

# Årsmøte i Ringeby-Fåvang Skiklubb

i tidtagerbua på Trabelia

torsdag 12.mai 2015 kl. 19.00.

## Sakliste:

1. Godkjenning av stemmeberettigede.
2. Godkjenning av innkalling og sakliste (evt nye saker må fremmes/godkjennes her).
3. Valg av dirigent, sekretær samt 2 representanter til å underskrive protokollen.
4. Årsmelding med vedlegg (sportslig, anlegg og O-løp).
5. Revidert regnskap.
6. Budsjett.
7. Vedtektsendringer jmf lovendring Norges Idrettsforbund.
8. Valg.

Eventuelt

Etter årsmøtet blir det kaffe og kake.

Alle medlemmer er vel møtt.

Styret

# Årsmelding Ringeby-Fåvang Skiklubb 2015/16

## Vedlegg:

Sportslig rapport langrenn  
Sportslig rapport orientering  
Anleggsrapport  
Regnskap/budsjett

Årsmøtet 2015 ble holdt den 26.mai på Trabelibua.

Styret fikk slik sammensetning:

Leder: Kjetil Hagen (15-16) gjenvalg  
Nestleder: Synnøve Riste (15-17) ny  
Styremedlem: Pål Borgen (15-17) ny  
Styremedlem: Sissel Brandstad (14-16) ikke på valg  
Styremedlem: Svein Morten Laingen (14-16) ikke på valg  
Styremedlem: Ragnhild Haugen (14-16) ikke på valg  
Styremedlem: Frode Fjellstad (14-16) ikke på valg  
Varamedlem 1: Liv Kristin Øverlie (15-17) gjenvalg  
Varamedlem 2: Hege Smestadmoen (15-17) ny

Styret konstituerte seg senere med følgende funksjonsfordeling:

Kjetil Hagen -leder  
Synnøve Riste -nestleder  
Pål Borgen -økonomiansvarlig  
Sissel Brandstad -sekretær  
Svein Morten Laingen -sportslig leder langrenn  
Ragnhild Haugen -sportslig leder orientering  
Frode Fjellstad -anleggsansvarlig

Styret har i perioden avholdt 9 styremøter. Styret/klubben har vært representert på vår- og høstmøter i kretsen.

Styret har videreført satsingen på rekrutterings- og breddearbeidet, samtidig som utøvere som ønsker å delta på samlinger og større renn har fått rammevilkår som gjør dette mulig. Den nye tradisjonen med kveldsmat etter skitreningene på Trabelia er videreført, og det er et populært og sosialt tilbud på tvers av treningsgrupper. For aldersklassene 8-15 år er det 27 løpere som har deltatt på kretsrenn.

Klubben har inngått avtale med Swix og G-Sport om nye konkurranse- og overtrekksdresser for inneværende sesong.

Klubbens sponsorutvalg har jobbet med å forlenge og få på plass nye sponsoravtaler.

Kommune, lokalt og regionalt næringsliv er flinke til å støtte opp om lokalidretten, både som sponsorer til RF Skiklubb og med annonser i programbladet til Trabelirennnet.

Klubben har fortsatt rulleski til utlån for klubbens yngre medlemmer. Dette er godt mottatt av klubbens medlemmer. Klubbtreninger holdes utenom riksvegnettet, løperne skal bruke hjelm og refleksvest, og trafikkert veg skal skiltes med at trening pågår.

Tirsdag 6. oktober startet barmarkstreningene opp med Kick-Off på Trabelia. Der var det først en time med trening i de ulike treningsgruppene, og styret holdt et kort infomøte om kommende sesong med foreldrene. Etterpå spiste alle pizza og pølser på Trabelia Camping.

I løpet av sesongen har klubben arrangert:

Lysløyperenn: 8 stk (2 avlyst pga kulde)

Skottåsen Rundt søndag 6.mars med start og mål i lysløypa i Brekkom. Løypa er 17 km, det er uten tidtaking og en fin familierunde.

Trabelirennnet ble avviklet under perfekte forhold søndag 20.mars på Trabelia. Rennet inngikk i GD-cupen, og mange fra klubben stilte til start. Rennet var fellesstart fri teknikk for 8-10 år og duathlon klassisk/skibytte/friteknikk for 11-16 år.

Troll Ski Marathon lørdag 2.april. Et vellykket arrangementet tross utfordrende vær.

