



Årsmelding Frol IL ski og skiskyting 2023

Styret

på valg

Leder	Eivind Ness-Jensen	2025
Nestleder	Ståle Sivertsen	2024
Kasserer	Astrid Svendgård	2024
Leder økonomiutvalget	Trine Munkeby	2024
Leder langrennsutvalget	Hermann Leithe	2024
Leder skiskytterutvalget	Svenn-Erik Guddingsmo (frem til årsmøtet 27.02.2023)	
Leder anleggsutvalget	Jan Jacobsen	2025
Leder karusellnemnda	Mads Kristian Strand	2025

Møter og representasjon i 2023

Styremøter: Det er avholdt fem styremøter hvor det er behandlet i alt 42 saker i 2023. I tillegg foregår det mye kommunikasjon i styret på Messenger.

Hovedlaget: Leder Eivind Ness-Jensen har deltatt på styremøter i hovedlaget til Frol IL.

Nord-Trøndelag skikrets: Ingen medlemmer fra Frol IL.

Nord-Trøndelag skiskytterkrets: Svenn-Erik Guddingsmo er varamedlem i kretsen.

Kretsting: Hermann Leithe, Ståle Sivertsen og Marita Jacobsen stilte for Frol på Nord-Trøndelag skikretstinget. Svenn-Erik Guddingsmo og Jens Petter Furnus stilte for Frol på Nord-Trøndelag skiskytterkretsting.

Høstmøtet skiskyting: Ingen representasjon fra Frol IL.

Høstmøtet langrenn: Hermann Leithe og Eivind Ness-Jensen stilte for Frol IL på høstmøtet.

Informasjon

I sesongen legges det ukentlig ut informasjon om aktiviteten på skigruppa sin offentlige Facebook-side [FROL IL Ski/skiskyting](#). Facebook-gruppa har over 500 medlemmer. I tillegg legges det ut informasjon på Frol IL sin hjemmeside [Frol IL Ski/skiskyting](#). Spond brukes for å annonsere skigruppas treninger internt blant aktive medlemmer. Ulike Messenger-grupper brukes for kommunikasjon i styret og i de ulike utvalgene og nemndene.

Ukas plan legges ut av hovedtrener på Facebook hver søndag, inkludert ukas treninger og renn. Det legges ut informasjon om og lenke til påmelding på renn av oppmann på Facebook hver søndag.

Spond brukes for å få oversikt over hvor mange som tenker å delta på de ulike treningene og som en registrering av aktive medlemmer.

Messenger benyttes for informasjon i styret og i de ulike utvalgene og nemndene, og for å kunne avklare mindre saker som ikke krever et fysisk møte.

Leder legger ut generell informasjon om aktiviteten i skigruppa på hjemmesiden. Nestleder legger ut informasjon på hjemmesiden om sportslige aktiviteter, inkludert karusellrenn, kretsrenn og samlinger.

Frolhytta i Frolfjellet skisenter

Det er gjort vanlig vedlikeholdsarbeid i anlegget gjennom året, blant annet: service på ventilasjonsanlegget, satt inn dørlåser på alle doer/dusjer nede og solskjerming er montert på kjøkken, gang, tidtaker- og speakerbod.

Utendørs er det reparert noen gjerder, samt utgjerdning av sau til sommeren.

Parkeringsplassen utenfor skihytta ble gruset opp. Levanger kommune v/ Kristian Matberg sponset transport av grusen.

En berghylle falt ut i løypa i sprinttraseen, og den ble fjernet ut av løypa med traktor.

Det er blitt påvist høyt arseninnhold i vannet og drikkeforbud pga dette. Det er tatt prøver sommer, høst og vinter. Det skal tas ny prøve igjen til våren før det blir sett på mulig løsning for rensing av vannet.

Dugnad med rundvask av skihytta tatt i vår etter endt sesong. Det ble samme dag ryddet på rennkantor og i lager i kjelleren.

Langrenn

Sportslig utvalg langrenn 2023

Leder: Hermann Leithe
Oppmann: Stian Sivertsen
Medlem: Kine Sofie Sandstad Skjeset
Medlem:

Arrangement: Lars Aune Viken var rennleder (med Robert som god mentor) på Frolsprinten 2023 og Robert var tilbake som rennleder for Skallrennet 2023.

