



Rustad IL, Langrennsgruppas årsberetning for perioden



1. januar – 31. desember 2022



Hovedsamling på Skeikampen november 2022

***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:

- Evaluering av forrige sesong – organisasjon/grupper/arrangementer/dugnad/målsettinger
- Forberedelse til medlemsmøte / årsmøte
- Økonomi, regnskap, budsjett, kontrollkomite og felles tjenester
- Koronatiltak
- Fordeling av arbeidsoppgaver i styret
- Organisasjon, møter, komiter, utvalg
- Betaling for skirenn
- Formelle krav for å delta i skirenn
- Arrangementer internt/eksternt 2022
- Dugnader, inntekter
- Satsning, kruttgruppe junior / senior
- Sponsor og samarbeidsavtaler
- Søknader myndigheter, fond mm
- Anlegg, skiløyper, Fjeldstadstadanleggene
- Nytt arenabygg, utbedringer, bruk av bygget, utleie, husreglement, driftsavtale
- Utstyr, Rustadtøy
- TD-Kurs, trenerkurs, trenerattest
- Antidopingkurs
- Nabolagsklubb, samarbeide med skolene
- Strategiarbeid
- Kompetanse tidtakerteam
- Oppfølging av oppmenn
- Foreldremøter
- Oppdatering Retningslinjer / håndboka
- Skirennlister
- Samordnet rapport
- Innkjøp av skiutstyr 15 år pluss
- Bydelsdag
- Rekruttering - beholde
- Idrettsuka i Østmarka
- Omorganisering av Rustad IL
- Trenerkabal
- Diverse Team Kollen, Team OBOS, Oslo Skikrets
- Kontrakter trenere, langløpslag og seniorutøvere
- Nye dokumenter som bør lages, arrangementshåndbok, Økonomihåndbok
- Dugnad bua
- Fordeling av treningstid
- Private sponsoravtaler
- Sponsor NM-stafett klubb – NSF
- Speakertjeneste på våre skirenn
- Hovedsamlingen Skeikampen
- Sportslig utvalg – oppfølging og rolle
- Utdeling av brosjyrer til skolene
- Betalingsordning jun/sen i NC-cup, SC-cup mm, forenkling
- KM i terrengløp
- Oppsigelse av kortterminal
- Skirennlister
- Høstmøte i NSF
- Høringssak om Østmarka Nasjonalpark
- Oppfølging trenere – viktig dokumenter
- Ungdomsforum for trenere
- Oppdateringer junior- seniorgruppa
- Gruppas samlinger
- Paraidrett
- Klubbkveld i mai og november
- Bruktmarked
- Skilotteriet
- Innetreninger
- Oppmannsmøter
- Samling for alle styrene i gruppene i RIL
- Fordeling av midler
- Politiattester
- Frivillighet blant foreldre

Oppmenn:

2016-gruppa	Ingunn E. Helliesen	15-16 år:	Stian Mæland
2015-gruppa	Ole Jacob E. Syrdahl		Frøydis Olaussen
2014-gruppa	Alexander Wang Hansen	Junior	Tone Medalen
2013-gruppa	Katinka Sundnes	Senior	Jens Chr. Riege/ Torbjørn Hægeland
2012-gruppa	Kjell Erik Thune-Larsen	Turrenn	Astrid Bertelsen / Jan Erik Nilsen
2011-gruppa	Stian Mæland	Team Kollen	Hogne Solvoll / Tone Meldalen
2010-gruppa	Silje W. Syversen		
2009-gruppa	Sturle Jensen		

Tusen takk til alle oppmenn for bidrag i organisering av samlinger, sosiale aktiviteter og som bindeledd mellom trenere, foreldre og styret.

Underkomiteer:

Inntektskomite

- Barbro Tomter Dahlen

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

Sportslig utvalg

- Morten Tomter
- Hogne Solvoll
- Torfinn Evensen
- Harald Amundsen
- Per M. Krogholm
- Stine E. Farstadvoll (til 01.12.22)
- Tove Andersen (fra 01.12.22)
- Jannicke H. Helland (fra 01.10.22)

Se egen rapport

Rekruttkomite

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

Informasjonsbrosjyrer og annen informasjon til alle skoler i nærmiljøet om treninger ble sendt ut på de skoler som vi kan få til dette på i august/september.

I tillegg har vi spredd informasjon på Facebook.

Arrangementskomite

- Kirsten D. Ivan
- Jørn Raastad
- Roger Mostue
- Hanne Sletner
- Geir Sletner
- Anders Dahlen
- Barbro Tomter Dahlen

Arrangementskomiteen har nedlagt mange timer med forberedelser, rigging og gjennomføring av alle gruppas mange arrangementer.

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

Anleggskomite

- Jørn Raastad
- Anders Dahlen
- Barbro T. Dahlen

Rustad IL har driftsansvaret for selve skianlegget og nå også det nye arenabygget, noe som i store trekk innebærer koordinering av utlån, bruk av anlegget og vedlikehold.

Det har blitt utført en del «restarbeide» i skianlegget utover høsten av Bymiljøetaten i Oslo kommune.

Vi har også pusset opp «bua» utvendig og gjort en del ombygginger på utelageret i tillegg til at det har blitt satt opp en plattning for stålgjerdene.

Men, i år har det vært mest fokus på å ferdigstille og flytte inn i nytt arenabygg på Skullerud idrettsanlegg.

Komiteen og gode hjelpere har brukt mange ukedager og helgedager på flytting montering og innredning. Spesielt må nevnes Roger Mostue og Hanne og Geir Sletner, tusen takk for stort bidrag.

Barbro Tomter Dahlen har deltatt i møter vedr. ferdigstilling av bygget og prøvedrift.

Tidtakingsteam

- Anders Dahlen
- Per Bøymo
- Terje Haustreis
- Hans Chr. Hjelseth
- Benedicte Stavnum

Andre utvalg:

Materialforvalter	Barbro Tomter Dahlen
Dommere	Frode Viste / Barbro Tomter Dahlen
Dugnad	Barbro Tomter Dahlen
Lotteri	Ingen lotteri i 2022
Medlemsregister	Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen
Regnskap	Jan Erik Nilsen/ Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen
Program-/invitasjoner	Anders Dahlen
Web	Anders Dahlen
Arkiv	Barbro Tomter Dahlen
Klubbavis	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 2011-gruppa.

Alt annet arbeid i langrennsgruppa utføres på frivillig grunnlag. I perioden er det avholdt åtte styremøter (fem på Teams), et møte med sportslig utvalg og 2 trenermøter / trenerforum (et på teams)

Vi takker alle våre frivillige som nedlegger utallige timer administrativt arbeid for gruppa og klubben vår.

Økonomi

Gruppas økonomi er god, selv om vi i år har et underskudd på ca. kroner 120 000,-. De siste årene

Tusen takk til Anders Dahlen som har lagt ned mange dagsverk og masse forarbeidet med påmeldingssystemer og betalingssystemer på de arrangementer som er gjennomført i tillegg til å være tidtakersjef på alle våre arrangementer.

Ungdomskomite

Ungdomskomiteen startet opp igjen 1. august 2022. Barbro T. Dahlen har organisert aktiviteten i gruppa.

Den har bestått av 10 trenere fra langrennsgruppa, en trener fra paraidrett og en trener fra karategruppa.

Ungdomsledere for gruppa har vært Helene Eggen og Kajsa Moritz.

har vi hatt «store» overskudd og det var i denne sesongen derfor budsjettert med underskudd, mye større enn det vi fikk. Også første del av vinteren 2022 bar preg av pandemien og vinteren ble ikke helt som normal. Se forøverig eget regnskap med noter.

Klubbavis / Informasjon

Informasjonskanalene som brukes i klubben er nettsidene www.rustad-idrettslag.no, den offentlige Facebook-siden til Rustad IL – langrenn, Rustad IL Langrenn - Bruktmarked, 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, sistnevnte gjelder hovedsiden på facebook.

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 2022/2023» blitt oppdatert.

Kontrakter senior / treneravtaler

Alle hovedtrenere er det skrevet kontrakt med. Løpere som er på allroundlaget og langløpslaget Team Rustad IL Front er det i år ikke skrevet kontrakt med.

Media

Gruppa har stadig oppslag i media, enten i vår lokalavis Nordstrand Blad, på Langrenn. Com, i Aftenposten eller på sosiale medier.

Trenerutdannelse og kurs

Trenerklubben:

Aktivitetsslederkurs:

Trener 1-kurs:

Trener 2-kurs:

TD-kurs:

Økonomikurs:

Økonomistyringskurs:

Webinar om bærekraft:

I tillegg er det mange fine innslag på NRK i forbindelse med åpningsrennet på Beitostølen, NM, langløps-cupen Ski Classic og Toppidrettsveka. I alle disse arrangementene har Rustadløperne fått stor oppmerksomhet.

Det settes stor pris på disse gode innslagene som er kjempegod «reklame» for klubben og våre gode samarbeidspartnerne så det er fortsatt viktig at vi ALLE stiller opp i klubbtøy med riktige sponsormerker.

Klubbtøy og bruktmarked

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 klubbtøy fra bua/arenabygget har vært god gjennom hele året.

Salg av Rustad-tøy fra WEB-shop hos Trimtex har tatt seg opp enda litt mer i 2022. Vi er veldig godt fornøyde med kvalitet og service fra Trimtex så flott at flere bruker WEB-shop til innkjøp av klubbtøy i «sommerdesign» og annet fritidstøy.

Bruktmarkedet på facebook og ikke minst det nye bruktmarkedet i det nye arenabygget har vært en suksess. Veldig mange har benyttet seg av dette tilbudet.

Morten Tomter, Anders Dahlen

Oda Grimsmo

Kaisa Moritz, Åsa Dokk Kullberg, Eskil Kolshus og Jannicke Helleland

Per Krogholm, Harald Krogh

Jørn Raastad, Frode Viste, Barbro T. Dahlen

Jan Erik Nilsen

Barbro T. Dahlen

Barbro T. Dahlen

Utmerkelser / stipend:

Ingen i 2022

Representanter til ulike møter og arrangementer:

Leder i Rustad IL:	Barbro T. Dahlen
Kasserer i Rustad IL:	Gøril Kjerstad
Repr. for gruppa i hovedstyret i RIL (4 møter):	Barbro T. Dahlen
Valgkomiteen Oso 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
Ansvarlig for medlemsregisteret til Rustad IL:	Anders Dahlen
Årsting i Oslo Skikrets:	Ingrid Lutnæs, Barbro T. Dahlen
Vårmøte Oslo Skikrets:	Ingrid Lutnæs, Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 skikretsmøte i LK:	Ingrid Lutnæs, Frøydis Olaussen, Tone Meldalen
2 TD-møter Oslo skikrets:	Frode Viste, Barbro T. Dahlen
2 møter med Skiforeningen/BYM - områdeinndeling:	Jørn Raastad og Barbro T. Dahlen
3 møter vedr. Team Kollen:	Hogne Solvoll, Tone Meldalen
13 møter - oppfølging nytt arenahus:	Barbro T. Dahlen
1 befaringer Skullerud Idrettsanlegg - BYM:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 teamsmøte med Bymiljøetaten/Skiforeningen:	Barbro T. Dahlen
2 møte med Bækkelaget Sp. Kl og Oppsal IF:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
2 befaringer/møter med Frøy:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 møte styret-sportslig utvalg:	Styret + sportslig utvalg
3 møter med juniortrenerne / ungdomsutvalget:	Barbro T. Dahlen
1 møte vedr langløp:	Jens Chr. Riege, Morten Tomter, Barbro T. Dahlen
9 foreldremøter i gruppene 2016 - 2007:	Ingrid Lutnæs, Jan-Henrik Karlsen, Barbro T. Dahlen
3 foreldremøter grupper over 15 år:	Per Krogholm, Hogne Solvol, Morten Tomter
1 møte med sportslig utvalg:	Barbro T. Dahlen
1 trenermøte:	Sportslig utvalg, Barbro T. Dahlen
1 møte med rekruttetrenerne:	Barbro T. Dahlen
1 møte med OIK – Regnskap / styrearbeide:	Barbro T. Dahlen
1 møte med premieleverandør:	Barbro T. Dahlen
1 møte m/ Rustadsaga Sportsstue, idrettsuka mm:	Barbro T. Dahlen
4 møter med Vang SF, langløp:	Barbro T. Dahlen
1 møte krets / forbund sponsor klubbstafett:	Barbro Tomter Dahlen
1 dugnadsmøte Toyota:	Barbro T. Dahlen
4 møter med regnskapsfører:	Barbro T. Dahlen
2 møter vedr. driftsavtale Skullerud idrettsanlegg:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
2 møter med Eika forsikring:	Barbro T. Dahlen
Gaveutdeling Sparebankstiftelsen:	Morten Tomter
Gaveutdeling Fornebu Sparebank:	Hanne Sletner og Barbro T. Dahlen
1 møte med Mortensrud Aker Sportsklubb (MASK):	Barbro T. Dahlen
Arrangement i Klemetsrudhallen (MASK):	Barbro T. Dahlen
1 møte med student Lambertseter Vdg:	Barbro T. Dahlen
1 møte med NRK:	Barbro T. Dahlen
1 møte med Nordstrands Blad:	Barbro T. Dahlen
7 møter med sponsorer / samarbeidspartnere:	Barbro T. Dahlen
1 møte med trenere/hjelpere skilek:	Barbro T. Dahlen
2 smørekurs på teams (Januar)	Morten Tomter og Anders Dahlen
1 møte med langløpssponsor:	Nils Berg, Ståle Fenstad, Morten Tomter, Barbro T. Dahlen

Rapporter fra utvalg og komiteer:

Sportslig utvalg:

Også 2022 ble et spesielt år, hvor coronaen fortsatt herjet i vintermånedene og mange aktiviteter måtte utgå / reduseres pga restriksjoner.

