



# Årsmøte Kolnes IL 4. mars 2025

---

## Saksliste

### Sak 1

Opptelling og godkjenning av stemmeberettigede.

**11** til stede. 4 fra styret. **10** stemmeberettigede.

Opptelling: Godkjent av årsmøtet.

### Sak 2

Godkjenning av innkalling, sakliste og forretningsorden.

**Godkjent.**

### Sak 3

Valg av dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen

Dirigent: Sveinung Øie

Referent: Morten Salvesen

To medlemmer til å underskrive protokollen:

1. Gunn Waage Lien

2. Bjørn Magne Ådnesen

### Sak 4 Årsberetninger 2024

- Hovedstyret
- Daglig leder og marked
- Fotballgruppa
- Innebandy
- Håndball
- Idrettsskolen
- Esport
- Treningsrom
- Hus og bane

Innstilling: Årsberetninger godkjennes.

Vedtak: **Godkjent.**

### Sak 5 Godkjenning av regnskap 2024 og budsjett 2025

- Regnskap 2024  
Inntektene gått opp. Kostnadene som i fjor. Overskudd.  
Vedtak: Regnskapet godkjennes.
- Budsjett 2025  
Vedtak: Budsjett godkjennes.

Innstilling: Regnskap for 2024 og budsjett for 2025 godkjennes.

Vedtak: **Godkjent.**



## Sak 6 Innkomne forslag og saker

- 1) J2014/Jorunn O. Kvamme: Det er et ønske fra flere foreldre om mer sunn mat/mindre snop i kiosken. Kiosken på Vea idrettslag ble nevnt som et godt eksempel, der de selger sunnere alternativ, også under cup. Viser også til NFF sin "En sunnere idrettskiosk": <https://www.fotball.no/globalassets/krets/sogf/samfunnsarbeid/eatmove/sleep/en-sunnere-idrettskiosk---krets-pptx-003.pdf>

**Vedtak:** Kolnes IL er åpen for en sunnere kiosk, og alle er velkommen til å bli med i kioskggruppa og bidra. Spesielt ved arrangement vil Kolnes IL tilby kiosk med mulighet for å kjøpe sunne varer.

- 2) Christian Eriksen: Det er ikke ungdomspakken så gjør at ungdommen vil spille fotball hos oss. Heldigvis, men for min del blir det ett skille i laget som er vondt. Halve laget (2011) har fått pakken mens de minst like viktige og hardtarbeidende (2012) jentene, som har lenge gledet seg til denne dagen, ikke får. Å samme med 2010 jentene. Halve laget har fått og er kjempestolte å fornøyd at de har fått, mens "stegaberg" jentene som aldri før har fått en dritt fra eks klubben sin nå står uten. Det skaper en lagfølelse, klubbstolthet å samhold når alle på laget har samme jakke, bukse, sekk osv. Hadde det vært sånn at ingen på laget hadde ungdomspakken, så hadde vi ikke hatt denne saken/samtalen. Men når halvpart har fått den så blir det så feil. Er heller ikke alle som har penger til å kjøpe en kjempedyr pakke fra macron....

Jeg har full forståelse for at det må settes en strek for denne goden av flere grunner, men streken settes på feil plass når den er midt i laget. Å vil potensielt skape splid og sosiale skjevheter innad i laget. De kommer til å synes det er kjempeurettferdig at noen har fått, men ikke alle.

Forslag 1: Ingen ungdomspakke fra og med i år. Stemmer: Enstemmig imot.

Forslag 2: Kolnes IL J2012 får ungdomspakken, slik G2012 og J2011 på samme lag fikk i fjor. Ingen ungdomspakke deles ut utover det i 2025 til annet er vedtatt.

**Vedtak:** Forslag 2 enstemmig vedtatt.

Notat: Alle medlemmer i Kolnes IL blir våren 2025 tilbudt klubbtøypakke til redusert pris.

- 3) Christian Eriksen: Kan vi som klubb komme oss vekk fra macron som leverandør av klær og utstyr? De lever ikke opp til hva jeg mener vi kan kreve og forvente av en så viktig del av klubben.

Forslag 1: Kolnes IL skal jobbe for å gå ut av avtalen med Macron. O stemmer

Forslag 2: Kolnes IL fortsetter med Macron videre. Enstemmig.

