

# ÅRSMELDING FOR FROL IL SKI- OG SKISKYTTERAVDELING 2015/16



## Styrets sammensetning

		På valg
Leder	Bente Hovdal Sundsvik	2017
Nestleder	Martin Grønli	2016
Økonomileder	Ruth Spillum	2016
Kasserer	Asmund Bjørshol	2016
Leder langrennsutvalg	Harald Vadla	2016
Leder skiskytterutvalg	Ståle Matberg	2016
Leder anleggsutvalg	Sverre Matberg	2017

## Møter og representasjon

Det er avholdt totalt 7 styresmøter hvor det er behandlet i alt 63 **saker**. Bente Hovdal Sundsvik har deltatt på styresmøter i hovedlaget.

Bente H. Sundsvik deltok på høstmøtet i skikretsen 31.oktober. Bente og Martin Grønli har deltatt på «styrerkurs» i regi idrettskretsen. Bente og Bård Haugnes deltok på ERFA møte i skikretsen . Svein Erik Guddingsmo har sittet i styret ti Innherred skiskyting.

Ståle Matberg deltok på årsmøte i skiskytterkretsen. Og Harald Vadla her deltatt på evalueringsmøtet for Levanger ski.

## Organisasjonsplan

Planen ble behandlet på første styresmøte etter valgt leder. Målet er at ansvaret for hvert utvalg skal være klart definert og at en er sikret at alle arbeidsoppgaver blir ivaretatt av noen.

## Informasjon

Frol il fikk ny hjemmeside ( [www.frolil.no](http://www.frolil.no) ) sommeren 2012. Denne er vår hovedkanal for info , i tillegg til e-post og Facebook.

## Økonomi

Det er som tidligere gjennomført et bra inntektsbringende adventslotteri. I tillegg til noen få smådugnader ( veksling St.Olavsløppet og TdTomtvatnet løpet, Hårskallen opp, flytting av hudpoliklinikk, parkeringsvakter TdT sykkel), og det er jobbet bra med å innhente nye avtaler mht skive/stadionreklame.

Regnskapet viser et underskudd på ca 10 000,- , men da er ikke potten på 50 000,- fordelt mellom jr og sen. ( pga sein fakturering fra skikrets)

## Idrettshytte

Fra byggestart i mai 2014 og det første året var det hektisk byggevirkosomhet i den nye idrettshytta, og byggetrinn 1 (garasje for løypemaskin i kjeller +ferdig 1.etg) ble ferdig i desember 2014.

Byggetrinn 2 ( resten av kjelleren med garderober/dusjer og toaletter) var planlagt ferdigstilt i januar 2016. Av ulike grunner ble dette arbeidet forsinket, og en så i desember 2015 at dette ble svært vanskelig å gjennomføre. Arbeidet skal nå avsluttes i 2016 og regnskap skal være klart i god tid før 2017.

## **Langrenn**

### ***Sportslig utvalg langrenn***

Leder Harald Vadla

Oppmann Øystein Olsen

Medlem Bård Haugnes

### ***Generelt***

Det har vært et aktivt år med et bredt treningstilbud. Som tidligere for 14år og eldre ble det vår/ sommer/ tidlig høst lagt inn flere motbakkeløp i kretsen, Tour de Tomtvatnet og Hårskallen opp. I tillegg har denne gruppen, etter ønske, fått et tilpasset treningsopplegg for sommeren.

En gjeng Frolinger var på skitrening på Sognefjellet 5-8 juli.

Etter sommer tidlig oppstart fellestrening mandager med løping/spenst ute samt styrke/ basis inne ved Frol oppvekstsenter. Variert, dels dårlig oppmøte tidlig i sesongen men etter høstferien svært godt oppmøte, deriblant fortsatt mange fra orienteringsgruppa.

For gruppen 14 år og eldre rulleskitrening tirsdager, intervalltrening Hynnesgruva( sammen med andre fra Levangerklubbene) lørdag og langtur i fjellet eller Børsåsen søndag.

