

Sakliste og saksdokumenter for årsmøte i Skjåk IL, 2024

Bismo 6/3-24

Styret viser til innkalling til årsmøte av 14.feb 2024

Årsmøtet er den 21.mars kl 19.00 på Skjåk Turistheim.

- Sak 1: Godkjenne dei stemmeberettiga medlemmane
- Sak 2: Velge dirigent
- Sak 3: Velge protokollfører
- Sak 4: Velge to medlemmar til å underskrive protokollen
- Sak 6: Godkjenne innkallinga
- Sak 7: Godkjenne saklista
- Sak 8: Behandle idrettslaget si årsberetning og gruppeårsmeldingar
- Sak 9: Behandle
 - Sak 9.1 Idrettslaget sitt rekneskap
 - Sak 9.3 Behandle kontrollutvalget si beretning
- Sak 10: Behandle forslag og saker
 - 10.1 Forslag fra hovedstyret om å øke stillingsprosent daglig leder fra 70 til 100%
- Sak 11: Fastsette medlemskontingent og treningsavgift, eller gje fullmakt til å fastsette treningsavgifter.
- Sak 12: Vedta idrettslaget sitt budsjett for 2024
- Sak 13: Behandle idrettslaget sin organisasjonsplan
- Sak 14: Valg 2024
 - 14.1 Hovudstyre og undergrupper
 - 14.2 Kontrollutvalg:
 - 14.3 Representantar til ting og møter i dei organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gje styret fullmakt til å oppnevne representantane
 - 14.4 Valgkomité
 - 14.5 Øvrige valg i henhold til idrettslaget sin organisasjonsplan

Vedlagt følger fylgjande dokument:

- Idrettslaget si årsberetning, herunder gruppeårsmeldingar
- Rekneskap i revidert stand
- Kontrollutvalget si beretning
- Styret si økonomiske beretning
- Forslag og saker, herunder eventuelle lovendringar
- Styret sitt forslag til medlemskontingent, og eventuelt treningsavgifter eller vedtak om fullmakt
- Styret sitt forslag til budsjett
- Styret sitt forslag til organisasjonsplan
- Valgkomiteen si innstilling
- Styret si innstilling til ny valgkomité

Ved spørsmål om årsmøtet, kan Ola Aaboen kontaktes på 95257943 eller ola@sebb.no

Med helsing frå
Styret, Skjåk IL

Årsmelding for hovudlaget, Skjåk IL 2023

Styrearbeid

Hovudstyret har etter årsmøtet i mars 2023 bestått av fylgjande personar:

Ola Aaboen (leiar), Gregor Ingar Gjerdet (nestleiar), Merete Dagsgard (sekretær), Kjell Aaboen (styremedlem), Anna Omenås Gubhage (styremedlem). Øyvind Teigen er varamedlem.

Gruppeleiarar har etter årsmøtet i mars 2023 vore: Lisbeth Rishheim (håndball), Anne Mette Gjelbakken (turn), Ragnhild Hesla Breie (svømming), Ola Løkken (fotball), Simen Toven (Fjellgeita), Stian Bøhle (padling og kampsport), Liv Hege Rønningen (Friidrett), Ronny Brukveen (ski og skiskyting), Stine Leirmo (Barnetrimmen)

Styret har dette året gjennomført 9 møter.

Styret har blant anna arbeidd med desse sakene i året som har gått:

- Medlemsadministrasjon
- Sponsorarbeid
- Oppdatert heimesida, skjakil.no
- Bistand til undergruppene
- Meir aktivitet i sosiale medier
- Ferdigstilt aktivitetsparken i Gamleheimstrædet
- Søknadar, økonomisk støtte
- Fortsatt arbeidet med å få til utlånsbua
- Aktivitetar for flyktningane
- Arrangert Tinstafett
- Arrangert Idrettsveke

Dagleg leiar Tea Karoline Mork begynte i ny jobb i kommuna, ny dagleg leiar vart ansatt

14.10.23: Elin Stasviken Sperstad

Medlemstal	
2010	444
2011	533
2012	481
2013	522
2014	616
2015	610
2016	597

Medlemstal (forts)	
2017	523
2018	506
2019	628
2020	524
2021	546
2022	610
2023	641

Økonomi, miljø m.m

Styret meiner at rekneskapen gjev eit rett bilete på utviklinga og stillinga til Skjåk Idrettslag pr. 31.12.2023 og syner til offisielt rekneskap med noter. Rekneskapen syner eit samla underskot på kr 117.938,- som styret foreslår blir dekt av eigenkapitalen. Etter dette har Skjåk Idrettslag ein eigenkapital på kr 2.591.749,-

Styret meiner at vilkåra for framleis drift er til stades og årsrekneskapen for 2023 er sett opp under denne føresetnaden.

Styret er merksame på at det er eit underskot i 2023. Årsakene til dette er både stor aktivitet i gruppene og satsing på utlånsbua. Styret meiner det har vore rett å bruke ekstra midlar på drift av gruppene, dette viser berre at det er mykje aktivitet. Arbeidet med å få i stand ei utlånsbu har det også vorte brukt ekstra midler på, men dette blir eit fantastisk tilbod som vil være eit gode for alle.

Skjåk Idrettslag har framleis ein solid økonomi og styret meiner at det vil vere positivt å nytte denne posisjonen til positive aktivitetar og prosjekt. For å kunne oppnå dette ynskjer styret å auke stillingsprosenten til dagleg leiar til 100%, budsjettet for 2024 er derfor sett opp med eit underskot på om lag kr 150.000,-

Laget forureinar ikkje det ytre miljøet.

Aktivitet i laget

Aktivitetane i Skjåk idrettslag skjer i gruppene og vi viser til deira årsmeldingar. Hovudoppgdraget til styret i hovudlaget er å legge til rette for at ressursane, både i kroner og av frivilljuge, blir nytta til å skape aktivitetar. Skjåk idrettslag har eit godt og variert idrettstilbod.

Styret vil rette ein stor takk til alle som har lagt ned ein stor innsats for idrettslaget!

Skjåk, 7.mars 2024

I styret for Skjåk Idrettslag:



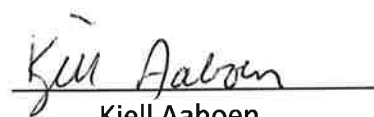
Ola Aaboen
- Leiar -



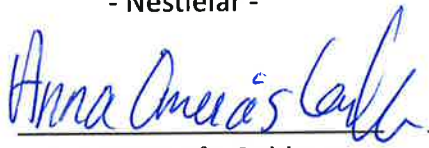
Gregor Ingar Gjerdet
- Nestleiar -



Merete Dagsgard
- Sekretær -



Kjell Aaboen
- Styremedlem -



Anna Omenås Gubhage
- Styremedlem -



Elin Stasviken Sperstad
- Dagleg leiar -

Handlingsplan for hovudlaget, Skjåk IL 2024

Skjåk idrettslag består av eit hovedlag som organiserer drifta av fylgjande undergrupper:

- Håndball
- Turn
- Fotball
- Svømming
- Friidrett
- Kampsport
- Fjellgeita
- Ski/skiskyting
- Barnetrimmen
- Dametrimmen
- Innebandy
- Oldboys
- Spinning
- Badminton
- Padling

I tillegg har vi eit samarbeid med Skjåk Turløyper.

Undergruppene tilbyr mange aktivitetar for store og små i både Lom og Skjåk. Gruppene utarbeider sjølv eigne handlingsplanar, og fylgjer vanleg oppsett for aktivitetar gjennom året.

Idrettslaget kjem i 2024 til å arrangere:

- Åsen Rundt (17.mars)
- Påskesprinten (28.mars)
- Vårturnering (fotball)
- Tinestafetten 28.mai
- Idrettsveke (veke 26 og veke 33)
- Flækøyhøe Upp 15.juni
- Tine fotballskule (to dagar i veke 33)

Hovedstyret og dagleg leiar vil i 2024 jobbe med:

- Ha eit godt samarbeid med alle undergruppene
- Oppretthalde og auke aktivitet i undergruppene
- Ha ei velfungerande organisering av alle undergruppene.
- Rydde opp i medlemsregisteret
- Jobbe for at Skjåk IL er eit attraktivt lag å vera medlem i
- Oppdatere Klubbhåndboka

- Sponsorarbeid, herunder oppdatere infoskriv til sponsorar
- Halde heimesida skjakil.no oppdatert
- Være aktiv på facebook og instagram
- Lage infohefte som elevar på skulen får ein gong i løpet av året
- Få opna Utlånsbua for alle
- Søke etter økonomisk støtte til aktivitetar og utstyr
- Samarbeid med Flyktingtenesta
- Gjere Mitt Varsel – portalen kjent blant medlemmane
- Fortsetje arbeidet for Fleirbrukshall Botn
- Fortsetje arbeidet for Pumptrack på Dønfoss
- Få til eit samarbeid med Skjåk Hestlag

Handlingsplanen kan korrigierast gjennom styremøter i hovedstyret.

Skjåk 7.mars 2024

For styret:



Ola Aaboen

- Leiar -

Symjegruppa, Årsmelding 2023

Styret i 2023 har hatt fylgjande samansetjing:

Leiar:	Ragnhild Hesla Breie (på valg i 2025)
Kasserar:	Randi Festervoll (på valg i 2024)
Sekretær:	Tora Slettom (på valg i 2025)
Symjekursansvarlig:	Stine Leirmo (på valg i 2024)

Det har vore 4 ordinære styremøter + årsmøte i løpet av 2023, i tillegg til eit oppsummeringsmøte med instruktørar og symjekursansvarleg.

Symjegruppa er medlem av NSF og Norges Svømmeskole, og forpliktar seg til å fylgje deira undervisningsopplegg og retningslinjer for utdanning av instruktørar. Vi har tilgang til kursadministrasjonsverktøyet tryggivann.no, som vi brukar til påmelding og oppfylgning av kursa våre. Stine Leirmo har vore symjeskuleansvarleg.

Symjegruppa har avtale med Klubben om Klubb-rabatt fram til oktober 2024; 20% for symjeutstyr/klede. Rabatten kan nyttast av både kursdeltakarar og Symjegruppa. I tillegg gjeld Skjåk IL sin rabatt på 20% hjå Rusten Sport.

Våren 2023 hadde vi symjekurs både i Lom og Skjåk. Vi hadde totalt 74 deltakarar, fordelt på fylgjande kurs:

	<i>Lom</i>	<i>Skjåk</i>	<i>Total</i>
Kval:	8 deltakarar	11 deltakarar	19
Skilpadde:	6 deltakarar	9 deltakarar	15
Pingvin:		11 deltakarar	
Selunge:		11 deltakarar	
Sel:		9 deltakarar	
Sjøløve:		5 deltakarar	
Delfin:		0 deltakarar	
Hai/trening:		4 deltakarar	

Frå hausten 2023 hadde vi redusert kapasitet på symjekursa. Vi inngjekk leieavtale av symjehallen i Utgard med Lom Kommune. Det viste seg å vera vanskelig å få tak i instruktørar i Lom. Dette, i kombinasjon med mindre basseng gjorde at ikkje kunne gjennomføre ei komplett kursrekke denne hausten. Vi hadde totalt 27 deltakarar, fordelt på fylgjande kurs:

Kval:	9 deltakarar
Skilpadde:	10 deltakarar
Pingvin:	8 deltakarar

Totalt i 2023 har vi hatt 101 deltakarar på kursa våre.

