



# Rustad IL, Langrennsgruppas årsberetning for perioden



**1. januar – 31. desember 2021**



*Hovedsamling på Skeikampen november 2021*

***Topp og bredde  
Hånd i hånd  
Sammen blir vi gode***

# 1. Organisasjon

---

## Styret:

Leder:	Barbro Tomter Dahlen
Kasserer:	Jan Erik Nilsen
Styremedl./Anleggsansv.:	Jørn Raastad
Styremedlem:	Bjørnhild Fjeld
Styremedlem:	Ingrid Heggebø Lutnæs
Styremedlem:	Jan-Henrik Karlsen

## Styret har bl.a. behandlet følgende saker i årets sesong:

- Koronatiltak
- Arrangementer vinteren 2021
- Skiforhold i Østmarka – løyper på Grønmo
- Fordeling av treningstid
- Forberedelse til medlemsmøte / årsmøte Rustad
- Fordeling av arbeidsoppgaver i styret
- Årsmøte / kontrollkomite
- Evaluering av forrige sesong – organisasjon/grupper/arrangementer/ dugnad/målsettinger
- Oppfølging trenere – viktig dokumenter
- Økonomi / regnskap / budsjett / bankkontoer / fakturering / forsikringer
- Seksuell trakassering
- Nytt arenahus
- Fjeldstadstua – utstyr
- Skullerud idrettsanlegg-gjenstående arbeider
- Nye trenere eldre grupper
- Sportslig utvalg – oppfølging
- Fluorforbud
- Sponsorer - samarbeidsavtaler
- Søknader om ulike midler
- Oppfølging av medlemsmøte
- Team Kollen / Team OBOS / Oslo Skikrets
- Oppdateringer junior- seniorgruppa
- Trenerhåndbok – oppdateringer
- Nabolagsklubb – inkludering – ungdom
- Utmelding av fotballgruppa i Rustad IL
- Salg av snøkanonutstyr
- Gruppas samlinger
- Idrettsuka i Østmarka
- Trenerkabalen / godtgjøringer trenere / administrasjon
- Oppdatering Retningslinjer / håndboka
- Paraidrett
- Klubbkveld i november
- Bruktmarked
- Hovedsamlingen Skeikampen
- Skilotteriet
- Budsjett langløp – junior og senior
- Kompensasjon og tiltakspakker Covid-19
- Retningslinjer for koronatiltak
- Foreldremøter
- Innetreninger
- Rekruttering - beholde
- Saker Oslo Skikrets
- Nasjonalpark Østmarka
- Ny leder sportslig utvalg
- Refusjon samlinger
- Høstmøte Oslo skikrets
- Oppmannsmøter
- Langløpsdag / Challengerlag (rekruttlag)
- Langløpslagene – samarbeide m/ Vang SF
- TD-Kurs / trenerkurs
- Enkeltmannsforetak
- Samling for alle styrene i gruppene i RIL
- Fordeling av midler
- Dugnad skiløypene
- Policy vedr. refusjon deltakervgifter
- Strategi – langsiktige utfordringer/muligheter
- Krav om bruk av klubbteøy på treninger
- Kontrakter trenere, langløpslag og seniorutøvere
- Skirennlister
- Politiattester
- Teamsmøter

## Oppmenn:

2015-gruppa	Ole Jacob E. Syrdahl	2008-gruppa	Ingen
2014-gruppa	Ingen	15-16 år:	Stian Mæland
2013-gruppa	Katinka Sundnes		Jan-Henrik Karlsen
2012-gruppa	Kjell Erik Thune-Larsen	Junior	Tone Medalen / Klaus Eggen
2011-gruppa	Stian Mæland	Senior	Jens Christian Riege
2010-gruppa	Silje W. Syversen	Turrenn	Astrid Bertelsen / Jan Erik Nilsen
2009-gruppa	Ulf Tannæs-Fjeld	Team Kollen	Hogne Solvoll / Tone Meldalen

Oppmennene, med unntak av senioroppmannen, har hatt litt reduserte arbeidsoppgaver i år da det ikke har vært noen påmeldinger til skirenn grunnet pandemien. Men, tusen takk for bidrag i organisering av samlinger, sosiale aktiviteter og som bindeledd mellom trenere, foreldre og styret.

## Underkomiteer:

### Inntektskomite

Torfinn Evensen   Barbro Tomter Dahlen

I tillegg har Leif Øverland og Nils Berg vært gode støttespillere til den lille inntektskomiteen.

### Sportslig utvalg

Tove Andersen (01.12.21)	Morten Tomter	Hogne Solvoll	Torfinn Evensen
Stine E. Farstadvoll	Harald Amundsen	Per M. Krogholm	

Se egen rapport

### Rekruttkomite

Jan-Henrik Karlsen   Bjørnhild Fjeld   Barbro T. Dahlen   Ingrid Heggebø Lutnæs

Rekruttering av nye medlemmer i aldersklassene 7-9 år har vært veldig god i år på tross av masse smittevernrestriksjoner.

Informasjonsbrosjyrer og annen informasjon til alle skoler i nærmiljøet om treninger er også i år sendt ut på de skoler som vi kan få til dette på.

I tillegg har vi spredd informasjon på Facebook.

### Arrangementskomite

Kirsten D. Ivan	Jørn Raastad	Ulf Fjelldal	Roger Mostue
Anders Dahlen	Barbro Tomter Dahlen		

Kun skileken, Idrettsuka og KM terrengløp lang løype ble avholdt i 2022 så det var liten aktivitet i arrangementskomiteen for vinterarrangementene.

Stor takk til alle ungdommene fom 14 år som har stilt opp som instruktører på gruppas skilek og Idrettsuka i Østmarka.

### **Anleggskomite**

Jørn Raastad

Anders Dahlen

Barbro T. Dahlen

Det har ikke vært byggevirkksomhet i selve skianlegget i år.

Barbro Tomter Dahlen har deltatt i møter vedr. prosjektering av nytt arenahus.

Rustad IL har driftsansvaret for anlegget, noe som innebærer koordinering av utlån, bruk av anlegget og vedlikehold av skiløypene. Komiteen og gode hjelpere, Roger Mostue, Morten Tomter og Hanne og Geir Sletner, har utført et par dugnader som rydding etter trefall, rensking av grøfter, søppelplukking og litt «oppussing» på bua.

### **Tidtakingsteam**

Anders Dahlen

Per Bøymo

Terje Haustreis

I og med at det har vært liten aktivitet på arrangementsfronten har også tidtakerteamet vært lite i aksjon. Teamet må styrkes foran neste sesong.

Tusen takk til Anders Dahlen som har gjort alt forarbeidet med påmeldingssystemer og betalingssystemer på de arrangementer som er gjennomført.

### **Ungdomskomite**

Det har ikke vært noen medlemmer i ungdomskomiteen for 2021.

## **Andre utvalg:**

<b>Materialforvalter</b>	Barbro Tomter Dahlen
<b>Dommere</b>	Frode Viste / Barbro Tomter Dahlen
<b>Dugnad</b>	Barbro Tomter Dahlen
<b>Lotteri</b>	Barbro Tomter Dahlen
<b>Medlemsregister</b>	Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen
<b>Regnskap</b>	Jan Erik Nilsen/ Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen
<b>Program-/invitasjoner</b>	Anders Dahlen
<b>Web</b>	Anders Dahlen
<b>Arkiv</b>	Barbro Tomter Dahlen
<b>Klubbavis</b>	Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen / Hanne Sletner

## **Administrasjon / møter**

Langrennsgruppas administrasjon har bestått av styret, oppmenn og ulike underkomiteer samt sportslig utvalg. Gruppen har hatt Morten Tomter som «deltidsansatt» som klubbens hovedtrener og Per Krogholm for 15-16 år og 2008-gruppa. I tillegg har Tove Andersen via Oslo Skikrets/NSF hatt et engasjement med idrettsfaglig bistand med hovedvekt på juniortreninger og aktiviteter i sportslig utvalg.

Alt annet arbeid i langrennsgruppa utføres på frivillig grunnlag. I perioden er det avholdt 6 styremøter (5 på Teams) og 4 trenermøter / trenerforum.

Tusen takk til alle våre frivillige som nedlegger utallige timer administrativt arbeid for gruppa og klubben vår.

### Økonomi

Gruppas økonomi er svært god og for andre året på rad har vi et veldig stort overskudd. Årsaken til dette er som i fjor strenge koronarestriksjoner. Vi har ikke hatt utgifter i forbindelse med skirenn, med unntak av noen seniorrenn og langløp, og det har også vært begrenset med samlingsaktiviteter, noe som har medført at utgiftene har blitt mye mindre.. I tillegg har vi hatt fullt klaff med sponsorinntekter og god uttelling på søknader som er innsendt.

### Klubbavis / Informasjon

Informasjonskanalene som brukes i klubben er nettsidene [www.rustad-idrettslag.no](http://www.rustad-idrettslag.no), den offentlige Facebook-siden til Rustad IL – langrenn, lukkede Facebook-grupper til de ulike treningsgruppene, samt klubbavisen Løype.

Facebook-sider/-grupper i regi av Rustad IL skal i første rekke brukes til informasjon fra klubben, trenerne og tillitsvalgte. Det er viktig å huske på at det er svært mange som kan lese det som står på disse sidene, også utøvere og folk utenfor klubben.

I tillegg bruker de aller fleste grupper Spond for bla. påmeldinger til treninger og samlinger.

Vår klubbavis Løype har kommet ut med fire nummer i løpet av sesongen. Anders Dahlen og Barbro T. Dahlen har hatt ansvaret for redaksjonen. Hanne Sletner og Barbro T. Dahlen har hatt ansvar for utsendelsen, Merkur Grafisk har stått for trykking.

Klubbavisen er en viktig informasjonskanal for alle medlemmene i gruppa. Her kan man følge med på hva som rører seg i alle treningsgruppene og «livet» rundt hele gruppa.

Håndboka har blitt oppdatert på enkelte punkter. I tillegg har «Retningslinjer for 2021/2022» blitt oppdatert.

### Kontrakter senior / treneravtaler

Alle løpere som er på langløpslaget Team Rustad IL Oslo er det skrevet kontrakt med. For andre seniorløpere er det nok en usikker vinter med hensyn på skirenn som gjør at kontrakter ikke er sendt ut. Alle våre hovedtrenere har fått kontrakt og de aller fleste har i år levert disse signert tilbake.

### Media

Vi har vært synlig i media i mange tiår, og året i år var ingen unntak. Året bærer preg av at nesten all oppmerksomhet har vært rettet mot seniorene våre i allround og langløp da disse har vært alene om å få gå skikonkurranser. NRK har hatt mange flotte reportasjer fra Beitostølen, Sjusjøen, NM i Trondheim og alle langløp hvor Rustadløperne har fått stor oppmerksomhet.