**Vedtak:** Kolnes IL fortsetter med klubbtøy-avtalen med Macron.

## Sak 7 Fastsetting av medlemskontingent for 2025 og 2026

Hovedstyrets innstilling:

|                      | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 |
|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Idrettsskolen 3-5 år | 600  | 600  | 600  | 600  | 600  | 600  | 600  | 800  |
| Barn 6-12 år         | 1100 | 1100 | 1100 | 1100 | 1100 | 1100 | 1200 | 1300 |
| Ungdom 13-19 år      | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1500 |
| Fotball aktiv voksen | 1850 | 1850 | 1850 | 1850 | 1850 | 1850 | 1850 | 2000 |
| Fotballdommer        |      |      |      |      |      |      | 500  | 500  |



|                       |      |      |      |      |      |      |      |             |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|
| Treningsrom           |      |      |      |      |      |      | 1300 | <b>1300</b> |
| Håndball              | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | <b>1000</b> |
| Trim innbandy/fotball | 750  | 800  | 800  | 800  | 800  | 800  | 800  | <b>1000</b> |
| Trenere/Lagledere     | 300  | 300  | 300  | 300  | 300  | 300  | 300  | <b>400</b>  |
| Støttemedlem          | 300  | 300  | 300  | 300  | 300  | 300  | 300  | <b>300</b>  |
| Æresmedlem            |      |      |      |      |      |      |      | <b>0</b>    |

*\*I 2017 ble kontingenten for Trener/lagleder endret til å gjelde all aktivitet de er med på innenfor Kolnes IL. Kontingent er også grunnlag for å få utdelt klubbtey fra klubben.*

Innkomet forslag 1: Trimkontingent økes i 2026 fra 900 til 1000 kr. Enstemmig vedtatt.

Innkomet forslag 2: Støttemedlem økes i 2026 fra 300 til 400 kr. Enstemmig vedtatt.

**Vedtak:** Kontingent 2026 vedtatt enstemmig slik det ligger over, korrigert for enstemmig vedtatt innkomne forslag.

### Sak 8 Oppdatering av Kolnes ILs Sportsplan

- Sportsplan

Innstilling: Revidert sportsplan godkjennes

**Vedtak:** Godkjent.

### Sak 9 Oppdatering av Kolnes ILs Organisasjonsplan

- Organisasjonsplan

Innstilling: Revidert organisasjonsplan godkjennes med korrigering for riktig kontingentsatser for 2025 og 2026.

**Vedtak:** Enstemmig godkjent.

### Sak 10 Oppdatering av Kolnes ILs prioriteringsliste anlegg

- Prioriteringsliste [anlegg](#)

Innstilling: Revidert prioriteringsliste godkjennes slik den foreligger.

**Vedtak:** Enstemmig vedtatt.

### Sak 11 Valg av Kolnes ILs Hovedstyre

I 2024 har styret bestått av:

| Styremedlem                | Funksjon            |                       |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Sveinung Øie               | Leder               | <b>På valg (1 år)</b> |
| Helge Nuntun               | Nestleder           | <b>På valg (2 år)</b> |
| ?                          | Leder økonomi       | <b>På valg (2 år)</b> |
| Cathrine Kvamsø Olsen      | Leder hus og bane   | <b>På valg (2 år)</b> |
| Adelhei Smeland            | Leder innebandy     | <b>På valg (2 år)</b> |
| Christine Langfjord        | Leder idrettsskolen | Ikke på valg (2026)   |
| Linn Østebøvik Sandslett   | Leder e-sport       | Ikke på valg (2026)   |
| Tine Mikkelsen/André Olsen | Leder fotball       | Ikke på valg (2026)   |
| Tore Lindvik               | Leder Håndball      | Ikke på valg (2026)   |
| Hanna Sirnes Nebylien      | Styremedlem         | Ikke på valg (2026)   |
| Arnt Ole Bang              | Vara hovedstyret    | <b>På valg (1 år)</b> |

Valgkomiteens innstilling til nytt styre:

| Styremedlem                | Funksjon            |                     |
|----------------------------|---------------------|---------------------|
| Sveinung Øie               | Leder               | På valg (1 år)      |
| Bjørn Magne Ådnesen        | Nestleder           | På valg (1 år)      |
| Lars Ove Kleivenes         | Leder økonomi       | På valg (2 år)      |
| Lisa Marie Åsland          | Leder hus og bane   | På valg (2 år)      |
| Adelhei Smeland            | Leder innebandy     | På valg (2 år)      |
| Christine Langfjord        | Leder idrettsskolen | Ikke på valg (2026) |
| Linn Østebøvik Sandslett   | Leder e-sport       | Ikke på valg (2026) |
| Tine Mikkelsen/André Olsen | Leder fotball       | Ikke på valg (2026) |
| Tore Lindvik               | Leder Håndball      | Ikke på valg (2026) |
| Hanna Sirnes Nebylien      | Styremedlem         | Ikke på valg (2026) |
| Helge Nuntun               | Vara hovedstyret    | På valg (1 år)      |

**Vedtak:** Alle på valg ble enstemmig valgt og klappet inn.

#### Sak 12 Valg av valgkomite

I 2024 har valgkomiteen bestått av:

- Leder: Tor Harald Berg
- Medlem: Hans Erik Langfjord
- Varamedlem: Kaja Langhelle

Innstilling til ny valgkomite

- Leder: Cathrine Olsen
- Medlem: Arnt Ole Bang
- Varamedlem:

**Vedtak:** Alle på valg ble enstemmig valgt og klappet inn.

#### Sak 13 Valg av kontrollkomite

I 2024 har kontrollkomiteen bestått av:

- Leder: Kari Hunsbedt
- Medlem: Lene Elisabeth Nilsen

Innstilling til ny kontrollkomite:

- Leder: Lene Nilsen
- Medlem: Styret gis fullmakt til å finne dette medlemmet.

**Vedtak:** Innstilling enstemmig valgt og klappet inn.

Protokoll signert:

A handwritten signature in green ink, reading 'gunnwaagelien'.A handwritten signature in black ink, reading 'Bjørn Magne Ådnesen'.

# Årsberetninger 2024

## Hovedstyret

**Hovedstyret har i 2024 bestått av:**

| Styremedlem                | Funksjon            |
|----------------------------|---------------------|
| Sveinung Øie               | Leder               |
| Helge Nuntun               | Nestleder           |
| ?                          | Leder økonomi       |
| Cathrine Kvamsø Olsen      | Leder hus og bane   |
| Adelhei Smeland            | Leder innebandy     |
| Christine Langfjord        | Leder idrettsskolen |
| Linn Østebøvik Sandslett   | Leder e-sport       |
| Tine Mikkelsen/André Olsen | Leder fotball       |
| Tore Lindvik               | Leder Håndball      |
| Hanna Sirnes Nebylien      | Styremedlem         |
| Arnt Ole Bang              | Vara hovedstyret    |

Året 2024 har vært et aktivt og begivenhetsrikt år for Kolnes Idrettslag. Vi har opprettholdt et bredt tilbud av aktiviteter og arrangementer, takket være innsatsen fra våre medlemmer, frivillige og samarbeidspartnere.

I tillegg har 2024 markert det første fulle året til Morten Salvesen som daglig leder. Han har virkelig stått på og vært både høyt og lavt. Hovedstyret er takknemlig for den gode jobben han har gjort.

Fotballgruppen har hatt en aktiv sesong med flere lag i ulike aldersklasser. Veldig kjekt at vi har hatt flere fotballcuper på idrettsanlegget. Vi har i 2024 avholdt Norheim Lakkerings Cup, Haugesundsavis Gatecup og cup på Tine Fotballskole. Vi gleder oss også til årets varianter. Dette er et cupeventyr for alle våre fotballag, og vi ser frem til årets varianter.

En annen viktig hendelse var ansettelsen av Patrik Drange som ny A-lagstrener mot slutten av året, da Bjørn Magne Ådnesen ga seg som A-lagstrener etter 9 sesonger. Fantastisk innsats!

På Kretstinget til NFF Rogaland mottok klubben prisen for Årets Fair Play, en utmerkelse som reflekterer våre verdier både på og utenfor banen. Elin Salvesen og Sveinung Øie mottok prisen for Årets Fair Play på vegne av klubben.

Innebandygruppen har tilbudt treninger for barn fra 5. klasse og oppover, med ukentlige økter på Grendahuset fra høstferien til påskeferien. Deltakelse i minirunder på Haugalandet er en del av sesongen.

Håndballgruppen har fortsatt sitt engasjement med deltakelse i ulike turneringer og arrangementer gjennom året. Vi ønsker i denne forbindelsen også å gi en ekstra honnør til håndballagets legendariske trenere Geir Øystein Pedersen og Tore Lindvik, som ble tildelt Trivselsprisen for 2024.

Vi vil også gi honnør til Christian Eriksen som ble tildelt Dugnadsprisen for 2024 for sin betydningsfulle innsats i Kolnes IL og nærmiljøet.

I 2024 har vi ferdigstilt anleggsarbeidet med skateparken og pumptrack-banen. Dette er en stor milepæl for klubben og vil gi barn og unge et fantastisk tilbud.

Økonomien i Kolnes IL har vært stabil gjennom 2024. Vi har opprettholdt våre sponsoravtaler og gjennomført flere vellykkede arrangementer som har bidratt positivt til klubbens økonomi.

Vi ønsker å takke alle medlemmer, frivillige, trenere, sponsorer og samarbeidspartnere for deres engasjement og støtte gjennom 2024. Sammen ser vi frem til et nytt år med idrettsglede og fellesskap i Kolnes Idrettslag.

For styret i Kolnes IL, Sveinung Øie



\* Leder E-sport Linn Østebøvik Sandslett var ikke til stede da bildet ble tatt.

