

Bækkelagets Sportsklub, Skigruppa Årsberetning 2023



ADMINISTRATIVT

Styret i skigruppa:

Leder: Øystein Heggelund Dahl
Nestleder: Einar Boije
Styremedlem økonomi: Egil Jakobsen
Styremedlem/Sekretær: Mailen Greve
Styremedlem utdanning og 13+: Jan Henning Løken
Styremedlem 0-12 år: Eivind Aarnes Nilsen
Styremedlem arrangement: Merethe Aagaard
Styremedlem anlegg: Jens Lexerød
Styremedlem Sponsor: Jon-Marius Bru
Styremedlem Telemark: Anita Strøm Eriksen

Valgkomité:

Leder: Andreas Alvenes
Medlem: Kristian Brustad
Medlem: Janna Myerscough Aarvik

Sportslig komité langrenn:

Leder: Jan Henning Løken (representant 13 år og eldre)
Hovedtrener: Jon Winsnes Rødland
Representant senior: Karl Erik Sjøholt
Representant junior: Ola Andreassen
Representant 15-16: Kristin Benberg
Representant 0-12 år: Eivind Aarnes Nilsen
Representant turlangrenn: Frank-Tore Toresen

Medlemmer i skigruppa:

Antall medlemmer i Skigruppa ved utgangen av året:

| | 2023 | 2022 | 2021 | 2020 | 2019 | 2018 | 2017 | 2016 |
|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Langrenn aktive | 286 | 276 | 269 | 248 | 254 | 246 | 214 | 210 |
| Telemark aktive | 6 | 6 | 10 | 11 | 12 | 15 | 20 | 21 |
| Hopp aktive | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 7 | 6 |
| Turlangrenn | 31 | 33 | 30 | 47 | 50 | 48 | 52 | 49 |
| Passive | 108 | 170 | 244 | 210 | 217 | 194 | 201 | 193 |
| Totalt antall medlemmer* | 434 | 488 | 557 | 518 | 536 | 507 | 492 | 477 |

* teller antall individer som er medlem i skigruppa og hensyntar at enkelte medlemmer deltar i flere grener

Kjønnsfordelingen blant aktive medlemmer var ved utgangen av 2023:

| Gren | Jenter/Kvinner | Gutter/Menn |
|----------|----------------|-------------|
| Langrenn | 39 % | 61 % |
| Telemark | 35 % | 65 % |
| Hopp | 0 % | 100 % |

Totalt sett ser vi en nedgang i aktive medlemmer i skigruppa i 2023. Dette vil bli analysert og fulgt opp i 2024. En gledelig utvikling er at vi har en økning i antall aktive medlemmer og svært mange nye deltagere på trening i de yngste gruppene. Vi ser at flere av disse enda ikke har meldt seg inn noe vi

vil jobbe for at de gjør i 2024.

Hoppgruppa teller nå bare 3 aktive utøvere, alle på svært høyt nivå, men det foregår ingen rekruttering og gruppa vil om få år dø ut med mindre det kommer krefter som ønsker å drive hopprekruttering i BSK.

Telemarksgruppa holder et svært høyt sportslig nivå, men har også utfordringer med å rekruttere nye utøvere og trenere. Det er pågående rekruterings tiltak i samarbeid med Oslo Skikrets, Skisprell. Noen nye utøvere har kommet til og tre av de har lånt ski og støvler fra BSK.

Utvikling i antall aktive innenfor de ulike treningsgruppene i langrenn følges spesielt.

Administrative representasjoner i Oslo skikrets

Karianne Løken er leder for Oslo Skikrets som representerer 42 klubber og ca 15.000 medlemmer.

Morten Eriksen har som eneste representant i telemarkskomiteen i Oslo Skikrets ledet og drevet grenen Telemark i kretsen, og har med det også vært del av styret i Oslo Skikrets.

Møtevirksomhet

Det har vært avholdt 8 ordinære styremøter i 2023.

Årsmøtet i BSK-skigruppa ble avholdt mandag 13. februar 2023. Totalt 13 stemmeberettigede medlemmer møtte opp inkludert fire observatører, en nedgang fra 2022.

UTMERKELSER

Flere av gruppas medlemmer har gjort seg bemerket med velfortjente utmerkelser i krets og klubb. Skigruppas årlige klubbkveld markerer sesongavslutning for en innholdsrik sesong. Premier for karusellrenn og klubbmesterskap ble delt ut gruppevis.

Vandrepokaler

| Treningsgruppe | Jente | Gutt |
|----------------|--------------------------|---------------|
| 2012 | Sofie Ryste | Lucas Clement |
| 2011 | Sigrid Oldervik Andersen | John Vaagland |

Innsatspokaler

| Treningsgruppe | Utøver |
|----------------|----------------------------------|
| 2010 | Felix Émil Nikolai von Zernichow |
| 2009 | Leon Albrecht-Holberg |
| 2008 | Julie Holter Henriksen |
| Junior | Sven August Tjernshaugen |

Årets utøver:

- Jente: Milla Grosberghaugen Andreassen
- Gutt: Kristian Heggelund Dahl

Årets trener:

- Tord Bakke Arvesen

Årets ildsjel:

- Frank Tore Toresen

10-årspokaler karusellrenn:

- Håkon Fenne Ingierd
- Jonas Hirsch
- Christoffer Haug
- Haakon Grunt Kreken
- Balder Myrmel-Johansen
- Markus Hirsch

5-års statuetter karusellrenn

- Helene Josefine Baastad Moen
- Nore Johannessen
- Selma Sand Iversen
- Jonas Abrahamsen Stensvik
- Ane Brendengen
- Eira Filippa Bjarttun Alvenes
- Hanna Langgått Hagland
- Felix Lexerød
- Mio Johannessen
- Julie Bakken Berg
- Hermine Kronstad Hansen
- John Vaagland
- Amalie Sigurdsen
- Mia Karlsrud
- Alfred Haga Schaanning
- Louise Frigstad-Vaagland
- Hanna Paalerud Gjone
- Mathias Myhre
- Oskar Røynås
- Viktor Røynås

For telemark:

Årets kvinnelige utøver: Gøril Strøm Eriksen

Årets mannlige utøver: Trym Nygaard Løken

Innstilling: Albert Christiansens Ærespris kandidater SKI-gruppa 2022: Ella Strøm Eriksen

ØKONOMI

Det er et overordnet mål for Skigruppa å legge til rette for et aktivitetsnivå som gjør at det ikke i særlig grad akkumulerer egenkapital, men likevel slik at Skigruppa har en forsvarlig egenkapital og likviditet.

