



# Ski og skiskyting

## Årsmelding 2016

---

### Styret

### på valg

---

Leder	Bente Sundsvik	2017
Nestleder	Jo Severin Matberg	2018
Økonomileder	Berit Ressem	2017
Kasserer	Olav Sørheim	2018
Leder langrennsutvalg	Robert Ressem	2018
Leder skiskytterutvalg	Svenn-Erik Guddingsmo	2018
Leder anleggsutvalg	Sverre Matberg	2017

### Møter og representasjon

---

Det er avholdt totalt 7 styremøter hvor det er behandlet i alt 61 saker. Bente har deltatt på styremøter i hovedlaget.

Bård Haugnes, Robert Ressem og Bente H. Sundsvik deltok på høstmøtet i skikretsen 29.oktober. Bente har vært på arrangør/TD kurs arrangert av skikretsen. Robert og Bente har vært på sonemøte med tema rekruttering/hvordan beholde utøverne.

På høstmøtet for skiskytterne møtte Svenn Erik Guddingsmo og Jo Severin Matberg.

På TD/arrangørkurs møtte Ståle Matberg, Mette Kilskar og Jo Severin.

Arne Grevskott er styremedlem i skiskytterkretsen.

Svenn Erik Guddingsmo er styremedlem til Innherred skiskyting, og deltok på årsmøtet der.

Ståle Matberg deltok på årsmøte i skiskytterkretsen.

Ståle Matberg og Jo Severin Matberg deltok på møte med representant fra NSSF i forbindelse med prosessen mot å få godkjent c-lisens i Frolfjellet skisenter i november.

Robert Ressem her deltatt på møte med Levanger ski.

## Organisasjonsplan

---

Planen ble behandlet på første styremøte etter valgt styre. 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 `s hjemmeside ( [www.frolil.no](http://www.frolil.no) ) , i tillegg til e-post og Facebook.

Samt at det er delt ut lapper i forbindelse med rekrutteringsopplegg (rulleskileik, skileik og froلكarusell)

## Økonomi

---

Det er som tidligere gjennomført et bra inntektsbringende adventslotteri. I tillegg til noen få smådugnader ( veksling St.Olavsløppet og TdTomtvatnet løpet, rigging av scene i Munkebyklostret, GAID, kakeletteri, Byttehelga ), og det er jobbet bra med å innhente nye avtaler mht skive/stadionreklame. (se lengre ned i årsmeldinga)

Regnskapet viser et overskudd på ca kr 27600

## Idrettshytta

---

Fra byggestart i mai 2014 og det første året var det hektisk byggevirkosmhet 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) Toalettene ble ferdige høsten 2015 , mens resten av kjelleren (dusjer+lager) ble ferdig nå høsten 2016. Regnskap levert desember 2016.

# Langrenn

---

## Sportslig utvalg langrenn

Leder	Robert Ressem
Oppmann	Bård Haugnes
Medlem	Hermann Leithe

## Aktivitet

På grunn av omlegging til ny aktivitets- og regnskapsperiode, gjelder beretningen fra mai 2016.

Komiteen har gjennomført 2 møter, samt hatt kontakt pr. telefon og mail.

**17.mai** deltok vi i borgertoget med både rulleski og ski-bekledning, ca. 15 totalt. Dette var moro, og vi satser på fast innslag her.

**24.mai** deltok 4 frolinger på motbakkeløpet Forbordsfjellet Opp som en treningstur, og Magnus Norøy vant 19-20.

**Uke 24** ble det samling på Sognefjellet fra 15 år og oppover. 8 stk deltok, 6 frolinger samt Tale Bruem Breding og faren.

**4 september** arrangerte vi dagsamling med skiskytterne i forbindelse med Fjellets dag.

**9-11.september** hadde vi samling i Vålådalen sammen med skiskytterne.

**13. september** startet vi opp med rulleskitrening for barn i 3.-5.klasse. Ca. 20 unger møtte sammen med foreldre, og dette var en suksess – de påfølgende 2 ukene steg antallet til ca. 30. Totalt 5 kvelder gjennomført. Målet er å få med mange av disse på ski utover vinteren, flere er allerede i gang. Dette er et rekrutteringstiltak vi må videreføre.

**Uke 45** dro vi på samling til Vålådalen igjen (for 14 år +), denne gangen på snø. Sammen med skiskyting. 12 stk totalt, 7 utøvere.

