



# **HALDEN SKIKLUBB**

## **ÅRSBERETNING**

## INNHALDSFORTEGNELSE

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| INNHALDSFORTEGNELSE .....          | 2  |
| HALDEN SKIKLUBB, HOVEDSTYRET ..... | <b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>  |
| KAG .....                          | 10                                       |
| HYTTESTYRET .....                  | 12                                       |
| ORIENTERINGSGRUPPA .....           | 15                                       |
| UFO GRUPPA .....                   | 22                                       |
| BARNEIDRETTSGRUPPA .....           | 29                                       |
| SKI- OG SYKKELGRUPPA .....         | <b>Feil! Bokmerke er ikke definert.1</b> |
| TUR-O GRUPPA .....                 | <b>Feil! Bokmerke er ikke definert.2</b> |

## **HALDEN SKIKLUBB, HOVEDSTYRET**

Årsmøtet for 2013 ble avholdt på Høiås den 23. januar 2013.

FØLGENDE BLE VALGT OG HAR FUNGERT I 2013:

### **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/klattring er medlem av hovedstyret. De valgte gruppelederne har deltatt på styremøtene.

Revisorer: Ingrid Bronebakk og Bjørn Thorvik.  
Vara: Hilde Brattli og Elin Katrine Hagen Tafjord.

### **Høiås anleggstyre:**

Leder: Kari Lye Moum

### **Orienteringsgruppa:**

Leder: Karianne Hauge

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

Leder: ingen valgt.

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

Leder: Geir Torgersen

### **Barneidrettsgruppa:**

Leder: ingen valgt. Medlemmer i gruppestyret har alternert på å møte i styret

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

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

Leder: Øystein Austerheim (Ski)

Leder: Sander Kirkebøen (Klatring)

### **Valgkomité:**

Hanne Lerche Raadal, Elin Cathrine Hagen-Tafjord, Bård Laukvik

Representanter til Halden Idrettsråd: Øivind Holt og Grete Svenningsen.

Representanter til Østfold Orienteringskrets: Øivind Holt, 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, Magne Dæhlie, 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,

**Drift:** Kirsti Norsted, Tove Hellerud, Turid Hauge, Iliana Shandurkova og Hege Næss Bjørgul.

**Uteanlegg og løyper:** Kjell Holene, Kjell Søderqvist, Jim Olaussen, Bjørn Mo, Jarle Herrebrøden, Øyvind Torp 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, Bård Laukvik

**SELVSTENDIGE UTVALG OG FUNKSJONER:**

**Idrettsmerke:** Ellen Køhn, Jorun Fagerlie

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

**Styremøter**

Styret konstituerte seg i møte den 13. februar. Det har vært avholdt 11 styremøter, 1 medlemsmøte hvor kjøp av ny løypemaskin var hovedtema og 9 økonomimøter.

**Politiattester**

Ansvarlig er Pål Backstrøm med Mari Tafjord som vararepresentant

**Internasjonale- og nasjonale verv:**

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

Petter Thoresen har vært engasjert som landslagssjef for det norske O-landslaget fram til høsten 2013, da overtok Kenneth Buch jobben.

Jon Ole Torp satt som styremedlem i Halden Idrettsråd fram til mars 2013

**Priser**

På fjorårets årsmøtet ble klubbens Gullmerke tildelt Tore Sandvik

Grotta-prisen for 2012 ble gitt til Øivind Nielsen.

**Hafsørød - 17.mai**

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

**Profilering**

Halden SK utga også i 2013 en profileringsavis som vedlegg til Halden Arbeiderblad. Avisa gir et økonomisk bidrag og et fint informasjonsbidrag til hele byens befolkning.

### Avisutklipp

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

### 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 2013 har redaksjonskomiteen samlet inn en rekke gode historiene og vurdert alternativ publiseringsformer. Redaktør for boken er Ulrikke Andersen.

### Idrettsmerket

Ellen Køhn og Jorun Fagerlie har også i 2013 vært ansvarlig arrangør for at våre medlemmer skal kunne ta Idrettsmerket på Høiås i forbindelse med torsdagstreningene. Totalt har 10 damer og 2 menn fra Halden Skiklubb tatt Idrettsmerket i 2013 en nedgang på 12 fra året før.

### Økonomi

Regnskapet viser et bra overskudd også i 2013. For mer detaljert vurdering av tallmaterialet vises det til ”Kommentarer til regnskapet 2013”.

Sponsorsalget gjennomføres av sponsorgruppen. Sponsorinntektene er en blanding av tradisjonelle sponsoravtaler, skiltsalg i lysløypa og prestasjonsbonuser. Vi har en lojal sponsorgruppe. I 2013 ble det inngått avtale med Jensen og Scheele om bruk/ leie av en 9-seters buss med Halden SK profilering på sidene.

Spillemiddelregnskap for **Høiåstårnet /Klatrevegg og Damegarderoben** er blitt godkjent og penger utbetalt. På klatreveggen har det blitt utført nødvendig utskifting av klatregrepbolter som var i ferd med å ruste. Prosjektene er avsluttet i regnskapet.

I Norwegian Spring 2012 ble det nytegnet kartet Akselsås i Skjebergmarka sør-øst benyttet. Kartet er et spillemiddelprosjekt med ramme på 375.000,- godkjent i 2012, men det kom ikke med innenfor rammen som fylkeskommunen disponerte i 2012. I 2013 ble det ikke søknad innsendt av kommunen. Det er derfor søkt på nytt for 2014.

Følgende Spillemiddel prosjekter er ikke avsluttet / under arbeid/planlagt:

| Type støttemidler | Anlegg/aktivitet                                      | Søknadsbeløp   | Bevilget sum/avslag  |
|-------------------|---|----------------|--|
| Spillemidler      | Ny lysløype Høiåsplatået                              | Kr.1.715.000,- | Innvilget spillemidler 2013. Regnskap innlevert kommunen       |
| Spillemidler      | O-kart Bakke - Prestebakke                            | Kr.750.000,-   | Innvilget spillemidler 2013                                    |
| Spillemidler      | Merking Grenserittløypa                               | Kr 435.000,-   | Godkjent i 2010. Regnskap innlevert kommunen                   |
| Spillemidler      | O-kart Akselås – Røkke<br>Har vært godkjent tidligere | Kr 375.000,-   | Ny søknad levert høst 2013. Prioritert av kommunen i 2014.     |
| Spillemidler      | Sprint og skolekart Fredriksten                       | Kr 150.000,-   | Prioritert 2014/15   |
| Spillemidler      | Rehab/utv.Trimrom/gard/toaletter                      | Kr 2.200.000,- | Prioritert av kommunen i 2017                                  |
| Spillemidler      | Lysløype Asakveien                                    | Kr 500 000     | Prioritert av kommunen i 2017. Styre forsøker søknad i 2014/15 |

### Økonomistyring

Regnskapsfører Jan Fremmegård er ansvarlig regnskapsfører i klubben. Magne Dæhlie ble i februar ansatt til føre år regnskap for hovedstyret og gruppene. I tillegg har han stått for betaling og bilagskontering i O-gruppa. Avtalen med Magne Dæhlie er forlenget for 2014 og utvidet til å håndtere bilag og betaling i UFO. Han tar også ansvar for medlemsnett og fakturering.

Arbeidet med ny kontoplan har fortsatt, sammen med etablering av et opplegg for kvartalsvis rapportering. Bruken av de standardiserte skjema for reiseregninger og utgiftsdekning har fungert bra.

**Halden Skiklubs stiftelse** til fremme av friluftsliv, ski og orientering blant Haldens ungdom.

Etter initiativ av Ole og Nora Anker-Rasch ble denne stiftelsen opprettet i løpet av våren 2013. De skjenket 3 millioner kroner som stiftelseskapital fra '*Nora og Ole Anker-Raschs Stiftelse til fremme av kulturelle og ideelle formål*'.

Stiftelsens formål skal være å fremme utbredelsen av friluftsliv, orientering og skisport blant Haldens ungdom. Herunder

- \* tiltak med sikte på å rekruttere flere barn og unge til Halden Skiklubs idrettsgrener
- \* samarbeidstiltak med skole slik at ungdom kan kombinere skole med en idrettskarriere
- \* stipend til lovende ungdommer og bidrag til større, egne idrettsarrangementer for ungdom
- \* bidrag på maks 1 million kroner til anlegg eller bygg som har tilknytning til Halden Skiklubs anlegg på Høiås eller til andre idrettsanlegg som tilfredsstillende stiftelsens formål

Etter 10 år skal stiftelsen opphøre, og gjenværende midler deles ut i samsvar med stiftelsens formål. Både Halden SK og andre klubber kan søke om bidrag.

Styret i stiftelsen består av 4 medlemmer. De tre førstnevnte oppnevnt for hele 10-årsperioden: Arnt Edvin Andersen (leder), Christan Anker-Rasch, Ole F. Anker-Rasch og Anne Julsrud Haugen.

Et fjerde styremedlem (Anne Julsrud Haugen) oppnevnes av Halden Skiklubb for 2 år ad gangen med maks 4 års funksjonstid. Oppnevnte medlemmer kan ikke samtidig være medlem i styret i Halden Skiklubb.

*En stor takk til familien for denne muligheten til å gi barn og unge et godt tilbud til aktiviteter i skog og mark.*

### **Aktivum A/S**

Halden Skiklubb har 3 styremedlemmer (av i alt 5) i Aktivum: Jens Erik Mjølnerød er styreleder, Øivind Holt (leder HSK) og Hanne Raadal er 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 er 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. Det er 4 ansatte i selskapet.

## **Hytta**

Driften av hytta ivaretas av Hytte og anleggsstyret, det vises til gruppas egen rapport. Oppussingen av "dame-rommet" i 2 etasje har blitt fullført og nye møbler anskaffet. Hytta er viktig som samlingssted for klubbens eldre garde, som møter fast på dagtid både tirsdager og torsdager. Det vises til rapport fra Gubbegjengen.

Klubben har inngått en avtale med Telenor om framføring av en ny fiberkabel hengt opp i våre lysstolper fra Demma til TV masta. Erstatningsbeløpet på kr 138 000 er inntektsført som en ekstraordinær inntekt i 2013.

## Leieavtale Høiåstomta

Styret har inngått en fornyet leieavtale på Høiåstomta. Tomteområdet er blitt utvidet fra ca 11 til 46 daa. Avtalen løper i 49 år fra og med 2014. Den nye avtalen gir i tillegg klubben mulighet for utvidet parkering på grunneiers område.