Trenerteam: Hermann med organisatorisk ansvar og skileiktrener i vintersesongen 2023. Stian og Ståle hadde trenerroller i øvrige grupper i vintersesong 2023. Vi har fått inn to nye trenere for skileikgruppa fra høsten 2023. Jan Isak Wassdal og Lars Aarvik Kjønstad har tatt på seg hovedansvar for skileiken med Kine Sofie som reserve.

Utvalget har i perioden hatt to møter og for øvrig har kommunikasjonen foregått via telefon og Messenger. Facebook-gruppen er benyttet som informasjonskanal til medlemmene.

Arrangement

Frolsprinten 2023: Frolsprinten ble gjennomført på en god måte i Frolfjellet skisenter med 76 påmeldte og 74 som fullførte.

Skallrennet 2023: Skallrennet 2023 ble særdeles vellykket med god oppslutning med 210 påmeldte og 197 som fullførte. Rennet ble gjennomført på en god måte i Frolfjellet skisenter med gode forhold og godt vær. Rennet var 1. renn i NTE-cup, og vi fikk celebrert besøk av Petter Northug jr. som satt preg på rennet og gav seg god tid til publikum og presse etter rennet.

Aktiviteter

Skisesongen 2023 har vært gjennomført med generelt bra aktivitet.

Skallstuggusamling vinter 2023: Ble arrangert 3.-5. februar. Fredag til lørdag ble gjennomført som en ungdomssamling der vi inviterte løpere fra de andre klubbene i Levanger. Lørdag til søndag hadde vi familiesamling. Vi var ca. 50-60 stk på overnatting begge netter, og samlingen ble som tidligere svært vellykket.

Snøsamling Vådådalen 2023: 36 frolinger som tok turen over og fikk med seg fem økter på ski 24.-26. november.

Treninger

Vintersesong 2023: Frolfjellet mandager for 4. klasse og eldre og for alle på torsdager. Grøt inne på skihytta etter torsdagstreningen er et populært sosialt tiltak.

Høstsesongen 2023: Treningene startet opp i uke 34 med rulleskitrening og styrketrening i gymsalen på Frol barneskole på mandager. Etter hvert ble rulleski byttet ut med barmark før styrketreningen. Tirsdager var det intervalltrening med o-gruppa og torsdager elghufsintervall i Torsbustaden. Jan Isak og Lars Wassdal og Lars Aarvik Kjørstad har tatt på seg hovedansvaret for skileiken, og hadde i høstsesongen 2023 godt oppmøte på mandagstreningen med utelek. De har fortsatt med skileik på Frol barneskole på mandager også etter snøen kom, i tillegg til skileik på torsdager i Frolfjellet skisenter sammen med de eldre utøverne. Her har også Kine Sofie bidratt hyppig som skileiktrener.

Det jobbes fortsatt bra med treninger/skileik for alle gruppene. På skitreningene ligger vi nå jamt på 20-30 løpere fra 3. klasse og eldre fordelt på to grupper og på skileiken bruker vi å være 10-20 barn.

Resultater/deltakelse

Det er stabil deltagelse på både Levangerkarusell og kretsrenn.

I kalenderåret 2023 hadde vi totalt 162 starter på kretsrenn, fordelt på 40 ulike utøvere. Rennet med flest frolinger til start var Lille Arnljot Gelline, med hele 26 deltagere fra Frol. Ellers var det også brukbar deltagelse på våre egne renn, 23 på Frolsprinten og 22 på Skallrennet. 15 løpere stilte til start på fem eller flere kretsrenn i løpet av kalenderåret 2023. Mange gode resultater og omtrent samme deltagelse som året før.

Kretsmesterskap 2023

Det ble arrangert kun ett KM-renn (individuell) i 2023, da Skallrennet var KM og ble arrangert 5.juledag 2022.

Leksvik IL arrangerte KM på Leksvik skistadion, der Even Sivertsen tok gull i klasse gutter 13 og Marius Viken tok sølv i klasse gutter 14.

Dagen etter var det KM-stafett, der Frol tok gull i klasse gutter 13-14 år, på laget gikk Even Sivertsen og Eirik Gravidal Zetterström.

Midt-Norsk Mesterskap 2023

Helga 11. og 12. februar ble Midt-Norsk Mesterskap arrangert i Selbuskogen Skisenter. Lørdag 11. februar var det sprint fristil som sto på programmet. Frol stilte med seks utøvere til start, og Marius Viken gikk inn til bronse i klasse gutter 14 år. Solveig Skoglund Leithe gjorde også et godt løp og endte på 5. plass i jenter 13 år.

