

Bækkelagets Sportsklub, Skigruppa Årsberetning 2022



ADMINISTRATIVT

Styret i skigruppa:

Leder: Øystein Heggelund Dahl

Nestleder: Einar Boije

Styremedlem økonomi: Lars Eivind Kreken

Styremedlem/Sekretær: Kristian Brustad

Styremedlem utdanning og 13+: Jan Henning Løken

Styremedlem 0-12 år: Ole Andre Hagen

Styremedlem arrangement: Merethe Aagaard, Per Kristian Haug, Øyvind Hirsch

Styremedlem anlegg: Jens Lexerød

Styremedlem Sponsor: Jon-Marius Bru

Styremedlem Telemark: Anita Strøm Eriksen

Valgkomité:

Leder: Elin Myrmel-Johansen

Medlem: Cecilie Clement

Medlem: Andreas Alvenes

Sportslig komité langrenn:

Leder: Jan Henning Løken (representant 13 år og eldre)

Hovedtrener: Kari Vikhagen-Gjeitnes

Representant senior: Svein Brage Husdal

Representant junior: Ola Andreassen

Representant 15-16: Elin Hjelpdahl

Representant 0-12 år: Beate Hagen

Representant turlangrenn: Frank-Tore Toresen

Medlemmer i skigruppa:

Antall medlemmer i Skigruppa ved utgangen av året:

	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015
Langrenn aktive	276	269	248	254	246	214	210	202
Telemark aktive	6	10	11	12	15	20	21	39
Hopp aktive	3	3	4	4	6	7	6	8
Turlangrenn	33	30	47	50	48	52	49	
Passive	170	244	210	217	194	201	193	47
Totalt antall medlemmer*	488	557	518	536	507	492	477	384

* 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 2022:

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

Totalt sett ser vi en svak økning i aktive medlemmer i skigruppa i 2022, noe som er positivt. Det er samtidig uheldig at antallet passive medlemmer faller. Det er uvisst om dette har en sammenheng med Covid-19 pandemien som har preget oss. Dette vil bli analysert og fulgt opp i 2023.

Overordnet opplever vi som de siste årene fremdeles en god tilvekst av nye barn og unge til langrennsgruppa. Spesielt i de yngste gruppene har det vært en kraftig tilvekst som er meget gledelig.

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.

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

Administrative representasjoner i Oslo skikrets

Karianne Løken ble i 2022 valgt som 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 9 ordinære styremøter i 2022.

Årsmøtet i BSK-skigruppa ble avholdt digitalt mandag 7. februar 2021. Totalt 16 stemmeberettigede medlemmer møtte opp og en observatør, en nedgang fra 24 medlemmer i 2021.

UTMERKELSER

Flere av gruppas medlemmer har gjort seg bemerket med velfortjente utmerkelser i krets og klubb. Følgende eksterne hedersbevisninger til klubbens utøvere på [Oslo Skirets sitt ting i 2022](#) fremheves:

- Helene Løken – gull stafett Hovedlandsrennet i langrenn
- Milla Grosberghaugen Andreassen - Gull 5 km og 7,5 km, Jr-NM i langrenn
- Ella Strøm Eriksen:
 - Lite glass for Gull vinner Jr. NM
 - Stort glass for Gull vinne i Jr VM
 - Diplom for 2 gull og 1 sølv i Jr VM
- Emil Langhus Bye: Gull vinner glass Jr NM og Jr VM sølv team parallell
- Mikkel Langhus Bye: Jr VM sølv team parallell (reserve)

- Gøril Strøm Eriksen: Gull vinner Sr NM, glass
- Jacob Alveberg: Gull vinner Sr NM, glass

Skigruppas årlige klubbkveld som markerer sesongavslutning kunne i år heldigvis igjen bli gjennomført. Premier for karusellrenn og klubbmesterskap ble delt ut gruppevis.

Vandrepokaler

Treningsgruppe	Jente	Gutt
2011	Ingvild Martinsen	Vaagland
2010	Sofie Sand Iversen	Liam Clement

Innsatspokaler

Treningsgruppe	Utøver
2009	Signe Kismul Fiskå
2008	Marlin Borander
Junior	Cecilie Bjørnstad

Årets utøver: (Sesongen 19/20)

- Milla Grosberghaugen Andreassen
- Fredrik Sjøholt

Årets trener:

- Jannike Østby

Årets ildsjel:

- Beate Hagen

10-årspokaler karusellrenn:

- Ida Emilie Meldalen
- Alexander H. Deinboll
- Helene Løken
- Wilhelm H. Deinboll
- Sven August Tjernshaugen
- Fredrik Sjøholt

5-års statuetter karusellrenn

- Sigrid Fenne Ingierd
- Anna Korsnes Eriksen
- Lotta Steimler
- Ingrid Aarvik
- Lucas Clement
- Emma Gundersen Aagaard
- Ingvild Martinsen
- Petter Lind Eriksen
- Eirill Brendengen
- Marcus Myhre
- Signe Kismul Fiskå
- Tora Bjarttun Alvenes
- Casper Kronstad Hansen

For telemark ble:

Årets kvinnelige utøver:

Ella Strøm Eriksen

Årets mannlige utøver:

Emil Tobias Langhus Bye

Innstilling: Albert Christiansens Ærespris kandidater SKI-gruppa 2021: Jacob Benjamin Alveberg

ØKONOMI

Skigruppas økonomi og planleggingshorisont har i 2022 utviklet seg mer i tråd med et normalår etter 2 år sterkt preget av Covid-19. Aktivitetsnivået har tatt seg opp og skigruppas inntekter og kostnader nærmer seg tidligere perioder.

