

# Årsrapport Langrenn 2022

## Skileik

Post 1 : Kastet erteposer i rokkeringer. Utstyr: erteposer og 3 rockeringer.

Post 2: Skyve tennisballer i skisporet. Utstyr: tennisballer, 2 bøtter, start og mål skiltene.

Post 3: Strafferunder rundt kjepler. Utstyr: 1-2 terninger og 8 kjepler. De settes ut i en sirkel. Barna kaster terningen og går «strafferunder» det antall terningen viser.

Post 4: slalåmløype. Utstyr: 8 kjepler. Settes ut i bakken ved tidtakerbua med 3-4 meters mellomrom.

Post 5: utfor i Pirobakken.

Utstyr: 4 kjepler og 2- 4 lange plastpinner til buer. 2 kjepler settes ut på toppen av bakken.

Det har vært ca. 60-80 barn på skileiken.

## Gruppe 1

Gruppe 1 startet opp med barmarkstreninger i oktober 2022, og har hatt treninger hver tirsdag kl. 18:00 – 19:00 gjennom høsten og vinteren. I trenergruppen har Linda Maurset, Helene Nilsson og Tone Asbjørnslett hatt det faste ansvaret, og på foreldremøtet høsten 2022, ble også Stian Morten Pettersen og Arne Christian Aasbø en del av trenergruppa. Med fem trenere i treningsgruppa, har vi ikke vært like avhengig av tilfeldig foreldrehjelp som i fjor. I høst startet vi opp med over 20 barn, og frem til januar har tilsiget vært stort. Etter jul har det vært ca. 40 barn på trening hver tirsdag, av 46 barn. I fjor økta lista over antall barn hver tirsdag, hele vinteren, mens denne vinteren stabiliserte antallet seg like over jul.

For å ha god oversikt over barna, har vi ofte hatt stasjonsbasert aktivitet. Vi har delt gruppa inn i tre mindre grupper, som har de rullert på ulike aktivitetsposter. Vi har bevisst ikke hatt faste grupper, men rullert på hvem som er på gruppe med hvem. På de ulike aktivitetsgruppene har vi hatt mye fokus på lek, og gjennom leken har vi øvet på basisferdigheter. Vi har også øvet mye på å gå fiskebein og ploge ned bakker, for at barna skal kunne beherske variert terreng. Utover sesongen har vi sett behovet for å legge mer til rette for de som trenger større utfordringer, og det har det også vært rom for.

Det har vært gledelig å se at flere og flere fra gruppa trives med å gå renn. Det var også en god gjeng fra gruppa som deltok på familiesamlingen skiklubben hadde på Gol høsten 2022.

## **Gruppe 2**

Fra januar til mars var det treninger på skistadion tirsdager og torsdager.

Noen av skirennen vi hadde fokus på:

Skicross i Nordåsen, vårt eget Staviåsrennet, GIF-stafetten, stafett på Gåsbu med påfølgende sosial pølsegrilling. Dette var stor suksess og skirenn som barna synes var veldig gøy.

Treningene startet opp igjen i slutten av august. Første økt var det få utøvere, men allerede andre økt var vi rundt 10 barn.

Fokuset har vært lek og moro gjennom høsten og trening på å gå på rulleski.

Vi var også 6 antall barn med på barmarksamling.

Vi var heldige med tidlig skimuligheter og med det økte også antall barn på treningene i starten på desember. Fokuset har vært å trene på skiferdigheter gjennom lek og moro.

## **Gruppe 3**

Treningsgruppen har fra høsten bestått av 2 jenter og 7 gutter fra 2012 kullet. (alle i gruppe 2 sesongen 21/22)

Stabilt treningsoppmøte på barmarkstrening utover høsten. Så fort snøen var på plass har vi økt fra 1 til 2 treninger.

Fokus på at skirenn denne vinteren ville øke fra 1 km til 2 km og mange i gruppa fikk testet dette i renn i romjula.

## **Årsmelding Eidsvold Værks Skiklubs treningsgruppe 4 – 2022**

Skisesongen 2022/2023 har Ståle Årdal, Joakim Wiik og Ole Knai vært trenere for treningsgruppe 4. Gruppen har bestått av løpere fra årskullene 2009, 2010 og 2011.

