

# Bækkelagets Sportsklub, Skigruppa

## Årsberetning 2021

### 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: Beate Hagen

Styremedlem arrangement: Morten Skjørtvedt

Styremedlem anlegg: Jens Lexerød

Styremedlem Sponsor: Andreas Alvenes

Styremedlem Telemark: Anita Strøm Eriksen

#### Valgkomité:

Leder: Elin Myrmel-Johansen

Medlem: Cecilie Clement

Medlem: Ivar Benberg

#### 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:

	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
Langrenn aktive	269	248	254	246	214	210	202	208
Telemark aktive	10	11	12	15	20	21	39	36
Hopp aktive	3	4	4	6	7	6	8	8
Turlangrenn	30	47	50	48	52	49		88
Passive	244	210	217	194	201	193	47	44
<b>Totalt antall medlemmer*</b>	<b>557</b>	<b>518</b>	<b>536</b>	<b>507</b>	<b>492</b>	<b>477</b>	<b>384</b>	<b>384</b>

\* 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 2020:

Gren	Jenter/Kvinner	Gutter/Menn
Langrenn	39 %	61 %
Telemark	60 %	40 %
Hopp	0 %	100 %

Totalt sett ser vi en økning i antall medlemmer i skigruppa i 2021. Dette er meget positivt spesielt i et år der Covid-19 pandemien som har preget oss.

Overordnet opplever vi som de siste årene fremdeles en god tilvekst av nye barn og unge til langrennsgruppa. Heldigvis har vi i år hatt et begrenset frafall i 13-14 års gruppen dette 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 seg stabil, 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

Knut Arne Røer har også i år sittet i langrennskomiteen i Oslo Skikrets og har vært ansvarlig for kretsens TD'er.

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.

Karianne Løken har vært oppmann for 15-16 års gruppa i Oslo Skikrets.

## Møtevirksomhet

Det har vært avholdt 9 ordinære styremøter i 2021. Pga Covid-19 pandemien har de fleste styremøtene blitt avholdt digitalt.

Årsmøtet i BSK-skigruppa ble avholdt digitalt mandag 8. februar 2021. Totalt 24 stemmeberettigede medlemmer møtte opp, en nedgang fra 29 medlemmer i 2020.

## 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 2020 fremheves:

- **Sander Vossan Eriksen** – Oslo Skikrets' seidel
- **Sander Vossan Eriksen** – NSF's jubileumspokal satt opp av Kongehuset
- **Mikkel August Langhus Bye** – Oslo Skikrets' bestemannspris Telemark (vase)

Morten Eriksen fikk heder og ære og ble tildelt prisen for «årets ildsjel» for Telemarksporten i Norge under Norges Skiforbund sitt høstmøte i slutten av oktober.

Skigruppas årlige klubbkveld som markerer sesongavslutning måtte også i år avlyses pga. Covid-19 restriksjoner. Premier for karusellrenn og klubbmesterskap ble delt ut gruppevis.

Skigruppas innsatspokaler, vandrepokaler, statuetter og hederspokaler og ble utdelt under snøsamlingen på Beitostølen.

### Vandrepokaler

Treningsgruppe	Jente	Gutt
2010	Eiril Brendengen	Marcus Myhre
2009	Oda Ryste	Oliver Benberg

## Innsatspokaler

Treningsgruppe	Utøver
2007/08	Marlin Borander
2005/06	Milla Andreassen
Junior	Cecilie Bjørnstad

### Årets utøver: (Sesongen 19/20)

*(Ble ikke delt ut for 20/21-sesongen siden det ikke ble avholdt renn)*

- Helene Løken
- Fredrik Sjøholt

### Årets trener:

- Kristin Jane Benberg

### Årets ildsjel:

- Pål Christian Ingierd

### 15-års statuett karusellrenn:

- Judith Ingela Rickertsen Hole

### 10-årspokaler karusellrenn:

- Milla Andreassen
- Sara Kruse Andersen
- Iselin Broberg
- Julie Holter Henriksen
- Ada Korsnes Eriksen