## Ny lysløype og skianlegg Høiås

Det er innvilget spillemidler til bygging av lysløype på Høiås-plataet, lengde 2,8 km. Den følger traseen til den gamle 2km løypa og er i tillegg blitt utvidet med ei sløyfe sør for hytta. Første del av denne lysløypa ble åpnet den 20 desember 2012. I løpet av sommeren og høsten har lysstolper blitt satt opp rundt hele løypa, traseen blitt utvidet og all vegetasjon fjernet. I tillegg har løse masser blitt skrapet vekk langs størstedelen av løypa (det gjenstår en strekning sør for TV masta). Det har blitt drenert og kjørt på pukk og subus. Det gjenstår å legge et topplag, men først må påførte masser sette seg. Regnskap for spillemidler er innlevert og kommunalt tilskudd utbetalt før årsskiftet.

Det er mulighet for å benytte et område for akebakke nær hytta.

## Lysløyper, skispor, skilting og barmarkspreparering

Vinteren 2013 var igjen en svært dårlig skivinter.

Det har vært utført barmarkspreparering og rydding langs lysløypene.

Ny løypemaskin er blitt innkjøpt, den ankom Høiås 7 dager inn på det nye året. Her har Sparebankstiftelsen Halden vært meget imøtekommende og innvilget et tilskudd på kr 320 000. I tillegg vil det bli søkt om spillemidler via Skiforbundet.

## Høiåstunet

Arbeidet med å bygge aktivitetsløype i tilknytting til tunet nærmer seg avslutning. Mange apparater er allerede tatt i bruk av både barn og unge.

## **Kunstsnoanlegget**

Tistedalen Friluftslag overtok i 2012 driften av kunstsnoanlegget ved Ertebakken. Halden SK ønsker å være med videre som en støttespiller økonomisk og har bidratt med kr 12 000 i 2013. Dette sikrer klubbens rettigheter til å bruke anlegget til organisert virksomhet. I januar 2013 ble det etter initiativ fra Skiklubben arrangert et skikurs for barn i regi av Skiforeningen. Vi støttet våre medlemmer med redusert deltakeravgift og kjøpte også inn en del skilek utstyr.

### **Kart og arrangement**

Høiåsmarka –Asak. Her har Harald Lundhaug gjort seg ferdig med synfaring. I etterkant har Morten Dalby gått over kartet og fjernet hjelpekurver for å bedre lesbarheten. Kartet har nå blitt meget bra. Utgiftene i år er dekket på regnskap for 2013, siden dette ikke er et spillemiddelprosjekt.

Vicent Coupat har tegnet et sprintkart rundt Strupe.

Iddefjordsfjella Sør, området Buer Prestebakke ble godkjent som spillemiddel prosjekt. Budsjett 750.000,- 25 km<sup>2</sup>. Deler av området fra Buer til Prestebakke er foreslått som langdistanseterreng til verdenscupen i juni 2015. Det er inngått en avtale med Leif Roger Hultgren og Morten Berglia om karttegning av flere områder.

### Store arrangement

SOL hadde i år hovedansvaret for Norwegian Spring (Vårsprett / Vårstafetten/ Solrenningen) som ble avviklet fra Varteig skole. Løpsleder var Tom Wahlgren fra SOL med Svend Arne Ytterbøl som assisterende. Et meget bra gjennomført løp. I tillegg ble det arrangert Pre-O fra Varteig skole på lørdag og i Sponvika på søndag. For dette arrangementet hadde Halden SK hele ansvaret.

Sykkelrittet Landegrensen ble avviklet for andre gang siste helga i mai. Mål var lagt også i år til Høyskolen på Remmen. Deltakerantallet var rundt 700 om lag på samme nivå som fjoråret.

Grenserittet første helg i august var igjen en suksess med over 7000 startende første helg i august.

Klubben har av NOF blitt tildelt 2 av løpene i World Cup 2015, andre runde. De øvrige to løp går i hhv Lysekil og Uddevalla. Arrangementet vil fungere som prøve VM for den svenske arrangørene av VM 2016 i Strømstad.

### 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. De planlagte informasjon tavler som viser ruter for sykling, vandring og kano er nå satt opp. På tavlene finnes det qr koder hvor man med en smart telefon kan laste ned turforslag etc. Klubben har mottatt støtte fra Grensekomiteen til prosjektet. Spillemiddelregnskap er innlevert kommunen.

### **Sportslig innsats**

Det har vært en god sportslig sesong for Halden SK hvor høydepunktet er VM gullet i stafett med Mari Fasting og Anne Margrethe Hausken Nordberg på de siste etappene.

Individuelt er det blitt NM gull til Emil Wingstedt, Olav Lundanes, Magne Dæhli, Mari Fasting, Anne Margrethe Hausken Nordberg (2) og Martin Jullum i Pre-O

I stafett vant damene NM gull, ble nummer 2 både i Tiomila og Jukola. Herrene tok 2 plassen i Tiomila. Og ikke minst vant hele klubben 25 manna til slutt.

Nevnes bør også ungdommenes 5. plass i Tiomila

Vi viser ellers til en fyldig beretning fra O-gruppa og UFO-gruppa.



## Årsberetning Halden SK 2013

### Hovedtrener i orientering

Eva Jurenikova har vært engasjert i 40% stilling, fra oktober er det justert opp til 70% stilling. Kenneth Buch og Tore Sandvik har hatt prosjektengasjement med arbeidsoppgaver rettet mot de store stafettene.

### **Medlemstall**

Medlemstallet pr 31.12.13 var 750 .

|                |                | <b>2008</b> | <b>2009</b> | <b>2010</b> | <b>2011</b> | <b>2012</b> | <b>2013</b> |
|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                | Totalt         | 693         | 750         | 762         | <b>757</b>  | <b>798</b>  | <b>750</b>  |
| Voksne         | Menn           | 305         | 307         | 312         | 306         | 312         | 529         |
|                | Kvinner        | 164         | 174         | 185         | 193         | 203         |             |
| Barn og ungdom | Gutter 0-16 år | 123         | 158         | 142         | 128         | 141         | 221         |
|                | Jenter 0-16 år | 101         | 111         | 123         | 130         | 142         |             |

Dette er en økning i antall voksne medlemmer på 14 fra 2012. Antall barn har gått ned, men det skyldes antakelig manglende registrering av barn som har begynt på barneidrettsskolen i høst.

I løpet av året har 5 av våre medlemmer gått bort.

Medlemskontingenten er kr 300,- pr voksen og kr 150,- pr barn. I tillegg har vi en aktivitetsavgift og badstueavgift på kr 400 for alle aktive medlemmene.

### **Samarbeidspartnere for året 2013:**

Sparebank Halden 1) / Eiendomsmeidler1

Aktivum AS

Kynningsrud AS

AF Bygg Østfold AS

IFE Halden

Communicate AS

Jensen & Scheele AS

Inkubator Halden / Halden NCE Smart Energy

Norske Skog Saugbrugsforeningen ASA

Gerisale Multitrade

Interoptik AS

Halden Bad og Treningssenter (Spenst)

Halden Arbeiderblad

Trimtex AS

Leif Grimsrud AS

Kaserna

Thon-Hotell

Sandberg Maskin

Nordby Supermarket

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

Halden 17. januar 2014

Styret i Halden Skiklubb

**Øivind Holt**

## KAG

### Sammensetning

Kart- og arrangementsgruppa har i 2013 bestått av Joacim Carlsson (kartansvarlig), Rune Holt (VDG), Håkon Jokstad (materialforvalter) og Eirik Nordbrøden (kontakt mot treningsaktiviteter / tirsdagsløp). Det ble ikke valgt noen leder på årsmøtet. Det har vært avholdt 2 planleggingsmøter.

### VDG

På grunn av dårlig frammøte de siste åra, ble det heller ikke i år arrangert noe åpent møte med grunneierne og andre rettighetshavere. De aktuelle jakt- og grunneierlag blir kontaktet pr telefon og orientert om o-aktiviteter i kommunen (tirsdagsløp, turorientering og terminfestede løp) og tilbakemeldingen er at et felles møte da ikke er nødvendig.

Direkte berørte grunneiere ble også kontaktet personlig i forbindelse med samlingsplass for tirsdagsløpene. Angående WCup 2015 og tegning av nytt kart over området Buer – Prestebakke har løpsleder Svend Arne Ytterbøl kontaktet berørte grunneiere.

### Utstyr

Det er kjøpt inn 40 nye postenheter og en ny timerecorder (ETR3).

### Kart

Kartet sør øst i Høiåsmarka ned til Asak kirke og langs Torpedalsveien nord til Mørk er blitt gjort ferdig. Det har blitt gjort en jobb i etterkant av synfaringa med å fjerne hjelpekurver for å forbedre lesbarheten.

Det er tegnet et sprintkart over Strupe-området utført av Vincent Coupat.

I forbindelse med Pre O arrangementet i Norwegian Spring 2013 ble det laget nytt kart over deler av Kjeøya i målestokk 1:5000 tegnet av Morten Dalby.

HSK har fått godkjent et spillemiddelprosjekt for et O-kart som strekker seg fra Buer til Prestebakke vest for jernbanen, i vest grenser området mot Folkeå og over til Ende. Det er inngått avtale om karttegning. Etter planen vil både WCup 2015 langdistanse og evt Norwegian Spring i 2018 kunne arrangeres her.

Kartavtale med Hultgren/ Berglia omfatter også tegning av sprintkart over

Fredriksten/Knardal til bruk under WCup 2015 og Høiåsmarka Nord fra Koieveien til Tutjern avgrenset av Rv 22 i nordvest beregnet til trening og mindre løp.

I forbindelse med Norwegian Spring 2014 har det blitt tegnet

- Nytt sprintkart over Sentrum Nordsiden, ca 1 km<sup>2</sup>, tegnet av Mattieu Peuch
- Tobro kartet er blitt revidert med hensyn på gult/grønt og stier/veier. Revidert av Bjørn Paulsen.
- Nytt Pre-O kart øst for Mo gård basert på laserkurver tegnet av Morten Dalby.

### Arrangement

#### Norwegian Spring:

SOL hadde i år hovedansvaret for Norwegian Spring, og arrangementet ble avholdt ved Varteig skole. HSK hadde ansvaret for Pre-O arrangementet som lørdag ble gjennomført ved Varteig skole og søndag i Sponvika.