De absolutt viktigste inntektskildene er Norway Cup og større arrangementer i regi av skigruppa. I 2022 arrangerte skigruppa Hovedlandsrennet og fikk med det et godt grunnlag for årets drift. Inntektene fra Norway Cup var i 2022 NOK 817.224,- og netto resultat fra Hovedlandsrennet var NOK 299.850,-.

Det er et mål å legge til rette for et aktivitetsnivå slik at vi ikke i særlig grad akkumulerer egenkapital, men fortsatt med en sunn balanse. Totalt sett gjøres året opp med et resultat på NOK -16.659,-. Resultatet er NOK 146.296,- bedre enn budsjett drevet av ulike poster hvor de viktigste er beskrevet nedenfor. I 2021 hadde skigruppa et årsresultat på NOK -236.421,-.

De viktigste avvikene mot budsjett er:

Inntekter:

- Inntekter Norway Cup kr 42.776,- lavere enn budsjettet
- Inntekter relatert til viderefakturering av kostnader til aktiviteter er kr 236.913,- lavere enn budsjettet. Dette skyldes i hovedsak et noe lavere aktivitetsnivå og en reversert inntekt relatert til 2021 på netto ca kr 90.000,-. Avvik justert for periodiseringseffekt er kr 146.913,-
- Inntekt egenandeler Beitostølen er 127.163,- lavere enn budsjett. Skyldes uriktig antagelse i budsjett om dekning av egenandeler basert på innsats i Norway Cup

Kostnader:

- Kostnader startkontingenter er kr 50.498,- lavere enn budsjett
- Kostnader aktivitet langrenn er kr 313.625,- lavere enn budsjett drevet av færre aktiviteter enn planlagt og lavere kostnader på gjennomførte aktiviteter/renn
- Totalt sett kr 233.726 lavere lønnsrelaterte kostnader enn budsjettet drevet av ubesatte roller og ikke budsjetterte permisjoner
- Kostnadene til drift av snøparken var kr 111.228 lavere enn budsjettet

I 2023 legges det opp til et noe strammere budsjett på kostnadssiden for å kompensere for at det ikke er planlagt større arrangement fra skigruppa.

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 Andreas Alvenes, Gun-Hege Øiseth og Christian Steimler. Skigruppas draktsponsorer har vært og er:

Hovedsponsorer/Logo jakke:	2021/2022	2022/2023
1.Oslo Sportslager	x	x
2.Trimtex	x	x
3.Eksjøhus	x	x
4.Fernleys	x	x
5.Nordstrand Blad	x	x
6.Buer	x	x
Andre sponsorer, logo bukser		
1.Klubb spons by Samsonite		
2. <u>Ingeniør Baastad</u>		x
3. <u>Prosjektmaster</u>	x	x
4. <u>Printing</u>	x	x

Det har vært arbeidet med å få inn nye sponsorer og samarbeidspartnere, men det har vært et tungt arbeid. Dette hører vi også at gjelder generelt. Ved noen av henvendelsene våre ut i markedet har vi fått informasjon om at antallet klubber som er ute og søker støtte har økt. Sponsorinntektene har gått ned og vi har vært nødt til å se på alternative måter å få støtten på

Men det er ikke helt mørkt.

- Vi har gjennom året fått til en fornying av Oslo Sportslager for 2022/23 sesongen, om enn med noe annet innhold.
- Vi har godt samarbeid med Trimtex som ikke bare leverer gode klær til oss men også gir oss tilbake i form av økonomisk støtte til klubben. I tillegg til den økonomiske støtten har vi i løpet av året fått nye skidresser til våre juniorer! Dette er en god støtte både for utøver og klubb og hjelper oss å synes i løypene!
- Vi har omsatt BSK skis julekalendere for 63.000! Dette er gode inntekter som kommer til gode for alle! Tusen takk til alle medlemmer som driver dugnad! Det betyr mye for oss!

Vi har i tillegg søkt på flere legat og støttetiltak fra næringslivet. Vi har ikke hatt stort hell med oss så langt, men vi har håp til 2023/2024 sesongen! Grunnen til at vi er mer optimistiske på denne fronten er at vi nå har fått med en ressurs til, med erfaring fra denne typen arbeid, som rådgiver i prosessene. Dette har vi håp om at vil gi resultater.

