



# ÅRSBERETNING

## HAKADAL IL ALPIN 2012

Årsmøte 27. februar 2013 kl. 20:00  
Sekretariatet i Varingskollen





## ÅRSBERETNING SESONGEN 2012 Hakadal IL Alpin

### Styret har hatt følgende sammensetning:

Leder:	Leif - Åge Sørлие
Nestleder:	Bjørn Erik Graff
Sportslig leder:	Erik Fjeldstad
Kasserer:	Rolf Martin Næss
Sekretær:	Hege Krogh
Styremedlem:	Terje Nummedal
Styremedlem:	Tone Wammeli

Valgkomité:	Aase Bjerke Manger Arne Ove Forårsveen
-------------	---

Representant i Hakadal IL Hovedstyre har vært Leif - Åge Sørлие

Det er avholdt 10 styremøter i perioden.

---

### Vår visjon står fortsatt ved lag:

*Hakadal Alpin skal ivareta alpin skiløping på alle nivåer. Det skal skapes bredde via tidlig rekruttering og målrettet utvikling. Det skal skapes inspirasjon og idretts glede gjennom variasjon, entusiasme og kompetanse. Det skal skapes et sunt og godt miljø hvor løpere, foreldre og trenere trives og ønsker å bruke fritiden sin.*

Visjonen og resten av sportsplanen finner dere på nettsidene våre [www.hakadal-il.no](http://www.hakadal-il.no)



*Kjære dere som bidrar for våre alpinister/jibbere!*

*Enda et bidrag til årsberetningen skal skrives, som alltid gjelder det for hva som skjedde på snøen som falt i fjor. Skisesongen 2011/2012 ble drevet gjennom inndeling i gruppene 1, 2 og 3, samt 10-11 årsgruppa, 7-9 årsgruppa, og jibbegruppa. Heisen for Hakkebakken/terrengparken åpnet 10.des 2011, mens heisen for Olaløypa åpnet først 14. jan. 2012, dog kun opp til damestarten. Sportslig ble det en utfordring for de eldre å ikke slippe til på egen snø. Skisamlinger på bortebane var derfor viktig for å ha mulighet for å stå på ski. Vi møtes alltid med spørsmålene om hvorfor ikke Varingskollen Alpinksenter klarer å åpne anlegget før enn det de gjør.*

*Som vanlig er det hektiske uker for både utøvere og voksne. Det hadde vært interessant å regne ut hvor mange ganger rundt jorda foreldrene ville kommet med alle kilometerne de kjører frem og tilbake fra treninger og renn. Det er fint å observere at mange klarer å foreta felleskjøring. Om det ikke er konkurranser/renn i helgene er vi heldige som får anledning til noen tidligtreninger i Varingskollen noen lørdager/søndager gjennom sesongen. Blant førsteårs FIS-kjørere var det viktig å delta i presentasjoner for skigymnasene. Mange flere enn før hadde planer om å gå på skigymnas. Denne sesongen var også den siste sesongen med gammel aldersinndeling. For sesongen 2012/2013 skulle man gå over til U12 (11-12 åringer), U14 (13-14 åringer) og U16 (15-16 åringer).*

*Som vanlig markerte våre utøvere seg under konkurranser, og vi som klubb var som vanlig en aktiv arrangør av renn. Fortsatt er vi fast arrangør av 2 FIS-renn hvert år. I år var første år med DNB som en ny hovedsponsor for Norges Skiforbund – Alpin. Det betydde at noen FIS-renn inngikk i en cup. Våre renn var med i den cupen, og som siste renn for sesongen ble det finalen som fant sted hos oss. En stor takk til foreldrene som stiller opp som funksjonærer under rennene vi arrangerer. Dere skal vite at vi har et høyt nivå over funksjonærgjengen som kan hvile fortjent ut etter en lang renndag.*

*Skiskolen står ved lag, noen nye grep ble gjort. Blant annet ble rennskolen avmystifisert, ved at vi byttet navn til carving. Videre ble skicross kursene erstattet med et nytt jibbekurs. Jibbekurs nettopp fordi vi i jibbegruppa har ventelister, og at alderen for å slippe inn der er satt til 12 år. Da skulle skiskolen gi et tilbud til yngre utøvere. En stor takk til Mona Adolfsen som dro skiskolen i havn enda et år.*

*Som vanlig avsluttes sesongen med arrangement i aulaen på ungdomsskolen, 24. april.*