Løpsleder var Tom Wahlgren, SOL med Svend-Arne Ytterbøl som assisterende. Ansvarlig for Pre-O var Martin Jullum.

## Årsberetning Halden SK 2013

Det var påmeldte 1283 løpere til Solrenningen, 911 løpere til Vårsprekken og 131 lag til Vårstafetten. I Pre O deltok det 91 pluss 48 i ungdomsklassen lørdag og 87 søndag.

### **Høiåssuget.**

Kretsløpet med fellesstart ble i år flyttet til 16 juni, samtidig med Jukola og HL samling. Bare 14 deltakere stilte til start. Løpsleder og løypelegger Øivind Holt. Arena på Høiås og det nye kartet Høiås - Asak ble benyttet. Dette arrangementet ser det ikke ut til å være behov for med minimal deltakelse flere år på rad.

### **Sport8serien finale 7. September**

Det siste løpet i serien ble arrangert på Høiås som individuelt løp med 107 deltakere. Ansvarlig var UFO med Irene Felde Olaussen som løpsleder

### **Klubb KM 8. september.**

Arena var på åpen kolle i skogen nord for Nordby vestre. 23 lag og 8 barn deltok i den individuelle løypa, til sammen 100 deltakere. Det nye kartet Høiås - Asak ble benyttet. Løpsleder og løypelegger var Øivind Holt.

### **Tirsdagsløpene**

Også i 2013 ble tirsdagsløpene organisert i samarbeid med Gimle IF, TFL og Idefjordens SK med Eirik Nordbrøden som hovedarkitekt for terminlista. UFO har hatt ansvaret for de 10 løpa HSK har arrangert.

### **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 7 nattløp og 6 dagløp, totalt har det vært over 400 startende i disse uformelle treningskonkurransene.

### **WCup 2015**

Norge og Sverige har blitt utpekt av IOF til arrangere den andre verdenscup runden i 2015. Som teknisk arrangør i Norge har NOF valgt Halden Skiklubb. På svensk side vil VM arrangøren i 2016 WOC2016 Bohuslän / Dal være arrangør.

Endelig løpsprogram er ennå ikke godkjent av IOF, men følgende forslag er fremmet.

| <b>Dato</b>   | <b>Område</b>     | <b>Øvelse</b>  | <b>Arrangør</b> |
|---------------|-------------------|----------------|-----------------|
| Onsdag 3 juni | Buer -Prestebakke | Langdistanse   | HSK             |
| Fredag 5 juni | Fredriksten       | Sprint stafett | HSK             |
| Lørdag 6 juni | Lysekil           | Sprint         | Bohuslän /Dal   |
| Søndag 7 juni | Uddevalla         | Mellomdistanse | Bohuslän /Dal   |

Som løpsleder er Svend Arne Ytterbøl utpekt. Det har vært gjennomført 2 planleggingsmøter med den svenske arrangøren / NOF / SOFT. Aktuelle løpsområder er sperret.

Halden 15.01.2014.  
Øivind Holt

## HØIÅSANLEGGET

Anleggstyret har i 2013 bestått av:

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

Anleggstyret har avholdt seks møter i 2013.

**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 2013 er det utført som vanlig løpende vedlikehold på bygninger og anlegg. Som vanlig har gulvene i hytta blitt rensed og lakkert.
- Rommet i 2. etasje er pusset opp og nye møbler er kjøpt inn.
- Det er foretatt opprydding i kartrommet.
- Det er satt opp nytt fint "Velkomstschild" over hoveddøra.
- Lekkasje i taket på annekset er utbedret.
- I høst er det lagt shingel (takpapp) på garasjetaket. Arbeidet ble utført på dugnad.
- Vinduer malt i utleie del.
- Det er satt opp to små tårn/hus i den nye klatreløypa.
- Det er fylt opp bark i den nye klatreløypa.
- Det utføres nærmest daglig ettersyn og stell av hytteanlegget for at det skal kunne fungere. Plener er klippet og stelt.
- Det er utført rydding og hogst i ny lysløypetrase.
- Det er sørget for nok tørr ved. Det er utført en stor ved dugnad etter hogst i ny løypetrase. Dette resulterte i 30 storekker blandings ved.
- Det er utført faste direkteoppdrag for Grenserittet.
- Det alt vesentligste av praktiske arbeider er også i år utført av Gubbegjengen.

### **Aktiviteter i hytteutvalget**

Utvalget har bestått av Kirsti Norsted (leder), Tove Hellerud, 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 3. januar til 24. mars og fra 5. September til 22. desember. I tillegg var hytta åpen på kveldstid ved skiføre, i januar-februar. Utenfor sesongen har ungdomsavdelingen stått for servering på torsdager.
- Hytteutvalget har arrangert kakefest 17. oktober, og juleavslutning med servering ble avholdt torsdag 12. desember.
- Avkalket oppvaskmaskin.
- Hovedrengjøring av hytta 20. mars, med pizzaspising etterpå.
- Kjøpt inn ny TV til annekset og nye møbler til møterommet i 2.etg.
- Utleie:
  - Annekset: 385 betalte overnattingsdøgn (ant. Pers. x døgn)
  - Hytta: 11 betalende + en sponsorer som benyttet sin rett til gratis leie to ganger.

### **Aktiviteter i løypeutvalget**

Utvalget har bestått av

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

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

- Ryddet ny lysløype på Åsen.
- Det er i tilknytning til ny lysløype på Åsen fjernet jordsmonn og kjørt på ny masse i hele traseen.
- Fjernet kratt langs hele lysløypa.
- Vi har åpnet og lagt om stikkrenner og grøfter.
- Det har blitt påkjørt ca. 100 tonn med subus i lysløypa.
- Det er ordnet med ved til gapahuken ved Blytjern.
- I vintersesongen har vi kjørt løyper så fort det har vært nok snø.
- Gammel løypemaskin ble solgt.

Vi takker alle som har stilt med maskiner, motorredskap og sjåfører til dugnad i løypenettet og uteområdene. Uten deres hjelp hadde det ikke vært mulig å utføre det omfattende arbeidet som er gjort.

### **Aktiviteter i teknisk utvalg**

Utvalget har bestått av Leif Rugsveen (leder), Morten Holm, 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.
- Vedlikehold av vannforsyningen med rengjøring og bytting av filter og UV-lamper for rensing av vannet.
- Reparert lysløype, øvre del.
- Prøvetaking av vannet og rapporteringer til mattilsynet.

I høst er nordre del av 2-kilometeren ferdigstilt med lys samt en 500 m lang ny trase sydover. Det er montert 32 nye lyspunkter som gjør at vi har fått en flott trasé med lys på Høiåsplatået. Arbeidet er utført av Infratek og er byggetrinn 2 i tippemiddelprosjektet.

Klatreveggen har blitt oppgradert med nye rustfrie klatretak og ny klatrerute.

## ORIENTERINGSGRUPPA

O-gruppa har i 2013 bestått av følgende medlemmer:

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Leder:                      | Karianne Hauge   |
| Nestleder/leder toppidrett: | Bjørn Axel Gran  |
| Økonomiansvarlig:           | Magne Dæhlie     |
| Bredde:                     | Steinar Holt     |
| Junior:                     | Eirik Nordbrøden |
| Prosjektansvarlig:          | -                |
| Medlem:                     | Marit Kahrs      |
|                             | Emil Wingstedt   |
|                             | Øyvind Stokseth  |

Eva Jurenikova ble fast ansatt som trener i Halden SK i 40 % stilling frem til 30.september 2013. Hun har fungert som hovedtrener med ansvaret for tilrettelegging og gjennomføring av treninger i Halden. I tillegg har vi hatt herrecoach for de store stafettene Tore Sandvik og damecoach/coach for utvalgte løp i sesongen Kenneth Buch. Denne trenertrioen har fungert godt og lagt til rette for gode resultater for Halden SK i 2013. Eva har forlenget sin avtale til høsten 2014 og i tillegg til Tore og Jan Granstedt vil de utgjøre neste års trenerteam for HSK. Kenneth B har gått inn i rollen som norsk landslagstrener og ønsket ikke et videre engasjement med HSK inntil videre.

I 2013 har Lacho Iliev, som de tre siste årene, vært engasjert som juniortrener. 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 2014.

Høsten 2013 ble det opprettet et toppidrettstilbud for o-løpere ved HaldenVGS. Her har Eva hatt en sentral rolle og bidratt med oppfølging av løpere og tilrettelegging av økter både i skogen og med teori. Andre utøvere i juniormiljøet har også kunne deltatt på opplegget og i tillegg har de andre juniortrenerne bidratt til øktene.

Da elitemiljøet i klubben nærmer seg et generasjonsskifte ser vi at det er relativt tynt med utøvere i sjiktet like under de aller beste. For å stå sterkere rustet mot dette skiftet har vi etablert en rekrutteringsgruppe som skal svare på henvendelser fra utøvere som vurderer å bytte klubb til Halden SK. Leder av denne gruppen er Anja Wingsted. Denne gruppen jobber også med å markedsføre HSK i O-miljøet og i januar 2014 skal vi arrangere HOT (Halden Orientering Tour) hvor vi i tillegg til å arrangere gode økter også inviterer til informasjon om studietilbudet ved Høgskolen og ulike jobbmuligheter ved NCE Smart Energy Market. Det ser ut til at vi blir mellom 150-200 personer til denne helgen.

O-gruppa har i 2013 hatt 9 møter og behandlet 80 saker. Dessuten har leder eller nestleder av gruppa deltatt på styre- og økonomimøter. Leder av O-gruppa og UFO har deltatt på ØOK Kretsting for 2012.

O-gruppas tradisjonelle sommeravslutning på Høiås ble i år arrangert av UFO. Vi hadde en kakefest på Høiås som ble arrangert ved oppstarten på høstsesongen. Som vanlig var det mange av årets prestasjoner som ble markert. Medlemmene ble også takket for sine bidrag til disse resultatene. Hytta var ved denne anledningen full og vi antok at det var ca 200 personer

til stedet. Lørdag 16. november ble det arrangert kick-off for 2014 på Strupe. Årets julebord ble arrangert fredag 30. november på Thon hotell.

## RESULTAT SAMMENDRAG og EVALUERING

I henhold til målsetningene satt for 2013-2016 kan en konkludere at:

- Vi hadde ingen individuell verdensmester.
- Vi hadde ingen debutant i VM.
- Vi vant hverken Tiomila eller Jukola/Venla, men fikk tre 2-plasser og en 4.
- Vi vant NM stafett for damer, men tapte spurten for herrer.
- Vi hadde ingen 2.lag blant de 10 beste i TIO eller Jukola, men jentene var nære med 12.plass i Venla.
- Anders Felde Olaussen debuterte i JEC.