Samarbeidet med Lom kommune har vore bra. Dei har vore behjelpelige med å legge best mogleg til rette for gjennomføring av kursa våre.

Vi har ikkje hatt noko samarbeid med andre klubbar dette året.

På grunn av stenging av Skjåkhallen har vi heller ikkje kunne tilby førskulesymjing for barnehagane. Vi valgte å opne Kval-kursa for førskuleungane på hausten. Vasstilvenning har ikkje vore gjennomført pga få påmeldte.

Vi har ikkje gjennomført instruktørkurs i år. Dette er noko vi vil prioritere når symjehallen i Skjåk opnar igjen.

Symjegruppa har eit overskot på kr 14 005,03. Overskotet kjem hovudsakleg frå mindre utgifter til lønn for instruktørar. Hausten 2023 var det tilnærma fulle kurs i Lom og vi klarte oss med færre antal instruktørar. Auka også prisen på kursa noko hausten 2023(650/500kr).

Skjåk, 23.02.24.

Ragnhild Hesla Breie,

Leiar Symjegruppa, Skjåk IL.

Turn, Årsmelding 2023

-Sikringskurs i Januar

-Turnstevne på Hamar 10-11 Juni.

-Skjåk turngruppe ble kåret til tropp med flest deltagere i forhold til medlemmer i turn gruppe.

Flere av våre turnere fikk medaljer for 8, 9, og 10 års deltagelse på stevne.

-Stilte med 12 deltagere på Opplanspokalen i Håkonshallen, for første gang på mange år.

Var da største tropp i gymnastikkhjul.

Alle fullførte sine øvelser på ein fin måte. (stor prestasjon å gå alene ut på golvet i Håkonshallen)

Turn, Handlingsplan 2024

Trening mandagar. Ca 140 turnere. Og 20 trenere.

Hjul trening onsdager ca 10 stk. 3-4trenere.

Vi har oppstart møte med trenere om høsten.

Ellers lite med møter da heile styret er med som trenere, eventuelle problem blir tatt opp før, under eller etter trening.

-oppfriskningskurs for våre trenere.

-Innkjøp av airtrack og tjukkas.

-sender to turnere på workshop gymhjul i Bodø 13-19 juli.

-Deltagelse på barnekretsturnstevne 8-9 juni 2024 Rena IL

- Håper på kunne gjennomføre juleoppvisning i des 2024.

Symjegruppa, Handlingsplan 2024

Som symjegruppe ynskjer vi å "Gje alle barn og unge eit tilbod om symjeopplæring, der dei opplever mestring og framgang».

Våren 2023 hadde vi tilnærma full kursrekke i Skjåk, men pga renovering av Skjåkhallen og nedtsengjing av symjehallen vart kursrekke redusert. Dette påverke aktiviteten vår frå hausten 2023. Det viste seg å vera vanskelig å få tak i instruktørar til kursa våre i Lom. Dette, i kombinasjon med størrelsen på bassenget i Lom, gjorde at det kun vart gjennomført 3 kurs hausten 2023. Samarbeidet med Lom kommune og Utgard har vore bra og vi ynskjer å fortsette med dette så lenge symjehallen i Skjåk er nedstengt.

Fortsette å tilby kurs i Lom

Så lenge symjehallen i Skjåk er stengt, ynskjer vi å fortsette med dei kursa vi har hatt fram til no. Utfordring med størrelse på basseng og få instruktørar i Lom begrenser aktiviteten vi kan tilby. Det blir også viktig å kunne oppretthalde eit tilbod for å halde rekrutteringen vedlike.

Alle kursdeltakarane skal oppleve å vere trygge og bli sett

På kursa har vi tett vaksen-tettheit. Det er få ungar pr vaksen, dette er noko vi vil halde fram med. Er det sjukdom eller fråfall blir det sett inn vikarar. Ungane er også på faste små grupper og har faste vaksne når dei er på kurs. Vi meiner at det da vil ligge til rette for at ungane opplever tryggleik, blir sett og det vil ligge til rette for framgang og meistring.

Formidle informasjon om Symjegruppa Skjåk IL og kurs i symjegruppa sin regi på nettsider

Gjennom sosiale media som facebook-sida vår og Skjåk IL sine sosiale media, skal symjegruppa til ei kvar tid formidle informasjon om tilbod symjegruppa har. Her skal ein kunne finne informasjon om kva for kurs vi kan tilby og oppdatert informasjon angående kursa. Instruktørane brukar aktivt attendemeldingsfunksjonen på tryggivann. Her får føresette attendemelding om utviklinga til sin unge etter gjennomført kurs.

Søkje økonomisk støtte på aktuelle støtteordningar

Medlemmar av styret i samarbeid med dagleg leiar av Skjåk IL skal søkje midlar som legg til rette for, og skapar aktivitet for barn og unge.

Starte planlegging for sertifisering av fleire instruktørar ved opning av symjehallen i Skjåk

Hausten 2023 hadde vi utfordringar med få antal instruktørar som kunne stille i Lom. Det blir derfor viktig å kunne gjennomføre instruktørkurs når symjehallen i Skjåk opnar igjen. Det må leggast vekt på «bindingstiden på 1 år» kvar instruktør har med symjegruppa etter fullførte kurs.

Starte planlegging av para-symje-kurs i Skjåk i samarbeid med andre aktører

Vi har lenge hatt eit ynskje om å kunne arrangere kurs for unge med funksjonsnedsettingar når symjehallen i Skjåk opnar. Dette er i utgangspunktet eit dagskurs som blir gjennomført av Norges Svømmeforbund. Vi skal opprette dialog med NSF om moglegheiter for dette. Målet er å kunne involvere Bismo-tunet og spes.ped-avdeling ved SBUS.

Spinning, Årsmelding 2023 / Handlingsplan 2024

Spinning har trening måndager kl.18.30. Er ein jevn, trufast gjeng som møter opp, men totalt oppmøte varierar for kvar veke. Ingen påmeldingar, så det er berre å møte opp dei måndagane ein føler for det. Det brukar å "dabbe av" med oppmøte etter påske, så er ei vurdering kor lenge oss driv etter påske.

Dei nye lokala på "snikkeriet" er helt greie, oss har aldri vore bortskjemde med gode lokaler, så oss stiller ikkje store krav. Det er ynskje om at det på sikt kan bytast ut i alle fall deler av sykkelparken, da nokre av syklane er frå 2005 (dei har faktisk 20-års jubileum neste år 🥳) og resten er og ein del år gamle no, og er ikkje av same solide kvaliteten som dei eldste.

Grethe Sperstad

Ski- og Skiskyttargruppa, Årsmelding 2023

Verv i 2023:

Namn	Funksjon	Inn i Styret	Ut
Styret			
Ronny Brukveen	Leder	2019	
Håvard Morken Gartland	Sekretær	2018	
Tom Erik Myrum		2019	2023
Tom Andre Melby		2021	
Jon Roger Risheim		2021	
Nye Inn			
Charlotta Erikson		2024	

Karusellrenn 2023: Det ble arrangert 7 renn som inngår i karusell. Deriblant klubbmesterskap, Åsen rundt og påskesprint.

Klubbmeisterskap 2023: vart arrangert 12. februar, med 49 deltakrar. Og det ble kåret klubbmester i 5 klasser.

Skisportens dag: ble gjennomført som tradisjonelt, med skiskyting og diverse aktiviteter.

Familiedag Botnrunda/Åsen Rundt: ble arrangert 26.03, som en kombinasjon av Åsen Rundt, Botnrunda og vanlig karusellrenn. Det var dessverre en dag med veldig dårlig vær. Allikevel gjennomført 32 deltakere skirenn denne dagen

Påskesprinten: Ble arrangert på Grotli. Vi hadde 158 deltakere. Flott arrangement, med gode løyper.

Skiavslutning: Ble gjennomført som Kickoff i januar. Skistyretror at dette er en god løsnings, da det er mindre som skjer i januar, samt at vi da får en fin start på sesongen.

Løypekjøring: Skjåk Turløyper har køyrd opp løypenettet i Botn og Åsen rundt. Skistyret har selv kjørt løyper i Dønfoss.

Dugnader 2023:

- I dønfoss ble det ryddet skog, og kvist. I tillegg ble det kjørt på en del grus etter uværet Hans sine herjinger..
- Dugnad i Botn, med rydding av løype.
- Sjøppelsekkutkjøring.

Viktige inntekter: Tilskot frå hovudlaget, dugnadsinnsats for hovudlaget.

Skiskyting: Edvard Haugen konkurrerer for Skjåk IL i Junior Skiskyting. Han studerer på Toppidrettsgymnaset i stryn.

Samarbeid om løypekøyring: Skjåk Turløyper har ansvaret for oppkøyring av løypenettet i Skjåk, Dønfoss unnateke. Selskapet leiger trakkemaskin og snøskuterar av Skjåk IL. Skjåk Turløyper står for driftsutgifter på trakkemaskina, medan Skjåk IL kostar drift av snøskuterar. Leiar i Skigruppa sit i styret for Skjåk Turløyper.

Skjåk IL hovudlaget: Leiar i Skigruppa har delteke på årsmøtet i hovudlaget.

Ski- og skiskyttergruppa, Handlingsplan 2024

Renn 2024
Søn. 28.01 13:00 Botn Telenorrenn Alle Fristil
Ons 07.02 18.00 Dønfoss Karusellrenn Alle Klassisk
Søn 11.02 13.00 Botn Klubbmesterskap Alle Fristil
Ons 05.03 18.00 Dønfoss Karusellrenn Alle Klassisk
Søn 10.03 13.00 Botn Skisportens dag Alle Fristil
Søn 17.03 13.00 Botn Åsen Rundt/Bottrunda

I tillegg så har vi planer om dugnad i Dønfoss med påkjøring av masse/bark + at vi må ta en runde med krattrydderen – samt manuell rydding.

I Botn så må vi også kjøre en dugnad med krattrydding og manuell rydding med ryddesag samt motorsag for å sørge for at traseen ikke gror igjen.

Snøscooterne blir sendt på service rett etter sesongslutt.

Følge opp reparasjon av hall i botn – veling av teltduk.

For styret, Ronny Brukveen

Padling Årsmelding 2023

Aktivitet

Januar til april:

- Barnegruppe "mikropadling" fredagar i symjehallen
- Ingen bassengtrening for ungdom/ vaksne grunna forventa renovasjon.