Skigruppa avsluttet 2023 med et positivt driftsresultat på kr 248 830,- og en regnskapsmessig egenkapital på kr 2 698 511,-.

Inntekts- og kostnadssiden i resultatregnskapet er noe lavere enn budsjettet for året og resultatet er NOK 377 908,- bedre enn budsjett. Den viktigste inntektskilden er Norway Cup. Inntektene fra Norway Cup var NOK 830 598,- i 2023. De viktigste avvikene mot budsjett er:

Inntekter:

- Inntekter relatert til viderefakturering av kostnader til samling og aktiviteter langrenn er kr 85 041,-lavere enn budsjettet. Dette skyldes i all hovedsak at samling på Sjusjøen ble fakturert i januar 2024 og at samlingen på Sognefjellshytta ble avlyst grunnet værforhold. Styret besluttet å ikke viderefakturere avbestillingsgebyr for sistnevnte samling.
- Aktivitetsavgifter er kr 153 121,- lavere enn budsjett. Avviket skyldes dels at det ikke er avsatt inntekt knyttet til ufakturert aktivitetsavgift for 2023 i størrelsesorden kr 80 000,- samt et lavere antall medlemmer.
- Inntekt egenandeler Beitostølen er kr 283 150,- lavere enn budsjett grunnet at den enkelte deltaker nå bestiller og betaler arrangementet direkte med hotellet.
- Dugnadsinntekter er kr 100 000,- lavere enn budsjettet
- Momskompensasjon er kr 63 023,- høyere enn budsjett

Kostnader:

- Kostnader startkontingenter er kr 35 596,- lavere enn budsjett
- Kostnader knyttet til samling Beitostølen er kr 278 306,- lavere enn budsjett. Dette skyldes endret praksis ved at den enkelte deltaker bestiller og betaler arrangementet. Skigruppa belastes andel som enkelt deltakere har krav på dekning iht økonomisk regelverk blant annet knyttet til 5 vakter under Norway Cup.
- Kostnader aktivitet langrenn er kr 189 751,- lavere enn budsjett drevet av færre aktiviteter enn planlagt og lavere kostnader på gjennomførte aktiviteter/renn
- Andre kostnadsgodtgjørelser avviker fra budsjett grunnet manglende avsetning for fremtidige stipend.
- Lønnsrelaterte kostnader er kr 81 374 lavere enn budsjett drevet av ubesatte roller og ikke budsjetterte permisjoner
- Kostnader til drift av snøparken var kr 112.362 lavere enn budsjettet

I 2024 legges det opp til et budsjett med et underskudd på kr 62 072,-. KM 2024 i regi av BSK Skigruppa forventes å påvirke resultatet positivt.

Likviditet og egenkapital er meget god i skigruppa, og vi er godt rustet til å tåle ekstraordinære sesonger framover.

SPONSORARBEID

Sponsorkomiteen har denne sesongen bestått av Jon-Marius Bru med god støtte fra tidligere sponsorsvarlige og andre ivrige medlemmer og foreldre!

Å åpne avsnittet om sponsorarbeid og samarbeid med å snakke om makroøkonomiske trender blir ikke rett, men det er ikke til å skyve under teppet at økonomien i Norge har vært under press det siste året. Vi alle merker dyrtid og at en presset økonomi hos konsumenter generelt også påvirker bedriftene i Norge. Dette er noe som også påvirker våre sponsorer, men som stiller opp så godt de kan!

Våre sponsorer for sesongen 2023/24 er

- Oslo Sportslager
- Trimtex
- Eksjøhus
- Nordstrands Blad
- Prosjektmaster
- Fearnleys

Med sponsorer som stiller opp og jobber for klubben er det viktig at vi alle også gir tilbake der vi kan. En liten men viktig ting vi alle kan gjøre er å tenke på antrekket vårt når vi representerer BSK. Da er det viktig å benytte tøy med sponsorenes reklame eller nøytrale klær. Et eksempel her er luene våre. Her benytter vi enten BSK lue, Oslo Sportslager lue eller nøytral lue.

I en tid med økonomiske svingninger som vi har hatt har det vært viktig for oss å beholde sponsorene vi har i dag. Det har vært arbeidet for å ha et godt samarbeid og yte våre sponsorer rett. De fleste sponsoravtalene skal reforhandles i år og vi håper å få med alle videre.

Oslo Sportslager signerte høsten 2023 en ny avtale BSK ski. Dette er en avtale som både Sportslageret og vi er stolte av å ha fått til. I tillegg til å støtte klubben økonomisk arrangeres det handle kvelder med oss (noen ganger i samarbeid med Rustad), vi får støtte i form av smøring til eldre og yngre grupper og vi får nå rabatt til ALLE aktive medlemmer i BSK ski.

Rabattene er som følger:

- Ski, støvler, staver og bindinger: -30% rabatt på veiledende priser
- Skismøring og preppetstyr: -30% rabatt på veiledende priser
 - o Særskilte priser på «smørepakker» ved smørekurs og andre spesial arrangement i form av f.eks BSK grunnpakke, BSK ekspertpakke.
- Løpesko: -20% rabatt på veiledende priser
- Swix bekledning og tilbehør: -20% rabatt på veiledende priser
- Rulleski: egen prisliste utarbeides hver sesong
- Alt annet: 15% rabatt på veiledende priser
 - o Ekskludert: Skiprep, skislip og verksted oppgaver. Kun i forbindelse med spesialarrangementer da det settes opp egne priser/tilbud.

