



## HALDEN SKIKLUBB

### *Årsmøte 2013*

***ONSDAG 23.01.2013, kl 18.30, på Høiås***

### SAKSLISTE

1. Godkjenne antall stemmeberettigede
2. Godkjenne innkalling
3. Godkjenne saksliste
4. Valg av møteleder, referent og 2 til underskrive protokollen
5. Behandle årsberetning
6. Behandle regnskap og revisorberetning
7. Vedta budsjett 2013
8. Fastsette medlemskontingent
9. Behandle klubbens Strategi plan 2013-16
10. Endre klubbens lover iht til NIF's nye lov norm
11. Behandle innkomne forslag
12. Valg

Etter årsmøtet:

- a) Utdeling av klubbens fortjenestemedalje i gull
- b) Utdeling av Kynningsrud og Aktivum stipend
- c) Utdeling av Grotta prisen

## INNHOLDSFORTEGNELSE

HALDEN SKIKLUBB, HOVEDSTYRET .....	3
HØIÅSANLEGGET .....	10
KART- OG ARRANGEMENT .....	13
ORIENTERINGSGRUPPA.....	15
UNGDOMSGRUPPA (UFO).....	22
BARNEIDRETTSGRUPPA.....	28
SKIGRUPPA .....	31
SYKKELGRUPPA .....	32
TUR-ORIENTERING .....	33

## **HALDEN SKIKLUBB, HOVEDSTYRET**

Årsmøtet for 2012 ble avholdt på Høiås den 25. januar 2012.

FØLGENDE BLE VALGT OG HAR FUNGERT I 2012:

### **Hovedstyret:**

Leder: Øivind Holt  
Nestleder: Erik Hauge  
Kasserer/ Økonomiansvarlig: Grete Svenningsen  
Sekretær: Claus Norsted  
Styremedlemmer: Pål Backstrøm  
Vara medlemmer: Beate Norsted Kildebo og Runa Lien Backstrøm

Lederne av gruppene Orientering, UFO, KAG, Barneidrett, Høiåsanlegget og en fra Ski/sykkel/klatring er medlem av hovedstyret og har deltatt på styremøtene.

Revisorer: Ingrid Bronebakk og Øyvind Torp.  
Vara: Hilde Brattli og Elin Katrine Hagen Tafjord.

### **Høiås anleggstyre:**

Leder: Morten Holm

### **Orienteringsgruppa:**

Leder: Karianne Hauge

### **Kart- og arrangementgruppa (KAG):**

Leder: Arnt Edvin Andersen

### **Ungdomsgruppa (UFO):**

Leder: Geir Torgersen

### **Barneidrettsgruppa:**

Leder: Frauke Schmitt Gran

### **Ski- sykkel- og klatregruppa**

Leder: Bjørn Brække (Sykkel) møter i hovedstyret på vegne av gruppa

Leder: Øystein Austerheim (Ski)

Leder: Knut Gustavsen (Klatring)

### **Valgkomité:**

Per Puck jr, Camilla Sævereid, Jørn Nordbrøden

Representanter til Halden Idrettsråd: Øivind Holt og Erik Hauge.

Representanter til Østfold Orienteringskrets:, Arnt Edvin Andersen, Karianne Hauge, Geir Torgersen

Representanter til Østfold Skikrets: Øystein Austerheim og Morten Andersen.

Representant til Østfold Sykkelkrets: Thor Fagereng

**I tillegg er det oppnevnt følgende utvalg:**

UNDER HOVEDSTYRET:

**Økonomi:** Grete Svenningsen, Tor Ragnar Andersen, Jens Erik Mjølnerød, Jan Fremmegaard og Øivind Holt

**Sponsor:** Per Olav Andersen, Øyvind Stokseth, Morten Kildebo, Per Puck jr., Anja Wingstedt, Vidar Backstrøm, Tom Erik Sandberg og Jens Erik Mjølnerød (leder)

UNDER HØIÅS ANLEGGSTYRET:

**Teknisk:** Leif Rugsveen, Per Kåre Moe, Tor Wøien, Pål Thowsen, Morten Holm, Martin Kristiansen.

**Drift:** Kirsti Norsted, Kari Lye Moum, Turid Hauge, Iliana Shandurkova og Hege Næss Bjørgul.

**Uteanlegg og løyper:** Kjell Holene, Hans Olaussen, Kjell Søderqvist, Jim Olaussen, Steffen Steffensen, Bjørn Mo, Jarle Herrebrøden og Jon Ole Torp

**Bygninger:** Øyvind Nielsen, gubbejengen.

**Skiløyper vinter:** Åge Wikstøl, Henry Arnfinn Vangseng, Bård Laukvik

UNDER O-GRUPPA:

**Tur-O:** Hans Kurt Karlsen, Thor Palmgren, Kjell Holene

SELVSTENDIGE UTVALG OG FUNKSJONER:

**Idrettsmerke:** Ellen Køhn, Jorun Fagerlie

**Hjemmeside:** Marius Bjugan, Eirik Nordbrøden, Jens Erik Mjølnerød

**Administrasjon**

Styret konstituerte seg i møte den 8. februar.

Det har vært avholdt 12 styremøter, 1 åpent møte om Strategiplan, 1 medlemsmøte og 8 økonomimøter.

Leieavtale Høiåstomta / ny lysløype

Forrige år ble det samarbeidet vi med Nils Christian Herrebrøden om et kjøp av Gården Demma Vestre (gnr 83/2 og gnr 78/4). Skiklubben skulle få kjøpt tomta rundt Høiåshytta, slik at kjøpesummen vil være en medfinansiering til kjøp av Demma. Gården ble imidlertid solgt til en annen person.

Styret har arbeidet videre med en fornyelse av leieavtale på Høiåstomta (som utgjør ca 11 daa). Avtalen må fornyes senest i 2016. Vi regner med at en nye leieavtale vil være klar i løpet av vinteren 2013.

Det er inngått en ny tinglyst avtale om lysløype på Høiås-plataet med begge grunneierne. Prosjektet er godkjent som spillemiddelprosjekt og står på kommunens prioritetsliste for 2013. Første del av denne lysløypa ble åpnet den 20 desember. Det er aktuelt å legge fast dekke i den nye lysløypa slik at den kan brukes til rulleskitrening. Klubben har inngått en avtale med Telenor om framføring av en ny fiberkabel hengt opp i våre lysstolper fra Demma til TV masta.

### Kunstsnoanlegget

Tistedalen Friluftslag har i 2012 tatt over driften av kunstsnoanlegget ved Ertebakken. Halden SK aksepterte dette, men ønsker å være med videre som en støttespiller økonomisk og har bidratt med kr 10 000 i 2012. Dette sikrer klubbens rettigheter til å bruke anlegget til organisert virksomhet. Det være seg organisert trening eller skirenn etter behov. Dersom TFL (og TTIF) ikke ønsker å drive anlegget lenger, har de øvrige samarbeidende klubber første rett til å ta over anlegget igjen. I januar 2013 vil det etter initiativ fra skiklubben, bli arrangert et barneskikurs i regi av Skiforeningen. Vi støtter våre medlemmer med redusert deltakeravgift.

### Skianlegg Høiås

Styret har vurdert hvorvidt det er mulig med et kunstsnoanlegg på Høiås, men har konkludert med at det blir for dyrt og at vanntilgang fra Daltjern er begrenset. Vi ønsker heller å satse på å tilrettelegge for barmarkstrening på Høiås ved å bygge ut lysløype med fast dekke.

### Kart og arrangement

Høiåsmarka øst – her er Harald Lundhaug snart ferdig, det gjenstår et par km<sup>2</sup>.

Utgiftene hittil er i sin helhet dekket på regnskap for 2012, siden dette ikke er et spillemiddelprosjekt.

Vicent Coupat er engasjert til å tegne et sprintkart mellom Rødsveien og Brødløs. Kostnadsramme kr 45 000.

Iddefjordsfjella Sør – er godkjent som spillemiddelprosjekt og ført opp på kommunens prioriterte liste for 2013. Planlagt brukt til Norwegian Spring i 2014.

Budsjett 750.000,- 25 km<sup>2</sup>. Kan også brukes til eventuelt NORT-arrangement.

I Norwegian Spring 2012 ble det nye kartet Akselsås i Skjebergmarka sør-øst benyttet, tegnet av Morten Dalby.

Kartet er et spillemiddelprosjekt med ramme på 375.000,- godkjent i 2012, men det kom ikke med innenfor rammen som fylkeskommunen disponerte i 2012. Det er derfor søkt på nytt for 2013.

### Klatrevegg og damegarderoben, Spillemiddelprosjekter

Klubben har nå avsluttet begge disse spillemiddelprosjektene. Regnskap er godkjent av kommunens revisor og spillemidler er blitt utbetalt.

### Hovedtrener i orientering

Michail Vinogradov fra Russland har vært hovedtrener i 100% stilling fram til utløp av hans kontrakt 31-10-12. Etter en samlet evaluering valgte klubben ikke å forlenge kontrakten. Vi ønsket å fordele trenerressursene på flere personer i deltidsstilling. Etter en grundig søkeprosess er nå Eva Jurenikova engasjert i 40% stilling og Kenneth Buch og Tore Sandvik i prosjektengasjement med arbeidsoppgaver rettet mot de store stafettene.

### Økonomistyring

Regnskapsfører Jan Fremmegård har ført regnskap for hovedstyret, barneidretten og ungdomsgruppa. Magne Dæhlie har ført regnskapet for o-gruppa.

Det har blitt utarbeidet en ny kontoplan. Alle bilag skal først godkjennes av prosjektansvarlig og deretter skal gruppeleder kontere og anwise bilag før utbetaling. Det har blitt utarbeidet et standard skjema for reiseregninger og utgiftsdekning.

### Politiattester

Ansvarlig er Frauke Schmitt Gran med Pål Backstrøm som vararepresentant

### Internasjonale- og nasjonale verv:

Øivind Holt er leder av kontrollkomiteen i NOF og SEA for Veteran VM 2014.

Petter Thoresen er engasjert som landslagsleder for det norske O-landslaget.

Bjørn Axel Gran var medlem av valgkomiteen 2012 i NOF.

Kenneth Buch er engasjert som trener for det franske landslaget.

Jon Ole Torp er valgt til styremedlem i Halden Idrettsråd for 2011-2013

### **Priser**

Grotta-prisen for 2011 ble delt ut på fjorårets årsmøte til Frauke Schmitt Gran.

### **Hafsørød - 17.mai**

17.mai ble det avholdt bekransning og minnestund ved støtta på Hafsørød. Årets tale ble holdt av Kajsa Nilsson og vi minnet her Arne Erlandsen og Erik Olsen som falt ved Hafsørød i 1944.

### **Store arrangement**

Norwegian Spring (Vårsprett/Vårstafetten/Solrenningen) ble avviklet fra Torsrød i Rokke, som vanlig i samarbeid med SOL. Løpsleder var Svend Arne Ytterbøl. Med storskjerm og GPS tracking på en oversiktlig samlingsplass, ble det en spennende opplevelse å følge løperne ute i skogen. Et meget bra gjennomført løp.