Mai – oktober:

- Padletur på elv i raft for mikropadlarane i samarbeid med Skjåk adventure.
- Kajakkpadling for ungdom/ vaksen etter avtale.
- Utstyret vi har bidreg til meir aktivitet. Bispen fungerer bra som utstyrsbase.

Oktober til desember:

- Bassenget i Skjåk er stengt, og vi ventar til nyopning med innetrening.
- Padlegruppa har motteke kr. 30 000 i støtte frå Sparebank1 Lom og Skjåk til innkjøp av drakter, vestar og helmer. Vi kan etter dette introdusere gleda ved elvepadling som eit lågterskeltilbod-

06.03.2024 Stian Bøhle

Padling, Handlingsplan 2024

- Bassenget i Skjåk er stengt grunna renovasjon, så det blir ingen aktivitet på våren.
- Vi har godt grunnlag for barnegruppe når bassenget opnar att.
- Vi ynskjer samarbeid med ungdomskulen for å rekruttere ungdom

06.03.2024 Stian Bøhle

Kampsport, Årsmelding 2023

Styret: Edvard K. Mølmen og Stian Bøhle (leiar)

Januar – juni

- Kampsporttrening for vaksne ein dag i veka.
- Karatetrening for born ein dag i veka.
- Karatesamling i samarbeid med Otta Shotokan karateklubb og sensei Poh Lim.
- Gradering for karate og sommeravslutning i juni.

Rydding frå andre etasje på Skjåkhallen grunna renovasjon. God deltaking på dugnad. Utstyret vart frakta til Gamle Skjåkmøbler og kommunalt lager på Skjåk energi,

Oktober – desember

- Kampsporttrening for vaksne inntil to dagar i veka.
- Nybyrjargruppe for ungdom/ vaksne ein dag i veka
- Karatetrening for born ein dag i veka.
- Karatesamling i samarbeid med Otta Shotokan karateklubb og sensei Poh Lim.

Lokala på gamle Skjåkmøbler har fungert fint for kampsportgruppa. Spesielt for karate har det vore bra med spegelveggen for å sjå eigen teknikk. Ulempa med sambruken har vore at kampsportmatter må ryddast og leggast attende når det er dansehelg.

Kontingent i 2023/ 2024 er kr 400.

06.03.2024 Stian Bøhle

Kampsport, Handlingsplan 2024

- Kampsporttrening for vaksne, inntil tre dagar i veka.
- Karatetrening for born
- Karatesamling i samarbeid med Otta Shotokan karateklubb og sensei Poh Lim vår og haust.
- Karategraderig i februar og juni.
- Kampsportgruppa har motteke ynskje om at karate har treningstider seinare på dagen. Gruppa vil vurdere om dette er mogleg før oppstart til hausten.
- Treningsrom til hausten blir i Skjåkhallen, og bruken av det nye rommet vil krevje god planlegging.

Handballgruppa Årsmelding 2023

Styret i Handballgruppa i Skjåk IL har i 2023 bestått av følgende personar:

Kari Eiesar	Styremedlem / sekretær
Sylfest Krogstad	Styremedlem / ansvar julekalender
Nina Kvalheim Kveum	Styremedlem / ansvar kiosk
Siv Andersbakken	Styremedlem / ansvar materialforvaltar
Marit Sletten	Styremedlem / ansvar økonomi
Lisbeth Risheim	Styremedlem / ansvar leiar
Liv Hjeltar	Styremedlem / ansvar lag og trenar

Styret i handballgruppa har hatt 7 møter i 2023/2024. På to av møta var alle trenarane også innkalla. Dette for så sikre dialog med laga gjennom året: På vårens siste styremøte var trenarane med og vi hadde ei lita avslutning til jul for styret og trenarane med kake på Allmenningje. Der evaluerte vi sesongen så langt.

Viktige arbeidsoppgåver for styret har vore påmelding til serie og turneringer, vaktlister for kamphelger i Skjåkhallen, innkjøp og vedlikehald av utstyr, kalenderarbeid og dommerutvikling. Våren 23 sette vi i gang med Spond for å få ned egendel til turnering. Innsamlinga var vellykka. Vi hadde også ein del arbeid med å rydde, kaste og flytte tingene våre i Skjåkhallen før resturering tok til.

Vi må sjølv ordne dommarar opp til og med J/G12. Krav til å dømme J/G12 er kurset dommer1. Lisbeth Risheim og Tonje Marita Bårdseng har vore dommarer denne sesongen.

Sesong	Sesongen 2017/2018	Sesongen 2018/2019	Sesongen 2019/2020	Sesongen 2020/2021	Sesongen 2021/2022	Sesongen 2022/2023	Sesongen 2023/2024
Lag	K4, J16, J14, J11x2, J10, J09, J8 og G8. 9 lag	J9, G10, J10, J11, J12 og K5.	2xJ8, J11, G10, J12, J14 og sr.	J9, G10, J10, J12, J14 og sr. 6 lag	J9, J10, G12, J14, sr. 5 lag	J8, G8, J10, J11*2, J14, G14, Sr. 7 lag	J/G 8, J/G 10, J12 og Sr. 4 lag.
Antal spelarar	82	76	75	64	50	80	55

Vårsesongen 2022/2023 hadde vi 7 lag og haustsesongen 2023/2024 hadde vi 4 lag. Vi samarbeider med Otta og Vågå så nokre jenter frå jenter J14 og J16 har trene og spelt med Vågå og Otta i vinter. J14 og G14 og oppover har hatt tilbod om å trene med damelaget. Få spelarar og lange reiseavstandar gjer det vanskeleg å få til lag for dei eldste. Kampane har vore i Utgard denne sesongen sidan Skjåkhallen er under restaurering. Våren 23 var J/G 10 og oppover på Moldecup. Våren 24 satsar vi på Strynscup frå J/G 10 og oppover. J/G8 er meldt på Isbjørncup i Vågå. Vi er heldige og har ein stabil gjeng trenarar. For sesongen vår 23/haust 23/vår 24 er det: Arnt Aurmo, Ruth Aurmo, Trine Sanden, Morten Kielland, Kjersti Røhr, Kjersti Welve, Lena Kolden, Olina Kveen, Ola Soglo og Lisbeth Risheim. Ruth slutta som trener frå hausten 23, Ola har ikkje hatt noko lag å trene da det ikkje vart G14 lag. Olina Kveen slutta som trener i januar 24.

Tusen takk til alle som har bidrege i året som har vore!

Handlingsplan for handballgruppa i Skjåk 2024

	Kva	Kven
April	Evalueringsmøte med trenarar og oppmenn om sesongen som var, med innlevering av alle drakter.	Styret
	Melde på lag til neste sesongen før 1. Mai. For laga J/G 10- K4.	Lagsansvarleg
	Spele inn ynskje til halltider for neste sesong til hovudstyret	Leiar
	Finne trenarar og oppmenn for alle påmeldte og komande lag.	Styret
September	1.sept er frist for å søke nasjonalt fond om dekking av lisens for enkeltspelarar. Må ha sjekka om nokon treng dette før det.	Leiar
	Skrive invitasjon til dei yngste spelarane(1.-4.klasse) etter avtale med trenarar. Kopiere opp og dele ut på barneskulane i Lom og Skjåk.	Sekretær
	Skrive informasjonsbrosjyre til oppstart, kopiere opp og dele ut. (leggje ut på Facebooksida/heimesida)	Sekretær
	Melde på lag J/G 7-J/G9	Lagsansvarleg
	Oppdatere spelarlistene i KA i samarbeid med trenarar/oppmenn. Sjekke at lisensar er ok.	Leiar og DL
	Rydde, vaske og fylle kiosken – sjekke økonomisystemet	Kioskansvarleg Økonomi
	Sjå over draktsetta, utstyr og planlegge klubbkveld	Materiellansvarleg
	Oppdatere instruksen til hallansvarleg/hallvakter/økonomi. Melde inn kampdatoar til Skjåk kommune v Nina i servicetorget. (går også automatisk pr e.post, men sjekk alltid)	Økonomi og sekretær
	Lage vaktlistar for arrangement i hallen, sende ut på e-post. Ordne dommarar til kampar.	Sekretær Dommarans.
	Sende inn dispensasjonssøknader og overgangssøknader til kretsen via TA.	Leiar DL
	Oppstartsmøte med styret og trenarar og oppmenn.	
	Søppelsekkutkjøring	Styret
	Sende ut treningskontigent (har vore gjort på haust eller vår).	Økonomi og DL
Oktober	Kick-off – både for dei som ER med og invitere nye inn!	Styret
	Starte arbeid med kalender . Mål om å ha denne klar for utlevering 15. nov.	Styret
1.januar	Sende ut lisens til dei som fyller 13 i det nye året	Leiar og DL
Jan/feb	Melde på lag til cup, skrive informasjonsskriv rundt betaling til turnering, bestille buss til turnering. Pass på fristane for dei ulike cupane. Krevje inn påmeldingsavgift.	Styret Økonomi og DL
	Skrive årsmelding og handlingsplan til årsmøtet i hovudstyret. Lage budsjett og reknskap.	Fordeles. Økonomi
Mars	Årsmøte i hovudlaget	

Kontinuerleg oppgåver:

- Oppdatere nettside og facebook, evt andre kanalar til å informere.
- Vere hallansvarlege.
- Møte i hovudstyret til idrettslaget etter innkalling
- Revidere den sportslege plan når naudsynt

Handballgruppa i Skjåk IL ynskjer å ha eit tilbod til alle som ynskjer å spele handball. Difor har vi, og vil melde på, jentelag frå J8 til seniornivå i serien. Vi har i dag ikkje eit reint guttelag, men av dei gutane som ynskje å spella får tilbod om dette. På dei yngste laga er det nå bra rekruttering, men vi slit med å halde på spelarar i overgang barneskule/ungdomsskule. Vi har i dag ikkje lag i regionsserien/ungdomsserien, det vil si over 13 år. Vi ynskjer å ha ein solid dommarstall i Skjåk.

Handballgruppa har som mål at både spelarar, trenarar og dommarar skal få utvikle seg utifrå sin ståstad, sine ambisjonar og føresetnader. Handballgruppa vil difor prøve å arrangere dommarkurs (dommar 1-kurs), trenarkurs og motivasjonsøktar, i tillegg til ordinære treningar. Spelarar som vil satse ekstra, vil få noko støtte til å delta på spelarutvikling.

Handballgruppa ynskjer at flest mogleg skal spele handball lengst mogleg. Høge kostnader ved aktivitetar kan hindre nokon i å delta, og vi ynskjer å halde kostnadene for den einskilde spelar låge. Dermed vert dugnadsarbeid på kamparrangement, sal av julekalendrar, sponsorstøtte og tilskot viktige inntektskjelder. Vi ynskjer eit tettare samarbeid med fotballgruppa for å unngå at spelarar må velje mellom greinene, og gjerne resten av gruppene i idrettslaget òg.

