

## Årsberetning 2024 Langrennsgruppa Årvoll IL

Året 2024 har vært et godt år for Årvoll IL langrenn. Klubben har stabil aktivitet som breddeklubb samtidig som to av våre løpere hevder seg i verdenstoppen. Det er også gledelig å se at det har vært god rekruttering til det nyoppstartede 2018-kullet.

Pr 31.12.2024 hadde skigruppa 118 medlemmer.

Medlemsmassen fordeler seg på følgende måte (2023-tall i parentes):

2004-2006: 6 (7)

2007-2010: 9 (9)

2011: 2 (3)

2012: 14 (16)

2013: 22 (22)

2014: 17 (19)

2015: 14 (11)

2016: 13 (16)

2017: 8 (2)

2018: 13 (0)

Medlemsmassen er forholdsvis stabil i den helt øverste aldersklassen, mens det erfaringsvis blir noe frafall når det nærmer seg ungdomsskolealder.

Vi har fortsatt tiltaket mot rekrutteringen av skolestartere gjennom blant annet eget opplegg under nærsamling og tidlig rekruttering av lagleder/foreldrekontakt til oppstartskull. 2018-kullet har kommet godt i gang i løpet av høsten.

### **STYRET:**

Styret ble endret etter vedtak ved årsmøtet i Årvoll IL 12. mars 2024:

Vibeke Østensen gikk ut av styret etter to år, mens øvrige tok gjenvalg for ett år. I tillegg kom to nye styremedlemmer til. Bo Terning Hansen som ordinært styremedlem og Elisabeth Rømo som kasserer, begge valgt inn for to år.

Leder: Olga Ingrid M. Steinsholt (På valg i 2025)

Styremedlem: Karin Ternsell (På valg i 2025)

Styremedlem: Øyvind Gjermshus (På valg i 2025)

Styremedlem/sportslig leder: Tore Bjønvi (På valg i 2026)

Styremedlem: Bo Terning-Hansen (På valg 2026)

Kasserer: Elisabeth Rømo (På valg i 2026)

## **GENERELT:**

Styret har hatt månedlige styremøter etter årsmøtet i 2024, samt utallige runder med e-post, meldinger og annen kommunikasjon. Det er ikke utbetalt honorar til styret.

Langrennsgruppa er organisert slik at alle aldersgruppene har en hovedtrener eller lagleder og en rekke hjelpetrenerer. Hovedtrenerne er ansvarlige for henholdsvis treningsoppleggene og det å være bindeledd for informasjon mellom styret, øvrige trenere og foreldre. Treningene er i all hovedsak foreldredrevet helt opp til deltagelse i GLA-samarbeid og på juniornivå. Høsten 2024 ble det inngått kontrakt med trener for 2013-kullet og for HL/junior-gruppa.

Trenerteamene har gjennomført egne møter for å planlegge sesongen. Det ble også gjennomført en inspirasjonskveld for foreldretrenerer 18. oktober.

Med to styremedlemmer som er på valg først i 2026 er gruppa nå i en bedre situasjon mht til kontinuitet og erfaringsoverføring til nye styremedlemmer. Det er viktig å ha en valgkomité som kan sikre god etterfølgerplanlegging for styret.

## **ØKONOMI:**

Skigruppas økonomi er god og vi har i likhet med tidligere år hatt et bevisst forhold til kostnader. Vi har mottatt støtte i form av LAM, grasrotstøtte og hovedstøtte fra idrettslagets hovedstyre på til sammen 129.221,- . Totalt hadde skigruppa en inntekt i 2024 på 429.515,- .

Egenandel til treningssamling med mange deltakere og inntekter fra Rossignolrennet utgjorde de største inntektspostene for 2024. Grunnet overgang til nytt medlemssystem (ClubSpond) ble ikke treningsavgiften utfakturert før 2025. Derfor er inntekten lavere enn budsjettet.

Treningssamling utgjør en netto utgift for klubben da kostnadene for treningssamling er høyere enn denne inntekten.

Vi arrangerte i 2024 Rossignol-rennet sammen med Lillomarka skiklubb, noe som bidro til inntekt på 53.696,- . Vanlige sponsorinntekter er noe ned fra tidligere da vi kun har to sponsorer, Rema 1000 Årvoll og Krogsveen.

