



# ASKER SKIKLUBB

## Turløpergruppa

### Årsberetning for 2010

#### Styret

Leder: Joan Løvaas  
Trenerkoordinatorer: \*Tone Beate Grøtan(ski)/Einar Hinrichsen (løping)  
Kasserer: Knut Børve  
Sekretær: Marit Ramsli  
Web ansvarlig: Henning Jacobsen

\*fra november 2010 overtok Svein Are Løvteit for Tone Beate. Hun gikk ut av styret på forrige årsmøte, men sa seg villig til å sitte inntil ny trenerkoordinator for ski var klar.

#### Festkomite:

Ellen Cathinka Nannestad  
Ålaug Skahjem  
Reidar Halvorsen  
Mette Sandvik

#### Valgkomite:

Svein Are Løvteit  
Tone Beate Grøtan  
Reidar Halvorsen

#### Styrets arbeid

Foruten årsmøte i februar har styret hatt 4 styremøter i 2010 og 2 trenermøter inkl. juleavslutning for trenere og festkomité.

Saker på møtene har omhandlet treningsplan, trenerkompetanse, skikurs, smørekurs, nye websider, rekruttering, fellesturer, innetrening, Birkebeinerbuss, sommeravslutning, informasjon fra styremøter i Asker skiklubb, økonomisk status og forberedelse til årsmøtet. Forslag om et Vester-Gyll løp for Asker Skiklubb har også vært diskutert og turløpergruppa har gitt svar tilbake om at vi gjerne bidrar i planleggingen av dette.

#### Organisatorisk tilknytning

Turløpergruppa er en egen gruppe under Asker Skiklubb. Turløpergruppa har eksistert i 32 år nå hvorav snart 2 år som egen gruppe i Asker Skiklubb.

#### Sportslig aktivitet

Gruppens medlemmer har deltatt i mange turrenn og løp med gode plasseringer. I Vestergyllen stilte vi med funksjonærer til fortropp, sluttpatrulje og til å samle inn merkebånd etter rennet. Dessuten deltok mange i rennet også.

Birkebeinerrennet er høydepunktet på sesongen med egen buss fra Føyka tur/retur arrangementet og felles overnatting på Rena. Rennet er klubbmesterskap i lang løype for gruppa. Tilsvarende er Birkebeinerløpet klubbmesterskap i løping. Intern premieutdeling skjer på årsmøtet for gruppa. Ca halvparten av medlemmene i turløpergruppa deltar i et eller flere løp eller renn i løpet av året. De resterende trener for å holde seg i form uten å delta i konkurranser.

### **Trening**

Turløpergruppa trener løping 3 ganger i uka i sommersesongen og 1-2 ganger i vintersesongen og 2 ganger på ski i uka. Ekstra trener har vært koblet inn på en del av treningene for teknikktrening. I tillegg har det vært innetrening på Solvang skole etter ski og løpetreningen en gang i uka. Høsten 2010 fikk vi tilbake tirsdagene som innetreningsdag og det ga positivt utslag på deltakelsen. Lørdager er det rolig langtur på bena - hvor den tradisjonsrike 5-toppersturen ble gjennomført for 12. gang med 34 deltakere fordelt på to grupper. 2 lørdager i vintersesongen ble det gjennomført en langtur fra Ringkollen og en langtur fra Semsvannet til Kleivstua/Kongens utsikt. Det er i tillegg gjennomført 2 testløp rundt Semsvannet med til sammen 23 deltakere og et testløp på bane (3000/5000m) med til sammen 10 deltakere. Turløpergruppa hadde også i 2010 en fullmånetur til Haveråsen med stavgruppa.

### **Rekruttering**

Medlemstallet i turløpergruppa er per 31.12.2010: 90 betalende, hvorav 10 er støttemedlemmer. I tillegg kommer styre og trenere som teller 15 personer. Nettsiden er den viktigste rekrutteringskanalen. De nye nettsidene til Asker Skiklubb regner vi kommer til å bidra bra til dette. Flere yngre medlemmer har begynt å melde seg inn.

### **Andre aktiviteter**

Et heldags skikurs på Solli med instruksjon og videoopptak ble gjennomført i januar 2010 med 24 deltakere og 3 trenere. I juni hadde vi en sommeravslutning for alle etter løpetur i Vardåsen. Et smørekurs ble gjennomført 29.november med rundt 20 deltakere.

### **Økonomi**

Generelt balanserer økonomien godt, men gruppa har behov for å bruke litt midler på å oppdatere trenerne og bruke trenere utenfra som kan gi input og sørge for innspill på dagens nyheter innen skiteknikk og treningsprinsipper. Dette vil kunne bidra til å skaffe flere medlemmer til gruppa og dermed også flere medlemmer til Asker Skiklubb.

### **Oppsummering**

Turløpergruppa har hatt stor aktivitet i 2010 og er en aktiv gruppe innen løping og ski primært, men som også driver andre friluftaktiviteter og konkurranseaktiviteter som padling og sykling. Asker Skiklubb har tatt initiativ til et Vester-Gyll løp som del av en trippel med løp, padling og ski. Turløpergruppa har sagt seg villig til å bidra i dette. Turløpergruppa aktiviserer mange voksne som liker å trene ute sommer som vinter. Fokuset for turløpergruppas tilbud vil derfor også i fremtiden være å bruke naturen som treningsarena i tillegg til å være en sosial arena for voksne mennesker som ønsker å trene for å holde seg i form og delta i turløp og renn.

*Asker, 1.2. 2011*

*Joan Løvaas*

*Leder turløpergruppa*