

## **Årsrapport Langrennsutvalget**

### **Skileik**

Skileik startet opp tidlig i januar 21, og har hatt mellom 60-70 barn deltakende.

Skileiken har vært gjennomført etter den suksessformelen vi har hatt de siste årene, og fortsetter så lenge det er snøforhold til det.

Fokus har vært skiglede og basisferdigheter.

Skileiken har vært drevet av Irene Myran, Camilla Jakobsen og Hege Rosøy

### **Gruppe 1**

Gruppen består nå av ca 30 utøvere og 1 trener (Espen)

Det har ikke vært mulig å skaffe flere trenere til gruppen, men foreldrene stiller opp så godt de kan som støtte på treninger.

Treningen startet opp etter skolestart, og det var ca 20 utøver på trening i høst. Trent hver tirsdag fra 1800-1900.

Når snøen kom har vi hatt jevnt tilsig på utøvere og har ligget mellom 30-35 på trening i vinter.

Det er stor spredning på ferdigheter i gruppen, så det har vært vanskelig å tilpasse trening til de forskjellige mestringsnivåene.

Det har vært brukt mye tid i skileik anlegget i vinter, som har gitt gode basisferdigheter. Treningene har fulgt skiforbundet utviklingstrapp med fokus på basisferdigheter og lek.

### **Gruppe 2**

Gruppen består nå av 17 utøvere og 3 trenere (Michal, Ole, Morten)

Jevnt tilsig av utøvere etter nyttår.

Imponerende bra oppmøte og ivrige barn.

Vi bestemte oss for tidlig i januar å øke til 2 treninger da vi har hatt gode skiforhold.

Så trent tirsdag og torsdag 1800-1900.

Fokusert på skiglede, med mye lek og balanseøvelser. Utfordring å tilpasse til alle da utøverne er på forskjellige steder i sin skiutvikling. Ideelt sett burde vi kanskje vært en foreldre til og fått mer tilrettelegging for de enkelte.

Virker som barna trives og tirsdager er vi stort sett hver gang fulltallig.

Planen er å trene 2 ganger så lenge vi har snø og så tar vi sommerferie. Oppstart ved skolestart, men da kun 1 gang i uka (tirsdag)

### Gruppe 3

Skiklubbens treningsgruppe 3 skisesongen 2020/2021 for årskullene 2009 og 2010 har bestått av 13 utøvere og til sammen fire trenere. Hovedtrener gjennom sesongen har vært Ståle Årdal. Joakim Wiik har vært assistenttrener hele sesongen. Høsten 2020 har Kamilla Hammer vært assistenttrener torsdager, og vinteren 2021 har Aksel Ervik vært assistenttrener tirsdager. Fra 2009-kullet har det vært tre utøvere, og fra 2010-kullet 10 utøvere. Utøverne har vært fordelt på seks jenter og syv gutter. For å kunne gjennomføre treninger har det vært nødvendig å ha med andre foreldre som assistenter på de treningene det kun har vært to klubbtrenere. Overordnet mål for skisesongen har vært å gi utøverne variert og allsidig skitrening der gode opplevelser og mestring tilpasset eget nivå har stått i fokus. Det sosiale miljøet har vært vektlagt gjennomgående i hele skisesongen. For den fysiske delen av treningen har det vært arbeidet med å sikre gode basisferdigheter der tekniske ferdigheter for langrenn og økt aerob kapasitet har vært vektlagt. Før å øve opp tekniske ferdigheter har ulike øvelser som utfordrer balanse, rytme og tyngdeoverføring blitt vektlagt – ofte ved bruk av ulike løyper med kjegler og porter, og langrensscross. For å øke den aerobe kapasiteten har høy intensitet med kort varighet blitt vektlagt, og det har vært brukt både ordinære intervalltreninger, ulike konkurranseformer og ulike løyper/baner med kjegler og porter – både på rulleski, løping og på ski. Det har blitt gjennomført både løpstester og tester på ski både for å trene på konkurranseformer og for å følge med på utviklingen. Som ytre faktor har Covid-19 påvirket skisesongen også for treningsgruppe 3, men på treningene har dette blitt forsøkt håndtert slik at det i minst mulig grad har påvirket treningenes innhold. Vi har imidlertid ikke fått gjennomført treningsksamlinger ut over fellestreninger tirsdager og torsdager. Det har i skisesongen kun vært et kretsrenn der utøverne i gruppe 3 har vært målgruppe, og der deltok syv av utøverne. Til sammen på de tre klubbmesterskapene vinteren 2021 deltok alle utøverne. Alle utøverne har hatt god fremgang ut fra eget nivå både av tekniske ferdigheter og aerob kapasitet, og de har øvd på å tåle at trening kan gjøre vondt i musklene. Hver og en har lagt ned god innsats på treningene, blitt utfordret på egne ferdigheter og lagt et godt grunnlag for videre utvikling. Det er et veldig godt sosialt miljø i gruppa, og det er tydelig at de har tillit til hverandre og trenerne. Alle er lett å få med i praten, og de både støtter og heier på hverandre. Det har vært gøy å se på hvor ivrig utøverne er på treningene, og hvor flinke de har vært til å ta til seg læring og til å løfte seg selv både fysisk og mentalt. Utøverne har fått med seg en god porsjon kunnskap om hvilke muskler vi har brukt på de ulike treningene, lært om begreper innen blant annet teknikk som gjør at vi kan prate et «felles språk» i forbindelse med instruksjon, og de har selv fått lede enkeltdeler av øvelser og uttøyning. Skiklubben, utøvernes foresatte og utøverne selv har all grunn til å være stolte av det utøverne har gjort denne skisesongen – det er i alle fall vi trenerne.