Sykkelrittet Landegrensen ble avviklet for første gang i pinsehelga. Mål var lagt til Remmen og start på gamle Svinesundsbroa. De over 700 deltagerne koste seg i det fine været i et godt gjennomført ritt.

Grenserittet var igjen en suksess med nesten 7000 startende første helg i august. Rittleder var Marius Bjugan.

Klubben har vært i dialog med NOF angående en eventuell søknad om EM i 2016 i forbindelse med vårt 125 års jubileum. Saken har vært drøftet på nordisk forbundsnivå og Norge har ikke fått støtte for å søke.

### **Hytta**

Driften av hytta ivaretas av Hytte og anleggsstyret, det vises til gruppas egen rapport. Det har blitt satt inn ny vifte på kjøkkenet og satt i gang arbeid med å pusse opp rommet i 2 etasje over kjøkkenet. Det er behov for mer plass særlig på torsdagskveldene da det kryr av barn, ungdom og eliteløpere.

Hytta er også viktig som samlingssted for klubbens eldre garde, som møter fast på dagtid både tirsdager og torsdager. Det vises til rapport fra Gubbegjengen.

Det er gjennomført en registrering av klubbens rikholdige premiesamling.

### **Profilering**

Halden SK utga også i 2012 ( april rett før Vårsprett) en profileringsavis som vedlegg til Halden Arbeiderblad. Avisen gir et økonomisk bidrag og et fint informasjonsbidrag til hele byens befolkning.

I skolens vinterferie arrangerte Halden historiske samlinger en utstilling om "Vinter i Halden" med mange bilder fra Skiklubben på Festningen. Einar Haugen holdt foredrag i Fredriks III's sal.

I sommer var Skaukarenes klubb samlet på Høiås hvor Einar Haugen holdt foredrag om Skiklubbens historie.

### **Bokprosjektet**

Bokprosjektet «ruller» videre. Formålet er å utgi en bok i forbindelse med vårt 125 års jubileum i 2016. En rød tråd er de "gode" historiene opp igjennom årene. I 2012 har redaksjonskomiteen samlet inn en rekke gode historiene. Redaktør for boken er Ulrikke Andersen.

### **Lysløyper, skispor, skilting og barmarkspreparering**

Vinteren 2012 var en svært dårlig skivinter.

Sammen med grunneier på Ekelimoen, er løypa rundt gården (oppå fjellet) gjort ferdig slik at trafikken kan gå utenom gårdsplassen. Det er grøftet langs lysløypa slik at det tidligere problemet med mye holke i dette krysset nå er løst. Det har videre blitt utført ytterligere prepareringer av lysløypa fra Høiås og ned mot Stenerød: drenert og kjørt på grus slik at de fleste bløthøla nå er borte.

### **Idrettsmerket**

Ellen Kjøhn og Jorun Fagerlie har også i 2012 vært ansvarlig arrangør for at våre medlemmer skal kunne ta Idrettsmerket på Høiås i forbindelse med torsdagstreningene. Totalt har 14 damer og 10 menn fra Halden Skiklubb tatt Idrettsmerket i 2012.

### **Høiåstunet**

Med midler fra Sparebankstiftelsen Halden (Stiftelsen til Halden Sparebank) ble en flott utsiktsskikkert montert i Høiåstårnet våren 2012. Tårnet har blitt et trekkplaster og yndet mål for byens turgåere og daglig er det mange besøkende i tårnet.

*En stor takk til Sparebankstiftelsen Halden.*

Sparebankstiftelsen Halden har også innvilget kr 150 000 til å bygge aktivitetsløype i tilknytting til tunet.

*Enda en gang takker vi Sparebankstiftelsen Halden for gaven som gir oss gode muligheter til å utvikle Høiåstunet videre.*

### **Prosjekt "Merking av Grenserittløypa"**

Turkartet "Grenserittet" ble utgitt i mai 2012. Målestokk 1:50 000 og ekvidistanse 20 m. Kartet dekker nesten hele Halden og Strømstad kommuner, deler av Skjeberg og Tanum. Kartet har solgt bra i løpet av sommeren og høsten. I tillegg skal det settes opp flere informasjonstavler som viser ruter for sykling, vandring og kano. Dette i samarbeid med Interreg-prosjektet Rekreative Ruter og Halden Kommune.

## Økonomi

Regnskapet viser et bra overskudd også i 2012. For mer detaljert tallmateriale vises det til ”Kommentarer til regnskapet 2012”. Spillemiddelregnskap for **klatrevegg og damegarderoben** er blitt godkjent og penger utbetalt.

Utover dette, fikk vi også i 2012 en gave på kr 50 000,- til klubbens ungdomsarbeid. Dette er ført som ekstraordinære inntekter. HSK er svært takknemlig for gave som kommer godt med i en stadig voksende ungdomsgruppe.

Sponsorsalget gjennomføres av sponsorgruppen med leder Jens Erik Mjølnerød, Sponsorinntektene er en blanding av tradisjonelle sponsoravtaler, skiltsalg i lysløypa og prestasjonsbonuser. Vi har en lojal sponsorgruppe.

Følgende søknader om støtte har blitt utarbeidet:

Type støttemidler	Anlegg/aktivitet	Søknadsbeløp	Bevilget sum/avslag
Spillemidler	Ny lysløype Høiåsplatået	Kr.1.715.000,-	Prioritert 2013 av kommunen
Spillemidler	O-kart Bakke - Prestebakke	Kr.750.000,-	Prioritert 2013 av kommunen
Spillemidler	Merking Grenserittløypa	Kr 435.000,-	**Godkjent i 2010
Spillemidler	O-kart Akselås - Rokke	Kr 375.000,-	Ny søknad levert høst 2012

Søknad om gave/støtte til Aktivitetsløype er sendt Sparebankstiftelsen Halden (Halden Sparebank 1). Denne ble innvilget med kr. 150.000,-.

## Aktivum A/S

Halden Skiklubb har 3 styremedlemmer ( av i alt 5) i Aktivum: Per Puck jr er styreformann, i tillegg er Øivind Holt (leder HSK) og Hanne Raadal styremedlemmer.

Aktivums viktigste omsetning og inntektskilde er sykkelarrangementet Grenserittet. Halden Skiklubb er innehaver av rittet, mens den tekniske gjennomføringen er Aktivums sitt ansvar.

Gjennomføring av Grenserittet har blitt en svært viktig inntektskilde for Halden Skiklubb og vi ønsker sterkt å bidra til å opprettholde nivået på arrangementet. Aktivum har opprettet et eget Idrettsstipend (10.000,-) som deles ut på årsmøtet. Thor Fagereng er daglig leder av Aktivum. I tillegg er Hanne Lund-Nilsen og Marius Bjugan ansatt. Staben utvides med en medarbeider fra januar 2013 for å håndtere nye arbeidsoppgaver.

## Sportslig innsats

Det har vært en utrolig god sportslig sesong for HSK med verdensmesterskap til Olav Lundanes på langdistansen, 2 EM-gull og ikke minst nr. 2 i World Cup som fremste individuelle prestasjoner.

VM stafettmedaljer ble det til Olav Lundanes, Magne Dæhli, Mari Fasting og Anne Margrethe Hausken Nordberg.

I stafett sammenheng ble det storeslem for damene med seier i Tiomila, Jukola og NM. Herrene vant Tiomila og fikk tredjeplass både i Jukola og NM.

Og ikke minst vant hele klubben 25 manna.

Nevnes bør også ungdommenes 5. plass i Tiomila og gull i Hovedløpet for annet år på rad til Håkon Raadal Bjørlo. Både Olav Lundanes og Mari Fasting tok 2 individuelle NM titler hver og Anne Margrethe Hausken Nordberg og Oda Wennemo vant gull i NM Sprint.

I tillegg har vi fått en rekke medaljer individuelt i alle valører. Vi viser ellers til en fylldig beretning fra o-gruppa og UFO-gruppa.



### Avisutklipp

Sissel Holm har hatt ansvaret for utklipp av alle reportasjer om HSK fra Halden Arbeiderblad.

### Medlemstall

Medlemstallet pr 31.12.12 var 798 (**757**).

		2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Totalt		712	715	721	693	750	762	<b>757</b>	<b>798</b>
Voksne	Menn	303	367	301	305	307	312	306	312
	Kvinner	158	137	161	164	174	185	193	203
Barn og ungdom	Gutter 0-16 år	151	116	144	123	158	142	128	141
	Jenter 0-16 år	100	95	115	101	111	123	130	142

Dette er en økning på 41 medlemmer fra 2011.

I løpet av året har 1 av våre medlemmer gått bort.

Medlemskontingenten er kr 225,- pr voksen og kr 125,- pr barn. I tillegg har vi en treningsavgift på kr 250,- og en badstueavgift på kr 250,- (voksne)/150,- (barn) for de aktive medlemmene.

### Samarbeidspartnere for året 2012:

Halden Sparebank 1) / Eiendomsmegler1

Aktivum AS

Kynningsrudgruppen

AF Bygg Østfold AS

Fredriksten Utvikling AS

IFE Halden

Communicate AS

Jensen & Scheele AS

Inkubator Halden / Halden NCE

Norske Skog Saugbrugsforeningen ASA

Gerisale Multitrade

Interoptik AS

Halden Bad og Treningssenter (Spenst)

Trimtex AS

SportImport AS

Leif Grimsrud AS

Kaserna

Thon-Hotell

*Vi takker alle våre samarbeidspartnere for god støtte og godt samarbeid gjennom året!*

Halden 14. januar 2013

Styret i Halden Skiklubb

**Øivind Holt**

## HØIÅSANLEGGET

Anleggstyret har i 2012 bestått av:

- Morten Holm (leder),
- Øivind Nielsen (Gubbegjengen, vedlikeholdsutvalg)
- Kirsti Norsted (hytteutvalg, drift)
- Kari Lye Moum (hytteutvalg, innkjøp)
- Åge Wikstøl (løypeutvalg, vinter),
- Kjell Holene (løypeutvalg, sommer)
- Leif Rugsveen (teknisk utvalg)

Anleggstyret har avholdt seks møter i 2012.

**Anleggsstyret vil takke Gubbegjengens spesielt og alle andre som har stilt med maskiner, motorredskap og sjåfører til dugnad på Høiåsanlegget og i løypenettet**

***Dette genererer meget store verdier til klubben vår !!***

**Uten deres hjelp hadde det ikke vært mulig å utføre det omfattende arbeidet som er gjort.**

### GUBBEGJENGENS Aktiviteter

Gubbegjengen har vært ledet av Øivind Nielsen

- I 2012 er det utført som vanlig løpende vedlikehold på bygninger og anlegg. Som vanlig har golvene i hytta blitt rensset og lakkert.
- I 2012 har vi montert ny profesjonell kjøkkenhette med kanaler og ny effektiv avtrekksvifte. Rommet i 2. etasje over kjøkkenet er for tiden under oppussing og er planlagt ferdig våren 2013.
- Det har kommet nytt fint rekkverk på kjøkkentrappa.
- Utvendig har deler av takrenner og nedløp blitt byttet ut på hovedhytta.
- I våres er det lagt shingel (takpapp) på taket på tilbygget på damegarderoben, Tom Erik Sandberg gjorde denne jobben.
- Murveggen på tilbygget på damegarderoben er pusset og overflatebehandlet.
- Utleiedelen har fått byttet ut slitte kledningsbord, vinduer er reparert og både kledning og vinduer er malt.
- Uteområdet ved grillplassen/tårnet har blitt drenert, fått tilført masser/gjenfylt byggegrop, og her er det til slutt pålagt matjord og sådd gress.
- Det er fylt opp med masse rundt renseanlegget, og det er fylt masse og bark over vannrørene fra det siste brønnhullet.
- Det utføres nærmest daglig ettersyn og stell av hytteanlegget for at det skal kunne fungere. Plener er klippet og stelt.
- Det er sørget for nok tørr ved. Vi har fått tilkjørt 2 store hengerlass med ferdighugget ved.
- Det er utført faste direkteoppdrag for Grenserittet.
- Det har blitt kjøpt inn fem impregnerte sittegrupper med bord og krakker som vil bli satt ut våren 2013.
- Det alt vesentligste av praktiske arbeider er også i år utført av Gubbegjengen.