Klubben hadde også åpen kiosk i Skardbua påskeuka. Det var varierende besøk gjennom uka, mye pga varierende vær og vind, men alt i alt et godt økonomisk bidrag til driften gjennom året.

Det er grunn til å framheve den innsatsen som legges ned i form av frivillig arbeid i forbindelse med disse tiltakene, noe som gir viktige økonomiske bidrag til klubbkassa. Så stor takk til alle som har bidratt i løpet av året, både liten og stor innsats! Også alt annet arbeid i klubbens regi gjøres på dugnad, både inntektsbringende arbeid som kiosksalg o.l, men også trenerarbeid og andre støttefunksjoner for skiidretten. Styret retter sin takk til alle som på sin måte har lagt ned en innsats for skiidretten i bygda.

Klubben har mange som gjør en god jobb som trenere. Vi skulle gjerne hatt flere som gjennomfører trenerkurs i regi skiforbundet/kretsen, men det er spørsmål om prioritering av tid for den enkelte. Kunnskapsnivået og erfaringene rundt skitrening er god i klubben. Klubben har to TD`er, Svein Morten Laingen og Per Morten Nyeng. Vi skal egentlig ha like mange TD`er som vi arrangerer skirenn og helst en reserve, og det har vi nå. Oppgavene som TD utfører er viktige for å ha en nøytral person tilstede ved arrangementene med tanke på sikkerhet og helse for løperne, og for å få ideer fra en utenfor om enkle småting som kan gjøres bedre.

Klubben har egen hjemmeside, [www.rfski.no](http://www.rfski.no), og dette er en meget viktig informasjonskanal for klubben. I tillegg til at dette er en kanal for løpende informasjon, er det også en viktig informasjonsbank for alle som vil bla i sesongens mange begivenheter. I tillegg er klubben på facebook der det legges ut informasjon og bilder fra arrangementer.

## Sportslig vedlegg langrenn sesongen 2015/16

Sesongen 2015/16 har vært en sesong med relativt høy aktivitet i klubben. Sesongen startet med samling for gruppa 13 år og eldre i Lom i begynnelsen av juni. I utgangspunktet skulle første del av samlinga være på Sognefjellet på ski og andre delen barmarksamling i Lom. Dessverre ble været såpass dårlig på Sognefjellet at vi måtte avlyse denne delen. Vi fikk likevel til ei samling i Lom, selv om den ble noe amputert.

Gruppa til Hans Kristiansen og Sveinung Bjørge (14-16 år) hadde ukentlige treninger gjennom hele sommeren, unntatt juli. Rulleski ble benyttet ukentlig i sommersesongen.

Svein Roger Aanstad var ansvarlig for den eldste gruppa. Han gjennomførte intervalltreninger lørdager utover hele sommeren/høsten i tillegg til treninger tirsdager. Skakkulvegen på Fåvang ble ofte benyttet.

Første uka etter høstferien startet alle gruppene opp igjen med sine treninger. De i alderen opp til 13 år trente en gang i uka, mens de over trente to ganger. Det var veldig bra oppmøte på alle treningene utover høsten og mange var også med på sirkeltrening inne i gymsalen. Disse ble ledet av Therese Klaussen og undertegnede.

Det ble gjennomført flere testløp utover sommeren blant annet rulleskirenn fra Fåvang sentrum og opp til Hilstad og løp "Muen Opp". I tillegg gjennomførte nest eldste gruppe egne testløp på rulleski.

Selve rennsesongen startet 13. november med 15 km. klassisk på Beitostølen. Emil Nyeng representerte klubben og gikk inn til en 31. plass i rennet. Her var alle fra norgeseliten med. Dette var sesongen da mange begynte å pigge klassisk løpene og de aller fleste foran Emil på resultatlista pigget distansen. Emil gikk på festesmørning. Dagen etter gikk Emil et meget sterkt løp på 15 km. fri og endte på en flott 10 plass. Dette tegnet godt for fortsettelsen og som viste at Emil var i meget god form og han slo like godt til og vant prologen på den klassiske sprinten. I kvartfinalen ble han bare knepent slått av Petter Northug. I semifinalen startet han i et meget bra heat og ble knepent slått ut. Disse rennene viste at Emil på dette tidspunktet var en av Norges beste langrennsløpere og forhåpningene videre var store. De neste løpene for Emil var Norges-cup på Gålå. På 20 km. med skibytte gikk han inn til flott tredjeplass, bare 0,9 sek. bak vinneren. Dagen i forveien var han noe uheldig på sprinten og måtte "nedpå" i semifinalen og som medførte at han ikke kom til finalen. Han endte likevel på en solid 8. plass.

