



# ASKER SKIKLUBB

## Turløpergruppa

### *Årsberetning for 2018*

#### **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 39 år hvorav 10 år som gruppe i Asker Skiklubb.

#### **Gruppeledelse**

Bernt Sagård	gruppeleder
Arne Häusler	økonomi
Cecilie Hoxmark	informasjon og rekruttering
Steinar A. Engebretsen	koordinator løp
Nina Heggelund	koordinator ski

Valgkomite: Inger Willoch, Erik Skahjem, Morten Aas  
Festkomite: Ålaug Skahjem, Mette Sandvik, Knut Børve

#### **Gruppeledelsens arbeid**

Det har vært avholdt fem gruppeledermøter i perioden. To av disse møtene har vært i kombinasjon med trenermøte. Gruppeledermøtene har bl.a. behandlet målsettinger for året og treningsplaner, erfaringsoppsummeringer, forberedelse av trenermøter og årlig møte, planlegging av arrangementer og fellesturer, profilering og rekruttering, 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. Det er i tillegg avholdt testløp på bane (3/5000m).

Skitreningen på tirsdager og torsdager går som hovedregel fra Solli. På tirsdager prioriteres teknikk i tillegg til intervaller, og med to trenere. Det var svært gode snøforhold i hele marka store deler av vinteren, så mange treninger ble avholdt fra Solvang skole eller Sem. Dette er mer effektivt i forhold til transport og tidsbruk og ble oppfattet som positivt av mange. Det ble avholdt teknikk-kurs fra Solli, men fordi det falt sammen med vinterens største snøfall ble det mindre deltagelse enn vanlig. Det er rulleskitrening fra Holmensenteret 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 bevegelse 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 varierer 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, Vestergyllen, Vasaloppet, Birkebeinerrennet og verdens lengste skiløp Nordenskiöldloppet. På løps-siden har det vært deltagelse i en rekke løp, bl.a. Sentrumsløpet, Fornebuløpet, Ecotrail, Birkebeinerløpet, Oslo Maraton, Hytteplanmila og Jessheim Vintermaraton.

Det beste resultatet fra ett av disse turløpene teller i konkurransen som klubbmester på ski og klubbmester i løping. I 2018 var det også en konkurranse om å ha gjennomført flest løp i 2018. 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. Til turrennet Vestergyllen stilte turløpergruppa med for- og etterpatrulje. I juni arrangerte festkomitéen sommeravslutning og i desember juleavslutning.

### **Rekruttering**

Medlemstallet i Turløpergruppa per 31.12.2018 er totalt 65, herav 18 trenere. Det har kommet til 7 nye medlemmer, men som følge av avgang og opprydding i medlemsregisteret er medlemstallet gått ned med 11 personer. 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 noe lavere inntekter enn budsjettet pga færre medlemmer, mens kostnader til trenere og aktiviteter har vært lavere enn budsjett. Resultatet viser derfor et lite 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 2019 for å prioritere et fortsatt godt tilbud av trening og andre aktiviteter.

### **Oppsummering**

Turløpergruppa har også i 2018 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, 20.2.2019*

*Gruppeledelsen Turløpergruppa*