I 2023 ble det også gitt 100 000 kr fra Overtoppen som støtte til GLA-samarbeidet i Groruddalen. Disse midlene er overført Årvoll IL langrenn, men øremerket samarbeidet i GLA og gir et bilde av at Årvoll IL langrenn har mer likvide midler enn hva klubben faktisk kan disponere. Dette er midler som tilhører alle langrennsklubbene i Groruddalen (GLA). For 2024 utgjør dette 63.879,- .

Regnskapsført forbruk er 570.335,- som gir et underskudd på 141.633,- etter finansposter, mot budsjettert underskudd på 159.629,- . Hovedforklaringen til avviket er gjenstående GLA-midler, ikke-utfakturert treningsavgift 2024 og ikke-budsjettert støtte til seniorsatsing.

Sum gjeld og egenkapital pr 31/12-2024 er 785.975,- mot 768.692,- i 2023.

Egenkapitalen inkluderer 63.879,- som er midler øremerket GLA-samarbeidet.

## **AKTIVITETER:**

### Treninger:

Langrennsgruppa har i 2024 hatt følgende treningstilbud:

2004-2006: To dager i uka i tillegg til egentrening. Dette er med Team GLA som i 2024 har stor representasjon fra Årvoll IL.

2007-2011: Tre dager i uka fra oktober til nyttår og to ganger i uka vinterstid. Det var trening en gang i uka med team GLA fra mai til oktober, samt at dette utgjør en av øktene også resten av året.

2012: To dager i uka. I vinterhalvåret en dag i uka på Lillomarka Arena i tillegg til den økt i nærområde (tur) ca annenhver uke. Fra etter høstferien har det vært tilbudt to økter i uka, en barmarkstrening og en innetrening i gymsal i samarbeid med 2013.

Fra høsten 2024 har 2012 også hatt tilbud om 1-2 treninger i uka med GLA.

2013-2018: En dag i uka. 2013 har hatt to treningstilbud i uka fra høsten med styrketrening i samarbeid med 2012.

Vi prioriterer å trene ute da langrenn er en utendørsidrett. Høsten 2024 har vi også gjennomført treninger innendørs i form av styrketrening for 2009 og eldre kull, en felles ukentlig styrkeøkt for 11/12/13 og lek og moro for det yngste kullet (2018) ifm oppstart på høsten.

I gruppa 2013 har vi hatt inne ekstern trener for å fylle på med faglig kunnskap og for å få impulser utenfra Årvoll IL.

For utøvere fra 2010 har det også vært en betalt trenerressurs som er rekruttert fra egne rekker.

### Arena og treningssted

Lillomarka arena har befestet seg som klubbens arena både for treninger og for klubbarrangementer.

Årvoll IL har også i 2024 samarbeidet med Lillomarka skiforening om arrangementer her (Rossignolrennet i 2024 og Kretsmesterskap i begge stilarter i 2025) som bidrar med inntekter til klubben mot at klubben bidrar med dugnadsinnsats.

Langrennsgruppa betaler et årlig driftstilskudd og inngår som en av flere klubber som drifter Lillomarka Arena. Langrennsgruppa er representert i brukerrådet som er ansvarlig for koordinering og tildeling av treningstider og booking av arrangementer i arenaen.

I 2024 har langrennsgruppa også fått lagertilgang og kort til arenahuset på Lillomarka Arena.

For barmarkstreninger benyttes nærområdet. Skolegården både på Årvoll og Tonsenhagen skole er ofte utgangspunkt. Når vær og føreforhold er gode så er også Sletta et fint utgangspunkt for trening på ski, særlig for de aller yngste. Lav terskel gjennom kort vei til trening i nærområdet må avveies mot gode forhold og treningsfasiliteter, men lengre reisevei til Lillomarka Arena.

### GLA-samarbeid med naboklubber i Groruddalen:

For utøvere fra 13-årsalder og eldre ble det i 2021 opprettet treningssamarbeid mellom klubbene i Groruddalen. I all hovedsak gjennomført på Lillomarka arena. Dette har vært et positivt tilskudd til etablerte treninger i klubben og utgjør en trening per uke for 2012-2009 og to ganger per uke for 2008 og eldre. Det har også vært arrangert samlinger med Team GLA for de som er født i 2012 og eldre. Sesongen 2024/2025 har vi ikke deltagere i Team Kollen fordi våre juniorløpere har valgt å følge egne opplegg.

Sammen med de andre klubbene i Groruddalen arrangerte vi Groruddalsmesterskap 19.mars 2024.

