

## Årsrapport Langrenn 2021

Skileik!

Skileik startet opp 11 januar i år. Det har jevnt over vært ca 50-70 barn på skileiken hver gang.

Det har, som tidligere år vært laget en rundløype på stadion. Det har vært fokus på å ha gjentakende aktiviteter i denne rundløypa som barna kjenner igjen og som de etterhvert blir trygge på og som igjen ville bidra til en progresjon hos vært enkelt barn.

Midtveis tilførte vi noen nye elementer, samtidig som vi bevarte det barna syntes var gøy og kjent.

Den siste gangen før vinterferien arrangerte vi sammen med gr. 1 et skirenn. Det var vel ca 100 barn til start og det var kjempestas! Premier i form av saft, kvikklunsj og drikkeflaske.

De ansvarlige i skileikgruppa avholdt et møte i oktober og et i januar for å være tidlig ute og godt forberedt til sesongstart.

Skileik har i år vært drevet av Camilla Jakobsen, Hege Rosøy, Siv Haugseth og Irene Myran

## **Gruppe 1**

Gruppe 1 startet opp med barmarkstreninger i oktober 2021, og har hatt treninger hver tirsdag kl. 18:00 – 19:00. I trenergruppen har Linda Maurset, Nina K. Wiik og Tone Asbjørnslett hatt det faste ansvaret. I tillegg har vi fått mye god hjelp fra foreldre og andre i klubben ved behov. Vi startet opp med 18 barn på første treningen, og siden har gruppa vokst. Vi har hatt nye barn på trening hver eneste tirsdag, og er pr. dags dato (25. februar 2022) over 50 barn. På grunn av korona og annet har sjeldent alle vært på trening samtidig. Etter snøen kom, har vi hatt mellom 30 og 45 barn på trening hver tirsdag. For å ha god oversikt over barna, har vi organisert treningene ved å ha stasjonsbasert aktivitet. Vi har delt gruppa inn i tre mindre grupper, som har de rullert på aktivitetspostene. Vi har bevisst ikke hatt faste grupper, men rullert på hvem som er på gruppe med hvem. På de ulike aktivitetsgruppene har vi hatt mye fokus på lek, og gjennom leken har vi øvet på basisferdigheter.

Hei

Årsrapport gruppe 2 for 2021:

Jan - Mars

2 treninger i uka. 15 - 20 tirsdager og 8-10 torsdager. Lite skirenn pga covid og slutt på treninger i midten av mars.

Mye tid på skilek, litt teknikk og mye lek.

Startet opp igjen ved skolestart i august. 1 trening i uka frem til jul. Fra 6-16 utøvere utover høsten. Varierte treninger med løping, stiløping, sykling og rulleski blant aktivitetene.

Fra vi kunne gå på ski har gruppen stadig blitt større og er på rundt 20 ved årsslutt. I romjula fikk også flere fra gruppen endelig gått romjulsrenn på Nes.

Gruppen er i høst trent av Morten Antonsen

Erik Holt

Michal Hammer

## Årsmelding Eidsvold Værks Skiklub skisesongen 2021/2022 – treningsgruppe 3, langrenn

Skiklubbens treningsgruppe 3 skisesongen 2021/2022 for årskullene 2009, 2010 og 2011 har bestått av 9 utøver (10 på høsten) og tre trenere. Hovedtrener gjennom sesongen har vært Ståle Årdal. Joakim Wiik og Ole Knai har vært assistenttrener gjennom sesongen. Aksel Ervik var assistenttrener høsten 2021. Utøverne har vært fordelt på tre jenter og seks (sju) gutter.

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. Det har vært lagt til rette for enkelte teknikkøkter på ski i tillegg til de ordinære fellestreningene, og det har vært gjennomført en treningssamling på Skistua fredag til søndag. Treningsplanen har vært en videreføring fra foregående skisesong der målet har vært at utøverne skal løfte seg på både teknisk, kapasitetsmessig og i treningsforståelse innenfor sitt eget ambisjons- og utviklingsnivå.

Før å øve opp tekniske ferdigheter har ulike øvelser som utfordrer balanse, rytme og tyngdeoverføring blitt vektlagt – ofte ved bruk av ulike løyper med kjepler og porter, og langrennscross. 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 kjepler og porter – både på rulleski, løping og på ski.

