



# Rustad IL, Langrennsgruppas årsberetning for perioden



1. januar – 31. desember 2023



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

# 1. Organisasjon

---

## Styret:

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

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

- Forberedelse til medlemsmøte / årsmøte
- Økonomi, regnskap, budsjett, kontrollkomite og felles tjenester
- Valg og sammensetning av styret
- Utleie av klubbens utstyr
- Policy mht til å beholde trenere, trenerstatus
- Styrking av gruppas helårstilbud
- Arbeidsoppgaver vedr. økonomiske og administrative oppgaver
- Organisasjon, møter, komiteer, utvalg
- Oppfølging av oppmenn og komitemedlemmer
- Oppfølging av trenere, spesielt ungdomstrenere
- Informasjonsarbeid
- Retningslinjer og håndbok – videreutvikling, oppdateringer
- Kontrakter – junior/senior/trenere
- Økonomi og bruk av handlingsrom
- Lønn ungdomstrenere
- Lønnet engasjement – styrke frivilligheten
- Lavere kostnader for utøvere – samlinger
- Bygge opp en større felles skipark
- Innkjøp av ny Rustad-bil
- Innkjøp av treningsutstyr og arenautstyr
- Utleie av arenabygg / bua
- Søknader – bruk/omdisponering av midler
- Strategiarbeid og andre gjøremål til fordeling
- Oppfølging av strategien og prioriterte satsninger
- Info Oslo Skikrets, møter
- Resterende arbeider på stadion
- Utbedringer renabygget
- Oppdateringer av leieavtaler anlegg
- Budsjett – omprioriteringer, innkjøp av utstyr
- Iverksetting av målsettinger for 2023-2024
- Etablering av rulleskitrase Grønmo
- Videreutvikling av Skullerud idrettsanlegg
- Samarbeid om trening på tvers av grupper
- Foreldreengasjement – felles vimpel og skismøring skirenn
- Rekruttering gjennom skoleskidager
- Låneordning ski på mandager
- Bruktsalg
- Mobilisering til frivillighets oppgaver
- Justeringer i oppmannsrollen
- Utarbeidelse av arrangementshåndbok
- Utarbeidelse av frivillighetshåndbok
- Utarbeidelse av økonomihåndbok
- Hovedsamling Beitostølen
- Diverse saker fra hovedstyret
- Omlegging av regnskapsføring
- Lover og bestemmelser
- Budsjett 2024
- Skiteknikkurs for foreldre
- Utstyr, Rustadtøy
- TD-Kurs, trenerkurs, trenerattest
- Antidopingkurs
- Sponsor og samarbeidsavtaler
- Foreldremøter for alle grupper
- Skirennlister
- Idrettsuka i Østmarka
- Samordnet rapport
- Fordeling av treningstid
- Utdeling av brosjyrer om aktiviteter til skoler
- Politiattester
- Dugnader
- Arrangementer, dugnadslister

## Oppmenn:

2017-gruppa	Ingen
2016-gruppa	Ingunn E. Helliesen
2015-gruppa	Ole Jacob E. Syrdahl
2014-gruppa	Alexander Wang Hansen
2013-gruppa	Ida Øvren
2012-gruppa	Kjell Erik Thune-Larsen
2011-gruppa	Gunnhild Birkemoe
2010-gruppa	Per Chr. Mork

15-16 år:	Sturle Jensen Frøydis Olausen
Junior	Tone Medalen Therese Marvik Dahl
Senior	Torbjørn Hægeland
Turrenn	Astrid Bertelsen / Jan Erik Nilsen
Team Kollen	Hogne Solvoll / Tone Meldalen Therese Marvik Dahl

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 og Leif Øverland vært gode støttespillere til den lille inntektskomiteen.

### Sportslig utvalg

- Morten Tomter
- Hogne Solvoll
- Torfinn Evensen
- Harald Amundsen
- Per M. Krogholm
- Jannicke H. Helland (fra 01.10.22)

*Se egen rapport*

### Rekruttkomite

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

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. Også startet opp arbeidet med skoleskidager som kan være en stor rekrutteringsarena.

I tillegg har vi spredd informasjon på Facebook.

### Arrangementskomite

- Kirsten D. Ivan
- Jørn Raastad
- Roger Mostue
- Nils Andberg
- Hanne 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 i hele 2023 pågått en del utbedringer i selve skianlegget og på arenabygget.

Komiteen og gode hjelpere har brukt mange ukedager og helgedager på å få nytt utstyr på plass, «oppbygging» av brukmarked i arenabygget og utlånsordning i bua samt en del dugnadsarbeide på arenabygget og bua. Tusen takk til alle som har bidratt.

### Tidtakingsteam

- Anders Dahlen
- Terje Haustreis
- Mads Svendsen

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.

### Ungdomsutvalget

Ungdomskomiteen er underlagt hovedlaget.

Den har bestått av 8 trenere fra langrennsgruppa.

Ungdomsleder for gruppa har vært Per M. Krogholm

### 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>	Ingen lotteri i 2023
<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

### Administrasjon / møter

Langrennsgruppas administrasjon har bestått av styret, oppmenn og ulike underkomiteer samt sportslig utvalg. Gruppa har hatt Morten Tomter som «deltidsansatt» som klubbens hovedtrener og Per Krogholm for 15-16 år og junior-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 hvor bla kurset »Rent Idrettslag» ble gjennomført og 1 trenermøte / trenerforum.

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

### Økonomi

Gruppas økonomi er meget god, noe som et overskudd på rundt kr. 600 000,- viser. Overskuddet skyldes bla gode rentebetingelser på sparekontoene og at vi i 2023 fikk inn mange midler i forbindelse med søknader. Noen av midlene fra søknader i 2023 kom på slutten av året og er øremerket til spesielle prosjekter i 2024 så regnskapet viser ikke helt det riktige bildet for 2023. Se forøvrig eget regnskap med noter.

### 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, 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. Merkur Grafisk har stått for trykking og utsendelse av årets klubbavis.

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 og «Retningslinjer for 2023/2024» har blitt oppdatert.

I tillegg er det gjort en del arbeider i forbindelse med økonomihåndbok, arrangementshåndbok og frivillighetshåndbok som forventes ferdig i løpet av 2024.

### Kontrakter senior / treneravtaler

Det er skrevet kontrakt med alle hovedtrenerne. Løpere som er i junior- og seniorgruppa samt langløpslaget Team Front Rustad IL er det også skrevet kontrakt med.

### Media

Gruppa har stadig oppslag i media, enten i vår lokalavis Nordstrand Blad, på Langrenn.com, i Aftenposten, i Oslo-avisa, i OBOS-bladet eller på sosiale medier.

I tillegg har det vært mange fine innslag på NRK / TV2 og andre i forbindelse med åpningsrennet på Beitostølen, NM, WC-cup, langløps-cupen Ski Classic, Allianseloppet, Klarelvsløppet og Toppidrettsveka. I alle disse arrangementene har Rustadløperne fått stor oppmerksomhet.

For oss som klubb er dette kjempegod «reklame» og med på å bygge klubbfølelse. Også våre gode samarbeidspartnere setter stor pris på god omtale og at ALLE stiller opp i klubbetøy med riktige sponsormerker.

### Klubbetøy og bruktmarked

For våre samarbeidspartnere er det viktig at vi bruker overtrekksdresser, luer, pannebånd og konkurransedresser når dette inngår i avtalene våre. Dette gjelder ikke bare på store arrangementer, men både på lokale treninger, samlinger og mindre konkurranser. Samarbeidsavtalene er i veldig stor grad med på å holde kostnader til utøverne i gruppa nede.

Gjennom hele 2023 har kjøp av klubbetøy fra arenabygget vært veldig bra fra klubbens medlemmer.

Kvalitet og service fra Trimtex er veldig bra og leveranser fra de er alltid i rute.

Bruktmarkedet på facebook og ikke minst det nye bruktmarkedet i det nye arenabygget har vært en kjempesuksess. I november og desember dette året solgte vi i alt 88 par brukte ski og 61 par brukte staver samt masse skistøvler bare fra arenabygget!

### Trenerutdanning og kurs

Trenerklubben:	Morten Tomter, Anders Dahlen
TD-kurs:	Jørn Raastad
Trener 2:	Torkel Skjærven
Rent Idrettslag:	Sportslig utvalg, styret og noen frivillige

### Utmerkelser / stipend:

Oslo Skikrets vase	Iver Tildheim Andersen
--------------------	------------------------



## 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
Leder Oslo Skikrets:	Ingrid M. H. Lutnæs
Valgkomiteen Oslo Skikrets:	Barbro T. Dahlen
Valgkomiteen Oslo idrettskrets:	Barbro T. Dahlen
Østensjø bydel, Idrettens samarbeidsutvalg (ISU):	Barbro T. Dahlen
Ansvarlig for medlemsregisteret til Rustad IL:	Anders Dahlen
Årsting i Oslo Skikrets:	Ingrid Lutnæs, Barbro T. Dahlen
Vårmøte Oslo Skikrets:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
Høstmøte Oslo Skikrets:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
3 møter i valgkomiteen Oslo Skikrets:	Barbro T. Dahlen
1 skikretsmøte i LK:	Ingrid Lutnæs, Frøydis Olaussen, Tone Meldalen
1 møte med administrasjon Oslo Skikrets	Barbro T. Dahlen
1 TD-møte Oslo skikrets:	Barbro T. Dahlen
1 nettverksmøte Oslo og Akershus skikrets:	Barbro T. Dahlen
2 møter seniorsamarbeide Oslo Skikrets:	Morten Tomter og Barbro T. Dahlen
2 møter med Skiforeningen/BYM - områdeinndeling:	Jørn Raastad og Barbro T. Dahlen
1 møte med Skiforeningen – oppfølging skiskolen	Barbro T. Dahlen
3 møter vedr. Team Kollen:	Hogne Solvoll, Tone Meldalen, Therese Marvik Dahl
5 møter - oppfølging nytt arenahus - prøvedrift:	Barbro T. Dahlen
1 møte Skullerud Idrettsanlegg - BYM:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 møte med Bymiljøetaten/Skiforeningen:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 møte med Bækkelaget Sp. Kl og Oppsal IF:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 møte med BSK Sp.kl vedr KM/leie anlegg:	Barbro T. Dahlen
1 møte med Frøy, leie av anlegg:	Ingrid Lutnæs, Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 møte med anleggsleder Oslo Skikrets:	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
3 møter med juniortrenere / ungdomsutvalget:	Per Krogholm
1 møte vedr langløp:	Atle Smenes, Morten Tomter, Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen
9 foreldremøter i gruppene 2017 - 2010:	Jan-Henrik Karlsen, Barbro T. Dahlen
4 foreldremøter grupper over 15 år:	Per Krogholm, Hogne Solvoll, Morten Tomter, Barbro T. Dahlen
2 møter i strategikomiteen	Jørn Raastad, Torfinn Evensen, Jan Henrik Karlsen, Ingrid Lutnæs
3 trenermøter / trenerforum:	Sportslig utvalg, Barbro T. Dahlen
1 møte med junior- seniortrenere:	Barbro T. Dahlen
4 møter med» ungdomstrener»:	Barbro T. Dahlen
1 møte med rekruttrenere:	Barbro T. Dahlen
1 møte med premieleverandør:	Barbro T. Dahlen
1 møte m/Rustadsaga Sportsstue, idrettsuka mm:	Barbro T. Dahlen
1 dugnads- og sponsormøte Toyota:	Barbro T. Dahlen
2 møter med regnskapsfører:	Jan Erik Nilsen, Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen
2 møter med Norges Idrettsforbund:	Barbro T. Dahlen
1 møte med Mortensrud Aker Sportsklubb (MASK):	Barbro T. Dahlen
2 møter vedr. håndbok / Retningslinjer:	Jan-Henrik Karlsen, Ingrid Lutnæs, Barbro T. Dahlen
1 møte vedr. Arrangementshåndbok mm:	Bjørnhild Fjeld, Nils Andberg, Barbro T. Dahlen
1 møte med Vårt Oslo:	Barbro T. Dahlen
8 møter med sponsorer / samarbeidspartnere:	Barbro T. Dahlen
1 møte med trenere/hjelpere skilek:	Barbro T. Dahlen

2 smørekurs på teams (Januar)  
1 dugnad BYM-mesterkapet:  
1 møte med langløpssponsor:  
  
1 sponsormøte, Julegalla i Operaen med OBOS:  
1 møte kontrollkomiteen Oslo Idrettskrets:  
1 møte vedr. paraarrangement på Skullerud:  
1 møte vedr. nytt program «Isonen»  
1 møte vedr. utviklingshemmede i skiklubbene

Morten Tomter og Anders Dahlen  
Mads Svensen, Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen  
Nils Berg, Ståle Fenstad, Morten Tomter,  
Barbro T. Dahlen  
Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen  
Kari Aasheim  
Barbro Tomter Dahlen  
Anders Dahlen, Mads Svensen  
Hanne I. Berg, Mette Kristiansen, Anne-Britt Nilsen

## Rapporter fra utvalg og komiteer:

### Sportslig utvalg:

2023 har vært et hektisk år med mye aktivitet. Mange nye prosjekter er igangsatt og fulgt opp.

#### Møter:

Sportslig Utvalg har gjennomført 3 møter i 2023.

Også gjennomført kurset «Ren utøver» sammen med styret i langrennsgruppa.

#### Rollefordeling:

Per Krogholm har vært leder fra 1. mai. Han overtok etter Tove Andersen som ga seg 30. april

#### Ansvarsfordeling Sportslig Utvalg:

Tove (Leder tom april):

Per (Leder fom mai):

*Ansvar trenerforum, kontakt opp mot styret, trenerkurs og oppfølging ungdomstrenerne*

*Morten:*

*Smørekurs, utstyrskveld for turrenngruppene, rullekikurs for turrenngruppene, Fjeldstadstua*

*Hogne:*

*Diverse administrasjon og junior*

*Torfinn:*

*Trenerforum, sportslig plan og strategisk plan*

*Harald:*

*Diverse*

*Jannicke:*

*Diverse*

### Trenerforum:

Det er avholdt 3 møter i trenerforumet.

#### *13. februar (12 deltakere)*

Tema: Bygging av miljø, ivareta barn og unge (mobbing), treningsplanlegging, sportslig plan, trening for ulike årstider, erfaringsutveksling og kunnskapsdeling.

Kvelden ble avsluttet med skiøvelser i praksis, friteknikk

#### *2. mai (20 deltakere)*

Tema: oppsummering av sesongen, status trenere, oppstart sommertreninger alle grupper, «slå» sammen grupper, ungdomstrenerne og oppfølging

#### *1. november (15 deltakere)*

Tema: Trenerattesten, klassisk/fri og utlån av utstyr, trenerkurs, uteaktiviteter mm.

### Teknikktrening/smørekurs

Det ble avholdt 2 stk smørekurs onsdag 4. januar av Morten og Anders. Det var et kurs for nybegynnere og et kurs for viderekomende.

Begge kursene hadde fysisk oppmøte, men det var også mulig å følge kursene via Zoom.

Deltakerantallet var på til sammen 40 personer.

### 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. Fått på plass mye nytt utstyr i 2023.

## Sportslig plan

Arbeidet ble startet opp i starten på 2023 med revidering av sportslig plan. Den forventes ferdigstilt etter at Norges skiforbund har oppdatert «Trenertrappa» i 2023/2024.

## Trenerundersøkelse

Det ble i februar sendt ut en trenerundersøkelse hvorav sportslig utvalg fikk inn 13 svar fra trenere i de ulike gruppene. Undersøkelsen gikk på motivasjon for trenergjerningen, utvikling som trener, noe som savnes for å bli best mulig trener og antall dager man har deltatt i treningsgruppa.

Konklusjon: Tidsklemma er en utfordring for å utvikle seg, gå på kurs. Lært mye av de erfarne trenerne, ønsker mer tilgang til ferdigøker, tips og triks.

## Ungdomsutvalget:

Arbeidet med utvikling av ungdomsutvalget som ble startet opp høsten 2022 for våre ungdomstrenerne i alderen 15-19 år har fortsatt gjennom hele 2023.

Barbro fulgte opp alle ungdomstrenerne fram til 1. mai før Per overtok.

Utvalget har gjennomført 4 møter.