Her er vi stolte av at vår samarbeidspartner Oslo Sportslager stiller opp og gir oss denne rabatten og tilgang på god kompetanse og de beste produktene! Anbefaler alle å benytte seg av dette tilbudet! Viktig å nevne her er at klubben får støtte fra hver krone vi medlemmer handler for hos Oslo Sportslager.

Vi må også trekke frem Trimtex som stiller opp og gir oss støtte i form av racing dresser, gode rabatter på kvalitetstøy og som støtter oss økonomisk! Samarbeidet med Trimtex er meget bra og vi har allerede fått høre at de ønsker å forny avtalen med oss. Vi ser frem til forhandlingsprosessen, men vi har indikasjoner på at situasjonen med valuta og dyrtid også kommer til å medføre noen endringer.

Eksjøhus har vært en god bidragsyter i flere sesonger og har i tillegg til å bidra økonomisk også stilt opp med litt sportslig der noen av BSK sine utøvere har fått trene litt med Team Eksjøhus. Eksjøhus er i den pressede byggebransjen og vil anbefale alle å sjekke ut hva Eksjøhus kan tilby hvis man skal utføre arbeider på hus eller hytte!

I tillegg bidro flere lokale næringsdrivende på Bekkelaget og Nordstrand med flotte kalendergaver til adventskalenderen og bidrag til våre andre arrangementer. Vil særlig hedre de som støtter, men ikke vil ha sin logo på dressen: Dere vet hvem dere er og vi kunne ikke klart oss uten dere!

Når sponsorinntektene ligger stabilt, eller går ned, ser vi på alternative måter å få inn inntekter. Dette er som kjent andre dugnadsaktiviteter som vi foreldre stiller opp på.

Vår tradisjonsrike julekalender solgte i år i et litt lavere antall enn tidligere og vi ser her på hvordan vi skal få opp antallet da dette er inntekter som blir sluset rett tilbake til startkontingenter og aktiviteter for våre unge, lovende skiløpere!

Vi har i tillegg søkt på legat og støttetiltak fra næringslivet og dette arbeidet vil bli intensivert utover våren så vi kan være godt rustet før neste sesong..

Vi vil også i 2024 arbeide med å få inn nye sponsorer og sikre like god, eller bedre, inntekt fra eksisterende samarbeidspartnere.

En oppfordring til alle foreldre i klubben er å følge med på egen arbeidsplass og andre steder. Kommer dere over noen muligheter så kom med tips til oss i styret så arbeider vi videre med dette! Alt er av interesse og vi kan være med og sette sammen attraktive pakker!

Vi takker alle våre sponsorer for støtten i 2023.

ANLEGG

Skigruppa har gjennom flere år hatt Skullerud som hovedanlegg for trening og klubbinterne konkurranser på ski (langrenn). Denne arenaen er de siste årene betydelig oppgradert med større kapasitet for kunstsnowproduksjon og lys.

Anlegget holder høy kvalitet og har stor kapasitet, derfor vil skigruppa fortsette å ha dette anlegget som hovedarena. Dette skjer i forståelse med Oslo Kommune som eier anlegget og Rustad IL som administrerer bruken.

I nærmiljøet har vi etablert snowproduksjonsprosjektet ved Smedstua på Ekeberg. Det er leid inn container for oppbevaring av utstyr, og etablert vannpost ved Smedstua.

Gravearbeid og høye energipriser har gjort forutsigbarheten for snowproduksjon i sesongen 2022/23 lav. En god vinter gjorde dog at vi i lenger perioder hadde fine forhold på Ekeberg til glede for nærmiljøet.

Hovedmålgruppen for dette er barn i barnehage- og småskolealder, både uorganisert og organisert gjennom barneskilek som drives av skigruppa. Området vil også fint kunne benyttes til trening for de yngste gruppene frem til 13 års alder.

Anleggsgruppen disponerer

- en smørevogn. Det er ønskelig å etablere en fast plass til denne ved Skullerud skianlegg
- en tilhenger med gladdfiberlokk. Det er ønskelig å disponere denne i forbindelse med prioriterte renn, NC mm
- en prepareringsmaskin
- to snowkanoner

Styret vil i 2024 se på rammebetingelsene for vårt anlegg på Ekeberg og hvordan en bør organisere drift av løypenettet på sletta og rundt Brannfjell.

Telemark benytter både Skimore og Vardåsen som sin treningsarena.

Skimore er tidligere Oslo Vinterpark og bedre kjent som Wyller og Tryvann. Vardåsen er vår naboklubb i Asker, Hagahogget, sin hjemmebakke. Da vi er en liten gruppe utøvere men ingen trener eller liten trener kapasitet er det naturlig å trene sammen på tvers av klubber. BSK telemark arrangerte på slutten av 2023 sesongen trening for en ny 14 år gammel utøver som lærer seg telemark sving.

Hopp trener sammen med KollenHopp i Midtstubakken og Holmenkollen.

ARRANGEMENT

Skigruppa har i 2023 videreført våre tradisjonelle klubbinterne konkurranser, med karusellrenn og klubbmesterskap. Alle arrangementene har vært gjennomført med god deltagelse. Vi har også hatt deltagere fra skigruppen i Oppsal med på disse arrangementene. Også Brannfjell Opp motbakkeløp og Oslo Sportslagerløpet er avholdt med god deltagelse.

Å arrangere ett eksternt renn i året er noe vi igjen ønsker å gjøre fremover, både som inntektskilde og for å opprettholde og bygge intern kompetanse på å arrangere. BSK har derfor søkt om og fått innvilget at vi skal avholde kretsmesterskap i langrenn i 2024.