Vi vil også i 2023 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!

Våre sponsorer bidrar med betydelige økonomiske midler. Uten slik støtte ville kostnaden for medlemmene blitt høyere, og det ønsker vi å unngå. Vi minner også om at familier som er medlem i BSK Skigruppa nyter godt av betydelig rabatt på normalpris for nordisk skiutstyr ved kjøp hos Oslo Sportslager.

I tillegg bidro flere lokale næringsdrivende på Bekkelaget og Nordstrand med flotte kalendergaver til adventskalenderen.

Vi takker alle våre sponsorer for støtten i 2021.

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 kunstsnøproduksjon 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 snøproduksjonsprosjektet 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 snøproduksjon i sesongen 2021/22 lav.

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. Dette er en svært viktig rekrutteringsarena for skigruppa. Vi ønsker også å legge til rette for gode treningsforhold for de yngres avdeling på sletta. Slik at vi kan bidra til avlastning av anlegget på Skullerud

Planene fremover er å fortsatt sikre gode skiforhold i løypenettet på sletta og rundt Brannfjell.

Vi har fått etablert anleggsnummer for arena og skileikanlegg på Ekeberg. Dette åpner for økte muligheter for tilskudd til utvikling av området, og midler til driftsutstyr.

Dagens Prepareringsmaskin, holdes vedlike med relativt høye servicekostnader. Vi vil i 2023, se på samlede driftskostnader og hvordan dette skal driftes videre.

Anleggsgruppen har behov for ytterligere dugnadsbidrag, og vil jobbe aktivt med rekruttering av foreldre i de yngres avdeling utover våren 2023. Dette for å sikre langsiktig engasjement inn i gruppen.

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 snøkanoner

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.

Hopp trener sammen med KollenHopp i Midtstubakken og Holmenkollen.

ARRANGEMENT

Skigruppa har i 2022 videreført våre tradisjonelle klubbinterne konkurranser. De første karusellrenne ble i arrangert som testrenn i oppsatte kohorter, mens slutten av sesongen og klubbmesterskapet ble avholdt som normalt. Alle arrangementer ble i arranger i tråd med- og tilpasset de til enhver tid gjeldende smittevernsregler. Også Brannfjell Opp motbakkeløp og Oslo Sportslagerløpet ble avholdt med god deltagelse.

I 2022 avholdt BSK Hovedlandsrennet i nordiske grener i Holmenkollen sammen med Heming, Lyn og Kollenhopp. Hovedlandsrennet er å regne som et uoffisielt NM for 15-16 åringer, og sammen med de andre klubbene leverte vi et prikkfritt arrangement. Styret vil rette en stor takk til alle som har brukt tid på å planlegge, avkortet vinterferien for å delta på vakter eller har bistått med å levere kaker, boller og vaffelrøre. Uten deres innsats hadde vi ikke kunnet gjennomført.

BSK var i september også ansvarlig for det siste rennet i Oslo Rulleskicup. Rennet samlet over 300 startende og er et viktig tilskudd for å sikre aktivitet for våre utøvere utenom vintersesongen.

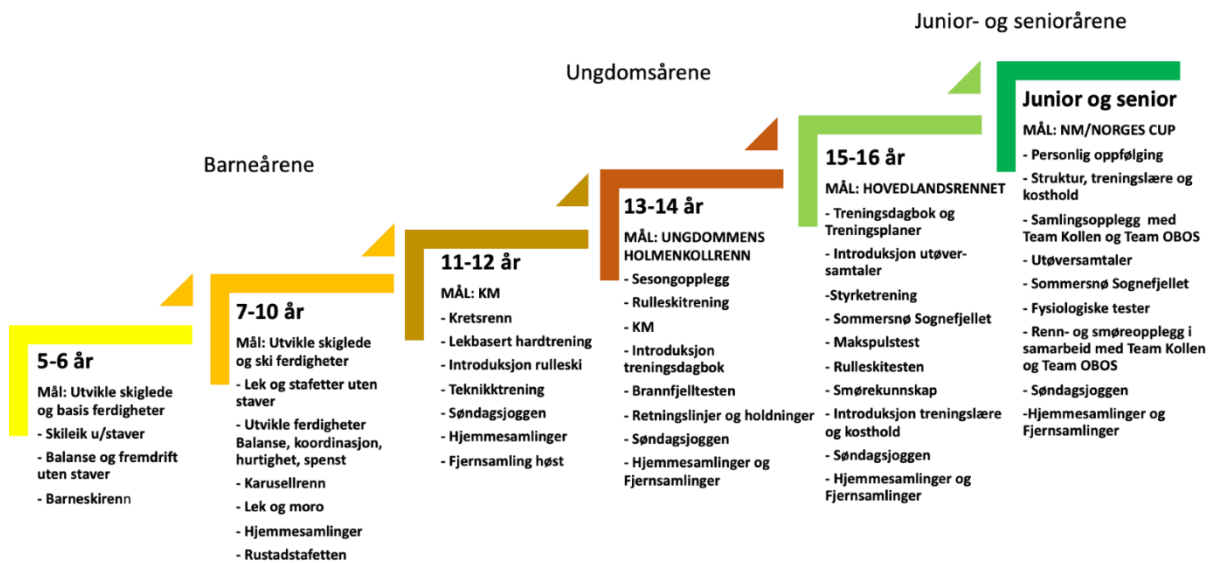
Å arrangere ett eksternt renn i året er noe vi igjen ønsker å gjøre fremover, både som inntektskilde og for å opprettholde og bygge intern kompetanse på å arrangere. Normalt har BSK hvert tredje år arrangert KM for Oslo. I årene som kommer er det forventet at det er flere klubber som ønsker å arrangere KM og det vil ikke lenger være automatikk i at tildelingen av KM vil følge denne modellen.

