



# Rustad Idrettslag

Stiftet 8.11. 1967



Oslo



## Årsberetning Rustad IL 2024



**Fremlagt på lagets årsmøte 12. mars 2025**

# Årsberetning 2024 fra Hovedstyret

---

## Hovedstyret:

Styret har i perioden 08.03.2024 – 12.03.2025 bestått av:

Leder:	Barbro Tomter Dahlen
Nestleder:	Jarle Birkeli
Styremedlem:	Vidar Larsen
Varamedlem:	Camilla Berg Hansen

## Valgkomite:

Leder:	Kristoffer Sundnes
Medlem:	Nina Riege
Varamedlem:	Bendik Drevvatne (Vara)

## Arbeidsutvalget:

På lagets arbeidsutvalgsmøter har i tillegg til hovedstyret også representanter fra idrettsgruppene vært til stede.

Allidrett:	Heidi Mikkelsen og Anja Molander Rensmoen
Paraidrett:	Vidar Larsen
Karate:	Andrea Iacovone
Langrenn:	Barbro Tomter Dahlen

## Komiteer og annen administrasjon:

Kontrollutvalg:	Kari Aasheim (leder) Stian Mæland Mads Blomfeldt (vara)
Hedersmerkekomitè:	Arild Andhøy Jarle Birkeli Barbro Tomter Dahlen
Økonomiansvarlig:	Jan Erik Nilsen
Regnskapsbyrå:	Finanstorget AS ved Eirik Rønningen / Ulf Ower
Revisor:	Vekst Revisjon AS ved Unni Øverbø
Medlemsregisteret:	Anders Dahlen og Barbro Tomter Dahlen
Hjemmeside:	Anders Dahlen
Barneidrettsansvarlig:	Barbro Tomter Dahlen
Inkluderingsansvarlig:	Barbro Tomter Dahlen
Ungdomskontakt:	Barbro Tomter Dahlen og Anikken Gjerde Alnæs
Politiattester:	Barbro Tomter Dahlen og Jarle Birkeli

## Styrets arbeid

### Styremøter

Det er avholdt 3 hovedstyremøter hvorav to av de på Teams. 24 saker er behandlet.

### Spesielle oppgaver

- Årsmøte og medlemsmøte
- Regnskap
- Budsjett
- Hederstegn
- Valg
- Samordnet rapport
- Fullmaktsmatriser
- Fordeling av treningstider på Rustad- og Skullerud skole
- Nabolagsklubb – rapport, plan for bruk av midler, info og diskusjoner, nabolagsklubbmøte
- Purring medlems- og treningskontingenter
- Kurs for kompetansepåfyll for styret/andre
- Oppgradering av håndboka
- Fordeling av midler fra Oslo idrettskrets
- Mva kompensasjon
- Fordeling av kommunale- /aktivitetsmidler
- Fordeling av grasrotandelen
- Fordeling av bingopenger
- Regnskapsføring
- Politiattester
- Skullerud idrettsanlegg
- Sammenslåing av alle regnskap
- Ny bankforbindelse
- Drift av Skullerud idrettsanlegg
- Idrettshall på Skullerud

### Representasjon:

- |  |                  |
|--|------------------|
| • 4 møter Idrettens samarbeidsutvalg (ISU) bydel Østensjø  | Barbro T. Dahlen |
| • 2 møter vedr. Ny bankforbindelse Rustad IL               | Barbro T. Dahlen |
| • 2 møter med Oslo idrettskrets vedr Nabolagsklubb         | Barbro T. Dahlen |
| • 2 møte med Oslo idrettskrets, tildelte midler/Behovsplan | Barbro T. Dahlen |
| • 1 møte for styreledere i Oslo Idrettskrets               | Barbro T. Dahlen |
| • Oslo Idrettskrets ting                                   | Barbro T. Dahlen |
| • 8 møter Valgkomite Oslo Idrettskrets                     | Barbro T. Dahlen |
| • 3 møter med regnskapsbyrå:                               | Barbro T. Dahlen |

### Kurs:

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| • Kompetansedag NIH    | Barbro T. Dahlen                |
| • Webinar barneidrett  | Barbro T. Dahlen                |
| • Webinar politiattest | Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen |
| • Webinar Isonen:      | Anders Dahlen, Barbro T. Dahlen |

## Aktivitet

Laget har følgende aktive grupper: Paraidrett, allidrett, karate, langrenn, og friidrett.