## Partners in trygghet, helse og glede

**Fleridrettstilbud i Kolnes Idrettslag i dag:**  
Idrettsskole

for barn i gymsalen på Grendahuset i ulike grupper fra 2-8 år.

### Fotball

for gutter og jenter 6-14 år, jenter 15 og 17 år, A- og B-lag herrer, samt trimfotball for voksne tirsdager og trimfotball damer torsdager.

Hver fredag åpen treningsøkt for alle i 3.-10.kl.  
Et av Haugalandets største **fotballdommermiljø** med 25 klubbdommere og 15(!) kretsdommere. #ingendommeringenkamp

### Innebandy

for gutter 5.-7.klasse og jenter 5.-7.klasse, samt damebandy mandager og trimbandy fredager.

**Håndball for de med utviklingshemming.**  
Tilrettelagt håndball. 20-25 spillere.

### Trimtilbud

Innebandy mandager (damer) og fredager (mix).  
Fotball tirsdager (mix/B-lag) og torsdager (damer).  
Helårsbading/Joggegruppe.

### E-sporttrening

på klubbhuset fra 10 år og oppover hver tirsdag.

### Styrkerom

på klubbhuset. 15-års aldersgrense.



## Daglig leder og marked

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Antall aktive medlemmer i Kolnes IL 2022:                           | 454 |
| Antall aktive medlemmer i Kolnes IL 2022 som har betalt kontingent: | 409 |
| Antall aktive medlemmer i Kolnes IL 2023:                           | 541 |
| Antall aktive medlemmer i Kolnes IL 2023 som har betalt kontingent: | 474 |
| Antall aktive medlemmer i Kolnes IL 2024:                           | 548 |
| Antall aktive medlemmer i Kolnes IL 2024 som har betalt kontingent: | 454 |

### Aktivitet

2024 var et år hvor Kolnes IL tilbydde et mangfold av vellykkede aktiviteter og arrangement. I tillegg til alt som skjer ble Kolnes Idrettspark betydelig oppgradert. Noe av det nye som ble tatt i bruk i 2024: Treningspark1, Skatepark, Sykkelløype, ny flomlysordning, nytt lydanlegg, varmpumpe, flaggstang, kunstdekor i gang og garderober 1.etg., ny enkopps-kaffimaskin, fotballgolf-ustyr, beplantning, tak under veranda, skiltgjerde på enden og siste langsides kunstgrasbanen og bygging/innredning av 2.etasje på klubbhuset. Det er lov å være stolt!

### Drift

Stor aktivitet betyr påfølgende kostnader. Det siste året har Kolnes IL hatt fire store og krevende prosjekter. De tre nærmiljøanleggene har fått ca 60% støtte, mens ombyggingen har mottatt 100.000 fra Haugesund Sparebanks Gavefond, 30.000 i anonym gave og ca 2.000 gjennom appen Støtte. Utbyggingen av 2.etg har ellers vært en ren utgiftspost. 3 av 4 prosjekt er bygget med knapt en dugnadstime, og kostet en god del mer enn budsjettet. Kolnes IL har altså gjort store investeringer fra egne midler i 2024. Likviditeten i Kolnes IL er sterkt redusert. Det har blitt jobbet bevisst med inntektsgivende og kostnadsbesparende tiltak i Kolnes IL i 2024 for å møte dette, og for å slippe å ta opp lån. På markedavdelingen er det kun daglig leder som har operert i 2024. Det er likevel gjort fornyet og gjort nye avtaler med nesten 90 samarbeidspartnere for de neste tre årene fra og med 2024/2025. Det bidrar nok til overskuddet i 2024. MEN skal Kolnes IL klare fremtidens utfordringer oppfordres det likevel til en nøktern drift, og få flere medlemmer med på inntektsbringende tiltak. Et idrettslag har både mange sikre og uforutsigbare utgifter, men veldig få sikre inntekter. Kolnes IL står foran store vedlikeholdsutfordringer og utviklingsønsker de kommende årene. Det må det rigges for. Her må styret, utvalg og medlemmene være med og drifte idrettslaget for fremtiden. Å få gjennomført det som står i klubbens organisasjons- og sportsplan er et godt sted å begynne. Slik Kolnes IL er drevet med en daglig leder i 50% og markedsansvarlig i 30% er det vanskelig å rekke over alle oppgaver som kreves slik Kolnes IL er i dag. Det siste året har Kolnes IL hatt samarbeid med tre forskjellige regnskapsbyrå. Det har vært tidkrevende. Å følge opp regnskapet i en så stor klubb som Kolnes IL er minst 20% av daglig leders stilling alene. I år har Kolnes IL akkurat gått over til det nye medlemssystemet Spond. Bare å sette seg inn og rigge, rydde og bygge systemet opp for Kolnes IL er veldig tidkrevende. Sammenlignbare og mindre naboklubber til Kolnes IL har ofte flere ansatte og frivillige som jobber for klubbdriften. Skal en unngå behovet og kostnadene for flere ansatte, så må det inn flere frivillige som tar og utfører ansvaret som er skissert i Kolnes ILs organisasjonsplan. Jo flere gode folk som fungerer i sine roller, jo bedre vil Kolnes IL fungere som klubb.