Møter:

Sportslig Utvalg har gjennomført 3 møter digitalt i 2022, hvorav et møte med Styret.

Det har også blitt avholdt et fysisk møte med trenerne (35 pers. til stede) og 1 møte på Teams.

Rollefordeling:

Harald Amundsen har vært leder fra 1. januar - 1. mai. Tove Andersen ble oppnevnt av styret som ny leder fra 1. desember. Tiden etter at Harald ga seg og til ny leder kom på plass har Barbro T. Dahlen fulgt opp Sportslig utvalg.

Ansvarsfordeling Sportslig Utvalg:

Harald (Leder tom april):

Ansvar trenerforum, kontakt opp mot styret, trenerkurs og oppfølging Basisprosjektet

Tove (Leder fom des):

Ansvar trenerforum, kontakt opp mot styret, trenerkurs og oppfølging Basisprosjektet

Stine (tom oktober):

Trenerforum

Morten:

Smørekurs, Fjeldstadstua

Hogne:

Diverse administrasjon og junior

Torfinn:

Trenerforum og sportslig plan

Per:

Diverse

Jannicke (fom august):

Diverse

Trenerforum:

Ikke avholdt i år grunnet koronarestriksjoner

Teknikktrening/smørekurs

På grunn av coronarestriksjoner ble det ikke gjennomført egne teknikkurs.

Smørekurs planlagt avholdt tidlig i januar 2023

Varmestua Fjeldstad

Morten har rigget opp utstyr i Varmestua i Fjeldstadbakken for testing og styrketrening. Stua er først og fremst brukt av junior- og seniorgruppa.

Sportslig plan

Arbeidet er startet opp med revidering av sportslig plan og den forventes ferdigstilt etter at Norges skiforbund har oppdatert «Trenertrappa», 2023/2024.

Ungdomsutvalget:

Ungdomsutvalg er startet opp i høst og har nå ca. 10 trenere i alderen 15-19 år.

Videre fokusområder for sportslig utvalg:

Hovedfokus blir å utvikle trenerne videre og sørge for god rekruttering til trenerstaben. Styret og sportslig utvalg vil sammen sette opp en plan for 2023.

- 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 21/22-sesongen startet 25. november 2021 og med en kald desember og effektiv utkjøring var i praksis hele løypenetten klart 5. januar. Dette var ca. en måned tidligere enn i 20/21-sesongen, og det tidligste vi noen gang har hatt full trase med kunstsnø.

Også denne sesongen var noe preget av Corona-restriksjoner, selv om aktivitetene og arrangementene i hovedsak ble gjennomført som planlagt, med noen tilpasninger. Vi hadde stor glede av å ha full trasé siden det var mange som fant turen til løypene både på kveld og helg. Trenden med større innslag av ikke-organisert bruk fortsatte, og det var stor aktivitet i anlegget store deler av døgnet.

Skisesongen i Østmarka startet bra med skiforhold fra nyttår, men resten av sesongen i marka var preget av mye is og lite snø.

Det var ingen større endringer på løyper eller snøproduksjonsanlegg i 2022.

Sesongen 22/23 startet bra, med oppstart av snøproduksjon 7. desember og en kald måned som ga optimale forhold for snøproduksjon. Ved inngangen til 2023 var lengste trase 2 km, og det lå store hauger på stadion som ikke var kjørt ut.

Nøklene til det nye arenabygget ble overlevert 17. januar 2022, og arenabygget ble gradvis tatt i bruk i løpet av 2022. Gjenstående arbeid og utbedring av mangler har også foregått i 2022, slik at man ved inngangen til 2023 har et velfungerende arenabygg som er tatt i bruk for fullt.



14. mars ble arenabygget høytidelig åpnet av finansbyråden i Oslo Einar Wilhelmsen og en representant fra Bymiljøetaten. En fantastisk kveld med defilering av 250 medlemmer fra Rustad IL og mange foreldre som tilskuere.



Mange dugnadstimer er brukt for å få arenabygget klart, stor takk til alle som har bidratt med til sammen over 1000 dugnadstimer!



Bua

Bua vår har vært til stor nytte gjennom 20 år og den har i 2022 fått en vel fortjent oppgradering, både innvendig og utvendig.



I tillegg har alt «gammelt» utstyr til arrangementer blitt vasket, pusset, malt og reparert og mye nytt utstyr har blitt lagret og malt.



Stor takk til alle som har bidratt med ca. 200 dugnadstimer i år på bua!

Fjeldstadbakken treningsarena

Her har det blitt utført testing og styrketrening, noe som blir mer og mer viktig for junior og seniorutøvere.



Fjeldstadstua er også brukt til noe møtevirkosomhet.

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. 31.12.2022: 495 personer (28 færre enn i fjor)
Langrennsgruppas venner pr. 31.12.2022: 162 personer (5 færre enn i fjor)

Medlemstall for 2022 (31.12):

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	109	45	7	123	284
Menn	2	111	49	24	187	373
Totalt	2	220	94	31	310	657

Medlemsutvikling 2017-2022:

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Kvinner	269	269	273	260	278	284
Menn	432	432	428	416	412	373
Totalt	701	701	701	676	690	657

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

Alle medlemmene er overført til paraidrettsgruppa

2016-gruppa:

Constance Marie Usler Hovedtrener
Ellinor Tåænnæs-Fjeld Hovedtrener
Maria Myrup Hjelpetrener

19 deltakere (10 jenter og 9 gutter)

2015-gruppa:

Lennart Garnes Hovedtrener
Monica Tlstovic Trener
Marie Louse Moldvar Hjelpetrener
John Strupstad Hjelpetrener

36 deltakere (25 jenter og 11 gutter)

2014-gruppa:

Kajsa Moritz Hovedtrener
Eline Risstad Sundnes Hovedtrener
Veronika L. Willmann Hjelpetrener

Håkon Røsand Hjelpetrener
Ingrid Smette Hjelpetrener

35 deltakere (22 jenter og 13 gutter)

2013-gruppa:

Åsa Dokk Kullberg Hovedtrener
Tuva N. Halleraker Hovedtrener
Christian Hylland Hovedtrener
Margit Sundnes Hovedtrener
Ole Jacob Syrdahl Hjelpetrener
Monica Steinstø Hjelpetrener

44 deltakere (21 jenter og 23 gutter)

2012-gruppa:

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

37 deltakere (12 jenter og 25 gutter)



2011-gruppa:

Mona Cecilie Mæland	Hovedtrener
Per Mathias Krogholm	Hovedtrener
Haakon Kildal	Hovedtrener
Ola Marius Pedersen	Hjelpetrener
Åsmund Moli	Hjelpetrener
Thomas Liebe	Hjelpetrener

29 deltakere (10 jenter og 19 gutter)

2010-gruppa:

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

22 deltakere (9 jenter og 13 gutter)

2009-gruppa:

Torkel Skjærven	Hovedtrener
Ane Nesje Grimsmo	Hjelpetrener

21 deltakere (9 jenter og 8 gutter)



15-16 år:

Per Mathias Krogholm	Hovedtrener
Harald Krogh	Hjelpetrener
Jørn Jevne	Hjelpetrener
Frøydis Olaussen	Hjelpetrener
Ole-Bjørn Hjort-Johansen	Hjelpetrener
Rolf Arnljot Strøm	Hjelpetrener
Lars Erik Alfheim	Hjelpetrener

32 deltakere (13 jenter og 19 gutter)

Junior/senior:

Morten Tomter	Hovedtrener *
Hogne Solvoll	Hovedtr. Junior
Rolf Hustvedt	Hjelpetrener jun.
Pål-Andre Lund	Hjelpetrener

Junior 20 deltakere (12 jenter og 8 gutter)

Senior 25 deltakere (4 jenter og 21 gutter)

Turrenn damer:

Bjørnhild Fjeld	Hovedtrener
Ingjerd Tesaker	Hjelpetrener

69 deltakere

Turrenn herrer:

Jan Erik Nilsen	Hovedtrener
Ulf Fjellidal	Trener

96 deltakere

Deltakerantall er hentet fra gruppelister 31.12. 2022

** 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

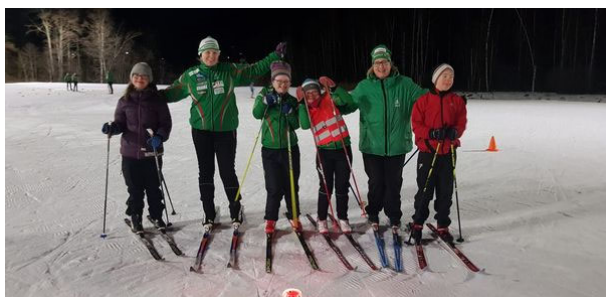
Paraidrett ski

Hver onsdag i vinterhalvåret har en ivrig gruppe vært samlet for trening på Skullerud idrettsanlegg! Denne gruppa er en del av Parasatsingen til Rustad IL og består av 5-7 glade Rustadløpere. Under god ledelse av Hanne I. Berg og Mette Kristiansen ble det gått runde på runde i løypenettet og ikke minst så er skileken et populært innslag.

Og det sosiale holdes også godt ved like. Sesongen ble avsluttet med pølsegrilling, sang og premieutdeling.

Gruppas høsttrening har i år ikke vært gjennomført grunnet få deltakere, men det satses på et vinteropplegg på nyåret igjen.

Barbro Tomter Dahlen



2016-gruppa

2016 gruppa er langrennsgruppa sin minste gjeng som hadde oppstart med mandagstreninger nå i høst.

De er en livlig gjeng med førsteklassinger som sammen med trenerene Constance og Ellinor leker forskjellige leker og har det gøy. Noen av barna rakk også være med på hovedsamlingen på Skeikampen. Her ble det mye lek på ski og sosialt utenom øktene.

Nå som det er snø på Skullerud leker gruppa forskjellige leker på ski i skileikområdet og rundt på de flate områdene. Fokuset er å bli kjent, ha det gøy på ski og bli trygge med skiene på beina.

Ingunn Heilliesen



2015-gruppa

2015-barna er langrennsgruppas nest yngste. Treningene har vært holdt i gang hele 2022. Våren/forsommeren 2022 ble det arrangert barmarkstreninger på friidrettsbanene på Traspop og i Skøyenparken med cirka 10 til 15 barn til stede på treningene. Fra høstoppstart i august og fremover har treningene foregått på Skullerud idrettsanlegg og snittantallet barn på treningene har økt fra 15 til 20 i barmarksperioden, til enda flere etter hvert som treningene foregår med ski og snø under beina. I løpet av høsten/vinteren har flere nye kommet til. Monika, Marie Louise og Lennart er fremdeles trenere. Ole Jacob gjør en flott jobb som oppmann.

Både uten og med ski blir treningene lagt opp slik at fysiske og tekniske egenskaper blir påvirket gjennom lekpreget aktivitet slik utviklingstrappa foreskriver.

Treningsplanleggingen/aktivitetsutvalg forsøker å balansere variasjon og gjenkjennelse på en god måte. Idrettsglede, vennsbygging og det sosiale blir prioritert høyt, både underveis i mandagstreningene og ved skirenn eller andre arrangementer og samlinger. I 2020 var enda flere barn fra 2015-gruppa med på Skeikampen enn året før. I høst ble det også gjennomført en «dagssamling» med sportslig og sosialt opplegg i Østmarka. Våren 2022 ble det avholdt sesongavslutningfest. For 2015-barna er vintersesongen 22/23 første sesong hvor de kan gå «eksterne» skirenn. Trenerne oppfordrer barna til

å bli med på skirenn og presenterer det som lystbetont, sosialt og «ufarlig», men understreker samtidig at det er frivillig. Deltakelsen på klubbrenn har vært gjennomgående høy fra 2015-barna.

Lennart Garnes

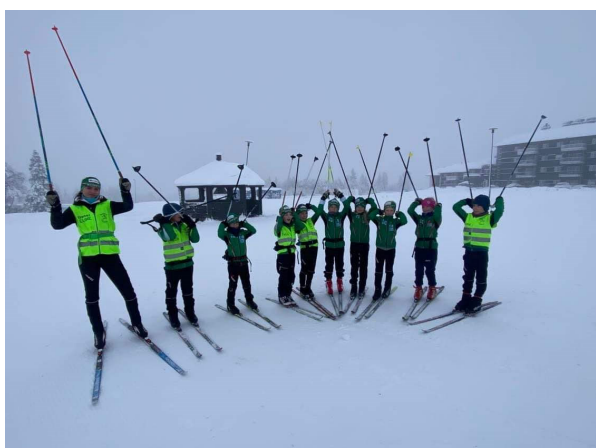
2014-gruppa

Gjennom 2022 har 2014-gruppa fortsatt med mandagstreninger på Skullerud skistadion med en pause for mer sommerlige aktiviteter fra snøen gikk frem til skoleferien var slutt. Det har gjennom hele året vært mange barn på trening og høyt aktivitetsnivå.

Kajsa Moritz og Eline Sundnes har hatt treneransvaret gjennom hele året. Håkon Røsand har vært med som hjelpetrener, sammen med Veronika Wilman fra november. 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. Fra vinteren 2022/-23 har vi også begynt å trene aktivt mot de forskjellige stilartene, noe vi ser at barna synes er spennende og gøy.

Nå ser vi frem til en flott vintersesong med treninger og renn, både klubbrenn og nå flere aktive deltakere i andre renn i kretsen, hvilket vi bruker både som kilde til motivasjon og som en sosial arena for lek og kos.

Aleksander Wang-Hansen



2013-gruppa

I 2022 var det endelig var det mulig å gå skirenn igjen, og mange av våre unge skiløpere lot ikke den muligheten gå fra seg. Vi hadde en fin vintersesong med deltakelse på både klubb- og kretsrenn og godt oppmøte på mandagstreningene.