### Nærsamling:

Barmark nærsamling er godt etablert som tradisjon og ble arrangert for åttende gang 6. september i området Sletta og Grefsenkleiva, samt en økt på Lillomarka arena lørdag formiddag. Styret var primus motor for å koordinere opplegget i samarbeid med trenere fra de enkelte kull. Samlingen hadde fokus på øvelser og treninger på tvers av årskull og ferdighet. Styret ordnet alt det praktiske med rigging, innkjøp av mat og drikke osv. I tillegg gjentok klubben opplegget med å kombinere fredagsøkta på nærsamlingen med å fremme rekruttering av de yngste årskullene. Nye første- og andreklassinger var særlig invitert til å få en smakebit på hva langrennsgruppa holder på med, og styret drev aktiv rekruttering av nye foreldretrenere til å starte opp 2018-kullet.

### Skirenn/sportslig:

Lille Årvoll IL Langrenn fortsetter å ha aktive utøvere som utmerker seg helt på verdenstoppen blant juniorer, og nå også på seniornivå. Dette er utrolig moro og vitner om en eksepsjonell innsats fra enkeltpersoner og ildsjeler tilknyttet klubben over mange år.

Årvoll ILs eneste seniorløper, Sander Haukvik-Jensen, inngikk kontrakt med Team Elon Oslofjord for sesongen 2024/2025 og sikret historiske verdenscup-poeng etter 28. plass på 10 kilometer skøyting på Lillehammer.

Mons Melbye er fortsatt juniorløper og ble tatt ut til juniorlandslaget for sesongen 2024/2025. Han ble også tatt ut til Junior-VM i Planica 2024, hvor han tok bronse i 10 kilometer klassisk og sølv i stafett.

Rent økonomisk har junior- og seniorsatsningen spist av oppsparte midler også i 2024, og dette har vært en bevisst strategi fra klubbens side. Det er imidlertid ikke bærekraftig over tid, og for å kunne opprettholde støtte til både trenerressurser og aktiviteter/opphold og utstyr som følger med aktive juniorer og senior på et høyt nivå så må klubben jobbe mer aktivt for å øke inntekter. Klubben er for tiden litt liten for å være stor, og litt for stor til å være rigget som en relativt liten breddeklubb for utøvere i barne- og ungdomsskolealder. Dette blir viktige spørsmål for styret og klubben å jobbe videre med i 2025.

Ved sesongstart 2024/2025 sendte sportslig leder ut en oversikt over aktuelle skirenn til alle trenere. Oversikten ble også delt på FB-gruppa. Trenere informerer gjennom SPOND sine utøvere om renn som er anbefalt for deres kull. På renn med Årvoll-deltakere stiller vi med klubbflagg slik at det er enkelt for alle å samles med klubbvenner. På denne måten sikrer vi også at det sosiale aspektet ved langrennsgruppa blir ivaretatt på renn.

Generelt har deltagelsen på skirenn gått opp de senere årene. Det er gledelig. Økt renndeltakelse gjenspeiles i økte utgifter til å dekke rennavgift.

### Telenorkarusellen 2024:

Telenorkarusellen ble arrangert sammen med Lillomarka Skiklubb, Høybråten og Stovner IL og Hasle-Løren IL og er å anse som en suksess for de yngste av de skiglade barn. 2015/2016 årskullet var ansvarlig fra Årvoll IL Langrenn.

### Timesløpet 2024

Det tradisjonsrike Timesløpet ble også gjennomført på Lillomarka Arena i 2024. Mandag 12. februar samlet utøvere, trenere og foreldre på tvers av alle årskull seg for å gå så mange runder som man orker i løpet av en time. Det ble 733 runder på 1,09 km som til sammen gav 799 km, mot 960 km i 2023. Så må det sies at forholdene var vesentlig mer krevende enn året før. Det var 2013-kullet som var ansvarlig for arrangementet.

### Klubbmesterskap 2024

Klubbmesterskapet ble arrangert på Lillomarka Arena 12. mars 2024 med ca 60 påmeldte deltagere. Det ble kåret klubbmestere i de eldre klassene og delt ut premier til alle. Fordi 2010-kullet som egentlig skulle arrangere bare har én utøver, sto styret ansvarlig for gjennomføringen av klubbmesterskapet i 2024.

### Inspirasjonskveld for trenere 2024

Alle trenere ble invitert til inspirasjonskveld med Tove Andersen fra Oslo Skikrets 18. oktober. Det var en inspirerende kveld med fokus på hva som gjør en god trening med praktiske øvelser og leker som ble testet ut i skolegården på Årvoll.

