



# ASKER SKIKLUBB

## Turløpergruppa

### Styrets årsberetning for 2013

#### Styret

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

#### Festkomite:

Ålaug Skahjem  
Mette Sandvik  
Michael Riis Jacobsen  
Knut Børve

#### Valgkomite:

Marit Ramsli  
Joan Løvaas  
Svein Are Løtveit

#### Styrets arbeid

Styret har hatt 6 møter i perioden i tillegg til årsmøtet 13. februar. To av disse møtene har vært i kombinasjon med trenermøte. Saker på møtene har omhandlet målsetninger for året, erfaringsoppsummeringer, treningsplaner, planlegging av foredrag med faglig innhold, skikurs, webside, rekruttering, fellesturer, innetrenting, Birkebeinerbuss, sommeravslutning, informasjon fra styremøter i Asker skiklubb, økonomisk status og medlemslister. Styret har også denne perioden jobbet mye med å få oversikt over aktivitetsavgifter etter hovedklubbens innføring av on-line innbetalingsløsning, noe som har vært tidkrevende. I tillegg har styret utarbeidet trenerinstruks, informasjonsskriv til nye medlemmer samt foretatt en oppfølging av nye medlemmers synspunkter på gruppens aktiviteter og virksomhet. Gruppens hjemmeside har også hatt blitt revidert, og følges nå opp jevnlig.

#### Organisatorisk tilknytning

Turløpergruppa er en egen gruppe under Asker Skiklubb. Turløpergruppa har eksistert i 34 år hvorav 5 år som egen gruppe i Asker Skiklubb.

#### Sportslig aktivitet

Gruppens medlemmer har deltatt i mange turrenn og løp i inn og utland, bla i Birkebeinerløpet, New York Maraton, Marcialonga, Vasaloppet og Veteran VM på ski. Birkebeinerrennet er høydepunktet på sesongen med egen buss fra Føyka til Rena (overnatting) og retur fra Lillehammer lørdag. Det beste resultatet fra et av disse turløpene teller i konkurransen som klubbmester på ski. 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 våren arrangeres 'Brønnøya rundt' som årets første felles løpetur. På høsten arrangeres '5-toppers turen' med start fra Skaugumåsen og målgang på Vardåsen. Turløpergruppa arrangerer også motbakkeløpet 'Tveitersetra opp' i september. Planlegging av dette arrangementet for 2014 er i full gang og løpet annonseres i terminlista til "Friidrett" og «Kondis»

### **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 stillt 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" med staver til Haveråsen ble gjennomført på høsten. Grunnet lite snø ble det ikke avholdt skitrening i november og desember 2013.

### **Rekruttering**

Medlemstallet i turløpergruppa per 31.12.2013 er totalt 117. Dette fordeler seg slik: 85 aktive, 16 trenere (betaler ikke kontingent) og ca 16 støtte-medlemmer (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 funksjonærer i Vestergyllen, to til fortropp og to til sluttpatrulje. Et heldags skikurs på Solli med instruksjon og videoopptak ble gjennomført med interne krefter i januar 2013. I juni arrangerte festkomitèen sommeravslutning i form av båttur med landgang og bespisning. På årsmøtet 2013 holdt Petter Riiser et interessant foredrag om antidopingarbeid i Norge og internasjonalt.

### **Økonomi**

Gruppa har brukt noen midler på trenere men ikke mere enn budsjettet. 2013 akkumulerte et lite underskuddskudd og saldo på konto 31.12.2013 er kr 173 554,- Styret anser gruppas økonomi som god og sier seg fornøyd med driften.

### **Oppsummering**

Turløpergruppa har hatt god aktivitet i 2013 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.

*Nesbru, 05.02.2014  
Håkon Haraldsen  
Leder turløpergruppa*