**Desember** Skallstuggusamling sammen med skiskyting.

## Treningstilbud

Etter sesongslutt ble det som vanlig gjennomført «løpermøte» for 14 år og oppover hjemme hos Bård. Her møtte Martin, Aleksander, Marius, Oddmund, Eirik, Sondre og Jonas med foresatte for å evaluere og diskutere treningsopplegg for 2017-sesongen. Det var fokus på både treningsmengder, kosthold og søvn. Utøverne ønsket ikke faste treningsdager i sommerhalvåret, men heller gjennomføre egentrening. Alle som ønsket fikk tilbud om rammeprogram av Bård, og enkelte fikk satt opp forslag til egentrening gjennom sommeren.

## Trenere for sesongen:

8-11: Hermann Leithe, Gunnar Alstad og Øystein Olsen

12-14: Hans Martin Holden, Harald Vadla

15-16: Bård Haugnes og Robert Ressem

Etter sommerferien startet vi opp fellestreninger:

Mandag: Styrketrening på Frol for alle aldersgrupper. Godt oppmøte.  
Tirsdag: Rulleski fra HINT. Ski i Heståsdalen når snø. Varierende oppmøte.  
Lørdag: Elghufsintervall i Hynnegruva (med Levanger Ski). Varierende oppmøte.

Sporadiske langturer i fjellet på søndager ble lagt ut på FB-siden etter hvert. Lite oppmøte.

Vi har ikke mange utøvere over 11 år, men det er viktig å legge til rette for de som er med. Her har vi noe å gå på når det gjelder struktur og kommunikasjon.

For de minste har Frokarusellnemda gjort en god innsats for rekruttering: Hermann og Sylvi gikk ut med informasjon til skolene om å prøve rulleski. Tilbudet var 5 kvelder på HINT, og antallet unger steg fra 20 -30! Flere av disse ble med på skileik i Skianlegget på tirsdager.

Robert

## Skiskyting

---

### Skiskytterutvalgets sammensetning:

Leder: Jo Severin Matberg

Sportslig leder: Svenn-Erik Guddingsmo

Oppmann: Trude Matberg

Materialforvalter: Gunnar Pettersen

### Treningsgruppa:

Skiskyttereskole ble arrangert av Narve Nordbotten i oktober over tre kvelder med fire deltagere. Det ble forsøkt å gjennomføre denne tidligere, men pga fotballsesong viste det seg at vi måtte vente til oktober. Etter skiskyttereskolen tok Ståle Matberg over trenerjobben med nybegynnerne. En ivrig gjeng som raskt ble med på konkurranser også. Den mellomste gruppa var det Hans Martin Holden og Jens Petter Furunes som trente. Dette er en fin gruppe med mange utøvere. Positivt at vi også samler utøvere fra andre skigrupper til å være med på skiskyting. Vi har nå mange fra Ekne IL og en fra Nesse gutten IL. Den eldste gruppa har bestått av tre jenter og en gutt i J/G 15/16. Pga sykdom er det bare de tre jentene som har deltatt fast. I denne gruppa har vi samarbeidet med Vinne IL som har en jente i samme klasse. Her er det Svenn-Erik Guddingsmo som har vært trener.

### Oppsummering sesongen 2016:

Årets sesong går fra juni 2016 og ut året. Dette på grunn av endring av årsmøtetidspunkt fra sesongslutt til årsslutt. Vi kom ikke i gang ordentlig med fellestreninger for hele gruppa før i oktober da flere var med på fotball. Etter dette har vi hatt fast trening på torsdager hvor hele gruppa har vært samlet. Vi kom også i gang med tirsdagstreninger for 13+ som vi har hatt samtidig med skiavdelingen. Mari Kilskar Grevskott ble etter fjorårets resultater tatt ut til sentrale Young Star samlinger. Alle tre jentene i 15/16 års klassen har deltatt på regionale Young Star samlinger i Oppdal, Molde og Selbuskogen.

Det har vært arrangert renn både i Meråker og Oppdal før jul hvor mange Frolinger stilte. I Oppdal stilte også Ole Johan Kilskar til start i seniorklassen.

Følgende har stilt til start på kretsrenn.