21-23 august samling Vålådalen ski og skiskyting. Meget godt oppmøte, super sosialt, strålende vær. Startet fredag rulleski fra Undersaker til Vålådalen, ellers flott 3timers løping i fjellet, bading. Herlig mat.

13-15 november, ny samling Vålådalen skigruppa hovedsaklig. Pga mildvær litt problem med tilstrekkelig snø samt at løypenettet var fullt av utøvere fra andre klubber. Men fin treningshelg.

### ***Skitrening***

Snø fra desember i Heståsdalen med skitrening tirsdager og enkelte torsdager. Pga mørke og behov for hodelykt i denne perioden hovedsakelig 14 år og eldre.

Litt ut i januar også snø i skianlegget med fast treningsdag tirsdager også med de yngste. Viktig å "rekruttere"/ invitere/ informere om trening tirsdager til gruppen fra mandagstreninger samt fra Frolkarusellen tidlig i sesongen!

Gruppen 13 år og yngre kun trening tirsdager. Felles oppvarming deretter delt opp i gruppe 11-13år for spesifikk skitrening aktuell stilart, de minste hovedsakelig skilek. Skilek basert på øvelser fra NSF har bidratt til stor skiglede og entusiasme. Iår også hatt med noen jenter på flere treninger.

Ville vært ønskelig med opplyst, fast skibakke (hopp, slalåmporter, ++) på baksiden av skihytta!

Gruppen 14 år og eldre har hatt 2 trenere(Bård og Robert) med et meget bra treningstilbud og deltagelse i konkurranser .

### ***Utfordringer***

Hvordan få med flere? Lavterskeltilbud? " Flest mulig lengst mulig".

Viktig å øke trenernes kompetanse. Bør tilstrebe flere som kan ta skitrenerkurs i regi Nord-Trøndelag skikrets samt bruke de med kompetanse i egen klubb bedre.

Nedtone behov for utstyr og tilby hjelp med skismørning?

Fortsette satsning på uttalt bruk av skilek i de yngste årsklassene. Ski skal være gøy!! Vi har iår hatt med noen jenter på skitreningene tirsdag. Noen foreldre forteller at barna synes at det er artigere med tirsdagstreninger enn Frolkarusellen.

Frol sine hjemmesider bør tydelig signalisere at vi ønsker alle velkommen.

Prøve ilet vintersesongen å få til minimum 1 skikurs (kan gjøres på tirsdags-treningene) klassisk og 1 skøyting for foreldre. Både for å øke kompetansen til foreldrene samt gjøre treningene også attraktive for foreldrene. Uten aktive foreldre blir det umulig å få med barna.

Smørekurs for foreldre. Viktigere jo eldre barna er.

Fortsette rekrutterings gruppas arbeide. Bruke tilgjengelig telt fra G-Sport på kretsrenn som samlingspunkt for skigruppa. Rekruttere de minste og foreldre på tirsdagstreninger til å delta på kretsrenn og eventuelt fellestransport dit. Fortsette fellesbespisning på skihytta etter treninger.

Satse på et fellesmøte med foreldre for de minste tidlig i sesongen(senest august/sept) for informasjon vedrørende trening/opplegg forøvrig.

Lang pause fra skimiljøet fra mars til etter at fotballsesong er over. Mange faller fra. Fortsette treningsgruppe eller annen sosial aktivitet i denne lavaktive perioden, for de minste, 1 g/uke.

Stort problem med færre utøvere i de eldre årsklassene(med unntak av g15-nå 16). Flere årsklasser( også blant de under 14)har svært få, om enn noen, utøvere. Hvis sporten skal overleve må det satses på et tettere samarbeide med de andre Levangerklubbene( Levanger ski, Hynnesgruva, Levangerkarusellen, eventuelt skitreninger forøvrig).

