

# Årsmelding Ringeby-Fåvang Skiklubb 2023

## Styret

Årsmøte for 2022 ble arrangert i Trabelia klubbhuset RFSK 08. mars 2023.

Etter valg ble styret som valgkomiteens innstilling:

Leder: Kari Laaverud Mangset (valgt 2022 for to år )

Nestleder: Signy Brandstad Stubrud (gjenvolgt 2023 for to år)

Styremedlem, sekretær: Amanda Graafland (valgt 2022 for to år)

Styremedlem, økonomi: Andre Mortensen (gjenvolgt 2022 for to år)

Styremedlem, sportslig leder langrenn: Eirik Bjørkli (valgt 2023 for to år)

Styremedlem, anleggsansvarlig: Ole Johnny Myhrsveen (valgt 2022 for to år)

Varamedlem 1: Kari Gunstad Lindvig (gjenvolgt 2023 for to år)

Varamedlem 2: Liv Kristin Øverlie (gjenvolgt 2023 for to år)

Valgkomite: Marie Kvåle (leder). Runar Stenumgård (medlem 2023 valgt for to år)

## Styrets arbeid

Styret har i 2023 avholdt regelmessige styremøter, og holdt kontakten via Messenger. Idrettens Office 365 er i bruk som arkivsystem, og kan også brukes til kommunikasjon internt i styret. Klubben jobber aktiv med bredde og med rekruttering. Utøvere som ønsker å delta på samlinger og større renn har fått rammevilkår som gjør dette mulig. Hedda Stenumgard er per nå vår eneste juniorløper. Skiklubben støtter Heddass satsning så mye vi kan.

I 2023 ble Ringeby-Fåvang idrettslag oppløst.

Sponsorkontrakter er i 2023 inngått for tre år.

Det er inngått ny avtale med VTSA om løypekjøring.

Høsten 2023 tok ØTI initiativ til et møte for de fire eierklubbene; ØTI, Mesna skilag, Søre Ål idrettsforening, RFSKi og rennleder for Trollski, Turid Elise Kaus. Rennet har som mange andre turrenn hatt minkende antall deltakere de siste årene. Dette gjør at dugnadsinnsatsen som legges ned er uforholdsmessig stor sammenlignet med hva en sitter igjen med av inntekter fra arrangementet. Klubbene har hatt utfordringer med å få på plass nok dugnadsfolk til alle funksjonene som kreves for å gjennomføre rennet. På bakgrunn av dette ble det av de fire klubbene i felleskap besluttet at Trollski maraton utvikles og at rennet i 2023 ble det siste.

Ringeby – Fåvang skiklubb mottok høsten 2023 minnegave etter Anne Mathea Morkens bortgang.

## Medlemmer

RFSKi har per i dag omtrent 120 medlemmer. Vi har ingen tregningsavgifter, men stiller krav om medlemskap for å delta på aktivitetene.

## Trening

For de yngste - fra 5 år og oppover, ble det vinteren 2023 arrangert skilek hver torsdag i forkant av lysløyperenn fra uka etter jul og fram til påske. I tillegg hadde Hans Kristiansen sin gruppe fra ungdomsalder og oppover, skitrening hver mandag.

Fra etter høstferien var det hver torsdag allidrett for 5 til 10 år på kunstgressbanen på Fåvang, med Christnut Lindvig, Annette Bakken Smedstad og Martin Landheim Nordrum som trenere. Barna ble delt i to grupper etter alder. På torsdager ble det også arrangert barmarkstrening for aldersklassene fra 10 år og oppover med Lars Christian Brandstad og Hans Christian Elstad.

Ringebu-Fåvang skiklubb Tur og Trim med Hans Kristiansen som trener hadde barmarkstreninger på torsdager gjennom våren og høsten. Hans Kristiansen har også arrangert trening og trimkarusell på mandager og noen lørdager før og etter sommerferien. Opplegget har blant annet inkludert mange legendariske løp – som Kongsvegløpet og Baklivegløpet.

Samarbeid med naboklubbene har vært viktig også det siste året for å ha et større miljø å spille på i en situasjon der det er svært få løpere per årsklasse fra 10 år og oppover. Situasjonen er den samme i de andre midtdalsklubbene. I 2022 ble treningsgruppa Team Gålå etablert. Teamet har bestått av tre løpere fra Sør-Fron IL, tre løpere fra RFSKi og en løper fra Tormod skilag som alle satset mot Hovedlandsrennet 2024 på Gålå. Hver tirsdag fra oktober var det styrketrening med Ånen Giverhaug i hallen på Harpefoss for alle fra 10 år og oppover, med tilbud om intervalltrening med Bjørnar Bakken i forkant. Sør-Fron, Harpefoss og RFSK delte på betaling av trener Giverhaug.