Dagen etterpå 12. februar var det klassisk intervallstart. Fra Frol deltok 4 utøvere og beste resultat var Marius Viken med bronse i klasse gutter 14 år.

Hovedlandsrennet 2023

Hovedlandsrennet ble arrangert i Grova Skisenter, Meråker, helga 24.-26. februar. Frol stilte med 2 utøvere i klasse gutter 15 år, Sondre Skoglund Leithe og Ludvig Langøygaard. Øvelsene var skicross og sprint fredag, 5 km individuell start lørdag og stafett søndag.

Levangerkarusellen 2023

Mange frolinger deltok på Levangerkarusellen 2023, og er den klubben som stiller med flest utøvere i karusellen. Det ble arrangert ett renn i Møssingdalen og to renn i Markabygda (teamsprint og individuell) og vi arrangerte det siste rennet i karusellen i Frolfjellet skisenter 22. mars.

Levangermesterskapet ble arrangert på Bumyra i Markabygda, både individuelt renn og stafett. God deltakelse fra Frol og flere klasseseiere både på individuelt renn og stafett.

Skiskyting

Skiskytterutvalgets sammensetning:

Leder: Svenn-Erik Guddingsmo (frem til årsmøte)

Sportslig leder: Svenn-Erik Guddingsmo (frem til årsmøte)

Materialforvalter: Odd Anders Alstad

Årsmeldingen går fra 1. januar 2023 til 31. desember 2023. Den følger ikke sesongen da årsmøtet behandler samme tidsrom og ikke sesong.

Treningsgruppa:

Det ble ikke gjennomført nybegynnerkurs i 2023 da sportslig ikke har hatt kapasitet. Oppmøte på trening har variert en del gjennom vinteren, men det har vært en fin treningsgruppe. Det er Johannes Furunes (tidligere utøver) og Jens Petter Furunes som har vært trenere. Veldig gøy at Johannes som tidligere utøver har tatt på seg treneroppdraget.

Høsten 2023 har det ikke vært fellestreninger da det ikke var aktive utøvere under Henrik Furunes M17 som høsten 2023 begynte ved Meråker videregående skole. Det var to utøvere som var med på skiskytter skole sammen med Vinne IL. Disse deltar på Vinne sine fellestreninger nå i etterkant.

Oppsummering sesongen 2023:

I 2023 har vi hatt faste fellestreninger i Frolfjellet skisenter på torsdager. Skigruppa har også hatt treninger torsdager, og vi har fått grøtserveringen etter treningene. Utøverne ble

oppfordret til å være med på skitreninger som ble arrangert andre dager også og felles styrketrening på Frol barneskoler mandager.

De eldste skiskytterne våre, som nå konkurrerer i K20-22, har studert ved universitet og har i tillegg til Frol IL vært med i team. Mari Kilskar Grevskott har vært med i Trondheim Biathlon Team. Mathea Guddingsmo har vært med i Team Meråker Elite. Henrik Furunes går nå fra høsten 2023 ved Meråker videregående skole og satser videre som M17 i år.

Totalt er det arrangert 16 kretsrenn i 2023.

Følgende har stilt til start på kretsrenn i 2023, navn og antall:

Henrik Furunes – 12, Martin Furunes – 9, Daniel Alstad – 3, Mari K. Grevskott –3, Aksel Sandstad – 1, Solveig Skoglund Leithe – 1, Mathea Guddingsmo – 1

I tillegg har Mari Kilskar Grevskott og Mathea Guddingsmo deltatt i flere nasjonale renn

Aktiviteter:

Fellestreninger med langrenn.

Arrangement:

YX Trøndercup Fellesstart 19.03.23, med 135 påmeldte utøvere. Det var lenge siden vi har gjennomført arrangement, men med en fin blanding av erfarne frivillige og nye ble det et bra arrangement. Mye skryt fra TD'ene i etterkant.

Representasjon:

Svenn-Erik Guddingsmo sitter i styret for skiskytterkretsen.
Svenn-Erik Guddingsmo og Jens Petter Furunes deltok på skiskytterkretstinget.

Kurs:

Ingen kurs arrangert i 2023.

Administrativt:

Leder har også fungert som sportslig leder frem til årsmøtet.