Morten Salvesen, Daglig leder



# Fotball

---

## **Styret besto av følgende personer:**

Leder: Tine Mikkelsen (styremedlem)

Medlem: Elin Salvesen

Medlem: Tine Mikkelsen

Medlem: Ole Lien/Tobias Berg

Medlem: André Olsen (leder sport)

Medlem: Bente Baugstø

## **Aktivitet 2024**

Det ble full rulle med seriestart, cuper, Norheim Lakkerings Cup, Gatecup, Tine fotballskole, Alle jenter på banen etc. For 2.året på rad ble Kolnes IL tildelt Fair Play-prisen og prisen for TINE Fotballskole fra NFF Rogaland.

## **Barnefotball**

Veldig bra aktivitet med mange barn på hver trening, kamp og cuper i de forskjellige alderstrinnene.

## **Ungdom/senior**

På jente siden er det bra oppslutning, med alder opp til 15 år, samt et A-lag Herrer i 6. div. og på høsten et B-lag Herrer i 7.div. Kolnes IL er sterke på jentesiden, og hadde både J14- og J15-lag på ungdomssiden. Kolnes hadde to G13-ungdomslag på guttesiden. Ellers stilte Kolnes IL så og si både jente- og guttelag i alle årsklasser fra 6-12 år. Kommende sesong ser vi ut til å fortsette med det, samt at det blir et G14-lag, et J14, J15 og J17-lag. Kolnes IL har også fått to spillere som er tatt ut på kretslagi regi av FKH; Elena Lunde Eide (2012) og Linea Eriksen (2013). Masse lykke til! I tillegg ser det ut til å bli både A- og B-lag i 2025-sesongen også. Og på trimfotball damer er de hver torsdag en god gjeng som spiller sammen. Det gror godt!

## **Klubbdommere og kretsdommere**

Mange nye, flinke klubbdommere også denne sesongen, i tillegg til alle de gode vi har fra før. Og hele seks nye rekrutt/kretsdommere kom til fra Kolnes IL i 2024. Den lille klubben vår har hele 14 aktive kretsdommere i 2025. Og flere ser ut til å bli med i år. Tobias Berg (16) fikk opprykk til Norsk Tippling Ligaen som AD allerede i år, og Tilde Hunsbedt får stadig oppdrag for 1.div kvinner i Trøndelag der hun studerer. Kolnes IL fremstår stadig som en forbilledlig dommerklubb. #ingendommeringenkamp

## **Muligheter og utfordringer for 2025**

Trenerveileder André Olsen har gjennomført både Grasrottrener kurs 1, 2, 3 og 4 på Kolnes på under ett år. Mange av trenerne våre fullførte alle sammen. Meget godt samarbeid i lagledergruppen. Gode løsninger for treningstider, og muligheter til å hjelpe hverandre med gjennomføring av kamper og treninger. J14 og J15 var på Norway Cup. G13 på Kattegat Cup (der de vant Fair Play-prisen!) og G11 på Sør Cup denne sesongen. G10 og 11 og J10 og 11 skal på Etne Cup i år, mens de andre har planer om andre kjekke helgcuper denne sesongen. I 2025 drar alle de fire ungdomslagene våre til Cup nr. 1 i Fredikshavn, Danmark. Lykke til!

## Innebandy

### Lagledere 2024:

|                      |                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------|
| 5.-7. klasse jenter: | Stefanie Dagsland (høst)                          |
| 5.-7. klasse gutter: | Sverre Kvamme                                     |
| 8.-10. klasse:       | Gunn Waage Lien (gruppen ble avsluttet des. 2024) |
| Trimgruppene:        | Gunn Waage Lien                                   |

### Aktivitet

Kolnes IL Innebandy ønsker å tilby innebandy for alle fra 1.klasse og oppover. Barn fra 5 år t.o.m. 2. klasse får innebandy som tilbud gjennom idrettskolen. Innebandygruppa 5.-10. klasse har hatt trening en dag i uken på grendahuset fra høstferien og frem til påskeferien.

**Jenter 5.-7. trinn:** Stefanie Dagsland er trener for jenter på 5.trinn. I gjennomsnitt har det vært mellom 20-25 stykk på trening. Laget deltar på minirunder og treningskamper med lokale lag. I 2025 er det også jenter fra 6.trinn som er med på treningene.