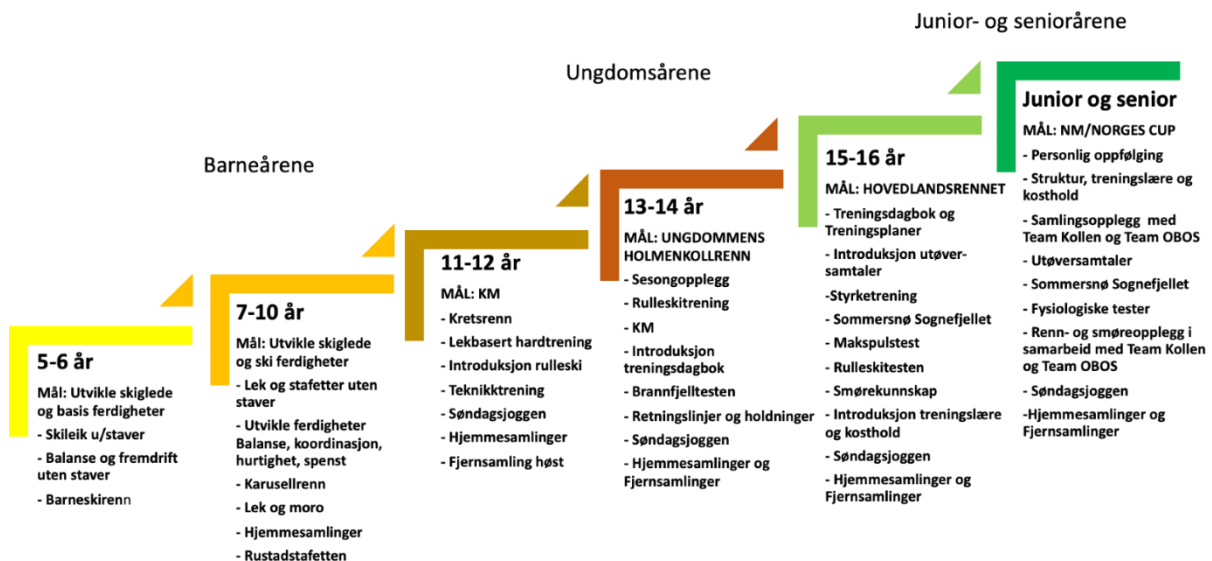
I 2023 avholdt BSK telemark Norges Cup og FIS renn på Kvitfjell. BSK var teknisk arrangør, og fikk hjelp av funksjonærer fra andre telemarkklubber i hele landet. Vi arrangerte et prikkfritt arrangement, med 53 utøver i alder fra 8 – 45 år. Nasjonale utøver og Internasjonale utøver i verdenstoppen fra Sverige, Frankrike, Sveits, England, Slovenia, Nederland, Canada og Andorra. På start hadde vi god BSK reklame med vårt 'start-telt' og i mål og rundt premiepallen vaiet BSK beachflagg. Stor takk til våre ildsjelder i Telemarksgruppen som gjorde dette mulig.

SPORTSLIG – LANGRENN

Vinteren 2023 ble vi velsignet med gode snøforhold både i Østmarka og på Ekeberg som dannet grunnlag for mange gode treningsøkter for små og store. Jon Winsnes Rødland har vært hovedtrener for skigruppa gjennom hele sesongen, og har i samarbeid med sportslig ledere, oppmenn og trenere, koordinert samlinger og fellestreninger.

Vi har avviklet 5 møter i sportslig komite hvor tema blant annet har vært å optimalisere driften i treningsgruppene og dermed legge til rette for trivsel og treningsglede for på den måten å forebygge frafall i gruppene. Vi har arrangert 2 trenermøter hvor tema blant annet har vært utviklingstrappa til skiforbundet, barn og unges utvikling og skade/sykdomsforebygging. I 2023 ble det i enda større grad fokusert på samarbeid på tvers av treningsgruppene. Spesielt har dette blitt prioritert for HL og juniorgruppa. Oslo skikrets har også i år arrangert fellesarrangementer og samlinger for 13-16 år og dermed videreført det flotte engasjementet fra fjorårets sesong. Juniorutøverne har også i år vært en del av Team Kollen. Både sportslig og sosialt har dette blitt et tilbud som virkelig har båret frukter. Oslo Skikrets hevder seg meget bra i alle juniorklasser i Norges Cup og Junior NM, og varige vennskap på tvers av klubbene har blitt etablert. Det har også i år blitt arrangert samarbeidsøkter med blant annet Lyn, Årvoll og Lillomarka for våre juniørløpere. Seniorsamarbeidet i Oslo Skikrets har bestått, og dermed sørget for et veldig bra treningstilbud for vår eneste satsende senior med tilhold i Oslo, Fredrik Sjøholt.

Sportslig sett må vi si oss fornøyd med 2023. Spesielt er vi fornøyd med å ha løftet samarbeidet mellom de eldste gruppene. I tillegg har vi hatt en meget gledelig tilvekst i de yngste gruppene som vil komme til å ha glede av i flere år fremover. Fortsatt må vi holde fullt fokus på hvordan forebygge frafall i ungdomsårene, slik at vi kan oppnå målsetningen om «flest mulig, lengst mulig».



Figur: BSKs utviklingstrapp for langrenn

Langrenn 0-12 år

Skigruppa har et treningstilbud for barn fra 5 år og oppover. For førskolebarn arrangerer skigruppa skileik 3 ganger i løpet av vinteren pluss et avsluttende skirenn (totalt 4 økter).

Skileik 2023 hadde som foregående år meget god deltagelse og det ble hentet inn ungdomstrenere fra egne rekker.

Treningsgruppa 2016/2017 (1. og 2. klassinger) er i dag den yngste gruppen, men gruppestørrelsen på nesten 80 barn gjør det krevende å holde den samlet. Trenerne i hovedgruppen har et ønske om å splitte opp for å sikre mer likhet og bedre treningsutbytte for de deltagende barna på tvers av aldersgruppene. Vi vil derfor ha 3 treningsgrupper fordelt på 20018, 2017 og 2016 årgangene fra og med høsten. Vi avviker derfor fra hovedregelen som er at andreklassingene (de yngste fra foregående sesong) slår seg sammen med førsteklassingene (den kommende sesongen).

Det har vært veldig god og bedre enn forventet tilvekst til de yngste gruppene, men også for den mellomste og mest «Coronautsatte» treningsgruppen, 2013/2014 er det rekruttert 5 nye barn innværende sesong. 2013/2014 gruppen er liten og vil fortsette å trene sammen for å opprettholde god gruppedynamikk og forhindre skadeeffekten ved årlig og forventet avskalling.

