

Årlig møte 24.feb 2026

Årvoll IL Freeski



Om Årvoll IL Freeski

Årvoll IL Freeski er klubben for barn som elsker å stå på ski og er glad i å hoppe på trampoline!

På vinteren står vi på ski i Grefsenkleiva, vi leker oss i bakken med hopp og rails og vi lærer best av hverandre. Høst og vår trener vi på trampoline og airtrack på Årvoll skole og på vår nye railgarden bak klubbhuset.

Styret i Årvoll IL Freeski har i 2025 hatt følgende sammensetning:

Leder: Håvard Østby

Kasserer: Are Even Felde

Styremedlemmer: Inger Marhaug



Trenere

Årvoll IL Freeski benytter oss av betalte ungdomstrenere som alle vært aktive selv. De skal gjennomføre både sikringskurs på trampoline og trenerkurs for barn.

Vi rekrutterer lokal ungdom og gir dem verdifull arbeidserfaring, samtidig som de er gode forbilder i lokalmiljøet.

Hovedtrener i 2025 var Olve Hagland.

Følgende trenere er tilknyttet klubben pr februar '26:

William Bostadløyken
Valentina Jamne Grøthe
Ingvild Hagland
Edvard Bostadløyken
Jon Bache-Wiig
Håkon Henning
Ola Bjerkestuen
Leon Kristiansen-Moe
Amalie Sjøberg-Østensvik



Nøkkeltall

Freeski har ca 37 aktive medlemmer pr dd.
(medlemmer som faktureres for sesongen 25/26).

Medlemmene er fra 6 til 13 år

Årvoll IL Freeski er en klubb som satser på de yngste utøverne da dette er tilpasset våre fasiliteter i bakke og lekesal.

Gode rekrutteringsaktiviteter i 25/26 har økt antall medlemmer.

Spond gruppen utgjør ca 40 medlemmer pr 23.2.2026

Kjønnsbalansen er 11 jenter og 29 gutter

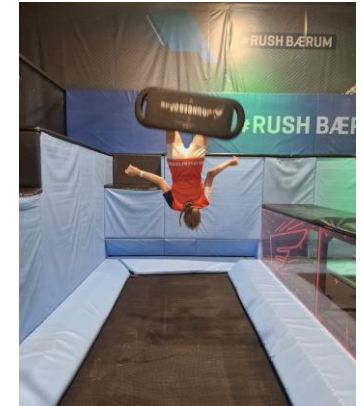
- Aldersfordeling (f.år-antall aktive)

○ 2013	6
○ 2014	5
○ 2015	5
○ 2016	3
○ 2017	11
○ 2018	6
○ – 2019	5

Aktiviteter 2025

Barmarkssesongen:

Våren hadde vi som vanlig en barmarkstrening per uke i lekesalen på Årvoll skole med trampoline og trampet. Vårsesongen ble avsluttet med en kveld på Rush. Micro railgarden ble tatt i bruk for første gang høsten '25



Vintersesongen:

Vi arrangerte i klubbmesterskap 6.3.25. Dette er et lavterskel internt renn, hvor barna gjør så få eller mange triks de ønsker. Alle fikk deltagerpremie, og det ble kåret en klubbmester for jenter og for gutter. Det er musikk, speaker og god stemning i bakken, og en fin anledning for foreldre til å komme å se hva vi driver med.

Klubbmester i 2025 ble Edda og Eivind



Railgarden ferdig!

Årvoll Freeski mottok i 2023 en mikro-railgarden fra Norges Skiforbund. Bygging ble startet høsten 2024, og ferdigstilt rett etter sommeren '25. Vi må rette en stor takk til Freeskiforbundet som har bygd rampa. Hele kostnaden for rampa er dekket gjennom midler fra Sparebankstiftelsen og Spillemidler. Vi bidro selv med en god del dugnadstimer for å kle vegger med panel, tilrettelegging av kunstgress og kjøring av søppel. Resultatet er en fantastisk flott rampe!





Åpning av railgarden!

Jibben Lever med Bendik Øye som speaker kom i september og lagde show sammen med Freeskiforbundet. Det var Candy jam for de minste og konkurranse for de proffe. Grilling med stort oppmøte og masse moro! Vinner av «Best overall» var vår egen trener Ingvild Hagland!





Dugnad!

Railgarden

Flere kvelder ble det stilt opp av mange flinke hobbysnekkere for å legge siste hånd på railgarden. Kledning og tilrettelegging av kunstgresset.