Per er også med i Oslo idrettskrets sitt «forum» for ungdomsutvalg og følger opp arbeidet

gjennom en samarbeidsavtale som klubben har inngått for perioden 1. mai 2023-1. mai 2024.

## Videre fokusområder for sportslig utvalg:

*Hovedfokus blir å utvikle trenerne videre og sørge for god rekruttering til trenerstaben sammen med styret.*

- Utvikle trenerne videre via trenerforum, evt for barmark og et for vinter kommende sesong.
- Smørekurs og ski(teknikk) kurs.
- Holdningsskapende arbeid.
- Arrangere lavterskel rulleskikurs hver vår (for trenere i gruppene som går rulleski).



## Anleggskomiteen

### Rustad skistadion Skullerud Idrettsanlegg

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. Nye folk og sykdom i Bymiljøetaten gjorde at utkjøringen ble ekstra vanskelig og tidkrevende. Traséene nord for brua var bare delvis snølagt resten av vinteren.

Det kom snø i Østmarka i januar, og selv om det var marginale forhold så var det mulig å gå på ski i marka store deler av vinteren. Vi var svært nær å arrangere Østmarkrunden i marka, men måtte gi opp uka før fordi det var blitt for dårlige forhold i Grønmo-området.

23/24-sesongen fikk en pangstart med 15-20 cm snøfall den 29-30. oktober. Vi kjørte opp 2 km løyper med egen maskin, som holdt 3-4 dager før mildværet tok knekken løypene.

Men kulda kom tidlig og snøproduksjonen kom i gang igjen allerede 16. november. Det holdt seg i hovedsak kaldt ut året. Utkjøringen var ferdig til jul, men rundt 400 m ble ikke snølagt på grunn av for lite snø produsert. Utkjøringen var tid- og ressurskrevende også i år, og arbeidet med å få på plass snøproduksjon i hele anlegget er viktigere enn noen gang.

Det var ingen større endringer på løyper eller snøproduksjonsanlegg i 2023.

Arenabygget har hatt sitt første år med ordinær drift og har vært fullt utnyttet.



Arbeidet med å etablere et rulleskianlegg på Grønmo har så vidt kommet i gang, og en foreløpig trasé er skissert og presentert for blant andre Bymiljøetaten, Oslo idrettskrets, Oslo skikrets osv. og har fått god mottakelse.



### Bua

Bua vår er mye brukt og er et kjærkomment utstursrom for våre trenere og for utlån av utstyr til eksterne brukere. Det er også utført mye dugnad på bua i løpet av 2023 og den er nå istandsatt også for utlån av skiutstyr på våre fellestreninger på

mandager. Stor takk til alle som har bidratt med godt og vel 150 dugnadstimer i år på bua!



### Fjeldstadbakken treningsarena

Fjeldstadstua er nå «bygd» om til et rent test- og styrketreningslokale som brukes mye av våre junior og seniorutøvere, spesielt på vår, sommer og høst.

Langrennssporten utvikles raskt og for oss som klubb har dette blitt et viktig utviklingssted for våre løpere.



Styrkeparken blir også flittig brukt av de aller fleste grupper på både ukedager og samlinger i helgene. Også mange andre brukere av Østmarka som treningssted har glede av anlegget

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

## 2. Treningsgruppene

Langrennsgruppas aktive medlemmer pr. 31.12.2023: 497 personer (2 flere enn i fjor)  
Langrennsgruppas venner pr. 31.12.2023: 175 personer (13 flere enn i fjor)

Medlemstall for 2023 (31.12):

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	105	41	8	128	282
Menn	0	129	48	20	193	390
Totalt	0	234	89	28	321	672

Medlemsutvikling 2018-2023:

	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Kvinner	269	273	260	278	284	282
Menn	432	428	416	412	373	390
Totalt	701	701	676	690	657	672

### Ansvarlige trenere dette året har vært:

#### Skilekinstruktører:

Hanne I Berg  
Anne Britt Nilsen  
Mette Kristiansen  
Eva Helene Reistad

#### Paraidrett ski:

Hanne I Berg Hovedtrener  
Mette Kristiansen Hovedtrener  
Anne Britt Nilsen Hovedtrener

**3 deltakere (2 jenter og 1 gutter)**

#### 2017-gruppa:

John Henry Strupstad Hovedtrener  
Alexander Wang-Hansen Hovedtrener  
Daniel Bergsvik Hjelpetrener  
Helene Tronrud Wold Hjelpetrener  
Jonas Ecktell Hjelpetrener  
Mats Okkenhaug Hjelpetrener  
Sigurd Aanderaa Hjelpetrener  
Solveig Krapf Hjelpetrener

**37 deltakere (15 jenter og 22 gutter)**

#### 2016-gruppa:

Constance Marie Usler Hovedtrener  
Ellinor Tåænnæs-Fjeld Hovedtrener  
Maria Myrup Hjelpetrener  
Thomas E. Bjørdal Hjelpetrener  
Torstein Vikane Hjelpetrener  
Jan Andreas Knudsen Hjelpetrener

**35 deltakere (18 jenter og 17 gutter)**

#### 2015-gruppa:

Lennart Garnes Hovedtrener  
Sindre Fjogstad hovedtrener  
Monica Tilstovic Hjelpetrener  
Marie Louise Moldvar Hjelpetrener

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

#### 2014-gruppa:

Kajsa Moritz Hovedtrener  
Eline Risstad Sundnes Hovedtrener  
Håkon Røsand Hovedtrener  
Veronika L. Willmann Hjelpetrener  
Stian Bjella Gulliksrud Hjelpetrener

**37 deltakere (20 jenter og 17 gutter)**

#### 2013-gruppa:

Oda Tretli Hovedtrener  
Christian Hylland Hovedtrener  
Henning Carlsen Hjelpetrener  
Ingunn Edstrøm Hjelpetrener

**32 deltakere (12 jenter og 20 gutter)**

#### 2012-gruppa:

Jannicke Helland Hovedtrener  
Linus Egen Vinge Hovedtrener  
Miriam Jorryd Hovedtrener  
Kjell Erik Thune-Larsen Hjelpetrener  
Atle Dale Moen Hjelpetrener  
Fredrik M. Ramm Hjelpetrener

**34 deltakere (12 jenter og 22 gutter)**





### 2011-gruppa:

Haakon kildal	Hovedtrener
Jon Flydal	Hjelpetrener
Åsmund Moli	Hjelpetrener
Thomas Liebe	Hjelpetrener
Marianne Hektoen	Hjelpetrener
Trond Åge Osvoll	Hjelpetrener

**28 deltakere (8 jenter og 20 gutter)**

### 2010-gruppa:

Harald Amundsen	Hovedtrener
Lars Ballangrud	Hjelpetrener
Magnus Straight	Hjelpetrener
Fredrik M. Ramm	Hjelpetrener

**14 deltakere (5 jenter og 9 gutter)**

### 15-16 år:

Per Mathias Krogholm	Hovedtrener
Torkel Skjærven	Hovedtrener
Frøydis Olaussen	Hjelpetrener
Ane Nesje Grimsmo	Hjelpetrener

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

### Junior/senior:

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

**Junior 27 deltakere (15 jenter og 12 gutter)**

**Senior 22 deltakere (4 jenter og 18 gutter)**



### Turrenn damer:

Bjørnhild Fjeld	Hovedtrener
Ingeborg Avlund	Hovedtrener stavgang
Ingjerd Tesaker	Hjelpetrener

**73 deltakere**

### Turrenn herrer:

Jan Erik Nilsen	Hovedtrener
Ulf Fjeldal	Trener

**94 deltakere**

*Deltakerantall er hentet fra gruppelister 31.12. 2023*

*\*\*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

Det ble ingen vintertrening i 2023 grunnet for liten oppslutning. Startet opp med barmarkstrening i høst med fokus på løping, kondisjon og litt lekende øvelser. På slutten av året var vi heldige å få være på «Feelgood» på Bøler hvor vi kunne ha litt styrketrening inne

Dessverre bare 1-3 utøvere på treningene, vi ønsker oss flere deltakere!

*Hanne I. Berg*



### 2017-gruppa

Spente, og topp motiverte for å følge i skisporene til de store forbildene - har 2017 gruppa nå fått på treningstøyet og er i full gang med langrenns-treningen.

Utover høsten har treningen foregått i joggesko, med fine løpeturer i skogen etterfulgt av morsom hinderløype.

Ettersom ukene har gått har treningstøyet gradvis fått flere og flere lag- og blitt tykkere, og mandag 20.november kunne endelig joggesko byttes ut med skistøvler.

20 førsteklassinger møtte opp med ski- og var klare for å sette fart i sporet. Vi gikk noen runder rundt på stadion, noen trengte en liten dytt opp bakkene- og noen måtte ha litt smørehjelp, men alle kom seg rundt noen runder og kose seg! I bakken bak arenabygget trente vi på ploging- og når alle skjønte at skituppene skulle være venner og sammen, og skiskoene uvenner og fra hverandre gikk det som en lek!

Vi gleder oss til mange fine øyeblikk med denne fine gjengen i løypa!

*Helene Wennevold Tronrud*



### 2016-gruppa

2016 gruppa er langrennsgruppa sin nest yngste gjeng som har holdt det i gang gjennom hele 2023 og er nå på sin andre sesong. Det har vært skitrening gjennom hele vinteren, og barmarkstrening på våren, forsommeren og høsten. De er blitt en stor gruppe med aktiv med andreklassinger som sammen med trenerne Constance og Ellinor leker forskjellige leker og har det gøy.

Flere av barna har vært med på hovedsamlingen på Beitostølen. Her ble det lek på ski, tatt en fin skitur og sosialt utenom øktene. Nå som det er så fine skiforhold ser vi frem til en flott vintersesong med treninger og renn, både klubbrenn og første sesong i år noen i kretsen. Fokuset vil fortsatt være å bli bedre kjent og ha det gøy på ski gjennom vinteren.

*Ingunn Helliesen*



### 2015-gruppa

Treningene har vært holdt i gang hele 2023. Vintersesongen januar til påske 2023 bød på gjennomgående stor trenings- og klubbrenn-deltakelse fra 2015-barna. En kjerne på fire til seks barn deltok også jevnlig på kretsrenn. Enkelte



kretsrenn hadde større deltagelse frå 2015-gruppa. På flere kretsrenn var vi største klubb i J8, som 2015-jentene da gikk i.

Våren/forsommeren 2023 ble det arrangert to treninger på friidrettsbanen på Trasop, før resterende vårtreninger ble avholdt med utgangspunkt i Skullerud treningsanlegg. Flere av treningene la vi da turen innom Nøklevann for bading, noe som var et populært innslag i disse «vårtreningene». Mange av vårtreningene ble gjennomført sammen med 2016-gruppa.

Frå høstopstart i august og fremover har treningene foregått på og omkring Skullerud idrettsanlegg. Snittantallet barn på treningene har økt fra cirka 12 til 18 i barmarksperioden, til enda flere etter hvert som treningene har foregått med ski og snø under beina. 31 barn er innmeldt i gruppa/klubben, og noen flere forventes å melde seg inn etter gjennomførte prøvetreninger. I løpet av høsten/vinteren har noen nye kommet til.

Ole Jacob Eriksen Syrdahl gjør en flott jobb som oppmann. Monika Tlstovic, John Strupstad og Marie Louise Modvar var vinter og vår 2023 med som trenere. Marie Louise har ikke vært med høsten 2023. Monika og John bidrar fremdeles på mange treninger, men har vært noe mindre med på grunn av henholdsvis studier i tillegg til jobb (Monika) og treneransvar for 2017-gruppa (John). Sindre Fjogstad og Lennart Garnes har vært stabile trenerressurser gjennom hele året. Høsten 2023 har Sindres far, Anders, vært med som trener på svært mange treninger. Også han har gjort en super innsats.

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. Nettopp for å ivareta nevnte målsetning, la vi det i barmarksperioden slik opp at vi i hovedsak benyttet tre egenutviklede «standardtreningsøkter» basert på prinsippene utviklingstrappa legger opp til for denne aldersgruppa. Gjennom lekpregede øvelser fikk dermed hver økt innslag av enkel styrketrening, hurtighet/spenst og en avslutningsdel med med utholdenhetsmotivert aktivitet. Med ski på beina planlegges øktene noe mer fra-gang-til-gang, avhengig av vær-/føreforhold, hvilke områder på eller utenfor anlegget som er tilgjengelige, om det er tilbud om skileik, hvor mange trenere/voksne

som er tilgjengelige, og om det er klassisk eller skøyting som står på «programmet». Utgangspunktet er at vi kjører annenhver økt med klassisk og skøyting. Likevel slik at vi er nøye med å understreke at ingen behøver med en ett par ski og ett par skisko, hvilket vi blant annet kommuniserer ved å omtale det som «ski med feste (klassisk)» og «ski uten feste (skøyting)».

Idrettsglede, vennsbygging og det sosiale blir prioritert høyt, både underveis i mandagstreningene og ved skirenn eller andre arrangementer og samlinger. I 2023 var enda flere barn fra 2015-gruppa med på hovedsamlingen enn året før. I høst ble det gjennomført en «dagssamling» med sportslig og sosialt opplegg ved Rustad skole. Der fikk barna først prøve rulleski, før vi fortsatte med Mesterens Mester-inspirert lagkonkurranse, før samlingen ble avsluttet med pølsegrilling og sosialt samvær. Våren 2022 ble det gjennomført en enkel sommaravslutning i forbindelse med siste trening før sommarferien. Både via skriftlig og muntlig kommunikasjon vil trenerne og oppmann oppfordre foreldre/barn til å bli med på skirenn, noe vi presenterer som lystbetont, sosialt og «ufarlig». Samtidig understreker vi at det er frivillig.

*Lennart Garnes*



## 2014-gruppa

Gjennom 2023 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. Vi nærmer oss nå 40 aktive utøvere i gruppa.

Kajsa Moritz, Eline Sundnes og Håkon Røsand har hatt treneransvaret gjennom hele året. Veronika Wilman og Stian Gulliksrud har vært med som hjelpetrenerne, med ekstra hjelp fra Christian Fornes fra desember. Kajsa gir seg nå som trener og vi vil gjerne rette en stor takk til henne for alt hun har gjort for 2014-gruppa og alt hun har betydd for barna og deres skiglede.

Aktivitetene i gruppa dreier nå gradvis fra lek over mot mer teknikk og kapasitetstrening selv om leken fortsetter å stå sentralt i treningsfilosofien. Vi tar det store oppmøtet på treningene som et godt tegn på at barna koser seg på trening. På våren introduserte vi skøyting og denne vinteren er det like stort fokus på begge stilarter.

Nå ser vi frem mot en flott vintersesong med treninger og renn. Sesongen 22/23 var sesongen hvor 2014-gruppa virkelig begynte å delta på renn. Det var mange av barna som syntes dette var veldig gøy. For sesongen 23/24 har trenergruppa definert 4 renn, i tillegg til Rustad-renn, som vi ønsker å samle flest mulig på slik at vi kan bygge enda bedre samhold gjennom felles opplevelser.

*Aleksander Wang-Hansen*



## 2013-gruppa

Da året startet talte gruppa i overkant av 40 medlemmer. Samtidig, og frem til sommeren, var det Åsa Dokk Kullberg, Margit Sundby og Christian Hylland som hadde treneransvaret. Åsa og Margit måtte dessverre gi seg etter vårsesongen pga ventende studier. Vi takker for den innsatsen de har

lagt ned gjennom lang tid. Etter sommeren har det vært noe frafall til andre idretter, men vi har også fått inn noen nye medlemmer - noe vi setter stor pris på. Vi er også heldige og har fått med oss Oda Charlotte Tretli som hovedtrener og Henning Carlsen som hjelpetrener, i tillegg til Christian som fortsetter. Ved utgangen av året teller gruppen 32 medlemmer.

Dette året har vi hatt treningsdag på mandager og oppmøtet på treningene har vært god, dog med noen færre i perioden rett før og etter sommeren, da mange er opptatt med sommeridretter.

Deltagelsen på renn har vært ganske bra. Særlig på klubbrenn har det vært stor oppslutning, men også på andre renn hvor det har vært en liten kjerne som har hatt glede av å stille på startstreken.