2013/2014 har til tross for sin lille gruppestørrelse en veldig god deltagelse på skirenn og i tillegg høyt mestringsnivå.

Fra barna begynner på skolen har skigruppa et treningstilbud hele året i egne grupper fordelt på 7-8 år, 9 år, 10 år, 11 år og 12 år. For de yngste barna er hovedfokuset skiglede, å utvikle gode skiferdigheter og skiteknikk primært gjennom lekorienterte øvelser som utvikler balanse,

koordinasjon, hurtighet og utholdenhet. Etter hvert introduseres også innslag av instruksjonsdrevet teknikktrening, men teknikktreningen er primært indirekte.

Utøvere opp t.o.m. 12 år deltar primært på renn i Oslo Skikrets i tillegg til våre egne karusellrenn. Fokuset fremover vil være å skape en god sosial ramme rundt rennene og de enkelte gruppene har på utvalgte renn organisert felles oppvarming og ytet smørehjelp. Fra barna er 12 år er også Ungdomsbirken et viktig mål.

Historisk har det primært vært foreldre som har bidratt som trenere for barneårgangene. Foreldretrenerne gjør en fantastisk innsats for at barna skal ha et bra treningstilbud både sportslig og sosialt. Klubben har et sterkt ønske om at flest mulig foreldre blir trenere, da en stor og aktiv foreldregruppe er kanskje det viktigste suksesskriteriet for at årgangen oppnår «flest mulig, lengst mulig, best mulig». Den yngste årgangen (2016/2017) har gjort en kjempejobb så langt med rekruttering av foreldretrenere og det er allerede startet rekruttering av hovedtrener for den kommende 2018 gruppa!

I tillegg har klubben fokusert på å øke trenernes kompetanse ved å arrangere et «Trener 1»-kurs i regi av Skiforbundet på Ekeberg/Skullerud i 2023/24. To trenere fra 2016/2017 fra BSK deltok på dette kurset.

I 2023/24 har det i tillegg til foreldretrenere vært en betalt ungdomstrener, som har hatt bakgrunn som tidligere aktive i skigruppa. Ungdomstreneren utgjør et veldig viktig bidrag i treningsarbeidet gjennom sin kunnskap og erfaring som utøver. Dette er en fin mulighet for dem som har lagt opp til fortsatt være tilknyttet klubben og bidra til skiglede for andre. På grunn av relativt små årganger fra 2008 og eldre, så har det i 2023 og 2024 vært vanskeligere å rekruttere ungdomstrenere.

Noen kommentarer fra de ulike treningsgruppene:

2016/2017-gruppen

En kjempestor gruppe med mer enn 80 medlemmer fordelt mellom de to årgangene. Det er et ønske fra hovedtrenerne om at gruppen deles for å kunne gjennomføre øktene med mer kvalitet på en mer oversiktlig og inkluderende måte. Det er veldig store variasjoner i barnas skiegenskaper og det vil også forsøkes hensyntas ved å splitte gruppen. Trenerne har gjort en vurdering av potensielle sosiale skader en deling vil innebære, men det virker som at de sosiale relasjonene er godt fordelt mellom de ulike årgangene og at en splitting derfor ikke vil være veldig krevende for gruppedynamikken. Denne gruppen har allerede barn som deltar på flere renn gjennom året selv om de er 1-2 år for unge.

Gruppa hadde 15-20 deltakere på Beitostølen og det var et selvsagt høydepunkt for de yngste.

2015-gruppen

Vi har nå en kjempefin gruppe som nå har passert 40 medlemmer. Med et lite (men voksende) trenersteam har vi fokus på å tilrettelegge for lek og aktivitet uten for mye struktur. Barna har hatt det veldig gøy på barmarkstreningene, og utviser en utrolig skiglede nå som vi er over på snø. Det å være ute i løypa er noe av det morsomste, og barna vil alltid innom «magasugget» som forseres med skrekkblandet fryd. Det har vært en veldig imponerende fremgang i skiteknikken til mange av barna fra fjorårssesongen.

Samlingen på Beitostølen var et høydepunkt hvor vi hadde over 20 deltakere som både fikk lekt og gått en ordentlig «fjelltur».

2013/2014-gruppen

God stemning i gruppa som teller rundt 20-25 barn med god dynamikk og samhold. Dette er en gruppe som er en del mindre enn årgangen før og senere, noe i stor grad skyldes at rekrutteringen ble skadelidende med oppstart av årgangen i 2020 pga Covid-19. Årgangen slo seg sammen med 2013-årgangen i slutten av 2022 og samarbeidet som fungerer veldig bra. Gruppen har vokst med 5 barn det siste året. Fokus er på lek og moro, samt grunnleggende ski teknikk og kondisjon. Gruppen introduserte rulleski i høst og det var med stor suksess. Antall deltagende barn gikk opp og tilbakemeldingene var utelukkende positive.

Beitostølen samlingen var kjempepopulær i 2023 i likhet med foregående år.

2012-gruppen

2012 er en fin gjeng med god kjerne som er flinke til å stille på trening. Gruppa har flere gutter enn jenter, men dynamikken i gruppa er veldig god og de har det fint sammen på trening og renn. Deltakelsen på renn er god fra 2012 gruppa og det er utøvere som også hevder seg topp 10 i kretsrenn! Det har vært en veldig tydelig fremgang i gruppa på skiteknikk, utholdenhet og mestring de siste månedene. Skigleden er stor i 2012 årgangen!

Totalt hadde disse treningsgruppene rundt 35 engasjerte foreldretrenere/oppmenn i 2022:

6-7 år (2016/2017): Signe Bjarttun Jørgensen (hovedtrener 2016), Cathrine Nielsen (hovedtrener 2017), Eivind Aarnes Nilsen, Bjørn Martin Sørensen, Oda Ryste (ungdomstrener)

8 år (2015): Hallvard Berg (hovedtrener), Mari Andersen, Øystein Hagland, Anne Kari Garberg, Espen Tjørn Tobiasson og Rune Møller.