Navn og antall: Iver Skreden – 1, Henrik Furunes – 1, Leo Dalen – 1, Mari Lauvstad Brenne – 1, Sander Småli – 1, Aksel Framstad Holden – 2, Johannes Furunes – 1, Mari Kilskar Grevskott – 3, Mathea Guddingsmo – 2, Ragne Matberg – 2,

#### **Aktiviteter:**

- Familiesamling i Meråker i juni.
- Familiesamling i Vållådalen i september sammen med langrenn
- Snøsamling i Vållådalen i november sammen med langrenn
- Dagsamling i Storlidalen i forbindelse med åpen dag sammen med langrenn (fjellets dag)
- Familiesamling på Skallstuggu i desember sammen med langrenn
- Fellestreninger med langrenn på mandager.

#### **Arrangement:**

Vi har i sesongen så langt ikke hatt arrangement/renn.

#### **Resultater:**

Det har i perioden for denne årsmeldingen ikke vært større arrangement/konkurranser som KM, LM, HL eller TC. Det blir derfor ikke ført opp resultater.

# Frol/Telenorkarusellen

---

## Frolkarusellnemda består av:

Morten Munkeby

Gunnar Alstad

Øyvind Skei

Bent Ingar Fugl

Sylvi Norang Haugnes ( leder)

**Nemda ble i år forespurt om å ta på seg et rekrutterings ansvar** som et prøveprosjekt. Nemda sa seg villig til det på følgende områder:

- 1) Sette opp arbeidsliste for grøtkoking i skihytta hver tirsdag etter trening fra nyttår og til midt i mars. Dette for å stimulere til sosialt fellesskap for utøvere og foreldre.
- 2) Stimulere til økt deltagelse på kretsrenn. Det vil bli valgt ut noen kretsrenn med særlig deltagelse på nye løpere. Det er innkjøpt ny Frol vimpel, da det er et viktig møtepunkt på skirenn, spesielt for nye utøvere og foreldre.
- 3) Nye tiltak kan komme til etterhvert.

## Planlegging av Frolkarusellen2017:

For 2017 planlegges det Telenor-Frolkarusell hver onsdag fra nyttår og til midt i mars. Dette for å stimulere til nye utøvere og kunne gi et best mulig tilbud til de minste utøverene i klubben.

Det ble samtidig oppfordret til at de som ønsker det likevel stiller i Levangerkarusellen de dagene det er aktuelt. Levanger karusellen var planlagt 4. jan. på Frolfjellet, men måtte flyttes til et senere tidspunkt grunnet kulde.

Nemda setter opp arbeidsliste for foreldre på de aktuelle FK .

Det lages også en oversikt over alle FK/LK samt orientering om trening med kveldsmat hver tirsdag. Dette deles ut til samtlige på barnetrinnet på Frol barneskole og på Halsan.

Telenor sponser med premier, nye startnr og arena vimpler.

Premieutdeling ble fastsatt til 5. april på Nord universitet. Full premiering.

## Økonomiutvalget

---

Økonomiavdelinga har i sesongen 2016 bestått av:

Benedikte Rossini Vadla

Kyrre Skjetne

Berit Ressem (leder)

Einar Bangstad (har bistått oss med å få inn sponsorer)

Det har blitt avholdt 2 møter i økonomiutvalget.

Her ble det planlagt/diskutert ulike dugnader og gjort forberedelser/arbeidsfordeling til julekalender.

Øvrig kommunikasjon ble gjort på mail og telefon. Utvalget har fungert bra.

### **Dugnader:**

Parkeringsvakter Tour de Tomtvatnet sykkel 2016: Her måtte vi melde avbud pga for kort varsel. Fikk sprsm 1,5 dager før. Har meldt tilbake at vi ønsker å bidra i 2017, men må få vite det i god tid.

St. Olavsloppet: Veksling Østnesbakken. kr 7500,-

Kiosksalg under Folkeløpet 2016 (3 stk i ca 4 timer) : kr. Ca 3500,-

Dugnad Ronja Røverdatter (45 timer å 150,-): kr 6750,-

Dugnad Gaid Røstad (20 stk i ca 4 timer) : 16000,-

Kakelotteri Magneten 29.oktober ca kr 10000,-

Kakelotteri Magneten 5.november ca kr 11700,-

Byttedagen på Magneten i samarbeid med Nessegutten og SMN. Ca kr 7300,-

Innbringende dugnad som ikke krever mye av hver enkelt. Her er det ungdommene selv som står for loddosalget med assistanse fra en voksen. Bra reklame for laget.