Som ytre faktor påvirket Covid-19 høstdelen av skisesongen også for treningsgruppe 3, men på treningene har dette blitt håndtert slik at det i minst mulig grad har påvirket treningenes innhold. Vinteren 2021 var det kun et kretsrenn der utøverne i gruppe 3 har vært målgruppe. Før jul og i romjula 2021 var det flere skirenn for våre utøvere, og fra 2022 har det en rekke skirenn for våre utøvere. 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 både på trening i på skirenn. 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.

#### Årsrapport Gruppe 4 Sesongen 21/22

Gruppen har gjennom sesongen bestått av ca 10 utøvere og 2-3 trenere, der Lars Kristian Johnsen har vært hovedtrener. Vi startet opp i mai og hadde en lang og god oppkjøring med treninger tirsdager og torsdager, samt enkelte langturer søndager som fellesøkter.

Snøsesongen ble startet med samling på tidlig-snø i Trysil i slutten av oktober, og første offisielle renn var i Hakadal i midten av desember. Mange av utøverne har prestert godt gjennom sesongen, selv om sykdom (Covid) har satt enkelte ut av spill i perioder. Gjengen er med i Sparebankcup (13-14 år), og Møller cup (15-16 år), siste renn i cupen er 27 mars 2022.

Årets høydepunkt for 15-16 åringene var HL i Holmenkollen der klubben stilte med 5 utøvere, og enkelte gode prestasjoner med Magnus Smedsrud nr 31 i Sprint G16, Henrik V Johnsen nr 26 i 5km fri G15, June Isell Sjaaeng nr 28 5 km fri J15 og Jonas Torp nr 5 i skicross G15 som de beste resultatene. Sesongen har fortsatt en mnd igjen i skrivende stund, og noen av utøverne kjemper om fine plasseringer sammelagt i cupene.

## TRS/JUNIOR/SENIOR

Klubben var i 2021 med i samarbeidsprosjektet for junior og senior i Team Romerike Ski (TRS). Dette er et samarbeid mellom 7 klubber på Romerike, Nes, Bjerke, Ullensaker, Gjerdrum, Frogner, Fet og EVS.

Fra EVS har det vært 7 utøvere som har vært med i TRS.

Det er gjennomført 2-3 felles treninger i uka, ledet av innleid trener Espen Holen. I tillegg er det også gjennomført 1-2 felles treninger i mnd for aldersgruppen 13-16 år. Planen var noen flere treninger for 15-16 år, men dette er blitt begrenset pga Covid19.

Det har blitt gjennomført tre samlinger i TRS. Alle med rundt 30 deltakere. Samlingene har vært på Lillehammer i juni, Hemsedal i august og Trysil i november. Trysil var en snøsamling hvor også ca 30 HL-løpere fra klubbene var med.

TRS har også felles opplegg for overnatting og smøring av ski i forbindelse med NC og NM. Smøring gjøres i egen smørevogn, som også blir et samlingspunkt for utøvere og foreldre.

Spørreundersøkelse blant utøverne viser at det er god tilfredshet både med trener og opplegg i TRS, og at det er god interesse for at samarbeidet videreføres. Dette viser at TRS er et viktig samarbeid som legger til rette for at lokale utøvere skal ha et godt tilbud for videre satsning på alle nivåer i et bredt og godt miljø, slik at de kan være med i idretten lenger. Flere utøvere har gitt tilbakemelding på at de hadde gitt seg med langrenn om det ikke hadde vært for TRS.

Ressursgruppa i TRS er i god gang med planlegging av kommende sesong for å gi våre utøvere et best mulig tilbud fremover.

Med vennlig hilsen

### **Ole Thorbjørn Fodstad**

Utenom løperne som følger Team Romerike Ski sitt opplegg har EVS også fem løpere i junioralder som følger opplegg på forskjellige skigymnas.

Det er også verdt å nevne at på sesongens (21-22) første norgescup for junior på Åsen i Nannestad så tok Julie Hammer to seire. Under junior NM på Nes tok Julie en femte, en sjettede plass og en bronse på stafett med Akershus skikrets sitt lag.

Oliver Finstad Nytrøen ble tatt ut på nordisk junior landskamp i Steinkjer med gode prestasjoner der.

Ellers har det for EVS blitt 1 gull-2 sølv og 2 bronse på forskjellige distanser i Akershus skikrets sine kretsmesterskap, og ellers stor og bred deltagelse på disse rennene.