### 5-års statuetter karusellrenn

- Frida Gran-Nilsen
- Henrik Grunt Kreken
- Sofie Ryste
- Oscar Benberg
- Elise Giltun
- Selma Blix
- Sofie Sand Iversen
- Victoria Baastad Moen
- Liam Clement
- Aksel A. Stensvik
- Oda Ryste
- Oliver Benberg
- Elias Wiig Boije
- Lars Gramshaug Mossin
- Sebastian Blix
- Marlin Borander
- Lotte Clement
- Aurora Engh Skjørtvedt

For telemark ble:

Årets kvinnelige utøver:

Gøril Strøm Eriksen

Årets mannlige utøver:

Trym Nygård Løken

## ØKONOMI

Skigruppas økonomi og planleggingshorisont har også i løpet av 2021 i stor grad vært påvirket av Covid-19. Utgangspunktet for budsjettet var et normalår med høyt aktivitetsnivå og tilhørende kostnader samt normale inntekter fra Norway Cup.

Gjennomgående har 2021 vært et år med noe lavere aktivitetsnivå enn normalt. Inntekter fra Norway Cup har delvis blitt dekt opp av støtteordningene klubben har en del av. Totalt sett gjøres året opp med et moderat underskudd. Styret anser det som ønskelig å bruke noe av historisk opptjent egenkapital i en så krevende periode for idretten vi nå er inne i.

Skigruppa har i 2021 et negativt årsresultat på kr -236.421,-. Motsvarende positivt resultat på kr 331.761 i 2020. Dette resultatet er ca. 177.00 lavere enn budsjett godkjent av skigruppas årsmøte 2021. De viktigste avvikene mot budsjett er:

Inntekter:

- Inntekter Norway Cup/tilskudd hovedkassen er kr 343.885,- lavere enn budsjettet
- Inntekter relatert til viderefakturering av kostnader til aktiviteter er kr 90.604,- lavere enn budsjettet. Dette skyldes i hovedsak et lavere aktivitetsnivå
- Andre inntekter er 180.075,- høyere enn budsjettet. Dette er støtte fra OBOS (50.000,-) samt lotteristiftelsen (130.075,-)

Kostnader:

- Totalt sett har vi brukt kr 278.185,- mindre på aktivitet og samling enn budsjettet. Dette er i hovedsak drevet av lavere aktivitetsnivå
- Kostnader til OTP var budsjettet for lavt og her har vi kr 108.789,- høyere kostnader enn budsjettet
- Kostnadene til drift av snøparken var kr 92.295 høyere enn budsjettet

Det vil også i 2022 være til dels stor usikkerhet knyttet til skigruppens inntekter og kostnader gitt usikkerhet relatert til Norway Cup samt potensielle effekter på aktivitetsnivå gitt den pågående pandemien.

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:	2020/21	2021/2022
1.Oslo Sportslager	x	x
2.Trimtex	x	x
3.Eksjøhus		x
4.Fernleys		x
5.Nordstrand Blad		x
6.Buer	x	x

Andre sponsorer, logo bukser		
1.Klubbspons by Samsonite	x	
2.Ingeniør Baastad	x	
3.Prosjktmester		x
4.Printing		x

Skigruppa er glade for at Eksjøhus, Fearnleys, Nordstrands Blad, Buer, Prosjektmaster og Printing har valgt å inngå treårige samarbeidsavtaler.

Skigruppa har gjennom året søkt tilskudd fra OBOS. Det er svært gledelig at vi har fått søknaden innvilget. Takk til OBOS som viser samfunnsansvar i en vanskelig tid for mange bransjer.

Vi har det siste året re-designet klubbkolleksjonen for skigruppa i samarbeid med Trimtex.

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 kunstsneøproduksjon og lys.

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

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

Vi har hatt dårlige forutsetninger værmessig for sneøproduksjon i sesongen 2020/21.

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 videreført dialogen med Bymiljøetaten og mottatt bidrag i form av flis til stabilisering av løypene rundt Brannfjell, og noe tilkjørt snø i januar 2022. Skigruppen er lovet tilgang til Smedstua i vintersesongen, slik at denne kan benyttes som samlingspunkt for egen aktivitet.

Vi er invitert av kommunen til å bidra med ønsker inn mot videre utvikling av infrastrukturen rundt Ekeberg. Fortrinnsvis med tanke på vann- og strømkapasitet. Noe som vil bidra til å sikre egen snøproduksjon i området.

Vi har fått disponert en ATV av Skiforbundet, med mulighet til utkjøp. Denne er benyttet til transport på sletta, og kjøring av slodd på sletta/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 2022, se på grunnlaget for å skifte ut maskinen til en ny maskin.