Lokalavisen vår, Nordstrands blad, stiller også opp med mange fine reportasjer i alt fra deltakelse i konkurranser, intervjuer i forbindelse med Skullerud idrettsanlegg og andre aktuelle ting.

Langrenn.com og Aftenposten har også gjennom året bidratt med flotte artikler og positiv omtale av gruppa og andre saker vi i Rustad IL er opptatt av.

I og med at vi er så mye i media er det viktig at vi alle stiller opp i klubbtøy med riktige sponsormerker.

## Klubbtøy

Med hensyn til alle våre samarbeidspartnere er det viktig at vi bruker overtrekksdresser, luer, pannebånd og konkurransedresser da vi har dette inkl. i alle våre samarbeidsavtaler. Dette gjelder både på lokale treninger, samlinger og konkurranser. Samarbeidsavtalene er med på å holde kostnader i gruppa nede.

Kjøp av klubbttøy fra bua har vært god gjennom hele året, også salget på klubbkvelden.

Smittevernreglementet har gjort at mye av salget har foregått utendørs foran bua på Skullerud.

Salg av Rustad-tøy fra WEB-shop hos Trimtex har tatt seg opp enda litt mer i 2021. Vi er veldig godt fornøyd med kvalitet og service fra Trimtex så flott at flere bruker WEB-shop til innkjøp av klubbttøy i «sommerdesign» og annet fritidstøy.

Tusen takk til alle som bruker Rustad-tøyet!

## Trenerutdannelse og kurs:

Trenerklubben:	Morten Tomter, Anders Dahlen
Treningslederkurs:	Oda Tretli
Trener 1-kurs:	Kajsa Moritz
TD-kurs:	Jørn Raastad, Frode Viste, Barbro T. Dahlen
Kontrollutvalget-kurs OIK:	Barbro T. Dahlen
Webinar NSF, trener- og forelderrollen	Barbro T. Dahlen
Inkludering i idrettslag OIK:	Barbro T. Dahlen

## Representanter til ulike arrangementer:

Leder i Rustad IL:	Barbro T. Dahlen
Kasserer i Rustad IL:	Gøril Kjerstad
Repr. for gruppa i hovedstyret i RIL (5 møter):	Barbro T. Dahlen
Valgkomiteen Oslo Skikrets:	Barbro T. Dahlen
Valgkomiteen Oslo idrettskrets:	Barbro T. Dahlen
Østensjø bydel, Idrettens samarbeidsutvalg (ISU):	Barbro T. Dahlen
Ansv. for Bølerposten for Rustad IL:	Barbro T. Dahlen
TD rulleskirenn i Kollen, Lyn:	Barbro T. Dahlen
1 planleggingsmøte/ arbeidsfordeling:	Tove Andersen, Barbro T. Dahlen
Ansvarlig for medlemsregisteret til Rustad IL:	Anders Dahlen
Årsmøter / Årsting i Oslo Skikrets:	Ingrid Lutnæs, Jørn Raastad og Barbro T. Dahlen
Team OBOS, Oslo Skikrets, senior:	Tove Andersen, Morten Tomter
2 TD-møter Oslo skikrets:	Frode Viste, Barbro T. Dahlen
3 møter med Skiforeningen/BYM:	Jørn Raastad og Barbro T. Dahlen
2 møter vedr. Team Kollen:	Hogne Solvoll, Klaus Eggen, Barbro T. Dahlen
Diverse møter og oppfølging nytt arenahus:	Barbro T. Dahlen
Diverse befaringer Skullerud Idrettsanlegg - BYM:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 møte med hvitevarerleverandør arenahus:	Barbro T. Dahlen
1 teamsmøte med Bymiljøetaten/Skiforeningen:	Barbro T. Dahlen
1 teamsmøte med Bækkelaget Sp. kl:	Barbro T. Dahlen
1 møte styret-sportslig utvalg:	Styret + sportslig utvalg
1 trenermøte med våre juniortrenere-teams:	Barbro T. Dahlen
2 møter vedr langløp:	Jens Chr. Riege, Morten Tomter, Barbro T. Dahlen

2 møter med foreldre:	Hogne Solvoll og Barbro T. Dahlen
3 møter med sportslig utvalg:	Barbro T. Dahlen (2) + styret
Pressekonferanse vedr. sponsor:	Leif Øverland, Barbro T. Dahlen
1 møte med OIK – ungdomssatsing:	Barbro T. Dahlen
1 møte med premieleverandør:	Barbro T. Dahlen
1 møte m/ Rustadsaga Sportsstue, idrettsuka mm:	Barbro T. Dahlen
6 møter med Vang SF, langløp:	Barbro T. Dahlen
4 smørekurs for voksne:	Morten Tomter, Anders Dahlen
1 dugnadsmøte Toyota:	Barbro T. Dahlen
3 møter med regnskapsfører:	Barbro T. Dahlen

### Utmerkelser / stipend:

Oslo Skikrets vase (Bronse i U23-VM)	Iver Tildheim Andersen
Barnas Skiklubb	Topp 10 i landet

## Rapporter fra utvalg og komiteer:

### Sportslig utvalg:

Også 2021 ble et spesielt år, og mange aktiviteter måtte utgå pga koronarestriksjoner.

Vi gjør oppmerksom på at de planlagte oppgavene for sportslig utvalg i 2021 ikke har vært mulig å gjennomføre pga koronarestriksjonene.

### Møter:

Sportslig Utvalg har gjennomført 1 møte digitalt i 2021. Et møte med Styret ble kansellert pga restriksjoner og sykdom.

### Rollefordeling:

Tove Andersen har fungert som leder i 2021 frem til permisjon i desember. Harald Amundsen har vært fungerende leder i desember.

### Ansvarsfordeling Sportslig Utvalg:

Tove (Leder)	Ansvar trenerforum, kontakt opp mot styret, trenerkurs og oppfølging Basisprosjektet
Harald (Leder fra 31.12):	Representant fra de yngre gruppene
Stine:	Trenerforum, oppfølg frafall 10-12 år mm
Morten:	Smørekurs, Fjellstadstua
Hogne:	Diverse administrasjon og junior
Torfinn:	Trenerforum og sportslig plan

### Trenerforum:

*Tirsdag 31 august: 6-12 år:* de gode øktene, de som skaper glede og et ønske om å komme igjen, økter som man kan kjøre for utøvere på ulikt nivå, kunne bygge ut økta(progresjon).(Ansvar: Harald og Tove)

*Onsdag 1. sept: 13 år og eldre:* Fjellstad og basis, vise muligheter/øvelser inne i Fjellstadstua, samt ute på området, skadeforebygging viktig, ha med en utøver som rollemodell og 30/15 intervall i skiløypa, her holdes man samlet og blir ikke «synlig sist»(Ansvar: Hogne, Morten og Per)





### Teknikktrening/smørekurs

På grunn av koronarestriksjoner ble det ikke gjennomført egne teknikkurs.

Smørekurs på Zoom – nybegynner, før jul.

Smørekurs på Zoom - videregående racingkurs, før jul.

### Varmestua Fjeldstad

Har rigget opp utstyr i Varmestua Fjeldstadbakken for testing og styrketrening. Det vil i første omgang bare bli brukt av junior- og seniorgruppa.

### Sportslig plan

Arbeidet er startet med en forenkling av sportslig plan som vil bli ferdigstilt i 2022.

### Ungdomsutvalget:

Ikke hatt ungdomsutvalg i år.

### Videre fokusområder for sportslig utvalg:

*Etter to år med koronarestriksjoner er det flott å endelig kunne planlegge med litt økt aktivitet.*

*Hovedfokus blir på å utvikle trenerne videre og sørge for god rekruttering til trenerstaben. Styret og sportslig utvalg vil sammen sette opp en plan for 2022.*

- Utvikle trenerne videre via trenerforum, et for barmark og et for vinter kommende sesong.
- Konkretisere arbeidsoppgaver, lage aktivitetslogg for utvalget.
- Holdningsskapende arbeid.
- Lage konkret plan for ungdomsarbeidet.
- Arrangere lavterskel rulleskikurs hver vår.
- Kveldsmat med trenerprat for trenere i samme grupper som trenerforum.



## Anleggskomiteen

### Rustad skistadion Skullerud Idrettsanlegg



Snøproduksjonen for 20/21-sesongen startet 27. november, men en rekordvarm og våt desember 2020 gjorde at det var ikke mulig å gå på ski før i januar 2021. Januar ble brukt til snøproduksjon og utkjøring, og hele traseen som var bygget i 2019 var for første gang fylt og preppet 5. februar 2021. På dette tidspunktet var alle treninger og konkurranser avlyst pga korona, til gjengjeld ble anlegget svært mye brukt til uorganisert trening og mosjon.

20/21-sesongen var generelt en dårlig skisesong i Østmarka, og med stengte treningssentre osv. var det mange som «oppdaget» anlegget på Skullerud. Med full snølagt trase fra tidlig februar så «slukte» anlegget mange brukere uten at det ble trengsel. Nye skilt som ble satt opp høsten 2020 bidro sterkt til at trafikken gikk greit.

Timesløpet ble gjennomført over to dager i litt uvant format 7-8 april, og da var det fortsatt daglig prepping i noen dager til. Alt i alt en litt kort, men god sesong på Skullerud.

Det er stadig utbedringer på Skullerud idrettsanlegg. Ny transformator ble installert ved Skullerudstua høsten 2021, og det ga mulighet for 400V direkte fra trafo slik at den ca ett tonn tunge transformatoren som var plassert i snøproduksjonscontaineren kunne fjernes. Overbelastningsvernet på inntaket kunne også økes, og det ble lettere å kjøre anlegget nær maks pumpekapasitet uten å være nervøse for om hovedsikringen ville gå. I praksis ga det mere snø pr. døgn.

Første skiløype for sesongen 21/22 var ca 600 m og ble laget 6. desember. Snøproduksjonen gikk kontinuerlig i første halvdel av desember, og det var nok snø etter denne perioden til å kjøre ut og snølegge mer enn 3,5 km med løypetrase før jul. Det har aldri vært så mye snø i anlegget så tidlig. Resten av snøen ble laget i romjulen og hele anlegget var snølagt ferdig 5. januar 2022, også det ny rekord.

### Nytt arenahus

Nytt arenahus ble nesten ferdig til jul. Litt sen byggestart i forhold til planlagt dato pluss en brannkum som det måtte tilrettelegges for gjorde at det ble tre ukers forsinkelse på overlevering av nøkler.

Utearealene er heller ikke fredigstilt, noe som vil bli gjort våren og sommeren 2022.

Vi får først en midlertid brukstillatelse som gjør at vi kan ta arenahuset i bruk i uke 3 i 2022. I starten på året vil det nok bli mye jobb med innredning og innflytting så det vil nok ta litt tid før vi kan ta arenahuset i bruk for fullt.