Viser til alle grupperes årsberetninger når det gjelder aktivitet og resultater som ligger bakerst i årsberetningen fra hovedlaget.

## Arrangementer

Ingen felles idrettsarrangementer for hele idrettslaget dette året. Gruppene har hatt stor aktivitet og flere grupper har også noe samarbeide på tvers.

Karate, langrenn og paraidrett har også deltatt aktivt i nabolagsklubbprosjektet gjennom Oslo idrettskrets, se eget pkt. i årsmeldingen.

## Nabolagsklubb - Rapport

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo idrettskrets



Oslo

Rustad IL har siden høsten 2020 vært en nabolagsklubb. Det er vi stolte av. Å være en nabolagsklubb er inspirerende, morsomt og ikke minst lærerikt.

Våre tildelte midler har blitt brukt som avtalt på de innsatsområdene vi har forpliktet oss til å gjennomføre som nabolagsklubb, inkluderingsarbeid, ungdomssatsning, støtte til treningskontingenter, samarbeide med skoler og bærekraftstiltak som innkjøp av nytt utstyr og utlån av utstyr.

Vårt største fokus har vært å opprettholde mest mulig aktivitet. Vi har bla hatt et samarbeid på tvers av flere idretter internt i idrettslaget mellom allidrett, karate og langrenn hvor vi har hjulpet hverandre med aktiviteter. I tillegg har vi hatt med barn og noen voksne fra Mortensrud Aker Sportsklubb (MASK) på en vinteraktivitet, skilek. Dette har vært et gratistilbud. Vi har involvert mange av klubbens ungdommer som aktivitetsledere, trenere og hjelpetrenerne i våre prosjekter. Til sammen har vi engasjert ca. 60 ungdommer på skilek, skoleskidager, aktivitetsdager, idrettsuke og dugnader. Disse har i hovedsak vært i alderen 14-19 år med støtte fra aktive utøvere fra 20-30 år i tillegg til noen «godt voksne.»

Midlene på kr. 159 200,- fra Nabolagsklubb-prosjektet for 2024 er fordelt på tre av lagets grupper etter «søknader» om midler til ulike prosjekter gjennom hovedlaget.

All koordinering av prosjektene har blitt utført av frivillige. Klubben har fortsatt en stor iver for å utføre aktivitet og administrasjon på dugnad.

Rustad IL ønsker fortsatt å ta imot alle til aktivitet, uansett økonomisk bakgrunn. Alle grupper i idrettslaget fortsetter å bidra til at vi har lave treningskontingenter samt at også medlemskontingenten til Rustad IL er lav. Våre prosjekter har blitt utført etter planen med unntak av en post hvor vi fikk lov å omprioritere noen midler fra ungdomssatsning til bærekraft ved da innkjøp av mer utstyr til utlån. Alle prosjekter er fulgt opp økonomisk.

### Disse prosjektene har vært:

#### **Inkluderingsarbeid (kr. 64 000,-)**

##### Langrenn

- Sosiale samlinger alle grupper – kveldsmat, pizza- og vaffelkvelder
- Holmenkollstafetten – 4 lag på tvers av gruppene 15-16 år, junior, senior og veteran damer og veteran herrer – gratis deltakelse for alle
- Bølerstafetten – Her stilte vi med 8 lag à 6 løpere på tvers av gruppe 6-16 år. Gratis deltakelse for alle
- Støtte til treningssamling for barn 13-14 år
- Skilek hvor barn og voksne fra MASK har fått delta gratis.

##### Karate

- Treningsleir og deltakelse i Sarpsborg Cup i november. Dekket avgiften for alle barna

## Støtte til treningsavgifter/samlinger - fond (24 000,-)

### Langrenn

Rustad IL Langrennsgruppa har dekket deler av treningsavgift og samlinger for noen medlemmer i junioralder.

## Ungdomssatsing / unge ledere (24 000,-)

Søknad om overflytting av kr. 12 000,- til valgfritt satsningsområde for perioden ble innvilget.