*Ny sesong starter i mai for de grupper som har en full barmarksesong. Klubbene på Romerike går sammen om å arrangere Iron-man test. Vi innleder et bredere samarbeid med Lørenskog Skiklubb. Alt fra at de har hatt utøvere med i våre treningsgrupper, til at vi trener sammen, til at de flytter all sin skitrening over til Varingskollen. FIS løperne flytter inn på skigymnas eller gir seg. Vår gruppe 1 blir en ren HL gruppe. Gruppe 2 blir AL gruppe, og vi bytter navn på gruppene for de yngste til gruppe 3 og gruppe 4. Epoken med Emil'ene som trenere for jibberne er over. Nye krefter overtar.*



*På det administrative plan, var det ikke tvil om at det var viktig å få på plass en nestleder i styret igjen. Denne rollen har ikke vært besatt på en stund. Ting det nå har blitt jobbet med som skulle komme på plass til denne sesongen har vært:*

- Få på plass flere sponsorer
- Øke omsetningen/volumet under skimessa
- Gi skiskolen et ytterligere løft

*Det vi har sett er at antall utøvere er fallende. Dette er nødvendigvis ikke et nytt fenomen. Det har vært små utøver-grupper før også. Men for å drive en forsvarlig klubb, hvor man har et godt tilbud med gode trenere, og en forsvarlig økonomi, er det viktig at vi har noe å bygge klubben rundt.*

*Sponsorer ønsker profilering, og det er her vi da kan dra nytte av uniformering. At vi tilbyr klær som gjør at alle kjenner oss igjen som Hakadal Alpin. Penger er også viktig for å drive et godt aktivitetsnivå. Det er ikke bare å legge alle utgifter på utøverne. Treningsavgifter for en alpinutøver ligger i det øvre nivået blant idrettsutøvere. Bruktmessen har vært en nyttig inntektskilde. Men kanskje har ikke omsetningen/overskuddet stått i stil med arbeidet. Nye ideer ble satt ut. Vi har manglet ski for barn til salgs. Vi kjøpte derfor inn noen partier fra f.eks skituleiesteder. Samt annet utstyr fra noen sportsforretninger (konkursbo). Vi formidlet salg på kommisjon. Dette slo til. En 4-dobling i omsetning og resultat. Så her vet man at med litt innsats, så er det mulig.*

*Med det nevnte utsagnet om mindre utøvergrupper, kommer ordet om rekruttering frem. Og den muligheten vi har i skiskolen. Hva har vi så gjort der: Vi byttet navn til Alpin Skileik. Vi profilerte tilbudet i forbindelse med skimessa. Vi solgte pakker, hvor både ski og heiskort kunne inngå. Vi reduserte antall kurskvelder fra 10 til 6. Men økte kurstiden hver kveld fra 1 time til 1,5 time. Ved en kortere periode for kurs, er ideen å tilby plass i de ordinære treningsgruppene resten av sesongen. Det er her rekrutteringen kommer inn. Utøverne på de ulike kursene skulle nå være synlige i fargede vester. Tallet på antall påmeldte ble ikke så høyt som tidligere år, men vi så det som viktig å få en trygghet/forutsigbarhet i gjennomføringen. Få stabilisert den nye profilen.*

*Facebook kommer inn som en ny portal for de tidligere nettsidene, om hva som skjer og rører seg i gruppene. Vi må være med der informasjon kan flyte på en enkel måte. Ofte om endringer i tider for trening/fremmøte/kanselleringer etc. Også for å vise oss frem med bilder. Men det er der vi alltid må huske på at vi ikke bretter ut barna, men heller tar avstands/gruppebilder.*

*Når dette skrives er jo sesongen 2012/2013 allerede langt fremskredet. Noe vi neste gang kan skrive om er at Varingskollen har vært i drift i 50 år. Skal vi i Hakadal Alpin være en aktiv klubb der i de neste 50 årene også?*

*Håper alle har det gøy på ski. Nyt resten av vinteren, både utøvere og foreldre.*

*Hilsen Leif - Åge Sørli  
Leder Hakadal Alpin*





## Skiskolen 2012

Den andre uken i januar startet skiskolen som vanlig opp med mange forventningsfulle barn. Skiskolen 2012 samlet totalt rundt 150 barn. Disse deltok på kurs i ni uker, samt avslutningsrennet den tiende gangen.

Systemet med et sekretariat ved "inngangen" til skianlegget har fra de to siste årene vist seg å fungere svært godt. Vi videreutviklet systemet og det ga en enda bedre mulighet for rettleiding av de nye barna og deres foresatte.

Som tidligere år var det størst interesse for kursene som startet klokken 1800. Spesielt gjaldt betydelig flere som ønsker å gå de tidlige kursene. I tillegg til at det er vanskelig å skaffe nok instruktører, har også Hakkebakken sin begrensning. Vi ser altså at kursene klokken 1800 stort sett er fylt opp, mens kursene klokken 1915 slo andre partier sammen for å få utnyttet instruktørkapasiteten på en mest mulig lønnsom måte.