Stor takk til Bymiljøetaten for at vi har fått delta i hele byggeprosessen. Det har bidratt til at vi har fått et arenahus som er tilpasset formålet og at utnyttelsesgraden har blitt god. Arenahuset har blitt utrolig flott og vi gleder oss til å få på plass en helt ny møteplass!

Etter en søknadsprosess hos Sparebankstiftelsen i september var vi så heldige å få full klaff på søknaden om midler til møbler og innredning av arenahuset. Vi er utrolig takknemlige for de kr. 250 000,- vi har fått til dette formålet, så nok en gang, tusen takk til Sparebankstiftelsen.



### **Fjeldstadbakken treningsarena** Det har vært stor aktivitet i Fjeldstadstua denne sesongen, spesielt for junior- og seniorgruppa.

Her har det blitt utført testing og styrketrening, noe som har vært svært viktig.

Fjeldstadstua er også brukt til trenermøter og foreldremøter.

Styrkeparken er flittig i bruk av de aller fleste grupper på både ukedager og samlinger i helgene.

Den brukes også av mange barn, ungdom og voksne som trener i Østmarka.

Stor takk til Morten Tomter som er hussjef og stor bidragsyter på vedlikehold av hele anlegget.



## 2. Treningsgruppene

Langrennsgruppas aktive medlemmer pr. 31.12 2021: 523 personer (6 færre enn i fjor)

Langrennsgruppas venner pr. 31.12.2021: 167 personer (20 flere enn i fjor)

Medlemstall for 2021 (31.12):

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	106	45	8	119	278
Menn	0	135	65	19	193	412
Totalt	0	241	110	27	312	690

Medlemsutvikling 2016-2021:

	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Kvinner	311	269	269	273	260	278
Menn	458	432	432	428	416	412
Totalt	769	701	701	701	676	690

### Ansvarlige trenere dette året har vært:

#### Skilekinstruktører:

Hanne I Berg  
Anne Britt Nilsen  
Mette Kristiansen  
Eli Gravdal  
Eva Helene Reistad

#### Paraidrett ski:

Hanne I Berg Hovedtrener  
Mette Kristiansen Hovedtrener  
Øyvinn Høie Hjelpetrener  
Mrit B. Erikstad Hjelpetrener

**5 deltakere (2 jenter og 3 gutter)**

#### 2015-gruppa:

Monica Tlstovic Hovedtrener  
Lennart Garnes Trener  
Marie Louse Moldvar Trener

**30 deltakere (22 jenter og 8 gutter)**

#### 2014-gruppa:

Henriette B. Berg Hovedtrener  
Cornelia Maria Usler Hovedtrener (31/12)  
Kajsa Moritz Hovedtrener  
Veronika L. Willmann Hjelpetrener  
Håkon Røsand Hjelpetrener  
Ingrid Smette Hjelpetrener

**43 deltakere (13 jenter og 30 gutter)**

#### 2013-gruppa:

Åsa Dokk Kullberg Hovedtrener  
Tuva N. Halleraker Hovedtrener  
Christian Hylland Hovedtrener  
Kristoffer B. Berg Hovedtrener  
Ole Jacob Syrdahl Hjelpetrener  
Monica Steinstø Hjelpetrener

**52 deltakere (18 jenter og 34 gutter)**

#### 2012-gruppa:

Jannicke Helland Hovedtrener  
Helene Eggen Hovedtrener  
Oda C. Tretli Hovedtrener  
Miriam Jorryd Hovedtrener  
Kjell Erik Thune-Larsen Trener  
Atle Dale Moen Hjelpetrener  
Martin H. Skyberg Hjelpetrener  
Fredrik M. Ramm Hjelpetrener

**51 deltakere (18 jenter og 33 gutter)**

#### 2011-gruppa:

Mona Cecilie Mæland Hovedtrener  
Ida C. Vaagsbø Trener  
Anna Wallmann Trener  
Ola Marius Pedersen Hjelpetrener  
Eli Grindedal Hjelpetrener  
Thomas Liebe Hjelpetrener

**32 deltakere (13 jenter og 19 gutter)**



### 2010-gruppa:

Harald Amundsen	Hovedtrener
Eskil Kolshus	Hovedtrener
Lars Ballangrud	Hjelpetrener
Katrine Broch Hauge	Hjelpetrener
Magnus Straight	Hjelpetrener
Håvard Vinsrygh	Hjelpetrener
Marius Gihle	Hjelpetrener

**31 deltakere (11 jenter og 20 gutter)**

### 2009-gruppa:

Ane Nesje Grimsmo	Hovedtrener
Marit Sletner	Hovedtrener
Torkel Skjærven	Hjelpetrener

**21 deltakere (9 jenter og 12 gutter)**

### 2008-gruppa:

Per Krogholm	Hovedtrener
Mats Skjølsvold	Trener
Frøydis Olaussen	Trener
Ole-Bjørn Hjort-Johansen	Hjelpetrener
Rolf Arnljot Strøm	Hjelpetrener
Lars Erik Alfheim	Hjelpetrener
Line Cedervall	Hjelpetrener

**18 deltakere (6 jenter og 12 gutter)**

### 15-16 år:

Per Mathias Krogholm	Hovedtrener
Mats Skjølsvold	Trener
Harald Krogh	Hjelpetrener
Jørn Jevne	Hjelpetrener
Anders Dahlen	Styretrening

**39 deltakere (16 jenter og 23 gutter)**

### Junior/senior:

Morten Tomter	Hovedtrener *
Hogne Solvoll	Hovedtr. Junior
Rolf Hustvedt	Hjelpetrener jun.
Anders Dahlen	Hovedtr. Styrke
Pål-Andre Lund	Hjelpetrener
Stig Olof Olsson	Hjelpetrener

**Junior 30 deltakere (13 jenter og 17 gutter)**

**Senior 21 deltakere (3 jenter og 18 gutter)**

### Junior ReKrut:

Tove Andersen	Hovedtrener
John Harald Johnsen	Hjelpetrener

**2 deltakere (2 jenter)**

### Turrenn damer:

Bjørnhild Fjeld	Hovedtrener
Ingjerd Tesaker	Hjelpetrener

**64 deltakere**

### Turrenn herrer:

Jan Erik Nilsen	Hovedtrener
Ulf Fjellidal	Trener

**100 deltakere**

*Deltakerantall er hentet fra gruppelister 31.12. 2021*

*\* Hovedtrener i Rustad IL Langrenn. Hovedtrener for alle grupper, men med spesielt oppfølgings-ansvar for utøvere 15 år og eldre. Hovedansvarlig for junior- og seniorsatsingen.*



## Rapport fra treningsgruppene

### Paraidrett ski

Paraidrett ski er inne i sitt tredje år. **Paraidrett**

Det ble etterlyst trenere til paraidretten i august 2021.

Mette Kristiansen og Hanne I. Berg begge fra skilekjengen meldte sin interesse.

Det har vært barmarkstrening hver onsdag fra midten av september og helt til juleavslutning i midten av desember. Siste trening ble avsluttet med bålkos.

Treningene har bestått av oppvarming med lett jogging på grusveien til magasuget og deretter aktiviteter på sletta og bakken opp til Skullerudstua med tanke på balanse og styrke.

De siste gangene trente vi med staver.

Det har vært en hyggelig gjeng med 3 faste ungdommer (en gutt og to jenter) med engasjerte foreldre og en gutt med assistent. Sistnevnte har skiftet bobel og har ikke vært med de siste gangene på treningen.

Noen av foreldrene har ved et par anledninger vært med på oppvarmingen eller har lekt sammen med oss på slutten av treningen. Det har vært hyggelig!

*Hanne I. Berg*



### 2015-gruppa

Langrennsgruppas minste barn har hatt en flott oppstart i høst og består av 28 herlige barn og trenerene Marie Louise, Lennart og Monika.

Mandagstreningene er preget av mye lek og moro med varierte treningsopplegg. I løpet av treningsøkten legges det også vekt på å bli kjent med hverandre som en ny sammensatt gruppe.

Noen av barna har vært med på skisamling på Skeikampen, dette var en vellykket tur med mange nye vennskap.

Endelig kan vi nyte vinteren og gå på ski!

Det viktigste er at alle skal trives og ha det gøy!

*Monica Tlstovic*



### 2014-gruppa

2014-gruppa fortsatte året med mandagstreninger på Skullerud skistadion. Det har gjennom hele året vært mange barn på trening og høyt aktivitetsnivå.

Cornelia Usler og Alma Dokk Kullberg har hatt treneransvaret frem til sommeren, før nye krefter i form av Kajsa Moritz og Henriette Bjørnstøl Berg overtok hovedtreneransvaret på høsten og gjennom vinteren.

Treningsgruppa har vokst gjennom året og ved utgangen av 2021 er vi 13 jenter og 30 gutter.

Aktivitetene i gruppa baserer seg fortsatt primært på lek både sommer som vinter, og vi tar det store



oppmøte på treningen som et godt tegn på at barna koser seg på trening.

Nå ser vi frem til en flott vintersesong, og ikke minst endelig å kunne få delta på klubbrenn.

*Håkon Syrdahl*



### 2013-gruppa

«2013-gjengen» har ikke latt seg stoppe av korona og har hatt en fantastisk medlemsvekst de siste to årene. Vi har ca. 50 barn i gruppa og har svært godt oppmøte og topp stemning på treningene. Trenersiden har blitt ytterligere forsterket og teller nå fire trenere, Åsa Kullberg, Christian Hylland, Tuva Halleraker og Kristoffer Berg, som gjør en super innsats for 2013-gruppa.

Barmarksesongen startet tidligere enn vanlig etter en spesiell vinter med enkelte treningspauser grunnet korona, og total manko på skirenn. Vi var i gang allerede i månedsskiftet mai/april og rakk mange fine treninger på beina før vi tok sommerferie. I august var vi i gang igjen og fortsatte der vi slapp før sommeren. I tillegg til våre faste mandagstreninger fikk vi med oss både klubbmesterskap i terrengløp + en barmarksamling med Mesternes mester, Rustadsaga-bolle og løpetrening før skiene ble funnet frem til Skei-samlingen i november. Etter en kjempefin helg på fjellet med masse skigåing og mye moro på hotellet var gleden stor da skisesongen på Skullerud kunne starte allerede i desember.

Selv om korona har satt noen kjepper i hjulene for arrangementer og sosiale aktiviteter er vi veldig glade for at det vil være mulig å gå skirenn i 2022. Vi har mange påmeldte både på krets- og klubbrenn i 2022 og gleder oss til å prøve oss med startnummer på brystet."