Gruppa hadde høstsamling i midten av oktober, med deltagelse i Bølerstafetten og første erfaring på rulleski for mange. Pizza og kaker på arenahuset etter siste økt satt punktum for en hyggelig og vellykket helg.

Også i år var det en god gjeng som ble med til familiesamlingen - denne gangen på Beitostølen. Til tross for friske temperaturer utendørs ble også dette en vellykket helg.

Fokus på treningen er fremdeles at barna skal kunne leke og ha det gøy, men vi begynner å legge inn flere øvelser for å forbedre teknikk og kondisjon. Vi har også begynt å legge flere av treningene til områdene utenfor Skullerud arena slik at barna får nye mestringsopplevelser, blir glade i Østmarka og drar meg seg familie og venner på flere skiturer.

Vi ser frem til nytt år og krysser fingrene for gode og langvarige snøforhold slik at alle får oppleve mye skiglede.

*Christian Hylland*





## 2012-gruppa

Gjennom Vinteren 2023 hadde gruppen opp mot 35 medlemmer med et snitt på nærmere 30 på trening. Trenerteamet bestod av Jannicke Helland (Hovedtrener), Kjell Erik Thune-Larsen (oppmann), Miriam Joryd, Linus Eggen, Atle Dale Moen, og Fredrik Ramm. Vi har hatt faste treninger mandager og onsdager. 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 har samtidig innført flere aktiviteter rettet mot å bedre teknikk. Det er veldig stort spenn i ferdigheter så vi prøver å tilrettelegge med inndeling i grupper slik at alle opplever mestring på sitt nivå.

I sesongen har vi hatt en bra deltagelse på skirenn, og en god økning fra tidligere sesonger. 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 barmarkstreningen ved skolestart. Deltagelsen har ligget mellom 15 og 20 som har vært meget bra i forhold til gruppestørrelsen på litt over 30. Fokus har vært basis kondisjon, styrke, koordinasjon, lagånd og balanse. Dette hovedsakelig gjennom lek, men samtidig har vi denne sesongen

gradvis økt ren kondisjonstrening gjennom rolig løp og mer stafettpreget intervaller.

Det ble rekordtidlig start på skisesongen med første tur i begynnelsen av november, dog hovedsakelig i fristil. Hovedsamlingen på Beitostølen ble knallbra med god deltagelse fra laget, og som en god fortsettelse på grunnlaget på ski som ble lagt allerede i november. Gruppa hadde treninger på ski helt inn mot jul.

*Jannicke H Helland*

## 2011-gruppa

I 2011-gruppen er omtrent 20 aktive barn som deltar i langrennstrening, med 15-20 barn i vinterhalvåret og en halvering i sommerhalvåret på grunn av andre idretter. Gruppen viser varierende prestasjonsnivåer, med noen ivrige barn som søker utfordringer og konkurranse, mens andre foretrekker lek og moro. Trenerne arbeider kontinuerlig med å finne en balanse mellom disse ulike behovene, og alle treningene publiseres på Spond minst 24 timer før.

Jeg (hovedtrener) planlegger og gjennomfører alle økter med hjelp av Forelder Thomas, Åsmund og Trond Åge. Treningene er 1,5 time, to ganger i uken. Totalt tre timer organisert trening.

Vi har fokus på 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 November, 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.

*Haakon Andreas Kildal*



## 2010-gruppa

2010-gruppa bestod ved årsskiftet ca. 20 medlemmer. Hovedtrener har gjennom hele året vært Harald Amundsen og Eskil Kolshus var med på vintersesongen.

Målet for 2010-gruppa er å ha det gøy sammen, skape skiglede sammen og bygge et samhold i gruppen. Etter hvert som barna blir eldre blir det også mer fokus på å trene for å bli bedre, så mer teknikk og kondisjon har gradvis blitt del av treningene.

Vinteren 2023 hadde vi mye aktivitet på Skullerud, på gode forhold i kunstsneleget. Vi gjennomførte to treninger i uken, med klassisk og fristil annenhver uke. Det var en veldig aktiv gjeng på ca. 10 stk som deltok på mange skirenn, og gjennom skirenn ble det også et tettere samhold i gruppa. Skirenn er gøy og en viktig del av det sosiale limet i gruppa.

Etter sommer startet vi opp med to treninger i uken, med rulleski nesten hver uke. Vi fikk også til en liten hjemmesamling, med samling i klubbhuset for noen leker og pizza på kvelden.

Fra høstferien kom syklistene med og vi har vært ca. 10 stk på trening.. Mye lek og løping i skogen rundt Skullerud, mye rulleski og en del intervalløker både med og uten staver. Innetreninger hver uke etter høstferien ble brukt til styrkeøvelser, og nesten hele gruppen fikk lært seg ett-bens knebøy!



Beitostølen ble en flott samling. Veldig god stemning blant de guttene og jentene som var med, og mange ble godt kjent. Det iskalde været stoppet oss ikke, og vi fikk både langtur og teknikk-øker.

Snøen kom tidlig til Skullerud i år, og vi fikk startet opp med ski i god tid før jul. Med det er grunnlaget lagt for en bra sesong også i 2024.

*Harald Amundsen*

## 15-16 års gruppa

Året 2023 startet bra med mulighet for å gå skirenn nesten hver helg. Høydepunktet var å ta turen til Meråker og årets Hovedlandsrenn. Her hadde vi 22 løpere til start og igjen en av de klubbene med flest utøvere. Sesongen avsluttet i år som i fjor med Holmenkollstafetten, og dette sammen med juniorgruppa. 2009 ble tatt imot med åpne armer, og 2007 skulle ta steget opp i junior. Mot sommeren besto 15/16 gruppa av 2008 og 2009, med 28 utøvere.

Treningsåret har vært bra. Vi har fått gjennomfør alle planlagte samlinger, 2 hjemmesamlinger og 3 bortesamlinger. Alle bortesamlingene gikk i år til Beitostølen som byr på mange gode treningsmuligheter. Vi hadde en barmarksamling og to snøsamlinger. Av hjemmesamlinger hadde vi en før sommeren og en på høsten etter høstferien, hvor vi også i år løp Nøklevann Rundt og en superlangtur.

Etter en høst med mye trening på barmark, var vi heldige å få snø tidlig og kunne avslutte høstsesongen med det vi liker aller best. Nå ser vi frem mot nok en sesong med mange skirenn, og Hovedlandsrennet som nå går på Gålå.

Trenerteamet består av Per Krogholm, Torkel Skjærvan, Frøydis Olaussen og Ane Grimsmo.

*Per Krogholm*





## Juniorgruppa

Gruppa har 27 aktive utøvere i året 2023. 13 nye juniorer kom opp i gruppa i vår. 2 utøvere gikk over til senior. Det ble arrangert tre norgescup-renn, på Lillehammer, i Voss og de siste rennene på Savalen og Tolga, hvor også finalen ble avholdt. Junior-NM ble avholdt i Alta. 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 (Beitostølen) og klubbsamlinga i desember, også på Beitostølen, ble gjennomført. Det har vært stor oppslutning om samlinger og treninger. Det har jevnt over vært fire fellestreninger pr uke, herunder styrketrening på OIS.

*Tone Meldalen*



## Seniorgruppa

Seniorgruppa har denne sesongen bestått av ca 15 utøvere, hvor det satses både på langløp og allround. Gruppa har flere heltidsutøvere. De fleste utøverne kombinerer imidlertid langrennsatsingen med studier eller jobb på heltid. Gjennom året har vært et høyt aktivitetsnivå i gruppa, god innsats på trening og god deltakelse og resultater i konkurranse. Samarbeidet med juniorgruppa er meget godt. Det hever kvaliteten på begge grupper,

gir godt samhold og et større og mer robust miljø. Ikke minst gjør samarbeidet overgangen fra junior til senior lettere, noe som trolig bidrar til at flere forlenger sin aktive skikarriere. Flere av utøverne studerer i Trondheim, og som tidligere år har Morten har gjennomført egne samlinger for disse ved flere anledninger.

Denne sesongen var heldigvis ikke preget av smitteverntiltak påvirket konkurranseprogrammet. Imidlertid ble flere rennhelger, blant annet NM og Skandinavisk Cup, påvirket av avlysninger på grunn av kulde. Likevel må man kunne si at sesongen arrangementsmessig ble tilnærmt normal.

Rustads utøvere har markert seg med god deltakelse og mange gode resultater. På allround er det særlig grunn til å fremheve Iver, som for alvor etablerte seg i det absolutte toppsjiktet denne sesongen. Høydepunktet resultatmessig var seieren på 10 km friteknikk under World Cup på Lillehammer. Blant flere andre toppresultater kan nevnes NM-bronse på 15 km friteknikk, 4 plass på femmila i Kollen (World Cup), to andreplasser i Skandinavisk Cup (Falun og Madona) og seier i Norgescuprennet på Veldre Sag. På langløpssiden etablerte Amund seg som en stabil toppløper. Han vant ungdomstrøya i SkiClassics, og tredje plassen i Jizerská var kanskje høydepunktet blant en rekke meget sterke resultater. Anikken hevdet seg både på sprint, distanse og langløp. Hun var topp ti både på sprint og 10 km (begge i klassisk) ved sesongåpningen på Beitostølen. Videre ble hun nr 7 på 10 km klassisk under Norgescupen på Veldre Sag. I SkiClassics var hun sju ganger blant de ti beste, med andreplasser i Pustertaler og Marcialonga som de beste.

*Torbjørn Hægeland*

## Turrenn damer

Medlemsantallet i damegruppa er stabilt, 73 pr 31.12. Mange deltar aktivt på treningene, og nivået er jevnt over høyt. Gruppa er delt i to, men skitreningene og noen barmarkstreninger er felles. Bjørnhild Fjeld er hovedtrener, og hun har hatt god hjelp av Ingjerd Tesaker. Wenche Bråten har noen ganger ledet teknikktraining på rulleski og barmark. Ingeborg Avlund har hatt ansvaret for den såkalte gågruppa, et tilbud til dem som ikke kan løpe.

Bjørnhilds opplegg har vært ambisiøst, og treningene har vært preget av at hun blant annet hadde Vasaloppet og New York Maraton som mål.

Noen av damene deltok og gjennomførte med glans der. Flere medlemmer av damegruppa har i 2023 deltatt i diverse turrenn og løp, alltid med fine resultater. Eksempelvis deltok 12 i Stenfjellrunden og 14 i Birken, og der kom alle fra damegruppa i mål innenfor merketiden. Noen løp Flyktningeruta utenom konkurransen, vi hadde to vinnende lag med i Rustadstafetten, og to lag som løp til henholdsvis gull og bronse i Holmenkollstafetten.

Da Gudrun 17. april fylte 60 år, løp 28 damer fra Skullerud hjem til henne på overraskelsesbesøk. Vi ble tatt vel imot i hennes hage, og etterpå inviterte Gudrun hele gruppa til hagefest 11. mai. Mannen serverte nydelig Thaisuppe og kaker til mer enn 40 gjester. Flere holdt tale, Kristin viste film og stemningen var på topp.

Opplegget for den tradisjonelle hjemmesamlingen 2.-4. juni var nøye planlagt av Bjørnhild, som dessverre måtte trekke seg pga sykdom. Samlingen ble gjennomført uten henne. Fredag ledet Irja Lie Haug og Kristin Holt en velkomponert styrkeøkt på gressplenen utenfor klubbhuset. 24 damer i ring utførte øvelsene etter beste evne, og etterpå serverte Barbro pizza til alle i klubbhuset. Unge Per Krogholm ledet rulleskiøkten i Lillomarka lørdag morgen. Han ga oss gode treningstips, noe nytt å øve på. Etter en liten hvilepause hjemme, var det på'an igjen. Fra Rustadsaga dro flere gjenger på ulike stier til Karismyr. Ingjerd og Gudrun hadde hengt opp poster til postkasseløp. Med slitne bein etter rulleskiøkten gjennomførte vi, og etterpå dro vi til Rundvann, hvor medbrakt mat og drikke ble fortært på et svaberg. Samlingen ble avsluttet søndag med lang stitur forbi Sandbakken for noen og sykkelstur til Losby for andre.

Første helg i september hadde gruppa en vellykket samling i Hemsedal, med sykkelstur for noen, Via Ferrata med fører for andre og flotte fjelltoppturer for de fleste i tildels trøblete steinurer. Flere avsluttet turene med kalde bekkedbad. Tone og Trude var meget dyktige ledere for samlingen, og tre innleide kokker serverte deilig frokost og middag til oss.

I mange år har damegruppa bidratt med salg av hjemmelagede kaker, saft og kaffe på Langrennsgruppas klubbkvelder i november. Så også i år.

Første helg i desember var det snøsamling på Beitostølen. Det var kaldt, rundt 15 minus, men sola

varmet, og det var nok snø for skitrening og fine, lange turer. I år var det så få herrer med at damegruppa og herregruppa trente sammen. Takk til Barbro og Anders som sørget for at det som alltid ble en vellykket samling.

Etter sommer og høst ble den første snøen i Østmarka observert 21. oktober. Den forsvant, men 30. oktober kom det mer, som ble liggende en stund. Fra midten av november var det flotte forhold for skiturer fra Svartbekken og andre steder nord for Oslo. I hele desember har det vært kaldt med fine skiforhold på Skullerud og til dels i hele Østmarka. Det er blitt skiturer til Haukåsen, Mariholtet, Deledalen, Sandbakken og Vangen.

Takk til Bjørnhild, Ingeborg og assistenttrenerne, som aktivt og med stor iver har ledet damegruppa gjennom året, og takk til alle som har bidratt til trivelige treningssamlinger og festlige sammenkomster. Kristin Holt fikk innsatspokalen 2023, vel fortjent.

*Astrid Svanes Bertelsen*



## Turrenn herrer

Sesongen 2022/23 ble igjen en normal sesong etter to «ødelagte» sesonger på grunn av Corona.

Aktiviteten i gruppa er god, selv om vi også merker noe frafall. Det trenes og konkurreres gjennom hele året, både med joggesko og på rulleski. Thor-Erik Messel løp Ultra-Vasan, 90 km, og ble nummer 4 i klasse M60. Herregruppa hadde også deltakere i det 90 km lange Klaraelvsloppet på rulleski.

Noen deltar hyppig i skirenn, mens andre samles for lange hyggelige turer i helgene. Gledelig er det at de aller fleste jobber med å utfordre seg selv. De siste



sesongene er det flere og flere som gjennomfører turrenn med å kun stake på blanke ski.



Resultatene blant gruppas medlemmer er meget gode, spesielt gode blant de eldste i gruppa. Leif Sørensen hadde fire klasseseire i løpet av vinteren, i Budorrennet, Stenfjellrunden, Sjusjøen skimaraton og Troll skimaraton. I tillegg fikk han sjuende plass i Birken og femteplass i Skarverennet.

To klasseseiere i Birken ved Gjermund Kjærstad i klasse 70-74 og Trond Olav Berg i klasse 60-64. Dette var Trond Olavs sjettede klasseseier. I tillegg var det en rekke gode resultater blant de øvrige medlemmene.

Mange gode resultater, men det viktigste er de ukentlige treningene og den sosiale kontakten. Det er fortsatt utfordrende å få inn nye løpere som kan bidra til å senke gjennomsnittsalderen.

Jan Erik Nilsen





## 3. Egne arrangementer

### Treningssamlinger:

Alle planlagte samlinger har gått som normalt dette året. Men, det gjennomføres lite samlinger for de yngre Gjelder spesielt dagssamlinger i nærmiljøet som er en viktig del av opplegget for de yngre grupper.

### Barkmarksamlinger:

Østmarka, 2-4 juni for damegruppa (24 delt.)  
Østmarka, 9-11 juni for 15-16 år (20 delt.)  
Beitostølen 26-29 mai for jun/sen (20 delt.)  
Holmenkollen, 3-4 juni, TK-samling jun. (20 delt.)  
Beitostølen, 23.-30. juni for jun/sen (26 delt.)  
Beitostølen, 7-13. august for jun/sen (30 delt.)  
Nordseter, 18-20 august for herregruppa (7 delt.)  
Allinseløppet, 25-27 august for senior (10 delt.)  
Toppidrettsveka 16-19 aug. sen/langløp (8 delt.)  
Hemsedal, 7-10 september for damegr. (33 delt.)  
Beitostølen, 1-3 september for jun/sen (20 delt.)  
Beitostølen 1-3 september for 15-16-år (20 delt.)  
Røa, kretssamling 14.okt. for 13-14 år (7 delt.)  
Østmarka 13-15 oktober for 15-16 år (25 delt.)  
Østmarka 14-15 oktober for 2013-gr. (22 delt.)  
Østmarka, 18. Okt. for 13-16 år (20 delt.)  
Oslo 20-22 okt. for jun/sen/vet (25 delt.)  
Østmarka 28. oktober for 2015-gruppa (15 delt.)  
3 samlinger Trondheim, aug-nov for senior (5 delt.)