Et sammendrag av resultatene er:

- **VM Gull** i stafett til Anne Margrethe Hausken Nordberg og Mari Fasting.
- **Seier i 25-manna.** På laget løp: Jonas Nordström, Mari Fasting, Ida Marie Næss Bjørgul - Galina Vinogradova - Kine Hallan Steiwer - Hanna Haugen Nordbrøden, Idun Kristine Felde Olaussen - Runa Lien Backström - Gina Granstedt - August Asheim Birkeland, Espen Fiskum - Emil Wingstedt - Erik Axelsson - Marcus Millegård, Tore Sandvik - Håkon Raadal Bjørlo - Kjetil Bjørlo - Øyvind Stokseth, Søren Bobach - Magne Dæhli- Bojan Blumenstein - Fredrik Eliasson, Eva Jurenikova, Olav Lundanes, og Anne M Hausken Nordberg.
- **Seier i NM stafett for Damer.** På laget løp: Ida Marie, Anne Margrethe og Mari.
- **Seier i Night Hawk for Damer.** På laget løp: Jenni Andersson, Hanna, Bodil Holmstrøm, Vendula Haldin og Anne Margrethe.
- **2.plasser i Tiomila for både Herrer og Damer.** På damelaget løp: Vendula, Bodil, Kajsa Nilsson, Mari, og Anne Margrethe. På herrelaget løp: Vincent Coupat, Øyvind Helgerud, Erik, Espen, Mattias Karlsson, Emil, Mats Haldin, Magne, Marcus og Olav.
- **2. plass i Venla.** På laget løp: Vendula, Eva, Anne Margrethe og Mari.
- **4.plass i Jukola.** På laget løp: Jonas, Erik, Emil, Matthias, Mats, Marcus og Magne.
- **Sølv i World Games** til Anne Margrethe.
- **VM 5. plass** på langdistanse til Magne og **VM 6 plass** i sprint til Galina. Anne Margrethe ble nr 9 på middel og nr 10 i sprint. Mari ble nr 8 på lang og 19 på middel. Eva ble nr 12 på lang. Lea Verceletti ble nr 17 på sprint og gjorde sin beste VM plassering.
- **Debut i JEC** for Anders Felde Olaussen.
- **Topp 6 løp i World Cup:** Anne Margrethe (nr 2 i løp 3), Mari (nr 3 i løp 5), Olav (nr 5 i løp 2 og nr 2 i løp 3) og Galina (nr 4 i løp 6 og nr 5 i løp 7)
- **Pre-O Seier i Eliteserien og 2 plass i world cup** til Martin Jullum. Nr 5 i VM Pre-O lag-konkurranse.
- **Kongepokal og NM-gull** (sprint) til Emil.
- Ytterligere **6 NM Gull:** Olav (middel), Anne Margrethe (ultra, middel), Mari (lang), Magne (lang) og Martin (Temp-O)
- **NM sølv** i stafett til herrer. På herrelaget løp: Mattias, Olav og Magne.
- Ytterligere **6 NM medaljer:** Mari (Sprint, Ultra), Anne Margrethe (Lang), Martin (PreO), Anders (Natt-jr, Lang-jr), Bodil (Natt) og Matthias (Middel).
- **Top 6 plasseringer i NM** til Anne Margrethe (sprint), Mari (middel), Olav (sprint, lang), Ida (middel), Eva (sprint, lang) og Gry Granstedt (middel-jr).



- **2 lagene** for damer ble nr 12 i Venla og i Venla løp Elena Roos, Bodil, Lea og Galina. I Tiomila ble 2-laget nr 19 og 3-laget nr 71.
- **2-lagene** for herrer ble nr 41. i Tiomila og 48. i Jukola. I Tiomila ble 3-laget nr 81.

## TRENERE OG TILRETTELEGGING

Arbeidsoppgavene har vært relatert til 6 hovedområder:

- Ha overordnet ansvar for Halden SK sin treningsvirksomhet mot eliteutøvere
- Ansvarlig for å informere om treningstilbudet i Halden SK via kalender, HSK-entry og e-post
- I samarbeid med øvrig støtteapparat og hjelpetrenerne utarbeide ukentlige og månedlige treningsplaner
- Planlegge treningsøktene i Halden og på utvalgte samlinger
- Forberede og gjennomføre utvalgte o-tekniske treninger, f eks ukentlig dagtrening for våre beste utøver
- Teoretiske forberedelser mot internasjonale konkurranser

Eva har i sin trenerrolle og løperrolle hatt en stor deltagelse og engasjement på klubbens treninger. Hun er opptatt av kvalitet og legger gjerne opp til samarbeide på tvers av grupper og alder for å få best mulig opplegg og høy deltagelse på øktene. I tillegg er hun veldig engasjert trener som er meget oppdatert på tekniske løsninger og har vært pådriver til å arrangere løp med GPS og opplasting av data på internett slik at løperne har mulig til å bedre dokumentasjon på øktene sine i tillegg til å kunne gjøre gode analyser og forberedelser til neste konkurranse.

I tillegg har Eva høsten 2013 fulgt opp elever ved Halden VGS som har valgt toppidrett som fag. Det innebærer 3 økter i uken hvorav hun bistår på 2 av de med teknisk trening og eventuelt en teoritime. I disse øktene blir andre juniorer som ikke inngår i programmet inkludert og kan delta om det passer. Jan Granstedt, Lacho Iliev og andre har også bidratt i timene.

Totalt ble det arrangert 7 løp i Høiås Trimtex Night Cup og 6 løp i Høiås Saucony Day Cup. Eirik Nordbrøden innehar tittelen "Day & Night Cup Captain" og har gjennomført cuppen på en utmerket måte. En stor takk også til Jørn Nordbrøden og Morten Kildebo for bålkos, og Fredrik Eliasson for hjelp med data og kart.

Ei typisk treningsuke har bestått av:

Mandag: innetrening (styrke/spenst)

Tirsdag: Intervaller

Onsdag: natt trening (uten poster)

Torsdag: TTT (Torsdag Teknisk Trening) og Høiås

Fredag: HNC / styrke

## UK og Lagledere

Uttakskomiteene har i 2013 bestått av:

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

Herre-UK: Emil Wingstedt (leder) og Tore Sandvik.

For 25-manna besto UK av Anne, Emil, 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, Lacho, Mike, Eirik og Bjørn Axel i lagledelse, mens Morten og Jørn tok seg av matteltet. Under Venla/Jukola bisto Jan og Bjørn Axel i lagledelse. Under NM bisto Eirik og Bjørn Axel.

## Massasje

Også i 2013 har vi hatt et godt tilbud om fysioterapi gjennom Vendula Haldin.

## TOPPIDRETT

Ved starten av 2013 hadde vi tilvekst på en rekke løpere: Eva Jurenikova, Hanna Haugen Nordbrøden, Natalia Balatkina, Anneli Grindestad, Espen Fiskum, Jonas Nordstrøm og Aapo Sumanen, samt fra UFO: Ingvild Torgersen og Nina Åsheim Birkeland. Navnlista for DH17 besto ved starten av 2012 av 67 personer, hvorav 11 juniorer. 43 i/nær Halden, 12 i Oslo og 15 i utlandet. Til 25-manna fikk vi tilvekst av Kine Hallan Steiwer.

Gjennomføring av aktiviteter er utført i samarbeid med trener og resten av o-gruppa. I løpet av året ble det avholdt regelmessige møter i toppidrettsutvalget (TIU). Her møter foruten toppidrettsansvarlig, trenere, UK-ene, løpperrepresentantene og fra o-gruppa Marit. Som en oppfølging av arbeidet i TIU ble det gjennomført en samtalerunde med alle løpere i fokusgruppene. Dette ble gjennomført av medlemmer i o-gruppa med hjelp av sponsorgruppa ved Jens Erik Mjølnerød og Anja Wingstedt. Det ble også satt fokus på tiltak for å rekruttere nye løpere til byen. Dette har resultert i 4 konkrete tiltak:

- Etablering av ny brosjyre
- Ad-hoc arbeidende gruppe under ledelse av Anja
- Besøk av aktuelle løpere i Halden med oppfølging i form av møter.
- Etablering av HOT (Halden Orienteering Tour) som avholdes 16-19 januar og som får over 30 eksterne deltagere pluss deltagere fra det svenske landslaget.

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. Eliteløpere i fokusgrupper som bor i utlandet gis støtte i form av reisestøtte for å komme til Halden. I 2013 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, Eva Jurenikova, Galina Vinogradova, Mari Fasting, Olav Lundanes, Magne Dæhli og Martin Jullum
- **Steget Opp:** Celine Dodin, Ida Marie Næss Bjørgul, Vendula Haldin, Marcus Millegaard, Mattias Karlsson, Søren Bobach og Vincent Coupat
- **Utvikling:** Gry Granstedt (D19), Oda Wennemo, Aapo Sumanen, Jonas Nordstrøm, Petter Næss Bjørgul.
- **Stafett:** Ane Sofie Næss Bjørgul, Bodil Holmstrøm, Elena Roos, Gøril Fristad, Hanna Haugen Nordbrøden, Hollie Orr, Ingunn Fristad, Iliana Illieva, Lea Vercellotti, Emil Wingstedt, Erik Axelsson, Espen Fiskum, Fredrik Eliasson, Jon Pedersen, Marius Bjugan og Mats Haldin.

2013 blitt preget av at mange av ulike grunner ikke har vært aktive hele sesongen. Dette gjelder Olav (pause fra Tiomila fram til NM), Ida (skadet, samt syk under Jukola), Søren (skadet), Vendula (syk på høsten), Fredrik (skadet) og Oda (syk). For Oda ser det ut til å være en lang vei tilbake. Frafall pga mer lykkelige omstendigheter sto Iliana for som ble mor i august. Matthias sto over 25-manna da han og Marit ble foreldre i oktober. Av løperne i

## Årsberetning Halden SK 2013

stafettgruppa er det også mange som har trent mindre og vært mindre tilstede på trening pga jobb og familie.