Løpene Emil hadde levert i første del av sesongen var såpass sterke at han ble tatt ut til å representere Norge på 30 km. med skibytte på World-cup på Lillehammer. Dette var alle i klubben og også andre som er interessert i langrenn i midtdalen imponerte over. Dette var første gang Ringeby-Fåvang Skiklubb har en løper som representerte Norge i World-cup i et distansereenn. 30 km på Lillehammer ble en skikkelig nedtur for Emil. Han hadde ingen god følelse under rennet og kroppen fungerte ikke, ifølge Emil. Han valgte derfor å bryte rennet etter 11 km. På det tidspunktet i rennet lå han langt bak teten og med en kropp som ikke fungerte, så han ingen hensikt i å fortsette. Dette var visstnok første gangen Emil brøt et skirenn.

Dette var starten på en nedtur for Emil denne sesongen. Han fikk greie plasseringer i Skandinavisk cup, men var selv svært misfornøyd etter de fleste løpene. Han kuttet etter hvert ut all konkurranse og målrettet trening og gjennomførte en del tester som om mulig kunne gi svar på hvorfor kroppen ikke fungerte. Han har ikke fått noe entydig svar på dette ifølge ham selv. Vi ønsker Emil lykke til med forberedelsene til neste sesong og er sikre på at han kommer sterkt tilbake.

For de andre løperne i klubben startet sesongen med det tradisjonsrike klassiske løpet «Arne Rustadstuens Minneløp» i de knallharde løypene ved Birkebeineren skistadion på Lillehammer. Vi stilte med 6. løpere i 14 og 15 års klassene.

Det var spennende og sjå om økningen i treningsmengde for løperne gav seg utslag på resultatlista. Mathilde Bjørge gikk inn til en flott 5. plass. Andre løpere markerte seg også på resultatlistene. På rennet var det samlet løpere fra store deler av Østlandet.

Mathilde Bjørge representerte også klubben i Tour de Hedmarken i desember. Som eneste Ringeby-Fåvang løper i rennet, ble hun sammenlagt nr. 9 og var bare 39 sekunder bak vinneren i mål etter 3 løp.

Gåå-cup (15/16 år) startet opp med Nyttårsrennet på Beitostølen lørdag, 3. januar. Tre løpere, Anne Morken, Mari Laingen og Fredrik Riste Kristiansen hadde tatt den lange turen til Beitostølen og alle representerte klubben på en fin måte på 5 km. fri.

GD-cup (11-14 år) startet med Steil sprinten den 24. januar. Vi stilte med hele 22 løpere og Mathilde Bjørge ble best av våre med en flott 3. plass på 3 km. klassisk.

Det andre rennet i GD-cup gikk i Heidal. Vi hadde også denne helgen over 20 løpere på start, men fikk ingen topplassering i GD-cup. Fra de som var på rennet, kom det rapporter om at det var et særdeles vellykket renn og mange glade barn på ski.

6. Februar var det klart for KM-sprint på Svea på Vest-Oppland. Vi hadde to løpere på start, Mathilde Bjørge og Kine Øverlie. De kom på h.h.v. 11 og 14 plass.

I tradisjon tro ble også årets Ungdommens Holmenkollrenn arrangert i Holmenkollen i februar. Vi stilte med 7 løpere begge dagene og Mathilde (J14) gikk inn til to respektable plasseringer begge dager og endte på en 36 plass lørdag og 37 plass på fristildelen søndag. Som vanlig var det stor deltakelse i klassene og også store utfordringer smøremessig på lørdagens klassisk renn med ca. 0 grader og fallende våt snø.

KM distanserenn skulle i år arrangeres på Skrautvål, men ble flyttet til Beitostølen p.g.a. kulda. Vi stilte med 7 deltakere i de forskjellige klassene. Best av våre her ble Mari Laingen med en 8 plass i klassisk og 10 plass i fri.

Det tredje GD-cup rennet var Øyersprinten som også i år ble arrangert på Mosetertoppen. Det stilte 19 løpere fra klubben og som var stående fornøyde etter endt renn. Rennet gikk for øvrig i strålende vær.

