud til både

klubbmedlemmer og andre, og også flotte rekrutteringsarenaer.

Selv om alle arrangementer og treninger ble avlyst i mars og april, har vi gjennom sesongen hatt en rekke arrangementer. Blant annet har Fartsuka (inkl. Junior-NM), Arne Rustadstuens Minneløp og en rekke klubbrenn vært viktige arrangementer for klubben og våre utøvere.

Birken AS, hvor Skiklubben eier 25%, har gjort en del grep for å øke deltagerantallet. Dessverre ble både rennet og rittet avlyst pga. koronaviruset, mens man håper på å få gjennomført løpet i september. Utbyttet er, i likhet med de siste årene, svakt. Styret i LSK har innsett at man ikke kan forvente å hente ut utbytte i den størrelsesorden som man gjorde for noen år siden. Styret har de siste årene hatt en strategi om å ta tilbake IngaLåmi. I ettertid har vi innsett at salget for 6 år siden var et feilgrep, da utviklingen av arrangementet i arrangørselskapet vi er deleier i ikke har blitt som forventet. Deltakerinntekten som forsvant er en ting, men verre er det at vi har mistet store sponsorinntekter, ettersom vi ikke har hatt et stort arrangement å selge. Vi håper at vi etter årsmøte kan bekrefte at vi igjen eier IngaLåmi.

Klubben har arbeidet videre med nærmiljøtilbudet for alpint i Kanthaugen. Tilbudet har i vinter vært åpent to kvelder i uka, og aktiviteten blant 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.

Klubbens langrennsutøvere har nok en gang hevdet seg godt både nasjonalt og internasjonalt. Martin Løvstrøm Nyenget og Håvard Solås Taugbøl har levert over all forventning med flere pallplasser i verdenscupen. De ble begge belønnet med landslagsplass neste sesong. Vi gratulerer!

Magni Smedås har også levert mange kanonløp gjennom sesongen, ikke minst huskes godt hennes tv-opptreden på Beitostølen hvor klubbens logo kom godt til syne over to tårevåte øyne. Og ja, det var gledestårer - for et fantastisk løp. Klubbens yngre langrennsutøvere har også levert på et høyt nivå, både lokalt og nasjonalt.

Det har også vært mye aktivitet og mange flotte resultater i alpingruppa. Det ble sølv i senior-NM for Andreas Amdahl, samt junior NM-medaljer både på Nicolai Larsen, Amalie Bjørnsgård og Oliver Nordheim. Styret gratulerer og setter stor pris på at det gror godt i alpingruppa.

Styret har hatt 13 styremøter siden årsmøtet i mars 2019. Vi opplever selv å være et godt og allsidig sammensatt styre, med kompetanse på både det sportslige, økonomiske og administrative.

Styret har hatt mye fokus på økonomi, og som tidligere nevnt har utbyttet fra Birkebeinerrennet AS gått ned. Styret er svært takknemlig for at Sparebanken 1 Østlandet har gått inn som generalsponsor og for at mange av våre øvrige samarbeidspartnere har signert nye kontrakter. Likevel ser vi at inntektssiden vår har gått ned de siste årene. Utgiftskontroll har derfor blitt svært viktig for klubben. Vi har likevel ikke klart å komme i mål med økonomien for 2019. Regnskapet for 2019 viser et underskudd på

ca kr 607 000,- i ordinært resultat. Riktignok er det da overført sponsorinntekter på ca 970 000 fra 2019 til 2020. Det er noe usikkerhet rundt disse midlene, da det er uvisst om klubben får beholde dem etter at NM ble avlyst. Derfor ble midlene i samarbeid med revisor flyttet fra 2019 til 2020. Det var i utgangspunktet planlagt med et underskudd på 300 000.

Sum egenkapital og gjeld utgjør pr. 31.12.19 kr 10 856 167,-. Likviditeten er god med kr 9 849 324 inntående i bank/fond. Det gjør oss rustet til å tåle eventuelle svingninger i inntektene.

Styret har satt ned en arbeidsgruppe bestående av Eiliv Furuli, Caroline Bræin Klette og Ole Kristian Kirkerud som har arbeidet med ny strategi for klubben. De var kommet så langt at planen om å innkalle til et medlemsmøte i april var ferdig utarbeidet. Dessverre stoppet dette også opp på grunn av koronaviruset. Men tanker og ideer ligger klare for å diskuteres med klubbens medlemmer før den nye strategien for klubben blir endelig vedtatt.

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!

Med vennlig hilsen
Lillehammer Skiklub

Styret:

Jon Erik Rønning

Styreleder

Geir Løvlien

Styremedlem (Leder TKL)

Ole Bertil Reistad

Styremedlem

Eiliv Furuli

Nestleder

Caroline Bræin Klette

Styremedlem (Leder TKF)

Alexander Eriksson

Styremedlem

Jørn Koien

Styremedlem (leder TKA)

Ole Kr. Kirkerud

Styremedlem

Kontrollkomite

Leder Stein-Ivar Lien

Medlem Oddleiv Sæle

1. varamedlem Dorthe Korsæth

2. varamedlem Asgeir Linberg

Birken 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 Bjørgulf Noraberg

Medlem Oskar Wicklund

Medlem Dag Erik Larsen

Revisor

BDO Lillehammer

Klubbens styrende organer

Styret

Styrets leder	Jon Erik Rønning
Styrets nestleder	Eiliv Furuli
Leder TKL	Geir Løvlien
Leder TKA	Jørn Kojen
Leder TKF	Caroline Bræin Klette
Styremedlem	Ole Kristian Kirkerud
Styremedlem	Ole Bertil Reistad
Ungdomsrepresentant	Alexander Eriksson
Varamedlem	Britt Pettersen Tofte

Teknisk Komité Alpint

Leder	Jørn Kojen
Dugnadsansvarlig	Ketil Norheim
Medlem	Jørtik Lindberg
Medlem	Mathias Bakke-Haugen
Medlem	Jo Mork
Materiellansvarlig	Ole Christian Brobakken

Teknisk Komité Langrenn

Leder TKL	Geir Løvlien
Senior representant	Ståle Hamnes
Junior representant	Per Wangen
Yngres representant	Magnus Solberg
Dugnadsansvarlig	Berit Melbø
Økonomiansvarlig	Ole Berge
Materiellansvarlig	Kristin Landmark
Arrangementsansvarlig	Terje Thorseth
Leder Para	Anne Godal

Teknisk Komité Freeski

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

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 100 % stilling som sportslig leder alpint.