Knøttekursene er uten tvil de mest populære. Mange barn i 4-5 års alderen ønsker å lære å kjøre på ski. På disse kursene fortsatt vi med tre instruktører og maks 10 deltagere. Øvrige kurs har i utgangspunktet hatt maks 12 deltagere og to instruktører. Enkelte av kursene har imidlertid blitt utvidet noe fra det opprinnelige antall for å gi plass til elever som blir flyttet fra andre kurs. Mer enn 14 deltagere ser imidlertid ut til å kreve tilskudd av en instruktør.

### Instruktørkabalen

Kabalen med å sette sammen instruktørteam var nok en gang krevende. I 2012 hadde skiskolen 22 instruktører, samt et par vikarer som ble tilkalt av og til. Flertallet er unge instruktører. Mange er dyktige, men vi ser at det er nødvendig med flere voksne for å få til en ønsket miks av instruktører. Flere av de unge er svært dyktige og får mye skryt også av barna og deres foreldre. Vi kunne også glede oss over at et par av instruktørene som var borte fra skiskolen i 2011, nå var tilbake. Flere av skiskoleinstruktørene har gitt uttrykk for at de ønsker å gå videre med en treneroppgave, og mange av dem ser også at det er god erfaring å ha med seg et år eller to fra skiskolen.

Fra året før videreførte vi også systemet med å ha en fast skiskolesupport for hver av dagene. Martin Olsen og Joachim Sørlie har hatt hver sin dag. De har jobbet pliktoppfyllende og godt.

Det var for øvrig i 2012 vesentlig færre behov for akutte vikarbehov. Instruktørene var flinke til å melde fra tidlig og også flinke til å finne vikarer selv.

### Forarbeide

Selv om forberedelsene stort sett er som tidligere år, ligger det mye arbeide bak. Her gjør ikke minst Ragnar Stenersen nok en gang en uvurderlig jobb med å sortere ut innmeldinger og holde oversikt over lister. Det fungerer veldig bra også med påmeldingssystemet som er utarbeidet og driftet av Bjørn Kåsin.



## Avslutningsrenn

I kjent stil gjennomførte vi avslutningsrenn den siste kursdagen. Denne gangen klarte vi å ha på plass gode rutiner for startlister osv, hvilket gjorde at vi kunne annonsere hvem som til en hver tid kom i mål

Mange glade og fornøyde barn kunne vise hvilke enorme fremskritt de hadde gjort gjennom de ti ukene kurset varte. De kom seg trygt gjennom løypa og kunne motta medalje, boller og saft i målområdet.

## Veien videre

Det er ingen tvil om at det er behov for Hakadal Alpin Skiskole også i årene som kommer. Vi skal være der for barna og vårt motto er "Å skape skiglede". I tillegg skal vi sørge for sikkerhet og mestring. Det er imidlertid mye som kan gjøres annerledes og bedre for å tilpasse tilbudet slik at det blir mer interessant og det tiltrekkes flere barn i årene fremover. Det finnes mange gode krefter i Hakadal Alpin som kan ta skiskolen sikkert videre. Jeg gleder meg til å følge med i utviklingen. Det blir imidlertid fra sidelinjen ettersom jeg takker av som leder for skiskolen og lar andre overta dette utrolig viktige arbeidet for rekruttering og samhold.

*Hilsen Mona Adolfsen  
Leder skiskolen 2012*

## GRUPPE 7 – 9 ÅR

Hovedtrener: John Magne Hilmen Melby  
Trener: Christian Granberg  
Trener: Henrik Gullberg Meland  
Foreldrekontakt: Tone Traa  
Rennpåmelder: Selvstendig, men påmeldingsinformasjon ble sendt ut pr mai

Den yngste gruppa har i 2011/12 hatt omkring 25 deltagere, med en kjerne på ca 17 stk som er på nesten alle treninger. Det har vært en flott tilvekst i denne gruppa, og rekrutteringen har stort sett vært fra skiskolen.

Trenersammensetningen har fungert meget bra. John Magne, Christian og Henrik har i hovedsak hatt styringen på treningsinnhold og gjennomføring. John Magne har hatt overordnet ansvar på det sportslige, samt informasjon ut til foreldre. Foreldrekontakt var Tone Traa. Trenerne har erfaring fra skiskolen i HIL. Alle trenerne har T1 og T2 trenerkurs.

## Barmarkstrening

Barmarkstreningen på Hagen skole bestod av allsidig trening med fokus på områder som kondisjon, styrke, koordinasjon og balanse. Alle øvelser som ble gjennomført var basert på lek og moro som igjen ga motivasjon og trivsel. Dette gjenspeilet det store oppmøte på treningene. Vi var stort sett rundt 15-20 stk på alle treninger, det kunne være en utfordring i en liten gymsal, men vi storkoste oss.