**Gutter 5.-7. trinn:** Sverre Kvamme er trener for gutter på 7.trinn. De er rundt 10 gutter på trening hver torsdag, og deltar på minirunder og treningskamper med lokale lag.

**8.-10.trinn:** Gunn Lien er trener for gutter på 8.-10. trinn. De har vært rundt 10 stykk på trening og deltatt på minirunder og treningskamper. Tilbudet er dessverre avviklet fra 2025 på grunn av dårlig oppmøte den siste tiden.

### Dameinnebandy mandager kl. 20:

Vi har merka ein oppsving på innebandy og vi har fleire som kjem frå Haugesund og Etne som vil trene med oss. Treninga på måndagane blir derfor ofte organisert i to grupper. Vil du komme i bedre form, er innebandy absolutt tingen. Det er kjempebra intervall-trening, samt at ein får vere sosial samtidig. Det er heilt lavterskel, ein treng ingen forkunnskaper og vi pleier å ha veldig god stemning. For nokon kan sjølvstekt konkurranse-instinkt slå vel hardt ut innimellom, men det er kun oss sjølv vi blir irritert på.

### Fredagsinnebandy kl. 19 for damer- og menn frå 18 år og oppover:

Vi kjemper på kvar einaste fredag for å bli minst 6 stk, slik at det kan bli trening. Det er stort alderssprang, frå 18 år til 50+. Det er relativt høgt tempo og stor konkurranseglede (og irritasjon). Ein treng ikkje forkunnskaper her heller, og idrettslaget har køller til utlån.

Det pleier å vere flest menn, men dei siste gangane har vi vore sånn 50/50.

Fredagsinnebandy-garantien: God trim og god stemning!

Leder innebandy, Adelhei Smeland

# Håndball

---

## **Trenere:**

Tore Lindvik

Geir Øystein Pedersen

Året 2024 føyer seg inn i rekken av mange år med stabilitet i spiller og trenergruppa.

Vi ligger på ca 20 spiller og 2 trenere.

Trener fortsatt hver onsdag i Nordhallen 17.30-19.00.

Seriespill i NHF sin regi med 6 kampdager i løpet av høsten og vinteren.

Denne sesongen blir det 5 turer til sørfylket da vårt arrangement i Tysvær Arena ble avlyst på grunn av brann i hallen rett før den 18.01 da vi var klar til innsats!

Ble heller ikke noen Landsturnering på oss i år i Bodø da reisekostnadene og påmeldingsavgift ble for høye.

I september 2025 er Landsturneringen i Bergen og da satser vi på å delta etter 2 års pause.

Spillergruppa består av spillere fra 12-55 år. Mange har vært med i mange år og disse er stammen i laget. Utrolig flinke å inkludere nye spillere som kommer innom laget. Her skal alle føle seg velkommen.

Også i år hadde vi Juleavslutning. Denne gang i kjelleren i Frelsesarmeens nye lokaler i sentrum. Her var styret representert med styreleder samt daglig leder fra klubben.

God mat og noen taler gjorde kvelden vellykket.

Viktig bit i TH laget er at vi også kan møtes til slike sosiale kvelder utenom hallen.

Tilrettelagt håndball er et tilbud til spillere som ikke finner sin plass i lag i andre klubber. Det er diverse utfordringer som gjør at de ikke får det tilbudet som vi i Kolnes kan tilby dem. Her er det plass til ALLE!!!

Når det gjelder lagledere så er vi fortsatt bare 2 stk. Vi begynner å bli godt voksne. 65+ begge to!

Begynner å haste med å få inn nye personer som kan videreføre tilbudet som denne gruppa har hatt i Kolnes IL i over 40 år!

Kom gjerne innom treninga vår å se hva vi holder på med!

Ta kontakt med Morten på klubbhuset for mer informasjon.

Vi trenere vil også takke for at vi fikk Trivselsprisen for 2024 fra klubben.

Mvh Geir Øystein og Tore fra TH laget.



# Idrettsskolen

---

## **Idrettsskolen har hatt følgende ledere:**

Susanne Øvrevik Steffensen

Christine Langfjord



## **Organisering**

Idrettsskolen har rundt 50-60 aktive medlemmer fordelt på to grupper (4.-5 år og 2.-3 år). I 2024 ble treningstidene flyttet og samkjørt til mandager på Grendahuset. Det har fungert bra. I mai deltok Kolnes ILs idrettsskole på Torvalldagen på Torvastad i mai. Veldig kjekt! Både Sommeravslutningen i mai/juni og Aktivitetsdagen i august var særdeles vellykket med stort oppmøte til tross for en regnfull dag. Aktivitetsdagen markerte oppstart av Kolnes ILs idrettsskole høsten 2024. I desember gjennomførte vi felles Nissemarsj med stor suksess. Refleksløypen som ble gjennomført noen uker tidligere hadde også stort oppmøte med over 100 deltakere. Vi har 8 aktive trenere som bidrar på Idrettsskolen.