### **Julekalendere 2016:**

Bestilt 1000 kalendere. Utsalgspris kr 50. Innkjøpspris kr 13600,-

Reklameplass for 5 stk å kr 1000,- Bilhuset Visborg, ROSTU, Nortec Levanger, Jernia og Aktiv

Solgt for kr 49.250. (Ikke alt av inntekt ble registrert på 2016 pga for sen innbetaling. 15 kalendere forble usolgt)

Ikke ønskelig å bestille flere kalendere pga færre aktive å dele salget på

## Søknader:

-1 .april 2016: Sendt søknad om kr 10.000 til Sparebank1. Fikk 3000,- Stilt til disposisjon for rekruttering. Sparebank1 betaler ikke ut pengene før vi sender inn kvittering på innkjøpt materiell. Rekruttering er purret.

-Sendt ny søknad til Sparebank1 i år. Denne gang med utgangspunkt i støtte til rulleski for rekruttering.

-Søkt IDT-sports om å få landslagets brukte rulleski. Fordeles ved trekking. Ingen vinnerlykke denne gangen.

-Sendt søknad til Idrettsforbundet på Grasrotprisen . Ingen tildeling

-15. mai 2016: Sendt søknad om midler fra NTE. Ingen tildeling

-Støtte fra Frol Sanitetsforening til servering av kveldsmat. Vi søkte om ca 4500,- og fikk 7000,-

To representanter fra Saniteten var på besøk i skihytta på en tirdagstrening og fikk omvisning, samt kaffe og havregrøt. Lagt ut bilder på Frolsida og sendt Info til Innherred og Trønder-Avisa.

-Søkt støtte om penger til Levangers unge sanitetsforening – Avslag pga at de har lite med penger. De støtter Rød Kløverhuset og Kaff'e verden bl.a.

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.

19. mai 2016: Vervearrangement på Magneten under Moandagene.

Kr 5000,- til lagskassa.

Reklame på skiklær. Vi har fått inn reklameinntekter for 20000,- til bruk på årets skiklær. Avtalen gjelder for 3 år.

Sponsorer: Åsen Sparebank, ROSTU, Elman og Frol Bygdealmening

Sponsoravtaler med salg av reklameplater og –skilt:

Ole Hustad har tatt over dette. Økonomiutvalget har ingen info om dette i år,

## Anlegg

---



Sverre Matberg Vedlikehold

Kjetil Røe Løypekjøring

Linda D. Halsan Kjøkenansvarlig

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

Tok ned gjerde i langstrupen om våren og satte opp på nytt om hausten, , noe som må gjøres hvert år. Satte opp nytt strømgjerde rundt hele skianlegget, brukte ståltråd i 2 høgder, noe som viste seg å være bra. Rydda litt kratt på Storlivollen noe som må gjøres hvert år. Frolhytta ble mala i sommer, det ble brukt ca 40 l maling, det var flere som deltok på malingsdugnaden. Gjerdene på standplass og stadion ble og mala. I haust ble det rydda en ny løypetrase, på ca 850 m, til sommeren skal den slettes, da får vi ei løype på 4 km, men det blir ikke satt opp lys i den nye løypetraseen. Det har vært lite utleie av Frolhytta det siste året. Det ble satt opp 1 bord og 2 benker ute i sommer.

## **Utøverprisen**

---

Pga tidlig årsmøte, vil denne komme i neste årsmelding.

## **Andre arrangement**

---

### **Skallrennet 2016- 5. juledag**

Pga mangel på snø måtte vi i år flytte årets arrangement til Selbuskogen Skisenter

Der var det flotte forhold med blanding av kunstsne og natursne.

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

## **Avslutning**

---

Ei kortere årsmelding enn normalt, dette fordi vi følger Frol ils lover (og idrettsforbundets) og avslutter regnskapsåret 31.12 . Dermed følger årsmeldinga regnskapsåret, dvs at det meste av våre aktiviteter blir etter at årsmeldinga er skrevet, og vil ble med neste år.

Rekruttering har vært et tema i flere år, men har nå fått ei engasjert foreldregruppe som ønsker å få til noe. Hadde rulleskileik med ca 20-25 barn. Og de har en del planer for vinteren. Bl.a Frolokarusell hver onsdag igjen, og Skallstuggusamlinga ble gjeninnført.

Vi håper disse tiltakene gjør sitt til at det blir et oppsving i antall unger med på skiaktiviteter!

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

Tingstadmoan 06.02.17

For styret

Bente Hovdal Sundsvik