



ASKER SKIKLUBB

Turløpergruppa

Styrets årsberetning for 2014

Styret

| | |
|---------------------------|--|
| Leder: | Håkon Haraldsen |
| Trenerkoordinatorer: | Erik Skahjem (løping) og Pål Hansen-Tangen (ski) |
| Kasserer: | Inger Willoch |
| Sekretær og Webansvarlig: | Gro R. Aas. |

Festkomite:

Ålaug Skahjem
Mette Sandvik
Knut Børve

Valgkomite:

Joan Løvaas
Svein Are Løtveit
Einar Hinrichsen

Styrets arbeid

Styret har hatt 6 møter i perioden i tillegg til årsmøtet 12. 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 benyttes hyppig av styret og er vår viktigste informasjonskanal.

Organisatorisk tilknytning

Turløpergruppa er en egen gruppe under Asker Skiklubb. Turløpergruppa har eksistert i 35 år hvorav 6 år som egen gruppe i Asker Skiklubb.

Sportslig aktivitet

Gruppens medlemmer har deltatt i mange turrenn i inn og utland. Bl.a. i Marcialonga, Holmenkollmarsjen, Grenaderløpet, Vasaloppet og Birkebeinerrennet. I tillegg har flere turløpere gjennomført verdens lengste turrenn 'Troll Skimaraton' på 95 km. På løps-siden har det vært deltagelse i Oslo Maraton, Berlin Maraton, New York Maraton, UltraVasan på 90km pluss diverse andre løp i Norge. Turløpere har også deltatt i Offroad Finnmark (sykkelritt) på 300km og det 48km lange Alliansloppet på rulleski. 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 fra Skaugumåsen og målgang på Vardåsen. Turløpergruppa arrangerer også motbakkeløpet 'Tveitersetra opp' i september. Planlegging av dette arrangementet for 2015 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 på bane (5000m). "Måneskinnstur" til Haveråsen ble gjennomført på høsten. Nytt av året har vært rulleskitrening for en mindre gruppe i Leangbukta. Dette har blitt arrangert på onsdager i høsthalvåret.

Rekruttering

Medlemstallet i turløpergruppa per 31.12.2014 er totalt 90. 15 av disse er trenere og betaler ikke kontingent. Nettsiden er vår viktigste rekrutteringskanal. I tillegg har vi henvendt oss til andre turløpermiljøer og Langrennsgruppa i Asker for å kartlegge rekrutteringsmuligheter. Innslag om Turløpergruppa i hovedklubbens medlemsblad betraktes også som tiltak for profilering og rekruttering. På felles styre- og trenermøte 24. november ble det besluttet å gjennomføre en strategisk prosess på neste trenermøte for å kartlegge nødvendige aktiviteter for å øke rekrutteringen til gruppen.

Andre aktiviteter

I forlengelse av årsmøtet 2014 holdt Løps- og Idrettsklinikken i Asker et meget interessant foredrag om skader og skadeforebygging. Til Vestergyllen 2014 stilte Turløpergruppa med fire funksjonærer, to til fortropp og to til sluttpatrulje. Skikurs ble ikke gjennomført i 2014 grunnet dårlige snøforhold. I juni arrangerte festkomitéen sommeravslutning. Båttur var planlagt, men grunnet ugunstig vær ble samlingen avholdt hjemme hos Ålaug og Erik Skahjem. Teknikk kurs på rulleski har blitt avholdt med eksterne krefter. Dette fikk stor oppslutning og spesielt staketeknikk ble fokusert. I tillegg har det blitt avholdt slyngetreningkurs på Redcord klinikken med teoretisk og praktisk gjennomgang. På løpssiden har Sindre Ryan hatt en praktisk undervisning i løpsteknikk på Føyka.

Økonomi

Turløpergruppa har hatt noe mindre inntekter (lavere medlemskontingent) enn budsjettet i 2014. Det er brukt en del midler på trenere, kursholdere og foredragsholdere i 2014 men ikke mere enn budsjettet. Resultatet viser et vesentlig underskudd som også var budsjettet. Det blir også budsjettet med et underskudd i 2015. Årsaken til dette er en strategisk vurdering som tilsier nødvendigheten av å benytte en del midler på 'ekstern hjelp' som et ledd i å øke rekrutteringen. 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 2014 hatt relativt stor aktivitet med hovedfokus på løping og ski. Gruppa aktiviserer mange voksne i alle aldere 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, 18.02.2015

Håkon Haraldsen

Leder turløpergruppa