



Rustad IL, Langrennsgruppas årsberetning for perioden



1. januar – 31. desember 2024



*Topp og bredde
Hånd i hånd
Sammen blir vi gode*

1. Organisasjon

Styret:

Leder:	Barbro Tomter Dahlen
Nestleder/Anleggsansv.:	Jørn Raastad
Kasserer:	Jan Erik Nilsen
Styremedlem:	Bjørnhild Fjeld
Styremedlem:	Kristin Margrethe Eintveit
Styremedlem:	Jan-Henrik Karlsen

Styret har bl.a. behandlet følgende saker i årets sesong:

- Forberedelse til medlemsmøte / årsmøte
- Økonomi, regnskap, budsjett, kontrollkomite og felles tjenester
- Arbeidsoppgaver vedr. økonomiske og administrative oppgaver
- Valg og sammensetning av styret
- Evaluering hovedsamling på Beitostølen
- Oppfølging av strategisk plan
- Ny juniortrener
- Kontrakter – junior/senior/trenere
- Samlinger på Beitostølen, alle grupper
- Sponsoravtaler
- Søknader stiftelser
- Trenerkabelen alle grupper
- Rekruttering av foreldretrenere
- Oppfølging av trenere, spesielt ungdomstrenere
- Oppfølging av oppmenn og komitemedlemmer
- Status Sportslig utvalg
- Utviklingstrappen – revidering av sportslig plan
- Smørekurs
- Lønn for trenere 15-16 år
- Lønn seniortrenere yngre grupper
- Ambassadører langrennsgruppa
- Arbeidsavtaler i forbindelse med midler fra stiftelser
- Rekruttering og utvidelse av treningstilbudet
- Ranselpost på skolene
- Forberedelser foreldremøter – form på møtene
- Friluftlivets dag
- Foreldre og utøvers erfaringer – justeringe
- Sponsor til Iver Tildheim Andersen
- Nabolagsklubb
- Utlånsreglement anlegg, arenabygg og utstyr
- System for håndtering av klubbvimpel og smørekoffert på kretsrenn
- Retningslinjer og håndbok – videreutvikling, oppdateringer
- Lavere kostnader for utøvere – samlinger
- Bygge opp en større felles skipark
- Innkjøp av ny Rustad-bil
- Søknader – bruk av midler i 2025
- Oppfølging av strategien og prioriterte satsninger
- Utarbeidelse av arrangementshåndbok
- Utarbeidelse av frivillighetshåndbok
- Utarbeidelse av økonomihåndbok
- Info Oslo Skikrets, møter
- Utbedringer arenabygget
- Videreutvikling av Skullerud idrettsanlegg
- Samarbeid om trening på tvers av grupper
- Rekruttering gjennom skoleskidager
- Låneordning ski på mandager
- Diverse saker fra hovedstyret
- TD-Kurs, trenerkurs, trenerattest
- Idrettsuka i Østmarka
- Skirennlister
- Utstyr, Rustadtøy
- Førstehjelpskurs
- Kretssamlinger
- Fordeling av treningstid
- Politiattester
- Dugnader
- Arrangementer, dugnadslister
- Ny bankforbindelse

Oppmenn:

2018 gruppa	Ingen		Per Chr. Mork
2017 gruppa	Thorkild Stausland	Junior	Therese Marvik Dahl
2016 gruppa	Sverre Eidem		Kari Merethe Arfvedahl
2015 gruppa	Anne Thorine Brotke	Senior	Torbjørn Hægeland
2014 gruppa	Alexander Wang Hansen	Turrenn	Astrid Bertelsen / Jan Erik Nilsen
2013 gruppa	Ida Øvren	Team Kollen	Therese Marvik Dahl / Hogne Solvoll
2012 gruppa	Kjell Erik Thune-Larsen		
2011 gruppa	Trond Åge Osvoll		
15-16 års gruppa:	Sturle Jensen		

Tusen takk til alle oppmenn for bidrag i organisering av samlinger, sosiale aktiviteter, påmelding til skirenn og som bindeledd mellom trenere, foreldre og styret.

Underkomiteer:

Inntektskomite

- Barbro Tomter Dahlen
- Leif Øverland

I tillegg har også Nils Berg vært god støttespiller til den lille inntektskomiteen.

Sportslig utvalg

- Anikken Gjerde Alnæs (leder fra 1. november)
- Morten Tomter
- Hogne Solvoll
- Torfinn Evensen
- Per M. Krogholm (leder tom 31. oktober)
- Jannicke H. Helland
- Olav A. Kildal (ungdomsrepresentant)

Se egen rapport

Rekruttkomite

- Jan-Henrik Karlsen
- Bjørnhild Fjeld
- Barbro T. Dahlen
- Kristin Margrethe Eintveit
- Per Krogholm
- Anikken Gjerde Alnæs

Informasjonsbrosjyrer og annen informasjon til alle skoler i nærmiljøet om treninger ble sendt ut på de skoler som vi kan få til dette på i august/september. Også startet opp arbeidet med skoleskidager for 2025 som kan være en stor rekrutteringsarena.

I tillegg har vi spredd informasjon på Facebook.

Arrangementskomite

- Jørn Raastad
- Bjørnhild Fjeld
- Nils Andberg
- Hanne Sletner
- Mads Svensen
- Anders Dahlen
- Barbro Tomter Dahlen

Arrangementskomiteen har nedlagt mange timer med forberedelser, rigging og gjennomføring av alle gruppas mange arrangementer.

Stor takk også til alle ungdommene fom 14 år som har stilt opp som instruktører, riggere mm på gruppas skilek og Idrettsuka i Østmarka og våre seniorer som har bidratt på skoleskidagene.

Anleggskomite

- Jørn Raastad
- Anders Dahlen
- Barbro T. Dahlen

Rustad IL har driftsansvaret for selve skianlegget og arenabygget, noe som i store trekk innebærer koordinering av utlån, bruk av anlegget og vedlikehold.

Det har også i hele 2024 pågått utbedringer i selve skianlegget og på arenabygget. Dette har bla. vært oppretting av feil på det elektriske anlegget, oppsett av utelys på arenabygget, utbedring av musesperre på hele bygget, utbedring av varme i plattinger og reparasjon av høytaleranlegget.

Det har også blitt utført en del elektrisk arbeid på bua med bla nye dimbare lys inne og nye lyskastere ute.

Deler av komiteen og gode hjelpere har brukt mange ukedager og helgedager på å få mere nytt utstyr på plass, «oppbygging» av brukmarked i arenabygget og utlånsordning i bua samt en del dugnadsarbeide på arenabygget og bua. Tusen takk til alle som har bidratt.

Tidtakingsteam

- Anders Dahlen
- Terje Haustreis
- Mads Svendsen

Andre utvalg:

Materialforvalter	Barbro Tomter Dahlen
Dommere	Frode Viste / Barbro Tomter Dahlen
Dugnad	Barbro Tomter Dahlen
Lotteri	Ingen lotteri i 2024
Medlemsregister	Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen
Regnskap	Jan Erik Nilsen/ Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen
Program-/invitasjoner	Anders Dahlen
Web	Anders Dahlen
Arkiv	Barbro Tomter Dahlen
Klubbavis	Anders Dahlen / Barbro Tomter Dahlen

Administrasjon / møter

Langrennsgruppas administrasjon har bestått av styret, oppmenn og ulike underkomiteer samt sportslig utvalg. Gruppen har hatt Morten Tomter som «deltidsansatt» som klubbens hovedtrener/seniortrener og Per Krogholm som «deltidsansatt» juniortrener.

Det er også utbetalt lønn til noen seniorutøvere i forbindelse med idrettslig bistand på bla idrettsuka, skoleskidager og i forbindelse med midler fra stiftelser.

Alt annet arbeid i langrennsgruppa utføres på frivillig grunnlag. I perioden er det avholdt fem styremøter (et på Teams), og tre trenermøter / trenerforum hvorav det ene var for juniorer/seniorer og trenere 15-16 år med temaet skadeforebygging og et kurs i HLR.

Tusen takk til Anders Dahlen som har lagt ned mange dagsverk og masse forarbeide med påmeldingssystemer og betalingssystemer på de arrangementer som er gjennomført i tillegg til å være tidtakersjef på alle våre arrangementer.

Ungdomsutvalget

Ungdomskomiteen er nå kun medlemmer fra langrennsgruppa.

Den har bestått av 5 ungdomstrenere fra langrennsgruppa.

Ungdomsleder for gruppa har vært Per M. Krogholm fram til 1. april deretter har Barbro T. Dahlen og Anikken G. Alnæs fungert.

Vi takker alle våre frivillige som nedlegger utallige timer med administrativt arbeid for gruppa og klubben vår.

Økonomi

Gruppas økonomi er meget god, noe som et overskudd på kr. 812 122,- viser. Overskuddet skyldes bla gode rentebetingelser på sparekontoene, at avsatte midler til ny klubbil ikke kommer før i 2025 i tillegg til at vi i 2024 også fikk inn et rekordstort beløp i forbindelse med søknader fra stiftelser. Noen av midlene fra søknader i 2024 kom på slutten av året og er øremerket til spesielle prosjekter i 2025 så regnskapet viser ikke helt det riktige bildet for 2024. Se ellers eget regnskap med noter.

Klubbavis / Informasjon

Informasjonskanalene som brukes i klubben er nettsidene www.rustad-idrettslag.no, den offentlige Facebook-siden til Rustad IL – langrenn,

Rustad IL Langrenn - Bruktmarked, lukkede Facebook-grupper til de ulike treningsgruppene, samt klubbavisen Løype.

Facebook-sider/-grupper i regi av Rustad IL skal i første rekke brukes til informasjon fra klubben, trenerne og tillitsvalgte. Det er viktig å huske på at det er svært mange som kan lese det som står på disse sidene, også utøvere og folk utenfor klubben, sistnevnte gjelder hovedsiden på facebook.

I tillegg bruker de aller fleste grupper Spond for bla. påmeldinger til treninger og samlinger.

Vår klubbavis Løype har kommet ut med fire nummer i løpet av sesongen. Anders Dahlen og Barbro T. Dahlen har hatt ansvaret for redaksjonen. Merkur Grafisk har stått for trykking og utsendelse av årets klubbavis.

Klubbavisen er en viktig informasjonskanal for alle medlemmene i gruppa. Her kan man følge med på hva som rører seg i alle treningsgruppene og «livet» rundt hele gruppa.

Håndboka og «Retningslinjer for 2024/2025» har blitt oppdatert.

I tillegg er det gjort noe arbeider i forbindelse med økonomihåndbok, arrangementshåndbok og frivillighetshåndbok som skulle vært ferdig i 2024, men dette ble forsinket grunnet stort arbeidspress på andre viktige områder samt at dette er omfattende arbeide som tar mye tid. Dokumentene forventes ferdig i løpet av 2025.

Kontrakter junior / senior / treneravtaler

Det er skrevet kontrakt med alle hovedtrenerne og løpere som er i junior- og seniorgruppa samt langløpslaget Team Rustad IL.

Media

Gruppa har stadig oppslag i media, enten i vår lokalavis Nordstrand Blad, på Langrenn.com, i Aftenposten, i Nettavisen, VG, i OBOS-bladet eller på sosiale medier.

I tillegg har det vært mange fine innslag på NRK / TV2 og andre i forbindelse med åpningsrennet på Beitostølen, NM, WC-cup, Tour de ski, langløpscupen Ski Classic, Allianseloppet, Klarelvsløppet og Toppidrettsveka. I alle disse arrangementene har Rustadløperne fått stor oppmerksomhet.

For oss som klubb er dette kjempegod «reklame» og med på å bygge klubbfølelse. Også våre gode samarbeidspartnere setter stor pris på god omtale og at ALLE stiller opp i klubbtøy med riktige sponsormerker.



Klubbtøy og bruktmarked

For våre samarbeidspartnere er det viktig at vi bruker overtrekksdresser, luer, pannebånd og konkurransedresser når dette inngår i avtalene våre. Dette gjelder ikke bare på store arrangementer, men både på lokale treninger, samlinger og mindre konkurranser. Samarbeidsavtalene er i veldig stor grad med på å holde kostnader til utøverne i gruppa nede.

Gjennom hele 2024 har kjøp av klubbtøy fra arenabygget vært veldig bra fra klubbens medlemmer. Kvalitet og service fra Trimtex er veldig bra og leveranser fra de er alltid i rute, i år tom før tiden.

Bruktmarkedet på facebook og ikke minst det nye bruktmarkedet i det nye arenabygget har vært en kjempesuksess. Fra 1 november – 31. desember 2024 har det blitt solgte i alt 67 par brukte ski, 45 par brukte staver og 20 par skistøvler bare fra arenabygget! I tillegg kommer salg fra facebook-siden vår.

Trenerutdannelse og kurs

Trenerklubben:

Trenerseminar NIH:

Nordich Winter Sport Conferanse med trenerklubben:

Trenerkurs barnelangrenn:

Trener 1:

TD-kurs:

Rent Idrettslag:

Kompetansedag NIH

Webinar barneidrett:

Webinar politiattest:

Webinar Isonen:

Morten Tomter, Anders Dahlen,
Per Krogholm

Morten Tomter

Morten Tomter

Sigurd Aanderaa

Tomas E. Bjørddal

Barbro T. Dahlen

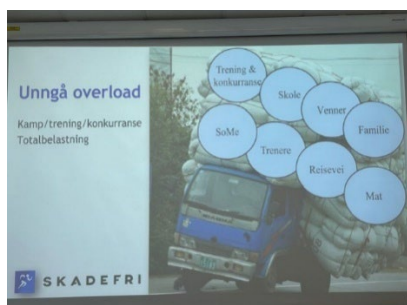
Sportslig utvalg, styret og noen frivillige

Barbro T. Dahlen

Barbro T. Dahlen

Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen

Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen



Utmerkelser / stipend:

Æresmedlem i Rustad IL

Bronsemerke Rustad IL Langrenn

Astrid Bertelsen

Bjørnhild Fjeld og Jan-Henrik Karlsen



Representanter til ulike møter og arrangementer:

Leder i Rustad IL:	Barbro T. Dahlen
Økonomiansvarlig i Rustad IL:	Jan Erik Nilsen
Repr. for gruppa i hovedstyret i RIL (4 møter):	Barbro T. Dahlen
Leder Oslo Skikrets:	Ingrid M. H. Lutnæs
Valgkomiteen TKL Oslo Skikrets:	Barbro T. Dahlen
Valgkomiteen i Oslo Skikrets:	Barbro T. Dahlen
Valgkomiteen i Oslo idrettskrets:	Barbro T. Dahlen
Østsjø bydel, Idrettens samarbeidsutvalg (ISU):	Barbro T. Dahlen (leder)
Ansvarlig for medlemsregisteret til Rustad IL:	Anders Dahlen
4 møter vedr. ansettelse av juniortrener:	Jan Erik Nilsen, Jørn Raastad, Morten Tomter
3 møter med forskere NIH:	Barbro T. Dahlen
Vårmøte Oslo Skikrets:	Barbro T. Dahlen
Høstmøte Oslo Skikrets:	Sturle Jensen, Barbro T. Dahlen
1 møte med administrasjon Oslo Skikrets	Barbro T. Dahlen
2 TD-møter Oslo skikrets:	Barbro T. Dahlen
2 nettverksmøter Oslo og Akershus skikrets:	Barbro T. Dahlen
3 møter seniorsamarbeid Oslo Skikrets:	Torbjørn Hægeland og Barbro T. Dahlen
1 møte med Skiforeningen – oppfølging skiskolen	Barbro T. Dahlen
2 møter vedr. Team Kollen:	Therese Marvik Dahl
4 møter - utbedringer entreprenør arenabygget:	Barbro T. Dahlen
2 møter med Bymiljøetaten, arenabygget:	Barbro T. Dahlen
2 møter med Bymiljøetaten	Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
1 møte / lunsj med BYM i arenabygget	Barbro T. Dahlen
3 møter med Frøy og BSK, leie av anlegg:	Barbro T. Dahlen
1 møte vedr. kretssamling 15-16 år:	Per Krogholm, Torkel Skjærven, Barbro T. Dahlen
3 møter med juniortrenerne / ungdomsutvalget:	Per Krogholm, Anikken Alnæs, Barbro T. Dahlen
4 foreldremøter i gruppene 2018 - 2011:	Jan-Henrik Karlsen, Barbro T. Dahlen
5 foreldremøter / aktive - grupper over 15 år:	Torkel Skjærven, Per Krogholm, Morten Tomter, Barbro T. Dahlen
2 trenermøter / trenerforum:	Sportslig utvalg, Barbro T. Dahlen
1 møte med ungdomstrenerne:	Barbro T. Dahlen
1 møte vedr. kontrakter:	Jan Erik Nilsen, Jørn Raastad, Barbro T. Dahlen
3 møter med premieleverandør/tøyleverandør:	Barbro T. Dahlen
1 møte m/Rustadsaga Sportsstue, idrettsuka mm:	Barbro T. Dahlen
1 dugnads- og sponsormøte Toyota:	Barbro T. Dahlen
3 møter med regnskapsbyrå:	Barbro T. Dahlen
4 møter Norges Idrettsforbund – forskningsprosj.:	Barbro T. Dahlen
1 møte med Mortensrud Aker Sportsklubb (MASK):	Barbro T. Dahlen
1 møte vedr. håndbok / Retningslinjer:	Jan-Henrik Karlsen, Kristin M. Eintveit, Barbro T. Dahlen
1 møte med trenere / hjelpere skilek:	Barbro T. Dahlen
2 smørekurs på teams (Januar)	Morten Tomter og Anders Dahlen
2 smørekurs, nybegynner og videregående	Morten Tomter
1 dugnad BYM-mesterkapet:	Mads Svensen, Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen
2 planleggingsmøter om sponsorer/stiftelser	Leif Øverland, Barbro T. Dahlen
1 sponsormøte, Julegalla i Operaen med OBOS:	Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen
2 sponsormøter OBOS	Barbro T. Dahlen
1 Sponsormøte Oslo Sportslager:	Barbro T. Dahlen
1 sponsormøte Bien Sparebank:	Leif Øverland, Barbro T. Dahlen
1 sponsormøte Romerike sparebank	Leif Øverland, Barbro T. Dahlen

1 sponsormøte Oslofjorden Sparebank
2 sponsormøter med Dmedical:
1 sponsormøte Veflen entreprenør
2 sponsormøter med Vikenfiber
1 møte med Skullerud Sportssenter
2 møter med stiftelsen Kaare Berg
1 møte med Gjensidigestiftelsen
1 møte med Buypass, «Isonen»
2 møter med klesleverandør
1 møte med avisen BY Lokal as

Leif Øverland, Barbro T. Dahlen
Barbro T. Dahlen
Leif Øverland, Iver T. Andersen, Barbro T. Dahlen
Leif Øverland, Barbro T. Dahlen
Barbro T. Dahlen
Leif Øverland, Barbro T. Dahlen
Barbro T. Dahlen
Anders Dahlen
Barbro T. Dahlen
Barbro T. Dahlen

Rapporter fra utvalg og komiteer:

Sportslig utvalg:

2024 har vært et veldig hektisk år med mye aktivitet samt at mange nye prosjekter er igangsatt og fulgt opp.