### ***Deltagelse skirenn / konkurranser***

*Renn*deltagelse for utøvere i Frol Ski sesongen 2016

( plassering angitt i parentes)

*Hovedlandsrennet i Fauske*

Klassisk Oddmund Haugnes(12)

Marius Ressem (48)

Sprint Oddmund ( 2)

Marius (59)

*Midt Norsk Mesterskap*

Klassisk Martin Halsan (2)

Fristil Martin Halsan ( 4)

*Ungdomsstafetten i Holmenkollen*

Frol hadde med 3utøvere(Oddmund,Marius og Eirik).

*Kretsrenn*

6 utøvere har gått 6 renn eller mere( Eirik S.Olsen, Marius, Oddmund, Eivind, Sigrud og Henrik Alstad).

Gledelig at flere nye yngre deltagere deltar( Ane Skjetne, Silje Hildrum Saksvoll, Ingemar Fuglu, Hågen Røkke Østraat, Ole Skjetne og Sondre Skoglund Leithe)

### *Jr og senior*

2 jr og 2 seniorer har deltatt på Norges cuper og NM- som har satset fullt på langrenn. 3 stk med base Meråker, Martin her hjemme i Levanger. Magnus toppet formen med en 8 plass i NM 10km fri.

Espen og Line har vært på Nord-Trøndelag sitt seniorkrets lag. Line har flere poeng i norgescup, tatt seg videre fra prolog i sprint 2 ganger. Beste plassering 20plass. Espen har i år klart poeng( topp 30 i norgescup) på fristilløp.

Takk til alle som har bidratt!

Med håp om nok snø også kommende år

Harald Vadla

Leder skiutvalget

## **Skiskyting**

### **Skiskytterutvalgets sammensetning:**

Ståle Matberg:sportslig leder

Unni Øyen:Oppmann

Gunnar Pettersen:Materialforvalter

### **Trenergruppa:**

Skiskytterskole ble arrangert i oktober over tre kvelder med åtte deltagere. De ble etter hvert ristet

sammen med de yngre utøverne fra tidligere. Dette fungerte bra med Hans Martin Holden , Jens Petter Furunes og Ståle Matberg som trenere. Flinke foreldre tok tak der det trengtes, og har spart frosne fingre for mye lading gjennom vinteren. Jentene i 14-15 års gruppa ble redusert til bare tre stykker sist vinter ,da mange valgte å slutte med skiskyting. Det var virkelig synd da det var en flott gjeng , men det er hektisk for mange å vinne over alt. Trente jevnt og trutt hele høsten , mest etter fotballsesongen, og utover vinteren. Hadde tilbud om fellestreninger med Vinne og Stiklestad som fungerte veldig bra. Bra tilbud. Sven Erik Guddingsmo og Elena Lifjell hadde hovedansvaret. De eldste guttene valgte å trene mye med skigruppa i forberedelsen til sesongen og da sesongen startet var det mest interesse for å gå på ski i sesongen også. Var igjen to utøvere som ble tatt hånd om av Sven-Erik Guddingsmo .

### Oppsummering sesongen 2015-2016:

Årets sesong hadde det de to foregående manglet , snø. Relativt stabile forhold gjennom hele sesongen ga mye bedre muligheter for å gi ett tilbud om både skytetrening , samt skitrening . Dette var synlig på slutten av sesongen der alle hadde tatt steg i løypa. Torsdagene var forbeholdt skiskyttertreninger og vi hadde jevnt 12-16 stk.på disse kveldene . Som nevnt i avsnittet ovenfor har vi i år mistet flere utøvere og det gir selvsagt utslag på antall starter i løpet av sesongen. I fjor hadde vi 213 og i år 115 starter på krets nivå. Av disse gjennomførte 9 stk flere enn 6 kretsrenn og totalt var det 15 stk som deltok på ett eller flere renn. Som vi ser av oversikten er det noen som har vært svært aktiv gjennom vinteren. Anders Guddingsmo har vært plaget med sykdom gjennom hele sesongen mens Ole Johan Kilskar har gjennomført en bra sesong i senior . Han har tatt steg i løypa denne sesongen og har hatt en del oppløftende resultater.