Møter og tilstelninger

Ordinært årsmøte ble holdt på idrettens hus i mars 2019 med 18 stemmeberettigede medlemmer til stede, i tillegg til styret. Fra styret deltok Jon Erik Rønning, Ole Kristian Kirkerud, Morten Stavseth, Alexander Eriksson og Caroline Bræin Klette. Fra administrasjonen Kenneth Nordahl-Pedersen, Bjørn-Tore Staurset og Petter M. Blindheim.

Den tradisjonelle SpareBank1 Byttehelgen ble avviklet på Nordre Ål skole. Her stod en nyoppusset skole og ventet på oss. Denne var veldig fin til vårt bruk for dette arrangementet og logistikken var som skapt for brukmarkedet. Oppslutningen var svært bra, og det ble omsatt brukt utstyr for ca. kr 160 000,-. 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. Vi ønsker å rette en stor takk til alle funksjonærene som stilte på denne dagen og gjorde den til det den ble.

Det har i løpet av året blitt gjennomført flere temakvelder, handlekvelder og smørekurs for klubbens medlemmer hos Sport 1 Lillehammer og Swix. Der har klubbens medlemmer fått god opplæring i å behandle skiene, samt fått nyttig informasjon om erstatningsprodukter til fluorprodukter.

Klubben har i 2019 også arrangert frokostsamlinger og en partnersamling for sponsorer i Håkons Hall. Partnersamlingen ble gjennomført sammen med Birken AS og Lillehammer Cykleklubb. Etter et foredrag, gikk deltagerne over til «speed-dating» hvor de forskjellige samarbeidspartnerne kunne gjøre avtaler med hverandre. Så var det 10-kamp, før det på

kvelden var middag og sosialt samvær. De fleste av sponsorene våre har deltatt på samlingene, og tilbakemeldingene i etterkant er svært positive.

Den tradisjonelle julekaffen for klubbens pensjonister, æresmedlemmer og andre ble i 2019 holdt på Birkebeineren Hotell med rekordmange 40 personer tilstede. Dette er en svært hyggelig tradisjon, som både de inviterte og administrasjonen setter pris på.

SpareBank1 Østlandet Sommerskiskole fortsetter sin gode oppslutning og var i år igjen fulltegnet. Nytt av året var at basen var flyttet fra Birkebeineren Skistadion til Håkons Hall, for å gi flere muligheter til aktivitet for ungdommene. Lunsjen var inne hos «På Bordet» og alle deltagerne var kjempefornøyde med maten. Vi fikk besøk av Sindre Bjørnstad Skar og Mattis Stenshagen. Disse var med på øktene og deltagerne hadde mulighet til å stille spørsmål om trening, veien frem til dit de er i dag og hvordan hverdagslivet er. I tillegg avsluttet vi en av dagene med grilling sammen med foreldrene. Dette var veldig hyggelig og vi fikk snakket med blide og fornøyde foreldre. Sparebank 1 Østlandet Sommerskiskole varte i 5 dager, vi fikk gjennomført det som var planlagt. Vi er veldig fornøyde med hvordan skiskolen har utviklet seg og vi ønsker sammen med Sparebank 1 Østlandet og utvikle denne videre.

Andre tiltak og aktiviteter

Samarbeidspartnere

Klubben har opprettholdt det gode arbeidet på markedssiden også i 2019 og fått inn nye og verdifulle partnere. Klubben er en attraktiv samarbeidspartner for både lokalt regionalt og nasjonalt næringsliv. Klubben har økt fokus på bedriftsnettverket og har i 2019 frokostmøter og sosiale treff med samarbeidspartnere. Alle våre partnere presenteres med logo bak i årsmeldingen.

Kanthaugen – status

I samarbeid med Olympiaparken har vi søkt på forskjellige stiftelser for oppgraderinger i Kanthaugen. Det er et kontinuerlig arbeid og ønske sammen med Olympiaparken om å gjøre de utbedringene som er planlagt for Kanthaugen. Oppgraderingene som er ønsket på kort sikt er ny heis og en egen linje for momenter som hopp og rails.

Samarbeidende Skilag

Klubben er sammen med 11 andre skiklubber i Lillehammerområdet medlem i Samarbeidende Skilag. Dette er et viktig samarbeid for å skaffe og fordele frivillige mannskaper til større arrangementer. 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, langrenn og freeski.



Teknisk Komité Alpint

Teknisk Komité alpint

TKA består av 6 personer og har avholdt månedlige møter gjennom sesongen. Hvert medlem i TKA har i tillegg til å sitte i TKA definerte oppgaver og ansvarsområder. I tillegg er det avholdt flere arrangementsmøter, trener- og foreldremøter samt 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. I desember fikk vi besøk av en gruppe fra Kina som var på Lillehammer for trening. Disse fikk gjennomført sine treninger på Skeikampen og vi avholdt også et renn som de fikk kjørt. Det var moro å kjøre sammen med kineserne.

Miljø og skiglede

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 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

Samlingen i Hintertux er for de fleste høstens store høydepunkt. Her 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, utøverne og foreldre seg imellom. Alle som var med i år hadde det meget hyggelig og fikk god trening. På breen samarbeidet vi med Alpine Race Academy og Peter Lederer for å få gode traseer. Dette var helt topp og utøverne fikk god utvikling. Vi var i år ca 35 personer med 18 utøvere. Vi hadde vår årlige quiz, og tur opp til toppen av Eggalm.