### Høstskisamlinger:

Torsby 7-10 sept. for sen / langløp (6 delt.)  
Østerrike, 1-10 oktober for jun/sen (35 delt.)

### Snøsamlinger:

Beitostølen, 9-12 november for jun/sen (25 delt.)  
Beitostølen, 10-12. nov. for 15-16 år (29 delt.)  
Beitostølen, 1-3 desember. for alle (275 delt.)  
Sjusjøen, 15-17 desember, for herregr. (20 delt.)

### Egne arrangement

Alle våre arrangementer gikk i år som planlagt.

Nok en gang har kunstsnoen i Skullerud idrettsanlegg vært redningen for alle våre skiarrangementer, selv om det også var muligheter for bruk av marka deler av vinteren.

Tusen takk til ALLE dere som har bidratt med dugnad for gruppa på alle våre sommer-, høst- og vinterarrangementer, godt og vel 25 i tallet. Uten frivilligheten hadde ikke dette vært mulig.

### Skisprell

Søndag 29. januar var det klart for Skisprell på Rustad skistadion. Dette er Norges Skiforbunds nye konsept til kretser og klubber for å tilrettelegge enda mer skiglede ved å skape gode rammer og inspirerende og sosiale aktiviteter.

Vårt ungdomsgruppa, på tvers av idrettsgrener i Rustad IL, sto arrangør sammen med Barbro og Anders. Arrangementet samlet ca. 150 deltakere på de tre timene arrangementet pågikk. Her var det masse lek og moro i et provisorisk skilekanlegg. Bare blide og barn og voksne å se!

Takk til ungdomsgruppa for god innsats.



### Østmarkrunden

Vi ønsket hjertelig velkommen til OBOS Østmarkrunden lørdag 11. februar, den 52 i rekken.

Er det mulig å ha så uflaks å treffe den eneste helgen i februar det ikke gikk an å gå hele den opprinnelige Østmarkrunden? Å drive utendørsidrett er tøft og brutalt noen ganger. Men vi som arrangør hang ikke med hode av den grunn.



Her var det bare å svinge seg rundt og lage en alternativ runde.

Rundt 150 skiløpere fra de fleste klubber i Oslo skikrets var representert. Det ble et hardt skirenn og de aller fleste fikk nok tatt ut alt de var gode for denne dagen. Dagens suverene totalvinner ble Iver Tildheim Andersen, flott at du stiller opp på klubbens skirenn! OBOS Østmarkrunden var også en del av Oslo skikrets sin Superski-cup for 13-14-åringene og her var deltakelsen stor. Også KM lang distanse er en del av OBOS Østmarkrunden og vi kan gratulere Synne Syversen Gihle, Iver Tildheim Andersen, Atle Smenes og Elisabeth Longva Berger med kretsmesterskap!



### Rustadstafetten

Årets Rustad-stafetten ble gjennomført med 276 påmeldte lag og 257 lag på startstreken, av disse var 54 fullførende lag fra Rustad IL

Rundt 800 skiløpere lagde en herlig stemning da Rustad-stafetten gikk av stabelen på Skullerud idrettsanlegg. Med strålende sol og et par varmegrader var det duket for mye fart og moro på den intime skistadion søndag 13. februar.

Stafett er GØY, det kan vi skrive under på. Bare blide barn, ungdom og voksne å se i årets stafett. Å gå stafett gir en spesiell lagfølelse. Den er godt å kjenne på og viktig å ta med seg. Selv om vi driver en individuell idrett så er vi også et lag, sammen.

54 lag fra Rustad til start - det bør vi være stolte av. Dette er først og fremst et breddearrangement for de yngste, men også kretsmesterskap for de fom 13 år så her ble det kjempet hardt om KM-medaljene. Lagene fra Rustad IL stakk av med kretsmesterskapstitlene i menn senior, kvinner veteran og menn veteran, gratulerer!

Litt ros fra TD Anita Østmoe på Rustad-stafetten ble det også, den tar vi med oss. «Bra løyper med tilhørende merking og teknikksoner, utmerket tidsplan, startnummerutdeling veldig bra løst, premieutdelingen fungerte veldig bra og ikke minst hyggelige funksjonærer! Til og med stadionverter som svarte på det meste.

*Oppsummert: utmerket arrangement»*

Stor gratulasjon til alle løpere med innsatsen og tusen takk til alle våre funksjonærer for et vel gjennomført renn.



### Rustad-sprinten

Onsdag 15. mars hadde Rustad IL gleden av å invitere til Leki Rustad-sprinten, en to-manns sprintstafett, for jenter og gutter fom 13 år og opp tom senior. 93 lag hadde tatt turen til Rustad skistadion for fart og spenning og det fikk de til gangs. Sprintstafett er utrolig morsomt, mange tette dueller, lagfølelse og mestring. I klart og kaldt vær med gode snøforhold så ble de et flott kveldsarrangement hvor også Rustad sto for mange flotte prestasjoner, gratulerer alle sammen.



## Skilek

Tradisjonen tro, arrangerte Rustad IL skilek for barn i nærmiljøet 3 tirsdager i januar/februar. Denne gang deltok nesten 400 barn (396) i alderen 5 til 11 år.

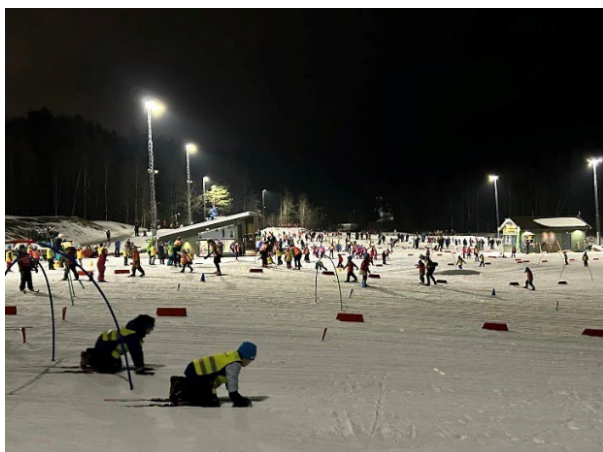
For mange er skileken det første møte med skisporten, og det er kjempestas å oppleve mestring med ski på beina. Tenk å kunne kjøre ned en bakke for første gang, uten å ramle!

Skileken til Rustad IL er ikke en skiskole med fast program, men en introduksjon til ski og lek i snøen. Tilbakemeldingene fra både barn og voksne er at dette er kjempegøy! Barna fikk leke, synge, gå i rundløype og kjøre bakke – og plutselig var det gått en time og skileken var slutt. Noen var slitne og ville hjem, andre ble igjen etterpå for å gå mer på ski – dette ga mersmak.

Også i år var det flinke ungdommer fra 14, 15 og 16-årsgruppa som var trenere/aktivitetsledere, i tillegg til foreldre, juniortrenere, faste «skilekdamer» (og -menn), samt noen fra dame- og herregruppa. Til sammen var det 90 funksjonærer på skileken – det er en stor dugnad!

Nytt av året var også at vi hadde en egen gruppe for voksne damer som ikke har gått noe særlig på ski. Her deltok 15 stykker og fikk enkel instruksjon av trenere fra damegruppa. Damene var kjempefornøyde med å få være med, og dette vil vi også tilby neste år.

Skileken er også den viktigste rekrutteringsarenaen for langrennsgruppa, og det er utrolig fint at så mange stiller opp på dugnad for å bidra til at deltakerne får en god opplevelse.



## Barnas Skidag i Østmarka

Ja, hva skal man si til en slik solskinsdag med 882 påmeldte og 786 startende, ny deltakerrekord i OBOS Barnas Skidag i Østmarka. Ikke alle renn trenger så mange ord. Et herlig lavterskelskirenn for barn i alderen 3-11 år. De kom i hopetall – lekte i skilekanlegget, gikk sitt renn, fikk premie i mål, kjøpte en kake eller kanskje en vaffel, gliste videre, heiet litt på andre og slentret hjem blide og fornøyde.

Dette ble en utrolig flott dag, herlig å se. Dette må jo love godt for rekrutteringen framover!

Tusen takk for strålende innsats av både deltakere og funksjonærer.

Litt skryt tåler vi som arrangører på tilbakemeldinger fra foreldre med deltakere 😊

*Vil bare berømme dere for at veldig flott arrangement i går! Det ble satt veldig pris på av både små og store!*

*Veldig godt gjennomført, med mange funksjonærer både i skileik området og i løypa! Mine barn syntes det var veldig kjedelig å ikke skulle tilbake til Skullerud og på ski i dag også. Bedre tilbakemelding enn det tror jeg ikke det går an å få.*

*Vi sees neste år!*

*Takk for et veldig flott arrangement i dag! Har hørt så mange som har skrytt veldig.*

*Vi var på barnas skidag på søndag og sønnen vår på 6 år gikk renn og storkoste seg.*

*Vi deltok på årets fantastiske barnas skiarrangement. Like gøy hvert år!*





### Klubbrenn og timesløp

I det første klubbrennet 16. januar i klassisk stil stilte det opp 271 deltakere, utrolig bra. Her var det super innsats og idretts glede å spore hos alle. Her

var det jenter, gutter, kvinner og menn i alle aldre fra 3-65 år, skirenn er gøy, herlig.



For en kveld det ble på klubbens andre klubbrenn, mandag 6. februar. Ikke nok med at vi hadde klubbrenn for 240 skiglade barn, ungdom og voksne i fri teknikk, vi fikk også storfint besøk. Skipresidenten, OBOS sponsorsjef og TV 2 kom på overraskelsesbesøk. Tusen takk for et fantastisk bidrag til klubben, dette satte vi utrolig stor pris på. Flott TV-innslag på TV 2 ble det også!



Skipresident Tove Moe Dyrhaug, Barbro og OBOS Sponsorsjef Rasmus Aarflot. Sistnevnte hadde med en sjekk på kr. 25 000,- til klubben – Tusen Takk!



Sesongens tredje klubbrenn gikk i fint vintervær i klassisk stil. Mange skirenn den uken bidro til at deltagerantallet var litt mindre enn vanlig, men det stoppet ikke den gode innsatsen til de 182 deltakerne som stilte opp.

Vinterens vakreste Rustadtog fant sted i klubbens 4 klubbrenn, mandag 27. mars, nemlig timesløpet. Hele 275 Rustadløpere i alderen 2-79 år gikk runde på runde i den 1050 meter lange løpa i Skullerud idrettsanlegg.

**VI GRATULERER** 15-16 års gruppa med seier i årets Timesløp med hele 422 runder. Med snitt på 15.6 runder tilsvarer det ca. 443,1 km.

I snitt gikk de 275 deltakerne 10,1 km. Ny rekord for både antall deltakere, antall km i snitt og antall km for vintertimesløp ble det også, herlig. Distansen tilsvarer en liten tur med bil fra Oslo-Barcelona eller Norge på langs.



### Klubbmesterskap

I Rustad IL «hviles det ikke på laubæren. Søndag 12. mars var det duket for klubbmesterskap på Rustad skistadion. Bymiljøetaten hadde lagt til rette for herlige spor, her var det bare å nyte! Det var helt magisk, midt i byen som vi er, og et vintereldorado som mange bare kan drømme om.

Med 177 til start ble det også i år en flott skifest. De eldste startet først og her var det skiathlon på programmet. Det ble sett mye øving i forkant og øving gjør mester. Her ble det skiftet ski i rekordfart, ja på rent VM-nivå!

Et noe beskjedent oppmøte på de eldste, men vi må her skylde på andre skirenn andre steder i elite format, ikke lett å få med alle på alt i en hektisk rennesong!

Deretter gikk det slag i slag. Sist ut var de aller minste, søskenklassen, som strenet ut i kjent stil i egnet løype, litt mamma- og pappa hender å holde i for noen og stor jubel for alle.

Etter målgang ventet premiesermoni og pokaler til alle. I kjent stil, den tradisjonelle. De som har vært med noen år har sikkert mange klubbpokaler på rommet, fra år til år til år.



### Idrettsuka i Østmarka

I tradisjon og tro arrangerte Rustad IL Idrettsuka i Østmarka for 10. gang. 25 flinke ungdomstrener tok på seg jobben med å gjøre siste uke i sommerferien til 130 barn til en uforglemmelig uke. I etterdønninger av uværet Hans, fikk vi fantastisk vær med bare litt regn i starten av uken.

Mandag og tirsdag var det duket for mange forskjellige aktiviteter på Skullerud idrettsanlegg, i Fjellstadbakken og i Leirskallen turnhall. I Fjellstadbakken var det rigget til skogsaktiviteter, spenst / hurtighet og frisbeegolf. Her fikk barna prøvd seg på balanse, koordinasjon, hinderløyper, tautrekking, rask løping og litt hopp og sprett. Nede på Skullerud idrettsanlegg var det aktiviteter som ballspill, orientering, gøy på gresset og postkasseløp. Gøy på gresset i regi av OIS (Oslo



Idrettscenter), kunne by på styrke og bevegelighetstrening.



I Leirskallen turnhall var det den flinke gjengen i Nordstrand turnforening som hadde et kjempeopplegg med diverse utfordringer for barna. Her nede fikk alle gruppene en halv dag hver, og kommentarer i etterkant sier at dette var veldig populært. Med lunsjbuffet på Rustadsaga, og frukt før barna gikk hjem ble dette to meget bra dager.



På onsdag var det klart for friidrettsdag på Lambertseterbanen. Åtte forskjellige poster skulle gjennomføres. Vi fikk også besøk av Norges Friidrettsforbund som skulle lage en video for

konseptet Landslagets friidrettskole som Idrettsuka er en del av. Solen var fremme hele tiden og det ble en veldig fin dag.

Torsdagen var det dagsturer som sto på planen. De to eldste gruppene tok en liten sykkeltur fra Skullerud til Ormsund Roklubb. Her fikk de utfordret seg selv både innendørs på romaskiner og utendørs i ordentlige robåter. Et bad eller to var nesten garantert. De yngste gruppene fikk seg en lang tur på kryss og tvers i Østmarka. Noen grupper hadde med kjentmann Lars Maanum som tok dem med på en fin guidet tur med mange historier å fortelle. Noen var også innom Østmarkkapellet hvor man kunne leke og ha det gøy med zipline og husker. En tur gikk også innom Milorghulen som ble et veldig populært stopp. Blåbær ble spist hele dagen, men lunsjen var igjen supre matpakker fra Rustasaga.



Multisportsdagen på fredagen ble en kanon-avslutning på uken. Her ble alle delt inn i 15 lag på tvers av alle aldere. Dagen startet med et pang og et 15-minutters løp hvor det var om å gjøre å løpe så mange runder man klarte i en runde på ca. 300 m. Deretter ble det mange forskjellige stafetter og utfordringer som skulle gjennomføres lagvis. Stafetter med kinahatter og dekk, potetløp og sekkeløp, lenkestafett og hopping av tau er bare noe av konkurransene som ble gjort.





Været kunne ikke vært bedre, og den rosa elefanten kom ut på slutten av dagen så de som ville kunne få seg en dusj. Premier ble delt ut og Rustadsaga stilte med sine fantastisk gode boller som ble prikken over i-en på en god og fartsfylt uke.



Alt i alt en vellykket uke. Takk til alle som var med å bidra til at 130 barn og unge fikk en morsom og fin uke med masser av aktivitet!

Velkommen igjen neste år til både barn og trenere.