Anleggsgruppen har behov for ytterligere dugnadsbidrag, og vil jobbe aktivt med rekruttering av foreldre i de yngres avdeling utover våren 2022. Dette for å sikre langsiktig engasjement inn i gruppen.

Anleggsgruppen vil i løpet av 2022 legge frem en visjon for Ekeberg, som kan benyttes som grunnlag for søknader, investeringer og videre drift av Ekeberg Snøpark.

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 Oslo Vinterpark som sin hovedtreningsarena.

Hopp trener sammen med KollenHopp i Midtstubakken og Holmenkollen.

## ARRANGEMENT

Skigruppa har i 2021 videreført våre tradisjonelle klubbinterne konkurranser. Karusellrenne ble i arrangert som testrenn i oppsatte kohorter. Alle arrangementer ble i arranger i tråd med- og tilpasset de til enhver tid gjeldende smittevernsregler. Klubben har dette året ikke arrangert ett større renn grunnet korona-restriksjoner.

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.

I 2021 skulle vårt eksterne renn være Hovedlandsrennet i nordiske grener i Holmenkollen.

sammen med Heming, Lyn og Kollenhopp. Grunnet Covid –19 ble dette avlyst og utsatt til februar 2022. Arbeidet med Hovedlandsrennet ble påbegynt høsten 2021.

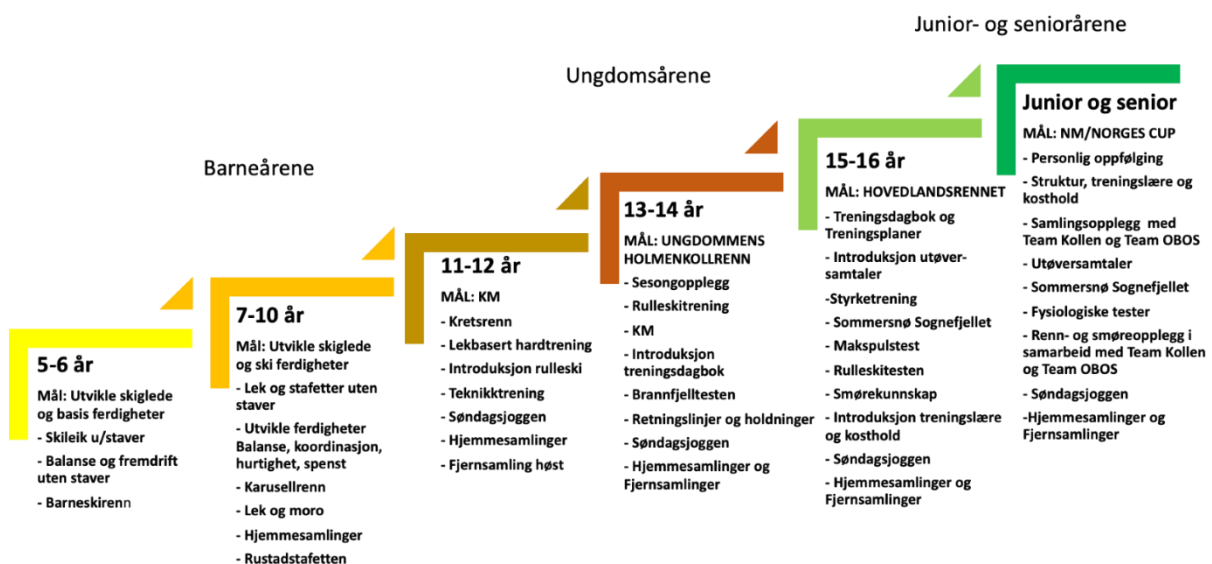
Arrangements sesongen har blitt noe amputert av Covid-19 pandemien, blant annet førte restriksjoner fra myndighetene til at vi måtte avlyse klubbkveld. Gjennom høsten har vi klart å arrangere terrengløpene, men med betydelige smittevernstilpasninger og en betydelig mindre sosial ramme enn tidligere.