### Oversikt antall starter kretsrenn :

Joannes Furunes	7	Aksel Holden	6
Henrik Furunes	7	Solveig Dalen	5
Mari A.k.Grevskott	24	Sander Smålie	6
Anders Guddingsmo	1	Martin Halsan	3
Mathea Guddingsmo	16	Caspar Ø Veimo	21
Even Matberg	3	Oskar Sandstad	4
Ragne Matberg	14	Sondre Pettersen	1
		Edvard Bangstad	1

Etter forespørsel fra kretsen arrangerte vi på høsten en sonesamling for utøvere i alderen 12-14 i september. 8 stk deltok. I oktober ble det arrangert en ren jentesamling, 13-16 år, med 12 deltagere fra Stjørdal i sør til Snåsa i Nord . En hel dag med masse flott aktivitet ble avsluttet med felles pizza . Ledet av Elena Lifjell og Trude Stensæter på en flott måte.

### Aktiviteter:

- To samlinger felles med ski , høst og vinter.
- Fellestreninger med ski på mandager.
- Løpetur fra Buran til fjellet etter kløyvei, med grilling på fjellet etterpå.
- Felles overnattingsopplegg på LM på Snåsa med overnatting på flatseng på skolen der. Flott opplegg med eget kjøkken og fri tilgang til bassenget.

### Arrangement:

Arrangerte sammen med Stiklestad sprint/fellestart KM og Trøndercup nr 6 lørdag 5 mars med 206(214 påmeldte) deltagere samt felles KM stafett med Sør- Trøndelag søndag 6 mars med 151(174)deltagere. To flotte renndager der lørdagen ble det nest største rennet denne sesongen kun slått av sesongåpningen i Meråker.  
Felles avslutning i Storlidalen med ski.

### Resultater:

Selv om det ble langt færre starter i årets sesong så har det blitt levert en rekke sterke resultater. I denne oversikten tar jeg kun med fra 13 årsklassen og oppover i KM , LM, HL, TC og NC senior.

#### **KM normal Inderøy**

J14:Ragne Matberg 1 plass

J15:Mari Andrea Kilskar Grevskott 2 plass

#### **KM sprint Inderøy**

J14: Mathea Guddingsmo 2 plass

J15: Mari Kilskar Grevskott 3 plass

G13: Sander Smålie 7 plass

#### **KM Fellesstart Frol:**

G13:Sander Smålie 13 plass

J14: Ragne Matberg 1 plass, Mathea Guddingsmo 3 plass

J15: Mari Andrea Kilskar Grevskott 1 plass

#### **Km stafett Frol:**

11-12 år Lag 1 : Aksel F. Holden, Henrik Furunes og Solveig Dalen , 4 plass

Lag 2:Johannes Furunes, Edvard A. Bangstad og Oskar Sandstad, 5plass

J13-16: Mari Andrea Kilskar Grevskott , Mathea Guddingsmo, Ragne Matberg, 3 plass

G13-16: Martin Halsan, Sander Smålie, Caspar Ø. Veimo , 16 plass

#### **LM Snåsa Normal:**

J14: Ragne Matberg, 3 plass og Mathea Guddingsmo, 4 plass

J15: Mari Andrea Kilskar Grevskott 1 plass, Nullerklubb

G15:Caspar Øyen Veimo 19 plass

#### **LM Snåsa Sprint**

J14: Ragne Matberg, 3 plass ,Mathea Guddingsmo, 6 plass

J15: Mari Andrea Kilskar Grevskott 1 plass

G15: Caspar Øyen Veimo, 20 plass

#### **Hovedlandsrenn Måselv**

Normal

J15: Mari Andrea Kilskar Grevskott, 21 plass

Sprint

J15: Mari Andrea Kilskar Grevskott, 6 plass

#### **Trøndercup:**

J14: Ragne Matberg, 5 plass ,Mathea Guddingsmo, 6 plass

J15: Mari Andrea Kilskar Grevskott, 2 plass samt skyttertrøya

G15: Caspar Øyen Veimo, 20 plass

Flere utøvere har enkeltstarter i Trøndercupen.