*Katinka Sundnes*



### 2012-gruppa

Vinteren 2021 stod 2012-gruppa uten hovedtrener, men Oppmann, Kjell Erik Thune-Larsen, stod i det og holdt i treningene med en skokk av hjelpetrenerne som sammen gjorde som best vi kunne. Skilekområdet ble brukt flittig og ulike øvelser for å gi barna mestring gjennom lek ellers i anlegget ga barna en fin trening på ski. Etter hvert som smittevernreglene ble stadig strengere måtte vi dele opp gruppen som på det meste var på over 40 barn på trening. Takket være super planlegging og organisering av både Kjell-Erik og klubben klarte vi å ha trening helt frem til siste rest av snø. En flott avslutning på vintersesongen var timesløpet med god deltakelse fra laget.

Så snart vi kunne kom vi i gang med barmarkstrening, og nå hadde Jannicke Helland kommet inn som hovedtrener. Sammen med Kjell-Erik og en gjeng på ca 20 barn hadde vi artige leker og løpeturer i området på og rundt stadion. Samtidig begynte vi å bruke Spond for å styre påmeldinger til trening.

Til høsten fikk vi en fantastisk start med knallvær på så godt som hver eneste barmarkstrening! Og i år begynte vi også med onsdagstreninger i tillegg til

mandager, kl 18-19 begge dager. Frem til høstferien hadde vi ca 20 barn på mandager og 10+ på onsdager, men etter høstferien ble vi 30-40 barn på mandager mens onsdagsgruppa har holdt seg rimelig stabil. Fokus har vært på lek, men gjerne med et høyt tempo da det er mye «motor», energi og kapasitet i denne gjengen! Da gjorde det heller ikke noe at det etter hvert ble kaldt og vått. I år fikk vi til og med prøvd oss en trening på rulleski, det var stas det!

Heldigvis bød høst-sesongen også på et kobbelt med trenere som nå utgjør trener-teamet til 2012: Jannicke Helland, Kjell Erik Thune-Larsen (oppmann), Miriam Joryd, Helene Eggen, Oda Charlotte Tretli, Atle Dale Moen, og Fredrik Ramm. En herlig blanding av foreldre og tidligere aktive løpere.

Gruppa var godt representert på Skeikampen i november og da var det jammen godt å få ski på beina! Og da vi kom hjem til Skullerud igjen var det jammen kommet snø og skiføre der og! Så da rakk vi noen treninger på ski før jul i år, heldige oss! Da begynte det virkelig å bli mange på trening også og vi går inn i 2022 med mer enn 40 på mandags-treninger og 15 på onsdager.

Medlemstallet ligger på over 50!! Er vi den største gruppa i Rustad IL Langrenn nå tro??

2012 er nå en meget stor gruppe med stort spenn i ferdigheter, kapasitet, og dagsform. Fokus har vært på skiglede og ha det moro på trening. Ferdigheter og mestringsfølelse oppnås hovedsakelig gjennom lek. Lekene er nøye utvalgt for å gi barna ferdigheter som kondisjon, styrke, teknikk, balanse, strategi, lagarbeid, mm. Vi jobber også en del med det sosiale i gruppen. Vi skal være hyggelige og respektfulle mot hverandre. Her skal det være rom for alle. Pga gruppens størrelse må vi ofte dele gruppen på trening, men vi forsøker å gi de ulike gruppene likt treningsinnhold, ettersom hvordan de er inndelt.

Vi trenere forsøker å kombinere et godt faglig opplegg for alle, med å se det enkelte barn og gi de noe å jobbe med slik at både den som knapt har gått på ski får like god opplevelse på trening som

den som har gått mye på ski. Vi rekker ikke over alle hver gang, men generelt ser vi mye smil og latter på trening, og vi sender ofte hjem slitne og fornøyde barn.

Takk for lånet av deres unge håpefulle, vi digger dem!

*Jannicke Hanevold Helland*



### 2011-gruppa

Vi har en stor og fin gruppe og har trent ute både mandager og onsdager. Treningstidene har variert fra 1 time på barmark og 1,5 timer på snø. Vi har trent på kunstsneen på annlegget fra nyttår og så lenge føret holdt. Etter dette har det vært barmark frem til sommerferien. Etter sommerferien har vi igjen trent barmark, frem til fellessamling på Skeikampen.

På barmarkstreningene har vi variert mellom stafetter, intervaller og lek på sletta, og joggeturer i skogen. Vi har også variert skitreningene på snø med trening på sletta og tur i marka. Gøy var det nå i januar og spenne på seg skiene på skullerudanlegget og ta med gruppa helt opp til langvann og tilbake. Vi har også fått til en sosial samling en lørdag hvor foreldre arrangerte båttur i skogen.

*Mona Mæland*





### 2010-gruppa

2010-gruppa bestod ved årsskiftet av ca. 40 medlemmer. Hovedtrener har gjennom hele året vært Harald Amundsen og Eskil Kolshus, som sammen med en stor og bra gruppe med foreldretrenere har holdt barna i aktivitet.

Målet for 2010-gruppa er å la barna ha det gøy, men også øve opp motorikk og ferdigheter. Dette øves inn med lek, stafetter og diverse løpe- og skiaktiviteter. Gruppen har også fokus på det sosiale, slik at barna blir kjent med hverandre og får en god opplevelse av trening og fysisk aktivitet.

Dessverre ble det ingen skirenn vinteren 2020, men heldigvis fikk vi stort sett avholde utetreningene på Skullerud. Aldersgruppene fikk tildelt hvert sitt område og det fungerte veldig fint. Mye lek på alle treninger, og nesten halvparten av tiden uten staver. De aller fleste hadde stor progresjon gjennom vinteren av dette. Siden det ikke var skirenn denne vinteren arrangerte gruppen litt tidtagning og noen sprintrenn på trening. Sesongen ble avsluttet med timesløp på ski, stor stas å få kjenne litt på konkurranse.

Gjennom høsten har det vært en stabil gjeng på treningene. Gruppen består ved årsskiftet til 2022 av 32 medlemmer. Mye lek og løping i skogen rundt Skullerud, 5 treninger på rulleski og til og med en langtur rundt Nøklevann med hele gruppen. Vi arrangerte også vår første barmarkssamling, med rulleski på lørdag og skogstur på søndag.

Skeikampen ble en skikkelig god avslutning på treningsåret. Veldig god stemning blant de guttene

og jentene som var med, og mange ble godt kjent. Det ble også tid til litt trening, og avsluttet med 14 km langtur på søndagen. Med slike samlinger legges grunnlaget for en aktiv gruppe i vinter og mange ivrige skiløpere fremover.

*Harald Amundsen*



### 2009-gruppa

Ane Nesje Grimsmo har hatt ansvaret som hovedtrener. Torkel Skjærven og Sturle Jensen var hjelpetrenerne frem til sommeren. Ingrid Undeberget var med gjennom vinteren. Etter sommeren har Sturle og Ingrid gitt seg, mens Marit Røvig Sletner har kommet til. Ulf Tannæs-Fjeld har vært oppmann.

Treningstider har vært klokka 18-19.30 på mandager og onsdager.

Vi har fulgt stort sett samme inndeling med klassisk og skøyting annenhver uke, som i fjor. Var mye ute i terrenget på treningene etter jul i fjor for å holde korona-avstand.

Det var godt oppmøte på treningene, ingen skirenn. Så vi arrangerte i stedet tre langturer i marka for barn og foreldre. Det var veldig vellykket med sol, fint føre og glade barn. Turene gikk fra Badedammen på Grorud, Elveli i Sørkedalen og Skar i Maridalen. Med et nedstengt samfunn var det fint og sosialt for både voksne og barn å kunne møtes utendørs. Vi fikk også arrangert to testrenn mot slutten av sesongen.

Vi fortsatte barmarkstreningene i mai og juni to ganger per uke.

Siden august har vi hatt barmarkstreninger mandager og onsdager, en del på rulleski. I tillegg har det vært noen langturer på lørdager.

Etter høstferien har vi hatt innetrening annenhver mandag på Skullerud skole sammen med 2008. I tillegg har hatt løpetrening på torsdager eller langtur på lørdager de fleste ukene.

Vi var på samling på Heistadmoen i september sammen med 2008. Program: løpetur/grottetur, rulleski og fjelltur. I tillegg ble det mye tid i skatehallen. I oktober var det klubbmesterskap i terrengløp med 6 deltakere fra 2009-gruppa.

I år ble det også endelig en vellykket og etterlengtet samling på Skeikampen med en fin gjeng fra vår gruppe.

*Ulf Tannæs-Fjeld  
Ane Grimsmo*



## 2008-gruppa

2008-gruppa telte nærmere 30 ungdommer vinteren 2021, i løpet av høsten har det vært noe frafall slik at gruppa nå teller 17 stk. Gruppa hadde 1 hovedtrener og 2-4 hjelpetrener vinteren 2021, høsten 2021 fikk vi 2 nye hovedtrenere og har 3 faste hjelpetrener.

Vintersesongen: Gruppa trente 2 dager i uka, mandag og onsdag, vekslet mellom klassisk og skøyting. Grunnet Covid ble det ingen ski-renn vinteren 2021. 2008 hadde noen felles helgeturer i Østmarka i løpet av vinteren. Etter skisesongen gikk vi over til barmarkstrening som varte frem til skoleslutt. Som avslutning på sesongen reiste vi på hengekøyetur til Rundvann, 15 stk ungdommer møtte opp på Skullerudstua en lørdag med stor sekk og kurs for Rundvann, her ble det Mesternes Mester konkurranse, bading, en-sprett, 15 gjelder og heller lite soving....

Høsten: Treningen startet opp samtidig med skolen, trening mandag og onsdag og langtur noen lørdager. Vi hadde stort sett en økt med rulleski hver uke helt frem til november. Når rulleskia ble satt bort fortsatte vi med staver ca 1 gang i uka. Etter høstferien og frem til snøen kom på Skullerudstua i starten av desember hadde vi innetrening på Skullerud skole hver mandag.

Tradisjon tro reiste 13- og 14-års gruppa på felles helgesamling til Heistadmoen i september, fra 2008 stilte 12 stk ungdommer. Her var det løping, grottevandring, rulleski, hinderløype, skrekkfilming og fjelltur til Styggmannen, en super helg.

Mange fra 2008 ble også med på klubbens familietur til Skeikampen, 15 stk, som er nesten hele gruppa.

Nå gleder vi oss til mer normale tider med skirenn og sosiale aktiviteter uten restriksjoner.

*Frøydís Olaussen*





### 15-16 år

Våren 2021 var det årskullene 2006 og 2007 som begynte å trene sammen. Gruppa fikk også en ny hovedtrener, da Rolf Hustvedt takket for seg. Vårsesongen ble brukt til å bli godt kjent med hverandre innad i årskullene, og treningen foregikk på ben og rulleski. En del klassisk rulleski ble brukt, da dette også var nytt for mange i 2007 kullet. Før vi tok sommerferie, fikk ungdommen prøvd seg på et 3000m testløp vi kaller TESTLØP FJELLSTAD. Dette hadde 2006 vært med på før, men var nytt for 2007. Som en liten sommeravslutning, hadde vi en økt med div aktiviteter i myra, med pizza og brus etterpå.