Etter påske holdt vi koken med barmarkstrening frem til sommeren for å ha et tilbud hele året til de som ikke deltar på andre idretter på sommeren. Siste trening før sommeren samlet vi over 30 stykker til sommeravslutning med pizza, kake og morsomme konkurranser.

Høstsesongen har vært fin med mange nye medlemmer og mange fine mandagstreninger der vi virkelig har fått bevist at vi ikke lar oss stoppe av litt dårlig vær. Har hatt litt utskiftninger i trenerapparatet da Kristoffer Berg måtte gi seg ilt høsten, men har fått inn god forsterkning i Margit Sundby som har blitt godt tatt i mot av barna. Åsa Dokk Kullberg og Christian Hylland blir også med inn i 2023, mens Tuva Halleraker dessverre ikke blir med videre.

I slutten av november var vi en stor 2013-gjeng som ble med på familiesamlingen til Skeikampen der vi endelig fikk gått på ski igjen. Tre gode økter ble gjennomført ilt helgen, avsluttet med langtur på der det rufsete været på ingen måte la noen demper på stemningen. En super helg med masse sosialt i tillegg til kvalitetstrening på ski.

Nå gleder vi oss til et nytt år med skirenn, gøyale skitreninger og sosiale samlinger.

Katinka Sundnes



2012-gruppa

Gjennom Vinteren 2022 Hadde gruppen opp mot 50 medlemmer med et snitt på nærmere 40 på trening. Trenerteamet bestod av Jannicke Helland (Hovedtrener), Kjell Erik Thune-Larsen (oppmann), Miriam Joryd, Helene Eggen, Oda Charlotte Tretli, Atle Dale Moen, Fredrik Ramm og Torkild Lillesveen. Vi har hatt faste treninger mandager og onsdager, med mandag som hoveddag. Vi har stort sett splittet gruppa i 2 mandager for å kunne følge opp hver enkelt bedre. 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 I Sesongen har vi hatt en jevn deltagelse på skirenn, og en økning fra året før. Vi har aktivt oppfordret til deltagelse og prøvd å få ned terskelen for deltagelse da vi ser at barna trives på renn når de først stiller opp.

På høsten startet barmarkstreeningen. Deltagelsen har ligget mellom 15 og 20, med betydelig flere deltagere etter høstferien. Fokus har vært basis kondisjon, styrke, koordinasjon og balanse. Dette hovedsakelig gjennom lek. Samtidig har vi denne sesongen gradvis økt ren kondisjonstrening gjennom rolig løp og mer lekpreget intervaller. Linus Eggen kom til som hjelpetrener, mens Oda Charlotte Tretli gikk ut tidlig høst og Helene Eggen ved årskifte.

Skeikampen ble en bra avslutning av treningsåret. Første dager på ski i sesongen kombinert med rekordpåmelding gjorde opplegget til en suksess. Vi fikk også til en langtur på søndagen

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.

Kjell Erik Thune-Larsen



2011-gruppa

Gruppen 2011 består av rundt 20 aktive barn som elsker å trene. I vinterhalvåret er det mellom 15-20 barn som møter på langrennstrening. I sommerhalvåret er antallet ca halvert grunnet stor spredning av andre idretter. Barna er i en alder der prestasjonsønske og innsats på trening er veldig delt. Det er stor spredning i gruppas prestasjoner, og de ivrigste barna ønsker mer utfordring og konkurransefokusert trening, mens de passive ønsker mer lek og moro. Vi trenere jobber hele tiden med å finne en god balanse mellom dette. Alle treningene publiseres på Spond minst 24t før, med påmelding.

Våren 2022 ble barna trent av hovedtrener Mona, samt hjelpetrenerne Anna og Ida. Forelder Thomas var også aktivt med gruppen som trener. Treningene varte mellom 1-1,5t og fokuset var at barna skulle ha det morsomt på trening. Barna hadde mye barmark/jogging og lite rulleski. Mot sommerferien ble trenerne Ida og Anna borte grunnet studier, og hovedtrener Mona måtte fratrudd grunnet jobbsituasjon.

Høsten 2022 begynte gruppen med to nye trenere. Per og jeg, Haakon, tok over det aktive ansvaret for treningene. Gjennom sesongen hadde jeg hovedansvaret for mandagstreningene, mens Per hadde ansvaret for onsdagstreningene (med meg som hjelpetrener). Treningene er 1,5 time, to ganger i uken. Totalt tre timer organisert trening. Jeg fikk mye ansvar og var i starten mye alene på mandagstreningene, før foreldrene Thomas og Åsmund (etter høstferien) begynte å delta aktivt som hjelpetrener med meg på mandagene. Mona har fungert som en passiv hovedtrener, og stilt opp som en støttespiller fra sidelinjen.

Det er Per og meg som har hatt ansvaret for opplegget på treningene. Vi har samarbeidet om å kjøre et variert treningsopplegg der barna får gjort mye forskjellig. Etter ferien hadde vi rundt 5-6 økter på rulleski, samt at barna fikk prøve litt intervalltrening på barmark. I høst hadde vi også styrketreninger innendørs på Skullerud skole med godt oppmøte. Vi prøver så godt vi kan å tilpasse treningene etter gruppas nivå, og tilrettelegge for de som ønsker en hardere trening. Etter hvert som snøen kom sent i desember, har vi koordinert treningene med ulik stilart på treningene. Barna og foreldre har gitt veldig positive tilbakemeldinger på opplegget, og det virker som vi har klart en god kombinasjon av moro og seriøs trening.

For å oppsummere er 2011 en gruppe med rundt 20 aktive barn som elsker å trene. Barna har hatt en stor utvikling det siste året, og gått fra «bare» lek og moro, til litt mer seriøs trening. Selv med et utskifte av trenere har vi fått til mye bra treningsøkter og hatt et bra oppmøte på trening.

Haakon Andreas Kildal



2010-gruppa

2010-gruppa bestod ved årsskiftet ca. 30 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, og samtidig øve opp motorikk og ferdigheter. Etter hvert som barna blir eldre blir det mer fokus på å trene for å bli bedre, så mer teknikk og kondisjon har gradvis blitt del av treningene.

Vinteren 2022 hadde vi mye aktivitet på Skullerud, på gode forhold i kunstsnøanlegget. Med så fine forhold kunne vi benytte hele anlegget, og vi fikk gått mange kilometer.

Gjennom høsten har det vært en stabil gruppe på treningene, og fra høstferien kom også syklistene med og vi har vært ca. 10 stk på trening.. Mye lek og løping i skogen rundt Skullerud, 7 treninger på rulleski og noen langturer. Vi har kjørt noen økter med barmarkstaver, både med å lære noen klassiske øvelser som elghus og spretten skigang, og får å kjøre noen økter med litt høyere intensitet. Innetreninger annenhver uke ble brukt til styrke og hurtighet, kombinert inn i forskjellige leker.

Skeikampen som i fjor en flott samling. Veldig god stemning blant de guttene og jentene som var med, og mange ble godt kjent. Med flotte skiforhold fikk vi flere lange turer, og en del lek i nærområdet til hotellet. Med slike samlinger legges grunnlaget for en aktiv gruppe i vinter og mange ivrige skiløpere fremover.

Harald Amundsen



2009-gruppa

2022 startet med treninger på mandager og onsdager, vekselvis og litt etter føre mellom klassisk og skate. Det var en god gjeng som deltok på rennene i kretsen helt fra begynnelsen med Skagen sprint 8. januar til slutten av sesongen. Etter Rustadstafetten 13. januar hadde vi sosial samling på San Remo pizzeria på Skullerud. Skitrenings sesongen og skiløpssesongen varte helt til timesløpet mandag 4. april, hvor det ble skøytet et stort antall kilometer av både ungdommer og trenere på noe tungt vårføre. Etter dette gikk vi selvfølgelig rett over til å trene til og delta på Bølerstafetten 4. mai.

Fra mai fortsatte vi med barmarkstrening to ganger i uken og vekslet mellom vanlig barmark, myrtraining og rulleski. Lørdag 11. til 12. juni var vi en liten gjeng på telttur ved Hauktjern, hvor vi blant annet klatret, hadde det sosialt og hadde det helt topp selv om det regnet noe enormt på kvelden og natten.

Frem til sommeren var Ane Nesje Grimsmo hovedtrener og Torkel Skjærven hjelpetrener. I tillegg var Marit Røvig Sletner fra juniorgruppa med som trener. Ulf Tannæs-Fjeld var oppmann og dokumenterte gruppens aktiviteter og renn som dyktig fotograf. Fra høsten har Ane og Torkel byttet slik at Torkel ble hovedtrener. Sturle Jensen tok over som oppmann.

Etter sommeren fortsatte vi med barmarkstrening fra 18. august og hadde svært sterke løpere i KM terrengløp i slutten av måneden og senere Nøkle vann rundt, i tillegg til at flere stilte på flere av Ulsrud vann rundt løpene. Etter hvert økte vi ofte til trening 3 dager i uken, hvor den ene treningen var langturløpetrening. Vi hadde også flere dagsturer i helgene, blant annet sykkelstur i Nordmarka,

24. og 25. september hadde vi samling for andre år på rad på Heistadmoen med blant annet hinderløype, barmarks- og rulleskitrening og topptur. Fra 25. til 27. november var vi en stor gjeng som startet skisesesongen på Skeikampen.

Ungdommene hadde det så fint sammen at det var nok ikke så mye foreldrene så til dem. Men vi hadde en hyggelig langtur hvor både foreldre og ungdommer deltok på søndagen. Takket være snøkanonene fikk vi også et par skitreninger de siste dagene før jul.

2009 gruppen er ikke så stor, men de er blitt en veldig sammensveiset gjeng som har det fint sammen og det er veldig fint å være sammen med.

Sturle Jensen



15-16 års gruppa

Året 2022 startet bra for 15/16 års gruppen. Etter et år uten skirenn, fikk de nå gått renn hver helg, og det store høydepunktet var Hovedlandsrennet som i år gikk i Holmenkollen. Med 23 startende fra Rustad ble det en veldig fin helg med mye fart og spenning. Etter en vinter med mange skirenn, gikk vi inn i vårsesongen med Holmenkollstafetten som en avslutning på sesongen.

2008 gruppa skulle opp i 15/16 og 2006 skulle opp i junior, og vi fikk en fin overgang med fellestreninger for alle gruppene.

Resten av våren ble brukt til rulleskiturer, løpeturer, en hjemmesamling og selvfølgelig 3000m Fjellstadtestløpet.

Etter en lang sommerferie skulle vi nå igang med høstsesongen og litt hardere trening.

Fjellstadintervallen ble en ukentlig økt ved siden av mye annen morsom trening. Vi fikk og gjennomført fire samlinger hvor to var barmark og to på ski.

Tønsbergsamlingen var som året før en stor suksess, og i rulleskipradiset fikk vi mange timer i banken. Barmarksamling to ble en hjemmesamling hvor vi løp Nøklevann rundt og hadde en superlangtur på ca. fire timer med mye regn. En ordentlig sliterøkt.



Allerede i november var vi heldige med to skisamlinger, en på Beitostølen og en på Skeikampen. Dette ble også stor suksess, og det hjelper alltid å komme seg på snø litt tidlig. Vi går nå inn i en ny skisesong hvor det store målet er Hovedlandsrennet i Meråker.

Per Krogholm

Juniorgruppa

Gruppa har hatt rundt 30 aktive utøvere i året 2022. 5 nye juniorer kom opp i gruppa i vår. 2 har gått over til senior. Til tross for at året startet med koronarestriksjoner ble det arrangert 2 av 3 norgescup-renn, i Åsen og i Trøndelag (Steinkjer for 19-20 og Meråker for 17-18). NM på Nes og norgescupfinalen på Lygna gikk av stabelen som planlagt.

Vi har gjennomført alle samlinger som vi i et normalår gjennomfører. Ukesamlingene i juni (Østmarka), august (Beitostølen) og oktober (Ramsau) har blitt gjennomført. Snøsamling i november (Trysil) og klubbsamlinga på Skeikampen ble gjennomført.

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, herunder styrketrening på OIS.

Hogne Solvoll



Seniorgruppa

Seniorgruppa har denne sesongen bestått av ca 15 utøvere, hvor det satses både på langløp og allround.

Det har vært et høyt aktivitetsnivå i gruppa, god innsats på trening og med gode resultater. 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. Som i fjor har det også i år vært 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 50 km friteknikk i NM. Herrelaget gjorde også en flott innsats under NM-stafetten og var lenge med i kampen om bronse. Fjerdeplassen er noe av det beste Rustad har levert på stafett. Iver hadde mange andre gode resultater, med blant annet 6. plass på 10 km i NM, seier på 15 km ved Norgescuprennene på Steinkjer, 3. plass i Skandinavisk cup og 8 plass i U23-VM. Tor Olav leverte også et toppresultat da han ble nr. 8 ved sesongåpningen på Beitostølen. Anniken gjorde

fikk en 8. plass på distanse og 2. plass på sprint ved Norgescuprennene på Gålå. Det resulterte i World Cup-deltakelse i sprint på Lillehammer der hun fikk en 25. plass. De andre seniorenene har også levert mange gode resultater i Norgescup og NM, og hevder seg godt tross ung alder og heltidsstudier.



Langløperne på Team Rustad fikk endelig gjennomført en full sesong i Ski Classics med flere gode resultater. Amund ble blant annet nr. 13 i Jizerska og nr. 21 i Vasaloppet, og kom høyt opp i ungdomskonkurransen. Anniken hevdet seg også godt i Ski Classics som en del av Team Ragde Charge, med 6. plass i Jizerska og Årefjällsloppet som beste resultater.

