



# ASKER SKIKLUBB

## Turløpergruppa

### Årsberetning for 2011

#### Styret

Leder:	Joan Løvaas
Trenerkoordinatorer:	Einar Hinrichsen (løping) og Svein Are Løtveit (ski)
Kasserer:	Håkon Haraldsen
Sekretær og Webansvarlig:	Gro R. Aas.

#### Festkomite:

Ellen Cathinka Nannestad  
Ålaug Skahjem  
Mette Sandvik

#### Valgkomite:

Tone Beate Grøtan (leder)  
Knut Børve.  
Marit Ramsli.

#### Styrets arbeid

Styret har hatt 3 møter i tillegg til årsmøtet i 15. februar. Det har vært avholdt 2 trenermøter. Saker på møtene har omhandlet målsetninger for året, erfaringsoppsummeringer, treningsplan, foredrag med faglig input, skikurs, webside, rekruttering, fellesturer, innetrening, Birkebeinerbuss, sommeravslutning, informasjon fra styremøter i Asker skiklubb, økonomisk status og medlemslister. Styret har jobbet mye med å få oversikt over medlemslister etter innforming av innbetalingsløsningen til Asker Skiklubb gjennom nettsiden.

#### Organisatorisk tilknytning

Turløpergruppa er en egen gruppe under Asker Skiklubb. Turløpergruppa har eksistert i 33 år nå hvorav 3 år som egen gruppe i Asker Skiklubb.

#### Sportslig aktivitet

Gruppens medlemmer har deltatt i mange turrenn i inn og utland, bla i Marcialonga og Wasaloppet. I 2011 dro 14 jenter i turløpergruppa til Svalbard og deltok i Svalbard Skimarathon. 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. Om høsten arrangeres den tradisjonelle 5-toppers turen med 24 deltakere med start fra Sakaugumåsen og målgang på Vardåsen.

## **Trening**

Turløpergruppa trener løping 3 ganger i uka i sommersesongen og 1-2 ganger i vintersesongen og 2 ganger på ski i uka på Solli om vinteren. Ekstra trener har vært koblet inn på en del av treningene for teknikktraining på ski. For løping stiller det ekstra trener på Føyka for å ta seg av dem som vil forbedre løpsteknikken i tillegg til intervall trening. Innetreningen på Solvang skole etter ski og løpetreningen går som normalt på tirsdager. 1 lørdag i vintersesongen ble det gjennomført langtur fra Ringkollen. Det er i tillegg gjennomført testløp både rundt Semsvannet og på bane (3000/5000m) med til sammen 10 deltakere. Turløpergruppa klarte også senhøstes i 2011 å legge inn fullmånatur til Haveråsen med 15 deltakere.

## **Rekruttering**

Medlemstallet i turløpergruppa er per 31.12.2011: 77 betalende + ca 10 støttemedlemmer. I tillegg kommer styret og trenere som teller til sammen 15 personer. Totalt er det da 102 medlemmer i turløpergruppa. Nettsiden er den viktigste rekrutteringskanalen. 14 nye medlemmer har kommet til i 2011. Det har vært problemer med klubbens online betaling på nett og overføring og registreringer av gruppemedlemmer i klubben. Styret i Turløpergruppa har bidratt i en dugnad for å rydde opp i medlemslisten og har registret e-post adresser for i fremtiden å kunne sende informasjon direkte ut til medlemmene.

## **Andre aktiviteter**

I turrenet Vestergyllen stilte vi med 2 funksjonærer til fortropp, 2 i sluttpatrulje og 2 til å samle inn merkebånd etter rennet. Uppfordret ryddet også turløpergruppas medlemmer søppel i løypa etter rennet. Et heldags skikurs på Solli med instruksjon og videoopptak ble gjennomført i januar 2011. I juni hadde vi en sommeravslutning for alle i samarbeid med kajakk gruppa med prøvepadling og info. Foredrag med Øystein Sylta i september om effektiv kondisjonstrening med rundt 20 som møtte opp.

I august inviterte turløpergruppa Jonny Løvstad fra Bull Ski og Kajak for demo og prøving av rulleski. Et vellykket arrangement med 12 fremmøtte.

## **Økonomi**

Gruppa har brukt litt penger på en ekstra trener på tirsdager for teknikk trening og til å holde foredrag for å øke kompetansen hos trenere og medlemmene. Gruppen mottok for første gang et bidrag av overskuddet fra Vestergyllen for dugnadsinnsatsen under rennet.

## **Oppsummering**

Turløpergruppa har hatt stor aktivitet i 2011 og er en aktiv gruppe innen løping og ski primært. Turløpergruppa aktiviserer mange voksne i alle aldre 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 å være en sosial arena for voksne mennesker som ønsker å trene for å holde seg i form og for å delta i turløp og renn. Mange private aktører trekker til seg turløpere og det er hyggelig å vite at turløpergruppa fortsatt er en levende gruppe innen den frivillige idretten.

*Asker, 5.2. 2012*

*Joan Løvvaas*

*Leder turløpergruppa*