I inngangen til 2014 er det gjennomført en forhåndspåmelding/spørreundersøkelse blant alle som er på DH17 e-post lista. Ca 70 av 120 personer responderte. Med bakgrunn i denne er håpet å kunne prioritere både aktiviteter og treninger bedre. Et tydelig svar er at Tiomila og 25-manna har en sterk posisjon blant både elite, aktive og bredde.

### PROSJEKTER

I år har O-gruppa funnet prosjektledere internt uten å ha en prosjektansvarlig. Vi jobber mot å fordele prosjektene godt på løpere og andre slik at arbeidsbelastningen blir godt fordelt på de ressurspersonene vi har i klubben. De fleste av prosjektene ble gjennomført innefor rammene i budsjettet. Vi var heldig å finne gode prosjektledere for de store prosjektene som Tiomila, Jukola, NM-uka, 25-manna og store samlinger i utlandet. Prosjektene har blitt gjennomført godt og regnskaper har blitt levert i rimelig tid i etterkant av prosjektet.

I 2013 har klubben organisert reise med/eller overnatting og opplegg til følgende løp og samlinger:

### LØP 2013

| DATO      | MÅNED  | AKTIVITET      | STED          | LØP/ SAMLI | PROSJEKTLEDER                     |  |
|-----------|--------|----------------|---------------|------------|-----------------------------------|--|
| 10-11.    | aug    | Night Hawk     | Oslo          | Løp 2013   | Bjaxel                            |  |
| 22-24.    | mars   | WRE / Tiohelg  | Kvillebyen    | Løp 2013   | Dagssamling - Bjaxel              |  |
| 20-21.    | april  | Norwegian Spr  | Halden        | Løp 2013   | Løpere organiserer selv           |  |
| 26-28.    | april  | NC-helg        | Østfold       | Løp 2013   | Løpere organiserer selv           |  |
| 27-28.    | april  | Silva League   | Tibro         | Løp 2013   | Løpere organiserer selv           |  |
| 4-5.      | mai    | Tiomila        | Gällöfsta i U | Løp 2013   | Andreas Johansson                 |  |
| 9-12.     | mai    | Silva League   | Tisaren-Øret  | Løp 2013   | Løpere organiserer selv           |  |
| 19-20.    | mai    | Silva League   | Sundsvall     | Løp 2013   | Løpere organiserer selv           |  |
| 19-20.    | mai    | VM-uttak       | Løten         | Løp 2013   | Øyvind Helgerud / Bodil Holmstrøm |  |
| 25-26.    | mai    | NM-sprint      | Skien         | Løp 2013   | Fredrik Eliasson                  |  |
| 1-2.      | juni   | VM-jr          | Lillomarka    | Løp 2013   | Lacho                             |  |
| 15-16.    | juni   | Jukola         | Jämsä         | Løp 2013   | Mats Haldin / Bjaxel / Jens Erik  |  |
| 21-23.    | juni   | O-festivalen   | Kristiansand  | Løp 2013   | Anja/ Emil Wingstedt              |  |
| 21-23.    | juni   | FIN- uttaksløp | Finland       | Løp 2013   | Løpere organiserer selv           |  |
| 17.       | aug    | NM ultra       | Nittedal      | Løp 2013   | Ingunn Fristad                    |  |
| 31.aug    | 01.sep | KM-helg        | Fossum        | Løp 2013   | UK: Egenandel er bensinpenger     |  |
| 12-15.    | sept   | NM-uka         | Kongsberg     | Løp 2013   | Øyvind Stokseth                   |  |
| 20-22.    | sept   | NM-jr          | Grue          | Løp 2013   | Eirik Nordbrøden                  |  |
| 28.       | sep    | NM-natt        | Ås            | Løp 2013   | Løpere organiserer selv           |  |
| 12.       | okt    | 25-manna       | Stockholm     | Løp 2013   | Tor Ragnar                        |  |
| 19.       | okt    | Blodslitet     | Fredrikstad   | Løp 2013   | Løpere organiserer selv           |  |
| 25-26.okt |        | Smålandskavle  | Eksjø         | Løp 2013   | Marcus Millegård                  |  |

## SAMLINGER 2013

| MÅNED   | AKTIVITET        | STED        | LØP/ SAMLI | PROSJEKTLEDER                        |  |
|---------|------------------|-------------|------------|--------------------------------------|--|
| april   | TIO              | Oppland-Bro | Samling    | Jennie                               |  |
| jan     | Tiohelg          | Halden      | Samling    | Eva/ Tore / Kenneth                  |  |
| feb     | Sprint-camp      | Bergen      | Samling    | Ingen                                |  |
| feb     | Skisamling UFO   | Nordseter   | Samling    | UFO organiserer                      |  |
| feb     | POM              | Portugal    | Samling    | Marius Bjugan                        |  |
| feb     | Camp             | Tyrkia      | Samling    | NOF                                  |  |
| mars    | Tiohelg          | Halden      | Samling    | Utgår til fordel for dagssa - Bjaxel |  |
| Testløp | samling          | Junior      | Samling    | Lacho                                |  |
| Juli    | Kassel, Tyskland | Junior      | Samling    | Lacho                                |  |
| aug     | NM-samling       |             | Samling    | Øyvind Helgerud / Bodil Holmstrøm    |  |
| aug     | Camp Norway      | Rauland     | Samling    | Løpere organiserer selv              |  |
| sept    | VM samling       | Italia      | Samling    | Olav, Magne og Eva                   |  |

## 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 2013 har det bare vært 7-8 juniorløpere som regelmessig har deltatt på løp. Hovedfokus for konkurranseaktivitetene blant juniorene har selvfølgelig vært NM arrangementene og Norgescupen. I tillegg har det vært arrangert noen egne juniortreninger, treninger rettet mot spesielle løp, temakvelder og rene sosiale aktiviteter. Hovedansvaret for dette har Lacho Iliev som trener hatt.

I tillegg har vi fortsatt treningssamarbeidet med de eldste UFOene først og fremst på torsdagstreningene. Dette samarbeidet startet opp i fjor og ha vist seg å være vellykket og vil også bli videreført i 2014. Her får de eldste UFOene tilbud om å trene sammen med juniorene i et opplegg tilpasset disse aldersklassene på først og fremst på torsdager. Det har i år jevnlig vært ca 10 ungdommer/juniorer på disse treningene. Lacho har hatt ansvaret for dette sammen med Kajsa Nilson og Jan Granstedt. De eldste UFOene har også fått tilbud om å være med på noen av de andre aktivitetene som har blitt laget for juniorgruppa.

I år hadde vi med en løper til junior VM som gikk i Tjekkia og det var Bojan Blumenstein som representerer Tyskland. Bojan kvalifiserte seg for alle A-finalene og ble nummer 54 på langdistansen, 47 på mellomdistansen og 45 på sprinten. I stafetten løp Bojan første etappe for Tyskland og her gjorde han et meget sterkt løp og vekslet som nummer 2. Til slutt ble det tyske laget nummer 21.

Bojan var også med på det tyske laget i JEC som ble arrangert i Frankrike, men her var også 2 andre Haldenløpere med. Anders Felde Olaussen ble tatt ut på det norske laget etter sterk løping på NM og Sabine Rothaug som flyttet til Halden i sommer var med på det tyske laget. Beste plassering av disse fikk Bojan med 12. plass på langdistansen og Anders med 14. plass på sprinten. Alle individuelle resultater i JEC:

## Årsberetning Halden SK 2013

| Navn   | Klasse | Sprint | Lang |
|--------|--------|--------|------|
| Sabine | D20    | 34     | 24   |
| Bojan  | H20    | 39     | 12   |
| Anders | H18    | 14     | 41   |

I NM sammenheng var Anders sine sølv på i NM natt og bronse på langdistansen de absolutt beste prestasjonene. Ellers viste Gry med sin 5 plass på mellomdistansen at hun fortsatt henger med i norgestoppen til tross for militærtjeneste i Nord-Norge med lite tid til trening. Gledelig var også Ingvilds 8 plass i NM-ultralang hvor hun hang med de beste lenge:

|               |   |
|---------------|---|
| NM sprint:    | Bojan 12 i H19-20, Anders 17 i H17-18   |
| NM ultralang: | Ingvild 8 i D17-18, Anders 10 i H17-18  |
| NM lang:      | Ingvild 17 i D17-18, Anders 3 i H17-18, Bojan 15 i H19-20                             |
| NM mellom:    | Ingvild 23 og Nina 36 i D17-18, Gry 5 i D19-20, Anders 12 i H17-18, Bojan 11 i H19-20 |
| NM natt:      | Nina 14 i D17-18, Anders 2 i H17-18   |

I NM juniorstafett hadde vi hadde i år 2 herrelag og 1 damelag på startstreken. Herrenes 1. lag med Bojan, Håkon og Anders tok der en sterk 7. plass etter å ha vært med i tetbildet til langt ut på siste etappe. Herrenes 2. lag med Peter, Petter og Sander ble nummer 24 etter jevn god løping. Damenenes lag med Gina, Nina og Ingvild ble også nummer 7 også etter meget jevn og god løping.

I norgescupen ble Anders beste haldenløper sammenlagt med 7. plass i H17-18, ingen andre haldenløpere var blant de 10 beste sammenlagt. I enkeltløp utenom NM er det bare Anders som har greid å plassere seg blant de 6 beste:

|         |                   |
|---------|-------------------|
| Løp 1:  | Anders 5 i H17-18 |
| Løp 7:  | Anders 5 i H17-18 |
| Løp 14: | Anders 5 i H17-18 |
| Løp 15: | Anders 6 i H17-18 |

Av andre aktiviteter var 7 juniorer sammen med Lacho på orienteringsforbundets Camp Norway leir i Rauland i august. I tillegg arrangerte Lacho i samarbeid med Bojan en sommerleir med stor vekt på det sosiale i nærheten av Bojans hjemsted Kassel i Tyskland. Her deltok også 7 juniorer.

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.

Det har blitt gjennomført undersøkelse hvor juniorene og deres foreldre fikk svare på spørsmål om trivsel, opplegg etc. 29 personer (15 juniorer og 14 foreldre/støtte/annet) svarte på de 10 spørsmålene. Analysen av resultatene er sendt til alle som står på junior e-postlista. Juniorene og foreldrene er fornøyd med junior aktiviteter men ønsker noen endringen i 2014. De er også veldig fornøyd med HSK trenere.

Neste år blir bare 1 av årets juniorer seniorer og vi har fått påfyll av nye sterke 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 4-5 16 åringer som er med i treningssamarbeidet med UFO så vi regner derfor med å kunne stille minst 4 lag i NM junior stafett neste år. 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 juniorprestasjoner i 2014.