Møter:

Sportslig Utvalg har gjennomført 2 møter i 2024.

Rollefordeling:

Trenerforumet har blitt styrt av Per, Anikken og Barbro gjennom 2024.

Ansvarsfordeling Sportslig Utvalg:

Per (Leder tom oktober)
Anikken (Leder fom november)
Ansvar trenerforum, kontakt opp mot styret, trenerkurs, gjennomføring av temakvelder og oppfølging ungdomstrenerne

Morten:
Smørekurs, utstyrskveld for turrenngruppene, rulleskikurs for turrenngruppene, Fjeldstadstua

Hogne:
Diverse

Torfinn:
Trenerforum og sportslig plan

Harald (fram til 1. april):
Diverse

Jannicke:
Diverse

Olav (fom 1. november):
Ungdomsrepresentant

Trenerforum:

Det er avholdt 2 møter i trenerforumet samt 6 temakvelder.

27. Mai (2 trenere + 17 15-16-åringere og juniorer)

Tema: Jentesamling

Anikken og Morten gjennomførte kvelden.

2. september (4 trenere + juniorgruppa)

Tema: Robusttrening

Morten og Per gjennomførte kvelden i gymsalen på Skullerud skole med trenere og hele juniorgruppa. Dette er en del av prosjektet skadeforebygging.

23. september (10 trenere + juniorgruppa)

Tema: Robusttrening

Morten og Per gjennomførte kvelden i gymsalen på Skullerud skole med trenere og hele juniorgruppa. Dette er en del av prosjektet skadeforebygging.

Alle gruppene var representert på robusttrening bortsett fra 2018-gruppa som på den tiden ikke hadde et trenerteam på plass enda.

9. September (10 deltakere)

Tema: Rulleskitrening

Klubbutvikler i Oslo Skikrets, Tove Andersen, arrangerte rulleskikveld med fokus på lek og opplæring på bruk av orgeltramp, hopp mm for trenere for yngre grupper i alderen 9-16 år.

11. november (17 deltakere)

Tema: Førstehjelpskurs

Kurset var for alle trenerne hvor hjerte- og lungeredning sto på programmet. Kurset ble holdt av Martina Olaussen

Rulleskitrening herregruppa Morten Tomter har gjennomført teknikkurs på rulleski med herregruppa

Teknikktrening/smørekurs

Det ble avholdt 2 stk smørekurs i januar av Morten og Anders. Det var et kurs for nybegynnere og et kurs for viderekomne.

Begge kursene hadde fysisk oppmøte, men det var også mulig å følge kursene via Zoom. Deltakerantallet var på til sammen 40 personer.

De samme kursene ble også avholdt i november av Morten og Anders. Disse kursene hadde kun fysisk oppmøte. Deltakerantallet var på til sammen 30 personer.

Varmestua Fjeldstad

Fjeldstadstua er nå bra utstyrt for testing og styrketrening. Stua er først og fremst til bruk for junior- og seniorgruppa og brukes mye fra april-desember. Morten er ansvarlig for bruk av utstyr og vedlikehold av Fjeldstadstua.

Sportslig plan

I starten på 2024 kom Norges Skiforbunds «Utviklingstrappa i Langrenn» ut i revidert utgave.

Sportslig utvalg vil i løpet av 2025 revidere klubbens sportslige plan med utgangspunkt i den oppdaterte utgaven.

Ungdomsutvalget:

Arbeidet med utvikling av ungdomsutvalget som ble startet opp høsten 2022 for våre ungdomstrenerne i alderen 15-19 år har fortsatt gjennom hele 2024.

Per, Anikken og Barbro har fulgt opp alle ungdomstrenerne gjennom 2024.

Utvalget har gjennomført 2 møter.

Per har fram til 1. mai 2024 også deltatt i Oslo idrettskrets sitt «forum» for ungdomsutvalg og fulgt opp arbeidet gjennom en samarbeidsavtale

som klubben inngikk med Oslo Idrettskrets for perioden 1. mai 2023-1. mai 2024.

Videre fokusområder for sportslig utvalg:

Hovedfokus blir fortsatt å utvikle gruppens trenere og sørge for god rekruttering til trenerstaben sammen med styret.

- Utvikle trenerne videre via trenerforum, for barmark og for vinter kommende sesong.
- Oppdatere sportslig plan
- Smørekurs og skiteknikk kurs.
- Holdningsskapende arbeid.
- Fokus på helse og utøverutvikling
- Rekruttering
- Arrangere lavterskel rulleskikurs hver vår (for trenere i gruppene som går rulleski).
- Synlighet i lokalmiljøet (SoMe og nyhetsartikler)



Anleggskomiteen

Rustad skistadion Skullerud Idrettsanlegg

Rustad IL har driftsansvaret for selve skianlegget og arenabygget, noe som i store trekk innebærer koordinering av utlån, bruk av anlegget og vedlikehold.

Det har også i hele 2024 pågått utbedringer i selve skianlegget og på arenabygget. I skianlegget har det blitt satt opp ny skigard ved nedre parkeringsplass, laget tre nye bålplasser, fjernet en bålpass, satt opp nytt sikkerhetsnett i akebakken samt annet vedlikehold i løypenettet. På arenabygget har det blitt utført en del arbeide etter reklamasjon som oppretting av feil på det elektriske anlegget, oppsett av utelys på arena-bygget, utbedring av musesperre på hele bygget, utbedring av varme i plattinger og reparasjon av høytaleranlegget.

Det har også blitt utført en del elektrisk arbeid på bua med bla nye dimbare lys inne og nye lyskastere ute.

Det var ingen større endringer på løyper i 2024. Bymiljøetaten byttet matepumpe og monterte selvrensende filter på vanninntaket til snøproduksjonsanlegget, som har redusert arbeidet med filterbytte i snøkanonene.



Snøproduksjon og utkjøring var allerede ferdig ved inngangen til 2024 (med unntak av rundt 400 m helt nord i anlegget, som aldri ble ferdigstilt). Det var en ganske god snøvinter i Østmarka også, så det var gode skiforhold både på og utenfor stadion denne vinteren.

Sesongen '24/'25 har startet mildt, men med korte perioder med mulighet for snøproduksjon fra 21.

november som ble godt utnyttet, og som resulterte i sesongstart med en kort sløyfe den 12. desember.

Deler av komiteen og gode hjelpere har brukt mange ukedager og helgedager på å få mere nytt utstyr på plass, «oppbygging» av bruktmarked i arenabygget og utlånsordning i bua samt en del dugnadsarbeide på arenabygget og bua. Tusen takk til alle som har bidratt.

Bua

Bua vår er mye i bruk og er et kjærkomment utstyrsrom for våre trenere. Den er også viktig for utlån av skiutstyr til våre medlemmer samt til eksterne brukere som leier den og utstyr til arrangementer. Det er utført noe dugnad på bua i løpet av 2024. Dette arbeidet fullføres i løpet av 2025. Tusen takk til alle som har bidratt.



Fjeldstadbakken treningsarena

Fjeldstadstua er et rent test- og styrketreningslokale som brukes mye av våre junior- og seniorutøvere, spesielt på vår, sommer og høst.

Langrennssporten utvikles raskt og for oss som klubb har dette blitt et viktig utviklingssted for våre løpere.

Styrkeparken blir også flittig brukt av de aller fleste grupper på både ukedager og samlinger i helgene.

Også mange andre brukere av Østmarka som treningssted har glede av anlegget

Stor takk til Morten Tomter som er hussjef og stor bidragsyter på vedlikehold av hele anlegget, også styrkeparken

2. Treningsgruppene

Langrennsgruppas aktive medlemmer pr. 31.12.2024: 502 personer (5 flere enn i fjor)
 Langrennsgruppas venner pr. 31.12.2024: 171 personer (4 færre enn i fjor)

Medlemstall for 2024 (31.12):

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	0	105	32	6	131	274
Menn	3	129	48	20	199	399
Totalt	3	234	80	26	330	673

Medlemsutvikling 2019-2024:

	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Kvinner	273	260	278	284	282	274
Menn	428	416	412	373	390	399
Totalt	701	676	690	657	672	673

Ansvarlige trenere dette året har vært:

Skilekinstruktører:

Hanne I Berg
 Anne Britt Nilsen
 Mette Kristiansen
 Eva Helene Reistad

Paraidrett ski:

Hanne I Berg Hovedtrener
 Mette Kristiansen Hovedtrener
 Anne Britt Nilsen Hovedtrener

2 deltakere (2 jenter)

2018-gruppa:

Kira Kopp-Alfheim Hovedtrener
 Lennart Garnes Hovedtrener
 Anders Nordby Hjelpetrener
 Harald Solum Hjelpetrener

17 deltakere (9 jenter og 8 gutter)

2017-gruppa:

Alexander Wang-Hansen Hovedtrener
 Daniel Bergsvik Hovedtrener
 Helene Tronrud Wold Hjelpetrener
 Petter Tiltnes Hjelpetrener
 Ann-Helen Hansen Hjelpetrener
 Sigurd Aanderaa Hjelpetrener
 Solveig Krapf Hjelpetrener
 Ove Dahl Hjelpetrener
 Vigdis Hillestad Hjelpetrener

44 deltakere (18 jenter og 26 gutter)

2016-gruppa:

Thomas E. Bjørdal Hovedtrener
 June Benediktsson Hovedtrener
 Maria Myrup Hovedtrener
 Jan Andreas Knudsen Hjelpetrener

38 deltakere (17 jenter og 21 gutter)

2015-gruppa:

Lennart Garnes Hovedtrener
 Sindre Fjogstad hovedtrener
 Monica Tlstovic Hjelpetrener
 Marie Louise Moldvar Hjelpetrener

35 deltakere (21 jenter og 14 gutter)

2014-gruppa:

Une Marie Olaussen Hovedtrener
 Håkon Røsand Hovedtrener
 Veronika L. Willmann Hjelpetrener
 Stian Bjella Gulliksrud Hjelpetrener
 Petter Tiltnes Hjelpetrener
 Christian Fornes Hjelpetrener
 Richard Tingstad Hjelpetrener

38 deltakere (19 jenter og 19 gutter)

2013-gruppa:

Madicken Engelstad Hovedtrener
 Christian Hylland Hovedtrener
 Henning Carlsen Hjelpetrener
 Esben Bach Hjelpetrener

32 deltakere (10 jenter og 22 gutter)

2012-gruppa:

Jannicke Helland	Hovedtrener
Mille C. Vaagsbø	Hovedtrener
	Hovedtrener
Kjell Erik Thune-Larsen	Hovedtrener
Atle Dale Moen	Hjelpetrener
Fredrik M. Ramm	Hjelpetrener

30 deltakere (11 jenter og 19 gutter)



2011-gruppa:

Olav Adelsten Kildal	Hovedtrener
Jon Flydal	Hjelpetrener
Åsmund Moli	Hjelpetrener
Thomas Liebe	Hjelpetrener
Marianne Hektoen	Hjelpetrener
Trond Åge Osvoll	Hjelpetrener

20 deltakere (4 jenter og 16 gutter)

15-16 år:

Torkel Skjærven	Hovedtrener
Bendik H. Pedersen	Hjelpetrener
Fredrik M. Ramm	Hjelpetrener
Per Mathias Krogholm	(Ressurstrener)

14 deltakere (6 jenter og 8 gutter)

Junior/senior:

Morten Tomter	Hovedtrener senior*
Per Mathias Krogholm	Hovedtrener junior
Anikken Gjerde Alnæs	(Ressurstrener)

Junior 30 deltakere (12 jenter og 18 gutter)

Senior 21 deltakere (4 jenter og 17 gutter)

Turrenn damer:

Bjørnhild Fjeld	Hovedtrener
Ingeborg Avlund	Hovedtrener stavgang
Ingjerd Tesaker	Hjelpetrener

75 deltakere

Turrenn herrer:

Jan Erik Nilsen	Hovedtrener
Ulf Fjelldal	Trener

95 deltakere

*Deltakerantall er hentet fra gruppelister 31.12. 2024
De er ikke helt i samsvar med medlemstallene fra
tabellen da vi på gruppelistene fortsatt har på
medlemmer som ikke har betalt, men som vi vet er med.*

**Hovedtrener for alle grupper, men med spesielt
oppfølgings-ansvar for utøvere 15 år og eldre.
Hovedansvarlig for junior- og seniorsatsingen.*



Rapport fra treningsgruppene

Paraidrett ski

Det var kun noen enkelttreninger på vinteren i 2024 grunnet for liten oppslutning. Dessverre bare 1-3 utøvere på treningene, vi ønsker oss flere deltakere!

Inntil videre er gruppa satt på pause.

Barbro T. Dahlen

2018-gruppa



2018-gruppa, vår yngste gjeng, har tatt sine første steg inn i langrennsverdenen i år. Det har vært en reise fylt med lek og læring, som bare begynnelsen på noe stort.

Vi startet sesongen med joggesko på beina og nysgjerrighet i blikket. I løpet av høsten har gruppa blitt kjent med hverandre og sporten gjennom lek og morsomme utfordringer. Skogen har vært vår lekeplass, og etter løpeturer blant trærne har hinderløypene gitt både latter og høy puls. Det har vært like viktig å ha det gøy som å lære nye ferdigheter.

Da kulda kom krypende og det ble mørkere, steg forventningene. Endelig var det tid for å bytte ut joggeskoene med skistøvler! Med et veldig godt oppmøte, sto de klare med ski på beina, og det tok ikke lang tid før hele stadion ble fylt med liv og bevegelse.

Med god innsats og hjelp fra trenere og foreldre gikk de sine første runder i løypa. Store smil var å finne blant skisporene, og det var en nydelig start på skisesongen. Vi i 2018-gruppa ser frem til det nye året, og gleder oss masse til spenningsfylte og lærerike treninger!

Kira Kopp-Alfheim

2017-gruppa



2024 har vært et spennende år for 2017-gruppa, som teller rundt 50 entusiastiske utøvere. Mandagstreningene på Skullerud skistadion har vært preget av lek og skiglede, hvor både nybegynnere og mer erfarne barn har fått utvikle seg i sitt eget tempo. Det er fantastisk å se hvordan barna finner mestring og glede i langrenn gjennom lek og aktivitet.

Treningsopplegget har hatt fokus på grunnleggende skiteknikk og lekpregede aktiviteter som gir barna en trygg og morsom introduksjon til langrenn. Selv om gruppa ikke har deltatt på renn utenfor klubben i år, har klubbrenn og interne aktiviteter vært viktige for både ferdighetsutvikling og sosialt samhold.

Et av årets høydepunkter var hovedsamlingen, hvor gruppa stilte med svært god deltakelse. Til tross for harde forhold gjennom helgen, viste barna en imponerende innsats gjennom tre flotte treningsøkter. På lørdag arrangerte vi en hyggelig fellesmiddag, som bidro til at både barn og foreldre kunne bli bedre kjent. Med over 30 7-åringer på trening hver uke og stor variasjon i ferdigheter, har det vært avgjørende å ha et solid trenerteam. Aleksander og Daniel har ledet gruppa som hovedtrenere, med god støtte fra Helene, Solveig, Petter, Ove og Sigurd. I løpet av høsten fikk vi også med oss Ann-Helen og Vigdis som nye hjelpetrenerne. Deres innsats har vært uvurderlig for å skape trygge og morsomme treninger.

Vi ser frem til et nytt år med fortsatt utvikling, vennskap og skiglede i 2017-gruppa. Trenerteamet gleder seg til å følge denne ivrige gjengen videre, både i treningsløypa, på klubbrenn og fra 2025 også i renn i kretsen!

Aleksander Wang-Hansen

2016-gruppa



2024-sesongen var fin og innholdsrik for 2016-årgangen. Det var vår første vinter med skirenn utenfor Skullerudstua, og mange av barna deltok på ett eller flere renn. Vi hadde høy deltakelse på klubbrennene og på klubbens andre arrangementer. Timesløpet på snø i april var veldig gøy. Ikke hver dag man kan få lov til å bli tatt igjen 23 ganger av en verdenscupvinner. Constance, Ellinor og Ingunn takket for seg etter to fine år, og vi tok sommerferie med timesløp i skogen ved Fjellstad-bakken. Etter sommeren, tok June, Maria og Tomas over treneransvaret. Sverre tok over som oppmann etter Ingunn. Selv om vi måtte vente lenge på snøen, har vi hatt bra oppmøte og mye moro på barmark. Hovedsamlingen på Beitostølen var en suksess, selv om det var helt feil deltaker som røk ut av Maskorama.

Antallet utøvere har holdt seg stabilt. Noen har sluttet og nye har kommet til. Vi gleder oss til 2025 med en fantastisk gjeng.

Tomas Bjørdal

2015-gruppa

Treningene har vært holdt i gang hele 2024. Vintersesongen januar til påske 2024 bød på gjennomgående stor trenings- og klubbrenndeltakelse fra 2015-barna. En kjerne på fire til seks barn deltok også jevnlig på kretsrenn. Enkelte kretsrenn hadde større deltakelse fra 2015-gruppa. På annenhver vårtrening benyttet vi rulleski. Disse treningene ble avholdt enten på Skullerud idrettsanlegg eller på Skullerud skole.



Frå høstoppstart i august og fremover har treningene foregått på og omkring Skullerud idrettsanlegg. Frem til høstferien foregikk noen av treningene med rulleski. Snittantallet barn på treningene har økt fra cirka 15 til 20 i barmarksperioden, til over 30 etter hvert som treningene har foregått med ski på beine. 35 barn er innmeldt i gruppa/klubben. I løpet av året har noen få sluttet, men enda flere nye har kommet til.

Ole Jacob Eriksen Syrdahl gjorde en flott jobb som oppmann i 2024. Fra 2025 har han fått avløsning av Anne Thorine Brotke. Monika Tlstovic er de fleste uker med som hjelpetrener. Sindre Fjogstad og Lennart Garnes har vært stabile hovedtrenerressurser gjennom hele året. Sindres far, Anders, vært med som hjelpetrener på mange treninger. Han har gjort en super innsats og vært til stor hjelp.

Både uten og med ski blir treningene lagt opp slik at fysiske og tekniske egenskaper blir påvirket gjennom lekpreget aktivitet slik utviklingstrappa foreskriver. Treningsplanleggingen/aktivitetsutvalg forsøker å balansere variasjon og gjenkjennelse på en god måte. Når treningene foregår med ski må treningsplanleggingen i større grad tilpasses vær-/føreforhold, hvilke områder på eller utenfor anlegget som er tilgjengelige, om det er tilbud om skileik, hvor mange trenere/voksne som er tilgjengelige, og om det er klassisk eller skøyting som står på «programmet». Utgangspunktet er at vi kjører annenhver økt med klassisk og skøyting. Likevel slik at vi er nøye med å understreke at ingen behøver mer en ett par ski og ett par skisko.