Handballgruppa ynskjer å setje fokus på det sosiale ved å spele handball. Viktige sosiale tiltak er dei årlege turneringane på våren og sosiale tilstellingar som dei einskilde laga arrangerer. På lange reiser til kamp ser vi det som eit sosialt tiltak med minibuss. Dette medfører transportkostnader for handballgruppa.

Handballgruppa ynskjer at draktsett, dommarklede og treningsutstyr skal halde ein god standard. Vi vil difor ta godt vare på utstyret vårt, og kontinuerleg bytte ut utstyr som må skiftast ut.





Sportsleg plan for handballgruppa i Skjåk IL

Oppretta i 2010, revidert i 2024.

Innhold

Innleiing.....	2
Grunnverdiar	2
Grunnprinsipp for treningsarbeidet vårt	2
Spelar sine oppgåver	3
Trenar sine oppgåver.....	3
Lagleder sine oppgåver	3
Foreldrevett.....	4
Barnehandball 6-12 år	5
Jenter/gutar 6-7 år	5
Jenter/gutar 8-9 år	5
Jenter/gutar 10 år	6
Jenter/gutar 12 år	7
Ungdomshandballen	8
Jenter 14 år	8
Jenter 16 år	9
Fakta om vekst, utvikling og trening	10
Dommar i handballgruppa.....	11

Innleiing

Denne sportslege planen er meint som ei hjelp i arbeidet mange legg ned for handballgruppa i Skjåk. Planen skal vera ei rettleiing for trenarar og lagleder der dei kan finne kva dei einskilde aldersgruppene skal/bør trene på, og kva som er forventninga at spelarane bør kunne på dei ulike aldersstega. Målet med planen er å sikre samordning mellom alderstrinna samt å heve nivået på både støtteapparatet og spelarane. Det er ynskjeleg at den sportslege utviklinga gjev spelarane gode opplevingar og at vi rekrutterer spelarar til spel på seniornivå.

Handballgruppa utarbeider i tillegg ein handlingsplan for kvart år. Handlingsplanen syner kva vi skal jobbe ekstra med i året som kjem.

Grunnverdiar

Det er viktig for oss at Skjåk il handballgruppa har eit godt miljø og at spelarane trivst blant medspelarar, vaksne, på bana og på tribuna. Vi vil at alle laga i Skjåk il Handballgruppa skal ynskje å spele handball med stil og ta vare på kvarandre. Vi ynskjer at punkta nedanfor skal vera retningsgjevande for alle aktive utøvarar i gruppa.

- Hjå oss skal alle spelarar føle seg velkomne.
- Alle skal kjenne glede ved handballaktiviteten.
- Alle skal føle at dei meistrar noko.
- Idretten er alkohol- og tobakksfri sone.

Grunnprinsipp for treningsarbeidet vårt

- God lagånd og kameratskap gjer laga gode og miljøet sterkt.
- Trening og krav må ikkje overstige spelarane sine eigne ambisjonar. Glede og moro er viktigare enn dugleik. Ofte fører dette til dugleik over tid.
- Alle må gjevast mest mogleg allsidig opplæring, uansett "talent", storleik og dugleik.
- Ros er mykje meir effektivt enn ris. Feilretting skal vera positiv – ikkje negativ.
- Aktivisering er ei forutsetning for læring. Prat minst mogleg – tren mest mogleg. Syrg for at øvingane har mest mogleg aktivisering - minst mogleg venting.
- Det er betre å liggje litt bak enn litt framfor spelarane sitt ambisjonsnivå. Dei som kjenner seg pressa går fort lei. Vi ynskjer flest mogleg lengst mogleg.
- Fair play

Spelar sine oppgåver

- Vi stille i rett tøy til rett tid på trening og kamp.
- Vi er konsentrerte på trening og høyrer på trenaren.
- Vi seier ifrå i god tid dersom vi ikkje kjem på trening eller kan vere med på kamp.
- Vi er greie mot kvarandre.

Trenar sine oppgåver

For at treningsarbeidet skal bli vellukka er det viktig at trenaren er førebudd, presis, held god orden og disiplin. Dette vil gje både trivsel og framgang. Trenar skal lage treningsopplegg for kvar trening. Det er viktig at trenaren lagar planer som passer til aldersnivå på spelarane eller som høver til handballkunnskapane.

- Delta på kampar både borte og heime, og på turneringar for laget.
- Finne fram til ei arbeidsfordeling for laget saman med lagleder.
- Halde eit foreldremøte i sesongen saman med oppmann og gje nødvendig informasjon om serien, trening og turneringar.
- Stimulere utviklinga til spelarane ved søke kontakt med handballmiljøet i Innlandet og kretslandet, når kvalifikasjonar tilseier det og spelarar og foreldre har vilje til det.
- Motivere spelarar for opplæring til trenarar og dommarar.
- Handballgruppa ynskjer at kvart lag skal ha hyggekveldar og anna aktivitet saman. Vi ynskjer at trenarar og oppmenn tek initiativ til slikt miljøarbeid.

Lagleder sine oppgåver

- Finne fram til ei arbeidsfordeling for laget saman med trenar(ane) og eventuelle andre oppmenn.
- Informere spelarane om treningar, kampprogram og turneringar.
- Halde eit foreldremøte i sesongen saman med trenar(ane) for å gje naudsynt informasjon.
- Lagleder saman med trenarane og spelarane er ansvarleg for at utstyr blir med på kamp og heim att. Dette gjeld: ballar, legebagg, drakter.
- Gjer deg kjent med Handball-appen for å kunne legge inn spelarane til kamp mm. Dette skal gjerast fredag før kl 12 før kamphelg.
- Lagleder må syrgje for at spelarane får informasjon om innbetaling av lisens frå 1. januar det året dei fyller 13 år.
- Ordne transport til bortekampar. Buss kan bestillast på Statoil i Lom. Lagleder skal skaffe sjåfør til bussen. Når buss ikkje er ledig må køyring i privatbilar ordnast.

- Lagleder skal vere med på kampar både borte og heime for å løyse dei praktiske oppgåvene samt for å støtte spelarane før, under og etter kamp.
- Handballgruppa ynskjer at kvart lag skal ha hyggekveldar og anna aktivitet saman. Vi ynskjer at lagleder saman med trenar tek initiativ til slikt miljøarbeid.

Foreldrevett

Engasjerte foreldre er veldig positivt, og ein viktig føresetnad for å drive barneidrett. Barn og ungdom set stor pris på at foreldre er til stades som støtte både på trening og kampar. For å førebyggje uønskt oppførsel har vi sett opp nokre reglar, som vi oppmodar foreldra til å følgje.

Møt fram til kamp

- barna ønskjer det

Gi oppmuntring til alle spelarane under kampen

- ikkje berre dine kjente

Oppmuntre i medgang og motgang. Rose innsats og når ungen meistrar noko.

- ikkje gje kritikk

Respekter trenarens bruk av spelarane og hennar/hans instruksjonar.

- ikkje forsøk å påverke han/ho under kampen eller instruer spelarane.

Dersom du ønskjer å ta opp noko med trenar/lagleiar, finn eit passande høve for dette

- ikkje prat om nokon.

Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta

- ikkje press

Spør ungen etter trening og kamp om han/hun hadde det gøy, lærte noko og om han/hun gjorde noko for å spille andre gode.

- ikkje berre om resultat

Sørg for riktig og fornuftig utstyr

- ikkje overdriv

Vis respekt for det arbeidet klubben gjer

- vis initiativ når klubben ber deg om hjelp

Respekter avgjerslene til dommar og arrangør, sjølv om du er ueinig.

- Unngå kjensleladd utbrot.

Barnehandball 6-12 år

Born og unge søker også handballen for å vere saman med venene sine, og fordi eit godt handballmiljø i nærmiljøet er attraktivt. Samhaldet mellom dei unge skal stimulerast, da eit slik samhald skaper lagånd. Aktivitetsnivået i klassene under 12 år må ikkje være høgare enn at ungane kan delta i fleire idrettar, og vi må oppmuntre til allsidig aktivitet. I fylgje Norsk Idrettsforbund sine vedtekter om barneidrett, skal ingen idrett være heilårsidrett for ungar under 12 år. I aldersklassene til og med 12 år har alle med tilnærma likt oppmøte på trening rett til å spela like mykje på kamp, og "topping" av laga på grunnlag av ferdigheiter skal ikkje praktiserast.

- Målet med ein kvar trening er at alle barna skal ha flest mogleg ballberøringar.
- Del inn i fleire små grupper slik at alle er mest mogleg i aktivitet hele tida.
- Prøv å fokusere på 1-2 tema på kvar trening og under kamp i en bestemt periode.
- Fokus på utvikling - ikkje resultat.
- Jambyrdigheit i kampen: Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstandarlaget, for å oppnå mest mogleg jamne kamper.

Jenter/gutar 6-7 år

Alle skal spele på alle plasser (inkludert målvakt)

Målvakt	
Angrep	Grunnskot
Forsvar	Grunnstilling Plassering mellom mål og motstandar
Koordinasjon	Ball skal vere element i alle øvingar. Ballsprett med høgre og venstre hand.

Jenter/gutar 8-9 år

Alle skal spele på alle plasser (inkludert målvakt)

Målvakt	Plassering. Utspel. Må i tillegg kunne alle punkt under angrep, da målvakt er med framover på bana på dette nivå.
Angrep	Grep og kast i rørsle. Grunnskot.

	Hoppskot. Starte mot mål. Rørsle utan ball. Gjera seg spelbar.
Forsvar	Offensivt forsvar med fokus på å vinne ball. Koma seg mellom motspelar og eige mål. Sidelengs rørsle.
Koordinasjon	Bli dus med ballen (stussing, ballhandtering med ymse hender) Hovud- og sideruller. Mest mogleg allsidig rørsleerfaring.

Jenter/gutar 10 år

Alle skal spele på alle plasser (inkludert målvakt)

Målvakt	Plassering. Langskot. Utspel.
Angrep	Grep og kast i rørsle. Grunnskot. Hoppskot. Starte mot mål. Rørsle utan ball. Gjera seg spelbar.
Forsvar	Oppmode om offensivt forsvar som er ivrige på ball. Koma seg mellom motspelar og eige mål. Sidelengs rørsle. Støyte mot/stoppe ballførar.
Koordinasjon	Bli dus med ballen. Hovud- og sideruller. (Bruk gjerne ball). Mest mogleg allsidig rørsleerfaring. (Bruk gjerne ball)

Jenter/gutar 12 år

Alle spelarar skal kjenne til alle dommarteikna.

Alle skal få spele på alle plasser, i alle fall alle uteplasser.

Fleire målvakter.

Bruk av faste løpsmønster/ "trekk" kan òvast inn samstundes som individuelle initiativ skal koma. Samarbeid/samhandling på eige initiativ må belønnast/forsterkast.

