

Årsberetning

Larvik Ski

2016



Larvik ski

- skiopplevelse for hele familien -

Innhold

1.0	STYRETS SAMMENSETNING	3
2.0	UNDERUTVALG (ikke valgt)	3
3.0	STYREMØTER	4
4.0	ANDRE MØTER OG SAMLINGER	4
5.0	MEDLEMSUTVIKLING.....	4
6.0	RENN, KONKURRANSER OG DELTAKELSE	5
8.0	EKSTERNE SAMARBEIDSPARTNERE	8
9.0	ANLEGG – SNØFORHOLD OG LØYPEMASKIN	8
10.0	AKTIVITETETR I GRUPPENE SESONGEN 2015-2016	9
	Aktiv gruppe	9
	Rekruttgruppa	9
	Seniorgruppa.....	10
	Sort gruppe sesong 5.-7. klasse	10
	Rød gruppe: 3. – 4. klasse.....	10
	Gul gruppe: 1. – 2. klasse	11
11.0	PRIORITERTE OPPGAVER I KOMMENDE SESONG	12



Larvik ski

- skiopplevelse for hele familien -

1.0 STYRETS SAMMENSETNING

Leder	Ørjan Jordbru
Nestleder	Espen Andresen
Sekretær	Anika Jordbru
Styremedlem	Jens Christian Borch-Jensen
Styremedlem	Solbjørg Farstad Bergene
Styremedlem	Øyvind Sørensen
Varamedlem	Linda Brathagen
Valgkomite	Torbjørn Oksefjell (leder), Are Tanum og Ann Kristin Saastad
Revisor	Are Larsen Otterdal
Økonomiansvarlig	Dag Astor Nilsen (ikke styremedlem)
Kasserer	Trude Smedsrud (ikke styremedlem)

2.0 UNDERUTVALG (ikke valgt)

Sportslig utvalg	
Ansvarlig	Ørjan Jordbru
	Øyvind Sørensen
Løype og anleggsutvalg	
Ansvarlig	Dag Astor Nielsen
Snøprodusjon	
Ansvarlig	Snøservice AS
Karusellrenn	
Ansvarlig	Solbjørg Farstad Bergene
	Styret
Sponsorgruppe	
Ansvarlig	Jens Christian Borch-Jensen
	Dag Astor Nielsen
	Frode Johannessen
Hjemmeside	
Ansvarlig	Ørjan Jordbru
	Trenere
Treningstøy/utstyr	
Ansvarlig	Solbjørg Farstad Bergene

3.0 STYREMØTER

Det er avholdt totalt åtte styremøter i perioden april 2016 – mars 2017. I denne sesongen er det behandlet i ca. 40 saker. Endel saker har, på bakgrunn av sitt innhold, blitt behandlet i flere styremøter. Dette i tillegg til løpende driftsrelaterte utfordringer.

De viktigste sakene styret behandlet i 2015 er:

- Ny tråkkemaskin
- Stavern rulleskifestival
- Øke medlemsmassen til klubben
- Antidopingpolicy Larvik ski
- Økonomiske retningslinjer og utmerkelse Larvik ski
- Nytt klubbtey
- Medlemsregisteret
- Dugnadsarbeid
- Parkeringsavgift
- Strategi Larvik ski i fremtiden

4.0 ANDRE MØTER OG SAMLINGER

Foreldremøter Det er avholdt et felles foreldremøte i klubben, hvor hovedtema var gruppeinndelingen, tips om utstyr og klubb-bekledning.

Samlinger Miljødag for alle medlemmer. Leker/ aktiviteter for lag. Gjennomført i litt under middels bra vær i gapahuken. Avsluttet samlingen med grilling.

Treningssamling for sort gruppe i Torsby

Dugnad Flyttet stein for Fritzøe Eiendom (inntekt på 22 000,-)
Rydding av skiløyper i Turistforeningens løypestrase.
Bygging av Gapahuk på stadion

5.0 MEDLEMSUTVIKLING

År	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002
Antall	343	256	306	323	311	303	237	189	206	226	212	182	60	97	42
Kvinner	142	114	132	144	136	105	98	79	94	105	43	73	23	42	12
Menn	199	142	174	179	175	198	139	110	112	121	169	109	37	55	30

Som det ses av tabellen har klubbens medlemstall holdt seg stabilt på i overkant 300 siden 2011 etter en forutgående solid årlig vekst.