Gjennomførte interne testrenn og konkurranser i 2021:

- 11. og 18. februar – Testrenn (fristil) – manuell tidtaking 161 deltakere
- 4. og 11.mars – Testrenn (klassiskl) – manuell tidtaking 171 deltakere
- 18. og 25.mars – Testrenn (fristil) – 171 deltakere
- 30. september – Brannfjell Opp motbakkeløp – 136 deltakere
- 28.oktober – Oslo Sportslagerløpet – 121 deltakere

## SPORTSLIG – LANGRENN

Det har vært et spennende år for Langrennsgruppa og vi er spesielt fornøyd med å få på plass en ny og kompetent Hovedtrener v/ Kari Vikhagen Gjeitnes. Kari har flere års eliteerfaring som skiløper, tidligere landslagsløper og profil på langløp lagene Team Ragde og Team Koteng. Kari avsluttet sin aktive karriere i 2020 og kronet det hele med å vinne det prestisje fylte rennet Marcialonga. Kari brenner for å styrke det sportslige opplegget på tvers av alle årganger. I samarbeid med alle BSKs Hovedtrenere jobbes det med et tilpasset treningsopplegg for hver gruppe som er tydelig forankret i BSKs utviklingstrapp. Videre arbeides det godt med å styrke kullene fra 13 år og oppover der frafallet ofte er størst. Det er blant annet etablert et godt trenings samarbeid på tvers av Oslo Skikrets for HL/ 15-16 årgangen. Vi har også fokus på samkjøring i egne rekker og har innført «Fjellstadintervallen» som en hyggelig og sosial men beinhard økt fra 13 år og opp til junior. På disse øktene er engasjementet stort og de yngre prøver å matche seg med de eldre. For årgangen junior og senior er BSK en del av Oslo Skikrets trenings og samlingsopplegg kalt «Team Kollen» og «Team OBOS»



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 4 ganger i løpet av vinteren. Grunnet korona-restriksjoner og lite snø på Ekeberg ble skileiken gjennomført 4, 11 og 18.mars 2021 på Skullerud Arena. Det ble satt en maksgrense på 50 barn, som igjen ble delt opp etter kohorter basert på barnas barnehager. Det var maks 10 barn og to trenere per gruppe. Det var fantastiske dager, med sol og varmt vær, flinke ungdomstrenere og masse skiglede. Vi håper å kunne invitere flere barn på skileik i 2022. Dette er spesielt viktig for rekruttering av nye medlemmer til klubben.

Det er definert en ny struktur på organiseringen der hovedtrenere 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 2023. 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 teknikktraining, men teknikktrainingen er primært indirekte.

Utøvere opp t.o.m. 12 år deltar primært på renn i Oslo Skikrets i tillegg til våre egne karusellrenn. For å tilrettelegge for at flest mulig skal være med på renn. I 2021 har det dessverre vært veldig fra renn. Vi ser at dette er uheldig og at mange kvier seg til konkurranser. 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. Vi satser på at Bækkelagets SK vil være blant de 5-6 største klubbene i Oslo på kretsrennene målt etter antall deltakere så snart vi får gå renn igjen. Fra barna er 12 år er også Ungdomsbirken et viktig mål, som dessverre ble avlyst grunnet Covid-19 denne sesongen. Historisk har det primært vært foreldre som har bidratt som trenere for disse gruppene som gjør en fantastisk innsats for at barna skal ha et bra treningstilbud, men også for at gruppene skal fungere bra sosialt. I 2021 har det i tillegg til foreldre vært sek-sju betalte ungdomstrenere som er tidligere aktive i skigruppa. Ungdomstreneren utgjør et veldig viktig bidrag i treningsarbeidet gjennom sin kunnskap og erfaring som utøvere. Dette er en fin mulighet for de som har lagt opp, men fortsatt ønsker å være tilknyttet klubben. Skigruppa satser på kompetanseheving og trenere fra alle gruppene var representert på skigruppas interne trenerseminar høsten 2021. I løpet av 2022 vil flere av trenerne delta på Trener 1 kurs i regi av Oslo Skikrets. Totalt hadde disse gruppene 37 engasjerte trenere inkludert oppmenn i 2021. Det har vært mye arbeid med å tilfredsstille kravene til smittevern og organisering for å kunne opprettholde treningene. Med krav om 1 meters avstand og oppdeling i treningsgrupper på maks 20 personer inkl. trenere, har det vært behov for flere trenere i flere av de yngre gruppene:

7-8 år: Ola Kannick Eriksen (hovedtrener), Aasne Hoksrud, Oskar Kruse Andersen (ungdomstrener første halvår), Emil Skarsvaag Kjøbli (ungdomstrener andre halvår).