Målvakt	Grunnstilling. Plassering og utfallsteknikk mot langskot og innhopp. Utspel/angrepsstart. Reaksjonstrening.
Angrep	Grep og kast i ein rørsle, både i rørsle og i ro. Hoppskot: Frosk og innhopp frå kant og midt framme. Grunnskot. Allsidig fintetrening (retningsendring m/u ball) Kroppsfinte. Skotfinte. Kontring: Framoverspel utan stuss, samt tjuvstart. Pådrag mellom to forsvararar – vidarespel ("opprulling"). Kast med feil hand. Rørsle med/utan ball ("overgangsspel"). Innføring i oppgåvene til dei ulike posisjonane.
Forsvar	Støyting (innlæring). Starte med samarbeid og kommunikasjon i forsvar – med fokus på ballfører. Snapping. Oppstart utan ball. Innlæring av 5:0-forsvar, men beholde offensivitet. Prøve litt mann mot mann.
Koordinasjon	Koordinasjon (siste del av motorisk gullalder): Enkle turnøvingar, fallteknikk. Allsidig leikbasert styrketrening med eigen kropp og evt. ball (stafettar og parøvingar). Bevegelegheit og tøyning. Mest mogleg allsidig rørsleerfaring.

Ungdomshandballen

Overgangen frå born til ungdom kan vere vanskeleg og dette gjev seg utslag også i handballen. Å halde på spelarane over på 14-årslag er svært viktig for rekrutteringa vidare og vi skal gjere det vi kan for at handballen skal vere ein spanande arena for det sosiale livet og det sportslege.

- Lagane meldes på nivå 3. Det er fri påmelding til nivå 2, dette kan gjerast dersom nivået og motivasjonen er der hjå spelarane. Påmelding til kvalifisering for nivå 1-puljespel kan vurderast om det sportslege nivået og motivasjonen hos spelarane tilseier at det kan være hensiktsmessig.

Jenter 14 år

Viktig å framleis kunne variere på spelplasser. F.o.m. jenter 14 år skal det, i turneringar, seriefinalar og seriesluttspel, vera mogleg å satse på best mogleg lag i den einskilde kamp, men berre dersom det er avgjerande for resultat og etter samråd med spelarane.

Målvakt	Val av hjørne i forhold til skyttar og forsvarar. Viktig med bevegelegheitstrening. Presise rushpasningar/lange utspel.
Angrep	Spesifikk fintetrening, venstre-høgre og høgre-venstre, piruett, dobbelfrosk m.m. + parallell grunnstilling. Mottak i fart, direkte skot (eitt steg). Stegskot. Underarmsskot. Stem for (hopp-)skot. Innspel og veggspel med strekspelar. Gruppespel (3 mot 3, 2 mot 2 og 3 mot 2 m.m.) Opprulling. Vite at ein må gjera pådrag mellom to spelarar for å kunne skaffe overtal på motsatt side. Overgangsspel. Kjenne til og kunne gjennomføre kant- og backovergang. Krysningar. Kjenne til og kunne gjennomføre krysning mellom bakspelarar. Innføring av sperre. Den som set sperre må kunne å bruke berre kroppen. Utespelarar må kunne utnytte sperre til gjennombrøt eller innspel.
Forsvar	Blokkering av skot. Trekantarbeid (støyte ut mot motstandar). Samarbeid og kommunikasjon i forsvar – med fokus på ballfører.

	Innføring av 3:2:1. Pressdekking. Mann mot mann.
--	--

Jenter 16 år

Viktig å framleis kunne variere på spelplasser. For jenter 16 år skal alle få spele, men dei som syner stor interesse og er best kan få spele meire enn gjennomsnittet. Kriteriar for laguttak og speletid skal diskuterast med laget. Vi tilrår at laget blir teke ut av trenar, kaptein og ein av dei yngste spelarane. For jenter 16 er det i turneringar, seriefinalar og seriesluttspel mogleg å satse på dei beste på laget når dette er avgjerande for resultatet og etter samråd med spelarane.

Målvakt	Samarbeide med forsvarar. Dirigere forsvaret på ein positiv måte. Lange utspel. Oppgåve i returfasen
Angrep	Arbeide spesifikt med å utvide skotregisteret. Dette gjeld også 7-m-kast. samarbeide to og to, tre og tre. overtal/undertal. utnytting av frikast. bli medvitne på ulike prinsipp i spelet mot flatt (6:0) forsvar og mot offensivt (5:1, 4:2 og 3:2:1) forsvar. gjennomføre trekk.
Forsvar	samarbeide med målvakt. sliding/rygging. vera trygg på sin posisjon i forsvar, og kunne telje sjølv om motstandar er svært aktive. kjenne til korleis ein kan forstyrre/bryte pasningsbane. kjenne til korleis ein kan presse skot. variasjon i forsvarsformasjonar, særleg 6:0 og 5:1 (evt. 5+1). fordeling av ansvar i returfase og oppstarting.
Fysikk	meir spesifikk styrketrening. Trening med tung handball og medisinballar.

Fakta om vekst, utvikling og trening

Denne delen av planen er meint som ei hjelp for trenarane i gruppa vår og inneheld ei enkel innføring i vekst, utvikling og trening hjå born og unge.

Fysisk vekst og utvikling

Menneske er i kontinuerleg endring gjennom heile livet. I einskilde periodar (alderssteg) er utviklinga roleg og lite merkbar, medan det i andre periodar skjer store og svært merkbare endringar, t.d. i puberteten. Sjølv om alle går gjennom dei same utviklingsfasene, er det stor variasjon frå individ til individ i høve tidspunkt for når dei kjem i dei ulike fasene. I ei og same aldersgruppe kan variasjonane vera på heile +/- 4 år, medan det mest vanlege er +/- 2 år. Desse variasjonane betyr mykje for tilrettelegging og tilpasning av aktivitet på dei einskilde aldersbestemte lag.

Skjelettet/knoklane er under utvikling fram til 20-års alderen. Her skjer ei utvikling både i lengde og tjukkelse. Undersøkingar syner at aktive ungar får sterkare knoklar enn passive. Vidare ser ein at fysisk passivitet over lengre tid (skader, sjukdom) gjev tynnare og svakare knoklar. Vi må også vera klar over at einsidig belastning, feilbelastning og overbelastning av knoklar som er i vekst, kan føre til varige skader.

Muskelmassen er omtrent lik hjå jenter og gutar fram til puberteten. Under puberteten skjer aukinga i muskelmassen mykje kraftigare hjå gutane enn jentene. Muskelstyrken aukar med aukande alder og meir hjå dei som trenar systematisk, enn hjå dei som ikkje driv nokon form for styrketrening. Styrketrening er dessutan eit mangfoldig tema. I altfor mange samanhengar blir styrketrening synonymt med vekt-trening. Det er det ikkje.

Styrke

Undersøkingar viser at styrketrening med moderat belastning gjev gunstig utvikling for aldersgruppa 12-16 år. Styrketrening med kroppen som belastning har gunstig effekt og er tilstrekkeleg i denne vekstperioden. Vekttrening kan nytast dersom vektene er lette nok, t.d. manualer, og øvingane og teknikken er tilpassa forutsetningane.

Ein bør alltid syrgje for ei generell styrke i dei store muskelgruppene før ein startar trening av særskilde muskelgrupper og før ein startar trening med ytre belastning, vekter. Ein bør ikkje trene med vekter før ein er heilt sikker på at ryggspøyla er utvoksen, da dette kan gje store skader.

Uthaldenheit

Ein kan leggje eit godt grunnlag for uthaldenheit. Uthaldstrening kan gjerast variert og allsidig, der hjarta må arbeide rimeleg hardt. Gunstig trening er: intervallprega, med skifte mellom høg og låg intensitet, t.d. stafettar, ulike fartsleikar og ballspel. Eller aktivitet med låg intensitet over tid, som skogsturar, skiturar, symjing, joggeturar og ulike spel.

Bevegelegheit

Bevegelegheitstrening er nødvendig for å oppretthalde dei leddutslaga som ein har i barneåra. Kor stor vekt ein vil leggje på det, vil variere frå idrett til idrett, men i handball har ein bruk for normalt god bevegelegheit, utan dei ekstreme utslaga.

I tillegg er det store individuelle skilnader på medfødt bevegelegheit. Generelt kan ein seie at at allsidig aktivitet i barneåra, fører til god bevegelegheit.

Motorisk utvikling

For å utvikle god handballteknikk er det viktig at spelarane har ein allsidig og variert bakgrunn med ulike rørsler. Undersøkingar viser at perioden 5-8 år og fram til puberteten er gunstig periode for motorisk læring. Det vil seie at i denne perioden bør ungar motiverast og simulerast til allsidig aktivitet, som både påverkar og trenar opp koordinasjon og teknikk. Treningane bør fylgje ein progresjon som er tilpassa den motoriske utviklinga til barnet. Dette fører til at grunnleggjande teknikkar må lærast før vi tek til med innlæring av meir avansert teknikk, taktikk og samspelvariantar. Spelarar på same alderssteg kan vera på heilt ulike ferdigheitsnivå, noko vi må vera flinke til å tilpasse i treningsprogramma våre.

Allsidigheit

Med utgangspunkt i barn og ungdom sin vekst og utvikling, ser vi at ein ikkje bør starte spesialisering til ein idrett for tidleg. Alle ungar bør få moglegheit til å vera med på ulike aktivitetar. På handballtrening for die minste, er det viktig og drive med varierte leikar og innslag frå ulike idrettar og ikkje fokusere berre på ordinær handballtrening med mykje spel.

I tillegg vil variasjon i treningane føre til større motstand mot skader og det viser seg at motivasjonen til deltaking i idretten varer lengre. Det er nødvendig for oss å vektleggje motivasjon, glede og utfordringar, når vi ser at mange spelarar sluttar i 15-16-års alderen.

Dommar i håndballgruppa

Vi er opptatt att våre dommar skal kunne føle på læring og mestring, med dette tilbyr vi ofte kurs tilpassa nivået til våre dommare etter prat og evaluering saman med dommaransvarelg i klubben.

Det er også muleg å reise på cup som dommar, dette er noko vi oppfordra dei til å gjere. Der får dei møte andre dommar både frå egen region og nasjonalt for å lære av kvarandre, men også bygge eget nettverk innad i dommar-Norge. Ei lærerik mulegheit som vi ynskjer att dommarane våre vil bruke.

Vi har som mål å skal ligge på 4-6 aktive dommare kvar sesong, men her er må vi være flinke til å rekrutter både spillere og vaksne til å ta kurs. Norges håndballforbund region Innlandet tilbyr gratis dommar 1 kurs for alle over 25 år.

Friidrett, Årsmelding 2023

Friidrettsgruppa starta opp att innandørstrening i november. Treninga skjer i Skjåkhallen med treningstid på torsdagar frå 14:30-16:00. Det har delteke 11 forskjellige ungar frå 4.- og 5.-klasse. Treningane har inkludert koordinasjon, styrke, spenst og hurtigheit. Kvar trening har i tillegg hatt fokus på ein del meir teknikk innan ein av desse øvingane: Høgde, lengde, hekk og sprint.