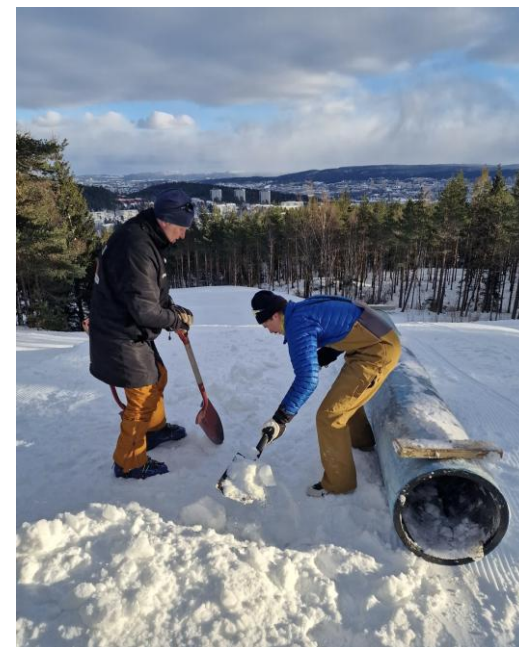
2 x Kakelotteri.

Vår: Kiwi Tonsenhagen inntekt: 16 089,-

Høst: Linderudsenteret inntekt: 12 087,-

Dugnad i bakken

Petter og andre foreldre tok initiativ til et tettere samarbeid med Oslo skisenter. Brukte en ettermiddag før vinterferien feb. '26 til å sette opp rails og bidra på utforming av hopp.



Rekruttering

Aks:

Høsten '25 hadde vi en ettermiddag i Lekesalen med trenere der alle barna på AKS på Årvoll skole fikk komme og prøve turntrampolinen. Vi delte ut flyers til alle barna. Skapte mye oppmerksomhet blant barna! Må gjentas neste år!

Prøv freeski gratis!

Januar '26 hadde vi med samarbeid med Oslo Skisenter en kveld der barn kunne få gratis kveldkort og gratis lån av utstyr. Vi fikk 26 påmeldte! Flere av disse ble direkte medlemmer etterpå! Veldig effektiv rekrutteringsaktivitet! Må gjentas neste år!

Sosiale media

Instagram: <https://www.instagram.com/arvollfreeski/>

Facebook gruppe: <https://www.facebook.com/groups/395806540774379>

Facebook side: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61581062882468>

Jentecamp

Flere av jentene i klubben har deltatt på Freeskiforbundet sin sentrale jentecamp i 2025. Det ble ikke arrangert lokal camp pga sponsormangel. Dette er et unikt tilbud for å rekruttere flere jenter til idretten. Det er lav kostnad for å delta.

Sentral camp var en helg på hotell i Lørenskog og to dager på SNØ.



Nytt utstyr

Vi fikk søkte og fikk midler fra Sparebankstiftelsen til innkjøp av en sprangkasse i skum og ny pumpe til Airtrack (21 600,- og 3 200,-)
Kjøpte inn bannere til promotering i bakken/rampe.
Jakker til trenere/styret med logo fikk vi fra Anton sport/Årvoll IL





Planer / Aktiviteter 2026

- Klubbmesterskap i mars
- Dugnad kakelotteri -> holder treningskontigenten lav
- Rekruttering AKS, Rekruttering i Oslo Skisenter
- Samling/Tur?
- Stisykling som alternativ barmarkstrening?





Årvoll Freeski, Aktiviteter og tall fra Spond, 01.09.25-UKE 7,2026

- Barmark 01.09-16.12.25
 - **23 treninger i høst (Gr. 1 og 2), noen felles på rampa. 14-15 innkallinger pr medlem**
- I bakken fra 6.januar
 - **12 treninger tirsdager og torsdager fra nyttår**
- ★ 845 innkallinger sendt ut i spond siden 1.september
- ★ 365 har svart deltatt på treningene, 43% oppmøte totalt
- ★ Høyeste oppmøte 81,5% totalt
- ★ For bakketreningene er oppmøtet 51%
- ★ I dag er det 27 påmeldte av 41 som har fått innkalling til trening, 66%!!
- ★ 19 medlemmer har deltatt på mer enn 50% av bakketreningene
- I tillegg har vi hatt Åpning av freeskirampa, Kakelotteri, Fellestrening med Kjelsås, og et par dugnader for å få rampa ferdig
- Det ble servert nydelige kanelboller på trening i Grefsenkleiva for litt siden, det ble satt stor pris på!



Årvoll Freeski, inntekter og kostnader

- **Inntekter**
 - **Treningsavgift,** **2.900/år**
75%
 - **Overføringer fra HS, ÅIL** **1.000/hode**
25%
 - **Kakelotteri/dugnad**
 - **Støtte etter søknad**
- **Kostnader**
 - **Lønn, lønnsutgifter trenere**
85%
 - **Kurs trenere: Sikring, trenerkurs**
5%
 - **Arrangement, avslutning vår og høst** **5%**
 - **Reparasjoner, småutgifter**
5%
 - **Utstyr etter søknad**



Årvoll Freeski har hatt drifts- budsjett på 120 - 130' kroner

- Inntekter
 - Treningsavgifter 26*2900 75.400
 - Overføringer via Hovedstyret, ÅIL 27.000
 - To kakelotterier, vår og høst 28.176
 - Sum 130.576
- *Ekstraordinære inntekter
 - Støtte fra Sparebankstiftelsen DNB 32.592
 - Sum inntekter 2025 163.168
- Kostnader
 - Lønn, lønnsutgifter trenere 94.871
 - Kurs trenere 1.730
 - Arrangement 4.324
 - Logotrykk jakker, bannere 7.263
 - Lisenser og gebyrer: bank, ttx etc 2.101
 - *Hoppekasse og Airtrackpumpe 32.593
 - Sum kostnader



Budsjett og aktivitet

De siste årene har Årvoll Freeski hatt 25-30 medlemmer, noe som har gjort det utfordrende å opprettholde tilbudet vi har ønsket.