Torbjørn Hægeland og Jens Christian Riege

Turrenn damer

I 2022 har damegruppa fått flere nye medlemmer og få er utmeldt. Gruppa er nå større enn noensinne med 72 medlemmer. Flere av de nye er unge, det er spesielt gledelig. Bjørnhild Fjeld er hovedtrener, Ingjerd Tesaker og Wenche Bråten assistenttrenerne. Noen i gruppa kan pga skader ikke løpe, så i høst startet Ingeborg Avlund en gågruppe for disse, og for dem som ikke alltid klarer å holde følge med hovedgruppa. Treningsformen har vært stavgang/elghufs i bakker. Skitreningene er felles for begge grupper.

Bjørnhilds opplegg har vært ambisiøst, med intervalltrening på grus eller sti, parstafetter, diverse rulleskiøker, langturer på rulleski etterfulgt av stiløping, og om vinteren skitrening

med tekniske øvelser i klassisk og skøyting. Det meste med god hjelp av Ingjerd, og Wenche har gitt instruksjon i rulleskiteknikk.

17 -19 juni hadde vi som vanlig treningsamling med utgangspunkt i Bjørnhilds hage. Program: fredag styrketrening med Tessa Sørensen i Svartdalsparken, lørdag formiddag rulleskitrening med Ståle Fenstad i Lillomarka arena, lørdag ettermiddag tur fra Rustadsaga til Langvann, hvor det ble fest og bad, og søndag langtur, Flyktingeruta med spisepause på Vangen.



Første helg i september hadde gruppa en vellykket samling på Finse, med flotte fjellturer og en spennende bretur med fører. En høstsamling i fjellheimen er tradisjon.

Senere i september ledet Ingjerd en oppdagelsestur på kjente og ukjente stier i Østmarka. Vi var innom hagen til søstrene Holm i Solåsen, det gamle bostedet til Korpås-Olsen, Dryppet og stupet ovenfor i Trolldalsåsen, dessuten varden til minne om Karen Cudrio, og til slutt Sankthansåsen ved Fjellstad. En minnerik tur.

I mange år har damegruppa bidratt med salg, kakebaking og servering på Langrenngruppas klubbkveld i november. Så også i år.

Årets julebord ble avholdt på Rustadsaga i november, med smakfull buffet, taler og underholdning. 44 festkledde damer deltok, stemningen var meget god, pratevolumet særdeles høyt.

Siste helg i november var det snøsamling på Skeikampen. Som vanlig dalte snøen ned i siste liten og ga gode forhold for skitrening og turer.

Bjørnhild og Ingjerd ledet øvelser i klassisk stil, dessuten underviste de i svingteknikk og utforkjøring. Nytt å lære for unge og gamle. Pga. et tragisk dødsfall i skiløypa fredag overtok damegruppa ledelsen av de tradisjonelle barnelekene lørdag. Helgen ble avsluttet med en herlig skitur nesten til Fagerhøi. I desember har det også vært fine skiforhold på Skullerud og til dels i hele Østmarka. Det er blitt skiturer til Haukåsen, Mariholtet, Deledalen, Sandbakken og Vangen.

Vi liker å være ute, nyte vakre omgivelser, slite og svette på harde treningsøkter eller i konkurranser på ski, sykkel eller i løp. I mai deltok damegruppa i Holmenkollstafetten og fikk gull i klassen Kvinner superveteran. Noen har deltatt i flere løp og sykkelritt med fine resultater. Og den vedlagte skirennlisten viser at damene er i tet i alle renn. Grunnet etterdønninger etter pandemien er listen noe kortere enn tidligere år.

Takk til Bjørnhild, som aktivt og med stor iver har ledet damegruppa, og til assistenttrenerne. Vi er heldige som har flere dyktige trenere og mange aktive medlemmer. Marthe fikk innsatspokalen 2022, vel fortjent.

Astrid Svanes Bertelsen



Turrenn herrer

Sesongen startet med trøkk på fellestreningene fra august. Den harde kjerne holder stand og det har

vært enkelte treninger med opp mot 30 deltakere. Bare gøy at det blir trangt om plassen. Fortsatt er det en utfordring at snittalderen fortsetter å øke til tross for enkelte nye medlemmer i gruppa.

Full fart fra start etter to sesonger med Covid-19, men lykken var kortvarig. Etter en bra treningshøst som forløp tilnærmet normalt, kom det på nytt melding fra myndighetene om nedstengning. Dermed gikk nok en fellessamling med ski og sosialt samvær på Sjusjøen i vasken. Mange valgte riktignok å reise opp i privat regi, da rommene jo var bestilt. De fikk flott skihelg før jul.

Ut på nyåret 2022 gjenåpnet landet og det ble igjen tillatt med både normal trening og skirenn. De mest ivrige fikk igjen kjenne på konkurransene, mens andre fortsatt den fine tradisjonen med felles turer. Det ble kun et par turer i Østmarka på grunn av nok en snøfattig vinter, så de fleste turene gikk fra Sørkedalen.

Sesongens høydepunkt for mange er Birken. Til tross for alderen er det mange som utfordrer seg selv, blant annet med å stake på blanke ski. Vår lokale konge av Birken holder stand mot stakingen, og viser at god gammel klassisk teknikk fortsatt duger. Trond Olav Berg, vant igjen sin klasse, for femte gang. Utrolig imponerende. I tillegg var det flere topp 10 plasseringer blant gruppas medlemmer.

Jan Erik Nilsen



3. Egne arrangementer

Treningssamlinger:

Alle planlagte samlinger har gått som normalt dette året. Men, det har blitt arrangert mange færre samlinger i år. Spesielt dagssamlinger i nærmiljøet som jo er en viktig del av opplegget spesielt for de yngre grupper.

Barkmarksamlinger:

Østmarka, 17-19 juni for damegruppa (20 delt.)
Østmarka, 10-12 juni for 15-16 år (21 delt.)
Beitostølen 3-6 juni for jun/sen (20 delt.)
Beitostølen, 20.-26. juni for jun/sen (30 delt.)
Beitostølen, 8-14. august for jun/sen (30 delt.)
Hauktjern, juni for 2009-grupa (5 delt.)
Toppidrettsveka 24-27 aug. jun/sen/langløp (8 delt.)
Finse, 1-4 september for damegr. (20 delt.)
Torsby 1-4 sept. for jun /sen / langløp (6 delt.)
Tønsberg 2-4 september for 15-16-år (18 delt.)
Trondheim, 9-12 sept. for senior (7 delt.)
Heistadmoen, 23-25. sept. for 2009-gr. (11 delt.)
Østmarka 14-16 sept. for 15-16 års gr. (28 delt.)
Klarälvsloppet 23-25 sept. for senior (10 delt.)
Torsby 1-4 sept. for jun /sen / langløp (7delt.)
Røa, kretssamling 15.okt. for 13-14 år (15 delt.)
Trondheim 15-18 oktober for senior (7 delt.)
Østmarka, kretssamling 16. Okt. for 15-16 år (60 delt.)
Oslo 21-23 okt. for jun/sen/vet (25 delt.)
Østmarka 22. oktober for 2015-gruppa (15 delt.)
Trondheim 4-7 nov. for senior (7 delt.)

Høstskisamlinger:

Østerrike, 2-22. oktober for jun/sen (35 delt.)

Snøsamlinger:

Trysil, 10-13 november for jun/sen (25 delt.)
Beitostølen, 11-13. nov. for 15-16 år (30 delt.)
Skeikampen, 25-27 nov. for alle (335.delt)

Egne arrangement

Alle våre arrangementer gikk i år som planlagt, selv om flere av vinterrangementene ble påvirket av pandemien og endel smittevern.

Ingen drømmevinter snømessige i år heller og forholdene i marka var dårlige, kun noen få dager

med skiføre. Så nok en gang har kunstsnoen i Skullerud idrettsanlegg vært redningen.

Tusen takk til dere som har bidratt med dugnad for gruppa på disse til dels «krevende» arrangementene, spesielt i vintersesongen da det fortsatt måtte tas hensyn til pdemien.

Østmarkrunden

OBOS Østmarkrunden ble gjennomført under flotte forhold og stor innsats av de vel 70 deltakerne og 40 funksjonærene. Grunnet lite snø i Østmarka så ble årets OBOS Østmarkrunden arrangert i rundløypa på Skullerud. 3 og 5 runder ble tilbaketilt på gnistrende føre.

Rolf Nyhus, Østmarkrundens far, var starter i sitt 51. renn på rad og vi i Rustad IL er stolte over at vi har fått det videre ansvaret for Oslo's eldste turrenn.

OBOS Østmarkrunden var også kretsmesterskap i langdistanse og vi gratulerer Rustad sine kretsmestere, Atle, Bendik D., Mille, Edvin, Synne, Peter, Eskil M., Ella og Henrik.



Rustadstafetten

Årets Rustad-stafetten ble gjennomført med 334 påmeldte lag og 289 lag på startstreken, av disse var 50 fullførende lag fra Rustad IL. Stor idretts glede ble utøvet av både små og store skiløpere i Oslo skikrets og vi er imponert over innsatsen. Herlig å endelig også ha et nesten normalt skirenn. Stor gratulasjon til alle løpere med innsatsen og tusen takk til alle våre funksjonærer for et vel gjennomført renn.



Rustad-sprinten

Vel blåst Rustad-sprint. Fart og spenning i alle klasser. Gøy med sprint-stafett. Hele 125 påmeldte lag og 114 startende lag. Måtte regne med litt frafall denne vinteren når Koronaen fortsatt herjet.

Gratulerer til alle deltakere og funksjonærer med god innsats. Gleder oss allerede til ny dyst i 2023!



Skilek

Rekrutteringen til skiidretten er sikret. For noen kvelder vi har hatt i Skullerud idrettsanlegg tross pandemi, restriksjoner og karantener, dette varmer våre skihjertes. Godt over 350 barn på skilek samtidig den første kvelden og rundt 330 de to neste, fantastisk. Skullerudidrettsanlegg så ut som et rutenett med små kohorter. På årets skilek var det påmeldt 380 deltakere, ny rekord! Bare blide og glade barn å se, herlig. Skileken ble avsluttet med premieutdeling, Rustadsagaboller drikke og vel velfortjent premie, gratulerer med årets innsats. Og tusen takk til Bymiljøetaten for prepping av løyper og ikke minst tusen takk til alle våre 75 trener og medhjelpere fra 14,15-16-

årsgruppene, juniorgruppa, foreldre og administrasjon for gjennomføringen av årets skilek. Herlig at dere stiller opp for morgendagens rekrutter.



Barnas Skidag i Østmarka

Strålende sol, god stemning, blide barn og en fantastisk dugnadsgjeng på OBOS Barnas Skidag i Østmarka. 755 påmeldte deltaker og 618 startende - for en oppslutning, gratulerer med innsatsen alle sammen. Bare å lade opp til neste år, gleder oss allerede. Tusen takk til alle funksjonærer også som har stått på i to dager, et arrangement gjør seg ikke selv.



Klubbrenn

Første klubbrenn mandag 10. januar, i friteknikk, 4 kohorter, god avstand og bare blide deltakere! Herlig å gå skirenn igjen. Det ble en lang kveld, men hva gjør vi ikke for å få 247 deltakere til å skinne, herlig å se så mye idrettsglede på en kveld!

Årets andre klubbrenn 2. februar ble også gjennomført i friteknikk og med samme opplegg for kvelden som i det første skirenn. Onsdagsrenn er normalt litt dårligere besøkt, men

tross alt så startet det 148 store og små Rustadløpere.

Klubbrenn nummer tre, denne gang i klassisk stil. For en innsats av 194 stolte og fornøyde barn, ungdom og voksne som denne kvelden også kunne dra hjem med årets klubbrennmedalje.

Takk til våre 11 funksjonærer, trenere og oppmenn for gjennomføringen av årets klubbrenn, uten dere, ingen klubbrenn.



Klubbmesterskap

Årets klubbmesterskap søndag 20. mars avsluttet en hektisk helg. Dessverre så ble det kollisjon med ungdomsbirken, men noen ganger er det bare slik og man må da velge hva man ønsker å være med på.

De eldste var først ut i løypa med sin duathlonøvelse, klassisk først, så skøyting. Mange tøffe dueller utspant seg i den 2 km lange løype. Litt utpå dagen var det klart for de yngste som tradisjonelt gikk klassisk stil. Stor innsats og mange blide og stolte pokalvinnere summerer opp en flott dag i solskinnet på Skullerud idrettsanlegg. Gratulerer til alle 149 som fullførte årets klubbmesterskap.



Idrettsuka i Østmarka

Ny deltakerrekord når langrennsgruppa arrangerete Idrettsuka i Østmarka 14-19 august. Hele 198 barn var påmeldt! Søndag kveld var det duket for stor trenersamling med mat og informasjon om opplegg og planlegging for hele uka.

Fantastisk at dere juniorer, seniorer og støttepersoner stiller opp denne uken, viktig for nærmiljøet og vår aktivitet.

Mandag og første dag av Idrettsuka ble i varmeste laget, + 30 grader, godt vi hadde dusj og vannslange ute. Stor aktivitet i turnhallen, Fjeldstadbakken, i O-løypa, med basisøvelser, ballspill og karate.

Også på tirsdagen var det stor innsats fra alle deltakere, våre gjestetrenere og våre egne trenere. Været ble bedre enn meldt, litt regn ble det, men det tålte vi, nesten barre deilig da det også denne dagen var varmt..



God lunsj ble det også i dag på oss alle, takk for strålende service fra Sissel, Pål, Emil, Marte og Oliver på både Rustadsaga og på Skullerud.

På onsdag fikk vi en herlig dag på friidrettsbanen på Lambertseter. Godt og varmt, men stor aktivitet allikevel. Noen av onsdagens aktiviteter var hekkeløp, kappgang, balanse, sprint, formel 1, Captur the flag, tøyning, gøy på gresset mm. Det kokte godt i «toppen» når dagens aktiviteter var ferdig. Godt med frukt og vann som siste «øvelse».