### **Aktiviteter i hytteutvalget**

Utvalget har bestått av Kirsti Norsted (leder), Kari Lye Moum Iliana Shandurkova, Turid Hauge og Hege Næss Bjørgul.

Det er stor aktivitet på torsdager med mange barn og unge. Noe som gjør at hyttevaktene til tider har mer enn nok å henge fingrene i.

- Hytta har hatt åpent torsdager og søndager fra 8. januar til 29. april og fra 9. September til 20. desember. I tillegg var hytta åpen på kveldstid i skisesongen i januar-februar. Utenfor sesongen har ungdomsavdelingen stått for servering på torsdager.
- Hytteutvalget har arrangert flere kakefester i 2012 og juleavslutning med servering ble avholdt torsdag 20. desember.
- Kjøpt ny kaffetrakter, da den gamle røk.
- Tømt og rengjort alle frysere
- Avkalket oppvaskmaskin. Det er også gjort en jobb for å se på hvorfor det legger seg på så mye kalk inni.
- Hovedrengjøring av hytta, med pizzaspising etterpå.
- Hjalp til på kakefest
- Forsøk på kildesortering. Dette legges foreløpig på is pga at de som brukte kjøkkenet i perioden ikke kildesorterte riktig. Med så mye forskjellige mennesker som bruker hytta, synes det vanskelig å få dette til.
- Det er skaffet 3 Coop kort som skal brukes når vaktene handler kveldsmat til torsdager.
- Utleie:
  - Annekset: 256 betalte overnattingsdøgn (ant. Pers. x døgn) + o-troll leir
  - Hytta: 12 betalende + 4 sponsorer som benyttet sin rett til gratis leie.

### **Aktiviteter i løypeutvalget**

Utvalget har bestått av

Sommerpreparering: Kjell Holene (leder), Jim Olaussen, Jarle Herrebrøden, Kjell Søderquist, Jon Ole Torp, Hans Olaussen, Steffen Steffensen og Bjørn Moe

Vinterpreparering: Åge Wikstøl (leder), Henry Arnfinn Vangseng og Bård Laukvik.

- Det har blitt ryddet kratt langs hele lysløypa.
- Vi har åpnet og lagt om stikkrenner og grøfter.
- Det har blitt påkjørt ca. 100 tonn med subbus i lysløypa.
- I vintersesongen har vi kjørt løyper så fort det har vært nok snø.

### **Aktiviteter i teknisk utvalg**

Utvalget har bestått av Leif Rugsveen (leder), Morten Holm, Tor Wøien, Pål Thowsen, Per Kåre Moe og Martin Kristiansen

- Vi har montert ny varmpumpe for oppvarming av trimrommet og utleiedelen.
- Lyset på parkeringsplassen er reparert med ny tilførsel fra verkstedet i den store garasjen.
- Etter tilsyn av det elektriske anlegget har sikringsskapet blitt rehabilitert med nye jordfeilautomater.
- Gamle ledninger som var tørre og sprø har blitt byttet ut.
- Vi har i 2012 byttet ti av de eldste lysarmaturene langs veien fra hytta og nedover mot bommen.
- Vedlikehold av vannforsyningen med rengjøring og bytting av filtere og UV-lamper for rensing av vannet.
- Prøvetaking av vannet og rapporteringer til mattilsynet.

I høst er første del av 2-kilometeren ferdig med lys. Det er montert 22 nye lyspunkter som gjør at vi har fått en flott trasé med lys oppe på Høiåsplatået. Arbeidet er utført av Infratek og er byggetrinn 1 i tippemiddelprosjektet som er planlagt ferdig i løpet av 2013. Når prosjektet er ferdig vil det være lys i hele 2-kilometeren pluss en utvidelse av traséen på ca. 500 m sydover.

Med midler fra Sparebankstiftelsen ble en flott utsiktsskikkert montert i Høiåstårnet våren 2012. Tårnet har blitt et trekkplaster og yndet mål for byens turgåere og daglig er det mange besøkende i tårnet. *En stor takk til sparebankstiftelsen.*

## **KAG**

### **Sammensetning**

Kart- og arrangementsgruppa har i 2012 bestått av Arnt Edvin Andersen (leder), Joacim Carlsson (kartansvarlig), Rune Holt (VDG), Håkon Jokstad (materialforvalter) og Eirik Nordbrøden (kontakt mot treningsaktiviteter).

### **VDG**

På grunn av dårlig frammøte de siste år, ble det i år ikke arrangert møte med grunneierne. De aktuelle jakt- og grunneierlag ble kontaktet pr telefon, og det ble orientert om o-aktiviteter i kommunen (tirsdagsløp, turorientering og terminfestede løp). Tilbakemeldingen var da at et møte da ikke var nødvendig.

Direkte berørte grunneiere ble også kontaktet personlig i forbindelse med samlingsplass for tirsdagsløpene.

### **Kart**

Det planlagte kartet sør øst i Høiåsmarka ble påbegynt og 9 km<sup>2</sup> er ferdigstilt (området mellom Høiåsveien og Torpedalsveien nord til Mørk). Dette kartet er allerede i bruk til trening, og har bidratt til bedre o-teknikktrainings-muligheter fra Høiås.

For å bedre sprint-treningsmulighetene, er et sprintkartprosjekt over 3 km<sup>2</sup> igangsatt i Låbyområdet.

HSK ar fått oppstartstillatelse av kommunen for kartprosjektet Iddefjordsfjella syd.

Dette kartprosjektet er startet opp, og det 30 km<sup>2</sup> store kartet vil etter planen dekke terreng og samlingsplass for Norwegian Spring både i 2014 og 2016

### **Arrangement**

#### **Norwegian Spring:**

HSK hadde i år hovedansvaret for Norwegian Spring, og arrangementet ble avholdt på Torsrød i Rokke på vårt nytegnede o-kart Akselås. Søndagens Solrenningen var Norges-Cup med storskjerm på samlingsplass og direkte internetformidling av lyd og bilde.

Løpsleder var Svend-Arne Ytterbøl. Løypeleggere Øyvind Helgerud, Jan Granstedt, Heidi Stokseth og Jenny Andersson.

Det var 1202 påmeldte løpere til Solrenningen, 569 løpere til Vårsprett og 216 lag til Vårstafetten

#### **Høiåssuget.**

Kretsløpet med fellesstart ble igjen arrangert på 1. mai, samtidig med TIO-mila. Dette var nok årsaken til at kun 24 deltakere stilte til start. Løpsleder Arnt Edvin Andersen, løypelegger Erik Axselsson. Dette arrangementet vil i framtiden ikke legges til Høiåsdagen, men til midten av juni. Dette for å se om vi kan få flere deltakere

#### **Sportserien 29. august**

Det 4. løpet i serien ble arrangert på Høiås som både individuelt løp med 69 deltakere og stafett med 16 lag. Løpsleder Irene Felde Olaussen og løypelegger Frauke Schmitt Gran

**Kretsløp 30. september.**

64 deltakere stilte på kretsløp på Høiås på det nye kartet sørøst for hytta. Løpsledere var Marcus Millegård og Erik Axelsson, løypelegger Christoffer Schive.

**Tirsdagsløpene**

Også i 2012 ble tirsdagsløpene organisert i samarbeid med Gimle IF, TFL og Idefjordens SK med Eirik Nordbrøden som hovedarkitekt for terminlista.

**Høiås Trimtex Nightcup og Høiås Saucony Daycup**

Som tidligere år er det o-gruppa med trenerteamet som har hatt ansvaret for disse treningene. Det har vært arrangert 10 løp av hver kategori, totalt har det vært over 700 startende i disse uformelle treningskonkurransene.

Halden 23.01.2013.

Arnt Edvin Andersen

Leder Kart- og arrangementsgruppa

## ORIENTERINGSGRUPPA

O-gruppa har i 2012 bestått av følgende medlemmer:

Leder:	Karianne Hauge
Nestleder/leder toppidrett:	Bjørn Axel Gran
Økonomiansvarlig:	Magne Dæhlie
Bredde:	Steinar Holt
Junior:	Eirik Nordbrøden
Prosjektansvarlig:	Lacho Iliev
Medlem:	Ingun Fristad
	Emil Wingstedt
	Øyvind Stokseth

I 2012 har Halden SK og O-gruppa revidert sin strategiske plan ved å arrangere et allmøte for DH17 gruppen samt et fellesmøte for Halden SK. I denne prosessen kom det opp flere gode punkter som O-gruppa jobbet videre med og som da resulterte i store endringer på vår trenerside for sesongen 2013.

Mikhail Vinogradov var fast ansatt som trener i Halden SK i 100 % stilling frem til 30.oktober 2012. Etter mange interne runder blant løpere og støtteapparat etablerte vi en ny trenerkabal for 2013 som består av hovedtrener Eva Jurenikova, herrecoach for de store stafettene Tore Sandvik og damecoach/coach for utvalgte løp i sesongen Kenneth Buch. Alle tre er godt i gang med jobben sin og har allerede vært med i vår sesongplanlegging for 2013.

I 2012 har Lacho Iliev, som de to siste årene, vært engasjert som juniortrener iht. handlingsplanen for 2010-12. Etter sommeren 2012 valgte vi å samarbeide tettere med UFO ved å slå sammen vår juniorgruppe med de eldste ungdommene og arrangere en fellestrening på torsdag. Her forsterket vi også trenerkapasiteten med Kajsa Nilsson og Jan Granstedt. Dette samarbeidet har fungert godt og vil bli videreført inn i 2013.

O-gruppa har i 2012-13 hatt 9 møter og behandlet 74 saker. Dessuten har leder eller nestleder av gruppa deltatt på styre- og økonomimøter. Karianne og Bjørn Axel deltok på årets O-ting på Gardermoen. Under NM deltok Lacho, Mike og Karianne på møtet med landslagsledelsen vedrørende plan for 2013. Halden SK deltok også på rekruttsamling ØOK i november.

O-gruppas tradisjonelle sommeravslutning på Høiås ble i år arrangert av UFO. Vi hadde to kakefester på Høiås, en på våren og en på høsten. Som vanlig var det mange av årets prestasjoner som ble markert. Medlemmene ble også takket for sine bidrag til disse resultatene. Hytta var ved begge anledninger fylt til randen. Lørdag 24. november ble det arrangert kick-off for 2013 på Strupe med påfølgende julebord på Thon hotell.