Trenarar har vore Tor Taraldsrud. I tillegg har Kristina (frå Ukraina) teke nokre treningar.

Dametrimmen har hatt treningar kvar torsdag kl. 19:30-20:30 på Snikkeriet.

Frå og med 2024 består styre i friidrettsgruppa av fylgjande personar:

Tor Taraldsrud (leiar)

Gro Holø

Kari Lauten

Liv Hege Rønningen (representant for dametrimmen)

Friidrett, Handlingsplan 2024

Innandørstrening ein dag i veka gjennom vinteren.

Utandørstrening på friidrettsbana frå mai og fram til sommarferien.

Dametrim ein dag i veka gjennom det meste av året. (Opphald ein periode på sommaren)?

Fotballgruppa, Årsmelding 2023

Styrearbeid

Styret har etter årleg møte 23.02.2023 vore samansett av:

- Leiar: Ola Løkken – på val 2024
- Nestleiar og sportsleg leiar: Robert Kvålshagen – på val 2025
- Kasserar: Håkon Lykre -på val 2025
- Kioskansvarleg, matrialforvalter og sekretær: Haldis Vange – på val 2024
- Dommeransvarleg og baneansvarleg: Lars Inge Hermansen på val 2024

Valnemnd:

Fotballgruppa har hatt eiga valnemnd. På lik line med dei andre gruppene blir også fotballgruppa ein del av den sentrale valnemnda.

Styret har hatt tre møter i tillegg til årleg møte

Saker vi har jobba med i året som har gått:

- fotballsesongen generelt.
- rekruttering av trenarar og oppmenn til dei forskjellige laga
- ordna treningstider i hallen, innetrening etter nyttår for alle lag som ynskte det.
- økonomiske bidrag til dommarar.
- Dugnad. Sjøppelplukking langs vassdrag og raking på tomte til Skjåk Energi.
- Open kiosk på samtlege heimekampar.
- søppelsekkutkjøring
- avslutning for spelarar, det vart spandert is, kaffe og drikke.
- evalueringsmøte med trenarar og oppmenn for sesongen 2022, samt førebuing av sesongen 2023.

Laga i sesongen

Skjåk stilte lag i tre årsklasser i 2023:

- GJ8, Stian Aaboen
- G9, med Marit Haugen
- J10, med Åste Einbu Gudbrandsen
- G10, Nils Håvard Heggebotn.

I tillegg hadde Maika Heggebotn trening i ballbingen ved skulen for førskuleungar.

Spelarstall

Vi hadde om lag 40 aktive spelarar i 2023.

Baneforhold

Vi har fantastiske baneforhold i Skjåk, med naturgras! Vi får stadig skryt av andre klubbar for kvaliteten på grasmatta i Skjåk.

Stor takk til alle vaktmesterane for arbeidet dei legg ned!

Dommarar

Vi brukar så langt som råd ungdommar til dømning. Jamt over går dette bra, men vi har til tider vanskelegheiter med å stille nok dommarar, spesielt på kampkveldar der det blir spelt mange kampar samtidig og dommarbehovet er stort.

Treningskontingent

Barnefotball (5-10 år) → 0,-

Barnefotball (11-12 år) → 300,-

Ungdomsfotballen (13-16 år) → 500,-

Alle spelarane frå 11 år (dei som spelar vanleg serie).

Drakter/utstyr

Det er ikkje gjort store innkjøp av drakter og utstyr, men bestilt nytt draktsett tilpassa dagens sponsorar.

Vårturnering

Vårturneringa vart gjennomført 13. mai. Det var strålande vårvær og vellykka arrangement!

Tine fotballskule

Ein av dei faste aktivitetane i barnefotballen i Lom og Skjåk er Tine fotballskule. Dette er eit tilbod til alle barn her i alderen 6-12 år. Fotballgruppene i Lom og Skjåk arrangerer Tine fotballskule annakvart år og i 2023 var det Lom IL som arrangerte fotballskulen.

Regnskap

Regnskapet viser eit resultat på 37684,04 kroner.

Fotballstyret vil rette ein stor takk til alle som har lagt ned ein innsats for fotballgruppa i året som har gått!

Skjåk, 27.02.2024

For fotballgruppa i Skjåk,

Robert Kvålshagen

Fotballgruppa, Handlingsplan 2024

Januar	Oppstart innetrening
Februar	Årleg møte fotballgruppa
Mars	Årsmøte Idrettslaget
April	Oppstart med trening ute Spelarar får informasjonsskriv
Mai	Skjåktturnering Oppstart Ottadalsserien og seriespel i kretsen.
Juni	
Juli	
August	Tine fotballskule
September	Sesongslutt, avslutning for spelarar.
Oktober	
November	Evalueringsmøte med styret, trenarar og oppmenn.
Desember	

Fjellgeita, Årsmelding 2023

Styret:

Simen Toven, leder

Tom Daae, kasserer

Marianne Dagsgard, sekretær

Ragnhild Hagen, nettside og Facebook

Ingrid Lindsheim, nettside og Facebook

Nytt år, nye turmuligheter!!

Det siste turåret var preget av mye vær. I august kom Hans med ca 149mm nedbør som vart fjorårets våteste måned.

Tross dette har 71 barn og 31 voksne levert inn foldere til oss. I alt har det blitt gått 587 registrerte turer.

Dette er en nedgang fra tidligere år, men vi må vel tru at været har spilt en stor rolle her.

Fellesturen med Skjåk turlag ble dessverre avlyst i fjor, på grunn av sikkerhetsmessige hensyn.

Planen var å sette opp buss fra Bismoen til dammen på Aursjoen, med henting på Solsida ved Aura. Uværet "Hans" satte en stopper for dette.

Fjellgeitkvelden ble arrangert med stor ståhei og stormende jubel. Store og små fikk med seg fine premier hjem. Vi må rette en stor takk til vårt lokale næringsliv for premier til denne kvelden! Mat, buffer, luer og hodelykter. Fine gavekort, fiskekort og ei hytteovernatting fra Skjåk Almenning for å nevne noen.

Vi har en Facebookside som vi oppdaterer fortløpende, og det blir også publisert informasjon på Skjåk-IL sin hjemmeside

Leder Fjellgeita

Simen

01.03.2023

Fjellgeita, Handlingsplan 2024

I 2024 vil vi videreføre Fjellgeita med 10 turer. Det vil si fire korte, fire middels lange og to lengre turer. En av turene kommer til å gå til en av hyttene til Skjåk Almenning, slik at det for deltakerne er mulig å planlegge med en overnatting på denne turen.

Turene vi håper å få gjennomført er som følger:. Klatrefeltet, 3D-løypa i Dønfoss, Pollkyrkja, masta ved Brumillom, Moldule, Kvitberghytta, Vuludalen, Skjerveholet, Jehanstjønn, Åfåttjønnin.

Fjellgeitpostene vil bli satt ut så snart snøforholdene tillater det, fra begynnelsen av mai. De blir stående til rundt høstferien, så sant vær og føre tillater det. Vi planlegger som for tidligere år å arrangere en sosial kveld midt i november der vi premierer alle årets deltakere med t-skjorter. I tillegg vil deltagerne kunne få bronse-, sølv- og gullmerker, samt Fjellgeitkopp, Fjellgeitkniv og vindsekk, alt etter antall år med deltagelse.

Vi har et godt samarbeid med Skjåk Turlag, men fikk ikke gjennomført fellestur i 2023, pga Hans. Satser på at vi får til et felles turmål i 2024!

Vi er aktive på Facebook og hjemmesida til Skjåk IL, og vil fortsette med dette i 2024.

Det blir ingen endring av styret i 2024.

PS Fjellgeita er 20 år i år!

Nordberg, 14.03.2023

Simen Toven, leder

Fjellgeita, Årsmelding 2023

Styret:

Simen Toven, leder

Tom Daae, kasserer

Marianne Dagsgard, sekretær

Ragnhild Hagen, nettside og Facebook

Ingrid Lindsheim, nettside og Facebook

Nytt år, nye turmuligheter!!

Det siste turåret var preget av mye vær. I august kom Hans med ca 149mm nedbør som vart fjorårets våteste måned.

Tross dette har 71 barn og 31 voksne levert inn foldere til oss. I alt har det blitt gått 587 registrerte turer.

Dette er en nedgang fra tidligere år, men vi må vel tru at været har spilt en stor rolle her.

Fellesturen med Skjåk turlag ble dessverre avlyst i fjor, på grunn av sikkerhetsmessige hensyn.

Planen var å sette opp buss fra Bismoen til dammen på Aursjoen, med henting på Solsida ved Aura.

Uværet "Hans" satte en stopper for dette.

Fjellgeitkvelden ble arrangert med stor ståhei og stormende jubel. Store og små fikk med seg fine premier hjem. Vi må rette en stor takk til vårt lokale næringsliv for premier til denne kvelden! Mat, buffer, luer og hodelykter. Fine gavekort, fiskekort og ei hytteovernatting fra Skjåk Almenning for å nevne noen.

Vi har en Facebookside som vi oppdaterer fortløpende, og det blir også publisert informasjon på Skjåk-IL sin hjemmeside

Leder Fjellgeita

Simen

01.03.2023

SKJÅK IL, FJELLGEITA

BUDSJETT 2023

Driftsinntekter:

Treningsklær mm salg	1 000,00	Kommentar:
Reklame og sponsorinntekt	45 000,00	Salg t-skjorter til vaksne
Lotteri, julekalender m.m.	5 000,00	Banken (sponsing av t-skjorter), tilskuddsordninger (kopper, kniver, vindsekker)
Tilskudd fra hovedlag	10 000,00	Loddsalg Fjellgeitkveld
Sum driftsinntekter	<u>61 000,00</u>	

Andre driftskostnader:

Arbeidsklær og verneutstyr	9 000,00	T-skjorter
Premiar	44 850,00	Gavekort. Innkjøp av kopper, kniver, vindsekker.
Annet driftsmateriale	500,00	Binders, loddblokker m.v.
Møte, kurs mm	500,00	
Porto	150,00	Utsending av t-skjorter/premier
Annonser	-	
Tilstelningar, avslutningar	<u>5 500,00</u>	Brus og leie av lydutstyr, fjellgeitkvelden
Sum driftskostnader	<u>60 500,00</u>	

Sum driftsresultat 500,00

Finansinntekter:

Renteinntekter	<u>-</u>
Sum finansinntekter	-

Årsresultat 500,00

Dametrimmen, Årsmelding 2023/ Handlingsplan 2024

Dametrimmen har hatt trening hver torsdag. Kl 19:00 – 20:45.

Etter flyttingen fra Skjåkhallen i vår, har treningene vært på Snikkeriet, dette har fungert fint.

Det har i snitt vært 4-10 deltagere på treningene.

Vi håper å rekruttere flere jenter/ damer til treningene våre fremover.

Treningene er ment som et lavterskeltilbud.

