



# ASKER SKIKLUBB

## Turløpergruppa

### *Årsberetning for 2017*

#### **Formål**

Turløpergruppa driver organisert trening for voksne som er glad i å trene ute, med hovedvekt på løp og ski. Treningen er variert med tilpasning til årstidene og passer for ulike nivåer. Mange av medlemmene deltar i ett eller flere løp eller renn i løpet av året. De resterende trener for å holde seg i form.

Turløpergruppa har eksistert i 38 år hvorav 9 år som gruppe i Asker Skiklubb.

#### **Gruppedelse**

Bernt Sagård	gruppeleder
Pål Hansen-Tangen	koordinator løp
Morten Aas	koordinator ski
Arne Häusler	økonomi
Cecilie Hoxmark	informasjon og rekruttering

Valgkomite: Håkon Haraldsen, Inger Willoch, Erik Skahjem

Festkomite: Ålaug Skahjem, Mette Sandvik, Knut Børve

#### **Gruppedelsens arbeid**

Det har vært avholdt seks gruppeledermøter i perioden. To av disse møtene har vært i kombinasjon med trenermøte. Gruppeledermøtene har bl.a. behandlet målsettinger for året, erfaringsoppsummeringer, treningsplaner, forberedelse av trenermøter og årlig møte, planlegging av arrangementer, profilering og rekruttering, fellesturer, økonomisk status og medlemstall.

#### **Trening**

Turløpergruppa trener løping tre ganger i uken i sommersesongen, tirsdag og torsdag fra Solvang skole eller Nakuhel, og søndag fra Nakuhel. Det har stort sett vært to trenere på tirsdager og to løpegrupper. Torsdager og søndager har det vært en eller to grupper/trenere. Det legges vekt på at treningen skal være variert, med ulik lengde og terreng for intervallene, inkludert noen økter på bane. Om høsten varierer det med stavgang/elghufs. Det er i tillegg avholdt testløp på bane (3/5000m). Løpetrening har blitt avholdt på tirsdager også i vintersesongen, som et tilbud til de som ikke trener på ski. Som følge av at skisesongen var preget av dårlige forhold, hadde løpingen god oppslutning.

Skitreningen på tirsdager og torsdager går som hovedregel fra Solli. På tirsdager prioriteres teknikk i tillegg til intervaller, og med to trenere. Det var dårlige snøforhold på Solli store deler av vinteren, men de fleste treninger ble gjennomført. Noen dager ble treningen flyttet til andre steder, bl.a. Eiksetra i Lier, Vestmarksetra og Sollihøgda. Som følge av snøforholdene, måtte

det planlagte teknikk-kurset dessverre avlyses. Det var rulleskitrening i Leangbukta på torsdager gjennom høsten som en forberedelse til skisesongen.

Tirsdager, umiddelbart etter løpe- eller skitrening, er det innetrening på Solvang skole med vekt på styrke og bevegelighet tilpasset ski og løping.

Treningen gir fine naturopplevelser, bl.a. gjennom å oppsøke ulike områder av marka, spesielt på søndager. Søndagstreningene er rolig langtur. Når det er snøfritt løper vi vanligvis i Vestmarka med start fra Nakuhel, men dette varieres med andre startpunkter og noen turer i andre marker. Tidlig på våren og sent på høsten løpes det mye langs kysten. Det ble også gjennomført måneskinnstur som stavgang til Haveråsen. Et høydepunkt er den tradisjonelle femtopper-turen med lengde 29 km og ca. 1000 høydemeter.

### **Sportslig aktivitet**

Gruppens medlemmer har deltatt i mange konkurranser både i inn- og utland. Av turrenn på ski nevnes Marcialonga, Vindfjelløpet, Holmenkollmarsjen, Vasaløppet og Birkebeinerrennet. På løps-siden har det vært deltagelse i en rekke løp, bl.a. Oslo Maraton, Hytteplanmila, Nordmarkstravern, Sentrumsløpet, Fornebuløpet, Ecotrail og Birkebeinerløpet.

Det beste resultatet fra ett av disse turløpene teller i konkurransen som klubbmester på ski og klubbmester i løping. Premieutdeling skjer på det årlige møtet.

### **Andre aktiviteter**

Turløpergruppa arrangerte også i år motbakkøløpet Tveitersetra opp i september. Det ble avholdt skisamling på Beitostølen en helg i begynnelsen av desember som ga godt utbytte både teknisk, treningsmessig og sosialt. I juni arrangerte festkomitéen sommeravslutning.

### **Rekruttering**

Medlemstallet i Turløpergruppa per 31.12.2017 er totalt 76, herav 19 trenere. Det har kommet til ca. 8 nye medlemmer, men som følge av avgang er medlemstallet omtrent uendret. Det er god kapasitet for flere medlemmer. Nettsiden "turlop.no", Facebook og rekruttering gjennom eksisterende medlemmer, er våre viktigste rekrutteringskanaler. Innslag om Turløpergruppa i hovedklubbens medlemsblad er også tiltak for profilering og rekruttering.

### **Økonomi**

Turløpergruppa har hatt inntekter (medlemskontingent) omtrent som budsjettet i 2017, mens kostnader til trenere og aktiviteter har vært lavere enn budsjett. Resultatet viser derfor et overskudd, mens det ble budsjettet med et lite underskudd. Gruppa har solid økonomi med betydelige midler stående på høyrentekonto. Gruppeledelsen mener derfor det er forsvarlig å budsjettere med et lite underskudd i 2018 for å prioritere et fortsatt godt tilbud av trening og andre aktiviteter.

### **Oppsummering**

Turløpergruppa har også i 2017 hatt stor aktivitet med hovedfokus på løping og ski. 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 at Turløpergruppa fortsatt skal være en sosial arena og inneha et hyggelig treningsmiljø.

*Asker, 5.2.2018*

*Gruppeledelsen Turløpergruppa*