## RESULTAT SAMMENDRAG og EVALUERING

I henhold til målsetningene satt for 2010-2012 kan en konkludere at:

- Vi hadde en individuell verdensmester i 2012 ved Olav Lundanes. Han vant individuelt gull på årets VM i langdistanse i Sveits.
- Vi hadde en debutant far egne rekker i VM ved Ida Marie Næss Bjørgul.
- Vi vant Tiomila for både herrene og damene samt at damene vant Venla og NM.
- Vi hadde ingen 2.lag blant de 10 beste i TIO eller Jukola.

Et sammendrag av resultatene er:

- **VM Gull og EM Gull** på langdistanse, **EM Gull** på middeldistanse til Olav Lundanes. På VM middeldistanse 14. plass.
- **Seier i Tiomila for både Herrer og Damer.** På damelaget løp: Vendula Haldin, Bodil Holmstrøm, Ida Marie Næss Bjørgul, Mari Fasting, Anne Margrethe Hausken Nordberg. På herrelaget løp: Mats Haldin, Jon Pedersen, Erik Axelsson, Vincent Coupat, Marcus Millegård, Mattias Karlsson, Emil Wingstedt, Magne Dæhli, Søren Bobach og Olav.
- **Seier i Venla for Damer.** På laget løp: Vendula, Ida, Mari og Anne Margrethe.
- **Seier i 25-manna.** På laget løp: Vendula, Mattias, Ida Marie – Lea Vercellotti – Jennie Andersson – Marit Kahrs, Gina Granstedt – Idun Felde Olaussen – Håkon Østraat Sævareid – Gry Granstedt, Anders Felde Olaussen – Vincent – Marcus – Erik, Håkon Raadal Bjørlo – Kjetil Bjørlo – Tore Sandvik – Øyvind Stokseth, Fredrik Eliasson – Mats– Emil– Magne, Anne Margrethe, Bodil og Olav.
- **Seier i NM stafett for Damer.** På laget løp: Vendula, Mari og Anne Margrethe.
- **VM sølv** stafett til Olav og Magne. I EM stafetten ble de nr 4.
- **VM bronse** stafett til Anne Margrethe og Mari. I EM stafetten ble de nr 5.
- **VM 5. plass** på langdistanse til Anne Margrethe og 9 plass i EM. Mari nr 14 på langdistansen i VM og 7 (lang) og 8 (middel) i EM. Magne nr 7 på middeldistansen i VM og 9 (sprint) og 12 (middel) i EM. Søren ble nr 9 (sprint), Celine Dodin ble nr 16 (lang), Vendula ble nr 17 (lang) og Vincent nr 17 (sprint) i VM. Mattias ble nr 10 (sprint) i EM.
- **VM debut** til Ida med plass 30 på middeldistanse.
- **Junior-VM 6 plass** på sprint til Oda Wennemo. Petter Næss Bjørgul var reserve.
- **Seier i v-cup løp** til Olav. **Sammenlagt** nr 2 etter ytterligere 4 topp 6 løp. Anne Margrethe hadde også 4 topp 6 løp.
- **World Trophy 3 plass** til Martin Jullum. I WTOC nr 8 og ETOC nr 18.
- **8 NM Gull:** Olav Lundanes (natt, sprint, ultralang), Anne Margrethe (sprint), Mari (natt, ultralang, middel), Oda Wennemo (sprint-jr)
- **NM bronse** i stafett til herrer og damenes 2-lag. På damelaget løp Oda, Bodil og Ida. På herrelaget løp: Mattias, Erik og Magne.
- Ytterligere **7 NM medaljer:** Oda (middel-jr, ultralang-jr), Erik (natt), Emil (sprint) og Martin (Pre-O, TempO).
- 3 plass i Jukola. Marcus skadet seg men fullførte sin etappe.



- **Top 6 plasseringer i NM** til Anne Margrethe (middel, lang), Mari (lang), Ida (lang), Marcus (lang), Magne (middel), Mattias (middel), Oda (lang-jr) og Iliana Shandurkova (sprint).
- **2 lagene** for damer ble nr 19 i Tiomila og 13 i Venla. I Tiomila ble dessuten damens 3 og 4 lag hhv nr 46 og 64, og i Venla ble 3-laget nr 109.
- **2-lagene** for herrer ble nr 29. i Tiomila og 28. i Jukola.

## **TRENERE OG TILRETTELEGGING**

Arbeidsoppgavene har vært relatert til 5 hovedområder:

- Planlegge å gjennomføre ukentlige treninger
- Planlegge å delta på samlinger
- Være lagleder med fokus på Tio, Jukola, NM og 25-manna
- Personlig oppfølging/coaching av noen av våre løpere
- Tilrettelegge treningspakker for andre /profilering av klubben

Mikhail har i sitt arbeid markert seg spesielt på 3 områder: fokus på løping, fokus på testing av fysisk kapasitet, og individuell oppfølging av løpere. I tillegg til jobben Mikhail har gjort, har en rekke medhjelpere bistått med postutsetting og tidtaking – ingen nevnt – ingen glemt. Totalt ble det arrangert 10 løp i Høiås Trimtex Night Cup og 9 løp i Høiås Saucony Day Cup. Dette var en betydelig økning fra de siste åra. Viktig i organiseringa var Eirik Nordbrøden som for sesongen 2012-2013 er blitt gitt tittelen "Day & Night Cup Captain". En stor takk også til Jørn Nordbrøden og Morten Kildebo for bålkos, og Fredrik Eliasson og Marius Bjugan for hjelp med data og kart.

Ei typisk treningsuke har bestått av:

Mandag: innetrening (styrke/spenst)

Tirsdag: TTT (Tirsdag Teknisk Trening)

Onsdag: Intervaller

Torsdag: Høiås

Fredag: styrke

## **UK og Lagledere**

Uttakskomiteene har i 2012 bestått av:

Dame-UK: Anne Haugen (leder), Jan Granstedt, Mikhail og Lacho.

Herre-UK: Emil Wingstedt (leder), Tore Sandvik, Mikhail og Lacho

For 25-manna besto UK av Anne, Emil, Tor Ragnar, Jan Granstedt og en representant fra UFO. UK kriteriene ble presentert ved begynnelsen av sesongen, og lag ble tatt ut i henhold til kriteriene. Under Tiomila bisto også Jens Erik, Karianne og Bjørn Axel i lagledelse, mens Morten og Jørn tok seg av matteltet. Under Venla/Jukola bisto Jens Erik og Bjørn Axel i lagledelse.

## **Massasje**

Også i 2012 har vi hatt et godt tilbud om fysioterapi gjennom Vendula Klechova.

## TOPPIDRETT

Ved starten av 2012 hadde vi tilvekst av Oda Wennemo, Mari Fasting, Bodil Holmstrøm, Marit Kahrs, Ingrid Bronebakk, Andreas Johansson og Mattias Karlsson. I løpet av året kom også Felix Hallner, Bojan Blumenstein og Dmitry Krukov. Tilveksten fra UFO besto av Anders Olaussen. Navnlista for DH17 besto ved starten av 2012 av 60 personer, hvorav 11 juniorer. 35 i/nær Halden, 9 i Oslo og 16 i utlandet. Eliteløpere i fokusgrupper som bor i utlandet gis støtte i form av reisestøtte for å komme til Halden.

Ved starten av 2013 har vi tilvekst på en rekke løpere: Eva Jurenikova, Hanna Haugen Nordbrøden, Natalia Balatkina, Anneli Grindestad, Espen Fiskum, Simon Smedberg, Jonas Nordstrøm og Aapo Sumanen, samt fra UFO: Ingvild Torgersen, Nina Åsheim Birkeland, Karoline Jarlsby og Astrid Næss Bjørgul.

Gjennomføring av aktiviteter er utført i samarbeid med trener og resten av o-gruppa. I løpet av året ble det avholdt få møter i toppidrettsutvalget (TIU). Dette da mye tid måtte brukes på oppfølging av trener og den praktiske gjennomføring av samlinger og stafetter. I overgangen til 2013 har TIU møtene blitt gjenopptatt og fokus er også satt på langsiktige temaer, kvalitetssikring av trening og toppidrettsrelatert temaer. TIU har bestått av Bjørn Axel (leder), trenere, UK-ene, løpperrepresentantene og fra o-gruppa Ingunn. Dessuten har Erik, Mats og Vendula hatt anledning til å møte og har bidratt med mange gode innspill. Bjørn Axel har i tillegg tatt seg av oppfølging av kontrakter, tildeling av individuell økonomisk støtte og bonuser, samt oppfølging av avtale for massasje/fysioterapi.

Støtte har vært todelt i form av støtte til individuelle forberedelser knyttet mot VM, EM og NM, og refusjon av egenandeler ved deltagelse på samlinger, stafetter og løp. I 2012 var tilrettelegging og individuell støtte basert på utøvere fordelt på 4. Alle løperne undertegnet en avtale som beskriver plikter og goder ved å være eliteløper i Halden:

- **VM Gull:** Anne Margrethe Hausken Nordberg (Oslo), Galina Vinogradova, Martin Jullum (pre-O, Oslo) og Olav Lundanes.
- **Steget Opp:** Bodil Holmstrøm, Ida Marie Næss Bjørgul (Oslo/CH), Iliana Shandurkova, Mari Fasting (Moss/CH), Vendula Haldin, Erik Axelsson, Magne Dæhli, Marcus Millegård, Mattias Karlsson og Celina Dodin (utland).
- **Utvikling:** Ane Næss Bjørgul, Oda Wennemo (D20), Petter Næss Bjørgul, Vincent Coupat (FRA/Halden), Elene Roos (CH), Holli Orr (GBR), Lea Vercellotti (FRA) og Søren Bobach (DEN)
- **Stafett:** Gøril Fristad, Ingunn Fristad, Bjørn Eriksen (Oslo), Emil Wingstedt, Jon Pedersen (Trøsken), Marius Bjugan og Mats Haldin.

## PROSJEKTER

Lacho Iliev har vært prosjektledersansvarlig som innebærer et koordineringsansvar for alle prosjekter o-gruppa. De fleste av prosjektene ble gjennomført innenfor rammene i budsjettet. Det er vanskelig men viktig å finne prosjektledere for de store prosjektene som Tiomila, Jukola, NM-uka, 25-manna og store samlinger i utlandet.