Siste år har medlemstallet økt ganske mye på bakgrunn av en vervekampanje på støttemedlemmer.



Larvik ski

- skiopplevelse for hele familien -

6.0 RENN, KONKURRANSER OG DELTAKELSE

Egen regi:

Stavern rulleskifestival avholdt i Stavern leir i september 2016.

3 karusellrenn – godt gjennomførte arrangementer med 380 deltagere!

Klubbmesterskap - Godt gjennomført arrangement med 40 deltakere.

Det har i tillegg vært rekordstor renndeltagelse blant utøvere fra de yngre gruppene i årets sesong.

I tillegg til de tre utvalgte satsningsrennene er Oslo Skifestival og KM-sprintstafett på Jarseng med hele 9 lag fra Larvik Ski sesongens høydepunkter. Det kan vitnes om en fantastisk utvikling, flotte prestasjoner og mye ikke minst mye moro fra skisporet.

Resultater:

KM:

Navn	Gull	Sølv	Bronse
Lukas Jordbru	2	2	
Ida Lie Sørensen	2		
Håkon Kolderup	1	2	
Jonas Fridlund	1	1	1
Ebba Andresen	1	1	
Ida Elise Onsøien	1		1
Astrid Bø	1		
Vebjørn Hegdal	1		
Ingeborg Sørhøy Tufte			1
Stafett J13-16	1		
Sum	11	6	3
Antall medaljer	20		

Norges cup junior:

	NC1	NC2	NC3	NC4	NC5/NM	NC6	NC7/NM	NC8/NM
Håkon Kolderup	24	9	26	15	19	35	DNF	70
Jonas Fridlund	23	78	33	39	67	52	60	39
William Gundersen	154	111	112	122	120	126	145	113
Brage Bø	65	2	63	35	10	10	115	70
Vebjørn Hegdal	9	DNS	DNS	1	25	1	2	8



Larvik ski

- skiopplevelse for hele familien -

Hovedlandsrennet:

	Distanse	Sprint
Astrid Bø	58	21
Ebba Andresen	9	38
Ida Elise Onsøyen	52	26
Ida Sofie Hjortland	160	143
Lukas Jordbru	42	63

Ungdomsbirken:

Klasse	Plass	Navn
UK12	30	Agathe Brathagen
UK13	15	Ida Lie Sørensen
UK15	5	Astrid Bø
UK15	71	Ida Sofie Hjortland
UK16	42	Ida Elise Onsøyen
UM12	87	Eivind Sølvik
UM12	179	Tore Oksefjell Onsøyen
UM13	256	Daniel Bergene
UM15	1	Lukas Jordbru

Andre resultater:

Vebjørn Hegdal bronse i U23 NM

Lukas Jordbru nr.2 i Oslo skifestival

Lukas Jordbru, Ebba Andresen og Håkon Kolderup vant hver sin klasse i TV-cup sammenlagt.



Larvik ski

- skiopplevelse for hele familien -

7.0 BEVILGNINER OG GAVER

Gaver:	Klubben har mottatt gaver for 700.000,- fra Gjensidigestiftelsen
Sponsorer:	Denne sesongen har Cowi vært hovedsponsor. Til sammen har klubben fått 134.998,- i sponsormidler.
Tilskudd:	Driftstilskuddet Larvik kommune kr. 223.800,- Tilskudd til tråkkemaskin fra Larvik kommune kr. 200.000,-, ytterligere 200.000,- utbetales i 2017 Tilskudd til lønn/ driftutg løypekjøring i marka kr. 32.007,- Norges idrettsforbund kr. 79.437,- Norsk Tipping kr. 31.366,-



Larvik ski

- skiopplevelse for hele familien -

8.0 EKSTERNE SAMARBEIDSPARTNERE

Klubben har et godt samarbeid med Sky skole. Klubben bruker gymsal og møtelokaler på skolen. Løyper blir benyttet flittig av skolens elever både i gymtimer og i friminuttene. Klubben kjører løyper ved arrangementer.

9.0 ANLEGG – SNØFORHOLD OG LØYPEMASKIN **ANLEGG- SNØPRODUKSJON OG LØYPEMASKIN.**

Kunstsnoanlegget.

Dette er nå ferdigstilt på alle måter hva gjelder løypelengde og antall snøkanoner. Det vil imidlertid påløpe en del vedlikeholdsutgifter for å holde anlegget istand.

Snøforhold.