For 2025 har vi et håp om å få til et minst like bra år som i 2024. Sommeravslutning blir avholdt som et felles arrangement i slutten av mai. I august blir det igjen Aktivitetsdag, hvor en har håp om å kombinere tradisjonelle aktiviteter med noen nye. Kanskje blir det besøk av Bjørnis og ponnier igjen?

## **Arrangement**

Vi gjennomførte 3 arrangementer. Sommeravslutning, Aktivitetsdag og Nissemarsj. Alle 3 arrangementene var det bra oppmøte på.

Leder idrettsskolen Susanne Øvrevik Steffensen og Christine Langfjord

# Hus og bane

## Medlemmer:

Leder: Cathrine Kvamsø Olsen  
Medlem: Endre Bø Blindheim  
Medlem: Gisle Andersen  
Medlem: Ole Lien  
Medlem: Christian Eriksen  
Medlem: Are Emil Ferkingstad  
Medlem: Helge Nuntun  
Medlem: Christian Eriksen  
Medlem: Roald Kvammen

## Gjøremål i 2024

Faste dugnader gjennom året er gjennomført av daglig leder. I tillegg til merking av baner som Christian Eriksen og Endre Bø Blindheim har fulgt opp i grasbane-sesongen.

Hus og banegruppa har hjulpet til med fortløpende vedlikehold av bygg og anlegg og montering av reklameskilt etter forespørsler fra daglig leder.

Årets største prosjekt er ferdigstilling av 2. etg på klubbhuset. Vi ser fram til endelig å kunne ta hele huset i bruk.

Ole Lien har vært en stor og viktig bidragsyter i dette arbeidet - både som snekker for oppdragsgiver Kjellesvik&Severinsen og frivillig for Kolnes IL!

Cathrine Kvamsø Olsen  
Leder Hus og bane



## Kolnes ILs Idrettspark

Alle som bidrar til Kolnes IL gjør det mulig å ha disse aktivitetene - og å opprettholde fasilitetene som krever vedlikehold og kostnader;

- \* to fotballbaner,
  - \* fire ballbinger,
  - \* to 3er-baner,
  - \* leie av idrettshall på Grendahuset,
  - \* åpen core-treningspark,
  - \* tursti og «aktivitets-trollsti»,
  - \* skate- og pump-track-bane (ny i 2024!),
  - \* utendørs treningspark (ny i 2024!),
  - \* parkeringsområde,
  - \* flombelysning,
  - \* klubbhus med kontor, kjøkken og kiosk, storsal, e-sportrom, styrketreningsrom(!), to garderober og toaletter.
  - \* Nytt: Utbygging av 2.etg./loft på klubbhuset – åpnes i 2025!
- Daglig leder 50+30%, Trenerveileder 10% og Renholder 20%.