Tur i Østmarka er topp å blåbær er godt. Tusen takk til Lars Maanum, Even Saugstad, Per og Ole-Vegard for super Østmarkaguiding. Bare blide og fornøyde barn som kom hjem fra tur.

Våre to eldste grupper tilbrakte torsdag hos Ormsund roklubb, det var topp! Sjø, roing både inne og ute sto på programmet. Tusen takk til Ormsund roklubb for at dere bidro til en super dag for ungdommen.

Fredag er finaledagen og da er det stor multisportdag.

Uka ble avsluttet med orienteringsløp, masse stafetter vannkrig, premieutdeling og ikke minst pølser og skoleboller fra Rustadsaga.

198 barn/ungdom fra 21 skoler, 20 idrettslag og 19 ulike idretter har bidratt til flotte opplevelse for oss alle.

Rustad IL langrennsgruppa ønsker å takke dere trenere og administrasjonen for en super innsats denne uka. For en herlig gjeng!

Vi gleder oss allerede til neste år.



KM terrengløp lang løype

Det ble en flott dag og et fint arrangement på Skullerud idrettsanlegg med KM i terrengløp lang løype for Oslo og Akershus friidrettskrets onsdag 30. august. Av 180 påmeldte deltakere kom 137 til start og mål!

Vi gratulerer alle Rustad-løperne med flott innsats. Beste klubb med hele 9 kretsmestere ble vi også.



Andre arrangementer

Timesløp på ski

Litt ut i april har det blitt 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, spesielt på stadion der det var blitt mye is.

For et skue det er når 231 Rustadløpere i alderen 6-70 år legger ut i fellesstart på timesløpet.

Det ble tilbakelagt 2122 runder av 940 meter, 1849 km, noe som tilsvarer et snitt på ca. 8,1 runde pr. deltaker, imponerende.

Vinner av lagkonkurranse ble i år gruppe 2012 som stilte med hele 44 løpere og tilbakela 346 runder, for en innsats. Vi gratulerer og kr. 3000,- som premie kan brukes til et sosialt eller sportslig tiltak i 2022 som gruppa måtte ønske.



Lunsj med Bymiljøetaten og Skiforeningen

Fredag 29. april var det lunsj i det nye arenabygget med catering fra Rustadsaga. Veldig hyggelig og vi sier igjen tusen takk for det dere bidrar med i Skullerud idrettsanlegg. Vi er svært takknemlige!

Sesongavslutning for alle

Også i år ble avslutningsfesten avholdt utendørs i Skullerud idrettsanlegg.

Det ble delt ut innsatspokaler til gruppene og trenerne. Trenere og oppmenn fikk i tillegg en liten gave som takk for sesongens innsats. Til slutt fikk alle solskinnsbolle og drikke.

Aktivitetsdag med Skiforeningen

Takk for en strålende innsats på aktivitetsdagen søndag 11. september til Kajsa, Constance og Eline.

Både hinderløypen og postkasseløpet var gøyale og gode aktiviteter, mye besøkt gjennom dagen.

Med flott vær, spennende aktiviteter, flinke folk og god stemning var dette en vellykket aktivitetsdag!

Det ble delt ut totalt 255 aktivitetskort. Kortene ble delt ut per familie, så hvis vi ganger dette med 3-4 personer så hadde vi 700-1000 mennesker innom aktivitetene i løpet av dagen.



Kretssamling for Oslo Skikrets i Østmarka

Kretssamling for Oslo skikrets 15-16-åringene ble gjennomført i fint vær i Østmarka med Rustad IL som arrangør. Masse blide ungdom, i alt 60 deltakere, og stor aktivitet. Spent hurtighet, gøy i myra, styrkeøvelser og bakkeløp sto på programmet. Dagen ble avsluttet med solskinnsboller fra Rustadsaga, saft og frukt. Takk til Per, Frøydís og Ingrid for strålende opplegg

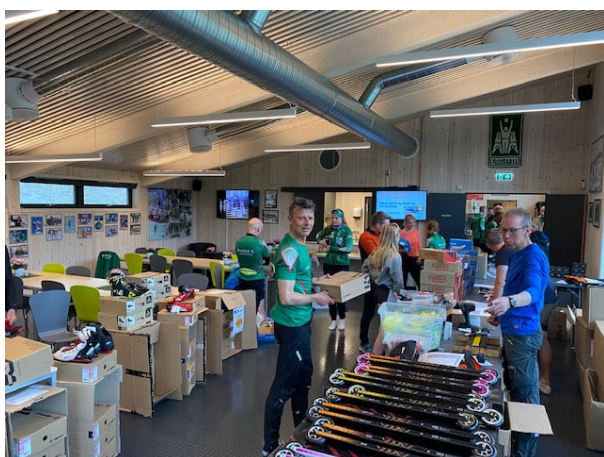


Klubbkvelder i arenabygget

Tre flotte klubbkvelder. Den første i arenabygget mandag 9. mai, kjempesuksess. Her gikk sommerprodukter som joggesko, rulleski osv unna i en feii.

Mandag 31. oktober og tirsdag 1. november var det klart for nye klubbkvelder. Denne gang med vinterutstyr.

Masse salg og bytte av brukt skiutstyr og kjøp av nytt utstyr. Bruktsalget var en kjempesuksess! Tusen takk til damegruppa for salg av herlige bakevarer i kafeteriaen, og hjelp fra alle våre «faste» hjelpere. Og tusen takk til våre samarbeidspartnere Oslo Sportslager, Leki og Dmedical for at dere stiller opp med både personell og masse flotte varer til en god pris!



Smørekurs

Det ble arrangert 2 smørekurs på Zoom i januar 1 for nybegynner og 1 for videre-kommende med til sammen 20 deltakere.

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

Juleavslutning

Litt trening først, så litt julekos. Julenissen var på plass på Skullerud for små og store. De yngste filkk også testet sangstemmen og øvd på julesanger før en liten julehilsen ble delt ut.

Utover kvelden var det drop-inn for å hente sin lille julepose og ca. 200 blide barn, ungdom, voksne og trenere var innom i løpet av tre timer.



4. Deltakelse i mesterskap og andre skirenn (sesongresultater 2021/2022)

Representasjoner

Representasjon på lag i Norge

U23 Rekrusttlandslaget: Iver Tildheim Andersen
Team Ragde: Anikken Gjerde Alnæs
Team Robinson-Trentino: Thomas Gifstad
Team Ramudden: Amund Riege
Team Norsk Gran: Dennis Steensen

Representasjon for Norge

U-23-VM på Lygna: Iver Tildheim Andersen

Representasjon for Oslo Skikrets

NM-stafett junior
Oslo lag 1. menn Nr. 3 Tørres Lutnæs

Representasjon for Oslo Skikrets

Ingen

U23-VM på Lygna

10 km friteknikk

Nr. 6 Iver Tildheim Andersen

World Cup

World Cup Holmenkollen, 50 km, klassisk

Nr. 24 Iver Tildheim Andersen

Kong Haralds Ungdomsstafett

Ikke gjennomført grunnet Korona

Senior NM – Harstad

15 km Menn, klassisk

Nr. 14 Iver T. Andersen (premie)
Nr. 31 Amund Riege (premie)
Nr. 47 Lars Sørensen
Nr. 53 Bendik Håland Pedersen

Sprint Menn, 1,3 km klassisk

Nr. 42 Amund Riege

50 km Menn, friteknikk

Nr. 3 Iver Tildheim Andersen (Bronse)
Nr. 31 Lars Sørensen
Nr. 52 Bendik Håland Pedersen

Stafett 3x5 km kvinner KI / KL / Fri

Nr. 21 Synne Andersen Buen
Sara Bøhmer
Hannah Dybvand

Stafett 3x10 km menn KI / KI / Fri

Nr. 4 Amund Riege (premie)
Iver Tildheim Andersen
Lars Sørensen



Senior NM del II – Lygna

30 km skiathlon Menn

- Nr. 26 Iver Tildheim Andersen (premie)
 Nr. 40 Lars Sørensen (premie)

10 km Menn, friteknikk

- Nr. 6 Iver Tildheim Andersen (premie)
 Nr. 90 Lars Sørensen (premie)
 Nr. 109 Tørres Lutnæs (premie)
 Nr. 150 Marius Meldalen
 Nr. 245 Audun N. Hægeland
 Nr. 316 Vegard Dybvand
 Nr. 337 Ask Olaussen

5 km Kvinner, friteknikk

- Nr. 135 Synne Andersen Buen
 Nr. 141 Christine S. Arnkvern
 Nr. 157 Sara Bøhmer
 Nr. 196 Karoline Longva
 Nr. 219 Hannah Dybvand
 Nr. 233 Ane Hustvedt
 Nr. 256 Eva Helene Andberg

U23 mesterskap - Steinkjer

15 km menn, klassisk

- Nr. 4 Iver Tildheim Andersen
 Nr. 11 Amund H. Riege
 Nr. 60 Tørres Lutnæs

15 km menn, friteknikk

- Nr. 1 Iver Tildheim Andersen (Gull)
 Nr. 43 Tørres Lutnæs
 Nr. 62 Bendik H. Pedersen

Junior NM – Nes

kun premierplasser

7,5/20 km, friteknikk

- K17 Nr. 12 Synne Andersen Buen (premie)
 Nr. 16 Sara Bøhmer (premie)
 Nr. 25 Karoline Longva (premie)
 K19 Nr. 34 Christine S Arnkvern (premie)

15 km, friteknikk

- M18 Nr. 25 Ask Olaussen (premie)
 M19 Nr. 12 Tørres Lutnæs (premie)
 Nr. 47 Henrik Webjørnsen (premie)
 Nr. 48 Vegard Dybvand (premie)
 Nr. 54 Audun Hægeland (premie)

5 km, klassisk

- K17 Nr. 3 Synne Andersen Buen (Bronse)
 Nr. 13 Ingeborg Roll Mosland (premie)
 Nr. 24 Sara Bøhmer (premie)
 Nr. 25 Karoline Longva (premie)
 K19 Nr. 34 Christine S Arnkvern (premie)

10 km, klassisk

- M18 Nr. 32 Marius Meldalen (premie)
 M19 Nr. 46 Tørres lutnæs (premie)

Hovedlandsrennet – Holmenkollen

kun premierplasser

5 km friteknikk

- J15 Nr. 19 Ingeborg Marvik Dahl Rysstad
 G15 Nr. 19 Emil August Longva
 Nr. 24 Magnus Haustreis

7.5 km friteknikk

- G16 Nr. 12 Aksel LaForce

Sprint

- G15 Nr. 21 Magnus Haustreis
 Nr. 31 Emil August Longva
 J16 Nr. 39 Aurora Hjelseth Steen
 G16 Nr. 40 Aksel LaForce
 Nr. 45 Jørgen Røn

Langrennscross

- G15 Nr. 11 Emil August Longva
 G16 Nr. 18 Aksel LaForce



Ungdommens Holmenkollrenn

Ingen premierplasser

Resultater fra cuper

Poeng /premieplasser World Cup

World Cup Holmenkollen, 50 km, klassisk

Nr. 24 Iver Tildheim Andersen

Sluttplassering, distanse, world cup

Menn Nr. 77 Iver T. Andersen 7 poeng

Sluttplassering, totalt, world cup

Menn Nr.134 Iver T. Andersen 7 poeng

Poeng / premieplasser Scandinavisk Cup:

Beitostølen, 15 km, klassisk,

Menn Nr. 25 Iver Tildheim Andersen
Nr. 41 Tor Olav Nesheim Hægeland

Beitostølen, 15 km, fri teknikk,

Menn Nr. 24 Iver Tildheim Andersen
Nr. 41 Tor Olav Nesheim Hægeland

Falun, 15 km, klassisk,

Menn Nr. 10 Iver Tildheim Andersen
Nr. 41 Tor Olav Nesheim Hægeland

Falun, 15 km, fri teknikk,

Menn Nr. 6 Iver Tildheim Andersen

Otepää, 30 km, klassisk,

Menn Nr. 9 Iver Tildheim Andersen

Otepää, 15 km, klassisk,

Menn Nr. 13 Iver Tildheim Andersen

Skandinavisk Cup, 15 km felles, fri teknikk, Island

Menn Nr. 17 Iver Tildheim Andersen

Sluttplassering distanse Scandinavisk cup

Menn Nr. 5 Iver T. Andersen 203 poeng

Sluttplassering totalt, Scandinavisk cup

Menn Nr. 8 Iver T. Andersen 217 poeng

Poeng / premieplasser NC for senior:

Gålå, 15 km, friteknikk

Menn Nr. 12 Iver Tildheim Andersen

Gålå, Sprint, friteknikk

Kvinner Nr. 2 Anikken Gjerde Alnæs

Gålå, 15 km, klassisk

Menn Nr. 51 Iver Tildheim Andersen
Nr. 53 Amund Riege

Gålå, 10 km, klassisk

Kvinner Nr. 8 Anikken Gjerde Alnæs

Vind, 15 km, klassisk

Menn Nr. 17 Iver Tildheim Andersen
Nr. 20 Tor Olav N. Hægeland
Nr. 44 Lars Sørensen

Vind, 22,5 km fellesstart, fri teknikk

Menn Nr. 3 Iver Tildheim Andersen
Nr. 46 Tor Olav N. Hægeland
Nr. 49 Lars Sørensen

Steinkjer, 15 km klassisk

Menn Nr. 11 Iver Tildheim Andersen
Nr. 30 Tor Olav N. Hægeland
Nr. 33 Amund H Riege

Steinkjer, 15 km, friteknikk

Menn Nr. 1 Iver Tildheim Andersen
Nr. 52 Tor Olav N. Hægeland
Nr. 98 Bendik H. Pedersen