Vinteren 2022 (skisesongen 2021/2022) var det med 9 utøvere, mens fra oppstart skisesongen 2022/2023 var det med 8. De fleste var med på skirenn, og noen deltok i mange skirenn.

Gjennom høsten 2022 (skisesongen 2022/2023) var det delvis skadeforfall, og periodevis lavt oppmøte på treninger, noe som har fortsatt utover vinteren 2023. I perioder har det vært en kjerne på 3-4 utøvere mer eller mindre fast, og med tillegg av flere på enkelte treninger. For skisesongen 2022/2023 har det til sammen vært 8 utøvere (1 fra 2009, 6 fra 2010 og 1 fra 2011) fordelt på 3 jenter og 5 gutter.

Det ble planlagt hjemmesamling barmark høsten 2022, som ble avlyst på grunn av for lav deltakelse. Treningsgruppa deltok fulltallig på skiklubbens fellessamling på Golsfjellet høsten 2022.

### **HL-gruppa**

2022 sesongen jan- mars/april var bra med aktivitet og mye skirenn. Vi hadde 5 løpere i HL alder.

Inn mot sesongen 2022-23 som startet ca 1 mai, har andelen løpere økt til 9 ( 1 jente og 8 gutter) samtidig som vi har 2 løpere som er fra naboklubber som har trent med gruppa i oppkjøring og månedene inn mot vinteren.

Vi har stort sett trent tirsdag, torsdag samt at Espen Holen har vært innleid som teknikk trener på enkelte ekstra økter, og gruppa har deltatt på en del av TRS rekrutt sine fellesøkter.

HL i 2022 i Holmenkollen var sesongens mål for noen av løperne, og der hadde klubben flere gode plasseringer blant topp 30.

For øvrig gjorde utøverne seg bemerket i ulike KM distanser med flere medaljer i løpet av vinteren 2022.

I Møller cup gjorde utøverne flere gode enkeltrenn, der våre HL-ungdommer måler seg med utøvere fra Akershus, Oslo og Østfold i en sammenlagt cup. Sesongen ble avsluttet som vanlig i Nordåsen, der Henrik Veia Johnsen gikk inn til sesongens beste plassering med en 3 plass.

Gruppa har et godt treningsmiljø, sosialt og fint, og løfter hverandre frem i både trenings og konkurranse hverdag.

Sesongen 2022/23 startet med gode resultater allerede i Hakadal før jul.

## **Junior**

EVS sine juniorer har sitt treningstilbud gjennom Team Romerike Ski (TRS). Her har klubbene på Romerike samarbeidet om et felles trenings og renntilbud til de som vil satse på ski. TRS arrangerer fellestreninger, samlinger, overnatting og smøreopplegg på Norgescup og NM.

Dette har vært godt mottatt av våre utøvere.

Utover dette er det også en del juniorer som har sine daglige treningstilbud gjennom ulike vgs tilbud utenfor Romerike.

Så er det vært å nevne at Julie Hammer ble uttatt til Juniorlandslaget for skisesongen 2022/23 etter flere gode resultater i sesongen 21/22. Gratulerer til Julie og stas for EVS å få en landslagsløper.

## **Fellessamling**

I november fikk vi endelig tilbake en felles familiesamling for alle treningsgruppene.

Vi fikk plass på Storefjell Høyfjellshotell og reiste oppover helgen 11-13 november.

Dessverre ble det ikke noe snø denne gangen, men dette satte ingen stopper for oss.

Ble kjørt mange fine barmarksøker i løpet av helgen, hvor felles intervalløkt lørdag for alle gruppene var høydepunktet treningsmessig.

Men først og fremst en sosial samling med god mat, quiz og masse god stemning.

## **Spond / Facebook**

Gruppene 1-3 gikk i desember over fra å kommunisere alt rundt trener og skirenn på Facebook til å gjøre dette gjennom Spond.

Øvrige grupper har fortsatt med informasjon i Facebook som tidligere.

Erfaringer med dette med 1 mnd bruk har vært veldig gode og har gitt en mye bedre oversikt over barn og foreldre i de yngste gruppene der dette til tider har vært en utfordring.