Ski og lek (8 år og yngre):

Antall: 14-16 stk

Egne samlinger/aktiviteter:

Løperne har kost seg sammen med foreldre og holdt et høyt aktivitetsnivå på torsdager, med Kanthaugen som base. Trenerne i U10 har stått for en viktig og sunn miljøskaping. Her har de fått til gode treninger med mange smil hos små og store. Det meldes om stor trivsel og en kveldsmat som smaker best i Kanthaugen. Resultater: ikke relevant

Skikurs

Etter tidligere suksess med skikursene i Kanthaugen så var årets påmelding helt fantastisk. Det var 4 kurs over 5 kvelder. Totalt 48 plasser var lagt ut og det var 48 påmeldte. På under en uke var alle plassene fylt opp. Vi hadde 11 instruktører som bidro til høy aktivitet og god utvikling hos deltagerne. Vi hadde også foreldrekurs på avslutningsdagene til skikursene. Her var totalt 30 foreldre og fikk instruksjon i basis svingteknikk. Dette synes foreldrene var stas og ekstremt givende.

Instruktørene var Åsa Modin, Kristian Bakke Haugen, Marius Dahlen, Line Dahl Slapgaard, Mathias Bakke-Haugen, Kristine Ressem-Haugen, Pål Martin Harlaug Olsen, Julie Harlaug Olsen, Caroline Hauan, Ragnar Sæther, Emma Stavseth, Hanna Kongelf og Jørgen Finsveen. En stor takk til disse som har stilt opp og stått på for at kursene har blitt en stor suksess.

U10 (6-10 år)

Antall: ca 35 stk

Egne samlinger/aktiviteter:

U10 gruppen i år har vært under ledelse av Ørjan og Kjetil. De har fått god hjelp av Øystein, Magnus og Petter til å planlegge morsomme og spennende treninger. 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 trenergruppa og iveren som smitter over på løperne. Utøverne har prøvd seg på krets- og klubbrenn i Hafjell, samt deltagelse på Gjøvik med pizza på Egon etterpå. 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 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 OlympiaParken med Asgeir Bjerke i spissen vært veldig positive til sesongkortløsning for våre aktive utøvere i denne gruppen. De har betalt 500 kr for sesongkortet. I tillegg var det god

oppslutning fra denne gruppen da Oppland Skikrets hadde bredde-samling på Skeikampen i desember. Resultater: De aller fleste har stilt på klubb- og kretsrenn i og utenfor Hafjell.

U12

Antall løpere: 14

Egne samlinger/aktiviteter:

U12 gruppen har hatt et høyt aktivitetsnivå med totalt 4 ukentlige treninger i vintersesongen og 3 barmarksøkter i høstsesongen. De har også vært med på samlinger i regi av Oppland Skikrets. Gruppen var godt representert i Hintertux og løperne fikk spise sammen med de eldre utøverne. Roar har vært hovedtrener med super hjelp av Espen. Jannicke har sørget for at alle har fått nødvendig informasjon. Disse har skapt et meget hyggelig miljø og gruppen består av 3 jenter og 11 gutter. 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 idretts glede og miljø. Resultater: Løperne har deltatt på kretsrenn i Oppland. I tillegg har de stilt mannsterke opp på klubbrenn igjennom hele sesongen.

U14

Antall løpere: 6

Egne samlinger/aktiviteter:

Aktiviteten i U14 har i snitt vært på 4-5 ukentlige skidager i for- og rennsesongen. På høsten var det 3 økter barmark i uken med allsidig basistrening. Gruppen består av 4 jenter og 2 gutter. Østen Tande er hovedtrener og har 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 SNØ Cup (kvalifisering til internasjonale), Krets- og klubbrenn. I tillegg har gruppa deltatt på bredde-

samlinger i regi av Oppland Skikrets og Norges Skiforbund.

Resultater: På kretsrenn har alle utøvere vært på pallen. Ulrik F. Linberg har blitt kretsmester i Super-G, Storslalåm og Slalåm. Thilla Nesse-Brobakken ble kretsmester i Storslalåm, mens Kristine Ressem-Haugen ble Kretsmester i Super-G og Slalåm.



U16

Antall løpere: 8

Egne samlinger/aktiviteter:

Det høyeste aktivitetsnivået finner vi i U16 gruppen. 4 barmarksøkter i høstsesongen og 4-5 skidager 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 5 jenter og 3 gutter, samt at vi har hatt med oss noen med-trenende fra Gjøvik og Vang SF. Deltagelse på SNØ (kvalifisering til internasjonale barnerenn), breddesamling i regi av Oppland Skikrets og Norges Skiforbund i tillegg til samlinger i Lillehammer Skiklub regi. Løperne har også 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 med organisering og informasjonsflyt. Vegard har vært hjelpetrener og hatt god dialog med og oppfølging av utøverne.

Resultater: Hermann F. Linberg ble kretsmester i Super-G, Slalåm og Storslalåm, Fredrikke Linn ble kretsmester i Super-G.

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.

Marcus Vorre har kjørt under SNØ-laget sammen med utøvere fra hele Østlandet i år og er utøvere som er ferdig med Skigymnas og som satser knallhardt for å komme på Europa Cup-laget (kontinentalcup). Marcus hadde en fin start på sesongen med punktforbedringer og tok i tillegg sin første pallplassering på hjemmebane i Hafjell under Fartsuka. Dessverre har Marcus slitt med ryggen gjennom vinteren og har hatt en halvveis amputert vinter.

Mads Larsen fikk en skikkelig kjedelig start på sesongen med et stygt krasj på Bjorli i november. Det kunne gått langt verre og det hele endte med 3 brudd i hofta. Etter en rask rehabilitering og vellykket operasjon var han tilbake på ski i slutten av januar. Mads fikk prøve seg på utforskiene i Åre i starten av februar. Han rakk også å få med seg to Europa Cup-renn i Kvitfjell.