### Årlig klubbsamling 2024:

Den årlige skisamlingen er viktig for å bygge kultur og nettverk mellom utøvere, foreldre og på tvers av kull i klubben. Det er derfor en prioritet fra styret å få høy deltagelse og holde prisnivået slik at det er mulig å ta med seg hele familien.

Styret valgte også i år å legge samlingen til Skeikampen da tilbakemeldingene etter å ha flyttet samlingen hit i 2023 har vært udelt positive. Som tidligere ble samlingen lagt til siste helgen i november/første adventshelg. Vi var ikke like heldige med vintervær som året før, men det var kommet nok snø til at noe av løypenettet var kjørt opp og vi hadde OK forhold. Styret besluttet å subsidiere samlingen på ca samme nivå som tidligere, men deltagelsen ble noe lavere enn tidligere år med ca 80 deltagere mot tidligere over 100. Thon Hotel Skeikampen er allerede reservert for samling tilsvarende helg i 2025.

### Øvrige samlinger

Utover den årlige felles samlingen oppfordrer styret årsgruppene til å ha sportslige og sosiale samlinger.

### Bruktmarked:

Det ble heller ikke i 2024 valgt å gjenoppta arrangement av bruktkveld fra styret sin side. Vi ser imidlertid at både utstyr og klubbtøy hyppig bytter eiere gjennom facebook-gruppen til klubben og på Nabolagsforeningen.

### Utstyr og lager

Alle årskull har tilgang til felles utstyrlager i klubbhuset ved Årvoll skole. Fra sesongen 2023/2024 har årsgruppene også fått tilgang til lager på Lillomarka Arena.

Utstyrlager omfatter blant annet rulle ski til utlån, utstyr til gjennomføring av klubbens egne renn og samlinger, skileikutstyr til trening. Det er ikke investert i vesentlig nytt utstyr i 2024.

### Klubbtøy

Det har ikke vært endringer i design på vårt klubbtøy, men dette er såkalt «custom» tøy som må spesialbestilles fra leverandøren som for tiden er Craft og knyttet til Årvoll ILs sin felles utstyrsavtale med Anton Sport. Erfaringen er at frister for å bestille klubbtøy kommer litt tidlig i forhold til oppstart av skisesongen. I år ble det derfor valgt å bestille opp litt ekstra slik at vi bygger opp et lite lager med klær i de mest populære størrelsene.

Trenere får refundert 50% av kostnad til eget klubbtøy og 25% av kostnad på klubbtøy til egne barn.

Alle barn som melder seg inn i langrennsgruppa får enten en lue eller en ørevarmer fra klubbkolleksjonen.

### **ADMINISTRATIVE SAKER:**

- Styret har vært representert på høstmøtet arrangert av skikretsen.
- En eller flere av medlemmene i gruppestyret langrenn har deltatt på gruppemøtene som arrangeres av hovedstyret.
- Hovedstyret i Årvoll IL har initiert en rekke endringer i systemer som har påvirket oss i Langrennsgruppa. Endringene er til det bedre, men krever en del arbeid ifm med selve omleggingen. I løpet av 2024 er følgende endringer gjennomført:
  - Ny nettsideløsning for Årvoll IL gjennom Spond Club. I den forbindelse er nye sider for Langrennsgruppa etablert.
  - Forberedelse for overgang til Spond Club som medlemsregister med integrasjon av alle eksisterende Spond-grupper for årskullene i langrennsgruppa.
  - Langrennstyret har tatt i bruk Orgbrain Styreportal til oppfølging og dokumentasjon av styrearbeidet. Nødvendig dokumentasjon for Langrennsgruppa og styret er i den forbindelse flyttet fra DropBox til OrgBrains datarom.
- Langrennsgruppa sin Facebook-gruppe brukes en del. Her deles informasjon om aktiviteter, samlinger og dugnader samt at det legges ut noe bilder og video fra skirenn gjennom vinteren. Det er imidlertid usikkert i hvilken grad man når fram med viktig informasjon gjennom FB. Spond har derfor blitt den viktigste informasjonskanalen.
- Felles SPOND benyttes både som gjeldende kommunikasjonskanal til alle trenere og mellom styret og trenere. Hvert årskull har i tillegg sin Spond-gruppe for utøvere og foreldre. Med Club Spond, hvor disse gruppene samles, får styret nye kanaler for å kunne kommunisere direkte med langrennsgruppas medlemmer.

Oslo 26. februar 2025

Olga Ingrid Molstad Steinsholt

Leder