### KM terrengløp lang løype

Kretsmesterskap i terrengløp lang løype for Oslo og Akershus ble vel gjennomført onsdag 30. august. 86 deltaker fullførte årets KM i tillegg til 43 deltakere i Rustadrunden. Gratulerer med flott innsats alle sammen. Rustad tok til sammen 10 klasseseier, beste klubb i årets KM. Vi gratulerer alle våre kretsmestere. Tusen takk også til alle dere funksjonærer i Rustad for fin innsats, spesiell takk til Nils, Mads og Morten som bidro hele dagen.



### Andre arrangementer

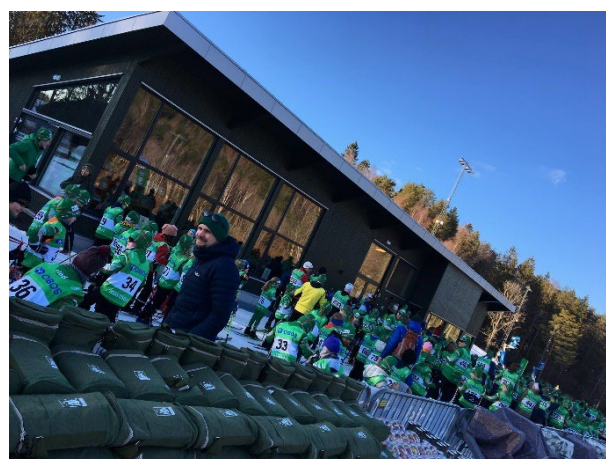
#### Timesløp på ski

Vinterens vakreste Rustadtog fant sted i klubbens 4 klubbrenn, mandag 27. mars, nemlig timesløpet. Hele 275 Rustadløpere i alderen 2-79 år gikk runde på runde i den 1050 meter lange løpa i Skullerud idrettsanlegg.

**VI GRATULERER** 15-16 års gruppa med seier i årets Timesløp med hele 422 runder.

Med snitt på 15.6 runder tilsvarer det ca. 443,1 km.

I snitt gikk de 275 deltakerne 10,1 km. Ny rekord for både antall deltakere, antall km i snitt og antall km for vintertimesløp ble det også, herlig. Distansen tilsvarer en liten tur med bil fra Oslo-Barcelona eller Norge på langs.





## Sesongavslutning for alle

Også i år ble avslutningsfesten avholdt utendørs i Skullerud idrettsanlegg.

Det ble delt ut innsatspokaler til utøvere i gruppene og trenerne. Trenerne og oppmenn fikk i tillegg en liten gave som takk for sesongens innsats.

## Aktivitetsdag i Skøyenparken

Vi ble i år invitert til å bli med på en aktivitetsdag i Skøyenparken, 28. august, som er et åpent tilbud til barn og familier hvor forskjellige aktiviteter kunne prøves ut. Her bidro våre flotte ungdomstrenerne med Per i spissen, og det ble valgt ut fire-fem aktiviteter som vi i langrennsgruppa gjør på barmarkstreningen. Gjennom dagen var det mange barn innom som fikk prøve seg på hinderløype, postkasseløp, spenst og hurtighet, balanse og noen former for stafetter.

Ungdommen som representerte Rustad IL denne dagen var Kajsa, Håkon, Ellinor, Constance og Eline, og alle gjorde en fin jobb som var til stor glede for mange barn. Takk til alle dere, og takk til Bryn Vel som var arrangør for hele dagen, håper vi får komme tilbake neste år.



## Kretssamling for Oslo Skikrets i Østmarka

Kretssamling for Oslo skikrets 15-16-åringar ble i år avlyst av Oslo Skikrets!

## Klubbkvelder i arenabygget

I år hadde vi hele 6 klubbkvelder og det startet onsdag 10. mai, fortsatte med mandag 28 og tirsdag 29 august og ble avsluttet med vinterklubbkveldene 6,7 og 8 november.

Tusen takk til Oslo Sportslager og Leki for gode tilbud og super service gjennom alle dagene. Tusen takk også til alle dere medlemmer som tok turen for en god handel, viktig å støtte opp om våre samarbeidspartnere. Stor takk til damegruppa for hyggelig «kafeteria» og gode kaker og tusen takk til Mads, Hanne og Anders for god service i forbindelse med salg av Rustadtøy, brukt klubbtøy og skiutstyr. Bærekraft er viktig i disse tider, noe som vårt brukmarked står for. Ble solgt 59 par ski, 47 par staver og masse støvler på årets vinterklubbkveld







### Smørekurs

Det ble arrangert 2 smørekurs i arenabygget med også mulighet for deltakelse på zoom i januar. Et for nybegynner og et for videre-kommende med til sammen 36 deltakere.

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



### Juleavslutning

Tradisjonen tro ble det også i år juleavslutning for gruppene på Skullerud idrettsanlegg. Her ble det gang rundt juletreet for både små og store. En koselig juletradisjon med rekordoppslutning i år.

Hele 220 juleposer ble delt ut av julenissen. Som vanlig var det ruskevær på vår juleavslutning, regn, men det bryr ikke de tøffe Rustadmedlemmene seg noe om. Kvelden ble avsluttet med «skigang» rundt juletreet og hyggelig julesang av damegruppa. Junior- og seniorgruppa fikk også besøk av nissen på innetrening, det ble satt pris på.

Tusen takk for en veldig hyggelig kveld alle sammen.





## 4. Deltakelse i mesterskap og andre skirenn (sesongresultater 2022/2023)

### Representasjoner

#### Representasjon på lag i Norge

*U23 Rekruttlandslaget:*

Iver Tildheim Andersen

*Team Ragde Charge:*

Anikken Gjerde Alnæs

*Team Robinson-Trentino:*

Thomas Gifstad

*Team Ramudden:*

Amund Riege

*Team Næringsbanken Stora Enso:*

Dennis Steensen

#### Representasjon for Norge

4 World-cup renn: Iver Tildheim Andersen

#### Representasjon for Oslo Skikrets

*NM-stafett junior*

Oslo lag 1. menn, nr. 2: Tørres Lutnæs

#### Kong Haralds Ungdomsstafett

*Ingen deltakere i år*

### Resultater fra mesterskap

#### Senior NM – Gjøvik

##### 15 km Menn, friteknikk

Nr. 3 Iver T. Andersen (bronse)

Nr. 73 Lars Sørensen

Nr.107 Tor Olav Hægeland

Nr.134 Henrik Webjørnsen

Nr.154 Vegard Dybvand

##### Stafett 3x5 km kvinner KI / KI /Fri

*Ikke lag*

##### Stafett 3x10 km menn KI / KI /Fri

*Ikke lag*

#### Senior NM del II – Tolga

##### 5 km Kvinner, klassisk

Nr. 83 Synne Andersen Buen (Nr. 5 i K18)

##### 10 km Menn, klassisk

Nr. 6 Iver Tildheim Andersen

Nr. 57 Henrik Webjørnsen

Nr. 81 Lars Sørensen

Nr. 82 Tor Olav Nesheim Hægeland

Nr. 98 Marius Medalen

Nr.106 Tørres Lutnæs

Nr.136 Bendik Håland Pedersen

Nr.162 Audun Hægeland

##### 50 km Menn, klassisk

Nr. 15 Iver Tildheim Andersen

Nr. 25 Lars Sørensen

Nr. 65 Henrik Webjørnsen

Nr. 89 Bendik Håland Pedersen

Nr. 93 Tor Olav Nesheim Hægeland

#### U23 mesterskap – Veldre sag

*kun premierplasser*

##### 10 km menn, klassisk

Nr. 30 Henrik Webjørnsen

##### 10 km menn, friteknikk

Nr. 1 Iver Tildheim Andersen (Gull)

Nr. 33 Tørres Lutnæs



## Junior NM – Alta

kun premieplasser

### 5 km, friteknikk

K18 Nr. 6 Synne Andersen Buen (premie)  
Nr. 24 Karoline Longva (premie)

### 10 km, friteknikk

M19 Nr. 11 Tørres Lutnæs (premie)  
Nr. 21 Audun Hægeland (premie)  
Nr. 24 Marius Meldalen (premie)

### 7,5/10 km, klassisk

K18 Nr. 5 Synne Andersen Buen (premie)  
Nr. 20 Karoline Longva (premie)

### 20 km, klassisk

M19 Nr. 12 Tørres Lutnæs (premie)  
Nr. 25 Marius Meldalen (premie)  
Nr. 33 Audun Hægeland (premie)

## Hovedlandsrennet – Meråker

kun premieplasser

### 5 km friteknikk

J16 Nr. 29 Ingeborg Marvik Dahl Rystad

### 7.5 km friteknikk

G16 Nr. 9 Magnus Haustreis

### Sprint

G16 Nr. 12 Magnus Haustreis  
J16 Nr. 21 Ingeborg Marvik Dahl Rystad

### Langrennscross

J16 Nr. 34 Ingeborg Marvik Dahl Rystad



## Ungdommens Holmenkollrenn

Ingen premieplasser

## Resultater fra cuper

### Poeng /premieplasser World Cup

#### Lilehammer 10 km, friteknikk

Nr. 1 Iver Tildheim Andersen

#### Davos, 20 km, friteknikk

Nr. 6 Iver Tildheim Andersen

#### Le Rousses, 10 km, friteknikk

Nr. 9 Iver Tildheim Andersen

#### Holmenkollen, 50 km, friteknikk

Nr. 4 Iver Tildheim Andersen

### Sluttplassing, distanse, world cup

Menn Nr. 17 Iver T. Andersen 418 poeng

### Sluttplassing, totalt, world cup

Menn Nr. 36 Iver T. Andersen 418 poeng

### Sluttplassing, totalt U-23 world cup

Menn Nr. 7 Iver T. Andersen 418 poeng

## Poeng / premieplasser Scandinavisk Cup:

#### Falun, Sverige, 10 km, friteknikk

Menn Nr. 2 Iver Tildheim Andersen

#### Madonna, Latvia, 10 km, friteknikk

Menn Nr. 2 Iver Tildheim Andersen

#### Madonna, Latvia, 20 km, skiathlon,

Menn Nr. 10 Iver Tildheim Andersen

### Sluttplassing distanse Scandinavisk cup

Menn Nr. 12 Iver T. Andersen 253 poeng

### Sluttplassing totalt, Scandinavisk cup

Menn Nr. 18 Iver T. Andersen 253 poeng



**Poeng / premieplasser NC for senior:****Gållå, sprint, friteknikk**

Kvinner Nr. 39 Christine S. Arnkvern

**Gållå, 10 km, fri teknikk,**

Menn Nr. 8 Iver Tildheim Andersen

**Gållå, 20 km, klassisk,**

Kvinner Nr. 34 Christine S. Arnkvern

Menn Nr. 16 Amund Riege  
Nr. 19 Iver Tildheim Andersen  
Nr. 47 Lars Sørensen**Vind, 15 km Menn, friteknikk**

Nr. 3 Iver Tildheim Andersen

**Veldre Sag, 10 km, klassisk,**Kvinner Nr. 6 Anikken Gjerde Alnæs  
Menn Nr. 38 Tor Olav Nesheim Hægeland  
Nr. 62 Henrik Bøyum Webjørnsen**Veldre Sag, 10 km, friteknikk,**Menn Nr. 1 Iver Tildheim Andersen  
Nr. 48 Tor Olav Nesheim Hægeland**Åsen, 20 km, friteknikk,**

Menn Nr. 11 Iver Tildheim Andersen

**Tolga 10 km, klassisk**

Menn Nr. 6 Iver Tildheim Andersen

**Tolga 50 km, klassisk**Menn Nr. 15 Iver Tildheim Andersen  
Nr. 25 Lars Sørensen**Sluttplassering totalt, NC for senior**Kvinner Nr. 74 Anikken Gjerde Alnæs 75 poeng  
Nr. 88 Christine S. Arnkvern 29 poeng  
Menn Nr. 8 Iver T. Andersen 607 poeng  
Nr. 89 Amund Riege 52 poeng  
Nr. 94 Lars Sørensen 38 poeng  
Nr. 105 Tor Olav Hægeland 25 poeng**Sluttplassering distanse, NC for senior**Kvinner Nr. 58 Anikken Gjerde Alnæs 75 poeng  
Nr. 84 Christine S. Arnkvern 17 poeng  
Menn Nr. 4 Iver T. Andersen 469 poeng  
Nr. 67 Amund Riege 52 poeng  
Nr. 76 Lars Sørensen 38 poeng  
Nr. 81 Tor Olav Hægeland 25 poeng**Sluttplassering sprint Norgescup for senior**

Kvinner Nr. 65 Christine S. Arnkvern 12 poeng

**Sluttplassering totalt, Norgescup U23**Kvinner Nr. 53 Christine S. Arnkvern 104 poeng  
Menn Nr. 6 Iver T. Andersen 745 poeng  
Nr. 59 Amund H. Riege 90 poeng  
Nr. 71 Bendik H Pedersen 47 poeng**Poeng / premieplasser i Norgescup for junior:**

Kun Norges-cup poeng

**Lillehammer, sprint, klassisk**K18 Nr. 18 Synne Andersen Buen  
Nr. 23 Ingeborg Roll Mosland  
Nr. 48 Ane Hustvedt  
M19 Nr. 24 Tørres Lutnæs**Lillehammer, 5/10 km, friteknikk**K18 Nr. 6 Synne Andersen Buen  
Nr. 22 Sara Bøhmer  
Nr. 25 Ingeborg Roll Mosland  
Nr. 36 Karoline Longva  
M19 Nr. 20 Tørres Lutnæs  
Nr. 46 Audun Hægeland**Lillehammer, 10/15 km klassisk**K18 Nr. 8 Ingeborg Roll Mosland  
Nr. 18 Synne Andersen Buen  
Nr. 28 Sara Bøhmer  
M19 Nr. 27 Tørres Lutnæs  
Nr. 29 Audun Hægeland**Voss, sprint, friteknikk**K17 Nr. 38 Jenny Hoel Sandsdalen  
K18 Nr. 10 Synne Andersen Buen  
Nr. 30 Sara Bøhmer  
Nr. 45 Karoline Longva  
Nr. 47 Eva Helene Andberg

### Voss, 10 km, friteknikk

K18	Nr. 12	Synne Andersen Buen
	Nr. 21	Sara Bøhmer
	Nr. 34	Karoline Longva
M19	Nr. 16	Tørres Lutnæs
	Nr. 37	Marius Meldalen
	Nr. 27	Audun Hægeland

### Voss, 5/7,5/10 km, klassisk

K17	Nr. 37	Jenny Hoel Sandsdalen
K18	Nr. 5	Synne Andersen Buen
	Nr. 14	Sara Bøhmer
	Nr. 33	Karoline Longva
	Nr. 42	Ane Hustvedt
M19	Nr. 8	Tørres Lutnæs

### Alta, NM, 5/10km, friteknikk

K17	Nr. 42	Jenny Hoel Sandsdalen
K18	Nr. 6	Synne Andersen Buen
	Nr. 24	Karoline Longva
M19	Nr. 11	Tørres Lutnæs
	Nr. 24	Marius Meldalen
	Nr. 21	Audun Hægeland

### Alta, NM, 7,5/10/20 km, klassisk

K17	Nr. 46	Jenny Hoel Sandsdalen
K18	Nr. 5	Synne Andersen Buen
	Nr. 20	Karoline Longva
M19	Nr. 12	Tørres Lutnæs
	Nr. 25	Marius Meldalen
	Nr. 32	Audun Hægeland

### Tolga, 5/10 km, klassisk

K17	Nr. 47	Jenny Hoel Sandsdalen
K18	Nr. 5	Synne Andersen Buen
	Nr. 32	Karoline Longva
	Nr. 36	Sara Bøhmer
M17	Nr. 46	Truls Lutnæs
M19	Nr. 12	Marius Meldalen
	Nr. 14	Tørres Lutnæs
	Nr. 36	Audun Hægeland

### Savalen, sprint, friteknikk

K17	Nr. 41	Jenny Hoel Sandsdalen
K18	Nr. 8	Synne Andersen Buen
	Nr. 31	Karoline Longva
	Nr. 33	Sara Bøhmer
M19	Nr. 42	Marius Meldalen

### Finale Norges-cup Tolga, 10/20 km , friteknikk

K18	Nr. 8	Synne Andersen Buen
	Nr. 23	Sara Bøhmer
	Nr. 24	Karoline Longva
M19	Nr. 15	Tørres Lutnæs
	Nr. 22	Marius Meldalen
	Nr. 39	Audun Hægeland