### **Trening på snø**

Først og fremst var vi på familiesamling i Trysil, men samlingen var preget av liten deltakelse fra Gr 4. Vi kom oss tidlig ut på snø i Varingskollen pga en tidlig kuldeperiode og tidlig snø i Varingskollen. Det var stor glede blant barna over å kunne få ski på bena. Vi har hatt en fantastisk fremgang på utøvernes prestasjoner, men også på det sosiale i gruppa blant voksne og barn. Dette ble bekreftet da vi arrangerte en avslutningshelg med renn på Filefjell, hvor ca 2/3 av gruppa var med, både store og små. Det var også stor deltakelse på Bendit Cup i Ål.

Trenerne varierte treningene med mye skileik og annet moro, men også noe portkjøring. Foreldre var tilstede i bakken, men det var alltid den samme kjernen. En kunne med fordel ha utviklet et system der alle foreldre var "tvungne" til å delta på treningene, for å skape en bredere kjerne. Det er også viktig for ungene at foreldre stiller opp og viser seg fram på treningene.

### **Renndeltagelse**

Renndeltagelse på våre renn i Hakkebakken har vært veldig bra, stort sett har de fleste på hver gruppe deltatt på Telenorkarusellen og Hakkebakkerennet.

På klubbmesterskapet hadde vi med en stor gruppe fra 7-9 år. Alle var ivrige og klare for renn i Ola bakken. Løypa var satt og noen av de minste fikk seg en liten prøvelse med en vanskelig port i henget, det ble noen knall og fall. Til tross for dette virket det ikke som at noen tok skrekken av den grunn. Viktig at den minste gruppen får være med på klubbmesterskapet.

Generelt når det gjelder renn som andre klubber arrangerer var vi omkring 10 stk som er ivrige på deltagelse, noe som er ganske bra for denne alderen.

Alt i alt så var 2011/2012 en lang og flott sesong å være i Hakadal alpin.

*Tone Traa*

*Foreldrekontakt gruppe 7-9 år*

## **GRUPPE 10-11 ÅR**

Hovedtrener: Stian Sande  
Trener: Marte Dahlen Lium  
Foreldrekontakt: Bjørn Erik Graff

Treningsgruppa 10-11 år besto i 2011-2012 av 9 barn hvorav 1 jente og 3 gutter f. år 2001, og 1 jente og 4 gutter f. 2002.

Stian Sande har vært hovedtrener for gruppa i perioden. Han har hatt med seg Marte Dahlen Lium som hjelpetrener. Trenerne har delt treninger og samlinger mellom seg og dekket utøvernes grunnleggende behov for input og oppfølging.



## **Barmarkstrening**

I perioden oktober – desember trente gruppa barmark to dager i uka med hhv. en innetrening på Hagen Skole og en utetrening i Varingskollen eller i området rundt. Flere av utøverne er aktive i andre sommeridretter og kommer først inn i barmarkstrening i regi av alpin i midten av oktober.

## **Vintertrening**

Vinteren 2012 lot vente på seg og Hakkebakken i Varingskollen åpnet ikke før midten av desember. Videre gjorde mangel på kulde og snøfall at en måtte prioritere øvelser og frikjøring storslalom frem til midten av januar. Etter januar har gruppa gått over til å kjøre en spesifikk storslalom trening og en slalom økt hver uke. 2001- gutter har i tillegg hospitert sammen med gruppe 1 og gruppe 2 på slalom treninger i Marikollen hver tirsdag. Treningsoppmøte har vært gjennomgående bra.

## **Samlinger**

Det ble avholdt 2 samlinger i desember for gruppa hhv på Geilo med fokus på slalom og familiesamling i Trysil med frikjøring (storslalom). Planlagt novembersamling på Hafjell måtte avlyses pga. manglende snø.

## **Renndeltagelse**

Alle utøverne i gruppa deltok i Karusellrenn (telenor-karusell) og Hakkebakkerennet som ble arrangert i starten av februar. Hakkebakkerennet anno 2012 ble for første gang arrangert i Hakkebakken 2. Værforholdene gjorde arrangementet vanskelig da det kom nærmere 20 cm snø i løpet av 2 timer underveis i selve rennet. Kombinert med at Hakkebakken 2 er flat på slutten ble rennet preget av lav fart. Imidlertid været får vi ikke gjort så mye med. Våre egne utøvere leverte meget gode prestasjoner og viser at vi er fullt på høyden med utøvere fra både naboklubber på Romerike og i Oslo.

Flere utøvere har denne sesongen gjennom konkurranser gjort seg kjent med bakker i Hafjell, Hurdal, Kirkerud, Kongsberg, Ingierkollen med flere.