SPORTSLIG – LANGRENN

2022 ble endelig et tilnærmet normalt idrettsår igjen med kun noen få avlysninger og flyttinger av renn tidlig på sesongen. Jon Winsnes Rødland har vært hovedtrener i Kari Vikhagen Gjeitnes sin fødselspermisjon.

Vi har avviklet 9 møter i sportslig komite hvor tema primært har vært å tilrettelegge for optimal drift av treningsgruppene. I lys av den fryktede «corona-effekten», med økt frafall i idrett, spesielt i ungdomsårene, har vi hatt ekstra fokus på målsetningen om å beholde flest mulig lengst mulig. Vi har arrangert et trenerseminar med ekstern foreleser (Hege Langraff, NIH) med tema «utholdenhetstrening for barn og unge», og avholdt 3 seminarer/møter med egne trenere. Begge disse tiltakene har vært viktig for å sikre at BSKs utviklingstrapp blir etterlevd. Vi har også fokusert på samarbeid på tvers av treningsgruppene, og har hatt flere fellesøkter i årsklassene 14 år og eldre. Det har også blitt arrangert treninger for ungdomsgruppene ledet av junior og seniorutøvere. Et meget populært tiltak. Oslo skikrets har økt satsingen på fellesarrangementer og samlinger for 13-16 år. Dette har vært etterspurt fra BSK, og det er meget gledelig at det i 2022 var flere tiltak for disse årstrinnene. For juniorutøverne har deltagelsen i Team Kollen blitt videreført. Skigruppa i BSK er ikke av de største i Oslo, og «Team kollen» har i en årrekke vært avgjørende for den sportslige satsingen og ikke minst sosiale tilhørigheten. Det har også blitt arrangert samarbeidsøkter med blant annet Lyn, Årvoll og Lillomarka for våre juniorløpere. OBOS trakk seg ut av kretssamarbeidet for senior i Oslo skikrets i 2022, men det ble etablert et nytt team med andre sponsorer som sikret et tilbud til våre seniorløpere. Dette innebærer også et samarbeid mellom senior og «Team kollen».

Alt i alt er vi godt fornøyd med den sportslige driften i skigruppa i 2022 selv om vi hele tiden må være «på ballen» for å forebygge frafall. Heldigvis har vi engasjerte foreldre og trenere som gjør sitt for å holde fokus på «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 fire ganger i løpet av vinteren. Skileiken ble i 2022 arrangert på Skullerud arena der det ble satt en maksimumsgrense på 70 barn, hvilket var en økning fra 50 barn året før. Det var også veldig populært å være ungdomstrener for Skileiken der 24 ungdomstrener født 2009 eller senere deltok.

Skileiken ble arrangert to torsdager før vinterferien og torsdagen etter vinterferien. I tillegg var alle deltagere på Skileiken invitert til karusellrenn #3 sammen med de andre BSK barna/ungdommen. Skileiken var fantastiske dager, med sol og varmt vær, flinke ungdomstrener og masse skiglede. Vi håper å kunne invitere flere barn på skileik i 2023. Dette er spesielt viktig for rekruttering av nye medlemmer til klubben.

Det er definert en ny struktur på organiseringen der hovedtrenerne for 7-8 år er ansvarlig for gjennomføringen av skileiken i samarbeid med styremedlem 0-12 år, noe vi satser på å få til fra 2024.

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 (2015-16) har gjort en kjempejobb så langt med rekruttering av foreldretrenere!

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 2022/23. Tre trenere fra 2015-16 og to trenere fra 2012 fra BSK deltok på dette kurset. Klubben ønsket også å øke kompetansen i klubben med et høstseminar i 2022 der blant annet Hege Landgraff gikk igjennom doktorgradsrapporten sin «Effekten av utholdenhetstrening i ungdomsåra» der budskapet var at *«unge i utholdenhetsidretter kan like gjerne trene variert og teknisk enn å kjøre harde intervall. Resultatene på banen eller i løypa blir like bra med variert og kanskje mer morsom utholdenhetstrening, og det kan også redusere frafallet»*.