Sluttplassering totalt, NC for senior

Kvinner Nr. 35 Anikken Gjerde Alnæs 116 poeng
Menn Nr. 10 Iver T. Andersen 256 poeng
Nr. 93 Tor Olav Hægeland 13 poeng

Sluttplassering distanse, NC for senior

Kvinner Nr. 45 Anikken Gjerde Alnæs 36 poeng
Menn Nr. 4 Iver T. Andersen 362 poeng
Nr. 71 Tor Olav Hægeland 13 poeng

Sluttplassering sprint Norgescup for senior

Kvinner Nr. 17 Anikken Gjerde Alnæs 80 poeng

Sluttplassering totalt, Norgescup U23

Menn Nr. 3 Iver T. Andersen 756 poeng
Nr. 37 Amund H. Riege 83 poeng
Nr. 76 Bendik H Pedersen 15 poeng

Poeng / premieplasser i Norgescup for junior:

Kun Norges-cup poeng

Åsen, sprint, friteknikk

K17 Nr. 8 Synne Andersen Buen
Nr. 24 Ingeborg Roll Mosland

Åsen, 5/10 km, friteknikk

K17 Nr. 6 Synne Andersen Buen
Nr. 20 Sara Bøhmer
M18 Nr. 43 Ask Olaussen
M19 Nr. 19 Tørres Lutnæs
Nr. 31 Henrik Webjørnsen

Åsen 10/15 km, klassisk

K17 Nr. 10 Synne Andersen Bueb
Nr. 15 Sara Bøhmer
Nr. 20 Karoline Longva
Nr. 24 Ingeborg Roll Mosland
K19 Nr. 29 Christine S. Arnkvern
M19 Nr. 9 Henrik Webjørnsen
Nr. 33 Tørres Lutnæs

Meråker, NM i sprint

K 17 Nr. 3 Synne Andersen Buen (Bronse)
Nr. 15 Karoline Longva
M18 Nr. 15 Ask Olaussen
Nr. 19 Marius Meldalen

Meråker, 5 km klassisk

K 17 Nr. 7 Synne Andersen Buen
Nr. 10 Sara Bøhmer
Nr. 18 Karoline Longva
Nr. 26 Ane Hustvedt

Meråker 7,5 km klassisk

M18 Nr. 11 Marius Meldalen
Nr. 16 Ask Olussen

Meråker 7,5 km friteknikk

K 17 Nr. 4 Synne Andersen Buen
Nr. 14 Karoline Longva
Nr. 15 Sara Bøhmer
Nr. 21 Hannah Dybvand

Meråker 10 km, friteknikk

M18 Nr. 8 Marius Meldalen
Nr. 16 Ask Olaussen

Steinkjer, 15 km klassisk

M19 Nr. 20 Tørres Lutnæs
Nr. 40 Audun Hægeland

Steinkjer, 15 km friteknikk

M19 Nr. 12 Tørres Lutnæs
Nr. 44 Vegard Dybvand

Lygna, 10 km friteknikk

M18 Nr. 20 Marius Meldalen
M19 Nr. 20 Tørres Lutnæs

Lygna, 5 km friteknikk

K17 Nr. 14 Synne Andersen Buen

Finale Norges-cup Lygna, skiathlon

K17 Nr. 16 Ingeborg Roll Mosland
Nr. 24 Karoline Longva
Nr. 27 Sara Bøhmer
Nr. 36 Hannah Dybvand
K19 Nr. 31 Christine S. Arnkvern
M19 Nr. 18 Tørres Lutnæs

Slutt plassering i Norgescup junior

K17	Nr. 7 Synne Andersen Buen	409 poeng
	Nr. 17 Sara Bøhmer	259 poeng
	Nr. 23 Karoline Longva	222 poeng
	Nr. 36 Ingeborg Roll Mosland	155 poeng
	Nr. 43 Hannah Dybvand	125 poeng
	Nr. 65 Ane Hustvedt	37 poeng
K19	Nr. 46 Christine S. Arnkvern	109 poeng
M18	Nr. 32 Marius Meldalen	189 poeng
	Nr. 38 Ask Olaussen	164 poeng
	Nr. 98 Lars Sigurd Rødnes	12 poeng
M19	Nr. 20 Tørres Lutnæs	238 poeng
	Nr. 51 Henrik Webjørnsen	80 poeng
	Nr. 98 Audun Hægeland	12 poeng
	Nr.102 Vegard Dybvand	11 poeng

Møller Bil Cup 15-16 år

G15	Nr. 7 Emil August Longva	346 poeng
	Nr. 9 Magnus Haustreis	322 poeng

Superski cup 13-14 år

G13	Nr. 38 Anton Jensen	98 poeng
	Nr. 40 Taiyo F. Skjærven	91 poeng
	Nr. 44 Viktor Tannæs-Fjeld	83 poeng
J13	Nr. 19 Mille Ruud Moen	194 poeng
	Nr. 22 Inger M. Birkemoe	176 poeng
G14	Nr. 14 Edvin Sortvik Hansen	258 poeng
	Nr. 45 Eskil Olaussen	87 poeng
	Nr. 50 Olav Lindheim	41 poeng
J14	Nr. 22 Une Maria Olaussen	172 poeng
	Nr. 33 June S. Benediktsson	110 poeng

Kretsmesterskap

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

G 11	Nr. 9	Halvor Johan Longva
J 12	Nr. 11	Martine E. H. Stavnum
G 12	Nr. 7	Patrick Mørk
G 15	Nr. 9	Magnus Chr. Haustreis
G 15	Nr. 10	Emil August Longva
G 16	Nr. 9	Aksel Laforce
J 17	Nr. 3	Synne A. Buen

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:

J 12	Nr. 9	Pernille Corneliussen-Ramm
	Nr. 10	Maja Larsen Dybvad
G 14	Nr. 8	Edvin Sortvik Hansen
G 16	Nr. 3	Aksel Owen LaForce
J 17	Nr. 2	Synne Andersen Buen
	Nr. 4	Sara Bøhmer
	Nr. 7	Karoline Longva
M 18	Nr. 7	Ask Olaussen
M 19	Nr. 5	Tørres Lutnæs

Søndag 24. januar - friteknikk

G 11	Nr. 11	Nils Anders Nikolaisen
J 12	Nr. 12	Martine Elise Stavnum
G 12	Nr. 8	Patrick Mørk
	Nr. 11	Oskar Gram Amundsen
G 14	Nr. 5	Edvin Sortvik Hansen
J 15	Nr. 9	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
G 16	Nr. 2	Aksel Owen LaForce
J 17	Nr. 2	Synne Andersen Buen
	Nr. 3	Sara Bøhmer
	Nr. 4	Ingeborg Roll Mosland
	Nr. 5	Karoline Longva
G 18	Nr. 2	Ask Olaussen
G 19	Nr. 1	Audun Nesheim Hægeland
	Nr. 3	Tørres Lutnæs
	Nr. 4	Vegard Dybvand

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

11 år mix	Nr. 1	Rustad IL lag 1 Torgrim Mæland Nicolai Moli Halvor Longva
	Nr. 7	Rustad IL lag 2 Ole Birkemoe Nils Nikolaisen Johannes Liebe
12 år mix	Nr. 4	Rustad IL lag 1 Patrick Mørk Martine E. H. Stavnum Oskar Gram Amundsen
	Nr. 5	Rustad IL lag 2 Fredrik Straith Pernille Corneliussen-Ramm Martin Bringsjord
J 13-14 år	Nr. 7	Rustad IL lag 2 Una Maria Olaussen Kira Kopp-Alfheim June S. Benediktsson
G 13-14 år	Nr. 12	Rustad IL lag 2 Edvin Sortvik Hansen Sverre S. Hovde Kristian Hjort Johansen
G 15-16 år	Nr. 3	Rustad IL lag 1 Emil August Longva Magnus Haustreis Aksel LaForce
Sen Menn	Nr. 1	Rustad IL lag 1 Atle Smenes Magnus Waaler Mads Skipanes
Kvinner Vet.	Nr. 1	Rustad IL lag 1 Elisabeth Longva Berger Kristin Holt Gjøvaag Irja Lie Haug
Kvinner S. vet.	Nr. 1	Rustad IL lag 1 Nina Malme Gulbrandsen Turid Frydenlund Sælid Ida Westgaard

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:

2021

Beitostølen sesongåpning 15 km, klassisk

Menn Nr. 8 Tor Olav N. Hægeland
Nr. 23 Iver Tildheim Andersen

Beitostølen sesongåpning 10 km, klassisk

Kv Nr. 16 Anikken Gjerde Alnæs

Beitostølen sesongåpning 15 km, fri teknikk

Menn Nr. 11 Iver Tildheim Andersen

Naterudstilrennet, klassisk

J 12 Nr. 2 Martine E. H. Stavnum
G 15 Nr. 3 Emil August Longva
J 17 Nr. 3 Ingeborg R. Mosland

Sjusjørennet, klassisk

G 16 Nr. 6 Emil August Longva
M 19 Nr. 3 Audun N. Hægeland

Hakadalsrennet, friteknikk:

G 15 Nr. 2 Emil August Longva
G 16 Nr. 10 Aksel Owen LaForce

Hakadalsrennet, klassisk fellesstart:

G 15 Nr. 4 Emil August Longva
Nr. 7 Magnus Chr. Haustreis
G 16 Nr. 6 Aksel Owen LaForce

Ribberennet på Beito, friteknikk

G 15 Nr. 4 Emil August Longva

Raumnes Romjulsrennet

M 19 Nr. 7 Tørres Lutnæs

2022

Årbog rennet, friteknikk

M sen Nr. 1 Stian Stærkerud Jelstad

Konnerudrennet, friteknikk

K 17 Nr. 5 Synne Andersen Buen
M sen Nr. 2 Ivar Hesselberg

Konnerudrennet, klassisk

K 17 Nr. 3 Synne Andersen Buen
M 19 Nr. 9 Henrik Webjørnsen

Lauritz Bergendahls Minneløp, klassisk

G 12 Nr. 13 Oskar Gram Amundsen
Nr. 15 Patrick Mørk
G 15 Nr. 3 Emil August Longva
Nr. 6 Magnus Chr. Haustrels K
G 16 Nr. 6 Aksel Laforce
Nr. 11 Jørgen Røn
J 17 Nr. 2 Synne A. Bruen
Nr. 6 Sara Bøhmer
Nr. 7 Karoline Longva
M 18 Nr. 1 Ask Olaussen
M 19 Nr. 4 Tørres Lutnæs

Rossignolrennet, klassisk

G 11 Nr. 2 Torgrim Mæland
Nr. 9 Halvor Johan Longva
G 15 Nr. 7 Emil August Longva
Nr. 8 Magnus Chr. Haustrels K
G 16 Nr. 16 Jørgen Røn

Skrautvålnet

G 15 Nr. 1 Emil August Longva

Kollmila, friteknikk

G 11 Nr. 10 Halvor Johan Longva
Nr. 11 Nila Anders Nikolaisen
J 12 Nr. 8 Martine E. H. Stavnum
G 14 Nr. 13 Edvin Sortvik Hansen

Hemingrennet, klassisk

G 11 Nr. 8 Halvor Longva
J 12 Nr. 8 Martine E. H. Stavnum
G 12 Nr. 9 Patrick Mørk
G 15 Nr. 6 Magnus Chr. Haustrels

Tour de Bærum

G 15 Nr. 5 Emil August Longva
Nr. 6 Magnus Chr. Haustrels

Spydebergrennet, klassisk

G 15 Nr. 6 Emil August Longva

Holmenkollsprinten

G 15 Nr. 2 Magnus Chr. Haustreis
Nr. 7 Emil August Longva
G 16 Nr. 6 Aksel Owen LaForce

Njårdrennet, klassisk

G 11	Nr. 3	Torgrim Mæland
	Nr. 5	Halvor Johan Longva
J 12	Nr. 6	Martine Elise Stavnum
G 14	Nr. 8	Edvin Sortvik Hansen
J 16	Nr. 4	Jenny Hoel Sandsdalen

Oslo skifestival, friteknikk

G 11	Nr. 25	Nicolai Havnegjerde Moli
	Nr. 39	Torgrim Mæland
J 11	Nr. 35	Ane P. Gram Amundsen
J 12	Nr. 29	Martine E. H. Stavnum
G 14	Nr. 43	Edvin Sortvik Hansen
G 15	Nr. 14	Magnus Chr. Haustrels

Oslo Skifestival, klassisk

J 17	Nr. 8	Synne Andersen Buen
	Nr. 10	Sara Bøhmer
G 19	Nr. 11	Audun N. Hægeland
	Nr. 14	Tørres Lutnæs

Drøbaksrennet, friteknikk

G 11	Nr. 3	Torgrim Mæland
------	-------	----------------

Martincrossen

J 11	Nr. 25	Ane Pauline Gram Amundsen
G 11	Nr. 5	Torgrim Mæland
	Nr. 17	Halvor Johan Longva
J 12	Nr. 18	Pernille Cornelliussen Ramm
G 12	Nr. 6	Patrick Mørk
	Nr. 16	Fredrik Straith
G 14	Nr. 12	Edvin Sortvik Hansen
	Nr. 22	Olav Lindheim

Stafetter:

Oslo Skifestival

Avlyst grunnet Korona restriksjoner

Hemingstafetten

11-14 år Nr. 8 Rustad IL's 1. lag

Rustad-Sprinten

K jun	Nr. 3	Sara Bøhmer
		Ane Hustvedt
M jun	Nr. 1	Tørres Lutnæs
		Henrik Webjørnsen
M sen	Nr. 1	Ivar Hesselberg Indby
		Atle Smenes
	Nr. 2	Magnus Waaler
		Bendik H. Pedersen

Rulleskirenn:

Toppidrettsveka, 15 km klassisk

Menn Nr. 26 Tor Olav N. Hægeland

Allianseloppet, 15 km, klassisk

Menn Nr. 5 Amund Riege

Allianseloppet, 48 km, klassisk

Menn Nr. 2 Amund Riege

Kläraelvsloppet, 90 km, klassisk

Menn Nr. 4 Thomas Gifstad
Nr. 12 Amund Riege

La Venosta, Italia

K. elite Nr. 1 Anikken Gjerde Alnæs

Blinkfestivalen – Lysebotn opp – stakerenn

K elite Nr. 3 Anikken Gjerde Alnæs
M elite Nr. 5 Amund Riege

Blinkfestivalen – Lysebotn opp – friteknikk

M elite Nr. 6 Iver T. Andersen

Blinkfestivalen – Sandnes 50 km

K elite Nr. 4 Anikken Gjerde Alnæs
M elite Nr. 6 Amund Riege

Totenrullen, 60 km staking

M elite Nr. 6 Amund Riege

Turrenn:**Stenfjellrunden, 42,5 km klassisk**

K35-39	Nr. 5	Irja Lie Haug
K40-44	Nr. 2	Marthe Haavind
K50-54	Nr. 1	Kristin Holt Gjøvaag
K75-79	Nr. 1	Astrid Svanes Bertelsen
M 30-34	Nr. 5	Stian S. Jelstad
M 50-54	Nr. 2	Nils Berg
M 60-64	Nr. 2	Leif Sørensen

Østmarkrunden, 21 km, klassisk, Skullerud**Kretsmesterskap lang løype 13 år og eldre**

J13	Nr. 2	Agnes Marie N. Bolstad
J14	Nr. 1	Mille C. Vaagsbø
	Nr. 2	June S. Benediktsson
	Nr. 3	Caroline Strøm
G14	Nr. 1	Edvin Sortvik Hansen
	Nr. 2	Kristian Hjort-Johansen
	Nr. 3	Olav Lindheim
J16	Nr. 2	Jenny Hoel Sandsdalen
	Nr. 3	Ellinor Tannæs-Fjeld
J17	Nr. 1	Synne Andersen Buen
	Nr. 2	Karoline Longva
	Nr. 3	Sara Bøhmer
G17	Nr. 1	Peter V. D. Ivan
	Nr. 2	Eirik Skotte-Haugerud
	Nr. 3	Eskil Mork
J18	Nr. 1	Ella H. Pedersen
G18	Nr. 2	Ask Olaussen
	Nr. 3	Lars Sigurd B. Rødnes
G19-20	Nr. 1	Henrik Webjørnsen
	Nr. 2	Vegard Dybvand
	Nr. 2	Tørres Lutnæs
M 21-30	Nr. 2	Bendik H. Pedersen
	Nr. 3	Dennis Steensen
	Nr. 4	Magnus Waaler
M31-40	Nr. 1	Atle Smenes
	Nr. 2	Torbjørn Vala
M41-50	Nr. 1	Bendik Drevvatne

Markatrimmen, 40 km, klassisk, Trondheim

K 21-30	Nr. 2	Ingvild Bratlie
M 21-30	Nr. 7	Lars Sørensen
	Nr. 16	Tor Olav Hægeland

Sjusjøen skimarathon, 42,2 km klassisk, Sjusjøen

M 21-25	Nr. 5	Dennis Steensen
M 31-35	Nr. 1	Stian S. Jelstad
M 56-60	Nr. 2	Harald Ringen
M 61-65	Nr. 2	Espen Kristiansen

Budorrennet, 42 km klassisk, Budor

M 25-29	Nr. 6	Marius Harv
	Nr. 12	Magnus Waaler
M 30-34	Nr. 4	Atle Smenes
	Nr. 10	Mads Skipanes
M 40-44	Nr. 9	Jon Flydal
M 50-54	Nr. 3	Nils Berg
M 60-64	Nr. 3	Leif Sørensen
M 65-69	Nr. 3	Gjermund Kjerstad

Holmenkollmarsjen, 36 km, klassisk,

M 25-29	Nr. 5	Magnus Waaler
M 45-49	Nr. 10	Bendik Drevvatne
	Nr. 29	Bendik Eika
M 50-54	Nr. 26	Inge Pedersen
M 55-59	Nr. 7	Trond Inge Carlsen
M 60-64	Nr. 1	Espen Kristiansen
	Nr. 3	Leif Sørensen

Furusjøen Rundt, 45 km, klassisk, Kvamsfjellet

Menn	Nr. 1	Amund Riege
Kvinner	Nr. 3	Ingvild Bratlie
K 20-24	Nr. 1	Christine S. Arnkværn
K 25-29	Nr. 3	Ingvild Bratlie
K 50-54	Nr. 1	Nina Malme Gulbrandsen
M 18-19	Nr. 1	Audun N. Hægeland
M 20-24	Nr. 1	Amund Riege
	Nr. 4	Lars Sørensen
M 25-29	Nr. 6	Magnus Waaler
M 30-34	Nr. 2	Atle Smenes
M 50-54	Nr. 2	Nils Berg
	Nr. 9	Kjetil Digre

Montebellorennet, 40 km, klassisk, Sande

Menn	Nr. 1	Thomas Gifstad
M 30-39	Nr. 1	Thomas Gifstad
	Nr. 4	Stian S. Jelstad
M 40-49	Nr. 9	Bendik Drevvatne

Trysil-Knut rennet, 40 km, klassisk, Søre Osen

M Elite	Nr. 6	Magnus Waaler
	Nr. 10	Torbjørn Vala
	Nr. 19	Dennis Steensen
	Nr. 24	Nils Berg
M 61-65	Nr. 3	Leif Sørensen

Trysil Skimaraton 42 km klassisk

K 36-40	Nr. 4	Irja Lie Haug
M 15-16	Nr. 2	Anders Hvidsten
M 51-55	Nr. 9	Inge Pedersen
M 56-60	Nr. 3	Thor-Erik Messel
M 61-65	Nr. 3	Ove Pernes

Trysil Halvmaraton 21 km klassisk

K51-55 Nr. 4 Lena Wiik

Hafjell skimaraton, 42 km, klassisk, Hafjell

M elite Nr. 20 Magnus Waaler

M 51-60 Nr. 5 Thor-Erik Messel

Nr. 10 Harald Ringen

Hafjell skimaraton, 42 km, fri teknikk, Hafjell

M 51-60 Nr. 5 Harald B Tesaker

Hafjell Ski Marathon 21 km Klassisk

K51-60 Nr. 1 Iren Tryggestad

Hafjell Ski Marathon 21 km Friteknikk

K51-60 Nr. 1 Ingunn Husmoen

Helterennet, 42 km, klassisk, Rauland

K 65-69 Nr. 1 Siri Flatekval

Vasaloppet (Öppet spår søndag) 27.02,

D55 Nr. 3 Kristin Holt Gjøvaag

Vasaloppet 06.03, 90 km klassisk

D55 Nr. 4 Iren Tryggestad

Holmenkollmarsjen 12.03, 36 km klassisk

K60-64 Nr. 3 Wenche Rasch

K65-69 Nr. 2 Turid Frydenlund Sælid

Inga Låmi 12.03, 15 km klassisk

K46-50 Nr. 4 Lise Gram Eriksen

K51-55 Nr. 5 Trude Antonsen

K61-65 Nr. 3 Annbjørg Håøy

Inga Låmi 12.03, 30 km klassisk

K26-30 Nr. 8 Marie Hammer Iversen

K41-45 Nr. 2 Marthe Haavind

K51-55 Nr. 3 Sissel Fornes

K61-65 Nr. 2 Siri Flatekval

Nr. 4 Ina Loennechen

K76+ Nr. 1 Astrid Svanes Bertelsen

Troll skimaraton, 95 km, klassisk, Venabu

M 31-40 Nr. 8 Ivar H.Indby

M 61-65 Nr. 3 Leif Sørensen

M 66-70 Nr. 2 Gjermund Kjerstad

Troll Ski Marathon 45 km klassisk, Venabu

K31-40 Nr. 1 Ida Håøy Grue

K61-70 Nr. 1 Siri Flatekval

K71-80 Nr. 3 Astrid Svanes Bertelsen

M 61-70 Nr. 1 Trond Olav Berg

Craft Ski Marathon, 42 km, klassisk,

Orsa Grønklitt - Sverige

ME 19-39 Nr. 13 Atle Smenes

Nr. 48 Torbjørn Vala

Hodelyktrennet, 24 km, klassisk,

Nordåsen skistadion

Menn Nr. 6 Dennis Steensen

Hovden tour, 22 km, klassisk, Hovden

M 61-65 Nr. 2 Tom Olstad

Valdres skimaraton, 67 km, klassisk, Beitostølen

M 31-35 Nr. 2 Ivar H.Indby

**Jomfruslett fjellet rundt, 24 km, klassisk, Etnedal
(Totalt/klasse)**

M 26-30 Nr. 3/1 Magnus Waaler

Svalbard skimaraton, 42 km, klassisk, Svalbard

M 41-50 Nr. 17 Christoffer Wilner

Skarverennet, 37 km, fri teknikk, Finse

M 21-25 Nr. 14 Iver Tildheim Andersen

M 46-50 Nr. 9 Bendik Drevvatne

Nr. 11 Stig Framnes

Visma Ski Classic

La Venosta Time Trail, 10 km, Italia

Kvinner Nr. 9 Anikken Gjerde Alnæs*

Menn Nr. 38 Amund Riege

Nr. 60 Marius Harv

Nr. 64 Lars Sørensen

Marcialonga, 70 km, klassisk, Italia (Over all/klasse)

Kvinner Nr. 12 Anikken Gjerde Alnæs*

Menn Nr. 35/13 Thomas Gifstad**

Nr. 36/20 Amund Riege

Nr. 107/28 Atle Smenes

Nr. 184/57 Mads Skipanes

Nr. 658/118 Trond Inge Carlsen

Jizerska padesatka, 50 km, klassisk, Tsjekkia

Kvinner Nr. 6 Anikken Gjerde Alnæs*

Nr. 21 Ingvild Bratlie

Menn Nr. 13 Amund Riege

Nr. 43 Lars Sørensen

Tartu skimarathon, 55 km, klassisk, Estland

Elite Nr. 13 Anikken Gjerde Alnæs*

Vasaloppet, 90 km, klassisk, Sverige (Totalt/I klassen)

Elite/K 35	Nr. 17/7	Marthe K. H. Karset***
K 55	Nr. 140/4	Iren Tryggestad
Elite/H 21	Nr. 21/10	Amund Riege
	Nr. 140/117	Atle Smenes
	Nr. 358/231	Stefano Zanotto

Årefjällsloppet, 62 km, klassisk, Sverige

Elite	Nr. 6	Anikken Gjerde Alnæs*
-------	-------	-----------------------

Reistadløpet, 40 km, klassisk, Bardufoss

K elite	Nr. 17	Anikken Gjerde Alnæs*
	Nr. 19	Ingvild Bratlie
M elite	Nr. 23	Amund Riege
	Nr. 38	Lars Sørensen
	Nr. 69	Henrik B. Webjørnsen
	Nr. 93	Tor Olav Hægeland
	Nr. 98	Jacob Olsson

Ylläs-Levi, 70 km, klassisk, Finland

K elite	Nr. 8	Anikken Gjerde Alnæs*
---------	-------	-----------------------

Birkebeinerrennet, 54 km klassisk

(M= merke, P= premie)

K Elite	Nr. 39	Ingvild Bratlie
	Nr. 84	Elisabeth Longva Berger
M Elite	Nr. 22	Amund Riege
	Nr. 103	Magnus Waaler
	Nr. 106	Stian Stærkeby Jelstad
	Nr. 128	Atle Smenes
	Nr. 131	Henrik B. Webjørnsen
	Nr. 144	Dennis Steensen
	Nr. 151	Ståle Fenstad
	Nr. 168	Stefano Zanotto****
	Nr. 179	Trond Olav Berg
	Nr. 214	Audun N.Hægeland
K30-34	Nr. 44	Marie Hammer Iversen M
K35-39	Nr. 10	Irja Lie Haug M+P
K50-54	Nr. 6	Elisabeth L. Berger M+P
	Nr. 12	Kristin Holt Gjølvaag M+P
K55-59	Nr. 10	Iren Tryggestad M+P
K60-64	Nr. 29	Anne Karin Falstad Vala
	Nr. 30	Ina Loennechen
K65-69	Nr. 4	Siri Flatekval M+P
	Nr. 9	Annbjørg Håøy M+P
K75-79	Nr. 3	Astrid S. Bertelsen M+P
M 18-19	Nr. 22	Andreas Svinland Hovde
	Nr. 29	Audun N. Hægeland
M 20-24	Nr. 2	Amund Riege
	Nr. 22	Henrik B. Webjoernsen
	Nr. 26	Dennis Steensen
	Nr. 33	Vegard Dybvand

M 25-29	Nr. 47	Magnus Waaler
M 30-34	Nr. 23	Stian Stærkeby Jelstad
	Nr. 29	Atle Smenes
	Nr. 91	Halvor Myhrvold
M 35-39	Nr. 16	Ståle Fenstad
M 40-44	Nr. 48	Trond Åge Osvoll
M 45-49	Nr. 34	Bendik Drevvatne
	Nr. 104	Stig Framnes
	Nr. 113	Bendik Eika
M 50-54	Nr. 60	Haakon Solheim
	Nr. 81	Kjetil Digre
M 55-59	Nr. 16	Thor-Erik Messel
	Nr. 18	Harald Ringen
	Nr. 53	Jan Erik Nilsen
	Nr. 70	Trond Inge Carlsen
M 60-64	Nr. 1	Trond Olav Berg
	Nr. 7	Leif Sørensen
	Nr. 8	Espen Kristiansen
	Nr. 58	Jonny Storbråten
	Nr. 89	Helge Fjeldstad
M 65-69	Nr. 5	Gjermund Kjerstad
	Nr. 11	Ove Pernes