Aurora Kojen fikk også en kjedelig start på sesongen da hun tok korsbåndet i november. Dette har ført til at sesongen for Aurora aldri fikk startet. Hun har kjørt med NTG Bærum og fikk en vellykket oppkjøring inn mot sesongen, som dessverre endte i november.

Amelia Gillard har kjørt med NTG Lillehammer. Her var hun godt i gang inntil hun skadet kneet rett før jul. Hun jobbet knallhardt for å komme tilbake og kom seg på ski i starten av mars.

Ulrik Rykhus Danielsen har virkelig fått fart på skiene denne sesongen og har utviklet

seg veldig bra. Med 6 topp 10-plasseringer i FIS renn i Norden og gode punktforbedringer i både storslalåm og slalåm har Ulrik bevist at utviklingen har gått riktig vei.

Andreas Amdahl kjører på NTG og har hatt en god utvikling. Han har vært på pallen i 4 renn i løpet av sesongen og fått sin Europa-Cup debut. Totalt ble det 3 starter i Europa-Cupen for Andreas denne sesongen.

Klubbens skigymnasiaster er nå lokalisert på NTG Lillehammer. Her finner vi, Thomas Gillard, Amalie Harildstad Bjørnsgaard, Oliver Norheim, Nikolai Larsen og Clara-Marie Vorre. Disse legger ned en betydelig innsats for å nå sine sportslige mål. De har allerede begynt å få gode plasseringer, og de har alle hatt god utvikling på ski og fysisk. Amalie kjørte inn til bronsemedalje NM jr.1 Super-G på hjemmebane i Hafjell. Oliver Norheim tok med seg en sterk bronsemedalje i den Alpine kombinasjonen og Nikolai fikk med seg en sølvmedalje i utfor.



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.

Dugnadsmoralen 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 vi gjennomfører våre arrangement. Vi har gjennomført 3 klubbrenn, som er meget viktig med tanke på rekruttering. Av større arrangement har vi gjennomført FIS Fartsuka i januar. Alle arrangement er gjennomført til beste karakter.

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.



Teknisk Komité Langrenn

Teknisk Komité Langrenn

TKL har i rapporteringsperioden bestått av 9 personer og har avholdt månedlige møter. 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 hatt stort fokus på å legge til rette for et godt sportslig opplegg i alle treningsgrupper parallelt med stram og ansvarlig budsjettkontroll. Vi har i inneværende sesong hatt et ekstra fokus på rekruttering og tilrettelegging av et sportslig godt tilbud for våre yngste utøvere.

For sesongen 2019/20 har TKL også hatt et større fokus på å rendyrke rollene i TKL og mellom TKL og Sportssjef for å frigjøre mest mulig tid til vår kjernevirksomhet – sportslige aktivitet.

Koronapandemien satte et uventet punktum for fellestreninger og konkurranser allerede i begynnelsen av mars 2020. Likevel er det observert høy egentreningaktivitet blant våre små og store medlemmer. Med pandemien kom uunngåelig også avlysningen av store inntektsbringende arrangement som Birken, NM 2020 og Janteloppet.

Skileik – 1. til 4. klasse

I år har vi hatt en gruppe på totalt 69 barn som har vært med på skileik etter fordelingen vist under, med en samlet jenteandel på 36 %. Dette er i sum en nedgang fra fjoråret og vi ser stor variasjon fra kull til kull på antall barn.

Årskull	Jenter	Gutter	Totalt
2010	5	13	18
2011	4	7	11
2012	10	19	29
2013	6	5	11

Skileik har hatt en stabil og god gruppe foreldre som trenere og hjelpetrenere. De gjør en imponerende god jobb med mange barn i hver gruppe som ofte krever hjelp til både klær, staver, ski og få god flyt i og mellom aktivitetene.

I år brukte vi tid på å få tak i foreldre til 1. klasse og måtte engasjere Ine Løvlien som hovedtrener fram til jul før vi fikk foreldrestyrt aktivitet på plass.

Basert på erfaringene fra i fjor har vi i år hatt egne grupper for 1. klasse og 2. klasse, mens 3. og 4. klasse har vært samlet. Det er sannsynligvis en ordning vi ønsker å fortsette med hvor det er spesielt viktig for 1. klasse og 2. klasse å ha egne grupper som ikke blir for store tilpasset sitt nivå hvor også foreldrene må få sin plass tett opp til gruppene.

Skileik startet som vanlig opp etter høstferien med aktivitet hver tirsdag. Vi startet inne på Lillehammer VGS avd sør hvor vi holdt på fram til det ble godt nok skiføre på skistadion for skileik tidlig i desember. Innendørs har vi hatt ulike stasjoner med lekbaserte oppgaver og aktivitet med stor iver og høyt energinivå. 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.

I år har vi fått på plass en viktig samarbeidsavtale med Skistua som er spesielt viktig for skileik-gruppa hvor foreldre kan benytte kafétilbudet under trening og gjerne svinge innom etter trening eller lysløyperenn med barna også. Vi har arrangert klassevis kveldsmat etter treningene, noe som har vært et populært tilbud som ungene har satt stor pris på. Dette tilbudet har vært åpent for alle og er

noe vi skal jobbe for å få til kommende sesong også – kanskje med utvidelser. Det har vært arrangert smørekveld med fokus på foreldre til skileik for å gjøre skismøring enkelt og ufarlig. Dette er et etterspurt tilbud som vi skal gjenta neste sesong, selv om årets utgave fikk litt for få deltakere.

Gledelig mange har deltatt på Eidsivakarusellen hvor vi opplevde stor deltakelse også i vinter. En del av de eldre har også deltatt på Arne Rustadstuen og skirenn utenfor klubben, men her må vi sammen jobbe videre med ulike tiltak for å få enda flere med på skirenn utenfor klubben også.

