



# ASKER SKIKLUBB

## Turløpergruppa

### Styrets årsberetning for 2012

#### Styret

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

#### Festkomite:

Ålaug Skahjem  
Mette Sandvik  
Michael Riis Jacobsen  
Reidar Halvorsen

#### Valgkomite:

Knut Børve (leder)  
Marit Ramsli  
Joan Løvaas

#### Styrets arbeid

Styret har hatt 6 møter i perioden i tillegg til årsmøtet 15. 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 også denne perioden jobbet mye med å få oversikt over medlemsmassen og kontingentbetalinger etter hovedklubbens innføring av on-line innbetalingsløsning. I tillegg har styret utarbeidet trenerinnstruks og informasjonsskriv til nye medlemmer.

#### Organisatorisk tilknytning

Turløpergruppa er en egen gruppe under Asker Skiklubb. Turløpergruppa har eksistert i 33 år hvorav 4 år som egen gruppe i Asker Skiklubb.

#### Sportslig aktivitet

Gruppens medlemmer har deltatt i mange turrenn i inn og utland, bla i Marcialonga og Vasaløppet. Enkelte utøvere har også gjennomført "ultra-konkurranser" som Triathlon, Superbirken og Kristins runde (82 km). Birkebeinerrennet er høydepunktet på sesongen med egen buss fra Føyka til Rena (overnatting) og retur fra Lillehammer lørdag. Birkebeinerrennet inngår, i tillegg til flere andre store turrenn, som klubbmesterskapet i lang løype. Tilsvarende inngår Birkebeinerløpet, i tillegg til flere andre store løp, som klubbmesterskap i løping. Intern premieutdeling skjer på årsmøtet for gruppen. 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 fra Skaugumåsen og målgang på Vardåsen. Nytt av året har vært innslag av en eller flere lørdagsturer som ikke har blitt lagt til Vestmarka. Den vellykkede turen opp Kjøsterudjuvet er et eksempel i så måte. Turløpergruppa har også arrangert motbakkeløpet "Tvetersetra opp" for første gang. Planen er at dette skal bli et fast årlig innslag som annonseres i terminlista til "Friidrett"

### **Trening**

Turløpergruppa trener løping tre ganger i uken i sommersesongen, tirsdag og torsdag fra Solvang, og lørdag fra Nakuhel. Treningen har blitt inndelt i grupper etter nivå samt at egen teknikktrener har blitt stilt til disposisjon. Løpetrening har også blitt avholdt 1-2 ganger 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 lørdag i vintersesongen ble det gjennomført langtur fra Ringkollen. Det er i tillegg avholdt testløp både rundt Semsvannet og på bane (5000m). "Måneskinnstur" til Haveråsen ble gjennomført på høsten.

### **Rekruttering**

Medlemstallet i turløpergruppa per 31.12.2012 er totalt 113. Dette fordeler seg slik: 88 aktive (75 betalt), 15 trenere (betaler ikke kontingent) og ca 10 støttemedlemmer (skal betale kr 100-). Nettsiden er vår viktigste rekrutteringskanal. I tillegg har vi flere ganger vært profilert i Budstikka, samt at vi har henvendt oss til andre turløpermiljøer og Langrennsgruppa i Asker for å kartlegge rekrutteringsmuligheter..

### **Andre aktiviteter**

Turløpergruppa stilte med fire funksjonører i Vestergyllen, to til fortropp og to til sluttpatrulje.. Et heldags skikurs på Solli med instruksjon og videoopptak ble gjennomført i januar 2012. Jonny Løvstad fra Bull Ski og Kajakk gjennomførte rulleski-instruksjon med tilhørende prøving av ski på forsommeren. Det ble også avholdt kajakkinstruksjon i samarbeid med Kajakk-klubben. I juni arrangerte festkomitèen sommeravslutning i form av båttur med landgang og bespisning. Foredrag om mental trening (Erik Bertrand Larssen) ble gjennomført i oktober. Steinar Mundal holdt et teknikk-kurs (teori) for trenere i november. Dette fulgte han opp med en praktisk gjennomgang på en tirsdagstrening i januar 2013.

### **Økonomi**

Gruppa har brukt noe midler på trenere og foredragsholdere i 2012 men ikke mere enn budsjettet. 2012 akkumulerte et lite overskudd og saldo på konto 31.12.2012 er kr 177 282,- Styret anser gruppas økonomi som god og sier seg fornøyd med driften.

### **Oppsummering**

Turløpergruppa har hatt stor aktivitet i 2012 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 også at Turløpergruppa fortsatt skal være en sosial arena og inneha et hyggelig treningsmiljø.

*Nesbru, 10.02.2013*

*Håkon Haraldsen*

*Leder turløpergruppa*