Idrettsglede, vennsbygging og det sosiale blir prioritert høyt, både underveis i mandagstreningene

og ved skirenn eller andre arrangementer og samlinger. I 2024 var enda flere barn fra 2015-gruppa med på hovedsamlingen enn tidligere år. I høst ble det gjennomført en «dagssamling» med sportslig og sosialt opplegg ved Rustad skole. Sammen med 2016 og 2014 hadde vi der en lenger og svært variert rulleskiøkt som inkludert blant annet orgeltramp og hopp (ledd i «eksamensoppgave» for noen av trenerne i disse gruppene), før 2015-gruppen avsluttet samlingen med pølsegrilling og sosialt samvær. Våren 2024 ble det gjennomført en enkel sommeravslutning i forbindelse med siste trening før sommerferien. Både via skriftlig og muntlig kommunikasjon oppfordrer trenerne og oppmann foreldre/barn til å bli med på skirenn, noe vi presenterer som lystbetont, sosialt og «ufarlig». Samtidig understreker vi at det er frivillig.

Sindre Fjogstad og Lennart Garnes

2014-gruppa



Gjennom 2024 har 2014-gruppa hatt mandagstreninger på Skullerud skistadion, og fra høstferien utvidet vi med onsdagstreninger. Disse ble i stor grad brukt til rulleski frem til snøen kom. Høsten markerte også et nytt steg for gruppa med vår første rulleskisamling, som ble en spennende og positiv erfaring for både barn og trenerne.

Gruppa teller nå rundt 40 aktive medlemmer, og oppmøtet har vært svært godt gjennom året. Det har vært flott å se barna delta med stor glede og energi både på trening og i renn. Vi oppfordret gruppa til å være med på fire utvalgte renn utenom klubbrenn, og etter rennene samlet vi oss for noe godt å spise eller drikke. Disse samlingene har vært et fint tiltak for å bygge fellesskap i gruppa.

I tillegg hadde vi svært god deltakelse fra gruppa på hovedsamlingen. Dette ble en stor suksess med gode økter og en hyggelig felles middag som styrket samholdet både blant barn og foreldre.

På treningene har vi hatt en fin balanse mellom lek, teknikktraining og kapasitetstrening. Skøyting og klassisk har fått like stort fokus, og det er gøy å se fremgangen barna har hatt både teknisk og fysisk.

På trenersiden har vi hatt noen endringer i år. Vi takker Eline for hennes innsats og engasjement som trener over lang tid. Fra høsten ønsker vi Une velkommen som ny trener i gruppa. Håkon har fortsatt som hovedtrener og sammen med Une, samt hjelptrenerne Veronika, Stian, Petter og Christian, har de sørget for trygge, varierte og inspirerende treninger for barna.

Vi gleder oss til en ny og spennende vintersesong med treninger og renn og ser frem til å følge utviklingen i 2014-gruppa. Samholdet, engasjementet og skigleden barna viser, lover godt for framtiden!

Aleksander Wang-Hansen

2013-gruppa



Da året startet, talte gruppa i overkant av 35 medlemmer. Etter sommeren har det vært noe frafall til andre idretter, men vi har også fått inn noen nye medlemmer - noe vi setter stor pris på.

Frem til sommeren var det Christian Hylland som hadde treneransvaret sammen med Henning Carlsen. Etter sommerferien tok Madicken Engelstad over som hovedtrener.

Ved utgangen av året teller gruppen 30 medlemmer.

Dette året har vi hatt treningsdag på mandager og onsdager og oppmøtet på treningene har vært god,

spesielt på mandager, og med noen færre i perioden rett før og etter sommeren, da mange er opptatt med sommeridretter.

Deltagelsen på renn har vært ganske bra. Særlig på klubbrenn har det vært stor oppslutning, men også på andre renn hvor det har vært en liten kjerne som har hatt stor glede av å stille på startstreken.

Grappa hadde høstsamling i midten av oktober, med deltagelse på 5 km under Nøkle vann rundt (lørdagen) og rullleski og andre aktiviteter på søndagen. Etter siste økt på søndagen ble det servert pizza og kaker på arenahuset for å gjøre stas på utøverne etter en hyggelig og vellykket helg.

Også i år var det en god gjeng som ble med til familiesamlingen på Beitostølen. Alltid moro å reise bort og teste andre løyper.

Fokus på treningen er fremdeles at barna skal kunne leke og ha det gøy, men vi begynner å legge inn flere øvelser for å forbedre teknikk og kondisjon. Vi har også begynt å legge flere av treningene til områdene utenfor Skullerud arena med Mariholtet som målpunkt for flere av turene.

Vi ser frem til nytt år og ny sesong med forhåpentligvis like gode snøforhold som vi hadde i 2024.

Madicken Engelstad og Ida Øvren

2012-gruppa



Vinteren 2024 hadde gruppen ca. 35 medlemmer med et snitt på litt over 25 på trening. Trenerteamet bestod av Jannicke Helland (Hovedtrener), Kjell Erik Thune-Larsen (oppmann+ trener), Miriam Joryd, Atle Dale Moen, og Fredrik Ramm. Vi har hatt faste treninger mandager og onsdager med 1,7 timers varighet. Fokus har vært på skiglede og ha det moro på trening.

Ferdigheter og mestringsfølelse oppnås hovedsaklig gjennom lek. Lekene er nøye utvalgt for å gi barna ferdigheter som kondisjon, styrke, teknikk, balanse, strategi, lagarbeid, mm. Vi har innført flere aktiviteter rettet mot å bedre teknikk. Det er veldig stort spenn i ferdigheter så vi prøver å tilrettelegge med inndeling i grupper slik at alle opplever mestring på sitt nivå. I sesongen har vi hatt en bra deltagelse på skirenn, og en god økning fra tidligere sesonger. Vi har aktivt oppfordret til deltagelse og prøvd å få ned terskelen for deltagelse da vi ser at barna trives på renn når de først stiller opp. Vi har hatt en samling med kveldsmat etter trening som har vært veldig populært. Vi jobber mye med å bygge et inkluderende miljø og slike små samlinger er med på å bygge godt opp under det. Vi ser at flere barn blir lenger hvis de trives og synes det er viktig at alle inkluderes og at vi unngår klikker

På høsten startet barmarkstreningen ved skolestart. Miriam måtte slutte og vi har fått inn Mille Cedervall Vaagsbø som trener

Deltakelsen har ligget på mellom 15 og 20 og tok seg godt opp etter høstferien. Første del av sesongen ble gjennomført sammen med 2011 gruppa. På slutten av året var det 27 medlemmer i gruppa. Fokus har vært basis, kondisjon, styrke, koordinasjon, lagånd og balanse.

Denne sesongen har gradvis økt ren kondisjonstrening gjennom rolige langturer og intervaller. Vi har også hatt fokus på styrke med en innedel på Skullerud skole på onsdager sammen med 2011. Vi har prøvd å få til rullleski som en fast en gang i uken (før høstferien) og vi ser en god progresjon på ferdigheter.

Grappa hadde sin første barmarksamling på Beitostølen sammen med 2011 i oktober.

Hovedsamlingen på Beitostølen ble bra med god deltagelse fra laget, og vi fikk startet på snø i begynnelsen av desember. Grappa hadde treninger på skihelt inn mot jul.

Kjell Erik Thune-Larsen

2011-gruppa



2011 gruppa hadde vinteren 2024 ca. 25 medlemmer, hvor 15-20 deltok aktivt på trening. Storebror Håkon Kildal var Hovedtrener for gruppa, med Thomas Liebe, Åsmund Moli, Jon Flydal, Marianne Hektoen og Trond Åge Osvoll som hjelpetrenerne.

Gjennom vinteren hadde gruppa 2 treninger i uka. Hovedtrener Håkon sammen med 1-2 hjelpetrenerne på hver trening. Treningen besto mellom skitrening og skilek. Noen av barna var opptatt av det sosiale med skivenner, mens andre litt mer opptatt av prestasjon.

Østmarkavinteren var god og mange av treningene bestod av å skitrening/tur i marka.

Ca 8-10 gutter deltok aktivt på skirenn gjennom sesongen, og for mange var det viktig å delta på Superskicup. Ofte de "samme" resultatene på skirenn med litt sprik.

4 jenter har deltatt på flere skirenn gjennom sesongen, her har de byttet på å være beste Rustad-jente, jevne resultat.

Flere av gruppas medlemmer gikk Ungdomsbirken, mange opplevde dette som positivt selv om det var mye som skjedde denne søndagen.

Etter skisesongen var over blir det veldig stille hos 2011 gruppa. Stort sett hele gruppa er opptatt med sommeraktiviteter (mange er aktive i Frøy, Oppsal orientering og Friidrett), så deltakelsen har vært minimal på disse treningene. Alle har fått tilbud om sommertrening, og noen har deltatt sammen med 2012.

Lillebror Olav Adelsten Kildal tok over som hovedtrener høsten 2024, 16 år, en kunnskapsrik tenåring som 2011 gruppa ser opp til og lytter til, på samme måte som storebror Håkon. Trond Åge Osvoll tok over som oppmann etter Gunhild, ellers består hjelpetrenerstabellen av samme gjengen. Få deltakere frem til høstferien og gruppa hadde endel samarbeid med 2012.

Gruppa hadde samling på Beitostølen etter høstferien sammen med 2012. 2 jenter fra gruppa ble med og hadde en fin samling.

Fra høstferie til nyttår har det vært ganske stabilt deltakelse på treningene. Gruppa har hatt 2 treninger i uka, en innetrening (sammen med 2012) og en barmarkstrening. God deltakelse på hovedsamlingen på Beito. Det har vært en sosial samling i Arenabygget.

I dag består gruppa av 17-18 deltakere, vårt mål er å beholde flest mulig til overgangen til 15/16 års gruppa. Topp og bredde - hånd i hånd.

Trond Åge Osvoll

15-16-års-gruppa



2024 startet med mye snø og skikkelig vinter. Rennene første helgen samt første klubbrenn ble endog avlyst på grunn av kulde. Men gjennom vinteren var det god deltakelse på trening og renn. Per og Torkel var trenerne. Mange fra 15-16 gruppen stilte også opp som hjelpetrenerne i Skileiken. Vi hadde stor deltakelse i Hovedlandsrennet i Gålå 29 februar til 3 mars. Vi reiste også en stor gjeng med foreldre og ungdommer til Ungdomsbirken. Det var sosialt og hyggelig! Noe spesielt var det at ungdomsrennet gikk samtidig med Tur-birken som ble utsatt til søndag været. Det ble trangt om plassen og knekket noen ski og staver.

Når det kom til april, hadde vi bowling og pizza og kom i gang med barmark- og løpetrening. Vi stilte på Bølerstafetten, hadde deltaker på Holmenkollstafetten og flere var med å løpe Ulsrudvann og Nøkle vann rundt. 17. juni hadde vi Triatlon ved Ulsrudvann, hvor også voksne og søsken deltok, etterfulgt av sommeravslutning. Dette har blitt en god tradisjon nå.

Høsten kom og 2008 ble juniorer, og tok med seg Per som ble juniortrener. Utover høsten kom ungdommene fra 2010 inn i gruppa. Torkel fortsatte som hovedtrener og fikk med seg Bendik Håland en gang i uken på rulleskiøker. 19. oktober arrangerte

vi samling for hele kretsen med en ekstra hard og utvidet bakkeintervall for anledningen. Dette var selvfølgelig for å slite ut konkurrentene til starten på Toyotacup dagen etterpå. Toyotacup startet tidlig i år med et rulleskirenn rundt et kjøpesenter i Sarpsborg. Vi hadde 2 hjemme-samlinger og 3 samlinger på Beitostølen, inkludert hovedsamlingen i slutten av november. Mye bra samvær og trening. Før årsskiftet hadde flere også rukket å gå renn både på Konnerud, Hakadal og Lygna. Per sluttet som hovedtrener i mai 2024, hvor Torkel tok over som hovedtrener. Sturle og Per Christian har vært oppmenn gjennom hele 2024..

Sturle Jensen

Juniorgruppa



Juniorgruppa har for sesongen 2024 bestått av 30 aktive utøvere, fordelt på 12 jenter og 18 gutter. Det tilkom 6 utøvere født 2007, mens øvrige juniorer er utøvere født 2006-2004. Hovedtrener har vært Hogne Solvoll, med Per M. Krogholm som hjelpe-trener. For Hogne ble denne sesongen hans siste sesong som hovedtrener for Junior. Etter mange år gir Hogne seg, og Per overtar stafettpinnen på våren.

Det har vært et høyt aktivitetsnivå gjennom sesongen, og alle har lagt ned god innsats både på treninger, samlinger og i konkurranser. Rustad er heldig som har en stor seniorgruppe, og samarbeidet mellom junior og senior er svært godt. Det er felles treninger og samlinger, og vi ser at samholdet på tvers av gruppene bidrar til stor treningsglede og et sterkere miljø for alle parter.

I sesongen ble det arrangert tre Norgescup-renn, henholdsvis på Lygna, Trondheim og Skeikampen (finale). Junior-NM ble avholdt i Nybygda. I alle konkurransene hevdet flere av utøverne våre seg godt, med sterke resultater på høyt nasjonalt nivå.

Juniorgruppa har tradisjonelt mange samlinger gjennom året. Beitostølen brukes både sommer og vinter. Det ble avholdt tre sommersamlinger og en vintersamling på Beitostølen denne sesongen, i tillegg til Rustads egen hovedsamling i desember. Høstturen til Ramsau (Østerrike) ble gjennomført som planlagt i litt varierende vær. I år var det igjen mulig å gå på ski på breen, noe alle de aktive satte stor pris på. I tillegg til samlingene på Beitostølen og Ramsau har det også blitt gjennomført lokale helgesamlinger.

Gjennom sesongen har det vært fem fellestreninger (mandag-torsdag og lørdag). Treningene onsdag har vært styrketrening på OIS på Skullerud. Øvrige treninger har vært barmark- og skitreninger.

Kari Merete Arfvedahl / Therese Marvik Dahl



Seniorgruppa



Akkurat som vår junior-gruppe er våre seniorer en sammensveiset og flott gruppe som teller rundt 20 aktive løpere som deltar i Norgescup, Skandinavisk cup, NM og langløp. Vi er stolte av å være en av få klubber i Norge som har et samlet seniormiljø i

klubben vår og sammen med juniorene så har vi en helt unik stor treningsgruppe. Vår avdeling i Trondheim har også jevnlig besøk av hovedtrener Morten som arrangerer samlinger også for di. I tillegg har vi fire utøvere som deltar i langløpslag som kjører sine opplegg i sine team, men flere av de er stadig å se på Rustads treninger og det setter vi stor pris på.

Så kommer vi heller ikke utenom vår store inspirasjonsløper for oss alle. Iver Tildheim Andersen. Også han er med på å bidra inn i vårt treningsmiljø når han har mulighet og jeg tror også alle i Rustad IL er svært glad for at han dukker opp på våre klubbrenn og andre kretsarrangementer for å representere klubben foruten landslaget.

Årets resultater har vært gode. Vi skal huske på at nivået i Norge er skyhøyt og at våre løpere legger ned svært mye trening. I tillegg har de aller fleste fulltids jobb eller studerer på heltid. Det er derfor svært gledelig at vi gjennom hele sesongen har prestert på et høyt nivå.

I allround må Iver sine prestasjoner fremheves. Høydepunktet resultatmessig var 3. plass i Worldcup i Gällivare, 2, 3 og 5 plass i NM, 2 seiere i Scandinavisk cup, en seier i Norgescup og vinner av distansecupen i Norges-cupen.

For klubbens del er NM-stafettene et av årets store høydepunkt.

Det var dagen da også Rustad-jentene skulle vise seg fram. Sykdom helt inn i siste time før start hindret ikke vårt unge lag til å gi alt i et tøft startfelt. Det ble en fin 23. plass, gratulerer med flott innsats Ingeborg Rystad, Ane Hustvedt og Karoline Longva!

Og endelig skulle vi få vår etterlengtede medalje i NM-stafetten etter fire fjerdeplasser, en femte plass og en sjettede plass. Med startposisjon helt bakerst i feltet jobbet både vårt første og andrelag seg oppover i feltet jevnt og trutt. Det skulle bli en spennende og nervepirrende sisteetappe. Lars

holdt hodet kaldt og «knakk» sine spurtsterke konkurrenter ca. en km før mål og sikret bronsemedaljen, GRATULERER Tor Olav, Iver, Lars, et stort øyeblikk for klubben!

Men, ikke nok med det så tok 2. laget vårt en sterk 22. plass med Henrik, Tørres og Bendik, stor gratulasjon til dere også.

På langløpssiden fortsetter Anikken og Amund å utvikle seg som stabile toppløpere. Anikken tok 2. plass i sprint-cupen og Amund 3. plass i ungdomsklassen sammenlagt. Meget sterke resultater.



Også vårt langløpslag bet godt fra seg i årets sesong, se egen rapport.

Med senior følger mye reising, også til utlandet. Mye jobb for et lite støtteapparat som i all hovedsak består av teamsjef for langløpslaget, Atle Smenes, og sammen med Anders Dahlen utgjør de et helt eget reisebyrå. I tillegg har vi god støtte og hjelp i oppmann Torbjørn som leder den stødige

seniorgjengen når de skal gå Norges-cup, NM og Skandinavisk cup.

Også hovedtrener og skismører Morten Tomter legger ned en stor innsats for seniorgruppa. Smøring av ski er tidkrevende, her skal det testes, utvikles og smøres gjennom hele året og ikke minst skal smørebilen flyttes rundt i hele Norge og ellers i Europa! Med mange skirenn både på langløpslag og for våre allroundløpere rekker man ikke over alt så både Knut Lutnæs og Per Krogholm har bidratt på smøresiden i enkeltrenn gjennom sesongen, tusen takk for innsatsen. I tillegg har vi et støtteapparat som bidrar på enkeltarrangementer, ingen nevntingen glemmt, men tusen takk til også alle dere som har bidratt med drikkelanging, som sjåførere og heiajeng.

Barbro Tomter Dahlen

Langløpslaget Team Front Rustad IL

Sesongen 2023-2024 ble avsluttet med Janteløppet i april og vårt langløpslag ble nummer 18 av totalt 35 lag på lagrankingen denne sesongen.

Det startet med tynn førjulsluft i Bad Gastein og Venosta-dalen med fire «korte» renn over to helger. Normalt sett er vi litt bak normalt nivå i disse rennene, det skyldes nok at alle våre løpere har jobb eller studier ved siden av.

Etter en bra treningsperiode i julen reiste laget som vanlig til to rennhelger i Italia - Toblach og Marcialonga. Jizerska (Tjekkia) ble dessverre avsløst grunnet snømangler, men da fikk laget muligheten til å vise seg frem med mange gode plasseringer i Holmenkollmarsjen.

Vasaløppet, den første søndagen i mars, er på mange måter årets høydepunkt i langsløpsserien. Hans Petter (46) og Karoline (18) viser at det er mulig å hevde seg høyt oppe. Her leverte også vår 55 år gamle teamsponsor og utøver, Nils Berg, et strålende resultat (172) og klasseseier.

Birken to uker senere er klubbens høydepunkt. Vi reiser sammen; enten du er eliteløper med plassering rundt nummer 30, eller bruker hele dagen over fjellet. På en slik skidag som det var i år, så er alle enige om det var en fornuftig avgjørelse med søndagsrenn.

