



# ASKER SKIKLUBB

## Turløpergruppa

### Styrets årsberetning for 2015

#### Styret

Leder:	Pål Hansen-Tangen
Trenerkoordinatorer:	Erik Skahjem (løping) og Bernt Sagård (ski)
Kasserer:	Inger Willoch
Sekretær:	Randi Hausler

#### Festkomite:

Ålaug Skahjem  
Mette Sandvik  
Knut Børve

#### Valgkomite:

Håkon Haraldsen  
Gro R. Aas  
Einar Hinrichsen

#### Styrets arbeid

Styret har hatt 6 møter i perioden i tillegg til årsmøtet 29. februar. To av disse møter har vært i kombinasjon med trenermøte. Saker på møtene har omhandlet målsetninger for året, erfaringsoppsummeringer, treningsplaner, foredrag med faglig innhold, skikurs, webside, rekruttering, fellesturer, innetrening, Birkebeinerbuss, sommeravslutning, informasjon fra styremøter i Asker skiklubb, økonomisk status og medlemslister. Styret har nå god oversikt over medlemsmassen og kontingentbetalinger etter hovedklubbens innføring av on-line innbetalingsløsningen. Gruppens hjemmeside og Facebook benyttes hyppig av styret og er våre viktigste informasjonskanaler.

#### Organisatorisk tilknytning

Turløpergruppa er en egen gruppe under Asker Skiklubb. Turløpergruppa har eksistert i 36 år hvorav 7 år som egen gruppe i Asker Skiklubb.

#### Sportslig aktivitet

Gruppens medlemmer har deltatt i mange turrenn i inn og utland. Bl.a. i Vindfjelløpet, Holmenkollmarsjen, Grenaderløpet, Vasaloppet, Tartu og Birkebeinerrennet. I tillegg har flere turløpere gjennomført verdens lengste turrenn 'Troll Skimaraton' på 95 km. På løps-siden har det vært deltagelse i Boston Maraton, Sentrumsløpet, Fornebuløpet, Ecotrail, København maraton, Fjellmaraton, Birkebeinerløpet, Nordmarka skogsmaraton, Nordmarkstraveren, Tveitersetra opp, Oslo Maraton, Jessheim vintermaraton pluss diverse andre løp i Norge. Birkebeinerrennet er et av høydepunktene med egen buss fra Føyka til Rena (overnatting) og retur fra Lillehammer lørdag. Det beste resultatet fra et av disse turløpene, på ski og løping,

teller i konkurransen som klubbmester på ski og klubbmester i løping. Intern premieutdeling skjer på årsmøtet. 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. Om høsten arrangeres den tradisjonelle 5-toppers turen med start og målgang fra Vardåsen. Turløpergruppa ved Jan Henry Johansen arrangerer også i år motbakkeløpet 'Tveitersetra opp' i september med 66 deltagere.

### **Strategiprosess**

Det ble våren 2015 gjennomført et større strategi prosess ledet av Håkon Haraldsen for å gå gjennom hvordan man skulle øke rekruttering til turløpergruppa. Konklusjonene fra dette arbeidet ble gjennomgått i trenermøte og i styret. De viktigste tiltakene var:

- Definere bedre hver gruppe
- Sette mål for hver gruppe
- Bruke Facebook mer aktivt
- Utarbeide nytt treningsprogram
- Innetrenere for 2015/2016
- Flere trenere for gruppe 2 og 3
- Samarbeid med andre klubber

Definisjon av gruppene er oppdatert på hjemmesiden.

Det var liten interesse rundt å sette mål for gruppene.

Facebook er brukt langt mer aktivt enn tidligere og dette oppleves som positivt.

Nytt treningsprogram er utarbeidet med god hjelp fra Jan Henry Johansen og det har i større grad vært lagt vekt på å ha felles treninger for gruppe 1,2 og 3 på tirsdager. Nytt treningsprogram har vært godt tatt mot. Mer felles treninger har bidratt til å skape et bedre treningsmiljø.