Denne sesongen har vi hatt snø fra starten av november og ut mars, med ett lite opphold i desember. Erfaringene med å produsere i haug har vært veldig gode, og det kommer vi til å satse på videre. Snøservice AS med Karlis i spissen har for øvrig gjort en flott innsats når det gjelder å produsere.

Løypemaskin.

Ny løypemaskin ble anskaffet rett før jul 2016, og har forbedret forholdene på alle mulige måter. Løypemaskinen er finansiert ved via 700.000,- i gave fra Gjensidigestiftelsen, og 400.000,- i tilskudd fra Larvik kommune fordelt på to tildelinger.

Det jobbes fremdeles med intensjon om å få byttet ut den gamle maskinen, men ikke like intensivt som tidligere. Den gamle maskinen skal fremdeles brukes til å preparere marka.



Larvik ski
- skiopplevelse for hele familien -

10.0 AKTIVITETET I GRUPPENE SESONGEN 2015-2016

Aktiv gruppe

Aktiv gruppe har ikke felles opplegg for treninger lenger. Utøverne trener mye selvstendig, og også i de miljøene/teamene de er en del av.

Rekruttgruppa

Rekrutt har i år bestått av ni utøvere. Treninger stort sett på tirsdager og torsdager, med noen søndager innimellom. I hovedsak har vi jobbet med intervaller og teknisk trening på tirsdager, og styrketrening på torsdager. Vi har vektlagt en god del spensttrening i forbindelse med styrketreningene, mens intervallene har hatt mer l3 preg i år enn tidligere.

Mange utøvere har hatt en positiv utvikling i løpet av siste sesong, men vi har også hatt mer sykdom og skadeplager i gruppa enn ønskelig.

Resultatmessig sett har gruppa til tross for litt plager levert til dels meget gode resultater. Vi har f.eks. 8 individuelle KM gull, fordelt på seks personer og ett stafettgull i KM.

Av nasjonale resultater så må Ebba Andresen sin flotte 9. plass på hovedlandsrennet trekkes frem.

Jon Steinar og Ørjan (trenere)



Larvik ski

- skiopplevelse for hele familien -

Seniorgruppa

Ikke vært aktivitet i denne gruppa i år.

Sort gruppe sesong 5.-7. klasse

Trenere: Øyvind Aartun, Asbjørn Brathagen, hjelpemann-flaggmannen Per H Zagar.

Vi startet med en rulleski samling i slutten av Mai, i et tettsted et godt stykke utenfor Larvik by. Vi hadde Leier 'n til disposisjon, hele helgen, været stilte på lag og vi fikk tre flotte økter og en siste langtur på solsiden i Tjølling.

Vi la veldig vekt på teknikk skøyting, bli trygg på skiene og vi fikk eksperthjelp fra Ørjan i stake teknikk. Flere følte seg tryggere på rulleski før sommeren. Mener vi var 16 stykker på samling.

Startet oppkjøringen for ny sesong, første uken da skolen startet, med to økter i uka.

La vekt på variert trening, skape lag. Langturer, sprint, stafetter, styrke, intervall, stake sprint, myr fotball, leker, sprettende ski gang, elghufs og staking i Ra bakken. Prøver å tilvenne, lære og lure løperne, at hard trening er godt for kroppen. Bruker ikke klokke på intervaller og spurter. Det er uvant for alle og presse seg gjentagende ganger. Neste sesong er det da naturlig og ta et steg videre.

Virker veldig seriøst dette, men prøver alltid at vi skal ha det morsomt på trening.

Med så mye rulleski vi fikk gått, var steget ikke så langt når vi fikk naturlig snø i november.

Vi har hatt treninger på snø fra november til nå, kun avbrutt av en uke barmark. Fantastisk, utrolig synes jeg.

Noen av utøverne har bare karusell renn som mål, bli best på Langestrand, sky skole henger høyt. Andre er veldig delaktig i kretsrenn fra tidlig, men desto gledelig deltok de flere på kretsrenn på slutten og stafett på Jarseng. Som jeg merker gir mersmak og nivået er ikke så skremmende for dem.

Antall utøvere på trening ligger på pluss minus 16 stykker. Vi er 19-20 stykker totalt.