Konkurransesesongen vinteren 2012 strakk seg for de fleste frem til midten av mars hvor Bendit Alpinfestival på Ål ble det store høydepunktet mot slutten av sesongen. Her var Hakadal IL Alpin representert med utøvere fra gruppe 3 og gruppe 4. Været var perfekt for publikum med nær + 15 grader og stekende sol. For løperne var forholdene ujevne imidlertid leverte våre flere gode prestasjoner. Jonas Buer viste alle fra Hakadal et det gjennom god kjøring er mulig å hevde seg i toppen. 2 pallplasser i super-g og slalom er svært bra. Det er stort trykk på renn og konkurranser i perioden frem til vinterferien uke 8. Deretter er det betydelig roligere mht renn. Flere av utøverne hadde en flott konkurransesesong og vant sine respektive klasser ved flere anledninger.





## Oppsummering

Vinteren 2012 var en motsats til forrige vinter. Der forrige vinter startet tidlig og varte lenge ble denne sesongen preget av sein oppstart og tidlig slutt, en kom derfor seint i gang med skitrening. Dette tæret tydelig på motivasjonen hos flere i gruppa.

Gruppa består av barn i en alder hvor det er viktig å holde motivasjonen oppe gjennom mye input og gode opplevelser. Mye riktig input er viktig for utøvere som vil opp og frem. Gode opplevelser er viktig for å skape videre treningsiver og innsats. Sosialt er gruppa sårbar dersom noen velger å gi seg med alpint. Jentemiljøet i gruppene er svært små. Dette er betenkelig og en utfordring alpingruppa må ta på alvor. Det er viktig å motivere for at alle skal kunne ha det gøy og utvikle seg i sitt eget tempo. Undertegnede opplever som foreldrerepresentant at vi denne sesongen ikke har hatt tilstrekkelig med trenerressurser tilgjengelig gjennom sesongen for å gi alle utøverne det de fortjener. Det er mye bra talent og treningsiver i gruppa som kan utvikles videre de neste årene.

*Foreldrekontakt gruppe 10-11 år  
Bjørn Erik Graff*

## GRUPPE 3

Hovedtrener: Viktor Bergseth  
Trenere: Thomas Sigvartsen og Marius Bentzon  
Foreldrekontakt: Roald Solbjørg

Etter en test i 2010-2011 sesongen med at gruppe 3 var et tilbud for de som vil trene, men som ikke ville være så aktive på renn, var gruppa tilbake til gammel ordning, dvs for 12 og 13 åringer.

Treningsgruppa er ikke så stor, to jenter i 99 årgang, to jenter og 3 gutter født i 2000. I tillegg har flere løpere fra Lørenskog trent i gruppa.

Barmarkstreningen startet offisielt etter høstferien, men flere har vært innom gruppe 2's treninger når det passet på forhånd, spesielt turntreningen har vært populær.

En av gutta var med de eldre løperne i klubben til Sölden. Selv om årets deltagelse der var laber håper jeg dette tilbudet videreføres da det er topp motivasjon og meget lærerikt. Men for utøver i denne gruppa anbefales det at foreldre vurderer sterkt å bli på lasset.

En del driver med andre sportslige aktiviteter som fotball m.m. og deltakelse på barmarkstreninger har vært litt opp og ned.

Utover høsten ble det en del samkjøring med gruppe 2 på samlinger. For de ivrigste har det blitt 10-15 samlingsdager. Pga av liten snø tidlig på vinteren ble samlingsprogrammet litt amputert og endret i forhold til plan.

Snøen kom sent samt litt heisproblemer gjorde at treninga så vidt kom i gang i Varingskollen i januar. Tilbudet var skitrening 3 ganger i uka, to storslålåm økter i Ola og en slålåm økt i Marikollen. Tidspunktet for øktene var samtidig med gruppe 2. Så alle i gruppe 3 ble også kjent med både trenere og utøvere i gruppe 2. Det er veldig positivt for miljøet!

De fleste deltok på Kvalikrennene, bla. SG på Kvitfjell. Men dessverre nådde ingen HIL løpere opp i konkurransen om landsfinale. Ellers har det vært bra deltagelse på lokale renn og i klubbmesterskapene.

En stor takk til trenerne i gruppe 3 som har gjort en kjempeinnsats!

Jeg vil også takke foreldrene som stiller opp på samlinger, alltid er positive til forespørsler om dugnader, renn m.m.