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

10 år: Jannike Østby (hovedtrener) Morten Skjørtvedt(hovedtrener og oppmann), Runa Kråkenes (ungdomstrener) Cecilie Clement, Bernt Brundtland Runa, Bjørn Martin Sørensen, Ole André Hagen, Jon-Marius Bru og Brynjar Norum.

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

12 år: Kjetil Steinsvik og Mikael Clement (hovedtrenere), Magnus Willanger, Andreas Gjone, Adrian Falck (ungdomstrener) og Vegard Andresen (ungdomstrener fra desember), Mikael Clement (oppmann)



## Langrenn 13-14 år

Kristin Benberg er hovedtrener for 13-årsgruppen og Christian Steimler oppmann. I tillegg er Agata Karoline Kraus Dahl, Ivar Benberg, Tiril Myrmel-Johansen (ungdomstrener), Geir Ivar Holberg, John Kjøbli, Mari med i trenerapparatet. Det er 22 utøvere født i 2009.

Per Kristian Haug er hovedtrener og oppmann for 14 årsgruppa. Det er 23 stk. utøvere i denne gruppen født i 2008. Hjelpetrener Roy Borander, Einar Brendengen og Lars Eivind Kreken. Ungdomstrener i gruppen er Marlon Rustad.

Alle viktige detaljer om treningene ert definert i BSKs utviklingstrapp for ungdomsårene 13-14 år. Gruppa har en tydelig kommunisert sesongplan og detaljerte ukeplaner. Det inspireres også til egentrening utover faste treningstider (2 ganger i uken) samt at det veiledes og kommuniseres med tekst, bilder og video på Spond og Facebook. Trenerne i gruppa kommuniserer og utfører til enhver tid et svært godt opplegg. Dette til sammen gir utøverne god motivasjon og større eierskap til eget treningsopplegg! Det inspireres og deles bilder og videoer fra fellestreninger, egentreninger, samlinger og renn. Gruppa har skapt et fantastisk miljø der alle blir sett! Det gode miljøet blant utøvere, foreldre og trenere gjenspeiler også det høye og jevne ferdighetsnivået i hele gruppa. Det arrangeres samkjøring søkt «Fjellstadintervallen» på tvers av 13-14, 15-16 og juniorgruppen 1 gang pr mnd gjennom høsten.

## Langrenn 15-16 år

Tord Bakke Arvesen var hovedtrener for denne gruppa og hadde med seg Markus Wirstad som hjelpetrener. Oppmann og smøresjef var Ola Andreassen.

Som et bakteppe for hele sesongen 20/21 lå pandemien som sterkt påvirket aktiviteten med nedstengning og aktivitetsrestriksjoner. Det påvirket både rennsesongen og den øvrige trenings-, og samlingsplanen. Sesongen startet med at ikke det var lov å gjennomføre trening og det ble dermed lagt til rette for individuell trening.

Ved inngangen til sesongen teller gruppen om lag 15 utøvere. Det er relativt stor variasjon i treningsmotivasjon og grad av ferdigheter, men det er jevnt over god deltakelse på alle treninger. På vårparten av sesongen var det ikke mulig å trene felles, heller ikke på tvers av kohorter, men etter sommerferien åpnet igjen muligheten seg for fellestreninger og vi opprettet samarbeid med juniorgruppen. Dette sørget for at vi kunne tilby enkelte økter sammen med eldre og sterkere løpere tilpasset de ivrigste i 15-16 års gruppen.

Den relativt store bredden i gruppen (sammenlignet med tidligere års gruppestørrelse) har bidratt sterkt til at vi har evnet å holde på utøverne på tross av vanskelige forhold og et naturlig større fokus på prestasjons-, og resultatutvikling som ofte kommer naturlig når utøverne nærmer seg 16 års alder. Ved utgangen av sesongen var alle utøverne fortsatt delvis aktive, selv om ikke det var arrangert et eneste skirenn i Oslo skikrets og vi har opplevd store begrensninger.