### Sluttplassering i Norgescup junior

K17	Nr. 54	Jenny Hoel Sandsdalen	55 poeng
K18	Nr. 8	Synne Andersen Buen	741 poeng
	Nr. 33	Sara Bøhmer	249 poeng
	Nr. 38	Karoline Longva	205 poeng
	Nr. 45	Ingeborg Roll Mosland	137 poeng
	Nr. 72	Ane Hustvedt	12 poeng
	Nr. 82	Eva Helene Andberg	4 poeng
M17	Nr.103	Truls Lutnæs	5 poeng
M19	Nr. 12	Tørres Lutnæs	447 poeng
	Nr. 41	Marius Meldalen	185 poeng
	Nr. 46	Audun Hægeland	143 poeng

### Toyota Cup 2023 15-16 år

J16	Nr. 17	Ingeborg M. D. Rystad	194 poeng
G16	Nr. 4	Magnus Haustreis	468 poeng
	Nr. 6	Emil August Longva	396 poeng

### Bull Superski-cup 13-14 år

J13	Nr. 14	Maja Larsen Dybwad	236 poeng
	Nr. 17	Martine E. H. Stavnum	200 poeng
	Nr. 35	Lotta Marie Torseth	90 poeng
G13	Nr. 5	Patrick Mørk	378 poeng
	Nr. 22	Martin S. Bringsjord	180 poeng
	Nr. 24	Oscar Gram Amundsen	178 poeng
	Nr. 29	Fredrik Straith	132 poeng
	Nr. 50	Magnus S. Gihle	34 poeng
G14	Nr. 22	Sivert L. Grindedal	151 poeng
	Nr. 26	Anton Jensen	132 poeng
	Nr. 38	Taiyo F. Skjærven	90 poeng
J14	Nr. 8	Ane Risstad Sundnes	302 poeng
	Nr. 11	Mille Ruud Moen	278 poeng
	Nr. 27	Inger M. Birkemoe	128 poeng
	Nr. 32	Iseline K. Drevvatne	98 poeng



## Kretsmesterskap

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

Resultater ikke tilgjengelig

### 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 28. januar - klassisk:

G 12	Nr. 6	Torgrim Mæland
G 13	Nr. 5	Patrick Mørk
J 14	Nr. 10	Ane Risstad Sundnes
J 16	Nr. 5	Ingeborg M. D. Rystad
G 16	Nr. 4	Emil August Longva
	Nr. 5	Magnus Chr. Haustreis
K18	Nr. 1	Synne Andersen Buen
	Nr. 2	Sara Bøhmer

#### Søndag 29. januar - friteknikk

G 11	Nr. 11	Mattis Larsen Dybwad
J 12	Nr. 11	Ane Pauline G. Amundsen
G 12	Nr. 5	Torgrim Mæland
	Nr. 9	Halvor Johan Longva
J 13	Nr. 9	Maja Larsen Dybwad
G 13	Nr. 7	Patrick Mørk
J 14	Nr. 7	Mille Ruud Moen
	Nr. 9	Ane Risstad Sundnes
J 16	Nr. 7	Ingeborg M. D. Rystad
G 16	Nr. 3	Magnus Chr. Haustreis
	Nr. 4	Emil August Longva
K 18	Nr. 1	Synne Andersen Buen
	Nr. 3	Sara Bøhmer
M 19	Nr. 2	Tørres Lutnæs

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

11 år mix	Nr. 8	Rustad IL lag 1
		Oal Ruud Moen
		Mattis Larsen Dybwad
		Adrian Corneliussen-Ramm

12 år mix	Nr. 1	Rustad IL lag 2
		Nicolai Moli
		Nils Nikolaisen
		Ulf Håkon Jordin
	Nr. 2	Rustad IL lag 1
		Torgrim Mæland
		Ane Amundsen
		Halvor Longva
J 13-14 år	Nr. 4	Rustad IL lag 2
		Mille Ruud Moen
		Inger Melhus Birkemoe
		Ane Risstad Sundnes
G 13-14 år	Nr. 7	Rustad IL lag 1
		Sivert Landrø Grindedal
		Liam Lavoll Nedland
		Gustav Røynås
	Nr. 10	Anton Jensen
		Taiyo Fuseya Skjærven
		Mikkel A. Brandanger
J 15-16 år	Nr. 6	Rustad IL lag 1
		Ingeborg M. D. Rystad
		Madicken B. Engelstad
		Synne Syversen Gihle
G 15-16 år	Nr. 5	Rustad IL lag 1
		Kasper Høylo Jevne
		Ola Fischer
		Magnus Haustreis
	Nr. 7	Markus Arfvedahl
		Nicolai Mosvoll
		Edvin Sortvik Hansen
Sen Menn	Nr. 1	Rustad IL lag 1
		Henrik Webjørnsen
		Atle Smenes
		Stian Jelstad
Menn vet.	Nr. 2	Rustad IL lag 1
		Bendik Eika
		Bendik Drevvatne
		Trond Åge Osvoll
K vet.	Nr. 1	Rustad IL lag 1
		Elisabeth Longva Berger
		Bjørnhild Fjeld
		Marte Bjørner Dybwad
K super vet.	Nr. 1	Rustad IL lag 1
		Turid Frydenlund Sælid
		Astrid Bertelsen
		Ingeborg Avlund

## 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:

### 2022

#### Beitostølen, 15 km, friteknikk

M sen Nr. 10 Iver Tildheim Andersen

#### Beitostølen, 10 km, klassisk

M sen Nr. 18 Iver Tildheim Andersen  
Nr. 35 Tor Olav N. Hægeland  
Nr. 43 Amund Riege  
Nr. 52 Lars Sørensen

#### Sesongåpning, 10 km, klassisk, Beitostølen

K sen Nr. 9 Anikken Gjerde Alnæs

#### Sesongåpning, sprint, klassisk, Beitostølen

K sen Nr. 10 Anikken Gjerde Alnæs

#### Naterudstilrennet, klassisk

M 19 Nr. 6 Audun N. Hægeland  
K 18 Nr. 2 Karoline Longva  
G 16 Nr. 6 Emil August Longva

#### Sjusjørennet, friteknikk

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

#### Hakadalsrennet, friteknikk:

G 16 Nr. 6 Emil August Longva  
Nr. 7 Magnus Chr. Haustreis  
M 17 Nr. 3 Truls Lutnæs  
M 19 Nr. 1 Tørres Lutnæs

#### Atomicrennet

M 19 Nr. 1 Tørres Lutnæs  
M sen Nr. 3 Thomas Gifstad

#### Konnerudrennet, friteknikk

G 16 Nr. 15 Ola Fischer  
K 18 Nr. 3 Synne Andersen Buen  
M 19 Nr. 9 Tørres Lutnæs

#### Konnerudrennet, klassisk

K 18 Nr. 3 Synne Andersen Buen  
M 19 Nr. 8 Tørres Lutnæs  
M sen Nr. 4 Bendik H. Pedersen

#### Svarstadrennet, klassisk

K 17 Nr. 1 Jenny Sandsdalen

### 2023

#### Lommedalsrennet, friteknikk

M sen Nr. 2 Vegard Dybvand  
Nr. 3 Henrik B. Webjørnsen

#### Lauritz Bergendahls Minneløp, klassisk

G 11 Nr. 10 Mattis Larsen Dybwad  
J 12 Nr. 9 Ane Pauline G. Amundsen  
J 13 Nr. 8 Maja Larsen Dybwad  
Nr. 16 Martine Elise H. Stavnum  
G 13 Nr. 14 Patrick Mørk  
J 14 Nr. 7 Ane Risstad Sundnes  
Nr. 9 Mille Ruud Moen  
G 16 Nr. 5 Emil August Longva  
Nr. 7 Magnus Chr. Haustreis

#### Kjelsåsrennet, klassisk

G 11 Nr. 8 Birk Sæther Småkasin  
G 12 Nr. 10 Halvor Johan Longva  
J 12 Nr. 9 Siri Lindvall  
G 13 Nr. 7 Patrick Mørk  
J 14 Nr. 7 Mille Ruud Moen  
K 19 Nr. 3 Ella Håland Pedersen  
M 19 Nr. 3 Tørres Lutnæs  
M sen Nr. 2 Stian Stærkeby Jelstad  
Nr. 3 Vegard Dybvand

#### OBOS Oslo skifestival, friteknikk

G 12 Nr. 24 Nils Anders Nicolaisen  
Nr. 35 Torggrim Mæland  
G 13 Nr. 19 Patrick Mørk  
J 14 Nr. 22 Ane Risstad Sundnes  
G 16 Nr. 4 Emil August Longva  
Nr. 7 Magnus Chr. Haustreis

#### OBOS Oslo Skifestival, klassisk

G 16 Nr. 4 Magnus Chr. Haustreis  
Nr. 5 Emil August Longva

#### Spydebergrennet, klassisk

G 16 Nr. 5 Emil August Longva  
Nr. 6 Magnus Chr. Haustreis

#### Kongsgårdscrossen, friteknikk

G 11 Nr. 13 Birk Sæther Småkasin



**Kollmila, friteknikk**

J 12	Nr. 13	Siri Lindvall
G 12	Nr. 3	Nils Anders Nicolaisen
	Nr. 15	Nicolai Havnegjerde Moli
J 13	Nr. 14	Martine Elise H. Stavnum
	Nr. 15	Maja Larsen Dydwad
J 14	Nr. 10	Ane Risstad Sundnes
G 13	Nr. 14	Martin S. Bringsjord
	Nr. 16	Fredrik Straith
G 16	Nr. 1	Magnus Chr. Haustreis

**Hemingrennet, klassisk**

G 12	Nr. 6	Nils Anders Nicolaisen
	Nr. 12	Halvor Johan Longva
J 12	Nr. 13	Ingrid Eikenes Hvamstad
G 13	Nr. 5	Patrick Mørk
J 14	Nr. 9	Ane Risstad Sundnes
G 16	Nr. 4	Magnus Chr. Haustreis

**Try-Sprinten, friteknikk**

G 16	Nr. 3	Magnus Chr. Haustreis
------	-------	-----------------------

**Staviåssprinten, skiathlon**

G 16	Nr. 4	Magnus Chr. Haustreis
------	-------	-----------------------

**Nordåsrennet**

G 16	Nr. 3	Emil August Longva
	Nr. 7	Magnus Chr. Haustreis

**Njårdrennet, klassisk**

G 12	Nr. 9	Torgrim Mæland
J 14	Nr. 9	Ane Risstad Sundnes
	Nr. 10	Mille Ruud Moen
G 16	Nr. 4	Magnus Chr. Haustreis

**Martincrossen**

G 11	Nr. 22	Birk Sæther Småkasin
G 12	Nr. 9	Nicolai Havnegjerde Moli
	Nr. 16	Torgrim Mæland
	Nr. 26	Nils Anders Nicolaisen
J 13	Nr. 16	Martine Elise H. Stavnum
	Nr. 18	Maja Larsen Dydwad
	Nr. 19	Pernille Corneliussen-Ramm
J 14	Nr. 6	Ane Risstad Sundnes
	Nr. 13	Mille Ruud Moen

**Stafetter:****Oslo Skifestival**

Mix 11-12 år	Nr. 1	Rustad IL's 3. lag
		Halvor Johan Longva
		Siri Lindvall
		Torgrim Mæland
	Nr. 3	Rustad IL's 4. lag
		Ane Pauline G. Amundsen
		Nils Anders Nicolaisen
		Nicolai Havnegjerde Moli

**Rustad-Sprinten**

G 13	Nr. 3	Patrick Mørk
		Fredrik Straith
G 16	Nr. 2	Kasper Høylo Jevne
		Markus Arfvedahl

K jun	Nr. 1	Jenny Hoel Sandsdalen
		Signe Blomfeldt
	Nr. 2	Ella H Pedersen
		Kira kopp-Alfheim
M jun	Nr. 1	Audun N Hægeland
		Tørres Lutnæs
M sen	Nr. 1	Henrik B Webjørnsen
		Iver T Andersen
	Nr. 2	Bendik H. Pedersen
		Vegard Dybvand
	Nr. 3	Stefano Zanotto
		Magnus Waaler

**Rulleskirenn:****Kanalløpet i Telemark**

K.elite	Nr. 2	Anikken Gjerde Alnæs
M.elite	Nr. 32	Thomas Gifstad
	Nr. 34	Magnus Waaler

**Toppidrettsveka, 54 km klassisk**

K. elite	Nr. 5	Anikken Gjerde Alnæs
M.elite	Nr. 1	Amund Riege
	Nr. 47	Tor Olav N. Hægeland
	Nr. 51	Hans Petter Rolke

### Allianseloppet, 15 km, klassisk

Kvinner Nr. 5 Anikken Gjerde Alnæs

### Allianseloppet, 48 km, klassisk

K. elite Nr. 2 Anikken Gjerde Alnæs

M.elite Nr. 56 Hans Petter Rolke

Nr. 58 Lars Sørensen



### Kläraelvsloppet, 90 km, klassisk

K elite Nr. 2 Anikken Gjerde Alnæs

M.elite Nr. 1 Amund Riege

Nr. 25 Thomas Gifstad



### Blinkfestivalen – Lysebotn opp – stakerenn

K elite Nr. 2 Anikken Gjerde Alnæs

M elite Nr. 18 Amund Riege

### Blinkfestivalen – Lysebotn opp – friteknikk

K.jun Nr. 4 Synne Andersen Buen

### Blinkfestivalen – Sandnes 50 km

K elite Nr. 3 Anikken Gjerde Alnæs

M elite Nr. 35 Amund Riege





**Turrenn:****Romjulsrennet, 23 km, klassisk, Sjusjøen**

K 17-18	Nr. 2	Ingeborg Roll Mosland
K 26-30	Nr. 1	Anikken Gjerde Alnæs (Vant rennet i kvinneklassen)
M 21-25	Nr. 12	Tor Olav N Hægeland
M 31-35	Nr. 6	Stian Stærkeby Jelstad
M 36-40	Nr. 5	Ståle Fenstad
M 51-55	Nr. 8	Nils Berg

**Budorrennet, 40 km, klassisk, Budor**

K 25-29	Nr. 2	Ingvild Bratlie
K 60-64	Nr. 1	Kari-Anne Haug
M 30-34	Nr. 6	Magnus Waaler
M 35-39	Nr. 9	Torbjørn Vala
	Nr. 12	Ivar Hesselberg Indby
M 45-49	Nr. 4	Bendik Drevvatne
	Nr. 8	Bendik Eika
M 50-54	Nr. 3	Nils Berg
M 60-64	Nr. 1	Leif Sørensen

**Hodelyktrennet, 12 km, klassisk, Maura**

M 31-40	Nr. 1	Ståle Fenstad
---------	-------	---------------

**OABIK Milslukern 2, 10 km, klassisk, Holmenkollen**

M 35-39	Nr. 5	Ivar Hesselberg Indby
M 60-64	Nr. 2	Leif Sørensen

**Vikerfjelløpet, 25 km, klassisk, Vikerfjell**

M 36-40	Nr. 1	Ståle Fenstad
---------	-------	---------------

**Markatrimmen, 40 km, klassisk, Trondheim**

K 21-30	Nr. 1	Ingvild Bratlie
M 21-30	Nr. 2	Tor Olav N Hægeland
M 51-60	Nr. 3	Haakon Solheim

**Stenfjellrunden, 42,5 km klassisk, Vang**

K 45-49	Nr. 1	Marthe Haavind
K 50-54	Nr. 1	Nina Malme Gulbrandsen
	Nr. 2	Berit Nesheim Hægeland
K 55-59	Nr. 2	Nina Riege
M 35-39	Nr. 4	Stian Stærkeby Jelstad
	Nr. 5	Torbjørn Vala
M 40-44	Nr. 9	Trond Åge Osvoll
M 45-49	Nr. 3	Bendik Drevvatne
	Nr. 8	Bendik Eika
M 50-54	Nr. 3	Nils Berg
M 60-64	Nr. 1	Leif Sørensen
	Nr. 3	Thor-Erik Messel
	Nr. 6	Harald Ringen