Det fjerde rennet i GD-cup var Follebu rennet som gikk i friteknikk. Hele 22. løpere stilte på start fra oss. Mathilde Bjørge gikk inn til en flott tredje plass i sin klasse og ble med det vår beste løper. Det nest siste rennet i GD-cup og Gåå cup ble i år arrangert på Trabelia. Skiathlon var stilarten, noe som innbefatter skibytte. På rennet var det 272 deltakere og fra vår klubb stilte det 27 løpere. Best også denne gangen ble Mathilde Bjørge med en flott tredje plass i sin klasse.

Det siste rennet i cupene ble arrangert på Gåå lørdag 9. april med klassisk fellestart. KM stafett ble arrangert søndag. Vi stilte med 18 løpere lørdag og hele 7 lag på stafettene. Deltakelsen i klassene var store p.g.a. at dette også var avslutning i Toten Bank cup, noe som førte til at det var vest-opplendinger også i klassene under 15 år. Best av våre ble Mathilde Bjørge på en 6 plass i J14. Lasse Bakken Fjellstad ble beste gutt med en 11 plass på 3 km. klassisk bare 36 sek. bak vinneren.

Mange gledet seg til stafettene søndag. Resultatmessig ble Ringebu-Fåvang sitt 1. lag i jenter kl. 13-16 år vårt beste lag med en flott 5 plass i KM. De gikk 3x3 km. På laget gikk Anne Morken, Mari Laingen og Mathilde Bjørge. Totalt var det 17 lag i klassen.

Vårt jentelag i 11-12 (3x2 km) med Josefine Hansen Møller, Marte Brandstad Haug og Ane Fjellstad gikk også inn til en 5 plass i sin klasse.

Det var en stor heiagjeng rundt løperne i det flotte været på Gålå og som skapte en perfekt ramme for stafetten.

Mathilde Bjørge endte til slutt på en 4 plass i GD-cup sammenlagt, knepent bak 3. plassen. På guttesiden ble Lasse Bakken Fjellstad best med en 7 plass sammenlagt. I Gålå-cup ble Mari Laingen best med en 7 plass og på guttesiden fikk Fredrik Riste Kristiansen den beste plasseringen med en 11 plass.

Eskil Bakken, Anne Morken og Mari Laingen representerte klubben på Hovedlandsrennet (15 og 16 år) som ble arrangert i Fauske. Klassisk enkeltstart ble arrangert fredag. Her kom Anne Morken på en 93 plass, mens Mari endte på en 97 plass i J15. I G15 kom Eskil på en 184 plass. På sprinten lørdag ble våre tre slått ut i prologen og de som ikke kom til finaleheatene gikk den meget krevende langrennscrossen. Eskil ble her nr. 80 av 180 løpere i sin klasse. Mari endte på en 62 plass mens Anne kom inn på en 76 plass i J15. Alle syntes rennene og oppholdet i Fauske/Bodø var helt topp og konkurransen i klassene var meget harde. Alle fra Oppland, unntatt Vind-løperne, bodde på felles hotell i Bodø.

Vi har også i år hatt mange fra klubben som har gått turrenn. På Furusjøen rundt stilte vi med totalt 15 løpere. På 45 km. ble Bård Nordrum vår raskeste løper med tiden 2.50.48. På samme distanse ble Jon A. Krogsveen best plasseringsmessig med en 4. plass i sin klasse. På 20 km. ble Torger Haukåen vår beste løper med 1.15.30 og ble nr. 2 i sin klasse. Iver Odlo vant sin klasse med tiden 1.25.01. Beste dame på 20 km. ble Mari Laingen med en 2 plass i sin klasse. Vi hadde ingen damer på start i 45 km.

12 løpere fra klubben fullførte Ungdomsbirken fra Sjusjøen til Lillehammer. Best plasseringsmessig ble Mathilde Bjørge på en 54 plass i J14 med tiden 50.27.

På årets Birkebeinerrenn hadde vi 14 deltakere. Best resultatmessig ble Lene Johannessen med en 15 plass i K35-39 år. På herresiden ble Tore Krogsveen vår beste mannlige løper med en 55. plass i M30-35.

Vi hadde 8 løpere på Lillehammer Troll-Ski Marathon. Alle gikk distansen fra Gopollen, 45 km. Terje Myhre ble nr. 2 i klasse M31.