**Fellestreninger:** Som nevnt var fellestreninger ulovlig å gjennomføre på vårparten, men oppmykninger nærmere sommeren og etter sommerferien tillot ordinær treningsvirksomhet. Vi har gjennomført to til tre økter ukentlig, med unntak av skoleferier. Treningens innhold varierer fra enkelte lekpregede økter både på bein og rulle ski, til detaljfokuserte teknikkøkter i små grupper og svært tøffe intervalltreninger i bratt motbakke opp Fjellstadbakken. Det oppleves som at alle opplever mestring på individuelt nivå, selv om spredningen i enkelte tilfeller kan være stor. Det er gledelig at alle får til individuell utvikling. Nytt av året forsøkte vi teknikktraining i små grupper (2-3 utøvere)

istedenfor styrketrening. Utbyttet av økten opplevdes som svært bra, men det ble lenge mellom hver gang og litt lite kontinuitet individuelt sett.

**Samlinger:** Det var ikke mulig å gjennomføre treningsamlinger som normalt hele sesongen. Sammen med junior ble det tilrettelagt for nær/hjemmesamlinger i Oslo med et variert opplegg.

**Renn:** Det ble kun gjennomført et renn i Oslo Skikrets for sesongen, og det var et rulleskirenn på høsten. Vintersesongen ble avlyst grunnet store innstramminger på aktivitet og vi fikk dermed ikke anledning til å måle oss i konkurransesituasjoner. BSK i samarbeid med flere andre klubber la derimot til rette for tilpassede konkurranseformer, hvor vi selv stod ansvarlig for tidtaking for egen klubb og egne utøvere, i dedikerte tidsperioder på skianlegget. I løpet av en dag fikk alle klubber gjennomført slike testrenn og resultatlistene ble delt og sammenslått. Det ble kanskje ikke et ordinært skirenn, men det nærmeste vi klarte å komme i et ellers annerledes år. Det var kjærkomment for utøverne å få anledning til å delta i en form for konkurranse.

Ved utgangen av sesongen har vi opplevd noe frafall, både til andre idretter, egenorganisert trening og utøvere som har sluttet med organisert idrett. Frafaller skjer i overgangen mellom 15/16 og JR-gruppa, en periode hvor frafall generelt er normalt. Vi er fornøyd med å ha opprettholdt aktiviteten i gruppen i en så vanskelig sesong. Det registreres at flere som slutter som aktive utøvere fortsetter i trenerroller for yngre årskull og gjennom dette opprettholder sin aktivitet i skigruppen.

Utvalgte resultater på rulleskirenn 2021 for 15-16 år:

Balder Myrmel Johansen:

- Oslo rulleskicup 5 km fristil alle renn:
  - Renn 1: 10
  - Renn 2: 4
  - Renn 3: 5
- Møller cup 5 km fristil: 2

Helene Løken:

- Oslo rulleskicup 5 km fristil begge renn:
  - Renn 1: 4
  - Renn 3: 6
- Møllercup 5 km fristil: 7

Peter Alexander Hjelpdahl Deinboll:

- Oslo rulleskicup 5 km fristil begge renn:
  - Renn 1: 9
  - Renn 3: 10
- Møllercup 5 km fristil: 18

## Langrenn Junior

Jon Winsnes Rødland og Kari Vikhagen Geitness var hovedtrenerne for denne gruppen og hadde med seg Rikke Bjørbekk som hjelpetrener. Arne Reinemo var oppmann.

Som for alle andre var det dessverre covid-situasjonen som preget årets sesong. Det er tøft for satsende utøvere så langt opp i alder som legger ned så mange treningstimer å få stadig

nye rennmuligheter avlyst. I en mørk sesong har junior heldigvis hatt gleden av kretssamarbeidet Team Kollen som har klart å arrangere det aller meste av samlinger, samt flere testrenn internt gjennom vinteren. Vi hadde i år 8 medlemmer Team Kollen, og var ofte mellom 10 og 15 stk på trening. Samlinger hjemmefra på snø ble dessverre avlyst, men det ble erstattet så godt som mulig med nærsamlinger og interne konkurranser i klubb da det var som vanskeligst å møte andre klubber. Avlyste renn og mentale nedturer til tross, vi har opplevd et godt samhold og god stemning i juniorgruppa. Vi har også trent mye med 15/16 og vi gleder oss til de kommer opp i juniorgruppa til neste år!