Resultater:

Norgescup 2023:

- 1 stk 2. plass og 1 stk 3. plass Mari Andrea Kilskar Grevskott

LM Sprint Steinkjer:

- 2. plass Henrik Furunes

LM Normal Steinkjer:

- 2. plass Henrik Furunes
- 2. plass Daniel Alstad

KM Normal Byåsen:

- 1. plass Mari Andrea Kilskar Grevsjøtt
- 3. plass Martin Furunes

Trøndercup:

- Resultater ikke lagt ut av Sør-Trøndelag Skiskytterkrets

Frol Telenorkarusellen

Karusellnemnda sesongen 2022/2023 har bestått av: Eivind Ness-Jensen (leder), Marte Skoglund (ansvarlig for mannskapslistene), Bjørn Åge Reinås (ansvarlig for start), Tom Rune Iversen (uteansvarlig) og Kristoffer Heirsauet (tidtaker).

Mandat:

- Arrangere Telenorkaruseller og Frolmesterskap, samt ett renn i Levangerkarusellen
- Utarbeide mannskapslistene for alle karusellrennene, Frolmesterskapet og Frols kretsrenn, Skallrennet, Frolsprinten og Frolnormalen (skiskyting)
- Arrangere avslutningskveld
- Organisering av grøtkoking etter skitreningene i Frolhytta i Frolfjellet skisenter på torsdager

Gjennomføring:

Nemnda hadde oppstartsmøte 17. oktober 2022 med gjennomgang av nemndas oppgaver og fordeling av disse. Terminlista og mannskapslista ble publisert på Frols hjemmeside og skigruppas Facebookside og revidert fortløpende etter behov. Nemnda har i tillegg hatt mye kommunikasjon på Messenger.

Vi la planer for å gjennomføre fire Frolkaruseller mellom 11. januar og 1. mars, i tillegg til en Levangerkarusell 15. februar og Frolmesterskapet 26. mars. Ingen av de opprinnelig planlagte Frolkarusellene lot seg gjennomføre på planlagt dato på grunn av vær og føreforhold, men vi fikk gjennomført to Frolkaruseller i mars, i tillegg til at Levangerkarusellen og Frolmesterskapet ble gjennomført som planlagt.

Første Frolkarusell ble gjennomført 8. mars i klassisk stil med totalt 42 løpere som fullførte.

Andre Frolkarusell ble gjennomført 15. mars i fristil med totalt 38 løpere som fullførte.

Frols Levangerkarusell ble gjennomført 22. mars i fristil med totalt 77 løpere som fullførte, inkludert 43 fra Frol og øvrige løpere fra Nessegutten, Aasguten, Skogn og Ekne.

Frolmesterskapet ble gjennomført 26. mars skicross fristil med totalt 48 løpere som fullførte.

Antallet løpere som fullførte de ulike arrangementene er lavere enn tidligere år, men det kan delvis skyldes at alle Frolkarusellene ble flyttet og først arrangert i mars, hvor det erfaringsvis er dårligere oppmøte.

Avslutningen med premieutdeling for Telenorkarusellen 2022 og 2023 og Frolmesterskapet 2023 ble gjennomført i Frolhytta i Frolfjellet skisenter etter Frolmesterskapet 26. mars.

Økonomiutvalget

Økonomiutvalget har i 2023 bestått av:

Trine Munkeby (leder)
Åshild Gravdal

Det er i år avholdt ett møte i økonomiutvalget, i tillegg til kommunikasjon på Messenger.

Dugnader:

Det har vært et labert år på dugnadsfronten, og vi har kun hatt ett oppdrag:
- St. Olavsloppet, ansvar for vekslinga øverst i Østnesbakken, kr 8 000,-

Lotteri:

Skilotteriet gjennom Nord Trøndelag skikrets høsten 2023. Vårt overskudd kr 2 423,-

Søknader:

Det er sendt mange søknader om støtte til skigruppa, men vi har ikke fått noen napp dette året.

Sponsorer skiklær:

Vi er på år 2 av 3 på avtalene om sponing av skiklær. Det er Elman, Aasen Sparebank, Norske Skog og FS Maskin som står for sponsinga, og den totale verdien for avtalene i tre år er kr 64 000,-

Skiltreklame skianlegg:

Det er solgt skiltreklame for kr 13 000,-. Det er ikke inngått noen nye avtaler, men her er det et potensiale som bør utnyttes bedre i 2024.