**Stenfjellrunden, 23 km, klassisk, Vang**

K 16-17	Nr. 1	Signe Blomfeldt
K 75-79	Nr. 1	Astrid Svanes Bertelsen

**Musialonga, 70 km, klassisk, Bygdø**

Menn	Nr. 4	Magnus Waaler
------	-------	---------------

**Mattila Ski Marathon, 42 km, klassisk, Sverige**

H 19-	Nr. 7	Ståle Fenstad
-------	-------	---------------

**Østmarkrunden, 16 km, klassisk, Skullerud**

G 13	Nr. 3	Patrick Mørk
J 15	Nr. 2	Mille C. Vaagsbø
	Nr. 3	Kira Kopp-Alfheim
G 15	Nr. 2	Edvin Sortvik Hansen
	Nr. 3	Nicolai Mosvoll
J 16	Nr. 1	Synne Syversen Gihle
	Nr. 2	Tuva Stavå Ringdal
M 21-30	Nr. 1	Iver Tildheim Andersen
	Nr. 2	Henrik B Webjørnsen
	Nr. 3	Bendik H Pedersen
M 31-40	Nr. 1	Atle Smenes
M 41-50	Nr. 2	Jon Flydal
	Nr. 3	Stig Framnes
K 51-60	Nr. 1	Elisabeth Longva Berger
	Nr. 3	Torill Andersen-Gott Husby
M 51-60	Nr. 2	Haakon Solheim
	Nr. 3	Øyvind Husby

**Sjusjøen skimaraton, 42,2 km klassisk, Sjusjøen**

K 56-60	Nr. 3	Iren Tryggestad
M 21-25	Nr. 4	Dennis Steensen
M 31-35	Nr. 7	Torbjørn Vala
M 56-60	Nr. 7	Thor-Erik Messel
	Nr. 8	Harald Ringen
	Nr. 10	Trond Inge Carlsen
M 61-65	Nr. 1	Leif Sørensen

**Furusjøen Rundt, 45 km, klassisk, Kvam**

K 50-54	Nr. 1	Nina Malme Gulbrandsen
K 55-59	Nr. 1	Elisabeth Longva Berger
M 18-19	Nr. 3	Eskil Mork
M 50-54	Nr. 1	Nils Berg

**Furusjøen Rundt, 20 km, klassisk, Kvam**

K 18-19	Nr. 1	Karoline Longva
---------	-------	-----------------

**Trysil skimaraton, 42 km, klassisk, Østby**

K 36-40	Nr. 2	Irja Lie Haug
K 51-55	Nr. 2	Nina Riege
Menn elite	Nr. 14	Stefano Zanotto
M 19-20	Nr. 2	Marius Hvidsten
M 51-55	Nr. 10	Jens Christian Riege

**Holmenkollmarsjen, 36 km, klassisk, Holmenkollen**

K 18-19	Nr. 1	Ella Håland Pedersen
	Nr. 2	Eva Helene Andberg
K 35-39	Nr. 4	Helene Slettemoen
K 55-59	Nr. 8	Toril Husby
K65-69	Nr. 4	Turid Frydenlund Sælid
M 45-49	Nr. 9	Bendik Eika
M 50-54	Nr. 11	Haakon Solheim
M 55-59	Nr. 26	Øyvind Husby
M 60-64	Nr. 2	Espen Kristiansen
	Nr. 7	Trond Inge Carlsen

**Mylla rundt, 20 km, klassisk, Lunner**

M 19-20	Nr. 1	Audun Nesheim Hægeland
---------	-------	------------------------

**Marka rundt, 40 km, klassisk, Trondheim**

Kvinner	Nr. 1	Ingvild Bratlie
---------	-------	-----------------

**Madshus skimaraton, 42 km, klassisk, Raufoss-Gjøvik**

M 31-35	Nr. 1	Atle Smenes
---------	-------	-------------

**Hafjell skimaraton, 42 km, klassisk, Hafjell**

M elite	Nr. 30	Dennis Steensen
	Nr. 31	Stefano Zanotto
K elite	Nr. 9	Stine Haugen
K31-40	Nr. 4	Helene Slettemoen
K 41-50	Nr. 2	Marthe Haavind
K 51-60	Nr. 2	Kristin Holt
	Nr. 3	Iren Tryggestad
	Nr. 5	Berit Nesheim Hægeland
M 41-50	Nr. 10	Bendik Drevvatne
M 51-60	Nr. 15	Harald Ringen
	Nr. 17	Torbjørn Hægeland
M 61-70	Nr. 3	Trond Olav Berg

**Hafjell skimaraton, 42 km, fri teknikk, Hafjell**

M 31-40	Nr. 4	Øyvind Gløersen Haga
---------	-------	----------------------

**Hafjell skimaraton, 21 km, fri teknikk, Hafjell**

K 51-60	Nr. 1	Ingunn Husmoen
---------	-------	----------------

**Vegglifjell-rennet, 34 km, klassisk, Vegglifjell**

K 66-70	Nr. 1	Turid Frydenlund Sælid
---------	-------	------------------------

**Kjølen Hemmat, 26 km, klassisk, Skeikampen**

M 56-60	Nr. 1	Dennis Jakobsen
---------	-------	-----------------

**Valdresrennet, 30 km, klassisk, Vaset**

M 21-39	Nr. 6	Magnus Waaler
	Nr. 16	Harald Lund

**Studenterfemmila, 50 km, klassisk, Trondheim**

Menn	Nr. 4	Tor Olav N Hægeland
------	-------	---------------------

**Ingalåmi, 30 km, klassisk, Lillehammer**

K 61-70	Nr. 2	Siri Flatekval
	Nr. 5	Ina Loennechen
K 71-80	Nr. 2	Astrid Svanes Bertelsen

**Ingalåmi, 15 km, klassisk, Lillehammer**

K41-50	Nr. 4	Marthe Haavind
K51-60	Nr. 12	Ingeborg Avlund
	Nr. 14	Trude Antonsen

**Ulveløpet, 26 km klassisk**

K50-59	Nr. 1	Elisabeth Longva Berger
--------	-------	-------------------------

**Helterennet, 42 km, klassisk, Rauland**

Menn	Nr. 2	Hans Petter Rolke
	Nr. 10	Marius Harv
M 55-59	Nr. 16	Gunnar Berge

**Skøytebirken, 54 km, fri teknikk, Rena-Lillehammer**

M 50-59	Nr. 6	Harald B Tesaker
---------	-------	------------------

**Valdres skimaraton, 67 km, klassisk, Beitostølen**

M 31-40	Nr. 1	Stefano Zanotto
M 51-60	Nr. 9	Jens Christian Riege

**Hovdentour, 42,5 km, klassisk, Hovden**

M 21-25	Nr. 1	Hans Petter Rolke
M 26-30	Nr. 2	Marius Harv

**Flyktningerennet, 44 km, klassisk, Nordli**

Menn elite	Nr. 2	Amund Riege**
------------	-------	---------------

**Hemsedalsrennet, 28 km, klassisk, Hemsedal**

K 17-18	Nr. 3	Eva Helene Andberg
M 21-30	Nr. 4	Magnus Waaler

**Filefjellrennet, 10 km, klassisk, Tyin-Filefjell**

M40-49	Nr. 1	Harald Amundsen
--------	-------	-----------------

**Troll skimaraton, 95 km, klassisk, Venabu**

M 31-40	Nr. 4	Stefano Zanotto
M 61-65	Nr. 1	Leif Sørensen

**Troll skimaraton, 45 km, klassisk, Venabu**

M 41-50	Nr. 1	Bendik Drevvatne
M 61-70	Nr. 2	Trond Olav Berg

**Skarverennet, 37 km, fri teknikk, Finse**

M 21-25	Nr. 2	Iver Tildheim Andersen
M 31-35	Nr. 6	Thomas Gifstad
M 61-65	Nr. 5	Leif Sørensen



## Visma Ski Classic

### Pustertaler Ski Marathon, 62 km, klassisk, Italia

Kvinner	Nr. 2	Anikken Gjerde Alnæs*
	Nr. 22	Ingvild Bratlie
Menn	Nr. 4	Amund Riege**
	Nr. 35	Thomas Gifstad***
	Nr. 40	Hans Petter Rolke
	Nr. 53	Lars Sørensen
	Nr. 73	Magnus Waaler
	Nr. 79	Henrik B Webjørnsen
	Nr.100	Stefano Zanotto

### Prato Piazza Mountain Challenge, 30 km, klassisk, Italia

Kvinner	Nr. 5	Anikken Gjerde Alnæs*
	Nr. 20	Ingvild Bratlie
Menn	Nr. 19	Amund Riege
	Nr. 27	Thomas Gifstad***
	Nr. 28	Hans Petter Rolke
	Nr. 62	Lars Sørensen
	Nr. 72	Magnus Waaler
	Nr. 75	Henrik B Webjørnsen
	Nr. 83	Stefano Zanotto

### La Diagonela, 55 km, klassisk, Sveits

Kvinner	Nr. 5	Anikken Gjerde Alnæs*
Menn	Nr. 4	Amund Riege**

### Marcialonga, 70 km, klassisk, Italia

#### (Over all/kjønn/klasse)

K 18-29	Nr. 134/2/2	Anikken G Alnæs*
	Nr. 269/27/16	Ingvild Bratlie
K 50-59	Nr. 3735/413/121	Ingeborg Avlund
M 18-29	Nr. 6/6/3	Amund Riege**
	Nr. 28/28/15	Hans Petter Rolke
	Nr. 57/57/36	Lars Sørensen
	Nr. 111/111/64	Henrik B Webjørnsen
	Nr. 726/669/152	Marius Hvidsten
M 30-39	Nr. 62/62/20	Thomas Gifstad***
	Nr. 69/69/25	Magnus Waaler
	Nr. 100/100/36	Ståle Fenstad
	Nr. 188/175/68	Stefano Zanotto
M 40-49	Nr. 709/652/138	Harald Amundsen
M 50-59	Nr. 246/17	Nils Berg
M 60-69	Nr. 1179/1099/94	Trond Inge Carlsen
	Nr. 1339/1252/119	Dennis Jakobsen

### Jizerska, 50 km, klassisk, Tsjekkia

Kvinner	Nr. 25	Ingvild Bratlie
Menn	Nr. 3	Amund Riege**
	Nr. 44	Lars Sørensen
	Nr. 44	Hans Petter Rolke
	Nr. 59	Magnus Waaler

### Grönklitt Kriterium, 50 km, klassisk, Sverige

Menn	Nr. 11	Amund Riege**
	Nr. 55	Hans Petter Rolke
	Nr. 60	Magnus Waaler

### Grönklitt ITT, 15 km, klassisk, Sverige

Menn	Nr. 5	Amund Riege**
	Nr. 54	Hans Petter Rolke
	Nr. 56	Magnus Waaler

### Vasaloppet, 90 km, klassisk, Sverige

K elite/K 21	Nr. 6/4	Anikken Gjerde Alnæs*
	Nr. 18/16	Ingvild Bratlie
K 35	Nr. 25	Irja Lie Haug
K 45	Nr. 63	Bjørnhild Fjeld
K 50	Nr. 12	Kristin Holt
K 55	Nr. 22	Nina Riege
M elite/K 21	Nr. 12/12	Amund Riege**
	Nr. 40/36	Hans Petter Rolke
	Nr. 79/71	Thomas Gifstad***
	Nr. 80/72	Magnus Waaler
M elite/K 35	Nr. 132/16	Ståle Fenstad
M elite/K 50	Nr. 252/7	Nils Berg
H 21	Nr. 220	Stefano Zanotto
H 35	Nr. 31	Ivar Hesselberg Indby
H 45	Nr. 134	Harald Amundsen
	Nr. 147	Fredrik Magnus Ramm
H 50	Nr. 305	Inge Pedersen
H 55	Nr. 187	Jens Christian Riege
H 60	Nr. 10	Thor-Erik Messel
	Nr. 92	Bjørn-Arne Haug

### Birkebeinerrennet, 54 km, klassisk, Rena-Lillehammer (klart merke)

K Elite	Nr. 6	Anikken Gjerde Alnæs*
	Nr. 28	Ingvild Bratlie
	Nr. 93	Ella Håland Pedersen
K 16-17	Nr. 6	Signe Blomfeldt
	Nr. 11	Synne Syversen Gihle
K 18-19	Nr. 5	Karoline Longva
	Nr. 12	Ane Hustvedt
K 20-24	Nr. 10	Sille Hustvedt
K 30-34	Nr. 40	Marie Hammer Iversen
K 35-39	Nr. 3	Irja Lie Haug
	Nr. 24	Helene Slettemoen
K 45-49	Nr. 13	Marthe Haavind

K 50-54	Nr. 10 Kristin Holt Nr. 27 Berit Nesheim Hægeland Nr. 39 Nina Malme Gulbrandsen Nr. 54 Lena Wiik
K 55-59	Nr. 18 Ida Westgaard
K 60-64	Nr. 3 Iren Tryggestad Nr. 21 Kari-Anne Haug
K 64-69	Nr. 2 Siri Flatekval
K 75-79	Nr. 3 Astrid Svanes Bertelsen
M Elite	Nr. 24 Amund Riege** Nr. 41 Hans Petter Rolke Nr. 64 Lars Sørensen Nr. 72 Iver Tildheim Andersen Nr. 119 Magnus Waaler Nr. 141 Henrik B Webjørnsen Nr. 155 Tor Olav N Hægeland Nr. 224 Vegard Dybvand Nr. 240 Stefano Zanotto Nr. 251 Ståle Fenstad
M FH	Nr. 4 Knut Vala
M 16-17	Nr. 6 Truls Lutnæs Nr. 17 Sondre Olaussen
M 18-19	Nr. 42 Eskil Mork
M 20-24	Nr. 9 Bendik Håland Pedersen Nr. 23 Audun N Hægeland Nr. 74 Marius Hvidsten
M 25-29	Nr. 57 Jonas Kolderup Lund Nr. 155 Per Mathias Krogholm
M 35-39	Nr. 3 Torbjørn Vala Nr. 39 Harald Lund
M 40-44	Nr. 41 Trond Åge Osvoll
M 45-49	Nr. 21 Bendik Drevvatne Nr. 46 Bendik Eika Nr. 60 Stig Framnes
M 50-54	Nr. 68 Haakon Solheim Nr. 84 Kjetil Digre
M 55-59	Nr. 8 Anders Johan Huus Nr. 42 Jan Erik Nilsen Nr. 138 Olav Engebråten Nr. 145 Bjørn Ole Inglingstad
M 60-64	Nr. 1 Trond Olav Berg Nr. 7 Leif Sørensen Nr. 14 Espen Kristiansen Nr. 36 Thor-Erik Messel Nr. 43 Trond Inge Carlsen Nr. 54 Dennis Jakobsen Nr. 93 Jonny Storbråten Nr. 95 Torgeir Johannessen Nr. 118 Bjørn-Arne Haug Nr. 157 Erik Askautrud Nr. 178 Lasse Petersen

M 65-69	Nr. 17 Ove Pernes Nr. 81 John Grue Nr. 107 Jan-Henrik Karlsen
M 70-74	Nr. 1 Gjermund Kjerstad

#### Reistadløpet, 40 km, klassisk, Bardufoss

K elite	Nr. 10 Anikken Gjerde Alnæs* Nr. 29 Ingvild Bratlie
M elite	Nr. 18 Amund Riege** Nr. 25 Hans Petter Rolke Nr. 74 Magnus Waaler Nr. 58 Thomas Gifstad***

#### Summit to Senja, 70 km, klassisk, Finnsnes

K elite	Nr. 8 Anikken Gjerde Alnæs* Nr. 17 Ingvild Bratlie
M elite	Nr. 5 Amund Riege** Nr. 33 Thomas Gifstad*** Nr. 46 Hans Petter Rolke Nr. 57 Magnus Waaler

**Rustad IL fikk også tildelt Birkebeinerskjoldet for flest merketakere (58) i 2023.**

#### Visma Ski Classic Cup - Totalt - 2022/2023

Kvinner	Nr. 9 Anikken Gjerde Alnæs *
Menn	Nr. 5 Amund Riege ** Nr. 45 Hans Petter Rolke Nr. 51 Thomas Gifstad *** Nr. 82 Magnus Waaler Nr. 93 Lars Sørensen Nr. 124 Nils Berg Nr. 135 Ståle Fenstad Nr. 153 Iver T Andersen Nr. 161 Henrik Webjørnsen