5. og 6. klasse

Totalt 26 barn med følgende fordeling:

Årskull	Jenter	Gutter	Totalt
2009	5	6	11
2008	8	7	15

Det har vært 1 oppmann og 7 trenere med denne sesongen, og det har vært fordelt slik at man har vært 2-3 voksne pr trening. Noen har vært med som trenere tidligere år, men det har også kommet til noen nye. Gruppen i år har hovedsakelig bestått av utøvere som har vært med i klubben tidligere, men vi har også vært så heldige å få flere nye barn til klubben. Dette har vært både på grunn av at de har flyttet hit fra andre byer, men det har også vært noen som har byttet over fra andre klubber i Lillehammer. Argumentet for klubbyttet har blant annet vært ryktet om det gode miljøet vi har i klubben vår. Treningene begynte uken etter høstferien og frem til snøen kom hadde vi en fast dag med barmark og en dag med rulleski. Dette var for mange deres første møte med rulleski. Etter at det ble snø, var treningene fordelt med annenhver uke klassisk og skate.

Det har vært god oppslutning, som regel i overkant av 20 barn på hver trening, som

har bestått av basistrening, teknikk og intervall. Alt har vært lekbasert. Av sosiale arrangement begynte vi sesongen med kick-off på Ilsetra i oktober. Vi valgte en ny vri i år med å begynne lørdagen med en rulleskiøkt på Birkebeineren. Mens barna trente avholdt vi foreldremøte i gapahukene og avsluttet her med å grille, før vi fortsatte samlingen på Ilsetra. Enkel juleavslutning ble også avholdt ved gapahukene etter endt trening torsdag før jul. Ellers har det vært gode tilbakemeldinger fra foreldre på felles kveldsmat på Skistua kafe etter trening.

Mange av barna er veldig ivrige, og deltar på konkurranser i helgene. Men vi ser at det også er mange av barna som ikke deltar på skirenn, selv om noen flere har vært med på Swixkarusellen. Derfor har det vært fokus på å få med flere av de som ikke pleier å delta på konkurranser, gjennom blant annet å samles for felles gjennomgang av løypene, og smørehjelp ved alle skirenn. Allikevel ser vi at det er en fast gjeng på ca halvparten som deltar på skirenn, og da hovedsakelig GD cup rennene.

Gledelig er det at flere deltok på Madshusstafetten og det var en fin gjeng på 18 barn som deltok i år. God stemning i minibussen både til og fra, og felles kveldsmat på turen hjem hører med. Fantastisk innsats fra samtlige, og Lillehammer skiklubb markerte seg både med antall lag og gode prestasjoner. Selv om denne sesongen fikk en brå avslutning, er det skapt mange gode minner og nye vennskap. Det har vært en flott gjeng med blide og ivrige barn som alle har hatt en fin utvikling gjennom sesongen. Takk for i år!

7. og 8. klasse

13-14 gruppa har sesongen 2019-2020 vært rekordstor med totalt 35 løpere:

Årskull	Jenter	Gutter	Totalt
2007	8	5	13
2006	9	13	22

Som tidligere år, har 13-14 hatt trenings samarbeid med Roterud, Søre Ål og Follebu. Roterudgruppa har også vært stor i år, noe som har resultert i opp mot 50 deltakere på trening. Dette har gitt svært godt miljø i gruppa, med plass til alle, uavhengig av ferdigheter og egenskaper. Stor deltakelse på trening stiller krav til organisering og gjennomtenkte øvelser, men med god planlegging fra hovedtrener har dette gått fint. Målsettingen for all aktivitet i gruppa har vært «flest mulig lengst mulig», og det har vært lagt stor vekt på aktivitet og øvelser som gir utfordringer og mestring for alle, og der ulikt nivå blir minst mulig synlig.

Ingvild Odden har vært hovedtrener for gruppa. Hun har vært en kunnskapsrik trener med stort engasjement. Ingvild har fått bistand av hjelpetrener/foreldre; seks fra Lillehammer, to fra Roterud og to fra Søre Ål. Siden gruppa har vært stor, har både Merete Støen og Hilde Grøneng vært oppmenn.

Treningene startet opp etter skolestart i august med søndagslangturer, barmarkstrening tirsdager og rulleski torsdager. Etter høstferien ble treningstilbudet utvidet med basistrening Ung&Sprek arrangert av Friskis&Svettis i Håkons hall. Siden gruppa har vært så stor, har skiklubben stilt med en hjelpetrener på Ung&Sprek. Vinteren kom tidlig i år, og fra desember ble alle treninger gjennomført på ski. Stilart ble fordelt med annenhver klassisk- og fristilsuke.

Av aktiviteter utenom fellestreninger, har vi gjennomført:

- Høstsamling på Natrudstilen 19.-20. oktober.
- Dagssamling på Birkebeineren skistadion for 13-14 åringer i Oppland skikrets lørdag 30. nov.
- Ungdommens Holmenkollrenn 1.-2. februar med felles overnatting og reise.
- Madshusstafetten på Vind stadion torsdag 13. februar.
-

Det ble også planlagt en sosial avslutning på Spidsbergseter etter siste renn i GD-cupen. Denne utgikk pga. Korona.

Årets store begivenhet for 13-14 gruppa var uten tvil Ungdommens Holmenkollrenn. Overnatting på Holmenkollen Park hotell, egen smørebod og smøreteam forsterker den særegne stemningen ved å gå skirenn i Holmenkollen. Vår oppgave som ledere på turen er å dempe alvoret og fokusere på trivsel og sosialt fellesskap. Denne turen er også en viktig for at foreldregruppa skal bli bedre kjent.

Totalt 25 løpere har deltatt på GD-cup. Omtrent like mange har deltatt på Swix-karusell arrangert på Birkebeineren skistadion.