I 2022 har det i tillegg til foreldretrenere vært syv betalte ungdomstrenere, 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 2007 og eldre, så har det i 2022 vært vanskeligere å rekruttere nye ungdomstrenere.

Noen kommentarer fra de ulike treningsgruppene:

2015/2016-gruppen

Vi har nå en kjempefin gruppe som nå har passert 80 medlemmer, med opp mot 50 frydefulle deltakere de siste torsdagene. Vi er jevnt fordelt mellom kullene 2015 og 2016, men vi har også en del ivrige medlemmer fra 2017 og til og med 2018-barn som ofte deltar. 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 «magasuet» som forseres med skrekkblandet fryd.

Samlingen på Beitostølen var et høydepunkt hvor vi hadde over 20 deltakere som både fikk lekt og gått en ordentlig «fjelltur». Vi har stort oppmøte på karusellrenn, og stilte nylig med to lag på Oslo Skifestival i Holmenkollen.

2014-gruppen

God stemning i gruppa som teller rundt 15 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. Fokus er på lek og moro, samt grunnleggende ski teknikk og kondisjon.

2011-gruppen

Per i dag har 2011 gruppa 22 medlemmer (15 jenter og 7 gutter) i Spond og det gjennomføres treninger 2 dager i uka på tirsdag og torsdager fra 18:00-19:15. Gruppa består i hovedvekt av jenter og det er en utfordring å få gutta på treningene da balansen er skeiv. Det har vært en del frafall siste året og vi er fra 2 - 10 stykk på treningene som regel og vesentlig færre på barmark i forhold til treningene på Skullerud. Barmark er som regel en miks mellom rulleski og løping mens treningene på Skullerud veksler mellom skøyting og klassisk, selv om det blir en overvekt på skøyting når klassisk føret er utfordrende.

Når det gjelder konkurranser så er det 3-5 stykk som ønsker å delta på renn i kretsen mens det er bedre oppmøte på karusellrenn.

Sesongens høydepunkter er høstsamlingen i Trysil og snøsamlingen på Beitostølen da gruppa virker til å verdsette sosiale samlinger. Stemningen er generelt veldig god i gruppa og på treninger.

2010-gruppen

Trenerfilosofien i 2010 gruppen er lekbasert, med mye bruk av stafetter av variert slag. Gruppen er aktiv på ski gjennom vinteren og både løping/lek og rulleski gjennom barmarkssesongen. Høst 2022 introduserte trenergruppen en treningsplan for høstsemesteret, og det er blitt gjennomført foreldremøte. Gruppen har et meget godt og positivt sosialt miljø og har fått flere nye medlemmer i 2022 som raskt har blitt en integrert del av gruppen. Trenerne har høy aktivitet på gruppens sosiale medier med skriftlig og billedlig rapporter fra de fleste treninger, renn og arrangement, dette for å skape engasjement, tilhørighet og gi et innblikk i den utviklingen barna har over tid. 2010 gruppen har jevnt over ca 15-20 barn på treninger, både barmark og gjennom vinteren på ski, jevnt fordelt mellom gutter og jenter. Det var bred deltakelse på Trysilsamling høst 2022, og på alle hjemmesamlinger. 16 barn fra gruppen var med på søndagsjogg gjennom sesongen, hvor 3 var med på minst 5. Det har vist seg noe mer utfordrende å få engasjert til renndeltakelse etter Covid, og antall deltakere fra gruppen som deltar på renn er noe lavere enn tidligere år, med et snitt på 5 deltakere fra gruppen på 13 renn i kretsen gjennom vinteren 2021-22. To av guttene i gruppen var totalt tre ganger på pallen gjennom vinterens renn med 2. plass på LBM i Sørkedalen og 3. plasser KM Oslo fristil og på Kollmila. Det var 7 fra gruppen som gikk Ungdomsbirken i mars 2022.

Vandrepokal for 2021 ble tildelt Liam Clement og Sofie Sand Iversen i mai 2022.

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

6-7 år (2015-16): Hallvard Berg (hovedtrener), Signe Bjarttun Jørgensen, Mari Andersen, Øystein Hagland, Anne Kari Garberg, Espen Tjørn Tobiasson, Rune Møller, Nicolai Haug (ungdomstrener)

8 år (2014): Ola Kannick Eriksen (hovedtrener), Aasne Hoksrud, Andreas Gjone, Jon-Marius Bru, Eivind Aarnes Nilsen (oppmann), Mikkel Langhus Bye (ungdomstrener), Emil Kjøbli (ungdomstrener)

9 år (2013): Jan Even Sandal (hovedtrener), Janna Aarvik, Belinda Jensen, Frode Otnes, Petter Gedde, Espen Vagrum (oppmann og hjelpetrener), Mikkel Langhus Bye (ungdomstrener)

10 år (2012): Jannike Østby (hovedtrener), Cecilie Clement (oppmann), Ole André Hagen, Jon-Marius Bru, Brynjar Norum og Bjørn Martin Sørensen.