#### **Norgescup senior:**

Ole Johann Rødвик Kilskar har følgende poengplasseringer: 14, 16, 20, 23 og 25

I tillegg ble Mari Andrea Kilskar Grevskott tatt ut til Young star i Hollmenkollen der det ble en 16 plass i konkurranse med 15-16 åringer fra hele landet. Mari har hatt en meget sterk sesong og er tatt ut på sentrale Young Star samlinger denne sommeren. Hun fikk også årets utøverpris i Frol.  
Gratulerer!

## **Anleggsutvalget**

Sverre Matberg Vedlikehold

Linda D. Halsan Kjøkenansvarlig

Kjetil Røe Løypekjøring

### **Utført arbeid i Frol skisenter siste året.**

Satte opp gjerde i svingen nederst i langstrupen. Rydda kratt på Storlivollen, noe som må gjøres hvert år. Satte opp nytt gjerde rundt hele skianlegget, brukte ståltråd i 2 høgder, noe som viste seg å være bra. Var oppe i stolpene på standplassen å regulerte lyskasterne, slik at det ble bedre lys i startområde og på standplass. Det er satt opp trapp fra parkeringsplass og ned mot stadion. Spikerbua ble mala. Kledningene omkring vindauga på Frolhytta ble mala. Det ble lagt torv på taket på Frolhytta. Hytta er utleid for kr 16000 siste året. Hytta er blitt vasket til den skulle utleies, eller andre arrangement. I vår var det dugnad på rundvasking, både i hytta og spikerbua. Rydding i uteområdet og skuterbua, ble og gjennomført.

## **Økonomiutvalget**

Økonomiavdelinga har i sesongen 2015/-16 bestått av:

Berit Ressem

Mette Kilskar

Ruth Spillum (leder)

Parkeringsvakter Tour de Tomtvatnet sykkel 2015: kr 3850  
(innbetalt mai 2016 til regnskap for sesong 2016/17)

Dugnad St. Olavsloppet 2015: kr 5000  
(innbetalt mai 2016 til regnskap for sesong 2016/17)

Flyttedugnad for Hudpoliklinikken, Levanger 2015: kr 10.000

Kiosksalg under Folkeløpet 2015: kr 4787.

Hårskallen opp: kr 9875

Skikurs Jonny: kr 1000

Julekalendere 2015:

Bestilt 1000 kalendere. Utsalgpris kr 50.

Innkjøpspris kr 16.000.

Reklameplass for kr 2500 fra Caverion, Tannlegene Sør og G-sport. (Kr 500 purret).

Solgt for kr 49.300. (Herav kr 500 til neste sesong pga forsinka innbetaling).

Overskudd: kr 35.800 (når innbetalt annonse fra G-sport)

Ikke ønskelig å bestille flere kalendere med færre aktive å dele salget på.

1 .april 2016: Sendt søknad om kr 10.000 til Sparebank1.

15. mai 2016: Sendt søknad om midler fra NTE.

April 2016: Oppstart Mobilretur i regi av Telenor for året 2016.

Kr 30 til laget pr innlevert mobil. Pengene kommer ikke før neste sesong når returposene er returnert til Telenor ved utgangen av 2016.

Sponsoravtaler med salg av reklameplater og -skilt.

Økonomiavdelinga har hatt jevnlige møter med Ole Hustad som har ledet sponsorjakten.

Etterspurt full oversikt over siste sesongs endelige avtaler fra Ole Hustad.

## ÅRSMELDING FROLKARUSELL 2016

Frolkarusell nemnda har bestått av følgende personer.