Høsten startet som våren ble avsluttet, nemlig med testløp fjellstad. Vi hadde til sammen i løpet av høsten 3 testløp. KM i terrengløp ble også arrangert helt i starten av høstsesongen. Det var veldig bra, da C19 lenge hadde satt en stopper for konkurranser. Vi har trent godt utover høsten, og oppmøte på hver trening har vært bra. Etter høsteiren fikk vi ENDELIG til en samling også. Vanligvis har 15/16 gruppa dratt på samling til Gjøvik, men i år gjorde vi noe nytt og dro til Tønsberg. Der var det en gruppe på ca. 20 stk. som fikk trent mye på rulleski langs Tønsberg og Nøtterøys lange sykkelveier. Flotte bo fasiliteter, veldig god mat og et kjempefint sted og ha samling, frister til gjentagelse. Ikke lenge etter dro vi også på Rustad samlingen på Skeikampen. Her fikk vi gått mye på ski, både i en rundløype og en tur på fjellet. Samlinger er gøy, og det gjør noe med det

sosiale og dynamikken i hele gruppen, så veldig bra vi igjen kan få til det etter et litt trøblete år.

Etter et veldig bra treningsår, går vi inn i en skisesong med forhåpentligvis mange fine skirenn. Det ser ut til at til tross for en pågående C19 situasjon, klarer osloklubbene og arrangere skirenn. Dette er veldig gledelig, og bra for ungdommen som kan få utbytte for all trening, og gjøre det de kanskje synes er det morsomste.

*Per Mathias Krogholm*





## Juniorgruppa

Gruppa har hatt rundt 40 aktive utøvere i året 2021. 10 nye juniorer kom opp i gruppa i vår. 2 gått over til senior og 10 19-åringer forlater oss til høyere utdanning og militær. Det har ikke vært arrangert skirenn dette året pga koronasituasjonen. Aktiviteten har på tross av dette vært stor. Vi har gjennomført nesten 100% av treningene som vi ville ha gjennomført i et normalår. Unntaket var noen dager i januar samt at vi ikke har klart å gjennomføre alle fellestreningene på OIS i perioder pga koronarestriksjoner.

Vi har gjennomført alle samlinger som vi i et normalår gjennomfører – forskjellen har vært stedene hvor vi har arrangert dem. Ukesamlingene i juni (Østmarka), august (Beitostølen) og oktober (Tønsberg) har blitt gjennomført. Snøsamling i november (Trysil) og klubbsamlinga på Skeikampen ble gjennomført. Snøsamling i midten av desember ble ikke gjennomført, da vi prioriterte å gå skirenn i stedet.

Det har vært stor oppslutning om samlinger og treninger. Vi har mistet veldig få – kanskje ingen i forhold til det vi normalt mister ved utgangen av videregående.

Det har jevnt over vært fire fellestreninger pr uke, pluss styrketrening på OIS når senteret har vært åpent.

*Hogne Solvoll*



## Seniorgruppa

Seniorgruppa har denne sesongen bestått av 14 utøvere, hvor det satses både på langløp og allround. Sesongen 2020/21 ble spesiell også for seniorgruppa. Deltakerbegrensningen på de renn som ble avholdt nasjonalt denne sesongen har gjort at ikke alle har fått vært med på like mange renn.

Det har likevel vært et høyt aktivitetsnivå i gruppa, og god innsats på trening og i de konkurranser som ble avviklet. Som i tidligere år, så har vi også i år hatt et godt samarbeid med juniorgruppa. Dette er viktig og bra for begge grupper og bidrar til et godt samhold i klubben. Det har også blitt etablert et eget treningsmiljø for senioren som studerer i Trondheim, og Morten har gjennomført egne samlinger for disse ved flere anledninger.

I de rennene som har blitt avholdt har våre utøvere markert seg med mange gode resultater. Årets høydepunkt er Ivers bronsemedalje på 15 km friteknikk i U-23 VM i Voukatti. Iver fortsetter å levere som best i mesterskap! Anniken har også hatt en svært god sesong, hvor ikke minst seieren på sprint i Norgescupen på Sjusjøen må trekkes frem. De andre senioren har også levert mange gode resultater i Norgescup og NM, og hevder seg godt tross ung alder og heltidsstudier.

Langløperne fikk kun ett renn i Ski Classics denne sesongen, nemlig Vasaloppet. Fire utøvere stilte på start og våre to beste, Thomas og Amund, gikk begge raskere enn tidligere løyperekord. De er slik sett blant de 50 raskeste i Vasaloppet gjennom tidene!

*Jens Christian Riege*



### Turrenn damer

2021 har vært preget av pandemiestriksjoner, avlyste skirenn og perioder med begrensninger i antall medlemmer som kunne samles til trening, maks fem eller maks tjue i en treningsgruppe. Ved maks fem måtte vi gjøre avtaler privat. Ved maks tjue stilte både hovedtrener Ingjerd Tesaker og assistenttrener Wenche Bråten opp og ledet hver sin gruppe, dersom flere meldte seg til trening. Dette fungerte veldig bra, helt til mai. Da fikk vi budskap fra Ingjerd om at hun hadde overlatt rollen som hovedtrener til Bjørnhild Fjeld, men at både hun og Wenche ville fortsette som assistenttrenere, heldigvis. Dessverre har Wenche siste halvår slitt med ryggproblemer, og har ikke kunnet lede treninger.

I tillegg til mange effektive treningsøkter, har damegruppa hatt endel samlinger. Først den tre dager lange barmarksamlingen i juni, en frisk start for hovedtrener Bjørnhild, som hadde laget et krevende opplegg. Dag 1: rulleskitrening med Morten Tomter og Wenche Bråten i Bjørndalen. Dag 2: mange ulike gruppeøvelser i Alnadalen, løpsteknikk med Bjørnhilds sønn som veileder,

styrketrening og trappetrening. Deretter hagevandring og inntak av pizzasnurrer og saft utenfor Bjørnhilds hus på Høyenhall, postkasseløp ved Karismyr og bad i Langvann, etterpå spising av herlig innhold i lunsjpakker fra Rustadsaga. Dag 3: Langtur i Østmarka. En fin blanding av treningssamling og sosial samling.

Ingjerd ble femti år i sommer, og i den anledning inviterte hun til hagefest, hvor stemningen steg til himmels i sommervarmen. Ektemann og venn stekte hundrevis pizzaer som datter Astrid serverte til sultne gjester. Det ble fremført taler, gruppesang (firerbanden) og film om Ingjerd 0-50 (Kristin produsent). Damegruppa er så heldig å ha bare ressurssterke personer som medlemmer, noen med spesielle anlegg for god og morsom underholdning.

Årdal i Sogn var utgangspunktet for en vellykket høsttur, med guidet padletur på Sognefjorden, og flotte fjellturer i nærheten, blant annet Hjelledalen rundt med en avstikker til Vettisfossen, og en guidet tur til Bøttejuvet. Bjørnhild har skrevet et fyldig referat i Løype fra den samlingen.

Siste helg i november var det snøsamling på Skeikampen. Bjørnhild og Ingjerd ledet teknikktrening på Peer Gyntveien, dessuten svingtrening i alpinbakken, der Ingjerd viste ypperlig sving- og balansekunst. Helgen ble avsluttet med en herlig skitur til eller nesten til Fagerhøi.

Julebord både innendørs og utendørs ble dessverre avlyst grunnet pandemiestriksjoner. Men, vi er så heldige at vi liker å ferdes ute uansett, slite og svette på harde treningsøkter, eller gå tur og finne roen på snaufjell eller blant trær og busker i skogen. Og i desember var det fine forhold for klassisk og skøyting på Skullerud. Dessuten drysset skyene rikelig med snøfiller over landskapet rundt, nok til at man før nyttår kunne gå skiturer på skogsbilveiene i Østmarka.

Takk til Bjørnhild, som aktivt og med stor iver har ledet damegruppa i høst. Og medlemstallet har



faktisk økt. Flere unge har meldt seg på og det er svært gledelig.

*Astrid Svanes Bertelsen*



### **Turrenn herrer**

Årsrapport fra Herregruppa 2020/21 Sesongen 2020/21 ble dessverre veldig lik sesongen 2019/20. Vinteren 2021 ble det ingen skirenn på grunn av pandemien.

Dessverre var forholdene i Østmarka heller ikke noe særlig. De fleste fikk vel knapt brukt skiene der. Covid-19, nedstengning, avlyst rennsesong til tross. Gruppa har holdt det gående i mindre kohorter. Flere av oss avtalte felles langturer i marka, først og fremst fra Sørkedalen, hvor det var flotte forhold stort sett vinteren igjennom.

Selv om 2021 også har blitt et unntaksår på grunn av Covid-19 har gruppa holdt stand. Det er mange ivrige medlemmer, også noen nye, som gleder seg til å komme i gang med en ny sesong.

Ingen konkurranser, men det viktigste er de ukentlige treningene og den sosiale kontakten.

*Jan Erik Nilsen*



## 3. Egne arrangementer

---

### Treningssamlinger:

Årets samlinger har for det meste foregått i Oslo-regionen. Korona-restriksjonene har gjort at det har vært vanskelig også i år å gjennomføre alle samlinger i inn- og utland.

Men, mangre grupper har vært kreative og fått til veldig mange fine samlinger også i nærmiljøet og kortreiste samlinger er jo bærekraft!

### Barkmarksamlinger:

Østmarka, 11-13 juni for damegruppa (35 delt.)  
Østmarka, 12-13 juni for 2008-gruppa (15 delt.)  
Østmarka 9-11 juni for jun/sen (25 delt.)  
Østmarka, 19.-27. juni for jun/sen (325 delt.)  
Beitostølen, 2-8. august for jun/sen (30 delt.)  
Hauktjern, 28. august for 2009-grupa (8 delt.)  
Årdal, 2-5 september for damegr. (21 delt.)  
Trondheim, 2-6 sept. for senior (5 delt.)  
Østmarka 8-12 sept. for jun/sen (25 delt.)  
Nordseter, 10-12 sept. for dame- herregr. (12 delt.)  
Østmarka 11-12 sept. for 2010-gruppa (20 delt.)  
Heistadmoen, 17-19 sept. for 2008 og 2009-gr. (20 delt.)  
Østmarka 19. sept. for 2011-gruppa (10 delt.)  
Kollen/Østmarka 18-20 sept. for 15-16 års gr. (32 delt.)  
Østmarka 17-19. sept. for junior/sen (24 delt.)  
Klarälvsløppet 18-19 sept. for senior (7 delt.)  
Tønsberg/Oslo 1-10 okt. for jun/sen (30 delt.)  
Torsby 11-13 okt. for senior / langløp (5 delt.)  
Røa, kretssamling 13-14 år Oslo skikrets (15 delt.)  
Tønsberg 15-17 oktober for 15-16 år (18 delt.)  
Oslo/TK 22-25 okt. for jun/sen/vet (30 delt.)  
Trondheim 5-8 nov. for senior (5 delt.)  
Østmarka, 13 nov. for 2013-gruppa (20 delt.)