I løpet av sesongen har vi arrangert 8 lysløyperenn. To ble avlyst p.g.a. kulde. Det var jamt godt oppmøte på rennene. I tillegg ble Skottåsen Rundt arrangert med godt oppmøte samt at vi arrangerte klubbmesterskap på Trabelia.

Alt i alt har det vært en fin sportslig sesong. Vi har hatt mange løpere på skirenn også utenfor klubben. Vi har dessverre ikke hatt noen juniorløpere på start i Norges-cup i år, men vi har hatt juniorløpere som har deltatt på kretsrenn.

Takk for en fin sesong!

Svein Morten Laingen

## Sportslig vedlegg orientering sesongen 2015/16

### Dølakarusellen 2015

Dato/Sted	Deltakere	R/F	
06.05. Kjønnås	18	3	Tormod har arrangert 9 løp, RF 4 løp.
13.05. Vinstra	21	0	Orienteringsgruppa har arrangert 4 løp. Arrangører Ragnhild Haugen, Bjørn Haugen, Brit Nilsen, Per Morset og Hans Lyshaug. Det har ikke vært stor deltakelse fra laget.
20.05. Frya	25	10	
27.05. Sorperoa	21	5	Det er stort sett Ragnhild, Bjørn og Brit som har deltatt, men på Frya og Lomsetra ble vi flere.
03.06. Sorperoa	25	5	
10.06. Lomsetra	16	8	Av nybegynnere er det Ingrid Marie Hagen, Gina Katrine Hagen, Marit Lindgaard, Ingvild Aanstad, Audun Aanstad, Even Lindgaard og Sjur Erik Høystad som har vært med. Den som har flest starter er Sjur Erik Høystad med 3 løp. Ingrid Marie Hagen kommer på 2. plass med 2 løp. Så rekrutteringen er ikke så stor.
17.06. Strand	12	4	
24.06. Tunebuhaugen	20	2	
12.07. Rapham	7	1	
14.07. Myggklasken	12	1	
12.08. Gålå	24	3	
19.08. Skårslåhaugen	14	1	
26.08. Strussberg	20	3	
02.09. Tunebuhaugen	12	2	
Totalt 13 løp	282	48	

### Turorientering - Venabygdsfjellet

Vi har også i år lagt ut 15 poster på Venabygdsfjellet. Det er solgt 40 konvolutter. Det er en ørliten nedgang, men det er ikke mye. Vi vurderer å legge ut det samme antall poster sommeren 2016, men 2017 da blir det en endring på grunn av stolpeorienteringen. Vi har en deltaker som har tatt poster i 29 år og til sommeren kan hun oppnå 30-årsplakett.

### Skoleorientering

Vi har ikke gjennomført skoleorientering denne sesongen på grunn av dårlig kapasitet. Vi skal vurdere om vi klarer å gjennomføre sesongen 16/17.

Ragnhild Haugen og Brit Nilsen

## **Vedlegg anlegg sesongen 2015/16**

### **Trabelia skianlegg:**

Løyper 1- 10 km.

Løypa har lys i fra 0-5 km.

Parkeringsplass til ca. 200 biler på egen plass.

Lyset er på fra kl. 17 til kl. 22 fra mandag til fredag.

Stadion består av tidtakerhus med kjøkken, oppholdsrom og toalett. Garasje til oppbevaring av sperremateriell og smørebod.

Klubbhytta har vært utleid etter avtale med Trabelia camping

Løypa har vært preparert av Per Einar Brandstad med traktor og løypefres.

Utført arbeid på anlegget 2015:

Tilkomsten fra parkeringen og det nye skileikområdet er hogget.

### **Brekkom skianlegg:**

Løyper 1-5 km.

Løypa har lys fra 0- 5 km.

Parkeringsplass til 50 biler.

Lyset er på fra kl. 17 til kl. 22 fra mandag til fredag.

Løypa har vært preparert av Arne Syverud med traktor og løypefres.

Tidtakerbua er i dårlig forfatning, spesielt inngangsdør og vinduer.

### **Vekkom lysløype:**

Løypenett ca. 3 km.

Parkering ved Kløverhagen.

Løypa er preparert med snøscooter av Ringebu Røde Kors Hjelpekorps.

Anleggsansvarlig

Frode Fjellstad