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 Klubb KM stafett. Dessverre så fikk vi ikke nok løpere til å stille i 15-stafetten da flere aktiviteter den helgen ga problemer med å stille nok løpere. Høstens høydepunkt var 25-manna hvor Halden SK vant etter to dagers rekonstruksjon av løpet og OK Linne ble da omsider disket etter en feilstempling. En stor takk til prosjektleder Tor Ragnar og resten av teamet rundt denne store høstturen i klubben. Mandagstreningene har fortsatt i god stil med godt oppmøte på både dame og herretreningen ledet av hhv Ingrid Solberg Sætre og Steinar Holt.

## UNGDOMSGRUPPA (UFO) - ÅRSBERETNING 2013

Ungdomsaktiviteten i Halden Skiklubb har også i 2013 vært preget av stor aktivitet og mange fine sportslige prestasjoner.

Det har gjennom året vært mellom 50 og 70 barn på torsdagstreningene. Ved utgangen av 2013 er det registret 102 aktive UFO barn fra 6 til 16 år. Tilsvarende tall for et år siden var 99. 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 «nyheter» fra 2013 som nevnes spesielt:*

- Klubbturen til Pinseløpene gikk i år til Løten og Hamar og ikke til Kongsberg slik som de siste årene. Begge stedene er det flotte arrangement og er med på å sveise UFO-familier sammen på en flott måte. I 2014 er vi tilbake på Kongsberg igjen.
- Vi bestilte buss til tre sport 8-løp (Varteig i mai, Råde i juni og Askim i august). Slike felles busstur sveiser sammen UFO-gjengen enda bedre og vil trolig bli videreført neste år.
- Vi gjenopptok tradisjonen med sykkelturen gjennom Ertemarka med overnatting for 9-13 åringer. I 2012 var dette padletur på Ørsjøen. Begge deler fungerer bra.
- I august kunne vi for første gang på mange år stille lag i Ungdommens Jukola i Finland. Takket være støtte fra "Halden Skiklubs Stiftelse Til Fremme Av Friluftsliv, Orientering og Skisport for Haldens Ungdom" fikk vi mulighet til å stille med to lag. En flott opplevelse både sosialt og sportslig!
- Vi arrangerte to kretssamlinger for 13-18 år i Østfold o-krets på Høiås. Den ene i forbindelse med Sport8-avslutning / Klubb KM stafett i september. Den andre kombinert med Skolleborg-turen i november. Begge samlinger var vellykket. Det var så mange på den sistnevnte at det måtte settes opp to busser til Skolleborg!

*Flere vellykkede «nyvinninger» fra 2012 ble videreført i 2013. Det nevnes:*

- Tilbudet om gratis kveldsmat etter torsdagstreningen.
- Samarbeid med juniorgruppa på torsdagstreningsgruppe der eldste UFO-årgangen (nå 1998) er sammen med juniorgruppa.
- Tirsdagsintervallene for UFO samkjøres med elitetreningen.
- Friskusmerket for aldersgruppen 9-12 år. 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 12 barn kunne motta fortjent merke på juleavslutningen i desember.

### Spesielle UFO-aktiviteter/ -turer

Det har også i år vært mange turer og arrangementer i 2013.:

| Dato      | Aktivitet            | Aldersgruppe       | Ca. antall fra HSK | Prosjektleder      |
|-----------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 01.-03.02 | Skisamling Nordseter | Alle fam.          | 92                 | Arild Kirkebøen    |
| 01.05     | Høiåsdagen           | Alle fam.          |                    | Lisbeth Sundsetvik |
| 18.-20.05 | Pinseløp, Hamar      | Alle fam.          | 57                 | Hanne Raadal       |
| 07.-08.06 | Sykkeltur Ertemarka  | 2001-2004 m/voksne | 21                 | Bård Moum          |
| 14.-16.06 | Treningsleir før     | 1997-99            | 16                 | O-kretsen. Fra HSK |

## Årsberetning Halden SK 2013

|           |   |               |                           |   |
|-----------|---|---------------|---------------------------|---|
|           | hovedløp, Stokke                          |               |                           | Hanne Raadal  |
| 21.-23.06 | O-festivalen<br>Kristiansand              | Alle          | 70                        | Anja Wingstedt                                      |
| 02.-07.08 | Hovedløp og leir<br>Sandefjord            | 1997-99       | 18                        | O-kretsen. Fra HSK: Kjetil<br>Bjørlo/Frauke S. Gran |
| 24.08     | Ungdommens Jukola<br>Helsingfors          | 1995-2000     | 23                        | Kjetil Bjørlo/Jørn Nordbrøden                       |
| 07.09     | Sport 8 løp (HSKs<br>løp på Høiås)        | Alle          | 25                        | Irene F. Olaussen (løpsleder)                       |
| 07.-08.09 | Kretssamling (HSK<br>arrangerte på Høiås) | 2000 og eldre | 13                        | Anne Marit Skaug /Margunn A.<br>Birkeland           |
| 26.-27.10 | Smålandskavlen                            | 1997-2000     | 12                        | Jan Granstedt                                       |
| 08.11     | Skrekk-O-Gru –<br>Strupeskoen             | 1999-2004     | 42                        | Bård/Kari Moum                                      |
| 16.-17.11 | Kretssamling (HSK<br>arrangerte på Høiås) | 2000 og eldre | 27                        | Monica/Jørn Nordbrøden                              |
| 17.11     | UFO challenge                             | 2001-04       | 13                        | Bjørn Brække  |
| 12.12     | Nissejogg og<br>juleavslutning Høiås      | Alle          | Ca. 100 inkl.<br>familier | Hyttestyret/UFO-styret+trenerne                     |

### *Av andre aktiviteter nevnes:*

- I begynnelsen av april hadde vi foreldremøte for de to yngste gruppene med informasjon om årets aktiviteter for de yngste.
- I april ble det avholdt o-kurs over to kvelder for foreldre og andre interesserte. Anne Haugen og Eirik Nordbrøden var kursledere. Ca. 12 personer var med.
- På årets Høiåsdag var vi igjen heldige med været. Det anslås at ca. 750 personer tok turen opp til hytta. Arrangementet i år var strukket ut i tid i forhold til tidligere. Da aktivitetsdagen sluttet, startet Høiåsrittet på sykkel. Året før var dette samtidig, noe som medførte en del trafikk- og parkeringsutfordringer. Årets justeringer av Høiåsdagen, kan derfor sies å ha vært vellykket og vil trolig bli videreført.
- Rekrutteringsstrategien som vi har gjennomført i to år nå, ble delvis gjennomført i år. 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 er fortsatt med ved utgangen av året. For første gang måtte vi i midten av september lage venteliste for å bli med på UFO. Etter hvert var det noen som sluttet og dermed var det ikke lenger behov for en slik venteliste. Ved årets utgang er det derfor igjen åpent for alle som vi bli med på UFO.
- 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.
- Kakefesten 17. oktober med feiring sammen med hele klubben hadde svært godt framferte. Ryktene sier at det var 80 (!) biler parkert utenfor hytta mens arrangementet pågikk.

### **Treningsgrupper**

UFO-treningene har hatt meget godt framferte også i 2013. I tillegg til hovedtreningen på torsdager, har det i vinterhalvåret vært innetrening mandager på Strupe og høsten på Gimle skole. Intervalltrening tirsdager i Rødsparken, Stadion eller Festningen. Ved skolestart hvert år, dannes nye grupper ut fra fødselsår.



## Årsberetning Halden SK 2013

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 2013:

### Grupper 1. halvår 2013:

| Mandager – Strupe | Ant. pr trening | Trenere                         |
|-------------------|-----------------|---------------------------------|
| Barn 2001-2003    | Ca. 20-25       | Bjørn Brække/Bjørn Arne Lillebø |
| Ungdom 1997-2000  | Ca. 20-25       | Kajsa Nilsson                   |

| Tirsdager – Stadion-Rødsparken/Erte | Ant. pr trening | Trener                       |
|-------------------------------------|-----------------|------------------------------|
| Ungdom 1997-2000                    | Ca. 20-25       | Kjetil Bjørlo/Eva Jurenikova |

| Torsdager – Høiås    | Ant. pr trening | Trenere  |
|----------------------|-----------------|--|
| Barn 2004 og yngre   | Ca. 25          | Anja Wingstedt, Runa Lien Backstrøm, Johanne Marie Norsted |
| Barn 2001-2003       | Ca. 10-15       | Henrik Aune, Claus Norsted                                 |
| Ungdom 1998-2000     | Ca. 20          | Kjetil Bjørlo, Morten Kildebo, Jørn Nordbrøden             |
| Ungdom 1997 og eldre | Ca. 10-12       | Lacho Iliev, Kajsa Nilsson                                 |

### Grupper 2. halvår 2013:

| Mandager – Gimle skole | Ant. UFOer | Trenere       |
|------------------------|------------|---------------|
| Barn født 2002-2004    | Ca. 20     | Bjørn Brække  |
| Ungdom 1998-2001       | Ca. 25     | Kajsa Nilsson |

| Tirsdager – Stadion / Rødsparken/Festningen | Ant. UFOer | Trener                       |
|---|------------|------------------------------|
| Ungdom 2001 og eldre                        | Ca. 20-25  | Kjetil Bjørlo/Eva Jurenikova |

| Torsdager – Høiås    | Ant. UFOer | Trenere  |
|----------------------|------------|--|
| Barn 2005 og yngre   | Ca. 20     | Anja Wingstedt, Per-Olav Andersen, Johanne Marie Norsted, Margrethe Hellerud |
| Barn 2002-2004       | Ca. 25     | Runa Lien Backstrøm, Pål Backstrøm, Guro Bryggen, Fredrik Delås              |
| Ungdom 1999-2001     | Ca. 20     | Kjetil Bjørlo, Espen Bergstrøm   |
| Ungdom 1998 og eldre | Ca. 10-12  | Eva Jurenikova, Lacho Iliev, Kajsa Nilsson                                   |

## 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:

### Hovedløpet

Hovedløpet (uoffisielt NM for ungdommer) og hovedlandsleiren I Sandefjord var naturligvis høydepunktet for de eldste UFOene. Også i år fikk vi mange topplasseringer med andre plasser til Håkon Raadal Bjørlo (sprint/langdistanse) og Gina Granstedt (langdistanse). Totalt stilte HSK med hele 16 deltakere på hovedløpet. Vi var med det den 3. største klubben på hovedløpet!