Mellom påsken og sesongens siste blodslit under Janteløppet, ble det gått to renn i nord - Reistadløpet og Summit2Senja. Der fikk vi

sesongdebut av Iver i langløpserien. Hans inntreden (9 og 20.plass) gjorde også at vi fikk hevet hele laget, og plasseringene (22 og 25) til Hans Petter gjorde susen på lagrankingen.

Vi takker sponsorene og alle som har bidratt på drikkeposter, transport, ski med mer. Helt foran i feltet – Morten Tomter – som aldri gir seg i dette gamet. Det har blitt noen mil og timer i smørebilen.

Sesongpausen varte i nøyaktig 7 dager før Magnus, Stefano og Anikken dro i gang «Season XVI 24/25» med to seire og pallplass i Fossavatnsgangan på Island. Ski Classics har nemlig en «B-serie» (Challengers-renn) gående hele året, bestående av både turrenn og rulleskirenn.

Atle Smenes



Turrenn damer



Medlemsantallet i damegruppa er stabilt, 72 pr 31.12. Mange deltar aktivt på treningene, og nivået er jevnt over høyt. Gruppa er delt i to, men skitringene og noen barmarkstreninger er felles. Bjørnhild Fjeld er hovedtrener, og hun har hatt god hjelp av Ingjerd Tesaker. Wenche Bråten og Vibeke Kristiansen har noen ganger ledet teknikktraining på rullerki. Ingeborg Avlund har hatt ansvaret for den såkalte stavgruppa, primært et tilbud til dem som ikke kan løpe, men også åpent for medlemmer i hovedgruppa når de måtte ønske.

Trenernes opplegg har vært ambisiøst, og mange treninger har vært preget av forberedelser til konkurranser i løp og turrenn. Mange har deltatt i konkurransene, alltid med fine resultater. Eksempelvis deltok 10 i Vasaloppet og 13 i Stenfjellrunden, dessuten 11 i Birken, hvor nesten alle kom i mål innenfor merketiden. Ett superveteranlag deltok i Holmenkollstafetten og vant 1. premie.

Undertegnede fylte 80 år 10 mars. Bursdagen ble feiret av 38 fra damegruppa, som for anledningen bodde en helg på Sjusjøen Lodge.

Arrangementskomiteen Ingjerd, Gudrun, Signe og Marit hadde en formidabel oppgave. De ordnet med innkjøp av mat til ordinære måltider, program for festen, borddekking og pynting, bestilling av festmat og tre kokker som serverte nydelig mat. Cathrine og Trude var suverene toastmastere. Mange bidro med taler og sanger, Barbro viste en film som Kristin

Haraldsson hadde laget, og tildelte jubilaranten gaver og æresmedlemskap i Rustad IL. Det var stas. I tillegg til festen ble det tid til fine skiturer hver dag.

Opplegget for den tradisjonelle hjemmesamlingen 31. mai til 2. juni var planlagt av Bjørnhild. Fredag ledet Irja L Haug og Kristin Holt en hard styrkeøkt på gressplenen utenfor klubbhuset. Etterpå ble vi invitert inn av Barbro, som viste film og serverte pizza og mineralvann. Wenche B ledet rullerkiøkten i Lillomarka lørdag morgen. Etter en hvilepause hjemme, var det på 'an igjen, med baneøkt på Lambertseter, ledet av Jan Chr. Kaltenborn. Samlingen ble avsluttet søndag med langtur i Østmarka.

Turid F Sælid og Nina Malme hadde ansvar for opplegget på årets høstsamling helgen 5. – 8. sept. Damene ble innlosjert på Hafsten Resort & Camping, Uddevalla. Treningen startet fredag morgen med løping 10 km og sjøbad etterpå. Etter lunsj var det yoga med Ingjerd. Lørdag startet med to timers padletur med kajaker og kanoer. Etter lunsj var det først en times styrke/aerobic med Irja, og senere hadde Anne Kathrine opplæring i den kinesiske kampsporten Tai Chi. Søndag ledet Nina Malme intervaller 4 x 4 før hjemreise. De som deltok på samlingen var strålende fornøyde med opplegget.



I juni, september og oktober hadde flere i gruppa bursdag. Barbro, Ingeborg og Kristin fylte 60 og Ingeborg 50 år. Disse laget i stand en flott fest på Vangen for damegruppa. Kathrine og Karin var briljante toastmastere, og som vanlig for damegruppas festlige anledninger, var det utsøkt mat, taler, sanger og film (Kristin). Jubilarntene gjorde overraskende entre utkledd som Abba. De ubehagelig varme kostymene hadde de på seg hele kvelden, og det ble danset til Abbalåter i timevis.

I mange år har damegruppa bidratt med salg av hjemmelagede kaker, vaffelbaking og saft/kaffe på Langrenngruppas klubbkvelder i november. Tre kvelder også i år.



I månedsskiftet november-desember var det snøsamling på Beitostølen. Det var litt skrint med snø, men nok til teknikktraining og fine skiturer. Takk til Barbro og Anders som sørget for at alt gikk på skinner, og at det som alltid ble en vellykket samling.

Takk til Bjørnhild, Ingeborg og assistenttrenerne, som aktivt og med stor iver har ledet damegruppa gjennom året, og takk til alle som har bidratt til trivelige treningsamlinger og festlige sammenkomster.

Irja Lie Haug fikk innsatspokalen 2024, vel fortjent.

Astrid Bertelsen

Turrenn herrer



Aktiviteten i gruppa er stabil, med noen nye ansikter. Det er god stemning på treningene og gruppas medlemmer tar stadig initiativ til langturer på rulleski om høsten og skiturer i vintersesongen.

Det ble en flott skisesong med mange uker med gode skiforhold i marka. Gode skiforhold gir flotte

treningsforhold og dermed økt ønske om å delta i skirenn.

Årets Birkebeinerrenn ble flyttet fra lørdag til søndag på grunn av dårlig vær. Det medførte at ikke alle kunne delta, men de aller fleste stilte til start. De fikk en flott tur over fjellet. Det ble flere pallplasser til gruppas medlemmer, Jon Flydal, Trond Olav Berg og Gjermund Kjærstad. Raskest var Nils Berg med tiden 3.02.46, som holdt til 4. plass i M55.



Nils Berg vant i tillegg H55 i Vasaloppet og ble nummer 172 totalt.

Til tross for økende snittalder er det fortsatt en del som «debuterer». En liten gjeng fra gruppa stilte til start i årets Vasalopp for første gang. Det ble en tøff tur på tungt føre, men alle gjennomførte.



«Sesongen» avsluttes tradisjonen tro med Holmenkollstafetten, hvor Rustad IL tok seier i klasse A4 – 55+.

Jan Erik Nilsen

3. Egne arrangementer

Treningssamlinger:

Alle planlagte samlinger har gått som normalt dette året. Det gjennomføres lite samlinger for de yngre, gjelder spesielt dagssamlinger i nærmiljøet som er en viktig del av opplegget for de yngre grupper. Dette bør det jobbes med neste sesong.

Barkmarksamlinger:

Sjusjøen 8-10 mars for damegruppa (30 delt.)
 Østmarka, 31 mai -2 juni for damegruppa (15 delt.)
 Østmarka, 7-9 juni for 15-16 år (10 delt.)
 Beitostølen 31. mai – 2 juni for jun/sen (20 delt.)
 Beitostølen, 21.-28. juni for jun/sen (20 delt.)
 Beitostølen, 5-11. august for jun/sen (16 delt.)
 Beitostølen 30.aug- 1. sept. for 15-16-år (13 delt.)
 Udevalla, 5-8 september for damegr. (23 delt.)
 Beitostølen 11-13 oktober 2011-2012 gr. (14 delt.)
 Østmarka 11-13 oktober 2013-gruppa (15 delt.)
 Østmarka 11-13 oktober for 15-16 år (10 delt.)
 Skullerud, kretssamling 19. okt. for 15-16 år (9 delt.)
 Røa, kretssamling 19. okt. for 13-14 år (7 delt.)
 Østmarka 20. okt. for 2016-2014 gruppene (30 delt.)
 Oslo 18-20 okt. for jun/sen/vet (20 delt.)
 3 samlinger Trondheim, aug-nov for senior (4 delt.)

Høstskisamlinger:

Torsby 5-8 sept. for e.jr./sen / langløp (10 delt.)
 Østerrike, 29. sept. – 8. okt. for jun/sen (27 delt.)

Snøsamlinger:

Beitostølen, 14-17 november for jun/sen (20 delt.)
 Beitostølen, 8-10. nov. for 15-16 år (16 delt.)
 Beitostølen, 29. nov.-1 des. for alle (291 delt.)
 Sjusjøen, 12-15 desember, for herregr. (20 delt.)

Rulleskisamlinger:

Allianseløppet, 24-25 august for senior (10 delt.)
 Klarålvsløppet, 21-22 september (9delt.)
 Toppidrettsveka 14-17 aug. sen/langløp (5 delt.)
 Blinkfestivalen 31. juli-2. august (4 delt.)

Egne arrangement

Alle våre arrangementer bortsett fra Østmarkrunden gikk som planlagt.

Nok en gang har kunstsnoen i Skullerud idrettsanlegg vært redningen for alle våre skiarrangementer, selv om var muligheter for bruk av marka nesten av vinteren.

Tusen takk til ALLE dere som har bidratt med dugnad for gruppa på alle våre sommer-, høst- og vinterarrangementer, godt og vel 38 i tallet. Uten god dugnadsånd og frivilligheten hadde ikke dette vært mulig.

OBOS Rustad IL Åpne Skilekdag

Stor skidag for skiglade uorganiserte barn på Skullerud idrettsanlegg søndag 14. januar. Viktig å ta vare på skibarna i nærmiljøet også. OBOS Rustad IL åpne Skilek på Skullerud er et gratisarrangement og årets skilekdag samlet ca. 400 barn i løpet av tre timer, fantastisk. Tusen takk for innsatsen til alle våre juniortrenere, Per og alle i støtteapparatet.



Østmarkrunden

Det var en trist dag i Rustad sin langrennshistorie lørdag 18. januar. For første gang ble et arrangement avlyst på grunn av liten deltakelse. Ikke bærekraftig å arrangere et turrenn med 20 deltakere og 40 funksjonærer. Men, vi får komme sterkere tilbake. Det jobbes med et nytt konsept for «Østmarkrunden», kanskje kan vi få til noe unikt, tiden får vise det!

Rustadstafetten

Rustad-stafetten, kretsmesterskap i stafett søndag 11. februar for alle aldre, en tradisjon for Rustad IL. 271 påmeldte lag og 240 startende lag og drøye 700 løpere fra hele Oslo kjempet seg gjennom 1.5, 2 og 3 km løyper i klassisk stil. Masse herlige dueller og stor idretts glede. Her var det topp og bredde i herlig harmoni. Gratulerer til dere alle med strålende innsats.

53 lag fra Rustad til start - det bør vi være stolte av. Dette er først og fremst et breddearrangement for de yngste, men også kretsmesterskap for de fom 13 år så her ble det kjempet hardt om KM-medaljene. Lagene fra Rustad IL stakk av med kretsmesterskapstitlene i jenter junior, gutter junior og menn senior, gratulerer!

Uten frivilligheten hadde det ikke vært mulig med slike arrangementer, stor TAKK til alle dere som stilte opp som funksjonærer i årets Rustad-stafett, drøye 120 personer, imponerende. Og stor TAKK til Bymiljøetaten og Thomas for løyper. Været ble utfordrende de siste 12 timene før arrangementet, så ny runde med prepping rett før start var helt avgjørende for de gode forholdene vi hadde hele dagen.



Leki Rustad-sprinten

Leki Rustad-sprinten onsdag 13. mars 2024 ble gjennomført i regnvær, ser ut som dette «værphenomenet» har forfulgt oss på årets arrangementer. Men, været var ingen hindring for store prestasjoner.

Det var mange spennende dueller og masse trøkk. Våre ungdommer i 13-14-årsklassen og 15-16-årsklassen sparket godt fra seg og endte opp med flere pallplasser. Våre juniorer og seniorer fikk prøvd seg mot «verdens» beste skøyter og juniorjentene var i hard kamp og klarte å ta skalpen

på Kjelsås sitt lag som besto av to av Norges beste juniorjenter, gøy!

Gratulerer til alle våre gode deltakere i grønt. Pallplasser denne gang i Leki Rustad-sprinten gikk til Patrick, Olav, Fredrik, Oskar, Marie, Ane, Pernille, Maja, Edvin, Olav, Ingeborg, Synne, Signe, Jenny, Marius, Emil August, Truls, Magnus, Iver, Lars, Henrik og Bendik.

Dyp våte funksjonærer og kafeteriagjengen vår trenger også stor honnør, takk for årets innsats i Leki Rustadsprinten!



Skilek

For et skue på årets skilek, 380 deltakere i alderen 3-11 år, alle på en gang tre tirsdager på rad, 31. januar, 6 og 13. februar, herlig.

Dette er nok et av årets høydepunkt for alle uorganiserte barn i nærmiljøet og allidrettsgruppa til Rustad denne vinteren.

For mange er skileken det første møte med skisporten, og det er kjempestas å oppleve skimestring.

Dette er en herlig skare av 3-11-åringar med stor progresjon, fart og moro og ikke minst stor

idretts glede. Man kan ikke bli annet en glad når man ser dette.

Skileken ble som tradisjonen tro avsluttet med «storstilt» premieutdeling og Rustadsagaboller og Solrik til alle deltakere og frivillige.

Men, uten våre frivillige hadde det ikke vært mulig å gjennomføre en så stor skilek. Så en STOR TAKK til alle dere 86 frivillige, aktivitetsledere fra 13-16 år, juniortrenere, hjelpetrenerne, verter, parkeringsmannskap og administrasjon for super innsats. Og ikke minst tusen takk for stor innsats av alle barna, dere har vært superflinke alle sammen!



OBOS Barnas Skidag i Østmarka

OBOS Barnas skidag i Østmarka - for en herlig skifest. Værdagen 3. mars startet bedre enn forventet, men selv om regnet kom sigende utover dagen var det kun blide barn å se, i alt 550 startende av 700 påmeldte i alderen 3-11 år. Her kunne de kose seg i skiløypa med startnummer på brystet og lek i skileken som var satt opp. Herlig å se så stor aktivitet.

Tusen takk til alle deltakere og ikke minst Rustad IL sine 75 «søkk våte» funksjonærer som jobbet på hele dagen, uten dere, ingen OBOS Barnas Skidag i Østmarka!

Vi gleder oss allerede til neste år og da vil vi ha solskinn for med dårlig vær følger det også med en stor ekstrajobb, tørking av utstyr, bannere, vasking av startnummer osv. Men, etter en iherdig innsats i etterkant den nærmeste uka kunne alt pakkes bort tørt og rent før neste års arrangement, stor takk til dere som også bidro her!



Klubbrenn, timesløp og sesongavslutning

Leit å måtte avlyse sesongens første klubbrenn 15. januar for de yngre løperne, men kulda kunne vi ikke styre. Junior, senior og veteran gjennomførte dags renn, i alt 26 løpere, kaldt, men ikke over

kuldegrensa for disse. Var fantastiske forhold, sjelden det er så flott. Tusen takk til alle i riggegjengen og arrangementsgruppa som fikk trening på både opp- og nedrigg, samt tidtaking. Det ble en fin treningsøkt foran neste arrangement.

I sesongens andre klubbrenn, i fri teknikk, stilte 215 tøffe Rustadjenter og gutter til start. Et «kraftig» snøvær gjorde sitt til at det ble spesielt tunge forhold, men innsatsen var på topp hos både små og store. Herlig å se at også våre juniorer og seniorer stiller opp i klubbrennene, det settes det stor pris på.



Sesongens tredje klubbrenn, onsdag 6 mars, stilte 175 grønnkledde til start. Alle fikk oppleve et gnistrende føre og rekordtider, denne dagen var det GØY å gå skirenn.



Årets klubbrennesesong ble avsluttet som vanlig med timesløp og sesongavslutning.

3660 runder ble tilbakelagt i den 790 m lange runden på Skullerud av 259 grønnkledde Rustad-løpere, som tilsvarer 2718 km. Med snitt på 14,1 runde som tilsvarer ca. 10,5 km pr. løper.

Vi gratulerer 15-16-års-gruppa med seier i årets Timesløp med i alt 557 runder, snitt på 19,2 runder hver, imponerende!

Kvelden endte opp i kakefest, stor premieutdeling for både små og store, utdeling av innsatspokaler samt heder og ære til premievinnere i mesterskap, trenere, oppmenn, tillitsvalgte, smøreteam, komitémedlemmer og andre frivillige, tusen takk til dere alle for en fantastisk innsats gjennom årets sesong!



Klubbmesterskap

Vårt årlige, tradisjonelle Klubbmesterskap ble arrangert for første gang på en ukedag, nemlig mandag 18. mars. 231 deltakere fullførte og den store skifesten vi ønsket det skulle bli ble en realitet. Her kom alle til «start» og mål, store og

små, alle slags stilarter, sterke og varme heiarop og stemningen var god. Godt skiføre med nysnø og 1 minusgrad ble satt stor pris på også av løperne etter helgens uvær og ikke minst det begredelige været vi har hatt på mange av vinterens arrangementer.

Pokaler ble det selvsagt også til alle som kom i mål, og det gjorde alle. Vår tradisjonelle vakre «sølvpokaler» ble delt ut til stor jubel rundt pallen for alle klasser. Her er alle vinnere. Store smil, mye mestring og bømtevis med skiglede på alle kanter.

Og som alltid, tusen takk til alle som bidro til gjennomføringen av årets klubbmesterskap!

Kveldens klubbmesterskap 2024 er historie med 231 fullførte deltakere. Godt føre med nysnø og 1 minusgrad ble satt stor pris på etter helgens uvær. Vi gratulerer alle for flott innsats, både løpere og funksjonærer. Bare å glede seg nå til påske og ikke minst timesløpet onsdag 3. april!



Skoleskidager

I 2023 fikk vi midler fra Norges Idrettsforbund til å arrangere skidager for skoler i nærområdet til Skullerud Idrettsanlegg. Det ble inviterte 10 skoler hvorav Lambertseter, Oppsal, Bøler, Abildsø, Nøkle vann og Rustad skole takket ja til tilbudet. Vi inviterte 1-7. trinn på hver skole, og noen av disse skolene har et stort antall elever, så vi fikk fordelt disse utover 9 skoleskidager.

Rustad stilte med 2-4 instruktører litt ut ifra hvor mange elever som var meldt at skulle komme. Det ble rigget opp et skileikområde med porter, slalåm, hopp og diverse, samt at vi hadde et lekeområde hvor leker og aktiviteter skulle settes i gang. Lærere skulle også i stor grad bidra med å organisere barna, passe på og hjelpe til i skileik og være med å sette i gang aktivitet i lekeområdet. Akebakken og tur i anlegget var også en mulighet, styrt av lærere.

Det er mye positivt å ta med oss fra tilbakemeldingen fra skolene, men også noen konkrete og viktige ting vi må forbedre.

Stor takk til Per som har vært prosjektleder, til Magnus, Tørres og Bendik som har stilt opp som instruktører samt Mads og Barbro som medriggere.