### Høstskisamlinger:

*Avlyst grunnet Korona-restriksjoner*

### Snøsamlinger:

Trysil, 11-14 november for jun/sen (30 delt.)  
Skeikampen, 26-28 nov. for alle (325.delt.)

Andre samlinger ble avlyst grunnet Korona-restriksjoner.

### Egne arrangement

Mange av våre arrangementer har gått som planlagt, noe annerledes, men vi har fått til mye selv om ingen av våre skirenn vinteren 2021 kunne gjennomføres.

Ingen drømmevinter snømessige i år heller og forholdene i marka var dårlige, kun 10 dager med skiføre. Så nok en gang har kunstsneen i Skullerud idrettsanlegg vært redningen.

Tusen takk til alle dere som har bidratt med dugnad for gruppa på disse til dels «krevende» arrangementene i Korona-tiden.

### Østmarkrunden

*Avlyst grunnet Korona-restriksjoner*

### Rustadstafetten

*Avlyst grunnet Korona-restriksjoner*

### Rustad-sprinten

*Avlyst grunnet Korona-restriksjoner*

### Skilek

Til tross for korona-restriksjoner klarte vi å arrangere alle de tre skilek-dagene for barn i nærmiljøet som planlagt. Skileken ble gjennomført i tråd med gjeldende smittevernregler på en trygg og fin måte.

I en tid da veldig mange andre aktiviteter har blitt avlyst, har det vært kjærkomment at vi i Rustad IL kunne arrangere skilek for de minste også i år. Ved 241 påmeldte måtte vi stenge påmeldingen – vi kunne sikkert hatt dobbelt så mange deltakere hvis det var plass.

Skileken er et tilbud først og fremst til uorganiserte barn i vår bydel. Og vinterens arrangement var det 34. i rekken.

Klubbens faste skilek-trenere stilte opp som aktivitetsledere også i år, og fikk i tillegg god hjelp



av 2007-gruppa med foreldre. Utrolig mange flinke 14-åringer vi har i klubben! Vi hadde også med noen ungdommer fra 15-16 årsgruppa og juniorgruppa som gjorde en kjempejobb med å aktivisere barna. I tillegg stilte den faste administrasjonsgjengen opp.



### Barnas Skidag i Østmarka

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

### Klubbrenn

Alle klubbrennene ble avlyst grunnet Korona-restriksjoner.

### Idrettsuka i Østmarka

9.-13. august, 170 deltakere og 45 trenere  
Supre dager på Idrettsuka i Østmarka. Stor innsats av alle i perfekt treningsvær.

Aktivitetene disse dagene var variert med badminton, landhockey, fotball, karate, gøy i skogen frisbeegolf, spensttrening, strikketrening, potetplukking, blåbærspising og mye mer.

Tusen takk til alle våre gjestetrenere og egne trenere for supre opplegg «med avstand».



### KM terrengløp- lang løype

24. august, 168 deltakere.

Endelig var vi i gang med konkurranser igjen. Med god avstand og respekt for Korona-reglementet ble det et flott arrangement.

Det var mange løpere fra kjente friidrettsklubber som stilte til start, og det er morsomt å se at våre langrennsløpere hevder seg bra også i løping.





## Andre arrangementer

### Åpne skilekdager på Skullerud idrettsanlegg

Syv dager til ende med god aktivitet på Skullerud idrettsanlegg. Vi avsluttet vinterferieuka med åpne skilekdager fra fredag - søndag. Barn og voksne satte stor pris på dette. Stor takk til våre 6 juniortrenere, Anna, Ida, Cornelia, Ingrid, Alma og Åsa som har bidratt med treninger og ikke minst lange dager i skileken sammen med administrator Barbro.



### Timesløp på ski

Litt ut i april er det alltid tradisjon å kjøre timesløpet på ski. Vi må «bruke opp» den siste snøen på Skullerud..

Ved hjelp av Bymiljøetaten fikk vi kjørt på litt snø der det var lite og vi fikk gode forhold begge dager- tirsdag 8 og onsdag 9 april, selv om været var alt annet enn bra onsdag 9. april.

Årets gjennomføring ble ikke som vanlig da vi ikke kunne starte alle likt og alle i samme runde.

Kveldene ble derfor lange og vi måtte dele gruppene over to dager i tillegg til to ulike runder og små kohorter på maks 10 løpere. Tirsdagen startet opp med 2013, 2011, 2009, 2007 og 15-16 år. Og for en innsats i tre og en halv time. Alle grupper gikk en time hver i to ulike runder og små spredde kohorter.

På tirsdagen ble det gått 559 runder i løypa som målte 580 m og 576 runder i løypa som målte 1580 m og til sammen ble det 1234 km, imponerende.

Onsdag var det gruppene 2014, 2012, 2010, 2008 og juniorene som skulle avslutte sesongen med timesløp. Det ble en tøff kveld med snøbyger, regnvær, heftig vind og krevende og våt snø. Men, været og dårlig skiføre stopper ikke Rustads skiløpere.

Nok en dag med topp innsats. Det ble gått 433 runder i 580 meters løypa og 415 runder i den lange løypa på 1580 m.

Til sammen på to dager har 179 skiløpere tilbakelagt 2140 km fordelt på 992 runder i kort løype og 991 runder i lang løype. Gratulerer med innsatsen alle sammen, dere imponerte i disse spesielle tider.



## Lunsj med Bymiljøetaten og Skiforeningen

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

## Sesongavslutning for alle

Også i år ble det en annerledes avslutningsfest. Det ble en lang kveld ute på Skullerud idrettsanlegg. Vi startet opp kl.17.30 og var ikke ferdig før kl. 22.00. Hele 340 barn/ungdom, trenere og oppmenn møtte opp denne mandagen i små kohorter på 10 og hver treningsgruppe ble byttet ut hvert 15. minutt. Det ble delt ut innsatspokaler til gruppene og trenerne, litt påskegodt, drikke og drikkeflaske / Rustadlue til alle de aktive. Trenere og oppmenn fikk i tillegg blomster mm. Så herlig å se den idrettsglede og innsats dere har nedlagt gjennom denne spesielle tiden. Gratulerer alle sammen!

Dagens symbol var det store hjertet, Alt blir bra ❤️, ja det gjør det!



## Sommeravslutning alle grupper

14. juni ble det gjennomført sommeravslutninger for alle de yngste gruppene i herlig sommervær. De eldre gruppene fulgte etter utover i uken



## Timesløpet på beina i Fjeldstadbakken

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

Ble gjennomført på Skullerud idrettsanlegg

## Kretssamling for Oslo Skikrets i Østmarka

Kretssamling for Oslo skikrets 15-16-åringer ble gjennomført i strålende vær i Østmarka med Rustad IL som arrangør. Masse blide ungdom og stor aktivitet. Spenst hurtighet, gøy i myra, styrkeøvelser og bakkeløp sto på programmet. Dagen ble avsluttet med solskinnsboller fra Rustadsaga, saft og frukt. Takk til Per for strålende opplegg og trenerne Torbjørn fra Koll, Helene, Jesper og Jonas Lundstein fra Rustad IL



## Klubbmesterskap på beina

Årets klubbmesterskap i terrengløp, erstatning for vinterens skirenn, ble gjennomført i god stil søndag 24. oktober. Totalt 171 deltakere var

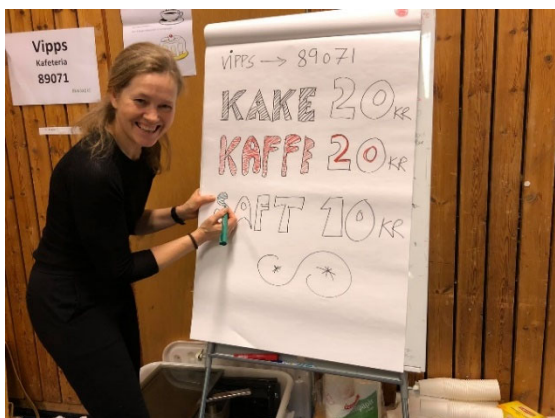


påmeldte, noe forfall, men det var 136 deltakere som kom blide og fornøyde til mål. Flott innsats av alle deltakere og funksjonærer.



### Klubbkveld på Skullerud skole

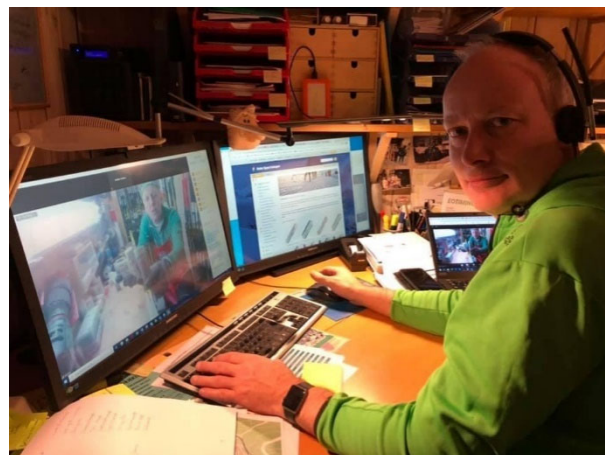
Flott klubbkveld onsdag 3. november på Skullerud skole med godt oppmøte, nesten 200 innom. Masse salg og bytte av brukt skiutstyr og kjøp av nytt utstyr. Tusen takk til damegruppa for salg av Rustadtøy og herlige bakevarer i kafeteriaen, bærehjelp fra 15-16-års-gruppa og hjelp fra alle våre «faste» hjelpere.



### Smørekurs

Det ble arrangert 2 smørekurs på Zoom i januar og to kurs i desember, 2 for nybegynner og 2 for videre-kommende med til sammen 35 deltakere.

Tusen takk til Morten Tomter og Anders Dahlen for gjennomføringen av skismørerkurs på Zoom.



### Juleavslutning

Koronavennlig juleavslutning mandag 20. desember. Denne gangen ble det versjon c.... Litt trening først, så litt julekos. Julenissen var i karantene så trenerne måtte bistå med utdeling. Mange valgte også løsningen med drop-inn for å hente sin lille julepose. Ca. 170 blide barn, ungdom og trenere var innom i løpet av tre timer.