Innetrenerne fortsatte i 2015. Det er rekruttert nye trenere for gruppe 2.

Det har vært et samarbeid med Holmen hvor vi var med på 4 rulleskitreninger med Holmen i høst og Holmen hadde tilbud om å være med på våre søndagsturer. Det ble opplevd som positivt. Det har vært gjennomført to møter med trekkhundeklubben og hovedstyret for å vurdere et samarbeid rundt Semsvannet rundt og Tveitersetra opp. Dette vil bli utprøvd i begrenset omfang våren 2016.

### **Trening**

Turløpergruppa trener løping tre ganger i uken i sommersesongen, tirsdag og torsdag fra Solvang, og søndag fra Nakuhel. Det har stort sett vært tre-fire trenere tilstede på tirsdager for gruppe 1,2 og 3 samt gågruppe (høsten 2015). Torsdager har det vært to trenere og på søndager en eller to trenere.

Løpetrening har også blitt avholdt på tirsdager i vintersesongen. Skitreningen har foregått på Solli, i lysløypa på tirsdager og med hodelykt fra parkeringsplassen på torsdager. Treningen på tirsdager har inneholdt både en teknikk del og en kondisjonsdel. Det har stort sett vært to trenere tilstede på tirsdager. Innetreningen på Solvang skole etter ski- og løping har blitt avholdt, som normalt, på tirsdager. En søndag i vinter-sesongen ble det gjennomført langtur fra Ringkollen. Det er i tillegg avholdt testløp på bane (3/5000m). "Måneskinnstur" til Haveråsen ble gjennomført på høsten.

## **Rekruttering**

Medlemstallet i turløpergruppa per 31.12.2015 er totalt 78. 19 av disse er trenere og betaler ikke kontingent. Nettsiden/Facebook og rekruttering gjennom eksisterende medlemmer er våre viktigste rekrutteringskanaler. Innslag om Turløpergruppa i hovedklubbens medlemsblad betraktes også som tiltak for profilering og rekruttering. Turløpergruppa deltok på skiklubbens dag 29.august med stand og flyere.

## **Andre aktiviteter**

Til Vestergyllen 2015 stilte Turløpergruppa med fire funksjonærer, to til fortropp og to til sluttpatrulje. Skikurs ble gjennomført i desember 2015 med felles tur til Beitostølen. I juni arrangerte festkomitéen sommeravslutning med båttur.

3 medlemmer i styret har vært på opplæring i Weborg 2.0 som skal innføres fra 1.mars 2016.

## **Økonomi**

Turløpergruppa har hatt noe mindre inntekter (lavere medlemskontingent) enn budsjettet i 2015. Det er brukt mindre midler på trenere, kursholdere og foredragsholdere enn budsjettet. Resultatet viser et underskudd som også var budsjettet. Det er i 2015 vært en overgang fra kontantprinsippet til påløpe utgifter som påvirker resultatet. En sammenligning basert på kontantprinsippet viser et lavere underskudd i 2015 enn budsjettet. Det blir også budsjettet med et underskudd i 2016. Styret mener dette helt klart kan forsvares da man har betydelige midler stående på høyrentekonto. Styret anser derfor gruppas økonomi som god og sier seg fornøyd med driften.

## **Oppsummering**

Turløpergruppa har også i 2015 hatt relativt stor aktivitet med hovedfokus på løping og ski. Det har vært gjennomført en større strategiprosess. Gruppa aktiviserer mange voksne i alle aldre som liker å trene ute sommer som vinter. Dette vil også i kommende år være vår hovedsatsing. I tillegg ønsker vi også at Turløpergruppa fortsatt skal være en sosial arena og inneha et hyggelig treningsmiljø.

*Billingsstad, 18.02.2015*

*Pål Hansen-Tangen*

*Leder turløpergruppa*