Idrettsuka i Østmarka

Den 11. utgaven av Rustad IL sin idrettsuke er gjennomført, og med økning i deltakere fra i fjor fikk 206 barn idretts glede gjennom flotte og varierte aktiviteter sammen med våre 40 trenere. Det har vært en fantastisk uke, herlig vær, herlige barn, ungdom og trenere.

De to første dagene var barn og ungdom innom turnhallen, hinderløype og hjernetrim på rulleski, frisbeeløype, aktiviteter i Fjeldstadbakken, gøy på gresset i regi av OIS og bandybanen på Skullerud.



Høydepunktet for de aller fleste var avbrekket midt på dagen, lunsj på Rustadsaga. Her ble vi tatt godt imot og servert næringsrik og sunn mat for å få ny energi til flere aktiviteter. Etter mange timer med aktivitet og flott innsats var det mange sultne barn.



NRK besøkte oss og Iver Tildheim Andersen, landslagsløper i langrenn. Iver hjalp til med aktiviteter i skogen for våre to eldste grupper før han kom ned til Skullerud for mer aktivitet og teste rulleski-hinderløypen.



Dag 3 arrangerte vi friidrettsdag på Lambertseter stadion. Alle barn, ungdom og trenere startet dagen med å gå fra Skullerud til Lambertseter. Her

ventet det 9 ulike aktiviteter for alle i 20 minutters bolker. Hekker er passert, sand har sprutet, startblokkene har fått kjørt seg, i formel 1 løypa har det luktet svidd, stafettpinnen fikk kjørt seg, kappgang ble en hit og mye mer ble utført. Matpakker, frukt og drikke fra Rustadsaga Sportsstue forsvant fort i sultne kropp.



Den store turdagen ble gjennomført på torsdag. Våre fem yngste grupper besøkte kjente plasser i Østmarka; Østmarkskapellet, Milorghulene, Trollkjerka, Oles plass, «Korpås-plassen, Dryppet, St. Hansåsen, Slettfjell, Mariholtet, Ødegården og Rustadsaga.

Noen av gruppene logget hele 20 km gåing denne dagen, imponerende. De eldste brukte dagen på å sykle til Ormsund roklubb.

Der fikk de oppleve en skikkelig ro-dag sammen med dyktige intruktører, på romaskiner, i styrkerommet, i testbasseng og ute på sjøen i firer- og åtterbåter.



På siste dag av Idrettsuka i Østmarka, gjennomførte vi en stor multisportstafett med lag sammensatt av alle aldersklasser og trenere. Dagen startet med oppvarming og robusttrening, før vi fortsatte med kinahattstafett, tennisballstafett, stable tårn, dra og rulle dekk, lenkestafett, «skokasting», potetløp og sekkeløp. Dagen ble avsluttet med deltakerpremiering, pølser og boller til alle.

Sammen med Rustadsaga sportsstue har vi hatt muligheten til å tilby deltakerne sunn og variert mat i 8 år. Vi har fått servert lunsjbuffet, matpakker, frukt, boller, is og pølser. Det er viktig for oss å kunne tilby næringsrik og sunn mat til

deltakerne slik at de får i seg god energi før vi skal i gang med nye aktiviteter og ved endt aktivitet. Dette bidrar til å lære barna hva som er nyttig å få i seg i en aktiv hverdag. Idrettsskolen er viktig tilbud for barn og ungdom hvor vi lærer å mestre ukjente aktiviteter, samarbeide, ta vare på hverandre og seg selv.



Takket være god økonomisk støtte er vi en stolt klubb som kan tilby en idrettsuke som ALLE kan være med på år etter år.

Tusen, tusen takk til Oslo kommune, Gjensidigestiftelsen og Bufdir for midler som resulterte i «gratis» idrettsuke dette året!



Alt i alt en vellykket uke. Takk til alle som var med å bidra til at over 200 barn og unge fikk en morsom og fin uke med masse av aktivitet og sosialt samvær!

Vi ønsker velkommen også til neste års idrettsuke!

Timesløp på beina

Timesløp på beina satte punktum for sommerens fellestreninger for de aller fleste grupper. Det ble

løpt runde på runde, av små og store skiløpere, herlig skue. Den 720 m lange runden i skogen ved Fjeldstadbakken ble løpt mange hundre ganger av de nesten 100 deltakerne.

Vinnere av timesløpet på beina 2024 ble 2015-gruppa som løp hele 170 runder, gratulerer! Premie som er på kr. 3 000,- kan brukes på et sportslig/sosialt tiltak. Kvelden ble avsluttet med marsipankake is og saft til alle.



KM terrengløp lang løype

Kretsmesterskap i terrengløp for Oslo og Akershus, lang løype i Skullerud idrettsanlegg, har blitt en lang og fin tradisjon.

I nydelig høstvær, 22 grader varmt, fikk de 106 som fullførte dagens KM en fin løpskveld. Løypa var som vanlig «hard» men det hindret ikke at det ble mange fine dueller. Rustad var klubben med flest medaljer i årets KM og fikk med seg ikke mindre enn 13 kretsmesterskapsmedaljer i gull og mange sølv, og bronsemedaljer også, gratulerer til hver og en av dere.



Andre arrangementer

Aktivitetsdag på Skullerud

Dagen startet med å lage og kvalitetssikre en fargerik hinderløype, og sette ut Rustadgrønne kjegler + isbokser til postkasseløp. Da klokka ble 11.00 var det ikke mange der, men ti minutter senere var det folk i hele løypa. Hindrene var å hoppe fra blokk til blokk, hekker, ertepose, sikksakk og stige. Jeg tror det var gøy, for det var flere som kjørte gjennom flere ganger. På postkasseløpet gikk alt greit og løypa trengte ingen justeringer. Der måtte man finne 4 bilder for å få ett stempel.

Utover dagen kom det uanmeldt yr, men det stoppet ingen og barna koste seg. Ellers litt sleipe blokker ble det jo, men barna tok en ekstra morsom utfordring, så det gikk fint. Etter det gikk det som man skulle forvente uten komplikasjoner. På slutten fikk vi hjelp av noen av barna til å rydde opp, så det var over all forventning.

Dette var en dag der skiforeningen skapte skiglede ved å inkludere mange forskjellige stasjoner, blant annet med løypemaskin og sommerski. Det var utrolig mye gøy å finne på i de ulike stasjonene og god ny mat å smake på, så det kan beskrives som en dag for alle.



Hilsen fra Skiforeningen

Tusen takk til alle dere som bidro til at denne dagen ble så vellykket! 😊

Vi tipper at det var nær 2000 besøkende innom, glade barn og fornøyde voksne.

Vi, det vil si alle dere som stilte opp, fikk masse ros og positive tilbakemeldinger. Stor takk til alle dere som bidro med en super aktivitet/stand og ga store og små en fin opplevelse og innholdsrik dag.

Det har vært veldig hyggelig å ha dere med på laget. Håper dere også hadde en fin dag.

Og så håper jeg at dere blir med igjen neste år. Velkommen tilbake andre søndagen i september!

Vennlig hilsen

Annemarie Erichsen-Kuster

Seksjonsleder friluft og inkludering



Kretssamling for Oslo Skikrets i Østmarka

Lørdag 19. oktober gikk startskuddet for årets ToyotaCup med kretssamling for 15/16/HL hos Rustad IL på Skullerud. 85 ivrige og motiverte utøvere fra Oslo, Akershus og Østfold stilte i fint høstvær, sammen med 5 trenere.

Det var et herlig syn å følge den store gruppen utøverne på oppvarming i Nøklevanns nærområde. Etter en oppvarmingsrunde startet vi Rustads kjente «Fjellstadintervall». 9 drag fra Skullerudsletta som ender på toppen av Fjellstadbakken. Flere gode kneiker og seige partier – men også mange imponerende prestasjoner. Godt jobbet alle!!

Etter en velfortjent pause ved arenahuset på Skullerud startet andre del. Inndelt i aldersgrupper rullerte vi mellom fotballkamp, koordinasjon og spenst løype i tillegg til robusttrening. Imponerende fokus og innsats fra alle.

Dagen ble avsluttet med boller og saft fra Rustads egen Barbro. Takk for deltakelsen alle – dette var moro!! Nå er vi klar for rulleskirenn i Sarpsborg



Rulleskitrening på AKS

På Godlia skole har vi i høst hatt forskjellig kurs som går over 6 uker. Et av disse kursene var barmarkstrening, som inneholdt tre dager med rulleski. Her fikk barna prøve seg og lære å gå

rulleski. Vi startet første dagene med å bare bevege oss rundt, bli vant til å ha skiene på bena og avsluttet siste dagen med ferdighetsløype, stikkball og stafetter. Bratt læringskurve altså. Barna synes dette var veldig gøy, og absolutt noe de ville gjøre mer av.

Vi i Rustad IL ønsker å bidra litt rundt omkring i vårt nærmiljø. Prosjektet på Godlia skole var et lite prøveprosjekt som var veldig vellykket og som vi har tenkt å videreføre. Til våren er det Rustad skole som får gratis tilbud om å prøve rulleski på AKS, så bare å glede seg.



Klubbkvelder i arenabygget

Fem klubbkvelder ble gjennomført i 2024. Det startet med vårklubbkveld onsdag 29. mai, fortsatte med høstklubbkveld onsdag 28 august og ble avsluttet med vinterklubbkveldene 4, 5 og 6 november.

Tusen takk til Oslo Sportslager og Leki for gode tilbud og super service gjennom disse dagene. Tusen takk også til alle dere medlemmer som tok turen for en god handel, viktig å støtte opp om våre samarbeidspartnere som kunne melde om rekordsalg i år. Stor takk til damegruppa for hyggelig «kafeteria» og gode kaker og tusen takk til Mads, Hanne og Anders for god service i

forbindelse med salg av Rustadtøy, brukt klubbtoy og skitstyr.

Bruksalg og bærekraft er viktig i disse tider, noe vårt bruktmarked står for. Gjennom 2024 er det solgt 67 par ski, 45 par skistaver og 20 par (kun registrert i nov-des) støvler gjennom året.



Smørekurs

Vi forbereder oss til vinteren. Smørekurs for nybegynner og viderekommende ble gjennomført i arenabygget med godt oppmøte både i januar og desember.

Til sammen fikk 56 foreldre og aktive fikk god veiledning og tips fra Rustad sin smøresjef Morten Tomter. De som ønsket, fikk også målt opp skiene sine på klubbens nye målemaskin i desember.



Juleavslutning

Herlig med skitrening og juleavslutning. Hele 250 medlemmer i langrennsgruppa fikk besøk av julenissen på Skullerud idrettsanlegg og Skullerud skole i kveld. Gang rundt juletreet ble det også. Takk for en fin kveld og stor takk til arrangementskomiteen.



4. Deltakelse i mesterskap og andre skirenn (sesongresultater 2023/2024)

Representasjoner

Representasjon på lag i Norge

Landslaget:	Iver Tildheim Andersen
Team Ragde Charge:	Anikken Gjerde Alnæs
Team Robinson-Trentino:	Thomas Gifstad
Team Ramudden:	Amund Riege

Representasjon for Norge

6 World-cup renn: Iver Tildheim Andersen

Representasjon for Oslo Skikrets

NM-stafett junior

Oslo lag 2. menn, nr. 8:	Marius Meldalen
Oslo lag 3, kvinner, nr. 6:	Ingeborg Rystad
Oslo lag 2, kvinner, nr. 7:	Synne A. Buen

Kong Haralds Ungdomsstafett

Ingen deltakere i år

Resultater fra mesterskap

Senior NM – Beitostølen

10 km Menn friteknikk

Nr. 4	Iver Tildheim Andersen
Nr. 51	Tørres Lutnæs
Nr. 63	Lars Sørensen
Nr. 75	Bendik Håland Pedersen

10 + 10 km Menn, Skiathlon

Nr. 2	Iver Tildheim Andersen (sølv)
Nr. 27	Lars Sørensen

10 + 10 km M U23, Skiathlon

Nr. 22	Bendik Håland Pedersen
Nr. 23	Tørres Lutnæs

Stafett 3x5 km kvinner KI / KI /Fri

Nr. 23	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
	Ane Hustvedt
	Karoline Longva

Stafett 3x10 km menn KI / KI /Fri

Nr. 3	Tor Olav N. Hægeland	(Bronse)
	Iver Tildheim Andersen	
	Lars Sørensen	
Nr. 22	Henrik B. Webjørnsen	
	Tørres Lutnæs	
	Bendik H. Pedersen	



Senior NM del II – Lillehammer

10 km Menn, klassisk

Nr. 5	Iver Tildheim Andersen
Nr. 76	Lars Sørensen
Nr. 98	Amund Riege
Nr.124	Marius Meldalen
Nr.131	Tørres Lutnæs
Nr.132	Tor Olav Nesheim Hægeland
Nr.145	Emil August Longva

10 km Menn U23, klassisk

Nr. 46	Marius Meldalen
Nr. 50	Tørres Lutnæs

50 km Menn, klassisk

Nr. 5	Iver Tildheim Andersen
Nr. 82	Tørres Lutnæs
Nr. 83	Lars Sørensen

Junior NM – Nybygda

kun premierplasser

7,5 km, friteknikk

K17 Nr. 7 Ingeborg M. D. Rystad (premie)

15 km, friteknikk

K19-20 Nr. 10 Synne Andersen Buen (premie)

15 km, friteknikk

M18 Nr. 25 Truls Lutnæs (premie)

10 km, friteknikk

M17 Nr. 5 Emil August Longva (premie)

Nr. 16 Magnus Chr. Haustreis (premie)

20 km, friteknikk

M19-20 Nr. 12 Marius Meldalen (premie)

5 km, klassisk

K17 Nr. 7 Ingeborg M. D. Rystad (premie)

K19-20 Nr. 22 Synne Andersen Buen (premie)

10 km, klassisk

M17 Nr. 5 Emil August Longva (premie)

Nr. 10 Magnus Chr. Haustreis (premie)

M18 Nr. 24 Truls Lutnæs (premie)

M19-20 Nr. 14 Marius Meldalen (premie)

Hovedlandsrennet – Gåå

kun premierplasser

5 km friteknikk

J15 Nr. 17 Ane Risstad Sundnes

G15 Nr. 59 Sivert Landrø Grindedal

Sprint

J15 Nr. 14 Ane Risstad Sundnes

G16 Nr. 57 Sivert Landrø Grindedal

Langrennscross

G16 Nr. 46 Olav Lindheim

J15 Nr. 18 Ane Risstad Sundnes

Nr. 33 Mille Ruud Moen



Ungdommens Holmenkollrenn

Ingen premierplasser

Resultater fra cuper

Poeng /premieplasser World Cup

Ruka, Finland, 20 km, fri teknikk

Menn Nr. 9 Iver Tildheim Andersen

Gällivare, Sverige, 10 km, fri teknikk

Menn Nr. 3 Iver Tildheim Andersen

Östersund, Sverige, 10 km, fri teknikk

Menn Nr. 4 Iver Tildheim Andersen

Trondheim, 20 km, skiathlon,

Menn Nr. 27 Iver Tildheim Andersen

Sveits, 20 km, friteknikk

Menn Nr. 21 Iver Tildheim Andersen

Falun, 20 km friteknikk

Menn Nr. 10 Iver Tildheim Andersen

Sluttplassering, distanse, world cup

Menn Nr. 26 Iver T. Andersen 374 poeng

Sluttplassering, totalt, world cup

Menn Nr. 51 Iver T. Andersen 374 poeng

Poeng / premieplasser Scandinavisk Cup:

Otepää Estlan, 20 km, klassisk,

Menn Nr. 21 Iver Tildheim Andersen

Otepää Estland, 10 km, fri teknikk,

Menn Nr. 1 Iver Tildheim Andersen

Hommelvik, 30 km, klassisk

Menn Nr. 9 Iver Tildheim Andersen

Nr. 47 Lars Sørensen

Hommelvik, 10 km, friteknikk

Menn Nr. 1 Iver Tildheim Andersen

Nr. 78 Tørres Lutnæs

Nr. 84 Lars Sørensen

Nr. 98 Tor Olav Hægeland

Sluttplassering distanse Scandinavisk cup

Menn Nr. 9 Iver T. Andersen 300 poeng

Sluttplassering totalt, Scandinavisk cup

Menn Nr. 14 Iver T. Andersen 300 poeng

Poeng / premieplasser NC for senior:

Lygna, 15 km, fri teknikk

Menn	Nr. 6	Iver Tildheim Andersen
	Nr. 48	Lars Sørensen

Nes, 10 km, fri teknikk

Menn	Nr. 1	Iver Tildheim Andersen
	Nr. 34	Lars Sørensen

Nes, 20 km, klassisk

Kvinner	Nr. 3	Anniken Gjerde Alnæs*
Menn	Nr. 21	Iver Tildheim Andersen
	Nr. 40	Lars Sørensen

Sluttplassering totalt, NC for senior

Kvinner	Nr. 71	Anikken Gjerde Alnæs	90 poeng
Menn	Nr. 2	Iver T. Andersen	718 poeng
	Nr. 85	Lars Sørensen	77 poeng
	Nr.161	Tørres Lutnæs	2 poeng

Sluttplassering distanse, NC for senior

Kvinner	Nr. 57	Anikken Gjerde Alnæs	90 poeng
Menn	Nr. 1	Iver T. Andersen	718 poeng
	Nr. 66	Lars Sørensen	77 poeng
	Nr.134	Tørres Lutnes	2 poeng

Sluttplassering sprint Norgescup for senior

Ingen poeng

Sluttplassering totalt, Norgescup U23

Menn	Nr. 52	Tørres Lutnes	201 poeng
	Nr. 62	Bendik H. Pedersen	124 poeng
	Nr.102	Henrik Webjørnsen	14 poeng
	Nr.122	Audun N. Hægeland	1 poeng

Poeng / premieplasser i Norgescup for junior:

Kun Norges-cup poeng

Gålå, 10 km, klassisk

M17	Nr. 9	Magnus Chr. Haustreis
-----	-------	-----------------------

Lygna, 10/15 km friteknikk

K17	Nr. 16	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
K19	Nr. 37	Synne Andersen Buen
	Nr. 43	Karoline Longva
M17	Nr. 3	Emil August Longva
	Nr. 27	Magnus Chr. Haustreis
M18	Nr. 31	Truls Lutnæs
M19	Nr. 18	Marius Meldalen



Trondheim, sprint

K17	Nr. 5	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
K19	Nr. 36	Synne Andersen Buen
M17	Nr. 7	Magnus Chr. Haustreis
	Nr. 23	Emil August Longva

Trondheim, 5/7,5/10 km, klassisk

K17	Nr. 13	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
K19	Nr. 24	Synne Andersen Buen
	Nr. 38	Ingeborg Roll Mosland
	Nr. 44	Karoline Longva
M17	Nr. 8	Emil August Longva
	Nr. 12	Magnus Chr. Haustreis
M18	Nr. 25	Truls Lutnæs
M19	Nr. 10	Marius Meldalen

Trondheim, 7,5/10/15 km, fellestart friteknikk

K17	Nr. 17	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
K19	Nr. 16	Synne Andersen Buen
	Nr. 36	Karoline Longva
	Nr. 49	Ingeborg Roll Mosland
M17	Nr. 8	Emil August Longva
	Nr. 20	Magnus Chr. Haustreis
M18	Nr. 28	Truls Lutnæs
M19	Nr. 14	Marius Meldalen