Olav Daling, Oddbjørn Høyslo, Linda Halsan, Bent Ingar Fuglu, John Arne Lian, Morten Munkeby,

Terminliste for Telenorkarusellen 2016 FROL IL	Stilart	Deltagere u/tid	Deltagere m/tid
<b>Dato</b> 13/01 Frolkarusell	Klassisk	Avlyst pga. snømangel	Avlyst pga. snømangel
27/01 Frolkarusell	Fristil	49 deltagere	33 deltagere
10/02 Frolkarusell	Klassisk	55 deltagere	38 deltagere
24/02 Frolkarusell	F (fellesstart)	28 deltagere	13 deltagere
09/03 Frolkarusell	K (sprint)	38 deltagere	28 deltagere
13/03 Frolmesterskapet	F (skicross)	30 deltagere	41 deltagere

Det var i år planlagt 6 renn. 5 karusellrenn på onsdager og frolmesterskapet på søndag. Det første rennet måtte vi avlyse pga. lite med snø i anlegget. Resterende renn ble arrangert etter planen med finne skiforhold i Storlidalen. I skihytta har kiosken vært bemannet med vaffel og kaffesalg etc. på alle rennene. Takk til alle foreldre som har stilt opp som medhjelpere i løyperigging, tidtaking og i kiosken.

Avslutning med premie utdeling ble avholdt på Hint Røstad 18 april med oppmøte på ca. 120 personer.

Frolkarusell nemnda  
Olav Daling

### Utøverprisen

Denne ble opprettet i 1985, og har vært delt ut 26 ganger siden. I år ble prisen delt ut til Martin Ditløv Halsan (langrenn) og Mari Andrea Kilskar Grevskott. (skiskyting) Begge har vist stor treningsiver, er sosiale og positive medlemmer av treningsgruppene og har deltatt flittig på aktuelle arrangement og hatt gode prestasjoner i konkurransene siste sesong.

### Innsatspokalen

Innsatspokalen 2015 ,som hovedlaget deler ut hver år, gikk i år til Magnus Norøy- for side gode prestasjoner i skisporet den siste sesongen.

## **Hovedlandsrennet 2016**

### Spesielt gode prestasjoner:

Oddmund Haugnes gikk inn til sølvmedalje på sprint friteknikk. ( mulig den første medaljen til Frol på hovedlandsrenn i langrenn)

Han fikk på kretsens ERFA møte tildelt bestemannsprisen for 13-16 år

## **Andre arrangement**

### Skallrennet 2015- 5. juledag

Pga mangel på snø måtte vi i år flytte årets arrangement til Grova skisenter Meråker.

Der var det flotte forhold med blanding av kunstsnø og natursnø.

Med god hjelp fra krets(økonomi) og folk fra Varden Il ski fikk vi gjennomført et flott arrangement 5. juledag. Dette var også KM fristil for junior og senior. Ca 160 startende fra Sverige og Norge , Sør- og nord-Trøndelag, og gjesteløpere på juleferie i Trøndelag.

### Skisytterhelg 5.-6. mars

Lørdag var det felles KM for Nord- og Sør-Trøndelag, fellesstart- sprint. Dette var også renn i Trønder Cupen. Her var det litt over 200 på startstreken.

Søndag var det KM stafett for både Nord- og Sør-trøndelag. Litt skuffende deltagelse fra Sør-Trøndelag, 37 lag i jente/gutteklassene, 11 lag i jr/sen, og 9 lag i miljøklassen.

Dette var arrangementer som var et samarbeid mellom Stiklestad og Frol.

Værgudene var også på vår side, så det ble 2 flotte dager oppi skianlegget vårt.

## **Avslutning**

En sesong litt mindre aktivitet enn forrige. Snøen kom ikke i lysløypa før 17. januar, men da hadde vi 2 fantastiske måneder med lekkert skiføre.

Sesongen ble avsluttet på vanlig vis- pizzakveld oppi Frolhytta, 25. april.

Denne gangen var det felles for ski -og skiskyting. Godt oppmøte!

Nytt av året var at vi hadde «kørgfæst» for alle hovedsponsorene (les: foreldre) 16. april. En hyggelig kveld for de ca. 20 som møtte. Håper på enda større oppslutning neste år.

Styret takker herved alle aktive, trenere, tillitsvalgte og foreldre for stor innsats.

Tingstadmoan 01.06.16

For styret

Bente Hovdal Sundsvik