Det ble arrangert 6 samlinger i team Kollen regi i tillegg til BSK samlinger oppsummert under. Noen utvalgte resultater på rulleskirenn 2021 for Junior:

Milla G. Andreassen:

- Kirkebakken grand prix sprint: 1
- Lillomarkrullen 5 km fristil: 1
- Oslofjordcup 5 km fristil: 1

Sven August Tjernshaugen:

- Oslofjordcup 10 km fristil: 12

Eline Holter Henriksen:

- Oslofjordcup 5 km fristil: 6
- Lillomarkrullen 7, 5 km fristil: 18

Cecilie K. Bjørnstad:

- Oslofjordcup 5 km fristil: 9

## Langrenn senior

Kari Vikhagen Geitness var trener for senior denne sesongen med Herman Andreas Andersen som kontaktperson/oppmann.

Løpere som satset i Team OBOS (klubbsamarbeid i Oslo skikrets): Henrik Husdal, Simen Munch Wahl, Sebastian Endrestad, Mats Burud Skjølvold, Tina Knutsmoen og Ingvild Wollebek. Guttene fikk gått noen skirenn, mens jentene hadde for høye FIS-punkter for å få stille grunnet antallbegrensning pga covid restriksjoner.

Det ble gjennomført 5 samlinger i regi av team OBOS sommeren og høsten 2021, og løperne hadde også tilbud om ukentlige fellestreninger.

Andrew Young følges opp av det Britiske skiforbundet og er en del av satsingen frem mot OL 2022. Han hadde en meget god sesong 20/21 og hevdet seg spesielt godt i sprintrenn i verdenscupen.

Noen utvalgte resultater fra sesongen 20/21:

Andrew Young:

- 28.11.20: Ruka WC 15 km klassisk: 16
- 29.11.20: Ruka WC 15 km jaktstart: 5
- November 2020: Sammenlagt Ruka WC minitour: 14
- 12.12.20: Davos WC sprint friteknikk: 8
- 19.12.20: Dresden WC sprint fristil: 2

- 8.1.21: NC Lygna sprint prolog: 21. Kvartfinale
- 9.1.21: NC Lygna 15 km fristil: 26
- 16.1.21: NM Trondheim sprint prolog: 16. Kvartfinale
- 19.1.21: NM Trondheim 15 km fri: 19

Henrik Husdal:

- 13.2.21: NC Førde 15 km fristil: 48
- 14.2.21: NC Førde 15 km klassisk: 43

Simen Munch Wahl:

- 4.12.20: NC Lillehammer sprint prolog: 54
- 12.2.21 NC Førde sprint prolog: 59
- 5.3.21: NC Gålå sprint prolog: 55

Lasse Løvstrøm Aulin:

- 8.1.21: NC Lygna sprint prolog: 42

Mats Burud Skjølvold:

- 16.1.21: NM Trondheim sprint prolog: 64

## Langrenn – samlinger

Med lettelser i coronaregler kunne vi igjen arrangere treningsamlinger i klubben fra Mai 2021.

Riktignok med noen restriksjoner.

Fellessamlinger for skigruppa 2021:

- Kick- off hjemmesamlingen i Mai ble arrangert for alle grupper.
- Juni: Barmarkssamling for 15-16 og Jr. i Stokke/Vestfold.
- August: Hjemmesamling for alle grupper
- September: Barmarkssamling på Trysil for alle over 11 år.
- Oktober: Hjemmesamling alle grupper som del av BSK-uka og barmarkssamling på Mallorca i høstferien for et begrenset antall juniorløpere (pga coronarestriksjoner)
- November: Snøsamling på Beitostølen for hele skigruppa.

## SPORTSLIG – HOPP - Jan

Året 2021 ble preget av pandemien.. Korona satte igjen en stopper for Raw Air som måtte avlyses. Det innebar et betydelig økonomisk tap for Skiforbundet. Landslagets toppidretts gruppe for menn, som alle våre hoppere var en del av, er fortsatt lagt ned (fra sesongen 2020/21) pga. mangel på midler i budsjettet. Richard Ween Haukedal la opp sist sommer. Det betyr nå at de tre BSK-hopperne våre trener med Kollenhopp, der de får god oppfølging. Utøverne våre er topp motiverte, trener fortsatt seriøst og ønsker å fly langt i hoppbakken. Vi ønsker dem lykke til videre med hoppingsingen. Nedenfor noen av resultatene for 2021, som ble toppet med Norgesmester i normalbakke i Midtstuen i oktober.