11 år (2011): Solveig Oldervik Andersen (hovedtrener), Torhild Holth, Kristine Strømsæter Giltun, Erik Feiring, Bjørnar Martinsen (oppmann og hjelpetrener), Emma Korsnes Eriksen (ungdomstrener) og Julie Steinsrud (ungdomstrener)

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

Langrenn 13 år

Vi startet året med 20 utøvere og følgende syv trenere: Kristin Benberg, Geir Ivar Holberg, Ivar Benberg, John Kjøbli, Mari Andersen, Agata K.K. Dahl og ungdomstrener Tiril Myrmel-Johansen. I løpet av høsten sluttet dessverre tre utøvere i langrennsgruppen. Årsaken til at utøverne sluttet var

fokus på andre idretter. Også trenergruppen ble betraktelig mindre, og vi byttet hovedtrener. Geir Ivar Holberg overtok som hovedtrener, og Kristin Benberg fikk rollen som oppmann og hjelpetrener. Ivar Benberg fortsatte også som hjelpetrener. Bytte av hovedtrener ble et løft for gruppen og treningskvaliteten. I mai 2022 startet vi opp med styrketrening på onsdager, og dette var veldig vellykket og ble godt mottatt av utøverne. Vi opplevde et stort løft fra de aller fleste utøverne på treninger, som gjenspeiles for eksempel i antall deltakere på renn. 13-årsgruppen er en stor gruppe med utøvere som har forskjellige mål, men som likevel heier på og hjelper hverandre.

Langrenn 14 år

Per Kristian Haug var hovedtrener frem til våren 2022. Med seg hadde han Roy Borander, Einar Brendengen og Lars Eivind Kreken som hjelpetrener. 1. Mai 2022 overtok Tord Bakke Arvesen ansvaret for gruppa og nevnte foreldre gikk inn som oppmann (Per Kristian Haug) og hjelpetrener.

Det var 13 utøvere fordelt på 5 jenter og 8 gutter som sammen utgjorde et veldig godt trenings- og sosialt miljø. Gruppen trente i 2022 to dager i uken i tillegg til søndagsjogg i sommerhalvåret. Utover klubbens samlinger ble gjennomført gruppesamlinger med fokus på å bygge oppunder det sosiale miljøet. Gruppen var også for første gang med på Sognefjellsamlingen med junior i pinsen.

Det har vært veldig bra oppmøte på treninger og samlinger og gruppen kjennetegnes ved et meget bra sosialt miljø der du ikke trenger å være en hardt satsende utøver for å være et likeverdig medlem av gruppen. Vi tror det også har bidratt til at de som vil satse på langrenn har fått gode resultater og at det er flere, særlig av jentene, som har oppnådd svært gode resultater.

Langrenn 15-16 år

På tross av en ny nedstenging i starten av 2022 gikk vintersesongen som planlagt. Det samme gjorde sommer-, og høsttreningene. I vintersesongen ble gruppen slått sammen med juniorutøverne og ble fulgt opp av deres trener Jon Rødland. Dette skyldtes at Tord Arvesen var sykmeldt fra januar og ut sesongen. Fra oppstart av ny sesong i mai 2022 ble de eldste ungdommene en fast del av juniorgruppen, og 2008-årgangen kom til i «HL-gruppen». Tord Arvesen fortsatte som hovedtrener for denne gruppen med en sterkt deltakende foreldregruppe. Spesielt trekkes frem Per Kristian Haug, Roy Borander, Einar Brendengen og Lars Eivind Kreken. Også Andreas Gjone deltok som trener på Sognefjellssamlingen.

Ved inngangen til sesongen teller gruppen om lag 6 utøvere. Treningsmotivasjon og grad av ferdigheter er høy, og det er jevnt over god deltakelse på alle treninger. Høydepunktet for sesongen er Hovedlandsrennet som ble arrangert i Holmenkollen. Arrangementet ble en sportslig opptur for alle deltakerne. Spesielt trekkes frem Helene Løken som gikk inn til en meget sterk 10.plass på både distanserenet og sprinten, i tillegg til at hun vant stafetten på Oslo Skikrets førstelag. Helene deltok også på Oslo Skikrets andrelag under Kong Haralds Ungdomsstafett og kom på fjerdeplass. Gratulerer.

Fellestreninger: For fellestreninger under vintersesongen henvises til juniorgruppens beretning, da utøverne deltok og ble fulgt opp der.

Fra mai har vi gjennomført to til tre økter ukentlig, med unntak av skoleferier. Treningens innhold varierer fra enkelte lekpregede økter både på bein og rulleski, til teknikkøkter og tøffe intervalltreninger i Fjellstadbakken. Det er et godt etablert samarbeid med eldre aldersgrupper på enkeltøkter.