Følgende ble premiert på sprinten: Nr. 2 Håkon Raadal Bjørlo H16, nr. 4 Peter Nordbrøden H16, nr. 6 Gina Granstedt D16, nr.10 Nora Torgersen D14, nr. 12 Håkon Østraat Sævareid

## Årsberetning Halden SK 2013

H15, nr. 20 August Asheim Birkeland H14, nr. 20 Olav Schmitt Gran H15, nr. 22 Petter Norsted Kildebo H16,

Følgende ble premiert på langdistansen: Nr. 2 Håkon Raadal Bjørlo H16, nr. 2 Gina Granstedt D16, nr. 4 Peter Nordbrøden H16, nr. 6 August Asheim Birkeland H14, nr. 9 Håkon Østraat Sævareid H15, nr. 9 Petter Norsted Kildebo H16, nr.11 Idun Felde Olaussen D14, nr. 16 Olav Schmitt Gran H15.

I kretsstafetten ble det 3. plass på Østfolds 1. lag med bl.a. Peter og Håkon R.B på laget.

### *Tiomila*

Vi ble igjen beste Norske lag med en flott 5. plass. På dette laget løp Gina Granstedt, Idun Felde Olaussen, Hedda Raadal Bjørlo, Peter Nordbrøden, Håkon Raadal Bjørlo. Andrelaget ble nr. 120 og 3. laget nr 172 av totalt 270 lag som deltok.

### *Ungdommens Jukola*

Vi fikk en flott 6. plass i Ungdommens Jukola som gikk utenfor Helsingfors. Dette er en stafett for H13-18. På laget var Peter, Håkon R.B., Idun, August, Gina, Ingvild og Anders. Andrelaget ble nr 69 av 189 lag.

### *Smålandskavlen*

Smålandskavlen gikk i år Oskarshamn i Syd-Sverige. I H16 ble det 4. plass med Peter, Håkon S, Trygve, Olav , Petter og Håkon R.B. I D16 ble det 7. plass med Gina, Hedda, Marie, Karoline og Idun.

### *Sport 8-serien*

Sport 8 serien har i år bestått av 5 individuelle løp og en stafett. Sammenlagt vant HSK 4 av 5 klasser og vant også klubbkonkurransen sammenlagt. Individuelt ble det 1. plass til Håkon Raadal Bjørlo i H15-16, August Asheim Birkeland i H13-14, Idun Felde Olaussen i D13-14 og Lisa Jensen i D13-16C. Det ble 2. plasser til Peter Nordbrøden i H15-16, Gina Granstedt i D15-16 og Erlend Brendstuen i H13-14. 3. plasser til Olav Schmitt Gran i H15-16 og Niels C. Hellerud i H13-14. Ca. 55 UFOer har deltatt i Sport 8-løpene i løpet av 2013.

### *Øvrige resultater 2013:*

| Dato  | Løp/sted                      | Sted        | Plasseringer/navn  | Antall UFOer med |
|-------|-------------------------------|-------------|--|------------------|
| 29.01 | Hovedløpet ski-o              | Konnerud    | 2. Håkon Raadal Bjørlo H16   | 7                |
| 12.04 | KM natt                       | Fredrikstad | 1. Håkon Raadal Bjørlo H 15-16<br>1. Idun Felde Olaussen D 13-14<br>2. Hedda Raadal Bjørlo D13-14<br>3. Olav Schmitt Gran H15-16 | 5                |
| 20.04 | Norwegian Spring-Vårstafetten | Varteig     | 1.HSK 1. lag<br>Peter N., Petter N.K, Håkon RB   |                  |
| 21.04 | Norwegian spring-SOLrenningen | Varteig     | 1. Håkon Raadal Bjørlo H16<br>2. Hedda Raadal Bjørlo D13<br>2. Gina Granstedt D16  | 41               |
| 27.04 | Lørdagskjappen                | Råde        | 1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16  | 43               |
| 28.04 | Smaaleneneløpet (jaktstart)   | Hærland     | 1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16<br>2. Idun Felde Olaussen D13-14<br>3. Gina Granstedt D15-16                                       | 26               |
| 01.05 | Kvistkvaset                   | Ås          | 1.HSK 1. lag Gina, Idun, Hedda, Håkon Ø.S., Peter, Håkon RB  | 14               |
| 11.05 | KM sprint                     | Trøsken     | 1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16<br>1. August Asheim Birkeland H13-14<br>1. Hedda Raadal Bjørlo D13-14                              | 15               |

Årsberetning Halden SK 2013

|       |                     |                     |   |    |
|-------|---------------------|---------------------|---|----|
|       |                     |                     | 2. Peter Nordbrøden H15-16<br>2. Gina Granstedt D15-16<br>2. Marie Bergstrøm D13-14<br>3. Vegard Falch Hillestad H13-14<br>3. Jonatan Aune H11-12   |    |
| 18.05 | Pinsesprinten       | Løten               | 1. Idun Felde Olaussen D13-14<br>2. Gina Granstedt D15-16<br>2. Håkon Raadal Bjørlo H15-16  | 25 |
| 19.05 | Elgdilten           | Løten               | 1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16<br>3. Gina Granstedt D15-16   | 25 |
| 20.05 | Løvspretten         | Løten               | 1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16<br>3. Gina Granstedt D15-16   | 20 |
| 09.06 | Unionsmatch         | Göteborg            | 2. Hedda Raadal Bjørlo D13-14<br>3. Håkon Raadal Bjørlo H15-16<br>5. Gina Granstedt D15-16  | 13 |
| 21.06 | O-festival (sprint) | Kristiansand        | 3. Håkon Raadal Bjørlo H16  | 28 |
| 22.06 | O-festival          | Kristiansand        | 1. Håkon Raadal Bjørlo H16<br>3. Hedda Raadal Bjørlo D13  | 26 |
| 23.06 | O-festival          | Kristiansand        | 1. Håkon Raadal Bjørlo H16<br>3. Hedda Raadal Bjørlo D13  | 27 |
| 18.08 | KM mellom           | Rokke               | 1. Håkon Raadal Bjørlo H15-16<br>1. Idun Felde Olaussen D13-14<br>1. August Asheim Birkeland H13-14<br>2. Peter Nordbrøden H15-16<br>2. Niels Chr. Hellerud H13-14<br>2. Jonatan Aune H11-12<br>2. Nora Torgersen D13-14<br>3. Petter N. Kildebo H15-16 | 34 |
| 15.08 | KM lang             | Moss                | 2. Petter N. Kildebo H15-16<br>3. Trygve Løvli H15-16   | 17 |
| 26.08 | KM stafett          | 1.HSK 1. lag<br>lag | 1.HSK 1. lag H13-16<br>Peter, Olav Håkon RB<br>3.HSK 1. lag D13-16<br>Hedda, Synne, Idun  |    |
| 16.09 | O-idol              | Grue                | 1. Håkon Raadal Bjørlo H16<br>1. Gina Granstedt D16<br>5. Peter Nordbrøden H16  | 4  |
| 13.10 | Blodslitet          | Fredrikstad         | 1. Håkon Raadal Bjørlo H16  | 30 |

*Priser*

For 2013 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 12 år på kretsrankingen): Jonathan Aune

*Interoptiks pris* (flestep deltakelser på treninger og løp i 2013): Idun Felde Olaussen

Følgende har fått Friskusmerke i 2013 for deltakelse i bestemte o-løp og turer:

9-12 år: *GULL*: Jonatan Aune, Ole Ø. Norsted, Kristoffer Sandbæk Grønnerød, Martin Brække, Tore Herman Finsrud Kirkebøen, Jakob Torgersen, Jonathan Eylertsen, Sofie Bergstrøm *SØLV*: Sondre Ahlsen, Niklas Holt *BRONSE*: Hedda Slang Sundsetvik, William Saintenoy Johansen

### **Styret**

UFO-styret i 2013 bestått av Geir Torgersen som leder, Bård Moum som styremedlem/sekretær, Gudmund Jenssen som økonomiansvarlig, Hanne Raadal som sportslig ansvarlig, Svend Arne Ytterbøl som informasjonsansvarlige og Lisbeth Sundsetvik og Randi Aune som arrangementsansvarlige. Det har vært avholdt 9 styremøter.

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.

Halden, 6. januar 2014

**Geir Torgersen, leder UFO-gruppa**

## **BARNEIDRETTSGRUPPA - ÅRSBERETNING 2013**

Styremedlemmer: Nina Beate Høyven, Arild Signebøen, Mari Tafjord og Inger Helene Kjerkreit.

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 innom ballspill, turn, skøyter, svømming, skyting, orientering, sykling, klatring, friidrett, bryting, skogsturer etter reflekser i mørket med innlagt grilling. Aktivitetene varierer noe med barnas alder.

Idrettsskolen har uteaktiviteter også i den mørke årstiden, og disse faller i smak hos både deltakere og foreldre. Hovedvekten av treningene gjennom vinteren foregår likevel inne. Ved snøforhold er det noe mer uteaktivitet.

Oppmøte på uteaktiviteter har i år som ofte tidligere vært dårligere enn oppmøte på inneaktivitetene. I 2013 har oppmøte generelt vært bra, både inne og ute. Høsten 2013 har alle idrettsskole-barn prøvd nattorientering på spesialtegnet barne-kart i skolegården på Låby og i Bjørklundskogen. Dette fungerte godt selv i pøsregn. Både på våren og høsten gjennomførte vi vanlig orientering på vanlig O-kart i Rødsparken.

Videre i tråd med klubbutviklingsdokumentet har 3. og 4. klassingene (9 og 10 år i 2013) våren 2013 fått tilbud om å trene med de yngste UFO'ene på Høiås på torsdager.

I året 2013 er det avholdt 2 planleggingsmøter med styret og instruktørerene ved idrettsskolen og i tillegg 3 møter for barneidrettsgruppas styre.

Ingen av instruktørene deltok på kurs i året 2013.

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

- 4 grupper har vært i aktivitet på Låby skole, med ca. 90 deltagere tilsammen. Faste instruktører var: Ingvild Torgersen (2 grupper), Astrid Nordbrøden (2 grupper), Solveig Karlsen Bjørlo (2 grupper), Lene Larsen, Miguel Valero, Anne Grete Tollefsen og Hilde Rustad.
- 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.
- I tillegg til de ukentlige aktivitetene er følgende tilleggsarrangementer avholdt:
  - Badedag for alle idrettsskolebarn med familie på Remmen søndag 3.3.
  - Høiåsdagen 1. mai, som aktivitetsdag for alle (dvs. ikke bare idrettsskolen). Barneidretten var medaranger, sammen med UFO.