## **Sondre Ringen**

Har hoppet mye i COC og vist et jevnt høyt nivå. I vintersesongen har han kun plasseringer fra 1.-10.plass. 1. plass i Engelberg som høydepunkt. Ledet da COC sammenlagt og får prøve seg i Verdenscupen.

Har deltatt i enkelte renn Verdenscupen.

## **Sander Vossan Eriksen**

Deltok i hoppuka.

Har hoppet mye i COC og hatt flere topp 10 plasseringer.

## **Oscar Petersen Westerheim**

Har hoppet COC.

Ble norgesmester i stor bakke i Midtstuen, oktober 2021.

Flere seiere i Norges cup Elite, og tok sammenlagtseieren her.

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 3 landslags utøvere i store deler av sesongen.

På slutten av 20/21 sesongen fikk BSK sin fjerde landslagsutøver, Ella Strøm Eriksen. BSK innehar da 4 av totalt 5 utøvere på Norges landslaget i telemark skigrenen.

Våre BSK-utøvere holder et meget høyt nivå med flere VM medaljer og topp plasseringer i Word Cup. Det er også 3 junior utøvere fra satsningsgruppe som har konkurrert internasjonalt.

Det var ingen norgeskupprenn som ble gjennomført i 20/21 sesongen pga. koronaepidemien.

De beste utøverne var med på samlinger og treninger i regi av landslaget og utførte mye egentrening. Junior gruppen er med på samlinger og treninger i regi av Norges Skiforbund avdeling Telemark (NSF) sin satsningsgruppe.

Det ble gjennomført skitrening i Wyller løypa med søkelys på lek og moro på ski.

Vi har en sosial profil på idretten, og kan tilbyr nye medlemmer gratis lån av utstyr. Rekruttering til telemark sporten er bekymringsfull. Vi har 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.

Vi mistet flere yngre utøvere under korona pandemien. Even Opheim flyttet til Ål og ble medlem der, da forsvant også hans venner fra miljøet. Jentegruppen ble også borte, da de var i en alder som fikk andre prioriteringer.

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

- Vi har få utøvere
- Utøverne er på veldig ulike nivåer
- Landslags utøvere er borte store deler av sesongen på internasjonale renn og trenings samlinger som blir arrangert i regi av Norges Skiforbund avdeling Telemark (NSF) / landslaget

BSK hadde i sesongen 2020/2021 tre utøvere på landslaget.

- Trym Nygård Løken
  - 1 plass VM i Parallell
  - 2 plass VM Klassisk
  - 2 plass VM Sprint
  - Flere worldcup seiere og alle plasseringer innen topp 8
  - 3 plass total i Word Cup sesongen
- Gøril Strøm Eriksen
  - 6 plass som beste World Cup plassering
  - 9 plass totalt i Wold Cup sesongen
- Jacob Benjamin Alveberg. Han var også siste års junior utøver
  - 2 plass Jr VM Klassisk
  - 2 plass Jr VM Parallell
  - Flere topp 10 plasseringer i World Cup
  - 11 plass totalt i Wold Cup sesongen

BSK hadde tre utøver på landslagets satsningsgruppe

- Ella Strøm Eriksen
  - Brakk dessverre armen i første renn under Jr VM, dermed brå stopp for sesongen
- Emil Langhus Bye
  - 13 plass Jr VM Sprint
  - 14 plass Jr VM Klassisk
  - 13 plass Jr VM Parallell
- Mikkel Langhus Bye
  - 11 plass Jr VM Sprint
  - 13 plass Jr VM Klassisk
  - 14 plass Jr VM Parallell

Mikkel var dessverre uheldig og skadet seg på slutten av vinteren men kommer tilbake i 21/22 sesongen.

Våre utøvere holder et imponerende høyt nivå takket være egentrening og trener 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.

TLG har hatt et godt år med bra oppmøte på treninger til tross for pandemien og strenge restriksjoner for felles aktiviteter.

Felles treningene er tirsdag, torsdag og lørdag året igjennom. Oppmøte for treningene er som regel Skullerud dumpa eller Grønmo vinterstid med Østmarka som treningsområde. 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 2021 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 november 2021.

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?

\* \* \*