Det synes som at alle opplever mestring på individuelt nivå, selv om spredningen i ferdigheter varierer. Det er gledelig at alle får til individuell utvikling. Det ble gjennomført teknikktreninger for 2008-årgangen på høsten 2021 for å bistå dem i deres utvikling og gjøre overgangen til «HL-gruppen» enklere. Målet er å minimere frafallet i en kritisk fase, og det mener vi å lykkes godt med.

Samlinger: I 2022 er det gjennomført flere samlinger, som normalt. Hjemmesamling både om våren og høsten, Sognefjellssamling med ski på beina i overgangen mai/juni, Trysil-samling i september og den tradisjonsrike Beitosamlingen i desember. I tillegg tok foreldretrenere initiativ til en samling i private hytter i november.

Renn: Rennsesongen gikk stort sett som planlagt med god deltakelse på renn av alle utøverne i gruppen.

Langrenn Junior

Jon Winsnes Rødland og Kari Vikhagen Gjeitnes var hovedtrenere ut juni. Kari gikk deretter ut i permisjon, og Jon tok over hovedansvaret. Ola Andreassen var oppmann.

Første NC-helg på Voss ble avlyst grunnet covid-restriksjoner. Heldigvis ble det raskt lettelse som gjorde at det ble satt opp en ny NC-helg 2 uker senere. Deretter ble sesongen gjennomført som planlagt. Det var kjærkomment for utøvere som legger ned så mange treningstimer for å få konkurrere på vinteren.

Vi har i sesongen 2022/23 6 medlemmer Team Kollen, og er stort sett mellom 5 og 10 stk på trening. 2007-årgangen har trent fast med junior siden mai da de kun er to gutter som har trent mye med eldre årganger tidligere år.

Team Kollen har arrangert et «normalår» mtp samlinger med 3 fjernsamlinger i Torsby, Trysil og Beitostølen, samt to helgesamlinger, testrenn og intervaller lokalt. I tillegg har til BSK samlinger oppsummert under.

Noen utvalgte resultater på skirenn vinteren 2022 for Junior:

Milla G. Andreassen:

- Seier i samtlige individuelle renn hun stilte opp i, både NC, jr-NM og lokale renn. Suveren vinner av Norgescupen totalt for klasse K17. Sølv på NM-stafett for junior.

Fredrik Sjøholt:

- Nr. 8 på 20km fristil intervallstart under Jr-NM. Bronse på NM-stafett for junior.

Langrenn senior

Kari Vikhagen Gjeitnes var trener ut juni. Kari gikk deretter ut i permisjon, og Jon tok over oppfølgingen av seniorenene. Brage Husdal var oppmann.

Løpere som satset i Team OBOS (klubbsamarbeid i Oslo skikrets) vinteren 2022: Henrik Husdal, Tina Knutsmoen og Ingvild Wollebek. Henrik Husdal har i sesongen 2022/23 byttet til Team Mjøsprodukter. Sebastian Endrestad går fortsatt flere nasjonale og internasjonale renn for Chile. OBOS trakk seg dessverre ut som sponsor før årets sesong. Teamet heter nå Team Oslo Skikrets Senior. Ingvild Wollebek og Tina Knutsmoen er fortsatt tilknyttet teamet som har hatt tre samlinger gjennom høsten, samt treninger i ukedagene i Oslo.

Andrew Young følges opp av det Britiske Skiforbundet. Dessverre har støtten derfra blitt langt mindre, men Team Aker Dæhlie har tatt britene under vingene med betydelig støtte til å satse fullverdig videre.

Noen utvalgte resultater fra sesongen 21/22:

Andrew Young:

- 8.plass under V-cup sprint fristil i Lahti
- 4.plass i V-cup rulleski fristil under Telemarksveka

Henrik Husdal:

- 19.plass på 50km fristil under NM i Harstad

Langrenn – samlinger

Følgende samlinger har blitt arrangert i 2022:

- 7.-8. Mai: Kick- off og hjemmesamling alle grupper.
- 17. Mai trening for 13 år og eldre
- 25.-29.5: Snøsamling Sognefjell for 15 år og eldre
- 23. August: Oppstart fellestreninger
- 27.-28. August: Kick-off høst og hjemmesamling for alle grupper
- 8.-11. September: Barmarkssamling på Trysil for 11 år og eldre
- 29.-30. Oktober: Hjemmesamling for alle grupper.
- 2.-4. Desember: Familiesamling på Beitostølen.

SPORTSLIG – HOPP

Året 2022 har BSK tre hoppere. De trener med Kollenhopp, der de får god oppfølging. Skiforbundet hopp sliter med økonomien(mangler hovedsponsor). Det går spesielt utover de som ikke tilhører landslaget.

De sendes ut i internasjonale konkurranser uten støtteapparat. Der konkurrerende nasjoner stiller med trenere, utstyrsansvarlige og helsepersonell, stiller Norge med kun en koordinator som er ansvarlig for USA og Norge.