Avtale Intersport:

Sponsoravtalen med Intersport Magneten gir medlemmene gode rabatter, og klubben sponses både i form av varer og rabatter.

Anlegg

Leder Jan Jacobsen
Skuteransvarlig Kjetil Røe
Kjøkkenansvarlig Marita Jacobsen

Arbeid utført:

- Sauegjerder satt opp og tatt ned høst og vår
- Oppsatt permanent gjerde i enden av langstrupen
- Skjæringsgrøft med utfall nede i Storlivollen, grøfteoppkastet ble lagt opp som en liten voll
- Skuterbua ble ryddet og gjort om til smørebod
- Skiftet lysarmatur over selvanvisere
- Det er lagt fresa trevirke foran inngangen til løypemaskinen (prøver å unngå sand i skisporet)
- Deler av sprintløypa opp til stadion er belagt med fresa trevirke for å unngå oppskraping av skiene når det er lite snø
- Det ble oppsatt en bryter som slukker lyset i kjelleren, toalettet og kontoret oppe

Innsatspokalen, Frol-vimpel, elitefondet

Innsatspokal for 2023

Avdelingen kan nominere to utøvere til innsatspokalen, en gutt og ei jente.

Foreslått: Even Sivertsen og Solveig Skoglund Leithe

Even Sivertsen, 2010

Even viste stor fremgang sesongen 2023, og ble i februar kretsmester både individuelt (Gutter 13 år) og på stafett sammen med Eirik Gravdal Zetterström (Gutter 13-14 år). Deltatt på de fleste kretsrenn, med seier på Lille Arnljot Gelline og Spillumsrennet. Tok også seieren i NTE-cupen sammenlagt. Han har over flere år møtt opp på omtrent alt av treninger i regi av klubben, og er ivrig og motivert når han deltar.

Solveig Skoglund Leithe, 2010

Har deltatt på mange kretsrenn, og hatt stor fremgang gjennom året. Har tatt store steg inn mot ny sesong, og har hatt flere gode resultater i starten på sesongen 23/24. Seier i Navasprinten i mars 2023. Deltok også i Midt-Norsk Mesterskap i Selbuskogen skisenter, der hun gikk inn til en fin 5. plass på sprinten i sin klasse (Jenter 13 år). Er ivrig og motivert, og har over flere år deltatt på det meste av treninger i regi av klubben.

Frol-vimpel

Ingen aktuelle for Frolvimpel fra skigruppa i 2023.

Elitefondet

Mathea Guddingsmo ble tildelt kr 12 500 fra Elitefondet i 2023. Dette ble utbetalt gjennom reiseregninger sendt til skigruppa.

Avslutning

2023 har vært et år med stabil aktivitet i skigruppa sammenlignet med foregående år. Dessverre har vi vært nødt til å legge aktiviteten i skiskyttergruppa på is grunnet manglende trenere lokalt, men vi håper at aktiviteten kan starte opp igjen på et senere tidspunkt. I mellomtiden har Vinne skilag gitt et tilbud til interesserte utøvere fra Frol.

Været var ikke helt med oss i Frolfjellet skisenter i starten av året, og vi fikk ikke arrangert renn i skisenteret før i mars. Dette preget nok litt deltakelse på karusellene, men deltakelsen på kretsrenn og samlinger har vært god. Det var forholdsvis beskjedent oppmøte på barmarkstreningene til høsten, så lenge sommeraktivitetene pågikk, men etter hvert økte deltakelsen. Samlingen i Vålådalen hadde god oppslutning, med flotte og kalde forhold, og var en fin start på sesongen.

Økonomisk ønsker vi å bruke midler på aktiviteter, men mye midler går også til å drifte Frolfjellet skisenter, sammen med hovedlaget. Det ble gjennomført begrenset med dugnader i 2023 og vi fikk ikke tilslag på årets søknader om støtte, så vi planlegger økt fokus på dette i 2024.

Rekruttering har vært et tema de siste årene og vi er godt fornøyd med å ha rekruttert nye trenere og utøvere i skileik-gruppa høsten 2023. Skallrennet 5. juledag med stor deltakelse og celebret besøk av Petter Northug jr. avsluttet året som et av høydepunktene.

Styret vil takke alle aktive, trenere, tillitsvalgte og foreldre for stor innsats.

Levanger 12.02.2024

For styret

Leder Eivind Ness-Jensen