I 2012 har klubben organisert reise med/eller overnatting og opplegg til følgende løp og samlinger:

## Årsberetning Halden Skiklubb 2012

Samlinger 2012	Dato	Prosjektleder	Deltagere
Camp Norway Skåne	6-12 feb	Iliana Shandurkova	3
Halden-helg	13-15 feb	bare regnskap fra Lacho	20
POM treningsleir	17-24 feb	Lacho Iliev	18
Gøteborghelg	2-4 mars	Fredrik Eliasson	13
Halden-helg	23-25 mars	bare regnskap fra Lacho	20
TIO påskesamling	30-2 april	Mattias and Marit Kahrs	34
Testløp samling (jr)	12-13 mai	Lacho Iliev	4
Junior-Tour	12-19 juli	Lacho Iliev	5
Camp Norway Savalen	13-17 aug	Lacho Iliev	1
WOC2013 camp	13-17 aug	Mattias Karlsson	4
NM-samling	1-2 sept	Bjørn Eriksen, Bjørn Axel	10
Tiosamling	7-8 okt	Marcus Millegård	15
Camp Norway/Storsaml	5-6 nov	kansellert	-
Halden-helg okt/nov/des		bare regnskap fra Lacho	5

Løp 2012	Dato	Prosjektleder	Deltagere
SilvaL	14-15 april	Marcus Millegård	10
EM-test sprint	19.apr	Lacho Iliev	12
NM Natt	20.apr	-	30
EM-test/CC Nspring	21-22 apr	-	15
SilvaL/Finspring	28-29 apr	Mattias/Bodil/Lacho	6
Tiomila	2-6 mai	Bjørn Axel/ Jørn / Morten	94
VM-test junior	26-28 mai	Eirik	6
VM test	31.mai	Bjørguls	10
VM test / NM sprint	02.jun		30
VM test / NM jr stafett	03.jun		25
Jukola/Venla	15-17 juni	Lacho Iliev	36
CC O-festivalen	22-24 jun	Ingunn Fristad	13
CC sprint + NM ultra	18-19 aug	Øyvind Helgerud	9
KM lang	19.aug	-	20
KM helg	25-26 aug	-	20
NM-uka	13-16 sept	Jan Granstedt	30
25-manna	05.okt	Tor Ragnar	62
Blodslitet	13.okt	Anne Haugen	30
Småland	27-28 okt	Sören Bobach	17
15-stafetten	mai	Koordineres av Steinar	28

### **JUNIORENE**

Ansvarlig for juniorgruppa har vært Eirik Nordbrøden. Lacho Iliev har i tillegg vært engasjert som ansvarlig for trening av juniorene med spesielt fokus på tilrettelegging av trening og oppfølging av løperne.

I 2012 har det bare vært 7-8 juniorløpere som regelmessig har deltatt på løp. Hovedfokus for konkurranseaktivitetene blant juniorene har selvfølgelig vært NM arrangementene og Craft Cupen (norgescupen). I tillegg har det vært arrangert en del egne juniortreninger, temakvelder og rene sosiale aktiviteter. Hovedansvaret for dette har Lacho Iliev som trener hatt.

## Årsberetning Halden Skiklubb 2012

I år fikk vi igjen med en løper, Oda Wennemo, til junior VM som gikk i Slovakia. Etter to jevne og gode løp under testløpene pluss seier i NM sprint var Oda klart kvalifisert for det norske laget. I Slovakia leverte Oda et meget godt løp på sprinten hvor det ble 6. plass, nest best av de norske. Hun løp også meget bra på stafetten og vekslet helt først for det norske andre laget. I tillegg ble hun nummer 23 på langdistansen og 38 på mellomdistansen. Petter Næss Bjørgul var heller ikke så lang unna å kvalifisere seg til junior VM, men ble i år som i fjor hjemmeværende reserve for det norske laget. Oda ble også tatt ut på det norske laget til JEC i Sveits, men ble syk og måtte melde avbud. Ingen andre juniorer har hatt representasjonsoppgaver internasjonalt i år.

I NM sammenheng var Odas gull under NM sprint i våres en veldig flott prestasjon, noe som jo også sikret henne en sikker plass til junior VM (se over). Oda fikk også med seg 3 NM medaljer til i løpet av året. Hun ble nummer 2 under NM Ultralang i Steinkjer, nummer 3 på mellomdistansen for junior og løp dessuten 1. etappe på Haldens 2-lag som ble nummer 3 i NM damer senior stafett. Dessuten ble Oda nummer 4 på langdistansen. Det var ingen flere juniorer som greide en plass blant de 6 beste i NM, men juniorene hadde flere topp 10 plasseringer:

NM natt:	Anders 7 i H17-18 og Petter 7 i H19-20
NM sprint:	Oda 1 i D19-20 og Petter 10 i H19-20
NM ultralang:	Oda 2 i D19-20
NM lang:	Gry 10 i D17-18 og Oda 4 i D19-20
NM mellom:	Gry 9 i D17-18, Oda 3 i D19-20 og Petter 10 i H19-20

I NM juniorstafett hadde vi 1 herrelag og 2 damelag på startstreken. Det ble ingen topplasseringer i år, men alle lagene fullførte med glans. Best plassering fikk damelaget med Gry, Nina (16) og Oda med sin 10 plass, mens 2. laget med Ingvild (16), Guro og Wiebke ble nummer 22. Herrenes lag med Anders, Sander og Petter løp også jevnt godt og ble til slutt nummer 14.

I Norgescupen ble Oda beste Haldenløper sammenlagt med 4. plass i henholdsvis D19-20, ingen andre Haldenløpere var blant de 10 beste sammenlagt. I enkeltløp utenom NM har juniorene følgende plasseringer blant de 6 beste:

Løp 2:	Anders 6 i H17-18 og Petter 6 i H19-20
Løp 3:	Oda 6 i D19-20
Løp 4:	Oda 5 i D19-20 og Petter 6 i H19-20
Løp 6:	Gry 5 i D17-18 og Oda 4 i D19-20
Løp 7:	Oda 5 i D19-20 og Petter 6 i H19-20
Løp 8:	Oda 5 i D19-20
Løp 9:	Oda 3 i D19-20

Av andre aktiviteter var 2 juniorer sammen med Lacho med på orienteringsforbundets Camp Norway leir i Skåne i februar. I tillegg hadde vi en sommerleir med stor vekt på det sosiale i Sveits samtidig med VM. Her deltok 4 juniorer med Lacho som leder og der kunne de på plass få se hvordan et VM arter seg. Juniorene har også hatt tilbud om spesialtreninger hvor trener Lacho har vært med som ”skygge” i skogen og hvor de har kunnet diskutere tekniske utfordringer med han. De har også hatt spesifikke forberedende samlinger i forbindelse med uttaksløp og NM-junior.

I høst har vi startet opp et treningssamarbeid med UFO i første omgang med vekt på torsdagstreningene. Dette fordi alders sammensetningen både i juniorgruppa og blant UFOene gjør det naturlig å samarbeide og at det vil øke antallet deltakere på treningene. Dette har resultert i at det nå jevnlig er ca 10 ungdommer/juniorer på disse treningene. Lacho har hatt hovedansvaret for dette, men har hatt god hjelp av Kajsa og Jan for å gjennomføre disse treningene. Opplegget har vært såpass vellykket at dette samarbeidet kommer til å bli videreført i 2013. I den forbindelse har vi også gjennomført et par samlinger med fokus på det sosiale og på opplæring i trening og konkurranseplanlegging, og besluttet at juniorene skal bruke Olympiatoppens dagbok for enkel dokumentasjon og planlegging av trening og konkurranser.

Neste år blir 3 av årets juniorer seniorer, men vi har fått påfyll av nye juniorer både fra egne rekker og eksternt fra. For øyeblikket er det ca 8-10 rene juniorer som regelmessig er med på treninger. I tillegg er det 5-6 16 åringer som er med i treningssamarbeidet med UFO så vi regner derfor med å kunne stille minst 4 lag i NM junior stafett. Flere av disse juniorene har kapasitet til å hevde seg høyt oppe i individuelle løp også, så med en god treningsvinter regner vi med mange fine prestasjoner i 2013 også. Vi vil passe på å ønske de nye juniorene velkommen i gruppa og takke juniorene som rykker opp i seniorklassen for tiden som har vært.

### **BREDDEAKTIVITETER**

Ansvarlig for breddeaktiviteter har vært Steinar Holt. Han har koordinert at vi har stilt lag i 15- stafetten og Klubb KM stafett. Høstens høydepunkt var 25-manna hvor vi vant og andre laget fullførte med stil. En stor takk til prosjektleder Tor Ragnar og laglederne Mike, Anne, Eirik og Lacho. Mandagstreningene var vært meget populære, med høyt oppmøte både på dametreninga ledet av Hege Næss Bjørgul og gubbetreninga ledet av Bjørn Axel og Steinar.

## UNGDOMSGRUPPA (UFO) - ÅRSBERETNING 2012

Ungdomsaktiviteten i Halden Skiklubb har også i 2012 vært preget av stor aktivitet og mange fine sportslige framganger.

Det har i høst vært mellom 50 og 70 barn på torsdagstreningene. Ved utgangen av 2012 er det registret 99 aktive UFO barn fra 6 til 16 år. Tilsvarende tall for et år siden var ca. 80. Dette hadde ikke vært mulig å drive hvis ikke det hadde vært for alle trenerne, UFO-styremedlemmer og UFO-foreldre for øvrig som stiller positivt opp og tar ansvar for de ulike oppgavene.

Noen nyvinninger i 2012 som nevnes spesielt:

- Den tradisjonelle sykkelturen i Ertemarka, ble erstattet med kanotur med overnatting på en øy i Ørsjøen 7.-8. juni. Tross utfordrende padlevær, var dette en meget vellykket tur og en fin variasjon i forhold til den tradisjonelle sykkelturen.
- Fra påske ble det etter torsdagstreningen tilbud om gratis kveldsmat for UFOer inn på hytta. Et vellykket og sosialt tiltak som har fått flere nye UFO barn og familier til å bli igjen en stund på hytta etter treningen.
- Torsdag 11.10 hadde vi besøk av prosjektet Sunnjenteidrett. Det handlet om sunt kosthold både for gutter og jenter og målgruppen var 13 år og eldre.
- Høsten 2012, er det i samarbeid med juniorgruppa laget en egen torsdagstreningssgruppe der eldste UFO-årgangen (1997) er sammen med juniorgruppa. Et så langt vellykket tiltak der det stabilt har vært 10-12 ungdommer på trening.
- Tirsdagsintervallene for UFO ble fra høsten av samkjørt med elitetreningen. Det er inspirerende for de unge å trene samtidig som klubbens eliteløpere og vice versa.
- For å få aldersgruppen 9-12 år til å delta på o-løp og turer utenfor Halden, ble det innført noe som heter Friskusmerket. Etter et gitt poengsystem var det mulig å oppnå gull, sølv og bronsemerket alt etter hvor mange løp og turer man deltok i. Det var et vellykket tiltak der til sammen 26 barn kunne motta fortjent merke på juleavslutningen i desember.

### Treningsgrupper

UFO-treningene har hatt meget godt framme også i 2012. I tillegg til hovedtreningen på torsdager, har det i vinterhalvåret vært innetrening mandager på Strupe og intervalltrening tirsdager i Rødsparken eller på kunstsnøanlegget på Erte. Ved skolestart hvert år, dannes nye grupper ut fra fødselsår. Antall grupper vil variere ut fra hvor mange barn det er.