Det er derfor imponerende at utøverne klarer seg så godt gjennom sesongen. Det å komme et nivå opp, til verdenscupen, vil gjøre en enorm forskjell sportslig for utøverne.

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:

Starten av året ble preget av covid sykdom, men var tilbake på pallen i Kontinentalcupen (COC) og deltakelse i World Cup utover vinteren.

Sondre viste stor form da COC sesongen startet opp igjen på høsten. Med dobbeltseier på Lillehammer samt seier i Klingenthal og med flere pallplasser lå han an til å vinne sommersesongen sammenlagt. Han måtte stå over de tre siste rennene grunnet prolaps og endte som nummer 3. Vinteren startet i samme spor med seier og 2. plass i åpningen i Vikersund i desember. Ligger nå på 2. plass sammenlagt i Kontinentalcupen.

Sander Vossan Eriksen:

Presterte godt i NM med 9. plass på starten av sesongen.

Ny personlig bestenotering med 218m i Vikersund

Hoppet flere Fis Cup renn

Oscar Petersen Westerheim:

Deltok i flere COC renn og noen topp 20 plasseringer.

Ellers ble det en god del pallplasser og seire i Norges Cup Elite.

Ny personlig bestenotering i Vikersund med 216,5m.

Belastningsskade som satte litt brems mot slutten av vinteren og forverret seg gjennom sommeren.

Er nå i full rehab og ting ser bedre ut. Kan hoppe av og til og det virker lovende.

Vi har kun 3 hoppere igjen i hoppgruppa og per tid ingen aktiv rekruttering. BSK kan tilby hopp trening for barn og unge gjennom Kollenhopp i et fantastisk anlegg i Midstulia, og det bør jobbes med å markedsføre dette framover.

SPORTSLIG – TELEMAR

Telemark gruppa i BSK ski bestod av 4 av totalt 5 utøvere på Norges landslaget i telemark skigrenen.

Våre BSK-utøvere holder et meget høyt nivå med flere VM medaljer, beste VM utøver og topp plasseringer i World Cup. Det var også 2 junior utøvere fra satsningsgruppe som har konkurrert internasjonalt.

Det var gjennomført flere norgescuprenn i 21/22 sesongen, hvor våre utøvere hadde topplasseringer.

BSK utøverne var med på samlinger og treninger i regi av landslaget samt utførte mye egentrening. Junior gruppen er med på 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.

Det ble gjennomført skitrening 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. Vi har dessverre mistet flere utøvere til andre grener av BSK, da de utøvde flere sporter og nå er kommet på et nivå som krever fullt fokus kun på en av grenene.

Dessverre har det ikke vært trening i BSK regi. Hovedårsakene:

- Økonomien i skistyret tillater 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 hadde i sesongen 2021/2022 fire utøvere på landslaget.

- **Ella Strøm Eriksen**
- Junior VM Klassisk: Gull
- Junior VM Sprint: Gull
- Junior VM Parallell: 4 plass
- Junior VM Team Parallel: Sølv
- Wold Cup sammenlagt plassering nr 8.
- Hvorav tre sjetteplasser. Alle plasseringer var i topp ti.

- Dette tross at hun er junior utøver og konkurrerer her likt med de beste seniorenene i verden.
- 2 NM gull
- NorgesCup sammenlagt vinner, beste kvinnelige Junior løper.

- **Gøril Strøm Eriksen**
- Wold Cup sammenlagt nr 5
- Hvorav 5 pallplasser.
- To andreplasser og tre tredjeplasser.
- 1 NM gull, 1 sølv
- NorgesCup sammenlagt vinner Senior

- **Jacob Benjamin Alveberg**
- Wold Cup sammenlagt nr 5
- Hvorav 2 pallplasser. En førsteplass og en tredjeplass.
- 1 NM gull, 1 sølv
- NorgesCup sammenlagt vinner Senior

- **Trym Nygård Løken**
- Wold Cup sammenlagt nr 4.
- Hvorav 9 pallplasser. Tre førsteplasser, to andreplasser og fire tredjeplasser. Skadet korsbåndet da det gjenstod 4 WC renn

BSK hadde to utøvere på landslagets satsningsgruppe

- **Emil Tobias Langhus Bye**
- Wold Cup sammenlagt nr 34
- Junior VM Klassisk: 29
- Junior VM Sprint: 32
- Junior VM Parallell: 34
- Junior VM Team Parallell: Sølv
- 3 NM gull, 1 sølv
- NorgesCup sammenlagt vinner, beste mannlige Junior løper

- **Mikkel Langhus Bye**
- Wold Cup sammenlagt nr 33
- Junior VM Klassisk: 32
- Junior VM Sprint: Did not finish
- Junior VM Parallell: 26
- Junior VM Team Parallell: Reserve
- 3 NM sølv

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 2022 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. Årets julebord (Dobbeldans) med godt oppmøte ble arrangert på Villa Holtet i slutten av desember 2022.

Per i dag er vi rundt 50 registrerte i TLG hvorav rundt 20 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?

* * *