9. og 10. klasse

Antall: Gruppa har bestått av 6 jenter og 7 gutter fra Lillehammer Skiklub. I tillegg deltok 2 fra Follebu og 2 fra Søre Ål. Totalt har det vært rundt 17 utøvere på gruppa.

Treningen startet opp i august med basistrening på mandager sammen med alpinistene, fellestreninger tirsdager og torsdager, og rolig langtur på søndager. Treningene har bestått av basistrening, intervall, teknikk, balanse og rolige langturer, både på barmark og på ski. Gruppa kjennetegnes av godt humør og

godt samhold mellom både ungdommer og voksne. I løpet av høsten og vinteren har vi gjennomført barmarksamling på Natrudstilen (sammen med 13-14 års gruppa) 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 i Nybygda i februar. Det var stor deltakelse fra gruppa. Utøverne har i tillegg deltatt i Gålå Cup 2019-2020, KM og andre turrenn i regionen. Sesongen fikk en brå slutt 12. mars 2020 da Koronaviruset gjorde at all breddeaktivitet ble stoppet.

Magnus Aarrestad har vært engasjert som hovedtrener for gruppa, og Tor Arne Ringstad og Sten Aagaard har hjulpet til som hjelpetrenerne. Oskar Wiklund er gruppas oppmann. I tillegg har gruppa med seg hjelpetrenerne fra samarbeidsklubbene etter fastsatt plan.

Juniorgruppa langrenn

Junior gruppa i langrenn har denne sesongen bestått av totalt 23 utøvere hvor 7 har gått NTG-langrenn og fulgt deres opplegg. Gruppa starta opp i mai med samling på Lillehammer, før vi dro til Voss i starten av juli. Det var ein veldig vellykka samling, på en helt ny plass å trene. Under samling på Ilsetra i august, hadde vi også gjester fra Konnerud som gav god matching for alle utøvere. Kvaliteten på begge disse samlingene ble betydelig hevet når vi også hadde med seniorgruppa. Mellom samlingene har juniorene hatt fire fellestreninger i uken på Lillehammer, en basistrening og styrketrening i Håkons Hall og 2 fellestreninger ute med rulleski og løping.



Juniorgruppa har vært flinke til å stille opp, med et stort oppmøte på hver eneste trening og samling. Dette har ført til at vi har arbeidet godt sammen og gruppa har oppnådd gode resultater sammen.

Vintersesongen til juniorgruppa ble dessverre halvert av den pågående Coronapandemien. Før det, startet vi sterkt og hadde planlagt en god forbedring utover. Utøverne startet rennsesongen på Gålåsprinten i slutten av november. Etter jul startet Norgescup-sesongen på Lygna. Johannes Staune-Mittet gikk inn til to 2. plasser i M 18, dette førte også til at han fikk representere Norge under Nordisk Juniorlandskap i Falun. Han fulgte opp en sterk helg på Lygna med en 3 plass der. På Lygna gjorde Jostein Karlsen det så sterkt under sprinten, at han kvalifiserte seg til NM Sprint under senior NM på Konnerud. Resten av gruppa fulgte opp, og mange tok NC poeng. Det å klare å følge opp en god start er alltid vanskelig, men gjengen gjorde det under svært vanskelige forhold i Kollen under helg to i årets NC. Johannes tok nok en pallplass i M 18, 3 jenter var videre under sprinten i K 17, og flere gjekk sine alle beste renn noensinne og tok sine første NC-poeng. NM junior på Beitostølen

ble avlyst og sesongen stoppet, noe som gjorde at vi også gikk glipp av finalene hvor flere av våre løpere lå an til å kvalifisere seg.

Når en skal oppsummere sesongen endte Lillehammer Skiklub opp som den 10. beste klubben i landet når det kommer til antall Norges Cup-poeng, og 17 utøvere har vært med på å plukke disse poengene.

Gruppen har hatt et sterkt støtteapparat rundt seg med Petter M. Blindheim som hovedtrener og Espen Honganvik Holen som trener. Mange foreldre er flinke til å stille opp som sjåførere, kokker og tilretteleggere. Vi har hatt et godt smøreteam ledet av Geir Løvlien og Robert Karlsen, og oppmann har vært Inge Morten Haave.



Seniorgruppa langrenn

Seniorgruppa i langrenn har denne sesongen bestått av 15 utøvere. Sesongen ble kort i år pga. covid-19 nedstengningen, men fram til da var det en topp sesong med mange gode resultater. Da sesongen ble stoppet gjenstod det mange renn, og løperne våre var i god form, så sesongen kunne blitt enda bedre.

Som tidligere år, har disse utøverne vært fordelt mellom flere grupper/team. Det har vært 4 utøvere på Team Veidekke Innlandet (Magni Smedås, Marthe Bjørnsgaard, Martin Nyenget og Håvard Solås Taugbøl) og 2 langløpere på Team Kaffebyggeriet (Morten Eide Pedersen og Øystein Pettersen)

Aktiviteten arrangert av klubben har vært stor. Seniorgruppa har hatt tre fellestreninger i uken. En basistrening i Håkons Hall og to treninger ute med jogglesko, rulleski og ski. En gang i måneden har det vært samlinger for gruppa, der har en har vært samla hjemme på Lillehammer, Ilsetra sammen med juniorene, Voss og snøsamling på Beitostølen.

Gruppas løpere tilknyttet team har mye gode resultater å vise til. I World Cup har Marthe, Magni, Håvard og Martin representert Norge. Det har vært mange ekstremt gode resultater hvor Håvard har en 2. og en 3. plass i sprint som beste samt en 2.plass i teamsprint. Martin har en 3. plass som beste (samt 2 renn med beste etappetid). Magni har en 8. plass som sitt beste. De har også gode resultater i ScanCup hvor Martin har to andreplasser og Håvard har en seier og en andreplass. I Norges-cupen var det mange gode resultater fra LSK-løperne. Håvard og Martin tok hver sin seier, Magni tok en andreplass og Marthe fikk en 4.plass som sine beste. I tillegg tok også Vegard Hamnes, Morten Eide Pedersen og Andreas Finni Magnussen NC-poeng.