9-11 år (2013/2014): Ola Kannick Eriksen (hovedtrener), Jan Even Sandal (hovedtrener), Aasne Hoksrud, Lars Eivind Kreken, Jon-Marius Bru, Janna Aarvik, Eivind Aarnes Nilsen, Anette Eriksen (oppmann),

12 år (2012): Jannike Østby (hovedtrener), Cecilie Clement (oppmann), Jon-Marius Bru og Brynjar Norum.

12 år (2010): Mikael Clement (hovedtrener/oppmann), Kjetil Steinsvik, Magnus Willanger, Vegard Andresen (ungdomstrener)

Langrenn 13-14 år

2010 gruppen ble slått sammen med 2011 gruppen våren 2023. Samtidig fikk gruppen en ny hovedtrener, Fredrik Sjøholt. Fredrik er satsende senior skiløper med lang fartstid fra BSK som har tilført gruppen et betydelig skifaglig og treningsmessig løft og oppleves som en flott ambassadør for sporten og klubben. Mikael Clement fortsatte som oppmann for den sammenslåtte gruppen og Kjetil Stensvik fortsatte som hjelpetrener. Den sammenslåtte gruppen fikk Solveig Oldervik Andersen fra 2011 gruppen som hjelpetrener. Trenerne har høy aktivitet på gruppens sosiale medier med bilder, film og tekstreferat fra treninger og renn for å forsøke å skape tilhørighet, entusiasme og engasjement, samt gi et innblikk i barnas utvikling.

Treningen gjennom barmarksesongen har vært balansert mellom rulleski skate, løping i forskjellige intensiteter, noe styrke og balansetrening. Skigruppa arrangerte flere fellestreninger på tvers av årskullene, som alle var populære. Gjennom skisesongen 2022/23 var det grunnet snøforholdene mer fristil enn klassisk skitrening. Dette har jevnet seg ut i 2023/24 skisesongen, med jevn fordeling mellom de to stilartene. Det er mye lekbasert trening, men med økende tilslag av mer spesifikk teknikk-, hurtighets- og kapasitetstrening.

Den sammenslåtte gruppen har gjennom 2023 inn i 2024 dessverre opplevd betydelig frafall og utmeldinger fra skigruppen. Frafall forklares med fokus på andre idretter og manglende interesse. 2023 har markert seg som et år hvor det har vist seg å være vanskelig å få med seg barn på skirenn og løp. Det er noe høyere deltakelse på karusellrenn enn på skirenn i kretsen. Stemningen er generelt veldig god i gruppa og på treninger. Til slutt kan det nevnes at 7 utøvere deltok på ungdomsbirken. Et flott arrangement både sosialt og sportslig.

Langrenn 15-16 år

Våren 2023 ble 2008- og 2009-gruppene slått sammen til en HL gruppe. Med denne sammenslåingen fikk 2009 en ny trener, Tord Bakke Arvesen. Kristin Benberg ble oppmann for gruppen og Roy Borander, Geir Ivar Holberg og Ivar Benberg ble med videre som hjelpetrenerne.

Gruppen består av 22 utøvere, 8 jenter og 14 gutter. Gruppen trener tirsdager og torsdager. I tillegg tilbyr hjelpetrenerne styrketrening på onsdager i sommerhalvåret og skitrening på onsdager i vinterhalvåret. Dette tilbudet ble tatt godt imot både om sommeren og om vinteren. I tillegg tilbyr vi søndagsjogger. Søndagsjoggen ble dessverre en aktivitet som forsvant litt i år, men vi håper å kunne gi dette nytt liv neste barmarksesong.

Vi har jobbet hele året med å få 2009 og 2008 gruppene til å bli EN gruppe. Og selv om treninger er av god kvalitet så er gruppen delt i smågrupper. Vi har ikke lyktes som vi ønsket med denne sammenslåingen. I 2023 har vi også jobbet mye med å beholde alle utøvere, og det er like stort fokus på de som satser og de som er med mest for å trene.

Treningene besto av en variasjon av rulleski, løping, styrke og mye mer. En del av treningene ble gjennomført på tvers av årskullene. Det å trene sammen med både yngre og eldre er populært.

Vi har varierende men god deltakelse på både treninger og renn. Varierende deltakelse forklares med andre idretter som krever oppmøte og at utøverne har sluttet å satse, men fortsatt er med i miljøet for treningens skyld.

Gruppen utmerker seg med gode resultater gjennom skisesongen. Vi har noen prioriterte renn, som Hovedlandsrenn og OBOS skifestival, i tillegg til at vi deltar på Toyota cup for 15 og 16 åringer. Både på Hovedlandsrenn og cuprenn finner vi løpere fra Bækkelaget på topp 10, og til og med på pallplass, i resultatlista. Vi ser en god utvikling blant alle, og spesielt de som ønsker å satse i gruppen.

I desember 2023 sluttet Tord Bakke Arvesen som trener i Bækkelaget SK. I samarbeid med Jon Winsnes Rødland, som utarbeider periodeplaner/ treningsplaner blir gruppen ledet videre av hjelpetrenerne. Jon er med på treningene så ofte han har anledning. Når det passer trener juniorgruppen og HL gruppene sammen.

Noen utvalgte resultater fra Hovedlandsrennet på Meråker 2023:

J 15:

Lotte Clement: 6. pl. sprint skate, 15. pl. 5 km klassisk

Julie Holter Henriksen: 26. pl. sprint skate, 19. pl. 5 km klassisk

Ada Korsnes Eriksen: 33. pl. sprint skate, 8. pl. langrennscross, 7. pl. 5 km klassisk
Marlin Borander: 29. pl. sprint skate, 13. pl. 5 km klassisk

G16:

Kristian Heggelund Dahl: 28. pl. langrennscross, 25. pl. 7,5 km klassisk
Peter Aleksander Hjelpdahl: 63. pl. 7,5 km klassisk

Langrenn Junior og senior

Jon Winsnes Rødland har hatt hovedtreneransvaret i år, med unntak av mars måned hvor Kari Vikhagen Gjeitnes var tilbake fra permisjon. Kari gav seg etter sesongen og Jon har deretter hatt hovedtreneransvaret i klubben. Brage Husdal var oppmann for senior ut sesongen 2022/23. Karl Erik Sjøholt har tatt over som oppmann for inneværende sesong. For junior har Ola Andreassen vært oppmann.