Antall utøvere: 7

*Hilsen Roald Solbjørg,  
Foreldrekontakt gruppe 3*



Ikke noe å si på humøret til Celine, Anna, Eline og Tonje



*Eline, Anna, Tonje og Celine*



## Gruppe 2

Hovedtrener: Jon Andersen  
Trenere: Simen Lund Svindal og Andre Hagen  
Foreldrekontakt: Rolf Martin Næss  
Samlingsansvarlig: Andre Joteig

Gruppen har bestått av 11 aktive utøvere, 7 jenter og 4 gutter. Seks 15 åringer, fire 14 åringer og en 13 åring. To av løperne kommer fra Lørenskog Alpin. Tre løpere kommer fra Sørum og Skedsmo kommuner. De siste seks kommer fra Nittedal.

### Barmarkstrening

Barmarkstreningen har vært løping, sykling, styrke og turntrening. I tillegg har man vært på downhillsykling på Hafjell, vannski og klatring.

Jevnlige Ironmantester i sommerhalvåret setter fokus på betydningen av barmarkstreningen.

### Vintertrening - rennsesong

Vinterens skitreninger bestod av SSL trening på mandag og torsdag i Varingskollen og SL trening på tirsdag i Marikollen. Turntrening har foregått på Lahaugmoen. I tillegg til dette har det i løpet av vinteren vært noen treninger lørdager og søndager i Varingskollen med hovedvekt på SG.

Det har vært arrangert samlinger til Juvass, Geilo, Trysil, Kvitfjell, Bispingen og Sölden.

*Rolf Martin Næss*  
*Foreldrekontakt gruppe 2*

## Gruppe 1

Treningsgruppe 1 for sesongen 2011-2012 har bestått av 9 utøvere, alle første- og andreårs FIS:

- Madeleine Adolfsen, Rebekka Stenersen, Thea Stjernesund, Martine Hope Løvås, Didrik Langmoen Nilsen, Kristoffer 'Doffen' Haugland, Mathias Vollan Pettersen (Lørenskog) – alle 1996
- Tina Holter, Haavard Traa, Henrik Riiser – 1995

I tillegg er tre etablerte skigymnasløpere 'assosiert' med gruppa:

- Espen Måløy (NTG Lillehammer, 95) + Vilde Sørli Paulsen (NTG Bærum, 94) + Torggrim Stenersen (Hovden, 93)

Trenere: Andreas Løchen og Vegard Ekstrøm

Iom. at gruppa denne sesongen utelukkende bestod av FIS-løpere, var fokus rettet mot overgangen fra aldersbestemte klasser til "sirkuset" med FIS-renn og en helt annen renn- og reisebelastning enn løperne har vært vant med tidligere. Også forberedelsesperioden med barmarkstrening og skisamlinger har vært intensivert i forhold til tidligere år. Høstferie-samlingen med 18 dager i Sölden var muligens i overkant omfattende...



Renndebut på Geilo i november, mye spente løpere og himmelhøye skuldre, likevel fine resultater som ga greie punktgrunnlag for senere renn. Dessverre noen fulle (herre)renn i starten av sesongen som gjorde at noen av våre ikke kom med.

Mot trenernes anbefaling reiste nesten hele førsteårs-gjengen til Oppdal i januar for å kjøre 4xGS og 2x SL-renn i den "fryktede" Hovden-løypa. Det gikk veldig bra ! Dessverre fikk her Espen Måløy, nå førsteårs elev ved NTG Lillehammer, et stygt beinbrudd som satte han ut for resten av kalenderåret. Også Martine og Vilde (NTG Bærum) var ute mesteparten av sesongen pga. langvarig sykdom, så da Kristoffer 'Doffen' Haugland krasjet stygt (ryggskade m.m) under fartstrening i Wyller var skade-/uflakskvoten brukt opp.

Aktiviteten i gruppa gjennom rennsesongen var høy, og førsteårsløperne deltok på de fleste av rennene i Østlandsområdet - de fleste endte opp med tett oppunder maksgrensen på 25 rennstarter i SL/GS.

Utover vinteren valgte så mange som FEM av 96-løperne i gruppa å sette kursen for skigymnas kommende sesong ! Dette er unikt i Hakadal ILs historie, og vel verd å merke seg. Didrik og Mathias valgte NTG Lillehammer, Madeleine Nydalen (nyetablering i Oslo) mens Thea og Rebakka valgte Oppdal. Helt fantastisk – og klart et resultat av motivering og målrettet arbeid fra trenernes side...