## 4. Deltakelse i mesterskap og andre skirenn (sesongresultater 2019/2020)

### Representasjoner

#### Representasjon på lag i Norge

U23 Rekrusttlandslaget: Iver Tildheim Andersen

Team Ragde: Anikken Gjerde Alnæs

#### Representasjon for Oslo Skikrets

Kong Haralds ungdomsstafett: Avlyst grunnet

Korona- restriksjoner

#### Representasjon for Norge

U-23-VM i Finland: Iver Tildheim Andersen

#### Representasjon for Oslo Skikrets

Ingen



S

### U23-VM i Vuokatti, Finland

#### 15 km friteknikk

Nr. 3 Iver Tildheim Andersen (Bronse)

### Kong Haralds Ungdomsstafett

Ikke gjennomført grunnet Korona

### Senior NM – Trondheim

Sprint Kvinner, klassisk

Nr. 10 Anikken Gjerde Alnæs

5 km Kvinner, klassisk

Nr. 9 Anikken Gjerde Alnæs

#### 15 km Menn, fri teknikk

Nr. 15 Iver Tildheim Andersen

Nr. 55 Tor Olav Nesheim Hægeland

Nr. 66 Amund Riege

Nr. 70 Lars Sørensen

#### 10 km Menn, klassisk

Nr. 29 Tor Olav Nesheim Hægeland

Nr. 37 Amund Riege

Nr. 53 Lars Sørensen

### Senior NM del II – Trondheim

Avlyst grunnet Korona restriksjoner

## U23 mesterskap - Lygna

*Ikke gjennomført denne sesongen*

## Junior NM – Nes

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

## Hovedlandsrenn Holmenkollen

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

## Ungdommens Holmenkollrenn (Topp 50-plasseringer)

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

## Resultater fra cuper

### Poeng / premieplasser Scandinavisk Cup:

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

### Sluttplassering sprint Scandinavisk cup

### Sluttplassering totalt, Scandinavisk cup

### Poeng / premieplasser NC for senior:

Sprint Kvinner, friteknikk, Natrudstilen  
Nr. 1 Anikken Gjerde Alnæs 100 poeng

10 km kvinner, friteknikk, Natrudstilen  
Nr. Anikken Gjerde Alnæs 9 poeng

15 km Menn, friteknikk, Natrudstilen  
Nr. 19 Iver Tildheim Andersen 13 poeng

10 km Kvinner, klassisk, Natrudstilen  
Nr. 11 Anikken Gjerde Alnæs 24 poeng

Sprint Kvinner, klassisk, Lygna  
Nr. 13 Anikken Gjerde Alnæs 20 poeng

10 km Kvinner, friteknikk, Lygna  
Nr. Anikken Gjerde Alnæs 5 poeng

15 km Kvinner, klassisk fellesstart, Lygna  
Nr. Anikken Gjerde Alnæs 12 poeng

30 km Menn, klassisk Fellesstart, Lygna  
Nr. Tor Olav Hægeland 4 poeng

Sprint Kvinner, klassisk, Trondheim (NM)  
Nr. 10 Anikken Gjerde Alnæs 26 poeng

5 km Kvinner, klassisk, Trondheim (NM)  
Nr. 9 Anikken Gjerde Alnæs 29 poeng

10 km Menn, klassisk, Trondheim (NM)  
Nr. 29 Tor Olav Hægeland 2 poeng

15 km Menn, friteknikk, Trondheim (NM)  
Nr. 14 Iver Tildheim Andersen 16 poeng

30 km Menn, friteknikk, Gålå  
Nr. 14 Iver Tildheim Andersen 18 poeng

### Sluttplassering, totalt, NC for senior

Kvinner Nr. 17 Anikken Gjerde Alnæs 225 poeng  
Menn Nr. 55 Iver Tildheim Andersen 47 poeng  
Nr.101 Tor Olav Hægeland 6 poeng

### Sluttplassering, distanse, NC for senior

Kvinner Nr. 34 Anikken Gjerde Alnæs 79 poeng  
Menn Nr. 42 Iver Tildheim Andersen 47 poeng  
Nr. 79 Tor Olav Hægeland 6 poeng

### Sluttplassering sprint Norgescup for senior

Kvinner Nr. 8 Anikken Gjerde Alnæs 146 poeng

### Sluttplassering Norgescup U23

*Ikke gjennomført grunnet Korona*

### Poeng / premieplasser i Norgescup for junior:

(N) Norges-cup poeng (P) premieplass

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

### Sluttplassering i Norgescup junior

### SNØ Cup 15-16 år (topp 50)

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

### Buypass cup 13-14 år (topp 30)

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

## Kretsmesterskap

### Kretsmesterskap i sprint for Oslo Skikrets, klassisk stil (KM kun for 13 år og eldre):

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*



**Kretsmesterskap individuelt for Oslo  
Skikrets (KM kun for 13 år og eldre):**

*Gruppas premieplasser*

*(1/3 av startende i klasse 11 år og eldre):*

**Lørdag 23. Januar - klassisk:**

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

**Søndag 24. januar - friteknikk**

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

**Kretsmesterskap i stafett, klassisk stil  
(Rustad-stafetten) (KM for 13 år og eldre):**

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

**Andre gode prestasjoner:**

*Resultatene er et utvalg basert på følgende kriterier:*

- 15 år og eldre: Premieplasser 1/3 av antall startende.
- 11-14 år: Her får alle premie, så det er kun valgt ut plasser hvor løperen er blant den første 1/3.
- 10 år og yngre: Disse rangeres ikke og av den grunn ikke medtatt i resultatene nedenfor.

**Krets- og landsrenn:**

**2020**

**Beitostølen sesongåpning Sprint, klassisk**

Kvinner Nr. 5 Anikken Gjerde Alnæs

**Beitostølen sesongåpning 15 km, klassisk**

Menn Nr. 28 Tor Olav N. Hægeland

**Beitostølen sesongåpning 15 km, fri teknikk**

Menn Nr. 19 Iver Tildheim Andersen

**2021**

*De fleste skirenn ble avlyst grunnet Korona restriksjoner denne sesongen. Det blir derfor svært få resultater i denne Årsmeldingen.*

**Stafetter:**

**Oslo Skifestival 2021**

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

**Rustad-Sprinten 2021**

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

## Turrenn:

### **Marcialonga, 70 km, klassisk, Italia**

Elite Kvinner Nr. 12 Anikken Gjerde Alnæs

### **Toblach-Cortina, 42 km, klassisk, Italia**

Elite Kvinner Nr. 12 Anikken Gjerde Alnæs

### **Jizerska padesatka, 50 km, klassisk, Tsjekkia**

Elite Kvinner Nr. 10 Anikken Gjerde Alnæs

### **Vasaloppet, 90 km, klassisk, Sverige**

Elite Kvinner Nr. 17 Anikken Gjerde Alnæs

Elite Menn Nr. 39 Thomas Gifstad

Nr. 47 Amund Riege

Nr.133 Jacob Olsson

### **Tassåsen Criterium, 64 km, klassisk, Sverige**

Kvinner Nr. 12 Anikken Gjerde Alnæs

Menn Nr. 47 Thomas Gifstad

### **Årefjellsloppet, 100 km, klassisk, Sverige**

Kvinner Nr. 13 Anikken Gjerde Alnæs

Menn Nr. 43 Thomas Gifstad

### **Birkebeinerrennet, 54 km klassisk**

(M= merke, P= premie)

*Avlyst grunnet Korona*

### **Totalt i Visma Ski Classic Cup 2020/2021**

Menn:

Nr. 63 Thomas Gifstad 52 poeng

Nr. 88 Amund Riege 14 poeng

### **Lagkonkurranse**

#### **Visma Ski classics sesongen 2020/2021**

Nr. 26 Team Rustad IL – Oslo 78 poeng

## **Rulleskirenn**

*Avlyst grunnet Korona restriksjoner*

## 5. Klubbmestere / Innsatspokaler 2021

### Klubbmestere i terrengløp 2021

*(årets skirenn ble avlyst grunnet Korona):*

2015	Åse Syrdahl David Leander
2014	Ragnhild Eintveit Moldestad Kristian Saga
2013	Uliana Kolevatova Gusav Skrefsrud
2012	Tuva Hagen Strand Casper Guerrero-Wilner
2011	Marie Eintveit Moldestad Nicolai Havnegjerde Moli
2010	Martine Elise Hansen Stavnum Oskar Gram Amundsen
2009	Ane Sundnes Sivert Landrø Grindedal
2008	Une Marie Olaussen Olav Lindheim
2007	Tuva Stavå Ringdal Emil August Lognva
2006	Signe Blomfeldt Jenny Hoel Sandsdalen
17 år	Hannah Dybvand Peter Dalholt Ivan
18 år	Jørgen A. Wold
19 /20	Tørres Lutnæs
Senior	Bendik Håland Pedersen
35-49	Ida Håøy Grue Lennart Garnes
50 +	Morten Tomter

### Familiestafetten:

*Ikke arrangert da årets klubbmesterskap ble terrengløp*

### Innsatspokaler 2021:

Gruppe 2011:	Ayumi Fuseya Skjærven Nicolai Havnegjerde Moli
Gruppe 2010:	Pernille Corneliussen-Ramm Magnus Broch Sandnes
Gruppe 2009:	Ane Sundnes Taiyo Skjærven
Gruppe 2008:	Mille Cedervall Vaagsbø Johan Halsne Johnsen
Gruppe 2007:	Juni Krogh Sanjay Tuguldur
Gruppe 15/16:	Miriam Joryd Lukas Lundstein
Gruppe junior:	Sille Hustvedt Bendik H. Pedersen Jacob Olsson
Gruppe senior	Tor Olav Hægeland
Gruppe vet.:	Ikke delt ut i 2021
Gruppe trenere:	Hanne I. Berg Harald Krogh



## 6. Inntekt

### Inntektskomiteen

Komiteen har ikke hatt noen møter og alt arbeid med nye samarbeidsavtaler har blitt utført av komiteens leder Barbro med god støtte av Leif Øverland og Nils Berg.

Alle samarbeidsavtaler i årets sesong har løpt som normalt og ikke blitt berørt av Korona-krisen.

Vi har langtidskontrakter på 2-3 år med de aller fleste og fom 1. mai 2022 er de aller fleste kontraktene utgående. Men, arbeidet med å fornye alle kontraktene er i full gang i tillegg til at det jobbes med nye samarbeidspartnere.

Det jobbes kontinuerlig med sponsorarbeide og også i år har vi fått inn noen nye, AJ, Jims lagerutsalg, Proffklær og Norengros. I tillegg har vi forlenget avtalen med Møller BIL og Emcon. Dette er 1-2-års kontrakter. Vi har også spennende ting på gang i 2022!

Vi takker for god støtte og et veldig godt samarbeide med alle våre samarbeidspartnere!

De betyr en stor forskjell for langrennsgruppas satsning hvor alle skal med og hvor topp og bredde skal gå hånd i hånd. Og ikke minst har det stor betydning for å holde kostnadene til hvert enkelt medlem på et lavt nivå.

Gjennom året er det også sendt inn rekordmange søknader om midler til ulike aktiviteter og utstyr som vi har fått napp på. Dette er midler bla fra Sparebankstiftelsen, Skiforbundet, Oslo idrettskrets, Oslo kommune, stiftelser, fond og bedrifter.