Fra rulleski samling, der flere aldri hadde gått på rulleski og lite ski, til nå, er nivået høynet betraktelig. Det skjedde noe rett etter jul, plutselig var det flere som oppdaget bryteren til lyset. Det aller viktigste er å samles på trening, skape miljø og få ski tid. Da kommer skifølelsen inn i kroppen naturlig, den kommer ALDRI til å forsvinne.

Ser frem til en ny sesong

Asbjørn B

Rød gruppe: 3. – 4. klasse

Rød gruppe startet opp treningene i uke 41 etter høstferien med barmarkstrening Linda og Øyvind har vært trenere i gruppen. Det møtte opp 5 stk til trening noe vi ønsket skulle vært noen flere.

Barmarkstreningene har inneholdt mange aktiviteter som stafetter, sisten og andre aktiviteter hvor barna har fått trent både hurtighet, spenst, balanse, utholdenhet og styrke.

Oppmøtet holdt seg på 3-5 stk, men tidlig i november kom vinteren og et flott skiføre og antallet oppmøte økte til 9 stk. Dessverre kom mildværet tilbake og vi måtte finne frem joggeskoa igjen på et par treninger før vi greide å ha treninger på snø igjen.

Etter nyttår har alle treninger vært gjennomført på snø, mens karusellen pågikk hadde vi også trening på torsdager, vi har trent mest fristil men også trent på klassisk, oppmøtet har ligget på 5-7 stk. Klubben hadde



Larvik ski

- skiopplevelse for hele familien -

satt opp noen satsningsrenn og ut ifra antallet i gruppa har det vært bra deltagelse i disse renna. 4 stk. har deltatt på renn og vi stilte 2 lag i sprintstaffet i Stokke, det synes vi er veldig bra og ungene har vist stor glede av å delta i renn. Moro og se innsatsen til ungene og fremgangen i skiferdighetene utover i sesongen. Takker løype og snøgjengen for mange dager med godt skiføre til tross av en varm vinter.

Linda/Øyvind

Gul gruppe: 1. – 2. klasse

Da nærmer skisesongen 2016 / 2017 seg allerede slutten for Gul gruppe. Gjennom sesongen har vi vært en relativt stabil gruppe med ca. 13 ivrige barn og en ekstra trener i Ragnhild Gulvik. Når treningene var godt i gang ble det kalt inn til foreldremøte for alle gruppene i Larvik ski. Her snakket vi blant annet om viktigheten av lek og trivsel i Gul gruppe, men også at det er skitrening vi går på og at barn har godt av å bli litt slitne.

Denne sesongen har en viktig målsetning vært å motivere barna til å ville gå renn. Dette tenker vi er viktig både for klubben, Gul gruppe og den enkelte skiløper. Kombinasjonen av ivrige barn og en solid foreldregruppe har resultert i at totalt åtte barn fra Gul gruppe har deltatt i renn i regi av andre klubber enn Larvik Ski. Dette er kjempebra og har gitt mange gode opplevelser.

Som i fjor er det viktig å trekke frem de som sørger for skiforhold på Kleiver skistadion. God innsats både innen snøproduksjon og løypekjøring har gitt skiforhold mange andre klubber bare kan drømme om. Særlig for de minste er det helt avgjørende å få gått mye på ski uten å reise langt for å finne snø.

Dersom man skal se hen mot neste sesong er det to ting som blir viktig i tillegg til det vi har gjort i år. Det første er å rekruttere flere jenter til gul gruppe. I år har det nesten vært en ren guttegruppe med et par flotte unntak. En annen ting som ga utfordringer i år var at vi fikk en stor andel løpere med veldig gode skiferdigheter for alderen. Dette ble både veldig gøy for oss trenerne, samtidig som det opplevdes som skremmende for nye barn som kom til. Før neste sesong må man være enda mer forberedt på å trene en gruppe bestående av både barn helt uten skiferdigheter, og barn som finner det helt naturlig å skøyte av gårde i god hastighet.

Takk for denne sesongen!
Trenere Gul gruppe



Larvik ski
- skiopplevelse for hele familien -

11.0 PRIORITERTE OPPGAVER I KOMMENDE SESONG

Jobbe med å øke inntektssiden i klubben.

Arrangere Stavern rulleskifestival.

Melde klubbens interesse for å arrangere TV kretsrenn.

Jobbe mer med rekruttering i yngre klasser.

Larvik/..... – 2017

Ørjan Jordbru

Espen Andresen

Anika Jordbru

Øyvind Sørensen

Solbjørg Farstad Bergene

Linda Brathagen (vara)