### Paraidrett:

Lønn til ungdom i arbeide for gruppa

## Valgfritt (59 400,-)

### Langrenn:

#### Samarbeide med skoler

Samarbeide med skoler - Skoleskidager for skoler i Oslo syd-øst. Bidratt på 10 skoleskidager vinteren 2024 og forberedt 13 skoleskidager som skal gjennomføres vinteren 2025. Ungdom og unge voksne som har gjennomført all aktivitet.

**Skilek** – 40 ungdommer fra 14-19 år som har vært aktivitetsledere for barn i alderen 3-11 år

**Idrettsuke** – 35 ungdommer i alderen 16-19 år som har vært trenere på Idrettsuka i Østmarka

### **Bærekraft**

Innkjøp av skiutstyr til bruktmarked

- Har hatt fast bruktmarked på facebook - kun internt i klubben (dugnad)
- Arenabygget har vært åpent to ganger i uken i store deler av året for å kjøpe / selge brukt utstyr og klubbtoy, utført på dugnad. Dette har vært en kjempesuksess.

*Prosjektene er også beskrevet nærmere i den enkeltes gruppes årsberetning.*



## Årsrapport fra 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 Krogholm, Anikken Gjerde Alnæs og Barbro Tomter Dahlen har fulgte opp alle ungdomstrenerne gjennom hele 2024.

Utvalget har gjennomført 2 møter.

Per Krogholm 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. Etter 1. mai er det Anikken og Barbro som har fulgt opp klubbens ungdommer.

Vi har nå fått inn en ungdomsrepresentant i Sportslig utvalg i langrennsgruppa, noe vi håper skal tilføre oss enda mer engasjement fra ungdommen. Vi ser fram til å jobbe videre med ungdom som ønsker å bidra på en positiv måte inn i klubben.

Prosjekter som ungdommen i klubben har vært svært involverte i som aktivitetsledere og trenere er nevnt nedenfor.

### OBOS Åpne skidag

Stor skidag for skiglade uorganiserte barn på Skullerud idrettsanlegg søndag 14. januar for barn i nærmiljøet. 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 Krogholm og alle i støtteapparatet.

### Skilek for uorganiserte barn

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

Dette er et av høydepunktene 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.

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, hjelpetrenere, verter, parkeringsmannskap og administrasjon for super innsats.

### 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, Nøklevann 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 Krogholm som har vært prosjektleder og til seniorutøverne våre Magnus, Tørres og Bendik som har stilt opp som instruktører samt Mads og Barbro som med-riggere.

### **Idrettsuka**

Den 11. utgaven av Rustad IL sin idrettsuke ble gjennomført i uke 33, og med økning i deltakere fra i fjor fikk 206 barn idrettsglede gjennom flotte og varierte aktiviteter sammen med våre 40 trenere i stort sett alderen 16-19 år. Det ble en fantastisk uke, herlig vær, herlige barn, ungdom og trenere. En større rapport fra Idrettsuka i Østmarka kan leses i langrennsgruppas rapport.

### **Aktivitetsdag på Skullerud**

Aktivitetsdag sammen med Skiforeningen på Skullerud hvor vi i Rustad IL bidro med en fargerik hinderløype og postkasseløp. Det var tre av våre juniortrenere som sto for aktivitetene som Rustad IL bidro med.

## **Økonomi**

Økonomien og økonomistyringen i idrettslaget er god, gjelder også i alle lagets grupper, noe som vises i gruppenes regnskaper.

Hovedlaget og allidrett har et lite negativt årsresultat, men dette er kalkulert da det er midler på bok. For hovedlagets del er det mer utbetaling til regnskapsbyrå og Tripletex som er årsaken til det lille underskuddet på kr. 15 964,-. I allidrett er det kun et underskudd på drøye kr. 500,-

Regnskapet for 2024 gjøres opp med et overskudd på kr. 852 160 og skyldes for det meste at langrenn har hatt gode renteinntekter, har fått inn flere midler fra søknader enn beregnet samt at gruppa har et innkjøp som er flyttet fra 2024 til 2025.