Langløpsgutta har flere gode plasseringer og klatretrøye totalt til Morten.

Under NM-Konnerud imponerte Håvard med sølv i sprint fri, og Martin med bronse 30 km klassisk. I tillegg ble det en stor opptur på stafetten for herrer med en sterk sølvmedalje til Vegard, Martin og Håvard. Damene fikk en 10. plass med Ine, Marthe og Magni.

Den øvrige delen av seniorgruppa som har fulgt klubbens fellestreninger har også i år vært preget av et generasjonsskifte. Dette har gitt noe svakere resultater enn forventet. Dette vil endre seg med en langsiktig satsning på juniorene. Gruppa har et sterkt apparat 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 noe samarbeid med Sigurd Wiberg (Otra IL) samt at Erik Hoffsbakken har vært med på noen renn.



Trening og mosjon

Trening og mosjon er en gruppe som organisatorisk hører under TK Langrenn. Medlemmene er fra ca 25 år og oppover til over 80 år, men de fleste er 40++. Nivået variere 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 Håkons Hall i regi av Friskis & Svettis, som har laget et sirkeltreningsprogram 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 skal vi i utgangspunktet dele oss opp i tre grupper ut fra nivå. Denne sesongen har oppmøte på gruppe 3 vært veldig lavt, slik at det stort sett har vært oppdelt i to grupper. Oppmøte har variert, men på det meste har vi vært mellom 30-40 stykker. Det er størst oppmøte på høsten.

Vi startet med høstens trening i slutten av august og har hatt et fast treningsprogram fram til korona-epidemien. Dessverre skjedde det rett før Birkebeinerrennet, slik at årets treningsmål for mange ble avlyst.

Ansvar for gjennomføring av treningene på onsdag og lørdag har gått på rundgang blant medlemmene. Det har dessverre ikke vært noen som har ønsket å påta seg ansvaret for gruppe 3 denne sesongen. For gruppe 1 og 2 har i alt 16 av medlemmene hatt ansvar for

gjennomføringen, og det har fungert veldig bra. Informasjon om ukas trening og hvem som er ansvarlig sendes ut på mail hver uke.

Vi hadde skiteknikk-kurs med Hovedtrener Petter Blindheim i januar og det var som vanlig veldig bra! Årets skiklubb-fest på Skihytta ble dessverre avlyst pga korona-epidemien.

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 Vipvegen på fredager. Trening avtales også på Facebook "Mandagsklubben! Mandager på Mosodden kl. 1900" I disse dager åpnes treningsaktiviteten opp igjen, og det er mange som gleder seg over at det er lov å trene sammen igjen.

Aktivitetsnivået i trening og mosjon er stort og for mange er Birkebeinerrennet årets mål. Mange har deltatt på ulike turrenn i løpet av vinteren, både her lokalt og i utlandet. Mange deltar også på ulike arrangement om sommeren, som Sjørdalskarusellen, Birkebeinerløpet 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 ansvarlig for å koordinere treningene på onsdag og lørdag.

Para-gruppen

Vi har hatt ukentlige treninger på ski fram til april og tilrettelagt orientering på Maihaugen fra mai. Vi fortsatt treninga på Maihaugen fra skolestart: kondis og lek med ball. 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, Marthe Erfjord, Sigurd Lund Røer (fram til sommeren 2019), Sigurd Wangen (fram til mai), Gígja Bjórnsdottir, Eilev Klokk og Erling Wangen (fra mai 2019).

Vi hadde en felles tur/ samling til ridderrennet med 4 deltakere. Flott innsats, god stemning på et imponerende arrangement.

Takk for godt samarbeid med skiklubben!



Teknisk Komité Freeski

Teknisk Komité Freeski

Freeski består av 82 barn og unge som liker å leke seg på ski. Freeskierne kjører i skog og i park, over kanter, hopp, rails og hindringer. Med et spenn fra 5 til 16 år, er det stor aktivitet og bredde. Uavhengig av nivå, får alle barna noe å bryne seg på, og det er stor utvikling i skiferdigheter fra tidlig på året til slutten av sesongen. De eldste barna utmerker seg i parken, og stolthet og glede lyser hos både barn og ungdom, trenere og foreldre.

Gruppen er foreløpig delt i to, under 10 år og 11-16. Kidsgruppen (opp til 10 år) har 49 medlemmer, mens 11-16 har 33 medlemmer.

Årskull	Jenter	Gutter	Totalt
2019/2020	18	64	82
2018/2019	10	33	43
2017/2018			Ca 15



Trenere

Trenerne på freeski består av fire foreldre og to fra NTG. Sesongen 2019/2020 har vi hatt følgende trenere:

Even Schultz (3. klasse NTG)

Per Helge Stølen (3. klasse NTG)

Gøran Langgård (forelder og TKF)

Kristian Lien (forelder og TKF)

Raymond Sjømark (forelder og TKF)

Nils Halvor Gryting (forelder)

I tillegg har vi en ivrig og engasjert foreldregruppe som stiller opp ved behov.

Treninger

Før snøen legger seg, trener vi inne i Kristins Hall med trampoline, airtrack og mange ulike hindre. Her får barna øve seg på balanse og styrke før det blir skiføre. Onsdager trener de minste barna, og de største barna har treninger på søndager. Kidsgruppen, som er den største, krever mer oppfølging og organisering enn 11-16. Det er derfor vanligvis med to voksne i tillegg til 4-5 trenere på onsdager. Innetreningene på søndager krever færre voksne, men har stort sett 3-4 trenere. De større barna har mer selvdisiplin, og trenger mindre veiledning på de ulike øvelsene.

Til tross for mye moro på innetreningene, er det stor stas når vi endelig kan ta på oss skiene og leke ute. Det er som regel i Kleivbakken de første utetreningene foregår når snøen så vidt har kommet. Mangel på heis er intet problem: det hoppes ned og traskes opp, tur etter tur.