#### Visma Ski Classic Cup - Sprint - 2022/2023

Kvinner	Nr. 1 Anikken Gjerde Alnæs *
---------	------------------------------

#### Visma Ski Classic Cup - U23 - 2022/2023

Menn	Nr. 1 Amund Riege **
------	----------------------

#### Lagkonkurranse

##### Visma Ski classics sesongen 2022/2023

Nr. 20	Team Rustad IL - Oslo	399 poeng
--------	-----------------------	-----------

\* Går for Team Ragde Charge i Visma Ski Classics

\*\* Går for Team Ramudden i Visma Ski Classics

\*\*\* Går for Team Robertson Trentino i Visma Ski Classic



## 5. Klubbmestere / Innsatspokaler 2023

### Klubbmestere på ski 2023

2016	Emilie Garli Nygaard Jacob Myrup Bach
2015	Benedicte L. Gran Røynås Marcus Guerrero-Wilner
2014	Pernille Røsand Felix Liebe Willmann
2013	Vilma Sundnes Lycke Sondre Øvren
2012	Hedvig M. S. Snyder Mattis Larsen Dybwad
2011	Siri Lindvall Nicolai Havnegjerde Moli
2010	pernille Corneliussen Ramm Patrick Mørk
2009	Ane Risstad Sundnes Sivert Landrø Grindedal
2008	Une Marie Olaussen Edvin Sortvik Hansen
2007	Ingeborg M. D. Rystad Magnus Chr. Haustreist
17 år	Jenny Sandsdalen Truls Lutnæs
18 år	Synne Andersen BUen Eskil Mork
19 /20	Ella Håland Pedersen
Senior	Sille Hustvedt Atle Smenes
35-49	Trond Åge Osvoll
50 +	Haakon Solheim

### Innsatspokaler 2023:

Gruppe 2013:	Hege Rønjom Hylland Nils Melhuus Birkemoe
Gruppe 2012:	Sonja Strandberg Mattis Larsen Dybwad
Gruppe 2011:	Ingrid Hvamstad Nils Nikolaisen
Gruppe 2010:	Maja Larsen Dybwad Patrick Mørk
Gruppe 2009:	Mille Ruud Moen Mikkel Alhaug Brandanger
Gruppe 15/16:	Ingeborg Rystad Sondre Arfvedahl
Gruppe junior:	Synne Andersen Buen Audun Hægeland
Gruppe senior:	Anniken Gjerde Alnæs Iver Tildheim Andersen
Gruppe vet. D:	Kristin Holt
Gruppe vet. H:	Gjermund Kjerstad
Gruppe trenere:	Per M. Krogholm
Årets hjelper:	Mads Svensen



## 6. Inntekt

### Inntektskomiteen

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

Vi fikk forlenget alle våre samarbeidsavtaler for 2023/2024-sesongen, det er vi veldig glade for.

Vi prøver å få til langtidskontrakter på flere år men det har blitt krevende. Uansett tidsperspektiv så jobbes det kontinuerlig med sponsorarbeid.

Vi takker for god støtte og et veldig godt samarbeide med alle våre samarbeidspartnere. Dere gjør en stor forskjell og bidrar med at «Idrett skal være for alle», og «Økonomi skal ikke være en barriere»!

I sesongen 2022/2023 ble det sendt inn i alt 22 søknader og midlene fra disse kom inn i både 2022 og 2023. I tillegg har det blitt sendt inn mange søknader i sesongen 2023/2024.

Det er svært varierende fra år til år om søknadene «går gjennom». Men, både i 2022 og 2023 har vi fått mange flotte bidrag, noe vi er svært takknemlige for.

Sponsormidler og midler fra ulike søknader er svært viktige bidrag inn i klubbkassa. 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, Nabolagsklubbmidler, Oslo idrettskrets, mva-refusjon og egenandeler ved samlinger og skirenn.

### Følgende dugnadsjobber er gjennomført dette året:

#### Uteanlegget på Toyota

Nok en sesong med dugnad på Toyota på Oppsal (Ulsrud) er gjennomført, bra oppmøte, men fortsatt mange som ikke deltar!

Til sammen har 49 familier deltatt med 346 timer, dvs 46 hele arbeidsdager.

TUSEN, tusen takk til ALLE dere som har stilt opp i sol, regn og vind gjennom hele våren, sommeren og høsten for å holde grøntanlegget i god stand. Stor takk til Ida Vaagsbø som bidro med gressklipping gjennom sommeren. Dere har gjort en utrolig flott jobb og på oppsummeringsmøtet i november ble det mye skryt fra vår «arbeidsgiver». Da er det bare å glede seg til neste års Toyota-dugnad.

#### Dugnad er GØY!



#### Drikkestasjoner i Birkebeinerrennet

I år var vi tilbake til våre vante drikkestasjonssteder på årets Birkendugnad. I alt fem drikkestasjoner for alle Rustaddeltakerne ble bemannet. Tusen takk til alle dere som bidro!



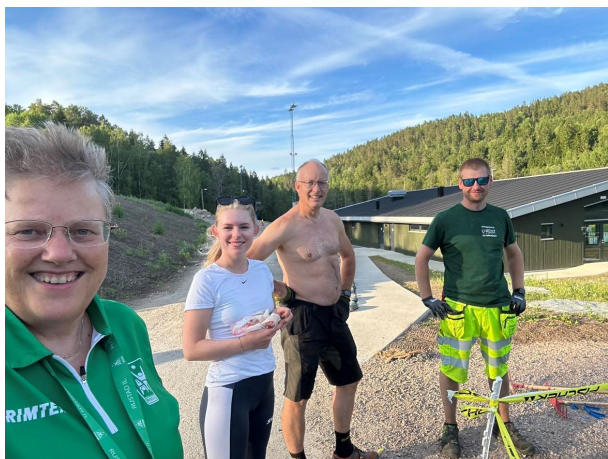


## Dugnad på skianlegget

Det er utført tre dugnader på Skullerud idrettsanlegg, en i mai, en i juni og en i oktober. På dugnaden i mai gikk vi over hele skianlegget, plukket søppel og stein og gjorde klart for gressklippesesongen.

På dugnaden i juni hjalp vi Bymiljøetaten med utraking av jord, tilsåing og inngjerding av nysådde felter.

Takk til alle som bidro på disse to dugnadene. Dette har gitt fine resultater i sommer stadionområdet har nå for første gang på fire år fått et fint grønt gressteppes de aller fleste steder.



Lørdag 28. oktober ble det utført stor dugnad i anlegget på Skullerud idrettsanlegg

Vinduer ble pusset, skiløypa, stadion og akebakken ble rensket for stein, pokaler ble pusset, nytt tøy ble sortert og nytt utstyr ble merket. Smørebua og alt preppetstyr fikk en kraftig rens og smørerommet ble møysommelig vasket. Mye

preppetstyr måtte kastes og kjøpes inn på nytt, leit, men vi tar fluorforbudet på alvor.

Etter en lang dag smakte det godt med vafler, kaffe og solbærtoddy.



## Dugnadsarbeideren – vi trenger deg!

Frivilligheten lever i Rustad IL, det skal vi være stolte av. Gjennom en lang sesong er det mye som skal gjøres på dugnad, ja det aller meste. Mange ting er synlig, men det aller meste er usynlig.

Medlemskap i klubben er ikke en vare som bare kan kjøpes. Fortsatt gjør det store flertallet oppgaver i klubben ubetalt, enten det er som trener, styremedlemmer eller på dugnad. Det å bidra litt er alltid bedre enn ikke noe. Den norske idrettsmodellen er basert på frivillighet og dugnad. Det er innsatsen din som gjør idretten tilgjengelig for alle.

En stor og varm takk til alle dere dugnadsarbeidere i Rustad IL Langrennsgruppa. Vi trenger dere også i årene som kommer!

## 7. Oppsummering av året 2023

I Rustad IL liker vi å tenke på topp og bredde – hånd i hånd – sammen blir vi gode.

Vi ønsker å framstå som en stor skiglad familie med SKIGLEDE som vårt store felles mål for alle. Det er selvsagt stas å få frem utøvere i verdenseliten, men vel så stolte er vi av å være en bidragsyter til at mange barn, ungdom og voksne får gode treninger, flotte turer i marka og til fjells og med det, bygge SKIGLEDE.

### Treninger – arrangementer

2023 har igjen vært et aktivt og et helt normalt idrettsår, uten restriksjoner.

Det har vært stor aktivitet i alle grupper. De aller fleste grupper har stabilt medlemstall, men vi ser nå helt i slutten på 2023 at rekrutteringen i de yngste klassene tar seg opp igjen, det er gledelig.

En stor takk til alle dere trenere som bruker masse tid på å holde gruppene i gang, uten dere, ingen aktivitet!

Vi har fått gjennomført alle samlinger og egne arrangementer gjennom hele året, en imponerende innsats er nedlagt i de i alt 27 treningsamlingene og 26 små og store arrangementer vi har gjennomført.

Til tider har det vært flere store arrangementer i samme uke, noe som har vært krevende for arrangementskomiteen, men vi kan se tilbake på at det var verdt all jobben. Idrettsglede fra barn, ungdom og voksne overskygger alt.

### Organisasjon

Vi må gi en liten hyllest til alle dere som har stilt opp som skilekinstruktører, trenere, oppmenn, skismørere, styremedlemmer, komiteemedlemmer og i ulike verv og støttefunksjoner i Rustad IL, Oslo Skikrets, Oslo idrettskrets og i Norges skiforbund, til sammen nærmere 100 personer. Uten dere hadde vi ikke hatt noen aktivitet for våre medlemmer, så tusen takk for alle de hundrevis av timene dere legger ned for at vi alle skal ha den aktiviteten, det sosiale og idrettsgleden vi har i Rustad IL langrennsgruppa og i byen vår.

Kun basert på frivillighet er det en imponerende jobb dere alle legger ned. Det kommer daglig små

og store saker som skal behandles, besvares, rapporteres, arrangeres og utøves. Målsettinger skal oppnås, og nye målsettinger skal settes. Og den daglige «driften» skal skjøttes.

Et av våre store mål i dette året var å bygge opp brukmarkedet, noe vi har lyktes godt med. Det gleder våre hjerter og viser at vi i langrennsgruppa tar tak i bærekraftmålene om bla gjenbruk!

Vi i langrennsgruppa utøver også en viktig samfunnsrolle hvor vi skal bidra med folkehelse, det kan vi også være stolte av!

Tusen takk for ditt bidrag.



### Skirenn og sportslig prestasjoner

Gjennom sesongen er det også mange gode sportslige prestasjoner. Det er herlig å se når ALLE gjør så godt de kan! Ikke alle kan vinne, men uansett kan vi ha fått en flott opplevelse hvor vi har vist mestring, utvikling og skiglede.

Så, gratulerer til alle våre aktive utøvere. Alle som har vært med å bidra til fellesskapet på skirenn,



gått skirenn og rulleskirenn i kretsen, deltatt i Norges-cup-renn, Norske mesterskap, Hovedlandsrenn, World-cup, langløp / turrenn - dere er alle gode ambassadører for klubben i vårt hjerte, Rustad IL!

Det har vært mange flotte sportslig øyeblikk dette året. Det gjør noe med oss alle å se Rustadløperne på TV, i aviser og i annen media. Vi blir stolte, vi unner og beundrer uansett resultat, dere gjør deres beste og ikke minst, dere viser idretts glede.

Men, for at man skal kunne konkurrere, uansett nivå, så er det alltid en eller flere som må bidra med å smøre ski, det er en del av idretten. Så en liten hyllest til skismørerne er på sin plass. De aller fleste av oss klarer å smøre ski for yngre utøvere, men etter hvert som man vokser til og blir eldre trenger man litt mer hjelp av de mer «proffe» skismørerne i klubben før en konkurranse.

Dette er personer du knapt ser. De som bor i det store teltet, i hallen eller brakka, de som er oppe før sola står opp, de som tester ski lenge før frokosten er laget, de som igjen er ved sporet, som skygger for å se utøverens fraspark i bakken og gli nedover, om man trenger en siste puss. En solid gjeng som gir alt. Og, sammen med likesinnede får de gjøre det de synes er nesten aller morsomt, nemlig å smøre ski, se på skismøring, bruke skismøring, snakke om skismøring og ikke minst, se at ting virker.

Ingen gode renn uten gode smørere. De tar vare på alle utøverne, uavhengig av dine og mine barn. Å være med på store konkurranser krever selvsagt en hel del av den enkelte utøver, men de har også en felles smøregjeng i ryggen

Heia SKISMØRERNE i Rustad IL!



## Skullerud idrettsanlegg

Anlegget blir mer og mer populært og folksomt både til uorganisert og organisert idrett. Det jobbes fortsatt med å utbedre anlegget, en tidkrevende jobb, men vi gir oss ikke!

Arenabygget som sto ferdig vinteren 2022 brukes flittig og er til stor glede for mange. Fantastisk å kunne ha alt utstyr til gruppa samlet på en plass og ikke minst ha lokaler til sosiale arrangementer, konkurranser, kurs og møter.

## Dugnad

Dugnad er mer enn plikt. Dugnad er også sosialt! Du treffer mange, og alle har en felles interesse for langrenn og aktivitet. Det er gjerne et godt utgangspunkt – og en «garanti» for at du vil dele din dugnadsøkt med andre veldig hyggelige folk!

Det å bidra litt er alltid bedre enn ikke noe. Den norske idrettsmodellen er basert på frivillighet og dugnad. Det er innsatsen din som gjør idretten tilgjengelig for alle, husk det!

En stor og varm takk til alle dere frivillige som utøver dugnad i langrennsgruppa!

Dugnad er og blir GØY!

## Økonomi

Langrennsgruppa har en god og solid økonomi. Noe som gjør at vi kan bidra med støtte på mange ulike områder til våre medlemmer. I år har gruppa investert i mye nytt smøreutstyr og skismøring, en nødvendighet grunnet fluorforbudet, i tillegg til utlånstutstyr som ski, staver og støvler.

Fortsatt er det viktig at vi er på «hugget» og søker etter nye samarbeidspartnere og ikke minst sender søknader til stiftelser og fond som kan bidra til enda større sportslig aktivitet.

## 2023

Det stilles stadig høyere krav til oss i idretten, men vi må fortsatt huske på at et idrettslag i hovedsak handler om frivillighet og at klubben ikke er mer enn innsatsen du og jeg legger inn. De fleste av oss er ikke med for å få ros og forventer det heller ikke, men fordi vi ønsker å bidra til noe for våre og andres barn, ungdom og voksne.

**Tusen takk for et flott år i 2023**

## 8. Målsetting for 2024

### Anlegg

1. Konkretisere plan for rulleskianlegg i nærområdet, få planene inn i behovsplan for idrett og tilrettelegge for investeringer.
2. Konkretisere plan for gjenværende arbeide på vinteranlegget for kunstsneproduksjon med mindre kulde og kortere utkjøringsperiode.

### Aktivitetstilbudet:

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

### Støtteapparat og rammebetingelser:

1. Enda tydeligere satsning på frivillighet i Rustad IL Langrenn
  1. Kartlegging og beskrivelse av oppgaver
  2. Dokumentere opplegg, opplæring og veiledning av frivillige
  3. Bedre markedsføringen av frivillig arbeid
  4. Styrke det sosiale med frivillig arbeid
  5. Tiltak som gir økt tilhørighet, stolthet, lojalitet og motivasjon for frivillige

2. Videreutvikle bruken av arenahuset som sosial arena, inkludert bl.a. foreldre og frivillige
3. Øke foreldrenes kunnskap om skiutstyr, skismøring og hvordan man kan gjøre det enkelt og rimelig
4. Videreutvikle profilering og smøresamarbeid på skirenn
5. Videreutvikle formidlingen av lånt og brukt utstyr

### Rekrutteringen:

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



Oslo 25. Januar 2023

  
Barbro Tomter Dahlen  
Leder

  
Jan Erik Nilsen  
Kasserer

  
Bjørnhild Fjeld  
Styremedlem

  
Jan-Henrik Karlsen  
Styremedlem

  
Jørn Raastad  
Styremedlem

  
Ingrid Heggebo Lutnæs  
Styremedlem