Våre tre løpere i G14 har gjennom sommerhalvåret og høsten vært på treningsamlinger i regi av skikretsen, NTG og andre. I august var fire elleveåringer på en ukes sommerskiskole i regi av Lillehammer skiklub på Birkebeineren skistadion.

I november reiste en liten gjeng av aktive (yngre) løpere på en dags treningsamling på Beitostølen som ble arrangert av skikretsen.

## Klubbaktiviteter gjennom året

Ski-/aktivetsdag for 6-13 år på Trabelia ble gjennomført 7. januar.

Det ble arrangert 10 lysløyperenn på Trabelia i både klassisk og fristi.

Klubbmesterskapet ble arrangert 23. mars.

Skiavslutning ble arrangert 30. mars på Ringebu ungdomsskole.

Dugnad med rengjøring og beising av klubbhuset og garasje ble arrangert i juni.

Muen opp ble arrangert 21. august med 11 deltakere.

4. oktober ble skiglade ungdommer fra Tormod, Gålå og Ringebu invitert av Sparebank 1 Gudbrandsdal til Øyer og treningsøkt på rulleski med landslagsdamene.

RFSKi med Frode Martinsen i spissen arrangerte bruksalg 18. november i gågata Ringebu i samarbeid med Sport 1 Ringebu. Salget inkluderte alpin- og snowboardutstyr i tillegg til langrennsutstyr og bekledning. Fotballklubben tok i høst initiativ til etablering av en felles Facebookside for kjøp og salg brukt sportsutstyr der både skiklubben og håndballklubben er med.

Kick off for skisesongen 2023/24 ble arrangert 19. oktober 2023 med treningsøkt på kunstgressbanen på Fåvang med pølser og kakeservering i klubbhuset i etterkant.

## Større arrangement

Trabelirennnet 2023 ble arrangert 12.03.2023. Trabelirennnet var med i GD cup.

Både Trollski maraton og familierennet Skottåsen rundt ble arrangert i 2023.

I påsken 2023 hadde klubben kiosksalg i Skardbua. Det ble veldig godt salg av ulike produkter og god inntekt for skiklubben. Dette er et tilbud som verdsettes høyt av påsketurister i Kvitfjell, på Skei og Fagerhøy.

Årlig dugnad med å plassere ut stolper til Stolpejakt på Venabygdsfjellet ble arrangert på forsommeren med Per Morten Nyeng i spissen.

## Informasjon

Informasjon om årets lysløyperenn og øvrige arrangementer gjennom sesongen deles via Skinytt som ble publisert på klubbens Facebookside.

Klubbens hjemmeside, [www.rfski.no](http://www.rfski.no) er en informasjonskanal for klubben, men Facebooksiden med grupper er mest i bruk til å dele informasjon om arrangementer, resultater mm.

Styret jobber i samarbeid med Krible med å utvikle ny logo og pusse opp nettsidene. Dette arbeidet ferdigstilles våren 2024.

For å markedsføre lysløyperennene og informere nye medlemmer spilte styret inn en video hvor det informeres om parkering/oppmøte/påmelding til lysløyperenn. Videoen ble publisert på Facebooksiden og i gruppene.

## Anlegg

I 2023 er klubbhuset og garasje beiset. Generell vedlikehold i form av kanthogst i lysløypa ble gjennomført i løpet av vinteren.

Styret jobber fremdeles med å kartlegge opplegg og kostnader for sanering av Vålebakken, Kløverhagen og klubbhytta.

## Dugnadsarbeid

Alt arbeid i klubbens regi gjøres på dugnad, både inntektsbringende arbeid som kiosksalg o.l, og trenerarbeid og andre støttefunksjoner for skiidretten. Styret vil rette en stor takk til alle som på ulike måter har lagt ned en innsats for skiidretten i bygda.

## Renndeltagelse og resultater

Hedda Stenumgard ble nummer 20 Norges cup. Hun ble kretsmester i klassisk og skøyting. Hun fikk sølv ved KM sprint.

Matteo Davide de Jong, Julius Mangset Elstad og Jørgen Mangset Elstad i klasse G14 deltok i GD cup. De tre deltok også i Birkebeinrennet og i Ungdommens Holmenkollrenn, samt KM.

Karsten Mangset Elstad deltok i GD cup for G11.

Noen av våre voksne medlemmer har gått ulike turrenn.