Aktivitetene på torsdagene foregår ute uansett vær. Det varierer fra utelek for de yngste til avansert o-tekniske øvelser for de eldste UFOene. Nedenfor oppgis treningsgruppene hhv. 1. og 2. halvår 2012:

*Grupper 1. halvår 2012:*

<i>Mandager – Strupe</i>	<i>Ant. pr trening</i>	<i>Trenere</i>
Barn 2000-2003	Ca. 20-25	Kajsa Nilsson

## Årsberetning Halden Skiklubb 2012

Ungdom 1996-1999	Ca. 20	Marcus Millegård / Kajsa Nilsson
<i>Tirsdager – Rødsparken/Erte</i>	<i>Ant. pr trening</i>	<i>Trener</i>
Barn 1996-2000	Ca. 20-25	Kjetil Bjørlo

<i>Torsdager – Høiås</i>	<i>Ant. pr trening</i>	<i>Trenere</i>
Barn 2002 og yngre	Ca. 20	Bjørn Brække, Arild Kirkebøen, Anja Wingstedt
Barn 2000-2001	Ca. 15	Kajsa Nilsson, Irene Felde Olaussen
Ungdom 1996-1999	Ca. 15-20	Kjetil Bjørlo, Morten Kildebo, Jørn Nordbrøden

### Grupper 2. halvår 2012:

<i>Mandager – Strupe</i>	<i>Ant. pr trening</i>	<i>Trenere</i>
Barn født 2001-2003	Ca. 15	Bjørn Brække, Bjørn A. Lillebø, Arild Kirkebøen
Ungdom 1997-2000	Ca. 25	Ida Marie Næss Bjørgul/Kajsa Nilsson

<i>Tirsdager – Rødsparken/Festningen</i>	<i>Ant. pr trening</i>	<i>Trener</i>
Ungdom 2000 og eldre	Ca. 20-25	Kjetil Bjørlo

<i>Torsdager – Høiås</i>	<i>Ant. pr trening</i>	<i>Trenere</i>
Barn 2004 og yngre	Ca. 25	Bjørn Brække, Arild Kirkebøen, Anja Wingstedt
Barn 2001-2003	Ca. 10-15	Henrik Aune, Claus Norsted, Irene Felde Olaussen
Ungdom 1998-2000	Ca. 20	Kjetil Bjørlo, Morten Kildebo, Jørn Nordbrøden
Ungdom 1997 og eldre	Ca. 10-12	Jan Granstedt, Lacho Iliev, Kajsa Nilsson

## Aktiviteter

Det har også i år vært mange turer og arrangementer.

<i>Dato</i>	<i>Aktivitet</i>	<i>Aldersgruppe</i>	<i>Ca. antall fra HSK</i>	<i>Prosjektleder</i>
03.-05.02	Skisamling Nordseter	Alle fam.	107	Arild Kirkebøen
05.-09.04	JK Skottlandstur – 5-dagers o-løp	1996-1997 m/fam.	24	Hege N. /Kristian Bjørgul, Hanne Raadal/Kjetil Bjørlo
01.05	Høiåsdagen	Alle fam.		Asgeir Drøivoldsmo
25.-27.05	Pinseløp, Kongsberg	Alle fam.	67	Hanne Raadal/Kjetil Bjørlo
07.-08.06	Kanotur m/overnatting Ørsjøen	2000-2003 m/voksne	32	Bård Moum
14.06.	Sommeravslutning Høiås	Alle	Ca. 100	UFO-styret + trenerne
21.-23.06	O-festivalen Beitostølen	Alle	30	Olav Kristian Birkeland
23-27.06	Fjelltur Jotunheimen	1998-1999	13	Claus Norsted, Bjørn A. Gran, Bård Moum

## Årsberetning Halden Skiklubb 2012

14.-16.06	Treningsleir før hovedløp, Sjusjøen	1996-98	10	O-kretsen. Fra HSK Kjetil Bjørlo
02.-07.08	Hovedløp og leir Lillehammer/Austlid	1996-98	13	O-kretsen. Fra HSK: Kjetil Bjørlo/Claus Norsted/Frauke Schmitt Gran
29.08	Sport 8 løp (HSKs løp på Høiås)	Alle	25	Irene F. Olaussen (løpsleder)
07.-08.09	O-troll leir (HSK arrangerte på Høiås)	1999-2003	27	Bjørn Brække
02.11	Skrekk-O-Gru – Hovsfjellet	1999-2003	40	Anne Marit Skaug/Ole Jacob Ottestad
20.12	Nissejogg og juleavslutning Høiås	Alle	Ca. 100 inkl. familier	Hyttestyret/UFO-styret+trenerne

Av andre aktiviteter nevnes:

- Rekrutteringsstrategien «venners-venner» ble også gjennomført i år. Dvs. at UFOer som var med 1. halvår, ble spesielt oppfordret til å ta med en eller flere nye venner på trening etter sommeren. I tillegg fikk vi omtale i HA og det var info på hjemmesidene der nye ble spesielt invitert første torsdag etter skolestart. Det anslås at ca. 30 nye barn og ungdommer begynte på UFO i høst. Ca. 25 av dem var fortsatt med ved utgangen av året.
- Friskusmerket ble igangsatt etter initiativ fra Irene Felde Olaussen som også har tatt ansvar for den praktiske gjennomføringen med registrering av poengsummer.
- Det ble i år bestilt 100 flotte UFO-hettegensere. Takk til sponsorer og til Morten og Beate Kildebo som var prosjektledere og ordnet med design av genserne.
- Vi har hatt ansvar for tirsdagstreningsløpene og Haldenmesterskapet, i alt 10 løp er arrangert av HSK. De eldste ungdomsløperne har hver sin gang sammen med en eliteløper vært hovedansvarlig for løypelegging og postuthenging.
- På årets Høiåsdag hadde vi full klaff med været. Det anslås at ca. 1000 personer tok turen opp til hytta.

### **Sportslig/Resultater**

Det er gledelig at mange av barna som har begynt på UFO har fått med seg resten av familien ut i o-løypa. Det har også i år vært spesielt flott at så mange av barna har deltatt i ordentlig o-løp, noe bl.a. innføring av det nevnte Friskusmerket kan ta noe av æren for.

#### *Hovedløpet*

Hovedløpet (uoffisielt NM for ungdommer) og hovedlandsleiren på Lillehammer og Austlid var naturligvis høydepunktet for de eldste UFOene. Også i år fikk vi en vinner: Håkon Raadal Bjørlo gikk i år som i fjor til topps i sin klasse (H15). Totalt stilte HSK med 13 deltakere på hovedløpet.

Følgende ble premiært på sprinten: Nr. 6 Håkon Raadal Bjørlo H15, nr. 10 Gina Granstedt D15, nr. 11 Peter Nordbrøden H15, nr. 18 Synne Malene Brække D14, nr. 18 Håkon Østraat Sævareid H14.



## Årsberetning Halden Skiklubb 2012

Følgende ble premiert på langdistansen: Nr. 1 Håkon Raadal Bjørlo H15, nr. 2 Astrid Lye Moum D14-16 C, nr. 4 Peter Nordbrøden H15, nr.5 Ingvild Torgersen D16, nr. 6 Petter Norsted Kildebo H15, nr. 7 Johanne Marie Norsted D13-16C, nr. 8 Gina Granstedt D15, nr. 9 Nina Asheim Birkeland D16, nr. 13 Olav Schmitt Gran H14, nr. 14 Håkon Østraat Sævareid H14.

I kretsstafetten ble det 2. plass på Østfolds 1. lag med bl.a. Nina og Gina og det ble 3. plass på Østfolds 2. lag med bl.a. Ingvild.

### *Tiomila*

Vi ble beste Norske lag med en flott 5. plass. På dette laget løp Gina Granstedt, Nina Asheim Birkeland, Synne Malene Brække, Petter Norsted Kildebo og Håkon Raadal Bjørlo. Vi stilte i år med 3 lag

### *Sport 8-serien*

Sport 8 serien har i år bestått av 5 individuelle løp og en stafett. Sammenlagt vant HSK alle 4 klasser. Individuelt så ble det 1. plass til Håkon Raadal Bjørlo i H15-16. Det ble 2. plasser til Hedda Raadal Bjørlo i D11-12, Gina Granstedt i D15-16, Niels C. Hellerud i H11-12, Olav Schmitt Gran i H13-14, Peter Nordbrøden i H15-16 og 3. plass til Håkon Østraat Sævareid i H13-14. Ca. 50 UFOer har deltatt i Sport 8-løpene i løpet av 2012.

### *Øvrige resultater 2012:*

<i>Dato</i>	<i>Løp/sted</i>	<i>Sted</i>	<i>Plasseringer/navn</i>	<i>Antall UFOer med</i>
29.01	Hovedløpet ski-o	Lierbygda	3. Håkon Raadal Bjørlo H15	4
13.04	KM natt		1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16 2. Håkon Østraat Sævareid H13-14 3. Nina Asheim Birkeland D15-16	7
22.04	Norwegian spring	Rokke	1. Håkon Raadal Bjørlo H15 1. Nina Asheim Birkeland D16 2. Hedda Raadal Bjørlo D11-12 3. Peter Nordbrøden H15 4. August Asheim Birkeland H13-14 5. Petter N. Kildebo H15	28
28.04	Lørdagskjappen	Hobøl	2. Hedda Raadal Bjørlo D11-12 3. Ingvild Torgersen D15-16 4. Gina Granstedt D15-16	39
29.04	Smaaleneneløpet	Hærland	1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16 2. Hedda Raadal Bjørlo D11-12 3. Ingvild Torgersen D15-16 3. Gina Granstedt D15-16 5. Petter N. Kildebo H15	29
09.05	KM sprint	Fredrikstad	1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16 1. Hedda Raadal Bjørlo D11-12 2. Peter Nordbrøden H15-16 2. Håkon Østraat Sævareid H13-14 2. Nora Torgersen D13-14	15
26.05	Pinseløp 1. løp	Kongsberg	2. Hedda Raadal Bjørlo D11-12	28

Årsberetning Halden Skiklubb 2012

			3. Håkon Raadal Bjørlo H15-16	
27.05	Pinseløp 2. løp	Kongsberg	4. Håkon Raadal Bjørlo H15-16	29
28.05	Ungdomsstafett	Kongsberg	3. D13-16 (Nina, Ingvild, Gina )	13
09.06	Unionsmatch	Uddevalla	1. Gina Granstedt D15-16 4. Håkon Raadal Bjørlo H15-16 6. Nina Asheim Birkeland D15-16	11
22.06	O-festival (sprint)	Beitostølen	1. Peter Nordbrøden H15 3. Idun Felde Olaussen D13 3. Nina Asheim Birkeland D16 5. Gina Granstedt D15	12
23.06	O-festival	Beitostølen	5. Nina Asheim Birkeland D16	25
24.06	O-festival	Beitostølen	2. Nina Asheim Birkeland D16 4. Ingvild Torgersen D16 5. Peter Nordbrøden H15	24
22-27.07	O-ringen	Halmstad	7. Gina Granstedt D15 8. Håkon Raadal Bjørlo H15 18. Nina Asheim Birkeland D16 26. Peter Nordbrøden H15	27
19.08	KM lang	Sarpsborg	1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16 1. Hedda Raadal Bjørlo D11-12 2. August Asheim Birkeland H13-14 2. Ingvild Torgersen D15-16 2. Petter Norsted Kildebo H15-16 3. Idun Felde Olaussen D13-14	31
25.08	KM mellom	Varteig	1. Hedda Raadal Bjørlo D11-12 1. Karoline Aune D13-14 1. Nina Asheim Birkeland D15-16 1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16 2. Håkon Østraat Sævareid H13-14 2. Peter Nordbrøden H15-16 3. Olav Schmitt Gran H13-14 3. Nora Torgersen D13-14	25
26.08	KM stafett	Fredrikstad	1. H13-16 (Peter, Petter, Håkon R.B) 2. H13-16 (Håkon Ø.S, August, Olav) 2. D13-16 (Nina, Ingvild, Gina)	16
16.09	O-idol	Oslo	6. Ingvild Torgersen D16	2
13.10	Blodslitet	Fredrikstad	1. Gina Granstedt D15-16 5. Håkon Østraat Sævareid H13-14	24
27.28.10	Smålandskavlen	Växjö	5. D16 (Ingvild, Nina, Gina + Amalie Bergstrøm fra Gimle og Marie Olaussen fra Fredrikstad) 9. H16 (Peter, Håkon S., Olav S.G, Petter N.K., Håkon R.B.)	9