- Avslutningen for idrettsskoleåret ble som vanlig arrangert på Høiås (08.05) med 5-kamp, utdeling av diplomer/ T-skjorter, pølser, brus. Det var relativt dårlig deltakelse pga. ”kollisjon” med langhelg samt kraftig regn.

### **Idrettsskolen høsten 2013:**

• 4 grupper har vært i aktivitet på Låby skole, med ca. 75 deltagere tilsammen.  
Faste instruktører er: Ingvild Torgersen (2 grupper) , Margrete Hellerud (2 grupper), Jonas Nordstrøm (4 grupper), Miguel Valero og Anne Grete Tollefsen.

Gruppene er delt inn etter årskull, med i utgangspunktet 2 – (3) kull per gruppe. Grunnet få påmeldinger fra 3. og 4. klassinger besto den eldste gruppa av 4 årskull, 1. til 4. klassinger (barn født 2007, 2006, 2005 og 2004).

- Ut fra erfaring praktiserer vi en grense for gruppestørrelse på 25 barn.
- Det er ledige plasser i gruppen med de eldste barna, samt guppen med de yngste barna. For å rekruttere flere nye barn er det hengt opp plakater på skoler, annonsert i HA samt delt ut vennelapper.
- I tillegg til de ukentlige aktivitetene er følgende tilleggsarrangementer avholdt:
  - Badedag for alle idrettsskolebarn med familie på Remmen søndag 13.10.
  - Aktivitetsdag på Høiås 01.12. med innlagt Nisse-besøk, som aktivitetsdag for alle (dvs. ikke bare idrettsskolen). Nissen delte ut ca. 140 poser.
- Deltakeravgift for hele idrettsskole-året (høst 2013 – vår 2014) er kr. 700,- per barn og kr. 600,- per barn for søsken.

### **Sponsorer/støtte**

I 2013 har Barneidrettsgruppa mottatt sponsorstøtte fra Fibreworks Consulting til T-skjorter for avslutningen 08.05.

### **Barneskikurs**

Etter forespørsel fra barneidrettsgruppa og skigruppa arrangerte Skiforeningen i Oslo barneskikurs i Halden tre søndager i januar 2013. Det var ca 50 deltakere i aldersgruppen 4-10 år. Barna ble fordelt på partier etter alder.

Skiforeningen stilte med instruktører som både er kurset i skileik for barn og har flere års erfaring i å avholde slike kurs. Halden SK ved barneidrettsgruppa tilrettela og informerte i Halden. Tistedalen Friluftslag sitt kunstsnoanlegg ble brukt som kurssted.

Deltakeravgiften for barneskikurset var etter Skiforeningens priser, kr. 825,- per barn for 3x 60 min kurs. Halden SK sponset deltakende medlemmer med kr. 200,- .

Kurset fikk gode tilbakemeldinger. Barneidrettsgruppa og skigruppa har søkt om støtte fra Halden Skiklubbs stiftelse til fremme av friluftsliv, orientering og skisport blant Haldens ungdom for å arrangere kurs også vinteren 2014. Planen er å benytte lokale instruktører, samt benytte evt. tilskudd fra stiftelsen til å holde kursavgiften nede.

Halden 08.01.2014, Inger Helene Kjerkreit på vegne av styret i barneidrettsgruppen

## Årsberetning fra Ski- sykkel- klatregruppa

Selv om ikke gruppa er ikke sterkt synlig på Høiås, er det stor aktivitet blant våre medlemmer innen de ulike gruppene. Både Grenserittet, Birkebeinerittet, Hennesrittet, Birkebeinerrennet, Vasaloppet og Marcialonga Budorrennet, og Holmenkollen skimaraton er populære blant medlemmene i Halden Skiklubb.

### Klatring

Det er stadig flere som ønsker å bruke klatreveggen, og som tar sikringskurs. I løpet av 2013 ble klatreveggen utvidet med 2 nye ruter og vi fikk byttet ut gamle fester som hadde begynt å ruste, med nye rustfrie.

### Ski

Skigruppa arrangert klubbmesterskap torsdag 28. februar 2013, ved at man på dugnad dagen før skuffet snø inn i løypa på ved Høyåshytta og fikk "flotte" forhold for de mer enn 50 deltakerne.

For andre året på rad samarbeidet vi med Gimle og TFL med å arrangerte Halden Proski rulleskikarusell med et renn i juni og to i september. Nærmere 30 deltakere var innom et eller flere av rennene, og det ble et spennende arrangement.

Skigruppa er svært fornøyd med utbedringene i løypenettet i løpet av 2013 og ferdigstillelse av lysløypa på Høyås. Med ny sporkjøringsmaskin venter vi bare på snøen som har vært svært fraværende hittil i sesongen.

Starten på sykkelsesongen er som vanlig hektisk, med mye fokus på Høiåsrittet 1.mai, som markerer starten på HA-karusellen. I 2013 var det 350-400 påmeldte, en liten nedgang fra 2012. 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. ToppTid tok seg av tidtakingen. 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 2013, og en stor takk til HCK og Grenserittet!

Leder for skigruppa har vært Øystein Austerheim. Ledere for klatregruppa har vært Sander Kirkebøen og Henrik Aune og leder for Sykkegruppa har vært Bjørn Brække.

Halden 10.01.2014

Bjørn Brække

Leder Ski- sykkel- klatregruppa

## TUR-ORIENTERING

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

Også 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:

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Kjeøya (1:10000 - A4)         | O-kart - 4 poster - ansvarlig Halden SK       |
| Remmendalen (1:10000 - A4)    | O-kart - 4 poster - ansvarlig Halden SK       |
| Ulveholtet (1:10000 - A4)     | O-kart - 7 poster - ansvarlig Halden SK       |
| Venås (1:10000 - A4)          | O-kart - 7 poster - ansvarlig Gimle IF        |
| Hiås (1:10000 - A4)           | O-kart - 8 poster - ansvarlig Gimle IF        |
| Nyborg (1:10000 - A4)         | O-kart - 10 poster - ansvarlig Idd SpK        |
| Sykkellorientering- (1:10000) | Turkart - 15 poster - ansvarlig Tistedalen FL |

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

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

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Ertehytta (1:5000 - A4)  | O-kart - 8 poster - ansvarlig Tistedalen FL |
| Ystehede (1:5000 - A4)   | O-kart - 8 poster - ansvarlig Idd SpK       |
| Venås (1:5000 - A4)      | O-kart - 7 poster - ansvarlig Gimle IF      |
| Berg skole (1:5000 - A4) | O-kart - 7 poster - ansvarlig Halden SK     |

Felleskjøpet Agri, Køhn Libris 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:         | 57 konvolutter         | 45 konvolutter          |
| Felleskjøpet Agri:   | 20 konvolutter         |                         |
| Statoil Kirkebakken: | 28 konvolutter         |                         |
| Høyåsdagen/Høyås:    | 1 konvolutter          | 2 konvolutter           |
| Ertehytta, TFL:      | 1 konvolutter          | 6 konvolutter           |
| Halden kommune:      | 30 konvolutter         |                         |
| Medvin ultralyd :    | 19 konvolutter         |                         |
| Communicate AS :     | 10 konvolutter         |                         |
| Morecom AS :         | 4 konvolutter          | 1 konvolutt             |
| Annet                | 2 konvolutter          | 1 konvolutt             |
| <b>Totalt:</b>       | <b>172 konvolutter</b> | <b>55 konvolutter</b>   |

Halden kommune har i 2013 solgt Tur-O konvolutter til sine ansatte, det har også Communicate og Morecom. Medvin ultralyd har gitt Tur-O som gavekort.

I tillegg har det blitt lastet ned konvolutter og enkeltturer fra forbundets nettside, men noe uklart hva som er fordelingen grunnet dataproblemer i forhold til flere konvolutt typer. For disse vil vi motta betaling fra forbundet.

Antall solgte tur-o konvolutter i år har gått litt opp i forhold til fjoråret.

Forbundet ønsket flere løyper i nærområdene, det har vi gjort med Kjeøya og Remmendalen. Gjennomføringserfaringer er at det flere bøtter ble fjernet og måtte henges ut opptil 4 ganger, så vi må prøve noe annet hvis vi skal fortsette i nærområder.

Årets tur-o avslutning ble avholdt på Venås, søndag 15. oktober. Fremmøtet som vanlig og ble avholdt i "storstua" på Venås. I god tradisjon ble det servert marsipankake og kaffe til de fremmøtte. Det store



## Årsberetning Halden SK 2013

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. Men i år hadde vi kvalitetsproblemer med kartene, de var laget på "feil" måte slik at de ble for dårlige. Det var også 3 poster som hang feil i år, noe som ga visse problemer for enkelte. Neste år må vi ha bedre kvalitetskontroll på både kart og løyper. Mange har uttrykt at det var veldig fint med "tjuvstart" i påsken og *ønsker at vi fortsetter* med det.

Forbundets nettsider for registrering har Tur-Orientering i Halden på **17. plass i landet, med 5519 klipp**. Dette er ned 6 plasser, men med omtrent samme antall klipp.

Det har vært stor aktivitet og konkurranse blandt 118 deltagere. Flere har deltatt i både vanlig turorientering samt Familie/Barn.

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 klubbens 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 1672 poster fordelt på 58 deltagere. HSK kom på en 2.plass med 731 poster fordelt på 37 deltagere.

Ansvarlig for årets Tur-O opplegg fra HSKs side har vært Bård Laukvik.

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

|                       | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011  | 2012 | 2013 |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|
| Solgte konvolutter:   | 391  | 153  | 146  | 134  | 155  | 171  | 206   | 147  | 172  |
| Solgte tilleggs kort: | 33   | 33   | 33   | 38   | 24   | 41   | -     | -    | -    |
| Registreringer        |      |      |      |      |      | 64   | 105   | 119  | 118  |
| Familie-/Barne-O      |      |      |      |      |      |      | 69    | 66   | 55   |
| Antall poster:        | 64   | 61   | 64   | 60   | 60   | 60   | 60+30 | 90   | 90   |

Resultatet i år er ikke klart enda, bl.a. grunnet overføringer i forbindelse med nettsalg. 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, 11.januar, 2014  
Bård Laukvik