Skeikampen, sprint, friteknikk

- M17 Nr. 12 Emil August Longva
 Nr. 24 Magnus Chr. Haustreis
 M19 Nr. 30 Marius Meldalen

Finale Norges-cup Skeikampen, 10/15/20 km , klassisk

- M17 Nr. 9 Emil August Longva
 Nr. 15 Magnus Chr. Haustreis

Sluttplassering i Norgescup junior

- K17 Nr. 14 Ingeborg M. D. Rystad 453 poeng
 K18 Nr. 58 Signe Blomfeldt 46 poeng
 Nr. 81 Jenny Hoel Sandsdalen 4 poeng
 K19 Nr. 35 Synne Andersen Buen 213 poeng
 Nr. 68 Karoline Longva 36 poeng
 Nr. 78 Ingeborg Roll Mosland 15 poeng
 M17 Nr. 6 Emil A. Longva 642 poeng
 Nr. 15 Magnus Chr. Haustreis 463 poeng
 M18 Nr. 46 Truls Lutnæs 156 poeng
 M19 Nr. 16 Marius Meldalen 389 poeng



Toyota Cup 2023/2024 15-16 år

Resultater ikke tilgjengelig

Bull Superski-cup 13-14 år

J13	Nr. 18	Siri Lindvall	167 poeng
	Nr. 19	Ayumi F. Skjærven	162 poeng
	Nr. 22	Marie H. Osvoll	152 poeng
	Nr. 36	Ane P. G. Amundsen	32 poeng
G13	Nr. 6	Nils Anders Nikolaisen	362 poeng
	Nr. 8	Nicolai H. Moli	298 poeng
	Nr. 12	Torgrim Mæland	220 poeng
	Nr. 13	Halvor J. Longva	218 poeng
	Nr. 25	Ulf-Håkon Jordin	159 poeng
	Nr. 30	Johannes L. Wilmann	122 poeng
	Nr. 41	Ole Melhus Birkemoe	47 poeng
J14	Nr. 15	Maja Larsen Dybwad	202 poeng
	Nr. 21	Pernille C.-Ramm	156 poeng
G14	Nr. 31	Oscar Gram Amundsen	57 poeng



Kretsmesterskap

Kretsmesterskap i sprint for Oslo Skikrets, klassisk stil (KM kun for 13 år og eldre):

KM Skagen Oslo Sprint

G 13	Nr. 5	Nils Anders Nicolaisen
	Nr. 6	Halvor Longva
	Nr. 9	Nicolai Havnegjerde Moli
	Nr. 10	Torggrim Mæland
	Nr. 12	Aksel Øvren
	Nr. 13	Ulf-Håkon Jordin
J 13	Nr. 6	Siri Lindvall
	Nr. 13	Marie Hektonen Osvoll
J 14	Nr. 12	Maja Larsen Dybwad

Videre resultater finnes ikke...

Kretsmesterskap individuelt for Oslo Skikrets (KM kun for 13 år og eldre):

Gruppas premieplasser

(1/3 av startende i klasse 11 år og eldre):

Lørdag 27. januar - klassisk:

G 11	Nr. 11	Sondre Øvren
G 12	Nr. 9	Mattis Larsen Dybwad
J 13	Nr. 8	Ane Pauline G. Amundsen
G 13	Nr. 4	Nils Anders Nicolaisen
	Nr. 5	Nicolai Havnegjerde Moi
	Nr. 6	Halvor Longva
	Nr. 8	Torggrim Mæland
J 14	Nr. 10	Maja Larsen Dybwad
G 14	Nr. 7	Patrick Mørk
J 15	Nr. 2	Ane Risstad Sundnes
	Nr. 3	Mille Ruud Moen
G 15	Nr. 10	Sivert Landrø Grindedal
K 17	Nr. 1	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
M 17	Nr. 5	Emil August Longva
M 18	Nr. 3	Truls Lutnæs
K 19	Nr. 3	Synne Andersen Buen
M sen	Nr. 4	Henrik Webjørnsen
	Nr. 8	Tørres Lutnæs

Søndag 28. januar - friteknikk

G 12	Nr. 13	Mattis Larsen Dybwad
G 13	Nr. 2	Nils Anders Nicolaisen
	Nr. 6	Halvor Longva
	Nr. 8	Nicolai Havnegjerde Moi
G 14	Nr. 2	Patrick Mørk
J 15	Nr. 4	Ane Risstad Sundnes
M 17	Nr. 3	Emil August Longva
M 18	Nr. 3	Truls Lutnæs
M 19	Nr. 3	Marius Meldalen
M sen	Nr. 6	Tørres Lutnæs

Kretsmesterskap i stafett, klassisk stil (Rustad-stafetten) (KM for 13 år og eldre):

11 år mix	Nr. 6	Aleksander Ude Vilma Sundnes Lyche Søndre Øvren
12 år mix	Nr. 4	Adrian Ramm Birk Sæther Småkasin Mattis Larsen Dybwad
	Nr. 13	Alexander Torsvik Ask Bergvatn Berge Ola Ruud Moen
J 13-14 år	Nr. 5	Maja Larsen Dybwad Pernille Corneliussen-Ramm Martine Elise Hansen Stavnum
G 13-14 år	Nr. 4	Patrick Mørk Halvor Longva Nicolai Havnegjerde Moi
	Nr. 8	Olav Eggen-Vaa Torggrim Mæland Oskar Gram Amundsen
G 15-16 år	Nr. 5	Edvik Sortvik Hansen Olav Lindheim Sverre Svindland Hovde
Jenter Junior	Nr. 1	Ingeborg M. D. Rystad Karoline Longva Eva Helene Andberg
	Nr. 2	Synne Andersen Buen Ane Hustvedt Tuva Stavå-Ringdal
Gutter junior	Nr. 1	Truls Lutnæs Wilhelm A. E. Saidi Markus Arfvedal
	Nr. 3	Sondre Arfvedal Sanjay Tuguldur Sondre Arfvedal
Sen Menn	Nr. 1	Henrik Webjørnsen Lars Sørensen Amund Riege
	Nr. 2	Tørres Lutnæs Iver Tildheim Andersen Magnus Waaler

Andre gode prestasjoner:

Resultatene er et utvalg basert på følgende kriterier:

- 15 år og eldre: Premieplasser 1/3 av antall startende.
- 11-14 år: Her får alle premie, så det er kun valgt ut plasser hvor løperen er blant den første 1/3.
- 10 år og yngre: Disse rangeres ikke og av den grunn ikke medtatt i resultatene nedenfor.

Krets- og landsrenn:

2023

Beitostølen, sesongåpning, 10 km, klassisk

Menn Nr. 22 Iver Tildheim Andersen
Nr. 39 Amund Riege

Beitostølen, sesongåpning, 10 km, friteknikk

Menn Nr. 1 Iver Tildheim Andersen

Atomicrennet, 10 km, friteknikk

K 17 Nr. 12 Ingeborg M. D. Rystad
M 17 Nr. 6 Emil August Longva
Nr. 9 Magnus Haustreis
M 19 Nr. 13 Marius Meldalen
M sen Nr. 1 Iver Tildheim Andersen

Gåsburettet, 20 km, skiathlon

Menn Nr. 6 Lars Sørensen

Arne Rustadstuen minneløp

M 17 Nr. 5 Emil August Longva
Nr. 6 Magnus Haustreis
M 19 Nr. 9 Marius Meldalen

Hakadalsrennet, klassisk:

J 15 Nr. 3 Mille Ruud Moen

Hakadalsrennet, friteknikk:

J 15 Nr. 16 Ane Riststad Sundnes
M sen Nr. 1 Henrik Webjørnsen

Konnerudrennet, friteknikk

K 17 Nr. 2 Ingeborg M. D. Rystad
M 17 Nr. 12 Magnus Haustreis

Konnerudrennet, klassisk

K 17 Nr. 1 Ingeborg M. D. Rystad
M 17 Nr. 3 Magnus Haustreis
Nr. 7 Emil August Longva

Romjulsrennet, Nes

M sen Nr. 2 Lars Sørensen

2024

Lommedalsrennet, friteknikk

M 17 Nr. 2 Emil August Longva
Nr. 3 Magnus Haustreis
K 19 Nr. 2 Karoline Longva
Nr. 3 Sara Bøhmer
M sen Nr. 2 Tørres Lutnæs
Nr. 4 Henrik Webjørnsen

Lauritz Bergendahls Minneløp, klassisk

G 12 Nr. 7 Mattis Larsen Dybwad
M sen Nr. 1 Henrik Webjørnsen

Kjelsåsrennet, klassisk

G 11 Nr. 16 Sondre Øvren
G 12 Nr. 11 Mattis Larsen Dybwad
Nr. 16 Birk Sæther Småkasin
J 13 Nr. 9 Ingrid Eikenes Hvamstad
G 13 Nr. 6 Nils Anders Nicolaisen
Nr. 8 Nicolai Havnegjerde Moli
Nr. 13 Halvor Longva
Nr. 15 Torgrim Mæland
J 14 Nr. 14 Maja Larsen Dybwad
Nr. 15 Pernille Corneliussen-Ramm
J 15 Nr. 3 Ane Riststad Sundnes
M 16 Nr. 11 Edvik Sortvik Hansen
K 17 Nr. 17 Ingeborg Marvik Dahl Rystad
M 17 Nr. 4 Magnus Haustreis
M 19 Nr. 3 Marius Meldalen
M sen Nr. 1 Henrik Webjørnsen
Nr. 5 Tørres Lutnæs

Ungdommens Holmenkollrenn, klassisk

G 13 Nr. 28 Halvor Longva
Nr. 34 Torgrim Mæland
G 14 Nr. 31 Patrick Mørk

Ungdommens Holmenkollrenn, klassisk

G 13 Nr. 6 Nils Anders Nicolaisen
G 14 Nr. 31 Patrick Mørk

OBOS Oslo skifestival, friteknikk

G 13 Nr. 9 Nils Anders Nicolaisen
G 14 Nr. 25 Patrick Mørk
J 15 Nr. 18 Ane Riststad Sundnes
Nr. 21 Mille Ruud Moen

OBOS Oslo Skifestival, klassisk

J 15 Nr. 11 Ane Risstad Sundnes

Spydebergrennet, klassisk

J 15 Nr. 9 Ane Risstad Sundnes

Nr. 11 Mille Ruud Moen

G 16 Nr. 13 Edvik Sortvik Hansen

Hemingcrossen, skicross, friteknikk

G 11 Nr. 20 Sondre Øvren

G 13 Nr. 5 Nicolai Havnegjerde Moi

Nr. 8 Nils Anders Nicolaisen

J 15 Nr. 3 Ane Risstad Sundnes

Rossignolrennet

G 13 Nr. 6 Halvor Longva

G 14 Nr. 7 Patrick Mørk

J 15 Nr. 9 Mille Ruud Moen

G 15 Nr. 21 Sivert Landrø Grindedal

M sen Nr. 1 Tørres Lutnæs

Nr. 2 Henrik Webjørnsen

Kollmila, friteknikk

G 13 Nr. 8 Nicolai Havnegjerde Moli

Hemingrennet, klassisk

G 13 Nr. 3 Nils Anders Nicolaisen

Nr. 7 Halvor Longva

Nr. 8 Nicolai Havnegjerde Moli

Staviåssprinten, skiathlon

J 15 Nr. 8 Ane Risstad Sundnes

Ragdesprinten, friteknikk

J 15 Nr. 5 Ane Risstad Sundnes

G 16 Nr. 17 Olav Lindheim

Njårdrennet, klassisk

G 13 Nr. 6 Nils Anders Nicolaisen

Nr. 9 Nicolai Havnegjerde Moli

Nr. 14 Torgrim Mæland

K 17 Nr. 1 Ingeborg Marvik Dahl Rystad

K 18 Nr. 1 Signe Blomfeldt

K 19 Nr. 2 Synne Andersen Buen

K sen Nr. 1 Elisabeth Longva Berger

M 17 Nr. 1 Emil August Longva

Nr. 2 Magnus Haustreis

M 18 Nr. 3 Truls Lutnæs

Martincrossen

G 11 Nr. 26 Sondre Øvren

G 12 Nr. 12 Mattis Larsen Dybwad

Nr. 24 Adrian Corneliussen-Ramm

G 13 Nr. 8 Nils Anders Nicolaisen

Nr. 14 Torgrim Mæland

Nr. 18 Nicolai Havnegjerde Moli

J 14 Nr. 11 Pernille Corneliussen-Ramm

G 14 Nr. 6 Patrick Mørk

Stafetter:

Oslo Skifestival

G 13-14 år Nr. 13 Rustad IL's 1. lag
Patrick Mørk
Fredrik Straith
Nils Anders Nicolaisen

Rustad-Sprinten

J 13 Nr. 3 Rustad IL 1. lag
Marie Hektonen Osvoll
Ane P. G. Amundsen

J 14 Nr. 1 Rustad IL 1. lag
Pernille Corneliussen-Ramm
Maja Larsen Dybwad

G 14 Nr. 1 Rustad IL 1. lag
Patrick Mørk
Olav Eggen -Vaa

Nr. 2 Rustad IL 2. lag
Fredrik Straith
Oscar Gran Amundsen

G 15 Nr. 5 Rustad IL 1. lag
Sivert Landrø Grindedal
Mikkel Alhaug Brandanger

G 16 Nr. 1 Rustad IL 1. lag
Edvin Sortvik Hansen
Olav Lindheim

K jun Nr. 1 Rustad IL 1. lag
Ingeborg M. D. Rystad
Synne Andersen Buen

M jun Nr. 1 Rustad IL 1. lag
Marius Meldalen
Emil August Longva

Nr. 3 Rustad IL 2. lag
Truls Lutnæs
Magnus Haustreis

M sen Nr. 1 Rustad IL 1. lag
Iver T Andersen
Lars Sørensen

Nr. 2 Rustad IL 2. lag
Henrik Webjørnsen
Bendik H. Pedersen

Rulleskirenn:

Toppidrettsveka, 54 km klassisk

M. elite Nr. 7 Amund Riege

Allianseloppet, 48 km, klassisk

K. elite Nr. 8 Karoline Næss

M. elite Nr. 10 Thomas Gifstad

Nr. 21 Amund Riege

Allianseloppet, 15 km, klassisk

M. elite Nr. 15 Amund Riege

Nr. 26 Tor Olav Hægeland

Nr. 37 Lars Sørensen



Kläraelvsloppet, 90 km, klassisk

K. elite Nr. 9 Karoline Næss

M. elite Nr. 8 Amund Riege

Nr. 9 Thomas Gifstad

Blinkfestivalen – Lysebotn opp – stakerenn

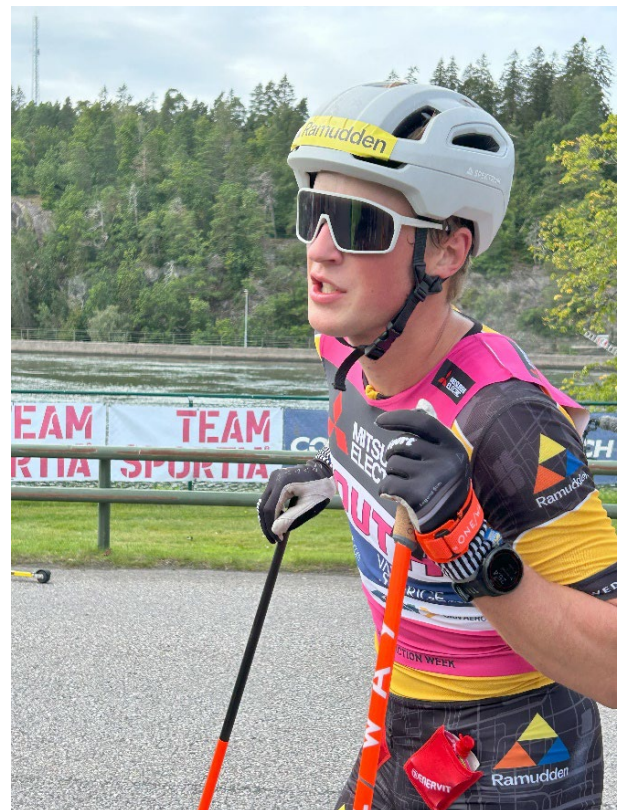
M elite Nr. 16 Amund Riege

Blinkfestivalen – Sandnes 50 km

M elite Nr. 14 Amund Riege

Oslo rulleski cup 24

G 14 Nr. 15 Nicolai H. Moli 80 poeng



Turrenn:**Romjulsrennet, 23 km, klassisk, Sjusjøen**

K 19-20	Nr. 3	Ingeborg Roll Mosland
K 26-30	Nr. 1	Anikken Gjerde Alnæs (<i>Vant rennet i kvinneklassen</i>)
M17-18	Nr. 2	Magnus Haustreis
M 21-25	Nr. 11	Dennis Steensen
M 26-30	Nr. 11	Tor Olav N. Hægeland
M 51-55	Nr. 4	Nils Berg

Budorrennet, 40 km, klassisk, Budor

K 30-34	Nr. 1	Anikken Gjerde Alnæs* (<i>Vant rennet i kvinneklassen</i>)
K 60-64	Nr. 1	Kari-Anne Haug
M 25-29	Nr. 9	Tor Olav N. Hægeland
M 30-34	Nr. 6	Thomas Gifstad
M 35-39	Nr. 6	Ivar Hesselberg Indby
M 40-44	Nr. 6	Jon Flydal
	Nr. 13	Trond Åge Osvoll
M 45-49	Nr. 3	Bendik Eika
	Nr. 6	Stig Framnes
M 60-64	Nr. 3	Espen Kristiansen
	Nr. 1	Leif Sørensen

OBIK Milslukern 2, 10 km, klassisk, Holmenkollen

M 25-29	Nr. 1	Lars Sørensen (overall vinner)
M 60-64	Nr. 1	Leif Sørensen

OBIK Milslukern 4, 10 km, klassisk, Holmenkollen

M 35-39	Nr. 6	Ivar Hesselberg Indby
M 60-64	Nr. 2	Leif Sørensen

OBIK Milslukern 5, 10 km, klassisk, Holmenkollen

K 55-59	Nr. 1	Elisabeth Longva Berger
M 35-39	Nr. 5	Ivar Hesselberg Indby
M 50-54	Nr. 6	Haakon Solheim
M 60-64	Nr. 1	Leif Sørensen

Trysil-Knut rennet, 40 km, klassisk, Søre Osen

K 36-40	Nr. 4	Helene Slettemoen
M 36-40	Nr. 3	Ivar Hesselberg Indby
	Nr. 10	Harald Lund
M 46-50	Nr. 6	Bendik Drevvatne
M 51-55	Nr. 2	Nils Berg
M 61-65	Nr. 1	Leif Sørensen
M 71-75	Nr. 1	Gjermund Kjerstad