## Årsberetning Halden Skiklubb 2012

### *Priser*

For 2012 er det delt ut fire priser til ungdomsløpere som har framhevet seg:

*Petters pris* (beste løper i hovedløpet): Håkon Raadal Bjørlo  
*Arnestatuetten* (beste HSKer under 14 år på kretsrankingen): Hedda Raadal Bjørlo  
*Interoptiks pris* (flestep deltakelser på treninger og løp i 2012): Alexander Skaug  
Ytterbøl

*Skaukarenes krus* som vinner av kretsrankingen 2012 i D11-12 Hedda Raadal Bjørlo

Ferdighetsmerke i bronse for 2012 (bestått teoretisk og praktisk orienteringstest 11-14-år):

Jonatan Aune, Herman Berg, Nora Drøivoldsmo, Carl Håkon Espelund, Olav Schmitt Gran, Kristoffer Sandbæk Grønnerød, Lisa Jenssen, William Sanitenoy Johansen, Ole Øivind Norsted, Karoline Nøstvik, Emma Løklie Rek Dahl, Haakon Slang Sundsetvik, Håkon Østraat Sævareid.

Følgende har fått Friskusmerke i 2012 for deltakelse i bestemte o-løp og turer:

*11-12 år: GULL:* Hedda Raadal Bjørlo, Niels Chr. Hellerud, Hanna Moum, Haakon Slang Sundsetvik, *SØLV:* Jonatan Aune, Herman Berg, Elisabeth Brække, Kristoffer Sandbæk Grønnerød, Lisa Jenssen, Ole Ø. Norsted, *BRONSE:* Nora Drøivoldsmo, Carl Håkon Espelund, Emma Løklie Rek Dahl, Julie Nyborg, Karoline Nøstvik, Marthe Syversen

*9-10 år: GULL:* Jonathan Eylertsen, Niklas Holt, Tore Herman Finsrud Kirkebøen, Jakob Torgersen, *SØLV:* Sondre Ahlsen, Martin Brække, Sigurd Saxe Sandvik, Hedda Syversen, *BRONSE:* Lukas Marken Voldset, Marielouise Schmitt Gran.

### **Styret**

UFO-styret i 2012 bestått av Geir Torgersen som leder, Bård Moum som økonomiansvarlig, Kjetil Bjørlo som sportslig ansvarlig, Svend Arne Ytterbøl og Olav Kristian Birkeland som informasjonsansvarlige og Hege Næss Bjørgul og Randi Aune som arrangementsansvarlige. Det har vært avholdt 8 styremøter. 29.03 ble det avholdt møte for foreldre og UFO barn under 12 år med informasjon før sesongstart.

Gruppen synes selv at organiseringen av styret har fungert bra.

Tusen takk igjen til alle som har vært med å gjøre en innsats for UFO-gruppa i året som har gått.

En ekstra takk til Olav Kristian Birkeland, Kjetil Bjørlo og Hege Næss Bjørgul som går ut av UFO-styret og til Irene Felde Olausson som gir seg som UFO-trener for 9-11 års gruppa.

Halden, 8. januar 2013

Geir Torgersen, leder UFO-gruppa

## **BARNEIDRETTSGRUPPA - ÅRSBERETNING 2012**

Medlemmer: Thor Erik Adolfsen, Nina Beate Høyven, Arild Signebøen, Frauke Schmitt Gran (leder).

Barneidrettssgruppa representerer barneidretten i HSK, med deltakere fra 4 år til 10 år. (7- til 10-åringene har også tilbud om å være med i UFO). Barneidrettsgruppas største aktivitet er Barneidrettsskolen (heretter kalt Idrettsskolen).

Idrettsskolens konsept med base i gymsalen på Låby på kveldstid, er videreført som tidligere år. Det er ukentlige aktiviteter gjennom skoleåret, samt helgeaktiviteter. Det legges vekt på allsidighet og søkes å være innovent, turn, skøyter, svømming, skyting, orientering, sykling, klatring, friidrett, dans, skogsturer etter reflekser i mørket med innlagt grilling. Aktivitetene varierer med barnas alder.

I tråd med klubbutviklingsdokumentet som ble vedtatt på årsmøte i Januar 2010, har vi lagt inn uteaktiviteter for idrettsskolen, også i den mørke årstiden. Dette har blitt godt mottatt av foreldrene og deltakerne.

Oppmøte på uteaktiviteter har i årenes løp ofte vært dårligere enn oppmøte på inneaktiviteter. I 2012 har oppmøte generelt vært bra, både inne og ute. Unntaket var refleksuren på høsten (mye regn i forkant og kollisjon med Halloween). Det har vært lite snø tidlig i 2012, slik at det ble kun få uteaktiviteter i snøen.

Høsten 2012 har alle idrettsskole-barn prøvd nattorientering på spesialtegnet barne-kart (med bilder istedenfor symboler) i skolegården på Låby og i skogen på Kongelunden. Både på våren og høsten gjennomførte vi vanlig orientering på vanlig O-kart på Festningen og i Rødsparken.

Videre i tråd med klubbutviklingsdokumentet har 3. og 4. klassingene (9 og 10 år i 2012) våren 2012 fått tilbud om å trene med de yngste UFO'ene på Høiås på torsdager. Undertegnede har kunnskap om to barn som sluttet med idrettsskole våren 2012 og startet på UFO høsten 2012, samt tre barn som deltar på både UFO og idrettsskolen høsten 2012.

Ingen av instruktørene deltok på kurs i året 2012.

I året 2012 er det avholdt 2 planleggingsmøter med styret og instruktørerene ved idrettsskolen og i tillegg 2 møter for barneidrettsgruppas styre.

Under avslutningen 9.5. ble foreldre bedt om å fylle ut et evalueringsskjema for idrettsskolen. Tilbakemeldingene var mest positive, men vi har tatt med oss noen forslag til forbedringer.

### **Idrettsskolen vinter/vår 2012:**

- 4 grupper har vært i aktivitet på Låby skole, med ca. 100 deltagere tilsammen.
- Faste instruktører er: Elin K. Ajer Andreassen, Kristine Andreassen, Lene Larsen, Trine-Lise U. Lexerød, Astrid Nordbrøden (2 grupper), Anne-Grete Tollefsen, Guro Helene Torp.
- Gruppene er delt inn etter årskull, med 2 kull per gruppe. Grunnet få påmeldinger fra 3. og 4. klassinger besto den eldste gruppa av 3 årskull, 2. til 4. klassinger (barn født 2004, 2003 og 2002).
- Ut fra erfaring praktiserer vi en grense for gruppestørrelse på 25 barn.
- Det finnes veldig få ledige plasser, og det er ca. 20 barn på venteliste.
- I tillegg til de ukentlige aktivitetene er følgende tilleggsarrangementer avholdt:
  - Badedag for alle idrettsskolebarn med familie på Remmen søndag 4.3.
  - Skøytegåing i ishallen søndag 18.3.
  - Høiåsdagen 1. mai, som aktivitetsdag for alle (dvs. ikke bare idrettsskolen). Barneidretten var medarrangør, sammen med UFO.
  - Avslutningen for idrettsskoleåret ble som vanlig arrangert på Høiås (9.5.) med 5-kamp, utdeling av diplomer/ T-skjorter, pølser, brus.

### **Idrettsskolen høsten 2012:**

- 4 grupper har vært i aktivitet på Låby skole, med ca. 90 deltagere tilsammen.
- Faste instruktører er: Solveig Bjørlo (2 grupper), Lene Larsen, Astrid Nordbrøden (2 grupper), Hilde Rustad, Anne-Grete Tollefsen, Ingvild Torgersen (2 grupper) og Miguel Valero. Nina Asheim Birkeland var instruktør i september og oktober.
- Gruppene er delt inn etter årskull, med 2 kull per gruppe. Grunnet få påmeldinger fra 2., 3. og 4. klassinger består den eldste gruppa av 4 årskull, 1. til 4. klassinger (barn født 2003-2006).
- Ut fra erfaring praktiserer vi en grense for gruppestørrelse på 25 barn.
- Kun gruppa med de eldste barna har ledige plasser, der er det plass til nesten 10 barn til. Det er få barn på venteliste, og med litt bytting av grupper har alle fått tilbud om å starte i januar 2013.
- I tillegg til de ukentlige aktivitetene er følgende tilleggsarrangementer avholdt:
  - Badedag for alle idrettsskolebarn med familie på Remmen søndag 14.10.
  - Skøytegåing i ishallen lørdag 17.11.
  - Aktivitetsdag på Høiås 2.12. med innlagt Nisse-besøk, som aktivitetsdag for alle (dvs. ikke bare idrettsskolen). Kombinasjonen aktivitet og Nisser ble svært godt mottatt, Nissen delte ut 100 poser.
- Deltakeravgift for hele idrettsskole-året (høst 2012 – vår 2013) ble økt med 100 Kr og er nå 700.- Kr per barn og 600.- Kr per barn for søsken.

### **Sponsorer/støtte**

I 2012 har Barneidrettsgruppa mottatt sponsorstøtte fra Dyrendal Tannhelsesenter, Økonominett AS og Fibreworks Consulting til T-skjorter for avslutningen 9.5., samt fra Sparebankstiftelsen til nissens godteposer 2.12.

### **Barneskikurs**

Et punkt som bl.a. kom opp i evaluering av idrettsskolen våren 2012 var et ønske om skigåing og opplæring på ski. Dette er noe som har vist seg å være vanskelig å få til systematisk, som en del av idrettsskolen. Både pga. kunnskaper hos instruktører, snøforhold i Halden og tilgang til løyper i idrettsskolens treningstider.

## Årsberetning Halden Skiklubb 2012

Barneidrettsgruppa og skigruppa har høsten 2012 gjort et felles fremstøt som har resultert i følgende tilbud til barn i alderen 4-10 år i Halden: Skiforeningen fra Oslo arrangerer barneskikurs i Halden, tre søndager i januar 2013. Skiforeningen stiller med instruktører som er både kurset i skileik for barn og har flere års erfaring i å avholde slike kurs. Halden SK ved barneidrettsgruppa tilrettelegger og informerer i Halden, mens Tistedalen Friluftslag sitt kunstsnonlegg brukes som kurssted. I skrivende stund er 2 partier fulltegnet, dvs. 36 påmeldte barn.