Styret har jevnlig gjennomgang og oppfølging av den økonomiske situasjonen i klubben.

Videre er det et løpende fokus på aktiviteter og tiltak som kan bidra til økte inntekter.

Det jobbes godt med å skaffe samarbeidspartnere, sponsorer, og ikke minst det å skrive søknader til stiftelser, fond og legater som kan bidra økonomisk inn i klubben til enkeltprosjekter og aktivitet i klubben

Gjennom mange år har klubben også spart opp midler som er tenkt brukt til spesielle tiltak.

God og solid økonomi er bærebjelken for all aktivitet i klubben, og et av de aller viktigste fokusområdene for klubbens styre gjennom året.

## Medlemstall

Antall registrerte medlemmer 31. desember i 2024 var 822 medlemmer var 859 medlemmer.

Dette er en nedgang på 37 medlemmer fra 31.12.2023.

<b>Totalt Rustad IL</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Kvinner</b>	50	120	35	6	149	360
<b>Menn</b>	35	137	53	23	214	462
<b>Totalt</b>	85	257	88	29	363	822

Medlemsutvikling siste 6 år:

<b>Totalt i Rustad IL</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>
<b>Kvinner</b>	452	405	343	338	374	360
<b>Menn</b>	870	830	503	466	485	462
<b>Totalt</b>	1322 (1293)	1235	846 *	804	859	822

\* Nedgangen fra 2020 til 2021, skyldes at Fotball sine medlemmer er flyttet over til ny klubb (RASK).

<b>Allidrett</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Kvinner</b>	50	1	-	-	13	64
<b>Menn</b>	33	1	-	-	4	38
<b>Totalt</b>	83	2	-	-	17	102

<b>Karate</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Kvinner</b>	-	13	1	-	1	15
<b>Menn</b>	-	5	1	-	3	8
<b>Totalt</b>	-	18	2	-	4	24

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

<b>Paraidrett</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Kvinner</b>	-	1	2	-	2	5
<b>Menn</b>	-	1	5	3	1	10
<b>Totalt</b>	-	2	7	3	3	15



## Oppsummering 2024

Nytt år er omme og nye muligheter byr seg fram.

I Rustad idrettslag er vi fremdeles først og fremst basert på frivillig innsats fra medlemmer og foreldre, dette er vi stolte av.

Gruppektiviteten har vært stor gjennom hele året og det nedlegges mye arbeide for å holde så høy og god aktivitet som mulig.

Medlemstallet er stabilt, men det jobbes hardt med å øke antall medlemmer selv om det er krevende for de grupper som nå er i idrettslaget.

Selv om gruppene i idrettslaget har svært ulik størrelse i antall medlemmer er samarbeidet godt. Den største gruppa som er langrenn, bidrar litt ekstra inn og har nå ansvar for å føre alle regnskaper for idrettslaget.

Økonomisk har vi også i 2024 klart oss veldig bra. Inntektene våre kommer i stor grad fra kommunale midler, dugnader, sponsorer, søknader og arrangementer.

På anleggssiden har Rustad IL hatt driftsansvar for Skullerud idrettsanlegg som er et skianlegg.

I tillegg leier Rustad IL Fjeldstadstua på en femårskontrakt og også ansvar for en liten aktivitetspark/styrkepark ved Fjeldstadbakken.

Tusen takk til alle de frivillige som bidrar i disse anleggene, dere gjør en kjempejobb.

Gymsalene på Rustad og Skullerud skole er spesielt viktige for de aller yngste samt våre ungdommer så de har blitt flittig brukt gjennom hele året. Vi har også en avtale med RASK om at de overtar bla alle timer på Skullerud skole etter nyttår og fram til sommeren da langrennsgruppa kun har utetrening.

Idrettslagets største gruppe, langrenn, er en svært aktiv gruppe hvor alderssammensetningen er fra 6-82 år. Her er alle de 14 aktive treningsgruppene, ca. 500 medlemmer, samlet hver mandag til samme tidspunkt for aktivitet i Skullerud idrettsanlegg.

Dette gir oss mye tilbake, både topp og bredde. Gøy at vi kan stille opp på individuelle konkurranser og stafetter og representere Rustad IL alle sammen!