Ved sesongslutt ble det klart at en del av løperne ville legge (de aktive) skiene på hylla -Torgrim, Tina, Haavard og Henrik

#### Oppsummering av sesongen 2011-2012:

**Forberedelsesperioden** - som vanlig var foregående skisesong bare så vidt avsegstyrt før nye treningsgrupper og trenerapparat ble etablert for kommende sesong. Det ble en tøff start, og enda tøffere etter hvert :

- Barmarkssaml. i Sørkedalen mai
- Turnsaml. i Hoppenspretthallen juni + sept
- Juvass i juni (2x)
- Egentrening gjennom sommerferien...
- Vannski Hurdal / downhill Hafjell aug
- Hardhausen + Bispingen sept.
- Sølden okt (18 dg).  
2 planlagte Juvass-saml. i okt ble kansellert pga. dårlige forhold (Juvass stengt)
- Heminghallen + Klatreverket + Juvass (2x) nov.
- Geilo des



**Rennsesongen** - de fleste av FIS-løperne deltok i følgende rennarrangementer :

- 2 runder på Geilo (6 renn)
- Oppdalsrunden (6 renn)
- Fartsuka NM Jr.1 Hafjell jan (4 renn)
- Hakadal feb + mars
- NM Hafjell alle disipliner mars (5 renn)
- NM Jr.1 SL/GS Wyller mars
- NM Jr.2 SL/GS Voss april
- Vårrunden, Hemsedal april, sammen med DD Wintergames (4 renn)

I tillegg deltok mange i noen av følgende renn: Hafjell, Norefjell, Ål, Kongsberg, Kirkerudbakken, Jølster, Åre, Sundsvall, Lindvallen.

Hakadal 25.2.2013  
Ragnar Stenersen

## Jibbegruppa

Hovedtrener: Lars Tynes  
Trener: Emil Feet  
Foreldrekontakt ++ : Terje Nummedal

Jibbegruppa vokste i sesongen 2011/2012 til 40 medlemmer. Det var maks av det vi kunne håndtere med de trenerressursene vi hadde. Det var dessverre ingen jenter med i starten av sesongen, men på slutten av sesongen var det fra tid til annen med 2 jenter på 9 år som et prøveprosjekt.

Alderssammensetningen for øvrig var ifra 12 til 18 år.

Vintertreningen kom sent i gang på grunn av manglende produksjon av snø. Som følge av manglende snø gjennomførte vi blant annet en vellykket førjulssamling på Vierli. Emil Feet, Lars Tynes og Terje Nummedal har fungert som operative trenere. Vi hadde i tillegg et samarbeid med Asbjørn Kravik fra Heming for våre beste utøvere.

Dette samarbeidet fungerte meget godt og det var utelukkende gode tilbakemeldinger fra utøvere/foreldre.

Vi har igjennom sesongen 2011/2012 hatt en venteliste hvor 15 stykker har stått på venteliste igjennom sesongen. Miljøet og samholdet i Jibbegruppa også i år vært av det beste. Det er gøy å se hvordan utøverne støtter hverandre og jubler for det andre treningskamerater får til.

Vi gjennomførte for andre år på rad Varingskollen Open. Her var det drøyt 60 deltagere og arrangementet fikk mange lovord fra utøvere og foreldre.

Når det gjelder deltagelse i konkurranser så var det dessverre kun 5 stykker som har vært aktive igjennom sesongen. Det er dog gledelig å se at de som er med biter godt ifra seg i Norgescupen og andre arrangement.



Christian Nummedal ble blant annet vinner av Salomon Jib Academy i Norge. Han vant da en finaleplass til en verdensfinale som ble arrangert i Mammoth, California, USA. I verdensfinalen ble han nummer 2, noe som er det beste norske resultat som er oppnådd i Salomon Jib Academy, moro!

Det har i tillegg blitt flere 2 plasser i Norwegian Open til brødrene Anders og Christian Nummedal. I finalen i Norwegian Open tok Christian nok en flott 2 plass, denne gang i åpen klasse.

Anders Nummedal ble nummer 3 i Norwegian Open finalen i klassen 13-15 år etter flott kjøring.

Den sportslige utviklingen har mao vært meget god, noe som lover godt for kommende sesong☺

Vi avsluttet fjoråret med klubbmesterskap i Varingskollen som ble gjennomført med 20 i stil! Her var det musikk, grilling, DJ og kjempestemning med mange foreldre på tribunen!

Sportslig hilsen fra  
Terje Nummedal





Hei alle sammen.

Her kommer en oppsummering av sesongen 2011/12.

Når den nå kommer i 2013, så blir det litt historie; å se tilbake. Sesongen 2011/12 ble en ventesesong i forhold til aldersinndeling. Alle som kom i TL eller HL alder skulle stå på stedet hvil i to år. Var du eldst i alderstrinnet ditt ble du det i to år. Var du derimot yngst, så skulle du være det i to år. Det ble siste kull som måtte ta spranget opp i de eldre rekker (FIS) mens de gikk på ungdomskolen. Akkurat her tror jeg det blir lettere for de som kommer etter, å kunne bli 1. års FIS løper samtidig som en er på Videregående, enten skigymnas eller vanlig. Spesielt for de som ønsker å satse vil dette gjøre det lettere. Men, hatten av, vi hadde 5 stk. som valgte å satse og gå videre til skigymnas. Dette er utrolig bra gjort.