Deltakeravgiften for barneskikurset er etter Skiforeningens priser, 825.- per barn for 3x 60 min kurs. Siden det er Skiforeningen som arrangerer, betales beløpet direkte til Skiforeningen. Det har ikke vært mulig å forhandle frem en lavere pris. Derfor har Halden SKs styre besluttet å sponse deltakende medlemmer med Kr. 200.- (begrenset til maks 60 barn).

Skigruppa og barneidrettsgruppa søkte IF Skadeforsikring sitt barne- og ungdomsfonds om støtte til barneskikurs. Søknaden fikk ikke støtte. Vi har også søkt om "spillemidler til utstyr". Der har vi ikke mottatt svar på søknad enda.

Halden 5.1.2013, Frauke Schmitt Gran (leder)

## Årsberetning fra skigruppa

Skigruppa er ikke sterkt synlig på Høiås, men blant våre medlemmer er det mange som er med på ulike renn. Både Vasaloppet, Budorrennet, Holmenkollen skimaraton og Birkebeinerrennet er populære blant skiløperne i Halden Skiklubb. I tillegg har flere av våre yngre løpere deltatt i diverse skirenn forskjellige steder i fylket og omegn.

Skigruppa hadde et mål om å få arrangert klubbmesterskap tidlig på året, men det ble vanskelig da snøen totalt uteble fra Halden i 2012.

Som inspirasjon for skigruppa, ordnet Arnt med besøk av Inge Bråten på Høiåshytta i februar. " Med 50 tilhørere på Høiåshytta, holdt Inge Bråten et spennende kurs i smøring med nogo attåt".

Nytt av året var at vi, i samarbeid med Gimle og TFL arrangerte Halden Proski rulleskikarusell med to renn i juni og to i september. Nærmere 50 deltakere var innom et eller flere av rennene, og det ble et spennende arrangement med mye potensiale. Vi regner med å utvikle dette videre i kommende sesonger.

Etter forespørsel fra barneidrettsgruppa, har vi i høst jobbet hardt for å få Skiforeningen til å komme til Halden for å holde Barneskikurs, slik de tilbyr i Oslo-området. Etter mange korrespondanser og godt samarbeid med Frauke, er det nå klart at Skiforeningen kommer til Halden i slutten av januar og i begynnelsen av februar og tilbyr skikurs til våre håpefulle. I skrivende stund er de fleste av kurstilbudene fulle, og vi er spente på hvordan dette blir. Responsen har vært god, så også her ser vi potensiale for gjentakelse. Til slutt nevner vi at Petter Kildebo ønsker å satse ski denne sesongen og trener for å stille i hovedlandsrennet, som er NM i hans årsklasse. Vi ønsker lykke til.

Halden 23.01.2013  
Øystein Austerheim  
Leder Skigruppa

## Årsberetning fra sykkelgruppa

Sykkelgruppa er ikke sterkt synlig på Høiås, men blant våre medlemmer er det mange som er med på ulike ritt. Både Grenserittet og Birkebeinerittet er populære blant syklistene i Halden Skiklubb, og vi hadde også med flere ryttere i Hennesrittet i Sarpsborg.

Starten på sesongen er som vanlig hektisk, med mye fokus på Høiåsrittet 1.mai som markerer starten på HA-karusellen. Rittet begynner å få en bra størrelse på det nasjonale plan, og krever stadig flere og bedre forberedelser. I 2012 var det over 400 påmeldte, og trenden er stadig stigende deltakerantall. Økt deltakelse betyr selvsagt økt inntekt, men byr også på arrangørmessige utfordringer. Vi må hele tiden vurdere hva vi skal gjøre videre for å ivareta sikkerheten til rytterne og for å være et attraktivt arrangement. Uten god dugnadsånd blant klubbens medlemmer og et godt samarbeid med Halden Cykleklubb og Grenserittet hadde det ikke vært mulig å arrangere et ritt av en slik størrelse. HCK tok seg flott av tidtakingen i godt samarbeid med kunnskapsrike folk fra klubben. I år utviklet vi arrangementet ytterligere ved å innføre elektronisk tidtaking med chip fra Emit, og påmelding og betaling på nett. Alt dette sikrer kvaliteten på arrangementet. Grenserittet stiller velvillig opp med utlån av utstyr og trykking av startnummer. For å løse de ulike utfordringene er vi avhengig av gode støttespillere. Så igjen en stor takk til alle medlemmer som hjalp til i 2012, og en stor takk til HCK og Grenserittet!

Halden 23.01.2013  
Bjørn Brække  
Leder Sykkelgruppa



## TUR-ORIENTERING

Tur-O opplegget er som tidligere et samarbeid mellom Gimle Idrettsforening, Idd Sportsklubb, Tistedalen Friluftslag og Halden Skiklubb.

I år "tjuvstartet" vi sesongen ved å legge ut et av kartene på nettet allerede til påsken. Det ordinære salget av konvolutter startet 1. Mai og postene lå ute til 16. september.

Årets vanlige tur-orientering kostet kr 250,- og omfattet følgende kart:

Hovsfjellet (1:10000 - A4)	O-kart - 8 poster - ansvarlig Halden SK
Syverstad (1:10000 - A4)	O-kart - 7 poster - ansvarlig Halden SK
Hiås (1:10000 - A4)	O-kart - 7 poster - ansvarlig Gimle IF
Tobro (1:10000 - A4)	O-kart - 8 poster - ansvarlig Gimle IF
Holt (1:10000 - A4)	O-kart - 10 poster - ansvarlig Idd SpK
Sykkel-O Ertemarka (1:20000)	Turkart - 15 poster - ansvarlig Tistedalen FL

I tillegg har HSK hatt ansvaret for å legge ut 5 "Månedens GPS post" fra mai til september.

Vi fortsatte også med en konvolutt med enklere orientering kalt Familie-/Barne-O beregnet på barnefamilier og nybegynnere. Her var det 30 poster fordelt på 4 kart som benyttet klipping i kartet. Vanlig Tur-O benyttet i år bare postkoder og ikke tenger. Dette for å tilrettelegge for nettregistrering som den primære registreringsmåten. De som ikke brukte nettregistrering kunne levere kodene på eget skjema.

Familie-/barne-orienteringen kostet kr 75,- og omfattet følgende kart:

Ormtjern (1:5000 - A4)	O-kart - 8 poster - ansvarlig Tistedalen FL
Prestebakke skole (1:5000 - A4)	O-kart - 8 poster - ansvarlig Idd SpK
Venås (1:5000 - A4)	O-kart - 7 poster - ansvarlig Gimle IF
Eskeviken (1:5000 - A4)	O-kart - 7 poster - ansvarlig Halden SK

Felleskjøpet Agri, Køhn Libris, Sport Senteret og Statoil Kirkebakken har også i år vært behjelpelige med å selge Tur-O konvoluttene. Familie-/barne-O ble av praktiske årsaker kun solgt hos Køhn Libris og på enkelte arrangementer.

Årets salg fordeler seg slik:

	<b>Tur-O</b>	<b>Familie-/Barne-O</b>
Køhn Libris:	62 konvolutter	45 konvolutter
Sport Senteret:	10 konvolutter	
Felleskjøpet Agri:	10 konvolutter	
Statoil Kirkebakken:	21 konvolutter	
Høyåsdagen/Høyås:	4 konvolutter	10 konvolutter
Barneidrett HSK:	2 konvolutter	2 konvolutter
Ertehytta, TFL:	5 konvolutter	9 konvolutter
Halden kommune:	30 konvolutter	
Medvin ultralyd :	3 konvolutter	
<b>Totalt:</b>	<b>147 konvolutter</b>	<b>66 konvolutter</b>

Halden kommune har i 2012 solgt Tur-O konvolutter til sine ansatte. Vi hadde ingen avtale med andre firmaer i år.

Medvin ultralyd har gitt Tur-O som gavekort.

Antall solgte tur-o konvolutter i år har gått noe ned i forhold til fjoråret, delvis pga færre bedrifter. Men familie-/barne-o konvoluttene er populære, og Statoil Kirkebakken bør vurderes som salgssted neste år.

## Årsberetning Halden Skiklubb 2012

Gjennomføringserfaringer er at det ble et problem med penger på Famile og Barne poster da noen fjernet en bøtte og tang – vi klarte ikke skaffe samme klippemønster igjen. Dette medførte en post med 2 koder. Må vurdere å gå over til koder på samme vis som vanlig tur-o.

Årets tur-o avslutning ble avholdt på Venås, søndag 14. oktober. Fremmøtet bra og ble avholdt i "storstua" på Venås. I god tradisjon ble det servert marsipankake og kaffe til de fremmøtte. Det store høydepunktet var trekking av premier blant alle dem som hadde levert klippekort med minst 25 klipp samt utdeling av bestilte merker. Her må vi takke Køhn Libris, Felleskjøpet Agri og Statoil Kirkebakken og Sport 8 for subsidierte gavekort, samt Båt Holm som også i år sponset hovedgevinsten.

Vi har fått en del tilbakemeldinger på årets opplegg og deltagerne var stort sett fornøyde. Mange har uttrykt at det var veldig fint med "tjuvstart" i påsken og *håper at vi fortsetter* med det.

Vi forsøkte å arrangere noen "felleskvelder" i mai, men her var det ikke noe oppmøte – kun 3 deltagere. Så det er nok ikke noe å gjenta.

Forbundets nettsider for registrering har Tur-Orientering i Halden på **11. plass i landet i år igjen, med 5821 klipp**. Det har vært stor aktivitet og konkurranse blandt 119 deltagere. Flere har deltatt i både vanlig turorientering samt Famile/Barn for å ha flest poeng.

Turorienteringen i Halden har egen internettside med adressen [www.Tur-O-Halden.no](http://www.Tur-O-Halden.no) Dette er en fellesside for all Tur-O aktivitet og det er lagt ut linker fra de forskjellige klubbenes hjemmesider. Det er fint å ha denne muligheten, men samtidig er det muligens forvirrende med dobbelregistrering av informasjon når folk registrerer poster på forbundets sider og må bytte frem og tilbake for å få all informasjon.

Det ble i 2010 opprettet en vandrepokal for grupper. Denne skulle tilfalle den klubb med flest postbesøk registrert på NOF's "Turorientering på nett". Det ble i nok engang klar seier til TFL som gikk av med seieren med 1678 poster fordelt på 46 deltagere. HSK kom på en 2.plass med 1023 poster fordelt på 35 deltagere.

Ansvarlig for årets Tur-O opplegg fra HSKs side har vært Bård Laukvik, med god hjelp fra Hans Kurt Karlsen.

### Statistikk år for årets Tur-O opplegg:

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Solgte konvolutter:	391	153	146	134	155	171	206	<b>147</b>
Solgte tilleggskort:	33	33	33	38	24	41	-	-
Registreringer						64	105	<b>119</b>
Familie-/Barne-O							69	<b>66</b>
Antall poster:	64	61	64	60	60	60	60+30	<b>90</b>

Resultatet i år er dessverre ikke klart ved skrivning, men vil være ferdig til årsmøtet. Overskuddet fordeles likt til hver av de deltagende klubbene.

Kopiering og utskrift av kart og informasjonsmateriell er utført ved Aktivum og faktureres via Kart- og arrangementsgruppa i HSK.

Halden, 15.januar, 2013

Bård Laukvik