I forhold til budsjett har vi ingen inntekter bort sett fra kontingenten deltagerne skal betale til Skjåk IL.

Vi har pr. dags dato det utstyret vi trenger for treningene.

Utgifter: Leie dansesalen på Snikkeriet?

Mvh.

Liv Hege Rønningen 04.03.24

Barnetrimmen, Årsmelding 2023 / Handlingsplan 2024

Dette er eit lågterskeltilbod for barn i barnehagealder. Vi møtast i Skjåkhallen kvar onsdag frå 17.00 – 17.50. Her får barna lov til å springe og leike seg som dei ynskjer sjølv.

Det blir laga litt ulike hinderløyper frå gong til gong som barna kan leike seg med, eller dei kan gjere som dei sjølv vil. Av erfaring så treng det ikkje å vera så mykje organisert. Målet er at dei skal få springe og leike på eit stort område, og leike med barn som dei kanskje ikkje ser så ofte.

Musikk blir spilt av på ein høgtaler kvar gong, og her får barn lov til å koma med ynskje om songar. Det å kunne røre seg etter musikk er også noko barn likar godt, så det hender seg at det blir song og dans framfor høgtaleren.

Oppmøtet har vore noko varierende denne hausten / vinteren. Det starta med nokre få barn, og nå dei siste gongane har vi vore mellom 15 – 20 barn. Det blir ofte fleire og fleire utover sesongen ettersom at dette blir ein "snakkis" i barnehagane. I ein travel kvardag kan det vera vanskeleg for mange å møte opp, men vi ser at når barna kjem så har føresette / dei vaksne moglegheit til å puste litt i bakken. Likevel er det mange som vel å vera med i aktivitet, noko barna likar godt.

Målet for barnetrimmen framover er å få oppretta ei facebookside slik at det blir enklare å gjeva ut informasjon. Eg ynskjer å få gjennomført til dømes temakveld / karneval der barna kan kle seg ut ein gong. I tillegg kan det gjerne koma idear for kva vi kan gjere annleis.

Vi har også fått støtte til å bestille ein del nytt utstyr, så vi gler oss til å prøve dette.

I barnetrimmen er det enkle ofte det beste 😊

Stine Leirmo

Badminton, Årsmelding 2023/Handlingsplan 2024

Det blir ukentlig trening på tirsdager og lørdager på timeplanen vi har nå.

Vi tar ikke ferier men skal prøve å få en reserve-leder hvis jeg og/eller Riky ikke er til stedet.

Vi har foreløpig nok rekkerter og fjærballer (om de er ikke av beste kvalitet) for de som ikke har kjøpt eget (ennå).

Nettene begynner å bli sliten, vi kunne ønske å få nye etter en tid. Jeg vet ikke hvem som eier de gamle.

Vi har mulighet til å sette opp 5 baner

Mart 04.03.24

Skjåk Idrettslag

Org.nr. 993 571 210

Resultatrekneskap

DRIFTSINNTEKTER OG DRIFTSKOSTNADER	NOTE	2023	2023	2022
		Rekneskap	Budsjett	Rekneskap
Salsinntekter		260 249	293 643	376 640
Kontingenter		294 430	211 000	108 050
Reklame- og sponsorinntekt		544 293	382 000	317 000
Tilskot		715 519	399 000	465 391
Annan driftsinntekt		211 403	348 700	550 732
Sum driftsinntekter		2 025 893	1 634 343	1 817 814
Varekostnad		49 777	53 000	85 943
Lønnskostnad	2	561 006	555 090	497 948
Avskrivningar	3	90 210	102 355	106 000
Annan driftskostnad		1 487 731	1 075 600	1 866 496
Sum driftskostnader		2 188 723	1 786 045	2 556 388
Driftsresultat		-162 830	-151 702	-738 574
FINANSINNTEKTER OG FINANSKOSTNADER				
Finansinntekter		45 515	25 000	18 913
Finanskostnader		623	0	200
Netto finansresultat		44 892	25 000	18 713
ARSRESULTAT		-117 938	-126 702	-719 861
DISPONERINGAR				
Overført til / frå(-) annan eigenkapital	6	-117 938	-126 702	-719 861
Sum disponeringar		-117 938	-126 702	-719 861

Skjåk Idrettslag

Org.nr. 993 571 210

Balanse pr 31. desember

EIENDELER	NOTE	2023	2022
Anleggsmidler			
Varige driftsmiddel			
Bygg og anlegg (kiosk og ljosløype)	3	973 166	812 026
Trakkemaskin og snøscootere	3	0	3 222
Utstyr	3	71 850	36 900
Sum varige driftsmiddel		1 045 016	852 148
Finansielle anleggsmidler			
Investering i aksjar og andelar	4	307 001	307 001
Sum finansielle anleggsmidler		307 001	307 001
Sum anleggsmidler		1 352 017	1 159 149
Omløpsmidlar			
Fordringar			
Varer		0	0
Kundefordringar og andre fordringar		165 443	180 733
Sum fordringar		165 443	180 733
Bankinnskot, kontantar o.l.	5	2 496 494	2 299 626
Sum omløpsmidlar		2 661 937	2 480 359
SUM EIGEDELAR		4 013 954	3 639 508
EIGENKAPITAL OG GJELD			
Eigenkapital			
Annan eigenkapital (opptent)	6	2 591 749	2 709 687
Sum eigenkapital		2 591 749	2 709 687
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		445 213	227 886
Skyldig offentlege avgifter		85 940	78 151
Annan kortsiktig gjeld		224 935	39 968
Andre forpliktingar	5	666 117	583 816
Sum kortsiktig gjeld		1 422 205	929 821
Sum gjeld		1 422 205	929 821
SUM EIGENKAPITAL OG GJELD		4 013 954	3 639 508

Skjåk, den 7. mars 2024

I styret for Skjåk Idrettslag:

Merete Dagsgard Olav Håkonsen Gregor Ingvar Gjerdet
Anna Omera's Guckhage Kjell Aabren
Ellen Skustikin Gjerstad

Dagleg leiar:

Skjåk Idrettslag

Noter til rekneskapet 2023

Note 1 Rekneskapsprinsipp

Årsrekneskapen er sett opp i samsvar med rekneskapslova og god rekneskapsskikk.

Interne transaksjonar mellom gruppene er eliminert i årsrekneskapen.

Inntekter blir rekneskapsført når dei er opptent. Dette vil normalt vere når varen/tenesten er levert til kunden. Inntektene blir rekneskapsført med verdien av vederlaget på transaksjonstidspunktet.

Varige driftsmiddel med forventa levetid over tre år og kostpris over 40 000 kr blir balanseført og blir avskreve lineært over forventa levetid.

Vedlikehald av driftsmidlar kostnadsførast løpande under driftskostnader. Påkostningar eller forbedringar tilleggast driftsmidlets kostpris og avskrivas i takt med levetida for driftsmidlet. Skiljet mellom vedlikehald og påkostning/forbedring reknast i forhold til driftsmidlets stand ved kjøp av driftsmidlet.

Lager av innkjøpte varer er verdsett til det lågaste av kostpris og verkeleg verdi.

Kundefordringar og andre fordringar er oppført i balansen til pålydande etter frådrag for avsetning til forventa tap. Avsetning til tap vert føreteke på grunnlag av individuelle vurderingar av dei enkelte fordringane.

Medlems- og treningskontingentar blir bokført etter kontantprinsippet.

Note 2 Løn, tilsette, godtgjersler m.m.

Spesifikasjon av lønskostnad	2023	2022
Løn og feriepengar	497 967	451 067
Arbeidsgjevaravgift	26 740	23 756
Pensjonskostnader	23 743	20 714
Andre personalkostnader	12 556	2 411
Sum lønskostnad i resultatrekneskapet	561 006	497 948

Tidlegare dagleg leiar sa opp stillinga si med verknad frå 01.11.2023

Ny dagleg leiar tok til 18.10.2023. Begge i 70 % stilling med årsløn på kr 381.500.

Det er ikkje betalt ut godtgjersle til nokon i styret i 2023.

Det er etablert tenestepensjonsordning (OTP) for dagleg leiar.

Rekneskapsfører og revisorar

Kostnadsført godtgjersle til økonomi- og administrasjonsmedarbeidar utgjør kr. 60.000.

Det er ikkje kostnadsført godtgjersle til revisorar i 2023.

Note 3 Varige driftsmiddel

	Ljosløype	Bygninger	Trakke-maskin	Snø-scootere	Utstyr	SUM
Anskaffelseskost 01.01	922 906	745 812	937 500	89 989	127 250	2 823 457
Tilgang i året	0	228 338	0	0	54 739	283 078
Anskaffelseskost 31.12	922 906	974 150	937 500	89 989	181 989	3 106 534
Akkumulert av- og nedskrivning 01.01	818 880	37 812	937 500	86 767	90 350	1 971 309
Årets avskrivning	14 860	52 338	0	3 222	19 789	90 210
Akkumulert av- og nedskrivning 31.12	833 740	90 150	937 500	89 989	110 139	2 061 519
Bokført verdi 31.12	89 166	884 000	0	0	71 850	1 045 016
Økonomisk levetid	20-25 år	20 år	10 år	5 år	4-10 år	

Note 4 Investering i aksjar og andelar

	Kost-pris	Marknads-verdi	Bokført verdi
Andel i Skjåkhallen (ukjent opphav)	5 000	Ukjent	1
Andel i klubbhuset i Botn (2011)	7 000	Ukjent	5 000
Andel i Skjåk Turløyper SA (2014)	2 000	Ukjent	2 000
Aksjefond Odin Konservativ (16.11.2020)	300 000	337 709	300 000
SUM	314 000		307 001

Note 5 Bankinnskott, kontantar o.l.

Av bankinnskottet er kr 666.117 bunde til framtidig kjøp av ny trakkemaskin i samsvar med avtale med Skjåk Turløyper SA.

Note 6 Eigenkapital

	2023	2022
Eigenkapital 01.01	2 709 687	3 429 549
Årets resultat	-117 938	-719 861
Eigenkapital 31.12	2 591 749	2 709 687

Medlemskontingent 2024 og 2025

Ved betaling av kontingenten får medlemmet medlemsrettigheter i idrettslaget, får ta del i idrettslagets aktiviteter og forplikter seg samtidig til å følge NIFs regelverk. Medlemmar har stemmerett på Årsmøtet.

Alle born, til den dato dei fyller 13 år, som er medlem av idrettslag tilslutta Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i idrettslagets regi er forsikra gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring. For forsikringsavtala gjeld vilkår for Idrettsforsikring og dei generelle vilkår, så framt desse ikkje er fråveke i bestemmelsane. Forsikringspremien blir betalt av NIF.

For born fra 13 år og eldre som er medlem og aktiv utøver i ein idrett gjeld fylgjande: frå den dagen bornet fyller 13 år og eldre må det løysast lisens for den idretten vedkommande deltek i. Her gjeld ulike ordningar i dei enkelte særforbund.