Sponsormidler og midler fra ulike søknader er svært viktige bidrag inn i klubbkassa så har du noen tips om bidrag så tar vi gjerne imot det!

Gruppas inntekter er basert på dugnader, sponsorer, medlemskontingenter, arrangementer, søknader om midler, kommunale midler, midler fra

Idrettsforbundet og Oslo idrettskrets, mva-refusjon og egenandeler ved samlinger og skirenn.

### Følgende dugnadsjobber er gjennomført dette året:

#### Uteanlegget på Toyota

Arbeidet har bestått i å holde grøntarealet i orden. Det har blitt utført dugnad 1-2 dager pr. fjortende dag i perioden juni- oktober. Jobben er utført av foreldre fra gruppene 12-16 år, junior og seniorgruppa (70 personer), + noen støttepersoner. Andreas Hoel Sandsdalen (junior) har vært fast medhjelper til gress-klippingen.



#### Drikkestasjoner i Birkebeinerrennet

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

#### Skilotteriet /lotteri

Årets skilotteri og lotteri ved vår sesongavslutning ble ikke gjennomført grunnet smittevern-bestemmelser i tillegg til at vi har en solid økonomi som gjør at vi ikke har noe behov for ekstra midler denne sesongen. Vi kommer sterkere tilbake!

#### Skirenn for DnB

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

### Andre inntektskilder:

2021 vil bli husket, ikke bare for Koronapandemien, men også som et godt økonomisk år for langrennsgruppa. Vi sitter også i år igjen med et solid overskudd som skyldes mye mindre aktivitet utenfor vårt eget lokale miljø i tillegg til at vi har hatt lave utgifter til eksterne arrangementer og reiser. Sponsorene er fortsatt vår største inntektsskilde i inntekts-budsjettet vårt sammen med kommunal støtte i form av aktivitetsmidler,

bingopenger, moms-refusjon, grasrotmidler og søknader. Hovedsponsorene våre også denne sesongen har vært: Front, Oslo Sportslager AS og Trimtex. I tillegg har delssponsorene våre bidratt med mange midler. Dette er først og fremst tøysponsorer, bilsponsorer, sponsorer til langløp, utstyr og annet.

Treningskontingenter gir også en betydelig del av de totale inntektene vi har i gruppa.

## 7. Oppsummering av året 2021

Året 2021 er over i historien og for oss alle har det vært et krevende år. Hvem hadde trodd at vi skulle være «nedstengt» så lenge og med så mange og ulike restriksjoner.

### Treninger – arrangementer

Vi startet treningsåret med helt lockdown i starten på januar, men ettervert fikk vi avholde treninger med kohorter på 5, 10 og 20 personer. Gruppene ble tvungne til å være kreative og la tankevirksomheten få fritt spillerom. Kanskje denne pandemien også har gitt oss noe positivt som vi kan ta med oss videre?

Først rett før sommerferien kunne vi kjøre i gang «normale» treninger igjen, også med deltakelse fra våre seniorer og veterangrupper. Men, ikke før vi var kommet godt i gang igjen så kom det igjen strenge smitteverntiltak. Flaks hadde vi som fikk gjennomført årets hovedsamling, det var godt for de aller fleste at den ble noe av, for den samlingen trengte vi alle sammen!

Våre store skiarrangementer måtta alle avlyses i år på lik linje med skirenn i nesten hele Norge. Trist, men sant.

På arrangementsfronten helt lokalt har vi vært mer aktive enn noen gang. Aldri før har vi hatt så mange små og store arrangementer og her har vi virkelig måtte gi alt for gjennomføringer. Nesten uten unntak har det vært lagd planer i versjoan a, b og c, for i Rustad avlyser vi ikke!

Tross dette spesielle året har vi klart å holde aktivitetsnivået oppe. Vi må også tenke på at vi tross alt har vært heldige som driver en uteidrett og har kunnet gjøre noe sammen med våre skivenner. Mange idretter har lidd mer av smitteverntiltakene enn oss.

Nå er det bare å se framover og tenke på at 2022 kan bli vendepunktet for full aktivitet igjen, i hvert fall mot våren!



### Organisasjon

Langrennsgruppa er fortsatt en organisasjon som er tuftet på frivillighet, noe vi fortsatt ønsker og er stolte av.

Vi har et godt tillitsmannsapparat som også bidrar frivillig både til langrennsgruppa, hovedlagt i Rustad IL, Oslo Skikrets, Oslo idrettskrets og Norges skiforbund. Dere har gjort en helt uvurdelig jobb for idretten i nok et utfordrende år med Covid-19. Uten dere, ingen aktivitet! TUSEN TAKK.

For mange av våre tillitsvalgte og trenere har det vært en svært krevende periode, mye planlegging og organisering og endringer på kort varsel. Det er forståelig at mange nå begynner å bli slitne etter snart to år med fullt kjørt fra mandag til søndag. Det er derfor viktig at flere bidrar framover med hjelp og støtte i de ulike gruppene vi har i langrennsgruppa. Vi er en frivillig organisasjon og har bruk for dere alle, aktive, trenere, støtteapparat og ikke minst foreldre som stiller opp. Ta del i gruppas aktiviteter framover, det er givende og GØY!



### Skirenn og sportslig prestasjoner

For de aller fleste har det vært en sesong uten skirenn, det har vært rart og trist. Kun gruppas toppidrettsutøvere har fått delta på enkelte skirenn.

Men, til gjengjeld har disse gjort det meget skarpt og vi har nok alle kjent på at vi har en liten del av den grønne drakta når de har vært i aksjon. Gratulerer til Iver som gikk et fantastisk flott løp i U23-VM og sikret en bronsemedalje. Det er sterkt da flere av hans konkurrenter har vært topp-10 i årets World-cup renn!

Alle våre seniorer (toppidrettsutøvere) som har fått lov å gå skirenn har markert seg meget godt med gode resultater i NM, Norges-cup og langløp. Ble også mye TV-tid på dere alle og det har vi satt stor pris på da vi denne vinteren har vært sulteforet på skirenn. Så stor takk og gratulerer til Anikken, Lars, Tor-Olav, Amund og Thomas.

### Skullerud idrettsanlegg

Årets julegave fra Bymiljøetaten og Oslo kommune kom nesten tidsnok, men vi må nok ha litt mer tålmodighet før vi kan ta det nye arenahuset i bruk. Overtakelse skjer i løpet av januar 2022, noe vi gleder oss stort til.

Blir fantastisk å få en ny møteplass som kan gi oss mye i årene framover!

### Økonomi- dugnad

Dugnadsånd og frivilligheten er noe vi er svært stolte av i langrennsgruppa.

Dere foreldre og ungdom har stilt opp på masse dugnader i forbindelse med våre interne arrangementer i en vanskelig skisesong, men for en innsats dere har ytt i år igjen, Tusen TAKK!

I nok et uvanlig år har vi klart oss utmerket økonomisk, men ingen ønsker at vi skal ha slike år som i 2021, nesten uten skirenn og samlinger og bruk av midler til aktivitet. Så neste år er vi klare for et «normalbudsjett» igjen.

### Hva bringer 2022?

Det er ikke lett å planlegg for 2022 heller, men vi ser lys i tunnelen.

Vi håper og tror at aktivitetsnivået når nye høyder framover og det er gledelig å se at ikke pandemien har hatt noen særlig innvirkning på medlemstallet vårt. Med vår gode økonomi så kan vi holde kontingentene på et lavt nivå og alle skal kunne få delta i vår aktivitet.

Inntil vi er i gang igjen for fullt må også vi i langrennsgruppa ta vår del av samfunnsansvaret, følg myndighetenes råd, hold avstand, vask hender og still opp for de som trenger det. Husk også å ta vare på dere selv!

Sammen blir vi gode – ved fortsatt å holde litt avstand også framover!



## 8. Målsetting for 2022

### Sportslige mål:

- Utvikle et godt sosialt og sportslig miljø med hovedvekt på langrennsaktiviteter som omfatter bredde og topp.
- Sikre et godt sportslig trenings- og aktivitetstilbud til alle aldersgrupper.
  - Sikre at alle grupper har tilstrekkelig med trenere.
  - Tilstrebe at trenerstaben i de yngre gruppene består av en god miks av yngre trenere og foreldretrenere.
  - Oppfordre til og tilrettelegge for at alle hovedtrenere, trenere og hjelpetrenere gjennomgår kurs og annen utdanning som passer for gruppene de skal lede.
  - I de eldre gruppene (15 år og eldre), sørge for å holde en trenerstab som gjør det attraktivt for utøverne å satse på langrenn.
- Videreutvikle en Sportslig plan med et utvalg av øvelser og aktiviteter for de yngste gruppene
- Få flere aktive medlemmer til å delta i konkurranser og ha det gøy.
- Videreutvikle et attraktivt tilbud for junior / seniorløpere som ønsker å satse.
- Ha med jenter og gutter i alle klasser i alle nasjonale mesterskap.
- Spesielt fokus på å beholde/utvikle et attraktivt trenings- og konkurransemiljø for både gutter og jenter.
- Videreutvikle et treningstilbud til gutter og jenter, ReKrutttgruppe, med hovedfokus på trening og «lavterskelkonkurranser»


- Rekruttere og videreutvikle unge trenere fra egen klubb.

### Organisasjonens mål:

- Sikre stabilitet og kontinuitet blant gruppas medlemmer.
- Utvikle et «rekrutteringsprogram» for å få med nye medlemmer i alle aldre
- Videreutvikle medlemsregisteret, regnskapssystemet, påmeldingsløsninger og betalingsløsninger.
- Vedlikeholde «Retningslinjer» og håndboka for gruppa.
- Sikre langrennsgruppas økonomi.
- Rekruttere flere som kan bidra i inntektskomiteen - skaffe flere samarbeidspartnere.
- Utnytte medlemmer / foreldres kompetanse i utvikling og drift av langrennsgruppa.
- Tilfredsstille forpliktelser om å stille dommere (TD).
- Arrangere smørekurs internt i gruppa for voksne og barn/ungdom.
- Rekruttere flere til styreverv i Oslo Skikrets og Rustad IL.
- Få alle til å stille i Rustad-klær, også luer og konkurransedresser med riktige sponsormerker både på trening og i konkurranser.
- Videreutvikle gruppas arrangementer
- Arbeide med fase 5 for Skullerud Idrettsanlegg – mer distribuert snøproduksjon
- Oppfølging og møblering av nytt arenahus

Oslo 15. Januar 2022

  
Barbro Tomter Dahlen  
Leder

  
Bjørnhild Fjeld  
Styremedlem

  
Jørn Raastad  
Styremedlem

  
Jan Erik Nilsen  
Kasserer

  
Jan-Henrik Karlsen  
Styremedlem

  
Ingrid Heggebo Lutnæs  
Styremedlem