Senioravdelingen har bestått av Andrew Young som bor i Trondheim og går for det britiske landslaget og Team Aker Dæhlie, Henrik Husdal som bor på Lillehammer og går for Team Mjøsprodukter, samt Tina Knutsmoen som også bor på Lillehammer, men har vært en del av Team Oslo Skikrets Senior. Tina valgte å gi seg etter sesongen. Tilskudd hos senior i år er Fredrik Sjøholt som bor på Ekeberg, er trener for 2010/11 i klubben, og er blitt en del av Team Oslo Skikrets Senior nå etter endt juniortid. I sesongen 22/23 var Fredrik dessverre preget av sykdom, men starten på sesongen 23/24 ser meget bra ut.

Noen utvalgte resultater fra senior sesongen 22/23:

Henrik Husdahl:

33. pl. NC Åsen 20 km skate,
42. pl. NM Tolga 50 km klassisk.

Andrew Young:

15. pl. WC La Rousses sprint klassisk
6. pl. Teamsprint klassisk VM Planica

Helene Løken, Tina Knutsmoen og Tina Rusten gikk BSK inn til en respektabel 19. plass under NM stafett på Vind i januar 2023.

Junioravdelingen bestod i 23 sesongen av Helene Løken, Milla Grosberghaugen Andreassen, Wilhelm Hjelpdahl Deinboll, Sven August Tjernshaugen, Fredrik Sjøholt (senior sesongen 23/24) og Balder Myrmel- Johansen. Våren 23 rykket Alexander Hjelpdahl Deinboll og Kristian Heggelund Dahl opp til juniorgruppa fra HL gruppa. Det var i 23 sesongen omtrent like mange satsende utøvere sammenlignet med 2022 men, færre "breddeutøvere". Den har dermed vært noe mer utsatt sosialt, og det har tidvis vært en utfordring med dominoeffekt om folk møter på trening eller ei. Vi har økt mengden fellesøkter med HL-gruppa inneværende sesong for å være flere på trening og gi de yngre noe å strekke seg etter. Sesongen 2022/23 var det 6 utøvere som gikk Norgescup. Vi forventer å ligge på ganske likt antall også inneværende sesong og neste sesong. Alle 6 har også vært en del av kretssamarbeidet Team Kollen, og Milla har vært en del av juniorlandslaget, noe som naturligvis har begrenset hennes mulighet til å delta like mye som før i klubb. Milla vant 3 gull og 1 sølv under junior-VM, vant samtlige NC/NM-renn hun stilte i som junior, samt gikk flere renn topp 10 mot senior i NM del 1 og 2. Ellers hadde vi Helene Løken og Wilhelm Deinboll i NC-finalen som er en fellesstart med de 50 beste totalt i sin klasse gjennom sesongen.

Noen utvalgte resultater fra junior sesongen 22/23:

Milla:

NC Lillehammer: 1. pl klassisk sprint, 1. pl. 10 km skate, 1. pl. 15 km klassisk fellesstart

Jr VM Whistler Canada: 3 gull (stafett, 20km klassisk og 10 km fristil) og en sølv(sprint)

NC sr. Vind: 5 pl sprint skate, 6. plass 10 km skate

NM jr Alta: 1. pl. 5 km skate, 1. pl. 10 km klassisk

NM sr del 2 Tolga: 4. plass 5 km klassisk

Helene: NM jr. Alta: 15. pl. 7,5 km klassisk

Wilhelm: NC Lillehammer: 27. pl. 15 km klassisk fellesstart

Balder: NC Lillehammer: 37. pl. 15 km klassisk fellesstart

Sven: Holmenkollen Skimarathon: 31. pl. Totalt.

Milla har for øvrig, også blitt en del av Team Eksjøhus som akademiløper og har fått delta på flere økter med teamet når det har passet seg slik.

Langrenn – samlinger

Følgende samlinger har blitt arrangert i 2023:

- 13.-14. Mai: Kick-off og hjemmesamling alle grupper.
- 17. Mai trening for 13 år og eldre
- 26.-28.5: Oslo/vestfoldsamling for 15 år og eldre
- 22. August: Oppstart fellestreninger
- 26.-27. August: Kick-off høst og hjemmesamling for alle grupper
- 21.-24. September: Barmarkssamling på Sjusjøen for 11 år og eldre
- 28.-29. Oktober: Hjemmesamling for alle grupper.
- 1.-3. Desember: Familiesamling på Beitostølen.

SPORTSLIG – HOPP

Året 2023 startet med tre BSK- hoppere.

Sander Vossan Eriksen la opp etter vintersesongen og er blitt trener i Kollenhopp.

Da er det Sondre Ringen og Oscar Petersen Westerheim igjen. De trener med Kollenhopp, der de får god oppfølging. Utøverne våre er topp motiverte, trener fortsatt seriøst og ønsker å nå sine mål.

Vi ønsker dem lykke til videre med hopp satsingen.

Sondre Ringen:

2023 startet med prolaps i ryggen, men Sondre klarte å få situasjonen under kontroll og var fort tilbake på pallen igjen.

Sesongen endte som hans beste så langt med 11 pallplasser i COC, hvorav 6 seire. Nummer 3 sammenlagt.

Han fikk en etterlengtet sjanse i verdenscupen da sirkuset ankom Holmenkollen.

Der imponerte han mange med en 4. plass i kvalifiseringen og 18. plass i konkurransen. Videre gikk turen til Vikersund. Der hoppet han 241 meter. Det endte som det lengste hoppet av en nordmann denne sesongen.

Han avsluttet vintersesongen med skiflyging i Planica.

Avslutningen på 2023 ble dramatisk med fall i Engelberg under COC rennet. Det endte med helikoptertur til sykehuset i Luzern, og konstatert 2 hjerneblødninger.