### Gruppe 4

Gruppen har bestått av 13 løpere født 2007/2008 også vi har i tillegg hatt med Simen (fast) og Magnus (når det passer inn) fra 2006 årgangen. Vi har hatt 4 trenere Runar, Geir Helge, Jørn og Lars Kristian og i tillegg har Bjørn og Tormod vært med på de fleste treningene. Vi voksne er veldig godt fornøyde med miljøet og humøret til alle barna i gruppa. Vi har stort sett vært fulltallig på alle treningene i vinter.

Aktiviteten denne sesongen har bestått av fellestreninger tirsdag og torsdag. Samlinger og konkurranser har det ikke blitt så veldig mye av pga. Covid19.

Vi har helt siden i sommer gjort treningen enkel. Nesten alle økter har startet fra skihytta. Tirsdager har vi gått på rulleski med fokus på teknikk og torsdager har vi løpt intervaller. Når snøen kom så har vi gjort det samme, teknikk på tirsdager og intervaller på torsdager, men med ski på beina 😊. God trening både for barn og voksne. I den kalde fine tida etter jul og fram til midten av februar gikk vi nesten bare klassisk og prioriterte spesielt diagonalgang.

Vi har hatt et internt klubbrenn for kun vår gruppe. I tillegg har vi deltatt på de 3 klubbmesterskapene som EVS har arrangert og nå har flere av barna fått prøve seg i et kretsrenn i Åsen. Flere er også påmeldt til KM i Nannestad seinere denne måneden.

## **HL gruppa**

Gruppa har i år bestått av løpere fra 2005-2006 årgangen, med Olav Brun, Thom-Arne Norheim og Espen Jakobsen som trenere.

Treningene har fulgt skiforbundets utviklingstrapp og sterkt inspirert av de nyeste treningsmetodene som har vært i bruk på nasjonale skigymnas.

Sesongen startet med 7 løpere, men 1 løper er ute med skade, og en løper har valgt å følge gruppe 4.

Det har vært gjennomført fellestreninger 2 dager i uken siden mai, og løperen har selv hatt egne styrkeøkter ved siden av på Snap chat.

Corona situasjonen har gjort det vanskelig å gjennomføre ett felles opplegg slik vi ønsket det, men løperne har vært på en fellessamling før jul på Gålå.

Det har vært gjennomført flere testrenn, men svært få ordinære renn pr utgangen av februar 2021.

## **Junior**

Juniorgruppa har fulgt opplegget som gjennomføres gjennom TRS samarbeidet med de andre klubbene på Romerike. De fleste løperne er tilknyttet videregående skoler med skilinjor, og TRS har gitt løperne en lokal tilknytning allikevel.

Dette har vært en ordning som er helt avgjørende for at vi skal ha juniorløpere tilknyttet EVS i fremtiden.

## **Arrangementskomiteen**

Arrangementskomiteen har bestått av Ståle Årdal, Christer Torp, Thom-Arne Norheim og Espen Jakobsen

Klubben var tildelt skirenn tidlig i februar og vi var klare til å gjennomføre dette. Smittesituasjonen i kommunen gjorde det umulig for oss å gjennomføre kretsrenn i EVS regi i år.

Det har heller ikke vært mulig å gjennomføre karusell denne sesongen.

Vi valgte derimot å arrangere 3 klubbmesterskap i februar (Klassisk, skøyting, og sprint)

Med deltakere fra 6 år og opp til senior.

Dette ble vellykkede arrangement med mellom 60-80 deltakere.