Thorleif Haugs Minneløp (Hauer'n), 50 km, klassisk, Finnemarka

M 30-39	Nr. 4	Ståle Fenstad
M 41-45	Nr. 6	Jon Flydal
M 46-50	Nr. 4	Stig Framnes

Stenfjellrunden, 42,5 km klassisk, Vang

K 35-39	Nr. 4	Irja Lie Haug
	Nr. 5	Helene Slettemoen
K 40-44	Nr. 4	Ida Ringdal
K 45-49	Nr. 3	Hilde Michaelsen
	Nr. 4	Marthe Haavind
	Nr. 5	Vibeke Smith Kristiansen
	Nr. 6	Lise Gram Eriksen
K 50-54	Nr. 2	Kristin Holt
	Nr. 7	Bjørnhild Fjeld
K 55-59	Nr. 1	Elisabeth Longva Berger
	Nr. 3	Nina Malme Gulbrandsen
	Nr. 4	Ida Westgaard
M 35-39	Nr. 4	Ivar Hesselberg Indby
M 40-44	Nr. 7	Trond Åge Osvoll
M 45-49	Nr. 4	Bendik Drevvatne
	Nr. 5	Bendik Eika
M 55-59	Nr. 2	Nils Berg
	Nr. 5	Anders Huus
M 60-64	Nr. 2	Leif Sørensen
	Nr. 3	Espen Kristiansen
	Nr. 4	Thor-Erik Messel
	Nr. 7	Harald Ringen

Stenfjellrunden, 23 km, klassisk, Vang

K 80+	Nr. 1	Astrid Svanes Bertelsen
-------	-------	-------------------------

Markatrimmen, 40 km, klassisk, Trondheim

K 21-30	Nr. 2	Hanne Skulbru
M 21-30	Nr. 7	Tor Olav N. Hægeland
	Nr. 14	Audun N. Hægeland

Musialonga, 70 km, klassisk, Bygdø

Kvinner	Nr. 1	Karoline Næss
Menn	Nr. 4	Magnus Waaler

Wadköpingssloppet, 40 km, klassisk, Sverige

Menn	Nr. 4	Magnus Waaler
------	-------	---------------

Sjusjøen skimaraton, 42,2 km klassisk, Sjusjøen

K 51-55	Nr. 3	Berit Nesheim
	Nr. 6	Ingunn Husmoen
K 61-65	Nr. 1	Iren Tryggestad
M 61-65	Nr. 1	Harald Ringen

Trysil skimaraton, 42 km, klassisk, Østby

K 36-40	Nr. 4	Irja Lie Haug
	Nr. 8	Helene Slettemoen
M 17-18	Nr. 3	Anders Hvidsten
M Elite	Nr. 7	Ivar Hesselberg Indby
M 61-65	Nr. 1	Thor-Erik Messel

Furusjøen Rundt, 45 km, klassisk, Kvam

K 55-59	Nr. 1	Nina Malme Gulbrandsen
M 35-39	Nr. 2	Ståle fenstad
M 55-59	Nr. 2	Nils Berg

Holmenkollmarsjen, 36 km, klassisk,**Holmenkollen**

K 30-34	Nr. 1	Anikken Gjerde Alnæs
K 40-44	Nr. 3	Marte Bjørner Dybwad
K 45-49	Nr. 5	Hilde Michaelsen
	Nr. 13	Marthe Haavind
K 50-54	Nr. 4	Kristin Holt
K 55-59	Nr. 1	Elisabeth Longva Berger
K65-69	Nr. 6	Ingvild Aunan
M 18-19	Nr. 3	Eskil Mork
M 20-24	Nr. 1	Amund Riege
	Nr. 4	Iver Tildheim Andersen
M 25-29	Nr. 2	Hans Petter Rolke
	Nr. 3	Lars Sørensen
M 30-34	Nr. 7	Magnus Waaler
M 40-44	Nr. 23	Mats Mikael Larsen
	Nr. 31	Ole Jacob Eriksen Syrdahl
M 45-49	Nr. 5	Bendik Eika
M 50-54	Nr. 18	Haakon Solheim
M 55-59	Nr. 21	Petter Aasbø Hansen
	Nr. 39	Bjørn Ole Inglingstad
M 60-64	Nr. 2	Espen Kristiansen
	Nr. 21	Trond Inge Carlsen

Marka rundt, 40 km, klassisk, Trondheim

Menn	Nr. 1	Tor Olav N. Hægeland
------	-------	----------------------

Grenaderløpet, 90 km, klassisk, Nordmarka

M 46-50	Nr. 7	Einar Wilhelmsen
---------	-------	------------------

Montebellorennet, 40 km, klassisk, Sande

K50-59	Nr. 7	Bjørnhild Fjeld
M 40-49	Nr. 7	Jon Flydal
	Nr. 12	Trond Åge Osvoll
	Nr. 20	Bendik Drevvatne

Kjølen Hematt (Trim med tid), 26 km klassisk

K56-60	Nr. 23	Ingeborg Avlund
--------	--------	-----------------

Hafjell skimaraton, 42 km, klassisk, Hafjell

K 41-50	Nr. 5	Marte Haavind
K 51-60	Nr. 2	Kristin Holt
M 41-50	Nr. 5	Bendik Drevvatne
M 61-70	Nr. 1	Trond Olav Berg
	Nr. 3	Harald Ringen

Hafjell skimaraton, 42 km, fri teknikk, Hafjell

K 51-60	Nr. 1	Ingunn Husmoen
---------	-------	----------------

Vegglifjellrennet, 34 km, klassisk, Rollag

K 66-70	Nr. 2	Turid Frydenlund Sælid
M 31-35	Nr. 1	Magnus Waaler
M 51-55	Nr. 3	Haakon Solheim

Hovden Moonlight Klassisk, 39 km, klassisk

M Senior	Nr. 1	Hans Petter Rolke
----------	-------	-------------------

Valdres Skimaraton, 67 km, klassisk

K 51-60	Nr. 2	Nina Riege
M 31-40	Nr. 3	Stefano Zanotto
M 51-60	Nr. 5	Jens Christian Riege

Jomfruslettjfellet Rundt, 27 km, klassisk, Etnedal

Menn	Nr. 1	Magnus Waaler
M 15-16	Nr. 2	Sverre Svindland Hoved
K 26-30	Nr. 1	Karoline Næss

Valdresrennet, 30 km, klassisk, Vaset

K 40-49	Nr. 1	Marte Bjørner Dybwad
M 40-49	Nr. 3	Mats Mikael Larsen

Hemsedalsrennet, 28 km, klassisk, Hemsedal

M 31-40	Nr. 2	Magnus Waaler
---------	-------	---------------

Vestfjelløpet, 26,5 km, klassisk, Gausdal

Kvinner	Nr. 1	Anikken Gjerde Alnæs*
---------	-------	-----------------------

Ulveløpet, 26 km, klassisk, Lier

M 30-39	Nr. 7	Atle Smenes
---------	-------	-------------

Storlirennenet, 35 km, klassisk, Meråker

M. senior	Nr. 45	Joachim Weel Rosbo
-----------	--------	--------------------

Skarverennenet, 37 km, fri teknikk, Finse

Skarverennenet 2024 ble avbrutt grunnet dårlig vær.

Visma Ski Classic**Bad Gastein Criterium, 36 km, klassisk, Østerrike**

Menn	Nr. 2	Amund Riege **
Kvinner	Nr. 14	Anikken Gjerde Alnæs*

La Venosta Criterium, 37 km, klassisk, Italia

Menn	Nr. 9	Amund Riege **
------	-------	----------------

La Venosta ITT, 10 km, klassisk, Italia

Menn	Nr. 13	Amund Riege **
------	--------	----------------

Vasaloppet China, 50 km, klassisk, Kina

Menn	Nr. 6	Magnus Waaler
------	-------	---------------

Drei Zinnen Ski Marathon, 62 km, klassisk, Italia

Kvinner	Nr. 6	Anikken Gjerde Alnæs*
	Nr. 19	Karoline Næss
Menn	Nr. 15	Amund Riege**
	Nr. 37	Thomas Gifstad***
	Nr. 69	Tor Olav N. Hægeland
	Nr. 70	Lars Sørensen
	Nr.114	Stefano Zanotto

Prato Piazza Mountain Challenge, 30 km, fri teknikk, Italia

Menn	Nr. 15	Stefano Zanotto
------	--------	-----------------

La Diagonela, 55 km, klassisk, Sveits

Kvinner	Nr. 6	Anikken Gjerde Alnæs*
Menn	Nr. 11	Amund Riege**

Toblach – Cortina, 45 km, klassisk, Italia

Menn	Nr. 1	Amund Riege**
------	-------	---------------

Marcialonga, 70 km, klassisk, Italia

(Over all/kjønn/klasse)

K 18-29	Nr. 313/39/21	Hanne Skulbru
K 30-39	Nr. 138/4/3	Anikken G. Alnæs*
	Nr. 239/24/9	Karoline Næss
K 50-59	Nr. 2694/255/38	Nina Riege
M 18-29	Nr. 14/14/5	Amund Riege**
	Nr. 47/47/22	Hans Petter Rolke
	Nr. 61/61/32	Lars Sørensen
	Nr. 81/81/43	Tor Olav N. Hægeland
M 30-39	Nr. 76/76/35	Magnus Waaler
	Nr. 168/157/63	Ståle Fenstad
	Nr. 186/173/74	Stefano Zanotto
M 40-49	Nr. 722/652/130	Harald Amundsen
	Nr. 1216/1111/236	Christoffer Wilner
M 50-59	Nr. 1022/932/223	Jens Chr. Riege
	Nr. 1549/1427/390	Kristian Rosenvold
M 60-69	Nr. 822/747/47	Dennis Jakobsen
	Nr. 956/871/68	Trond Inge Carlsen

Moraloppet, 42 km, klassisk, Sverige

Kvinner	Nr. 2	Karoline Næss
Menn	Nr. 5	Magnus Waaler

Orsa Grönklitt Classic, 60 km, klassisk, Sverige

K Elite	Nr. 2	Anniken Gjerde Alnæs*
---------	-------	-----------------------

Orsa Grönklitt ITT, 13 km, klassisk, Sverige

K Elite	Nr. 2	Anniken Gjerde Alnæs*
M Elite	Nr. 8	Amund Riege**

Marcialonga Arctic Ski Race, 46 km, klassisk, Bodø

M 31-40	Nr. 1	Magnus Waaler
---------	-------	---------------

Vasaloppet, 90 km, klassisk, Sverige

KE/K 21	Nr. 18/18	Karoline Næss
	Nr. 39/39	Hanne Skulbru
K 35	Nr. 9	Irja Lie Haug
	Nr. 59	Helene Slettemoen
K 45	Nr. 27	Vibeke Smith Kristiansen
K 50	Nr. 9	Kristin Holt
	Nr. 55	Bjørnhild Fjeld
K 55	Nr. 10	Ida Westgaard
	Nr. 20	Berit Nesheim Hægeland
	Nr. 21	Nina Malme Gulbrandsen
K 60	Nr. 4	Iren Tryggestad
	Nr. 33	Ingeborg Avlund
ME/H 21	Nr. 29/24	Amund Riege**
	Nr. 46/40	Hans Petter Rolke
	Nr. 128/103	Magnus Waaler
ME/M 50	Nr. 167/1	Nils Berg
H 21	Nr. 164	Stefano Zanotto
	Nr. 354	Dennis Steensen
H 35	Nr. 28	Ivar Hesselberg Indby
	Nr. 195	Torbjørn Vala
H 45	Nr. 157	Harald Amundsen
	Nr. 208	Fredrik Magnus Ramm
H 50	Nr. 178	Inge Pedersen
	Nr. 416	Erik Romson
H 55	Nr. 341	Ulf Fjellidal
	Nr. 350	Gunnar Berge
H 60	Nr. 7	Thor-Erik Messel
	Nr. 13	Leif Sørensen
H 65	Nr. 49	Erik Askautrud

Birkebeinerrennet, 54 km, klassisk, Rena-Lillehammer (klart merke)

K Elite	Nr. 10	Anikken Gjerde Alnæs*
	Nr. 27	Karoline Næss
	Nr. 68	Eva Helen Andberg
K 16-17	Nr. 5	Tuva Stavå-Ringdal
K 30-34	Nr. 43	Marie Hammer Iversen
K 35-39	Nr. 9	Irja Lie Haug
	Nr. 29	Helene Slettemoen
K 45-49	Nr. 13	Marthe Haavind
K 50-54	Nr. 10	Kristin Holt
K 55-59	Nr. 1	Elisabeth Longva Berger
	Nr. 23	Ida Westgaard
	Nr. 24	Nina Malme Gulbrandsen
K 60-64	Nr. 20	Kari-Anne Haug
M Elite	Nr. 9	Amund Riege**
	Nr. 32	Hans Petter Rolke
	Nr. 65	Lars Sørensen
	Nr. 80	Magnus Waaler
	Nr. 162	Magnus Chri. Haustreis
	Nr. 163	Stefano Zanotto

	Nr. 177 Tor Olav N. Hægeland
	Nr. 184 Ståle Fenstad
M FH	Nr. 4 Knut Vala
M 16-17	Nr. 17 Olav Adelsten Kildal
	Nr. 18 Sondre Arfvedahl
	Nr. 18 Markus Arfvedahl
	Nr. 28 Kristian Hjort-Johansen
M 18-19	Nr. 3 Truls Lutnæs
	Nr. 7 Wilhelm A. Elvebakk Saidi
	Nr. 14 Sondre Olausen
	Nr. 17 Eskil Mork
	Nr. 30 Alexander Hygen
M 25-29	Nr. 130 Vegard Ødegården
M 35-39	Nr. 7 Torbjørn Vala
	Nr. 46 Harald Lund
M 40-44	Nr. 3 Jon Flydal
	Nr. 49 Mats Mikael Larsen
	Nr. 52 Trond Åge Osvoll
	Nr. 74 Ole Jacob Eriksen
M 45-49	Nr. 25 Bendik Drevvatne
	Nr. 30 Bendik Eika
	Nr. 60 Stig Framnes
M 50-54	Nr. 86 Haakon Solheim
	Nr. 117 Kjetil Digre
M 55-59	Nr. 4 Nils Berg
	Nr. 16 Anders Johan Huus
	Nr. 61 Jens Christan Riege
	Nr. 69 Torbjørn Hægeland
	Nr. 184 Bjørn Ole Inglingstad
M 60-64	Nr. 2 Trond Olav Berg
	Nr. 10 Leif Sørensen
	Nr. 33 Thor-Erik Messel
	Nr. 72 Trond Inge Carlsen
	Nr. 85 Olav Engebråten
	Nr. 91 Torgeir Johannessen
	Nr. 152 Jan Olav Nybo
	Nr. 157 Helge Fjeldstad
M 65-69	Nr. 13 Ove Pernes
	Nr. 42 Jonny Storbråten
	Nr. 92 John Grue
	Nr. 118 Jan-Henrik Karlsen
M 70-74	Nr. 2 Gjermund Kjerstad

Rustad IL fikk også tildelt Birkebeinerskjoldet for flest merketakere (61) i 2024.

Reistadløpet, 40 km, klassisk, Bardufoss

K. elite	Nr. 9 Anikken Gjerde Alnæs*
M. elite	Nr. 9 Iver Tildheim Andersen
	Nr. 13 Amund Riege**
	Nr. 25 Hans Petter Rolke
	Nr. 35 Lars Sørensen
	Nr. 50 Thomas Gifstad***
	Nr. 52 Magnus Waaler

Summit to Senja, 60 km, klassisk, Finnsnes

K. elite	Nr. 5 Anikken Gjerde Alnæs*
M. elite	Nr. 7 Amund Riege**
	Nr. 20 Iver Tildheim Andersen
	Nr. 22 Hans Petter Rolke

Janteløppet, 100 km, klassisk, Hafjell

K. elite	Nr. 6 Anikken Gjerde Alnæs*
M. elite	Nr. 19 Amund Riege**
	Nr. 44 Iver Tildheim Andersen
	Nr. 61 Magnus Waaler

Visma Ski Classic Cup - Totalt - 2023/2024

Kvinner	Nr. 7 Anikken Gjerde Alnæs *
	Nr. 36 Karoline Næss
	Nr. 39 Hanne Skulbru
Menn	Nr. 10 Amund Riege **
	Nr. 57 Hans Petter Rolke
	Nr. 58 Iver T Andersen
	Nr. 54 Thomas Gifstad ***
	Nr. 63 Magnus Waaler
	Nr. 105 Stefano Zanotto
	Nr. 118 Lars Sørensen
	Nr. 121 Tor Olav Hægeland
	Nr. 154 Nils Berg
	Nr. 154 Ståle Fenstad

Visma Ski Classic Cup - Sprint - 2023/2024

Kvinner	Nr. 2 Anikken Gjerde Alnæs *
Menn	Nr. 6 Amund Riege **

Visma Ski Classic Cup - U23 - 2023/2024

Menn	Nr. 3 Amund Riege **
	Nr. 14 Hans Petter Rolke
	Nr. 15 Iver Tildheim Andersen

Lagkonkurranse

Visma Ski classics sesongen 2023/2024

Nr. 18	Team Rustad IL - Oslo	513 poeng
--------	-----------------------	-----------

* Går for Team Ragde Charge i Visma Ski Classics

** Går for Team Ramudden i Visma Ski Classics

*** Går for Team Robertson Trentino i Visma Ski Classic

5. Klubbmestere / Innsatspokaler 2024

Klubbmestere på ski 2024

2017	Emilie Røsand Mark Alkanger
2016	Emilie Garli Nygaard Mikkel Gogstad
2015	Jenny Sundnes Lyche Vegard Riststad Sundnes
2014	Pernille Røsand Felix Liebe Willmann
2013	Hege Rønjom Hylland Nils Melhuus Birkemoe
2012	Thea Nygaard Mattis Larsen Dybwad
2011	Ane Pauline Gram Amundsen Nicolai Havnegjerde Moli
2010	Maja Larsen Dybwad Patrick Mørk
2009	Ane Riststad Sundnes Mikkel Alhaug Brandanger
2008	- Edvin Sortvik Hansen
17 år	Ingeborg M. D. Rystad Emil August Longva
18 år	Signe Blomfeldt Truls Lutnæs
19 /20	Karoline Longva Eskil Mork
Senior	Tørres Lutnæs
35-49	Stig Framnes
50 +	Haakon Solheim

Innsatspokaler 2024:

Gruppe 2014:	Edvarda Marisol Ajer Eivind B. Wang-Hansen
Gruppe 2013:	Live Dokk Narvestad Sebastian Myrup Bach
Gruppe 2012:	Luna Marie Aatlo Alexander Nordby Torsvik
Gruppe 2011:	Siri Lindvall Johannes Liebe Willmann
Gruppe 2010:	Pernille Corneliussen-Ramm Fredrik Straith
Gruppe 15-16 år:	Agnes Bolstad Sverre Svindland Hovde Ane Hustvedt Karoline Longva
Gruppe junior:	Ane Hustvedt Karoline Longva
Gruppe senior:	Magnus Waaler Stefano Zanotto
Gruppe vet. D:	Irja Lie Haug
Gruppe vet. H:	
Gruppe trenere:	Christian Hylland Miriam Joryd



6. Inntekt

Inntektskomiteen

Alt arbeid med nye samarbeidsavtaler har også i år blitt utført av komiteens leder Barbro med god støtte av Leif Øverland.