I skrivende stund blir tilstanden gradvis bedre, og Sondre håper å være tilbake i bakken igjen før vinteren er over

Oscar Westerheim:

Etter en kneskade fra september 2022, har han brukt mye tid å krefter på å komme meg tilbake.

Etter 13 mnd var han tilbake i hoppbakken, men veien tilbake har vært tung og krevende.

Nå er han tilbake og hopper Norgescuprenn og plukker gode plasseringer der, og er på vei mot tidligere nivå.

SPORTSLIG – TELEMARSK

Telemark gruppa i BSK ski bestod av 4 av totalt 6 utøvere på Norges elite landslaget i telemark skigrenen. 1 utøver på rekrutt landslag.

Våre BSK-utøvere holder et meget høyt nivå med to Word Cup parallell gren vinnere/kule vinner, flere senior VM medaljer, en junior VM medalje samt topp plasseringer i Word Cup.

Det var gjennomført flere norgescuprenn i 22/23 sesongen, hvor våre utøvere hadde topplasseringer.

BSK utøverne var med på samlinger og treninger i regi av landslaget samt utførte mye egentrening. Junior utøver var også med på egne samlinger og treninger i regi av Norges Skiforbund avdeling Telemark (NSF) sin satsningsgruppe. Denne gruppen er også invitert til å trene med landslagsutøvere på noen av deres samlinger.

Utøvere trente sammen i Skimore (tidligere Oslo Vinterpark, Wyller & Trynann) og Vardåsen, vår naboklubb fra Asker sin hjemme bakke.

BSK kan tilbyr nye medlemmer gratis lån av utstyr. Rekruttering til telemarksporten er bekymringsfull, og utlån av utstyr er ett av rekrutteringstiltakene.

Dessverre har det ikke vært trening i BSK regi, med unntak en desember trening for ny utøver. Hovedårsakene:

- Økonomien i skistyret tillot ikke en trener for telemarkgruppen
- Vi har få utøvere
- Landslags utøvere er borte store deler av sesongen på internasjonale renn og trenings samlinger i regi av Norges Skiforbund avdeling Telemark (NSF)

BSK utøver sine resultater i sesongen 2022/2023

Ella Strøm Eriksen

- Wold Cup sammenlagt plassering nr 9.
 - Hvorav 12 topp ti plasseringer. 4 plass som beste
- Debut på FIS pall med 3 plass i Sprint
- 2 NM gull, 1 sølv

Gøril Strøm Eriksen

- Wold Cup 'Kula' beste utøver i Parallell.
- Wold Cup sammenlagt nr 4
 - Hvorav 5 pallplasser.
 - To førsteplasser og tre tredjeplasser.
- VM
 - Bronse i Sprint
 - Bronse i Tem parallell
- 1 NM gull, 1 sølv

Jacob Benjamin Alveberg

- Wold Cup sammenlagt nr 8
- Hvorav 8 tipp ti plasseringer. To 4 plasser som best
- VM
 - Bronse i Team parallell
- 1 NM bronse

Trym Nygård Løken

- Wold Cup 'Kula' beste utøver i Parallell
- Wold Cup sammenlagt nr 3
 - Hvorav 8 pallplasser.
 - Tre førsteplasser, to andreplasser og en tredjeplasser
- VM
 - Gull i Sprint
 - Gull i Parallell
 - Bronse i Klassisk
- 3 NM gull

BSK hadde en utøver på landslagets satsningsgruppe

- **Emil Tobias Langhus Bye**
- Wold Cup sammenlagt nr 27
- Junior VM Team Parallell: Sølv
- 2 NM gull, 1 sølv

Mikkel Nygård Løken

- Kun med på to Norgescup renn med 5 og 9 plass
- NM 4 plass

Oppsummering: Våre utøvere holder et imponerende høyt nivå takket være egentrening og treninger i regi av landslaget og satsningsgruppen. De har høye egenandeler på landslag/satsningsgruppe, men får heldigvis dekket deler av kostnaden via stipender.

Gruppen er liten og har dessverre ikke en dedikert hovedtrener i BSK regi.

SPORTSLIG – TURLANGRENN

Turlangrennsgruppa (TLG) er et hyggelig og uformelt treningsmiljø som ønsker nye medlemmer velkommen. Gruppen er for voksne i alle aldre (fra ungdom som ikke satser aktivt lenger og oppover i alder) som ønsker å trene i et miljø for å kunne delta i ett eller flere renn, ritt og løp gjennom året. Det er ulike ambisjoner og treningsnivå, men med et felles mål om å lage et godt treningsmiljø for alle og med stimulerende sosiale aktiviteter.

Felles treningene er tirsdag, torsdag og lørdag året igjennom. Oppmøte for treningene er som regel Skullerud dumpa eller Skullerudstua vinterstid med Østmarka som treningsområde. Vi har i tillegg hatt et treningssamarbeid med team Anthon om rulleskitrening i Sørkedalen på mandager. Samlet sett et helhetlig tilbud til alle.

Turlangrennsgruppa har en egen Facebook-side hvor man finner informasjon om blant annet treninger.

Av faste sosiale (og fysisk utfordrende) aktiviteter som har latt seg gjennomføre i 2023 kan nevnes "Fårikålsamlingen" på Vaset i september med joggeskoøkker i myr, slalombakke og fjell, rulleskiøkt på sæterveier og sykling på sti/grusveier. Kameratskap og det sosiale har hovedfokus på disse samlingene og treningen tilpasses den enkelte. Det var også 12 utøvere som reiste til Italia og deltok på Marcialonga. Dette er et årlig arrangement med fokus på det sosiale samtidig som dette er et treningsmål for mange. Vi hadde 5 utøvere blant de 800 beste!

Per i dag er vi rundt 50 registrerte i TLG hvorav rundt 15 som aktive på noen eller mange av treningene. Gruppa ønsker seg flere aktive medlemmer og jobber regelmessig med rekruttering.

Et godt treningsmiljø er et godt bidrag for folkehelsen i tillegg til naturopplevelsene vi får med oss – har du lyst til å trene med oss?