Skøytebirken, 54 km, fri teknikk, Rena-Lillehammer

M 40-49	Nr. 14	Stig Framnes
M 50-59	Nr. 6	Harald B Tesaker

Rustad IL fikk også tildelt Birkebeinerskjoldet for flest merketakere i 2022.**Visma Ski Classic Cup - Totalt - 2021/2022**

Kvinner	Nr. 7	Anikken Gjerde Alnæs *
---------	-------	------------------------

Visma Ski Classic Cup - Sprint - 2021/2022

Kvinner	Nr. 2	Anikken Gjerde Alnæs *
---------	-------	------------------------

Visma Ski Classic Cup - U23 - 2021/2022

Menn	Nr. 4	Amund Riege
------	-------	-------------

Lagkonkurranse**Visma Ski classics sesongen 2021/2022**

Nr. 19	Team Rustad IL - Oslo	78 poeng
--------	-----------------------	----------

* Går for Team Ragde Charge i Visma Ski Classics

** Går for Team Robertson Trentino i Visma Ski Classics

*** Gjesteopptreden i Team Rustad IL – Vang skiløperforening

**** Går for Team Internorm-Trentino-Zorzi Max by SZ



5. Klubbmestere / Innsatspokaler 2022

Klubbmestere på ski 2022

(årets skirenn ble avlyst grunnet Korona):

2015	Åse Syrdahl Marcus Guerrero-Wilner
2014	Lea Fornes Birk Vassvåg-Snellingen
2013	Vilma Sundnes Lycke Nils Melhuus Birkemoe
2012	Thea O. Andersen Finsveen Mattis Larsen Dybwad
2011	Ane Pauline Gram Amundsen Torgrim Mæland
2010	Julia Nawara Vinsrygg
2009	Inger melhuus Birkemoe Sivert Landrø Grindedal
2008	Une Marie Olaussen Edvin Sortvik Hansen
2007	Kasper Høylo Jevne
2006	Jenny Hoel Sandsdalen Truls Lutnæs
18 år	Ella Håland Pedersen
19 /20	Tørres Lutnæs
Senior	Bendik Håland Pedersen
50 +	Morten Tomter

Familiestafetten:

Ikke arrangert grunnet liten påmelding.

Innsatspokaler 2022:

Gruppe 2012:	Thea Nygard Ola Ruud Moen
Gruppe 2011:	Marie Osvoll Ulf-Håkon Jordin
Gruppe 2010:	Oskar Gram Amundsen Martine Elise Stavnum Arnkvern
Gruppe 2009:	Mille Ruud Moen Anton Jensen
Gruppe 15/16:	Jenny Hoel Sandsdalen Sanjay Tuguldur
Gruppe junior:	Sara Bøhmer Tørres Lutnæs
Gruppe senior:	Ikke delt ut
Gruppe vet. D:	Marthe Haavind
Gruppe vet. H:	Ikke delt ut
Gruppe trenere:	Anna Wallman Ida Cedrevall Vaagsbø Mona Mæland



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 gikk ut før årets sesong så det har vært en stor og tidkrevende jobb med å fornye og skaffe nye samarbeidspartnere.

Vi prøver å få til langtidskontrakter på 2-3 år med de aller fleste, men uansett tidsperspektiv så jobbes det kontinuerlig med sponsorarbeide.

Nye samarbeidspartnere i 2022 er Palmgren i tillegg til at alle de 20 tidlige samarbeidspartnerne har fornyet sine avtaler med oss for 1-3 år.

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 mange søknader, i alt 22, om midler til ulike aktiviteter og til utstyr. Søknader som vi fikk midler på i 2022 var to søknader til Sparebankstiftelsen, en søknad fra Lotteri- og stiftelsestilsynet, en søknad fra Oslo kommune - Bymiljøetaten og en søknad fra Norges Skiforbund. Fortsatt er det mange av de innsendte søknadene i 2022 som vi ikke har fått svar på da de aller fleste hadde søknadsfrist i november/desember.

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, treningskontingenter, 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.

På høsten var det dårlig belegg på flere dugnader, så det ble mange ekstra timer på dugnadsleder.



Drikkestasjoner i Birkebeinerrennet

I år var det kun enkeltpersoner fra gruppa som deltok på årets Birkendugnad. I alt fem drikkestasjoner for alle Rustaddeltakerne ble bemannet.

Skilotteriet /lotteri

Årets skilotteri ble ikke gjennomført. Styret besluttet at det ikke var behov for disse midlene da klubben har en solid økonomi også denne sesongen.

Skirenn for DnB

Avlyst grunnet Korona-restriksjoner

7. Oppsummering av året 2022

Også starten på året 2022 ble preget av koronapandemien og deler av vintersesongen ble etterlevd med strenge koronatiltak og kohorter.



Treninger – arrangementer

Godt å komme tilbake til et tilnærmet normalår fom mars måned.

De fleste av oss har nok fått kjenne på kroppen at Koronaen har gjort noe med oss på både godt og vondt. Selv om det var mye negativt rundt koronaen så har det også vært noe positivt i idretten som vi kan ta med oss videre. Det vi har lært mest av i denne perioden er at kreativiteten på treningene har blomstret igjen og at det faktisk er en del ting som kan gjøres enklere.

Det har vært mye moro i årets sesong - mange treningsøkter, oppturer, andre turer, boller, pizza, rulleski, skilek, skirenn, og mye, mye mer.

Til tross for at det gjennom vinteren fortsatt var en del koronarestriksjoner så fikk vi gjennomført både egne arrangementer og samlinger som i et normalår. Det har til tider vært krevende, men nå kan vi se tilbake på at det var verdt å nedlegge så mye arbeide for å tilrettelegge alt på en «ny» måte.

En stor takk til alle våre trenere for den jobben dere har gjort nå gjennom flere krevende år – uten dere, ingen aktivitet!

Organisasjon

Også gjennom et krevende 2022 er fortsatt Langrennsgruppa en organisasjon som er tuftet på frivillighet, noe vi i stor grad ønsker og er stolte av.

Vårt gode tillitsmannsapparat bidrar frivillig til langrennsgruppa, hovedlaget i Rustad IL, Oslo Skikrets, Oslo idrettskrets og Norges skiforbund.

Tusen takk for det dere alle bidrar med!

Gjennom året har det blitt arbeidet godt av hele organisasjonen med forbedringer, forenklinger og struktur for gruppa. Det er også blitt gjort en stor jobb med å få på plass en strategiplan. Dette jobbes det fortsatt med, men i løpet av våren 2023 skal denne være på plass.

Skirenn og sportslig prestasjoner

Skirenn er fellesskap, skiglede og utholdenhet.

Å lete etter godfølelsen i løypa. Se om man kan være litt bedre enn hva man var sist man gikk.

Skirenn er å være sammen med kompis.

Skirenn er timesvis i smøreboden for noen, ekte dedikerte smørere som stille fikser ski for en hel juniorgruppe, en hel seniorgjeng eller en Hovedlandsgjeng – alle skal ha gode ski.

Skirenn er mer enn å vinne og mer enn å komme langt bak. Vi øver på å være sist, å være først og å være midt på treet. Motbakker skal gås, også senere i livet. Å lykkes skal også mestres.

Vi har hatt mange gode skirenn denne sesongen, og mange Rustad-løpere til start i alt fra klubbrenn, kretsrenn, landsrenn, norgescuper, norske mesterskap, turrenn, langløp og VM. Det er vi mektig stolt av.

Vi vet at å delta på skirenn gjør at man fortsetter lenger i idretten – vi vet at det er gøy!

Så neste sesong håper vi å se enda flere grønnkledde på skirenn!

For mange av de eldre utøverne i klubben er resultater en del av det å drive med idrett. Og langrennsgruppa hevder seg meget godt i både junior- og seniorklassene.

I denne sammenheng må vi nevne at gruppa tok 4 medaljer i Norske mesterskap, Iver Tildheim Andersen med gull U-23 NM, bronse på 50 km i senior-NM, Synne Andersen Buen med to bronsemedaljer i junior-NM på 5 km og i sprint og Tørres Lutnæs med bronsemedalje i kretsstafett for Oslo, gratulerer til dere alle.

I tillegg ble Iver Tildheim Andersen nr. 6 i U-23-VM på Lygna og Anikken Gjerde Alnæs ble nr. 2 i sprintcupen i Visma Ski classic.

På rulleski hadde vi hele 4 løpere som har vært topp fem i store rulleskikonkurranser med store deler av verdenseliten, Anikken Gjerde Alnæs, Amund Riege, Thomas Gifstad og Iver Tildheim Andersen, imponerende!

Skullerud idrettsanlegg

Det skjer stadig noen små utbedringer på skianlegget og i år har det blitt utført en del «pynting» i anlegget. Dette har Bymiljøetaten bidratt med, stor takk til di!

Fjorårets julegave fra Bymiljøetaten og Oslo kommune, arenabygget, har blitt tatt i bruk for fullt utover i året. For gruppene har dette vært kjærkomment og ikke minst har det vært til stor nytte for gjennomføring av arrangementer. Å ha alt utstyr på en plass og et sted å forberede arrangementene har gitt store tidsbesparelser og ikke minst at også flere har kunne tatt del i forberedelsene.

Økonomi- dugnad

Frivilligheten står fortsatt sterkt i klubben vår, men den har fått seg en liten «knekk» den også. Nå er det **alles** ansvar å bygge den opp igjen og det håper og tror jeg at vi i Rustad IL skal få til igjen i løpet av 2023, det ser allerede lovende ut. Det er utrolig givende å gi noe tilbake til andre, tenk litt på det!

Tusen takk til ALLE som har bidratt med stort og smått i 2022!

For å ha en god og robust klubb for **ALLE**, liten og stor, er det viktig med gode samarbeidspartnere. Dette har vi heldigvis i Rustad IL. Det jobbes kontinuerlig med fornying av samarbeidsavtaler med bedriftene vi har som våre sponsorer og heldigvis sier de fleste ja til fortsettelse i både et, to og tre år til. Disse er faktisk med på å gjøre en forskjell på kostnadene og aktivitetsnivået i klubben vår, for **ALLE**.

Men, det er viktig at vi hele tiden er på «hugget» og søker etter nye samarbeidspartnere, så har du tips om dette så si ifra. Vi har også mye spennende på gang inn i 2023!

Økonomisk har vi også klart oss meget bra gjennom 2022. Selv om det ble et lite underskudd på årets regnskap så var det planlagt. Fjorårets store overskudd kunne tillate dette! De siste årene har det vært vanskelig å sette opp budsjetter grunnet pandemien, men framover håper vi på mere normale tilstander slik at budsjett og regnskap stemmer litt mer overens!

2022 - Å skryte litt kan være på sin plass!

Av og til må vi få lov å skryte litt av vår flotte klubb.

Av alle våre gode hjelpere som bidrar til arrangementer.

Av alle våre utrolig flotte løpere som alltid gjør sitt beste både med og uten startnummer.

Av alle våre fantastiske trenere som bruker all sin fritid på nærmiljøets barn, ungdom og voksne.

Av alle våre oppmenn, komited medlemmer og styret som holder orden på administrasjonen.

Felleskapet er godt å ha.

Felleskapet må vi aldri gi slipp på, heller ikke frivilligheten til å bidra.

Vi er en stor klubb og har mange flotte grupper og vi trenger i årene framover å bygge opp igjen enda mer frivillighet.

Frivillighet er GØY og tenk på alle som får glede av det arbeidet vi nedlegger!

Så neste gang noen ber deg om å bidra, gjør det av hele ditt hjerte, sammen blir vi gode!

Tusen takk for årets innsats!

8. Målsetting for 2023

Anlegg

- Planlegge etablering av rulleskianlegg i nærområdet og komme i dialog med viktige premissgivere om etablering.
- Konkretisere plan for gjenværende arbeide på vinteranlegget for kunstsneproduksjon med mindre kulde og kortere utkjøringsperiode.

Aktivitetstilbudet:

- Videreutvikle trenere, hjelpetrenerne, oppmenn osv. for å kunne gi et enda bedre aktivitetstilbud med kontinuitet av voksenpersoner over mange år
- Videreutvikle helårs aktivitetstilbudet, også for de yngste gruppene, for å kunne gi et fullverdig helårstilbud til de som ønsker det
- Videreutvikle bruken av arenahuset som sosial arena

Støtteapparat og rammebetingelser:

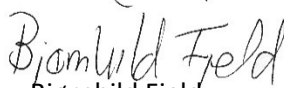
- Enda tydeligere satsning på frivillighet i Rustad IL Langrenn
 - Kartlegging og beskrivelse av oppgaver
 - Dokumentere opplegg, opplæring og veiledning av frivillige
 - Bedre markedsføringen av frivillig arbeid
 - Styrke det sosiale med frivillig arbeid
 - Tiltak som gir økt tilhørighet, stolthet, lojalitet og motivasjon for frivillige
- Videreutvikle bruken av arenahuset som sosial arena, inkludert bl.a. foreldre og frivillige
- Øke foreldrenes kunnskap om skiutstyr, skismøring og hvordan man kan gjøre det enkelt og rimelig
- Videreutvikle profilering og smøresamarbeid på skirenn
- Videreutvikle formidlingen av lånt og brukt utstyr

Rekrutteringen:

- Videreutvikle eksisterende og benytte nye informasjonskanaler som treffer våre målgrupper og som gjør vårt gode, og stadig bedre, aktivitetstilbud og sosiale miljø kjent

Oslo 18. februar 2023


Barbro Tomter Dahlen
Leder


Bjørnhild Fjeld
Styremedlem


Jørn Raastad
Styremedlem


Jan Erik Nilsen
Kasserer


Jan-Henrik Karlsen
Styremedlem


Ingrid Heggebo Lutnæs
Styremedlem