Vi fikk forlenget alle våre utgående samarbeidsavtaler for 2024/2025-sesongen, det er vi veldig glade for.

Å få til langtidskontrakter på flere år blir mer og mer krevende, men vi har fortsatt noen sponsorer som ønsker det. Uansett tidsperspektiv så jobbes det kontinuerlig med sponsorarbeid, et svært viktig arbeide for klubben.



Vi takker for veldig god støtte og et godt samarbeide med alle våre samarbeidspartnere. Dere bidrar år etter år og gjør en stor forskjell slik at «Idrett er for alle», og «Økonomi skal ikke være en barriere»!

I løpet av 2024 ble det sendt inn i alt 44 søknader hvorav vi fikk ja på 23 søknader til en samlet sum på ca. 2,1 millioner.

Vi sender en stor takk til alle våre stiftelser, fond, legat, direktorater, idrettskrets, idrettsforbund, skiforbundet, etat og kommune som har støttet oss i 2024. Dette har vært Bufdir, Sparebankstiftelsen, Oslo idrettskrets, Bymiljøetaten, Oslo kommune, Gjensidigestiftelsen, Stiftelsen Kaare Berg, Norges skiforbund, Sparebank 1 (NSF), Stiftelsen Christiania Opfostringshus, Olav Thons Legat, Oslofjorden Sparebank, Oslo idrettskrets, Sparebank 1 Østlandet

Her er et lite utdrag av noen av di hyggelig tildelingsbrevene.



GjensidigeStiftelsen

Gratulerer!

Ja det sto det å lese i en hyggelig mail fra Gjensidigestiftelsen som tikket inn i mailboksen 29. april 2024.

Gjensidigestiftelsen har innvilget RUSTAD IDRETTSLAG sin søknad om støtte til «Idrettsuka i Østmarka».

For en fantastisk gave. Sammen med midler fra BUFdir og Oslo kommune kan vi nå ha en «gratis» Idrettsuke, fantastisk.



Oslo

Hurra, enda en innvilget søknad, denne gang fra Oslo kommune, Bymiljøetaten.

Tilsagnsbrev – Tilskudd til idrettstiltak 2024 – Rustad Idrettslag.

Vi viser til byrådets sak 17/24 vedtatt av byrådsavdelingen for kultur- og næring den 23.04.2024, vedrørende årets tildeling av midler til idrettstiltak. Iverksettelse av vedtaket og oppfølging av tilskuddsmottakere er delegert til direktøren i Bymiljøetaten. Rustad IL tildeles tilskudd til følgende:

Idrettsuka i Østmarka og skilek.



OLAV THONS
LEGAT

Jeg har den glede å informere om at Olav Thons Legat har vedtatt å støtte RUSTAD IDRETTSLAG med kr. 30.000,- til innkjøp av 1 startklokke.



Det er med stor glede vi kan medele at Sparebankstiftelsen DNB har innvilget søknaden deres. Dere får kr. 50 000,- til skisko og prepareringsutstyr.



Bidrag fra ulike stiftelser, legater, sponsorer og andre er svært viktige bidrag inn i klubbens økonomi for å holde kostnadene nede. Viktig at enda flere bidrar her!

Andre viktige inntekter er fra dugnader, treningskontingenter, arrangementer, kommunale midler, Nabolagsklubbmidler, Oslo idrettskrets, mva-refusjon, grasrotmidler og egenandeler ved samlinger og skirenn.

Følgende dugnadsjobber er gjennomført dette året:

Uteanlegget på Toyota

Dugnaden på Toyota på Oppsal (Ulsrud) er gjennomført, bra oppmøte, men også i år er det mange som ikke deltar!



Til sammen har 43 familier deltatt med ca. 250 timer. På grunn av parkering av leasingbiler på store deler av gressområdene ble dugnaden litt mindre enn forventet i månedene mai og juni.

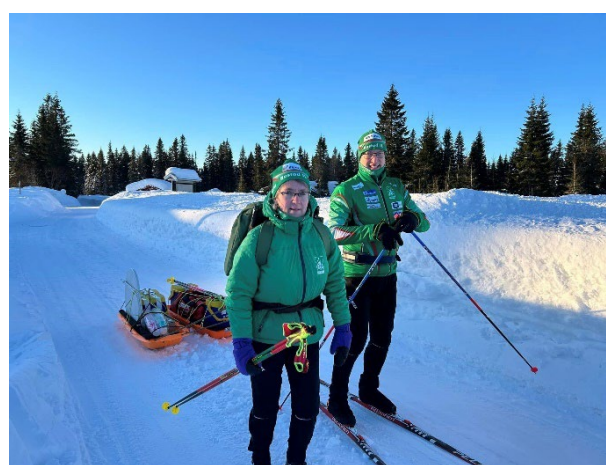
Vi takker ALLE som har stilt opp i sol, regn og vind gjennom hele våren, sommeren og høsten for å holde grøntanlegget i god stand. Stor takk til

Ingeborg Rystad som har bidratt med gressklipping gjennom sommeren og høsten. Da er det bare å glede seg til neste års Toyota-dugnad igjen!

Dugnad er GØY!

Drikkestasjoner i Birkebeinerrennet

Årets Birkebeinerrenn startet med flytting grunnet vær, all logistikk måtte gjøres om, avtaler måtte endres for løpere og støtteapparat, ikke bare enkelt. Stor takk, spesielt til alle dere i støtteapparatet som snudde dere rundt og bidro til at vi fikk booket om buss og hotell og til alle som bidro med drikkeservering og smørreservice en dag senere enn planlagt.



Dugnad på og i skianlegget

Det er utført fire organiserte dugnader på Skullerud idrettsanlegg i 2024.

Dugnads sesongen startet i januar med nye løypeskilt og påklstring av borrelåser på skilt og bukker. Dugnaden ble utført av Anders, Mats og Barbro.

På dugnaden i mai gikk vi over hele skianlegget, plukket søppel og stein og gjorde klart for gressklippes sesongen. Her møtte det 10 personer til dugnad.

Søndag 27. oktober ble det utført stor dugnad i løypene og i arenabygget på Skullerud idrettsanlegg. Hele 65 personer møtte opp til kvistrydding i løypa, sortering av nye startnummer, rydding av utelager og vindusvask. Dagen ble avsluttet med pølser, is, bananer og solrik, det smakte herlig i solskinet ute.

I november ble alt skitstyr til utlån i bua merket, nummerert og satt opp i system av Anders og Mats.

Tusen takk til alle som har bidratt til disse dugnadene.



Dugnadsarbeideren – vi trenger deg fortsatt!

Dugnads- og frivillighetsarbeid er en svært viktig ressurs for at våre medlemmer skal kunne få et aktivitetstilbud.

Dette er ulønnet arbeid som utføres og vi ønsker å synliggjøre alle timene som legges ned i frivillig arbeid for klubben vår.

Tusen takk til alle våre frivillige!

Ingenting gjør seg selv, heller ikke driften av langrennsgruppa. Frivillige er ryggraden i selve gruppa og uten en solid dose dugnadsinnsats fra foreldre og andre støttespillere så hadde alt stoppet opp.



7. Oppsummering av året 2024

Organisasjon

Nok et hektisk år er lagt bak oss av det frivillige apparat. Det har blitt jobbet med Retningslinjer, klubbhåndbok, økonomihåndbok, forberedelser til foreldremøter, arrangering av kretssamling for 15-16-åringene, hovedsamling, klubbkvelder, rekruttering, anlegg søknader, sponsorer, skiarrangementer og mye annet ved siden av alle de daglige gjøremål. Idretten blir stadig pålagt nye «arbeidsoppgaver» og de siste årene så har forventningene til alle oss som stiller opp i frivillige «verv» som trenere, oppmenn, tillitsvalgte osv blitt totalt endret. Vi skal forholde oss til bærekraft, relasjon, teknisk, mestring, taktisk, mentalt, psykiske plager, vennskap og trivsel, para, teknologiske verktøy, skadeforebygging, individuell tilpasning, sosiale medier, totalbelastning, trygghet, koordinering av idrettstilbud, påvirkning, mobbing, reiseleder, inkludering, ernæring, på barnas premisser, trakassering, rasisme, mer organisert trening, økonomi som barriere, mat, kropp, helse, profesjonalitet, sponsorer, søknader, brukt og nytt utstyr, økonomi, frivillighet, kompetanse, beholde, trening livet ut, ja vi i idretten har ansvar for det meste.

Men, dette er samtidig samfunnsutvikling og som det er utrolig **GØY** og **UTVIKENDE** å få være med på!

Men, vi ønsker oss enda flere med på laget, så bli med å ta i et tak for barn og ungdom i nærmiljøet. Tenk **ALLE** som setter pris på din frivillige innsats, det er verdt mye det!

Rustad IL Langrenn er en av landets største langrenns klubber. Vi har hundrevis av barn og ungdom som er med på treninger, skirenn og arrangementer. Veldig mange skryter av tilbudet vårt og måten klubben blir drevet på. Det betyr mye å få slike tilbakemeldinger og det motiverer til ytterligere innsats.

Rustad IL Langrenn som gruppe er en samlande faktor for store deler av «nærmiljøet rundt oss og slik representerer den noe unikt – og betyr mye for vår identitet.

Rustad-jakker og luer er å se i hele marka. Et tegn på at mange føler seg stolte av å være en del av

Rustad IL Langrenn - både som forelder og utøver. Oppfordrer alle som er med til å gå med Rustad IL Langrenn sin bekledning og rop gjerne «heia Rustad» når dere treffer noen i samme drakt eller lue, da blir det ekstra hyggelig å gå i marka!

Å få klapp på skulderen av en venn når det går godt, er hyggelig. Å få noen varme ord av en venn når bakken ble for bratt, er vel så viktig. Vi er heldige med et solid trenerteam. Solid kompetanse, solid erfaring spekket med evnen til å se – evnene til å begeistre – evnen til å le og å skape glede.

Rustad IL Langrenn skal være en klubb for **ALLE**, noe som også andre skal legge merke til.

Helt til slutt, vi får aldri sagt det nok, tusen takk for at du bidrar som, trenere, oppmann, skismører, styremedlem, komitemedlem og i ulike verv og støttefunksjoner i Rustad IL, Oslo Skikrets, Oslo idrettskrets og i Norges skiforbund, til sammen er vi nærmere 100 personer. Tenk litt over det, uten dere så hadde vi ikke hatt aktivitet for våre 700 medlemmer!



Treninger – arrangementer

Også 2024 har vært et aktivt år med stor aktivitet i alle grupper. Medlemstallet er stabilt og tendensen på slutten av året er at medlemstallet er på vei oppover igjen, gledelig.

Mange av våre trenere har stått last og brast i mange år med sine grupper. Sterke ressurser som er høyt og lavt, alle steder til alle tider. Intet stavgang går forbi. All honnør til alle våre hovedtrenere og hjelpetrenere for strålende jobb med barn, ungdom, voksne og veteraner, uten dere ingen aktivitet!

Vi har fått gjennomført alle planlagte samlinger og egne arrangementer bortsett fra Østmarkrunden. Imponerende innsats er nedlagt i de i alt 28 treningsamlingene og 37 små og store arrangementer vi har gjennomført, tusen takk til alle som har bidratt!

Tusen takk til Skiforeningen og Bymiljøetaten for snøproduksjon og tusen takk til Bymiljøetaten for utkjøring av snø og løypekjøring gjennom en lang sesong. Vi i Rustad IL setter stor pris på den jobben dere gjør for oss i Rustad IL og mange andre.



Skirenn og sportslig prestasjoner

Skirenn og konkurranser er en del av idretten og det er flott å se at så mange fra Rustad deltar i både klubbrenn, kres- og landsrenn. Skirenn er gøy, sosialt og ikke minst god trening så vi håper framover å se enda flere stille på spesielt de kortreiste kretsrennene som er i Oslo.

Vi gratulerer alle våre deltakere i skirenn med gode sportslig prestasjoner. Ikke alle kan vinne, men gjør man så godt man kan er det godt nok! Det viktigste er uansett å få en flott opplevelse hvor man viser skiglede, utvikling og mestring - dere er alle gode ambassadører for klubben i vårt hjerte, Rustad IL!

Det har vært mange flotte sportslig øyeblikk dette året. Men, kanskje det største var når klubben fikk

sin første NM-medalje i stafett, gratulerer til Tor Olav, Iver og Lars med bronsemedalje. Det er noe spesielt når man vinner noe sammen, da skal alt klaffe for alle, form, taktikk og gode ski.

Også Iver sin Worldcup-innsats, NM sølv individuelt er store ting for klubben, han ble også belønnet med landslagsplass etter dette, gratulerer. Våre profesjonelle langløpere gjør det også meget skarpt og både Anikken og Amund er helt i verdenstoppen med sine resultater, imponerende. Også vårt eget langløpslag Team Front Rustad IL har hatt mange gode prestasjoner gjennom en lang sesong. Våre juniorer imponerer også i både Norgescup og Junior-NM med flotte resultater i både sprint og allround så etterveksten ser lovende ut. Også våre veteraner, damer og herrer, er ivrige til å konkurrere både sommer og vinter. Her er det også utrolig mange flotte resultater med klasseseire i flere turrenn.

Her er det på sin plass å takke skismørerene – en hær som er dedikert, oppslukt, fasinert og betatt av skismøring. Og det tror jeg det er veldig mange av oss andre som er glade for, skikkelig glade. Kunnskapen om skismøring dyrkes. Små bokser, små ting, små detaljer, små riller, florlette pulverkonsistenser (uten fluor), klosser, børster og mye annet som betyr mye. Mye, om man vil gå skirenn. Vårt mål er å få med mange, så lenge som mulig. Vi vet at smøring av ski kan være en bratt vegg for mange, da fortrinnsvis foreldre. Derfor, når det begynner å telle, har vi organisert det slik at nettopp foreldres evne til å smøre ski, ikke skal være en hindring for at barna og ungdommen skal kunne delta i de store renn.



Skullerud idrettsanlegg

I anlegget på Skullerud blir det mer og mer folksomt både av uorganisert og organiserte barn, ungdom og voksne. Det jobbes fortsatt med å utbedre anlegget. I behovsplan for Idrett for perioden 2025-2034 i Oslo kommune er det gledelig å se at nytt snøproduksjonsanlegg, drifts-garasje og ferdigstilling av langrennsløyper på Skullerud skal prioriteres. Også utredning for mulighet til å etablere rullekianlegg på Grønmo er også en prioritet.

Oslo kommune prioriterer også å utrede mulighet for å etablere rullekianlegg på Grønmo.

Vi er svært glade for at både politikere og Oslo kommune har tatt våre innspill videre i neste periode av behovsplanen. Vi skal fortsatt jobbe hardt i klubben for at vi skal lykkes her, men ingen garanti for at det blir satt av penger til dette, men vi har trua!

Livet i arenabygget gir stor aktivitet. For gruppas drift har det vært et helt «nytt liv» etter at arenabygget ble satt opp.

Her arrangeres møter, klubbkvelder, sosiale kvelder, smørekurs, treningskurs, vedlikehold av utstyr, tørking av utstyr, koking og blanding av drikke, salg av nytt og brukt utstyr.

Til tider er det kø for sosiale aktiviteter og dugnadsarbeid, så det blir ikke plass til så mye mer aktivitet i perioden oktober-mai.

Men, det krever mye å holde bygget i god stand så flere bidragsyttere inn her hadde blitt satt pris på.

Dugnad

Dugnad er Gøy er klubbens motto. Vi ser gjerne at enda flere stiller opp slik at fordeling av dugnadsarbeide blir fordelt enda bedre. Men, samtidig er vi i Rustad veldig flinke til å stille opp, spesielt på enkeltdugnader og arrangementer. Men, vi trenger også en solid stab som kan gjøre det lille ekstra for å organisere og planlegge for å bidra på det jevne gjennom hele året. Har du litt ekstra tid, ønsker noe sosialt og hyggelig, ja, da er det bare å melde seg til tjeneste.

En stor takk til alle dere frivillige som utøver dugnad i langrennsgruppa!

Dugnad er og blir GØY!

Økonomi

Langrennsgruppa har en solid økonomi som er bygget opp over mange år. Dette er med på å bidra til at vi kan gi støtte til klubbens medlemmer på mange ulike områder.

Gruppa har investert i mye nytt smøreutstyr, målemaskin for spennmåling, og utlånski for skøyting og staking til junior og senior.

Også vært noe investeringer i arenabygget som oppgradering av lys både ute og inne.

Viktig at vi fortsatt søker etter nye samarbeidspartnere og ikke minst sender søknader til stiftelser og fond som kan bidra til enda større sportslig aktivitet.

2024

«Husk at klubben ikke er mer enn det du kan bidra med eller er villig til å legge ned av egen innsats, framsnakk alltid klubben din og deres frivillige, alle gjør så godt de kan!»

Vårt samfunnsoppdrag er å drive med mest mulig fysisk aktivitet og at det forventes at alle utøvere og foreldre respekterer og deltar på en engasjerende måte og følger klubbens retningslinjer og regler.



Tusen takk for et flott 2024 – år!

8. Målsetting for 2025

Anlegg

1. Konkretisere plan for rulleskianlegg i nærområdet, og tilrettelegge for investeringer.
2. Konkretisere plan for gjenværende arbeide på vinteranlegget for kunstsneproduksjon med mindre kulde og kortere utkjøringsperiode i samarbeid med Bymiljøetaten.

Aktivitetstilbudet:

1. Videreutvikle trenere, hjelpetrenerer, oppmenn osv. for å kunne gi et enda bedre aktivitetstilbud med kontinuitet av voksenpersoner over mange år
2. Videreutvikle helårs aktivitetstilbudet, også for de yngste gruppene, for å kunne gi et fullverdig helårstilbud til de som ønsker det
3. Videreutvikle bruken av arenahuset som sosial arena

Støtteapparat og rammebetingelser:

1. Enda tydeligere satsning på frivillighet i Rustad IL Langrenn
 1. Kartlegging og beskrivelse av oppgaver
 2. Dokumentere opplegg, opplæring og veiledning av frivillige
 3. Bedre markedsføringen av frivillig arbeid
 4. Styrke det sosiale med frivillig arbeid
 5. Tiltak som gir økt tilhørighet, stolthet, lojalitet og motivasjon for frivillige

2. Videreutvikle bruken av arenahuset som sosial arena, inkludert bl.a. foreldre og frivillige
3. Øke foreldrenes kunnskap om skiutstyr, skismøring og hvordan man kan gjøre det enkelt og rimelig
4. Videreutvikle profilering og smøresamarbeid på skirenn
5. Videreutvikle formidlingen av lånt og brukt utstyr

Rekrutteringen:

1. Videreutvikle eksisterende og benytte nye informasjonskanaler som treffer våre målgrupper og som gjør vårt gode, og stadig bedre, aktivitetstilbud og sosiale miljø kjent



Oslo 15. februar 2025


Barbro Tomter Dahlen

Leder



Bjørnhild Fjeld
Styremedlem



Jørn Raastad
Styremedlem


Jan Erik Nilsen
Kasserer


Jan-Henrik Karlsen
Styremedlem


Kristin Margrethe Eintveit
Styremedlem