I tillegg til dette, har Skjåk IL ei kollektiv forsikring for alle sine medlemmar i If.

Pris Medlemskontingent

Vi ynskjer å ikkje endre prisen på medlemsskap i idrettslaget.

Enkeltmedlem:

Born kr. 200,00

Vaksen kr. 300,00

Familie kr. 500,00

Familiemedlemskap: Definisjon på familie er å bu på samme adresse og være under 19 år.

Allerede medlem i Lom idrettslag. Er du medlem i eitt av idrettslaga i Lom så får du 50% rabatt på medlemskapet i Skjåk IL.

Ved spørsmål vedrørende medlemsskap/faktura, ta kontakt på dl@skjakil.no

Vi set stor pris på om alle kan sjekke at dei til ei kvar tid har rett e-postadresse liggande inne i systemet.

Skjåk Idrettslag

Org.nr. 993 571 210

BUDSJETT 2024

DRIFTSINNTEKTER OG DRIFTSKOSTNADER

	2024	2023	2022
	BUDSJETT	Rekneskap	Rekneskap
Salsinntekter	263 000	260 249	376 640
Kontingenter	231 000	294 430	108 050
Reklame- og sponsorinntekt	495 000	544 293	317 000
Tilskot	688 000	715 519	465 391
Annan driftsinntekt	287 000	211 403	550 732
Sum driftsinntekter	1 964 000	2 025 893	1 817 814
Varekostnad	53 000	49 777	85 943
Lønnskostnad	763 500	561 006	497 948
Avskrivningar	94 000	90 210	106 000
Annan driftskostnad	1 261 300	1 487 731	1 866 496
Sum driftskostnader	2 171 800	2 188 723	2 556 388
Driftsresultat	-207 800	-162 830	-738 574

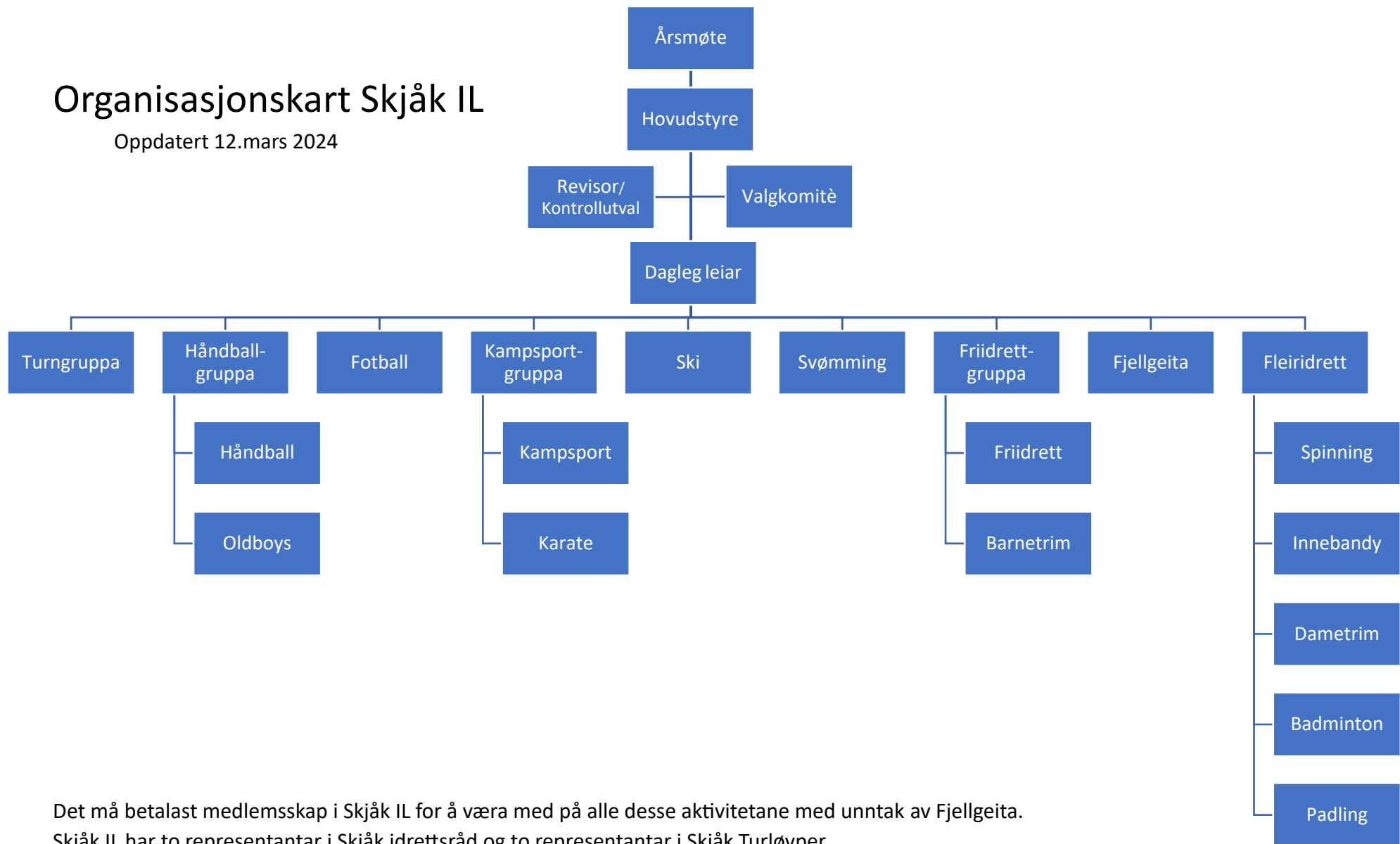
FINANSINNTEKTER OG FINANSKOSTNADER

Finansinntekter	60 000	45 515	18 913
Finanskostnader	0	623	200
Netto finansresultat	60 000	44 892	18 713
ÅRSRESULTAT	-147 800	-117 938	-719 861

	2024 BUDSJETT før over- føring frå hovedlaget	2023 REKNESKAP før over- føring frå hovedlaget	Endring
Hovedlag	79 500	-13 371	92 871
Ski	-94 200	-106 853	12 653
Håndball	-75 000	-57 260	-17 740
Turn	-39 000	76 072	-115 072
Fotball	-62 500	-66 969	4 469
Svømming	900	9 005	-8 105
Padling	0	8 700	-8 700
Kampsport	-3 000	-2 589	-411
Fjellgeita	-9 500	-9 985	485
Friidrett	-5 000	420	-5 420
DRIFTSRESULTAT	-207 800	-162 830	-44 970
Finansresultat	60 000	44 892	15 108
ÅRSRESULTAT	-147 800	-117 938	-74 832

Organisasjonskart Skjåk IL

Oppdatert 12.mars 2024



Det må betalast medlemskap i Skjåk IL for å vera med på alle desse aktivitetane med unntak av Fjellgeita.

Skjåk IL har to representantar i Skjåk idrettsråd og to representantar i Skjåk Turløyper.

Skjåk IL har eit samarbeid med Skjåk Hestlag.

Kontrollutvalgets beretning for 2023

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i Skjåk IL sin beretning.

Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter Skjåk IL sin lov.

Årsregnskapet for 2023 viser et underskudd på kr 117 938.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra Skjåk IL sitt styre og administrasjon. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2023 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2023.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter. Kostnader er stikkprøvemessig kontrollert for attestasjon og dokumentasjon, og vesentlige inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår, og det er avsatt for fakturakrav som ennå ikke er mottatt samt opptjente inntekter som ennå ikke er fakturert/mottatt.

Balansen viser Skjåk IL sine verdier for øvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr. 31.12. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme [organisasjonsleddets] stilling og resultat.

Resultat

Kontrollutvalget har ingen merknader til forvaltningen av Skjåk IL.

Kontrollutvalget har ingen merknader til det fremlagte regnskapet.

Konklusjon

Det er kontrollutvalget konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og Skjåk IL sitt årsregnskap for 2023 godkjennes av årsmøtet.

Skjåk, 14. mars 2024


Astrid Bjørnstad


Tordis Brandsar

Valgt kontrollutvalg

Valgkomiteens innstilling til årsmøtet i Skjåk Idrettslag 21. mars 2024

	Navn	På valg	Notat
Hovedlaget	Katrine Brandsar	2026	Nestleder
	Gregor Ingar Gjerdet	2025	Leder
	Merete Dagsgard	2026	
	Anna Gubhage	2025	
	Kjell Erik Galde	2026	
	Vara: Øyvind Teigen	2025	
	Vara 2: Stine Leirmo	2026	
Kontrollutvalg	Astrid Bjørnstad	2025	
	Tordis Brandsar	2026	
	Vara: Marius Andreassen	2026	
Kampsport	Stian Bøhle	2025	Leder
	Edvard Mølmen	2026	
Fotballgruppa	Sissel Frisvold	2026	
	Robert Kvålshagen	2025	Leder
	Håkon Lykre	2025	
	Elin Bustad	2026	
	Roy Lund	2026	
Håndballgruppa	Lisbeth Risheim	2026	Leder
	Nina Kveum	2026	
	Paula Gjerdet	2026	
	Kari Eiesar	2025	
	Liv Hjeltar	2025	
	Kjersti Welve	2025	
	Siv Andersbakken	2025	
Skigruppa	Ronny Brukveen	2025	2 fra fjorårets styre skal gå ut, dette ordner skigruppa internt.
	Håvard Gartland	2025	
	Tom Andre Melby	2024	
	Per Arne Synstnes	2026	
	Lars Brennhaug	2026	
	Jon Roger Risheim	2024	
	Ny: Charlotta Ericsson	2026	
Turngruppa	Anne Mette Gjeldbakken		Valgkomiteen har ikke hørt fra turngruppa.
	Kirsti Morken		
	Gunnar Nilsen		

	Anne Eiesar		
	Tordis Kolstadløkken		
	Ola Soglo		
Friidrett	Tor Taraldsrud	2026	Leder
	Gro Holø	2025	
	Liv Hege Rønningen	2026	
	Kari Lauten	2026	
Svømmegruppa	Sigrid Aaboen	2026	
	Åsne Haukdalen	2026	
	Tora Slettom	2025	
	Ragnhild Helsa Breie	2025	Leder
Fjellgeita	Simen Toven		Valgkomiteen har ikke hørt fra Fjellgeita.
	Tom Daae		
	Marianne Dagsgard		
	Ragnhild Hagen		
	Ingrid Lindsheim		
2 representanter til Skjåk Idrettsråd	En fra hovedlaget, dette blir bestemt på første møtet det nye styret i hovedlaget har etter årsmøtet.	2026	
	Merete Dagsgard	2025	
Valgkomiteen	Ola Aaboen	2026	
	Gudrun Teigen	2025	Leder
	Frida Hjeltar	2025	
	Vara: Britt-Helen Skoglund	2025	

Skjåk, 13. mars 2024

Valgkomiteen har i år bestått av Gudrun Teigen, Frida Hjeltar og Tanja Gjeilo.