Langrennsgruppa fortsetter også med på å drifte friidrett, noe som er viktig for mangfoldet i idrettslaget.

Allidrettsgruppen vår er en unik gruppe, kreative som dere er blir det utrolig mye ulik aktivitet og masse morsomt for barn i alderen 3-6 år.

Vår herlige paraidrettsgruppe utøver også mange ulike aktiviteter og idretter. Her er humøret og innsatsen på topp om man er på trening eller konkurrer i Løvelekene.

Vår karategruppe er en gruppe under oppbygning hvor trening står i sentrum. Her oppnås det nye belter etter tur og orden. Men, de har også dette året vært på treningssamling og konkurranse med rekruttene. De er også en gruppe som deltar i ulike kampsporter og sanker medaljer fra ulike internasjonale mesterskap.

Vi har nå vært en nabolagsklubb i mange år, noe vi er svært stolte av. Vi lærer stadig nye ting, blir inspirert av både idrettskrets og andre nabolagsklubber. Godt å ha mange venner som man kan diskutere ulike problemstillinger med og ikke minst dele masse idrettsglede med. Alle klubber som er med som en Nabolagsklubb har spesielle forpliktelser i forbindelse med innsatsområdene inkludering, kompetanse, frivillighet og dugnad, ungdomssatsning og klubbhåndbok. Vi skal være til for nærmiljøet og naboene våre, det tror jeg vi alle føler på at vi i Rustad IL er med på å bidra til.

Rustad idrettslag er fortsatt både en bredde- og toppidrettsklubb og vi liker godt mottoet «Topp og bredde hånd i hånd, sammen blir vi gode.

Å ha toppidrettsutøvere i en klubb er svært motiverende for både aktive og frivillige, spesielt når man har slike utøvere vi har i Rustad IL. De er alle med på å bidra inn i laget med å delta på treninger, samlinger, holde foredrag, skoleskidager og skilek, tusen takk for innsatsen dere legger ned.

Mange av våre utøvere er også konkurranseutøvere og det er viktig for oss å tilrettelegge for at disse også skal kunne utvikle seg i klubben.

Vi legger opp til at konkurranser, uansett om det er mesterskap, lands-, kretskonkurranser eller klubbkonkurranser skal være gøy, motiverende og skape idrettsglede!

Klubben har i 2024 tatt til sammen 1 gull, tre sølv og en bronse i kampsport i EM.

Vi gratulerer Andrea Iacovone med 1 gull, 1 sølv og 1 bronse i EM i Wushu i Italia, sølv i EM Karate i Polen og sølv i EM karate i Tyskland



Og endelig fikk langrennsgruppa sin medalje i staffett i NM på Beitostølen. Etter fire 4. plasser smakte det godt med medalje.



I tillegg tok Iver Tildheim Andersen sølv i NM og en tredjeplass i World Cup. Klubbens langløpere med Anikken Gjerde Alnæs og Amund Riege i spissen har også gjort det meget bra i årets sesong med flere

pallplasser. Også klubbens juniorer er godt framme på resultatlistene i både Norges-cup og Junior NM.

Fortsatt er våre verdier viktige for oss, også i 2025 og kan ikke gjentas for ofte!

Aktivitetene våre baserer vi på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett:

- Idretts glede
- Fellesskap
- Helse
- Ærlighet

Og vi drives etter idrettens organisasjonsverdier:

- Frivillighet
- Demokrati
- Lojalitet
- Likeverd.

Våre arbeidsmål for klubben i 2025 er klare: Flere frivillige og flere trenere. Samme skal vi få til dette.

Til slutt må vi få si tusen takk til alle trenere, tillitsvalgte og frivillige som har stått på gjennom året og gjort alt som har vært mulig for å holde masse aktivitet i gang for alle i alderen, 3-82 år, for samfunnet og for landets folkehelse!

Rustad IL ser fram til et nytt spennende og aktivt idrettsår sammen med barn, ungdom og voksne i nærmiljøet!

Oslo 16. februar 2025



Barbro Tomter Dahlen  
Leder



Jarle Birkeli  
Nestleder



Vidar Larsen  
Styremedlem