Vi hadde en veldig stor gjeng som dro til Bendit Ål, og en veldig stor gjeng som dro til Filefjellrennet!! Det er veldig bra, for det betyr at det skjer noe i de yngre gruppene. Det viste denne sesongen, at satsing, godt miljø og god arena for utøvere og foreldre skaper grobunn. Og det er viktig både nå og fremover. Vi skal ha en sportslig plan som favner alle, og gjør at vi skal være en klubb foreldre ønsker å ha barna i, og som møter utøverne i deres behov. For å få til dette måtte vi denne sesongen, som alle de andre, ha gode trenere, godt treningsmiljø og mange ildsjeler i foreldrerollen!

Og ikke glem en ting, vi er ganske unike i vårt tilbud til både jibbere og alpinister. Vi kan lett se hva som er forskjellig i både trening og konkurranse, men vi bør heller fokusere på hvordan vi utfyller hverandre!

- Vi bistår hverandre i hverandres konkurranse!
- Vi skaper en bevissthet at man må legge ned trening, enten en skal bli god til å kjøre rundt porter eller hoppe på store hopp!
- Vi skaper selvstendige utøvere!
- Vi skaper trygge unger, med sosial kompetanse!
- Og vi gjør dette sammen!!

Dette er siste års hilsen fra meg, da stafettpinnen er sendt videre til Erik Fjeldstad. Jeg tror på nytt blod, og at det kommer nye inn, med nye ideer, så dette ser jeg frem til.

*Hilsen André W. Hagen*  
*Sportslig leder*



Etter sommeren var det på den igjen med trening. Første styrkeprøve var hardhausen med ca. 15 utøvere. Dette var en fin alternativ trengingshelg som gikk over to dager med start på Hellerudsletta og avslutning i Holmenkollen.

For de eldste gruppene har samlingene gått slag i slag utover høsten med Sølden som det store høydepunktet i slutten av september. Vi avsluttet 2012 med familiesamling i Trysil November/Desember som var meget positivt for alle gruppene.

I høst har vi gjort en del grep i forhold til å få inn sponsor kroner. Dette har ført til at vi har fått inn ca underkant av 200000 kroner i sponsor inntekter. Noe som er meget gode inntekter for oss.

I tillegg til dette var bruksmessen en stor suksess i år med høy omsetning og et bra overskudd.

La oss fortsette denne trenden vi er inne i og håpe våre aktive forsetter den gode fremgangen dem viser slik at Hakadal Alpin holder sitt høye nivå som vi gjør i dag.

*Hilsen Erik Fjeldstad  
Påtroppende sportslig leder*

## Sosialkomiteen

Sosialkomiteen i alpingruppa har som funksjon å være et sosialt innslag for utøvere og foreldre. Den står for servering av varm saft til barna på skiskolen, den lager i stand litt lett servering i sekretariatet etter treninger i Varingskollen hvor alle gruppene kan komme innom og få en bolle, litt saft eller kanskje nystekte vafler. I tillegg står komiteen for årlig fest for de voksne, også kjent som Barmarksfesten på Hakadal IL's klubbhus; en veldig sosial og morsom kveld som ofte går ut i de små timer. Sosialkomiteen skal være et tillegg til alpingruppen som bidrar med små trivelige drypp i skihverdagen til alle sammen, og det gjør vi med masse smil og latter.

*Hakadal Alpin er og skal være et hyggelig samlingspunkt!*



*Hilsen Tone Sørli og Aase Bjerke Manger*



## **Økonomi 2012**

Årets resultat går i pluss med 32.000,-

Resultatet av bruktmessa i oktober har økt betydelig fra ca 40.000 i 2011 til hele 100.000,- i 2012.

Sponsorinntekter har økt med ca 100.000 i forhold til budsjett. Dette har kommet gått med da bingoinntekter har vært 60.000,- lavere enn budsjett.

Pga høyere inntekter enn forventet kunne vi øke innkjøp til idrettsutstyr og tidtakermatriell med ca. 50.000 i forhold til budsjett.

Klubben har inngått en rekke sponsoravtaler i løpet av fjoråret og har ytterligere nye som kommer i 2013.

Nye ressurser i styret har bidratt positivt til både økt satsing på bruktmessa og sponsorkontrakter.

Aktive løpere er ajour med treningsavgifter og samlingskostnader. Fortsatt fokus på å være ajour til enhver tid med utestående med alle løpere.

Budsjettet for 2013 tar høyde for fortsatt økning av bruktmesseinntekter og sponsinntekter, vi legger opp til samme aktivitetsnivå på de ulike gruppene.

*Rolf Martin Næss*  
Kasserer