De største barna trener i Hafjell og de minste barna trener i Kanthaugen. Gruppen 11-16 trener på tirsdager. Treningen starter i backyard der det øves på hopp og triks. Medlemmene har satt egne, individuelle mål som det jobbes mot på hver trening. Ca halvveis i økten, åpnes det for at de som vil kan kjøre skogsløyper. Ca halvparten av gruppen blir med to trenere på skogskjøring, mens resten blir igjen i backyard.

Kidsgruppen trener på onsdager i Kanthaugen. I og med at det er stort spenn i alder og ferdigheter i gruppen, deles den opp i fire eller fem undergrupper, avhengig av hvor mange barn på hver alder som deltar. På denne måten blir det så mye kjøring og lite

venting som mulig. Som regel er det en trener per gruppe, men noen ganger slår grupper seg sammen og har to trenere.

Kanthaugen som anlegg har vist seg å fungere godt. Når det er mye snø, er det mange muligheter for skogskjøring. I bakken forøvrig er det noen elementer som det kjøres på når skogforholdene er dårlige. Alt i alt finner alle barn tilpassede utfordringer i Kanthaugen.

Fokusområder

Freeski er fortsatt den «yngste» delen av LSK, og fokuset vårt er å lage et bredt tilbud slik at så mange barn som mulig får mestringsfølelse på ski. Det er lek og moro som står i fokus, både med og uten ski. Vi har så langt lyktes godt med breddesatsingen, og registrerer en medlemsøkning på 48 % fra fjorårets sesong.

Vi har en foreldretrenerbase som har stabilisert seg, og som kan følge barna fra sesong til sesong. Dette trykker et stabilt og godt miljø i gruppen. I og med at gruppen nesten har doblet seg, må vi nødvendigvis bruke en del tid på å sikre at den store økningen ikke påvirker miljøet i gruppen negativt. Det har derfor vært mange «ufarlige» aktiviteter, heiarop og god stemning på treningene, på bekostning av fullt fokus på teknisk utførelse.

For neste sesong er det ønskelig med et større fokus på å gjøre trenerne enda bedre. Vi vil derfor arrangere trenerkurs for egne trenere tidlig på sesongen. I tillegg vil vi øke innsatsen mot de større barna, og bli enda mer målrettet på å gjøre dem bedre teknisk. Større fokus på å legge til rette for toppene innen freeski er ønskelig.

Større organisering rundt deltagelse på renn vil det nå kunne være mer fokus på. Gruppen har satt seg bedre, og vi kan etterhvert bruke tid på å organisere LSK på ulike renn og arrangement i sesongen som kommer.

Sosiale tiltak

Høstens foreldremøte pleier å arrangeres sammen med barna. Barna sitter i rommet ved siden av og spiser pizza mens de ser på ulike skifilmer. Dette har vist seg en suksess, og etterspørres raskt i starten av sesongen.

En liten gruppe dro på Vågå freerider-cup, der vi ble tilbudt losji på hytta til et medlem. Det var stor suksess, både sportslig og sosialt. Det er andre år på rad LSK har medlemmer på cup'en. Det skulle arrangeres et uhøytidelig klubbmesterskap på slutten av sesongen, dette forsvant i korona. I tillegg skulle det inviteres på «afterski» blant de voksne, også slukt av korona.

Deltagelse på renn

Det har vært en liten kjerne blant medlemmene 11-16 som har deltatt på ulike renn gjennom sesongen. Det har vært oppfordret til samlet deltagelse, men vi har ikke organisert deltagelser denne sesongen.

Samarbeid med andre klubber

I februar arrangerte vi, i samarbeid med ØTI, et uhøytidelig klubbrenn i backyard. Det var 28 deltagere totalt, fra begge klubber. LSKs to NTG trenere og ØTIs ene trener var dommer. Samarbeidet fungerte kjempefint, og blir gjentatt neste sesong. Forhåpentligvis mer enn én gang. I tillegg var LSK arrangør av et Oppland Freeski cuprenn i Hafjell i slutten av februar. Der hadde vi forøvrig flere fra 11-16 gruppen på pallene.

TKF

TKF har hatt sin andre sesong med denne besetningen, og har funnet en organisering av grenen som fungerer godt. Besetningen var helt ny i fjor, og mye måtte prøves og feiles. Etterhvert har vi funnet en god måte å organisere treninger på, hvilket har vært hovedfokus de to første årene.

Alle i TKF har barn som selv er medlemmer på Freeski, og det er derfor enkelt å se hva som fungerer og hva som ikke fungerer i treningssammenheng. Organisering av treningene går langt enklere nå, og det er lettere for oss å ta tak i muligheter utenom organisert trening.

Som i alle LSKs grener har også TKF en super heiagjeng blant foreldrene, og vi får mye hjelp når vi ber om det.



Sluttord

Lillehammer Skiklub ønsker å rette en stor takk til alle våre trofaste samarbeidspartnere som bidrar til et solid tilbud og økt aktivitet for våre medlemmer.

Vi vil også takke alle våre oppmenn, foreldretrenere, frivillige, foreldre og de som på andre måter har bidratt med timer og innsats for både bredden og toppene i klubben. Vi er stolte av alt klubben får til, og uten deres innsats er det ikke mulig å drive et stort idrettslag som Lillehammer Skiklub.

Vi er også svært takknemlige for all forståelse og velvilje som er vist oss i forbindelse med corona-situasjonen, det varmer å vite at vi har medlemmene våre med oss.

Nå ser vi frem til normale dager der idrettsglede og samhold igjen kan gjøre seg gjeldende, og vi gleder oss til en ny sesong sammen med alle våre nye og gamle medlemmer.

Generalpartner



Hovedpartnere



Samarbeidspartnere



Grensponsorer



Støttespillere