## Treningsrommet

### Treningsrommet har hatt følgende ledere/kontaktpersoner:

Eirik Aksnes

Karolis Jurksaitis

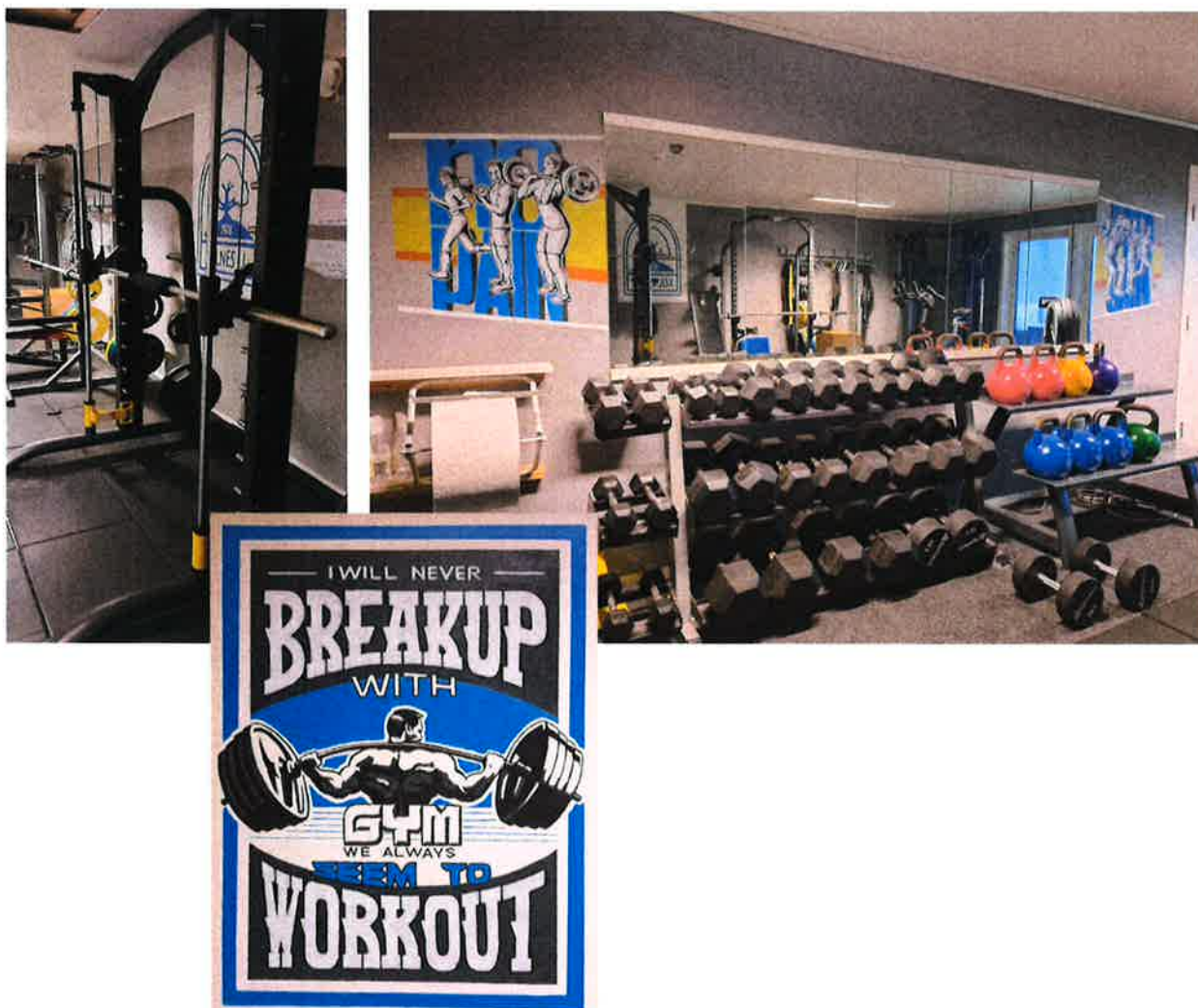
### Treningsrommet 2024

Treningsrommet har vært godt brukt i 2024. Åpningstid har vært fra 0600-2330. Tilgang ved nøkkelboks for alle brukere. Treningsrom-gruppen har pr i dag 41 medlemmer.

I 2024 ble treningsrommet oppgradert med ny treningsbenk, flere manualer og en smith-maskin.

Rommet har dessverre vært litt preget av utbyggingen i 2.etasje. Pga denne er det satt opp en søyle inne i treningsrommet. En takplate og et lys ble også tatt ned. Dette skal byggefirma ordne før de ferdigstiller 2.etg.-prosjektet.

Det har kommet opp motiverende kunst på veggene i Treningsrommet ila 2025. Det er en gave til Kolnes IL fra den ukrainske kunstneren Denys Kipko, som en takk for jobben med å lage kunst i garderobegangen og garderobene samt sparkling- og malingsjobben i 2.etasje på klubbhuset.



## Esport

---

### **Esporten har hatt følgende ledere:**

Linn Østebøvik Sandslett

Torbjørn Heggheim

Gabriel Melkevik

### **Organisering**

E-sporten består av en gruppe på ca 12 gutter og jenter, hovedsakelig fra 2013-kullet. De har trening hver tirsdag, og har en kombinasjon av gaming og fysisk aktivitet hver gang. De spiller stort sett Fortnite og en rekke ulike Roblox-spill, men i det siste har vi også prøvd ut enkelte andre spill, som Marvel Rivals. Det har ikke vært aktuelt å delta i turneringer enda. Av fysisk aktivitet kan vi nevne sykling på anlegget og pump-track banen, trening i treningsparken, kanonball, fotball og ikke minst styrketrening på treningsrommet. Sistnevnte er den mest brukte aktiviteten, og halve gruppa tas med på trening om gangen. Gjengen varmer opp, lærer litt teknikk for å kunne gjennomføre styrkeøvelser på en god og trygg måte. Torbjørn og Linn sørger for fysiske aktiviteter, mens Gabriel gir veiledning i spill og gamer litt med dem.

Flere andre barn har vært innom og spurt om å få delta, men foreløpig er det ikke plass til flere. Utstyret kan selvsagt brukes flere dager i uken dersom man utvider til flere grupper, men da må nok foreldre til nye grupper stille opp.

E-sporten ser fram til å ta det nye rommet i bruk i andre etasje.