Vi har hatt ca 40 treninger gjennom sesongen, en dag i uka barmark/trampoline, og to dager i uka når Kleiva er åpen.

Sommer-railen kan gi oss muligheter til å utvide aktivitetene når det ikke er snø.

Økningen i medlemmer kan gi oss inntil 40.000 i økte inntekter som gjør det mulig å ha en sunn økonomi, og tenke nytt rundt hva vi kan få til av aktiviteter fremover.

- ★ Mer treningstid barmark
- ★ Bruke rampa i tillegg til trampolina
- ★ Sosiale tiltak, felles tur med overnatting
- ★ Stisykling

Siden Freeski ofte er aktivitet nummer 2 eller 3 for mange barn, må vi tilby et attraktivt miljø og tilbud med en akseptabel treningsavgift.

Regnskap 2025, budsjett 2026

- **Regnskap 2025**

- Regnskapsmessig overskudd på ca 20.000,-.
- All treningsavgift for 24/25 ble fakturert og bokført etter nyttår.
- Treningsavgifter for 25/26 betalt inn i 2025 er tatt ut
- Kakelotteriene var nødvendige for å unngå underskudd

- **Budsjett 2025**

- **Budsjettet med 31 aktive, 90' i treningsavgifter**
 - Pr 23.02.26 er det sendt ut 36 fakturaer, hvor 29 er betalt inn
- **Nytt regnskapsprinsipp i Idrettslaget, med felles konto for inn/utbetaling**
 - Likviditetsrisikoen er flyttet til hovedstyret, gruppen trenger ikke å ha penger på bok for å dekke kortsiktige utgifter.
- **Vi har kapasitet til ca 40 aktive fordelt på 3 grupper i lekesalen, i bakken er kapasiteten begrenset av antall trenere tilgjengelig**





Budsjett-tall 2026 Freeski til årsmøte Årvoll Idrettslag

- Driftsinntekter
 - Salgsinntekter arrangement 15.000
 - Tilskudd fra hovedstyret 30.000
 - Støtte fra Skiforbundet 12.000
 - Treningsavgifter (31) 90.000
 - » Sum 147.000

- Driftskostnader
 - Lønn 96.000
 - Feriepenger 9.000
 - Trenerkurs 7.000
 - Arrangementskostnader 15.000
 - Kjøp av utstyr 10.000
 - Småanskaffelser 10.000
 - » Sum 147.000

Eiendeler

Årvoll Freeski eier/disponerer/forvalter følgende eiendeler, som ikke er bokførte i regnskapet.

Verdien er satt til en antatt gjenskaffelsesverdi.

Lekesalen	Antall	Verdi	Sum
Eurotramp trampoline m sikkerhetsplattform	1	200000	200000
Beskyttelsesmatter trampoline	2	20000	40000
Nedsprangsmatte / Tjukkas	1	33000	33000
Trampest	1	13500	13500
Airtrack P2	1	29000	29000
Airtrack Home	1	4000	4000
Pumpe airtrack	1	4000	4000
Sprangkasse skum	1	27000	27000
Rampa			
Banner Freeski	2	1500	3000
Vannpumper	2	350	700
Rampe m Pvc rør og boks	1	700000	700000
Vinter/Bakken			
Banner freeski	1	1500	1500
Høytaler og mikrofon	1		0
Flagg	2	1500	3000
Vester	30	300	9000
Vester trener	6	600	3600
SUM			1071300

Valg av nytt styre

Forslag til styre 2026:

Styreleder: Håvard Østby

Hovedkontakt, rapportering, forbund og krets, Spond Club, Tripletex

Kasserer: Are Even Felde

Budsjett, Regnskap, Treningskontigent, Spond Club, Tripletex

Treneransvarlig: Inger Marhaug

Hovedkontakt mot trenere og hovedtrener. Rekruttering av trenere, kontrakter og politiattester. Kontroll timeliste.

Arrangement / dugnadsansvarlig: Susanne Vinje

Dugnader, Klubbrenn, Spond app

Sportslig ansvarlig: Petter Ekran

Innhold og kvalitet på trening, treningsfasiliteter, trenerdialog

Rekrutteringsansvarlig: Martin Söderstrøm

Rekrutteringsaktiviteter; Flyers, AKS event, Oslo Skisenter dag

Ungdomsrepresentant: Valentina Jamne Grøthe

Sosiale aktiviteter