

► ÅRSBERETNING 2017

Raufoss IL Svømming



ÅRSBERETNING 2017

INTRODUKSJON

Treningstidene i 2017 for RIL svømming har vært det samme som årene før. Vi har fortsatt med landtrening (styrkeøkt) tilbudet på Korta skole, i tillegg til treningstilbudet i vann. Styrketreningen ser vi var et godt supplement i forhold til å skape en større sosial ramme mellom svømmerne. Oppmøte på lørdagstreningene er fortsatt noe varierende, men med økende deltakelse fra både gruppe 1,2 og 3.

Det har vært en liten økning i antall svømmere på alle treningspartiene, både gruppe 1, 2 og 3.

Gjennom årsberetningen vil vi synliggjøre de aktiviteter som har vært i klubben i 2017.

STYRET

Leder:	Heidi Irén T. Kjelsrud
Nestleder:	Linn Aaslund
Sekretær:	Anita Bergum
Kasserer:	Eniko Levai
Web ansvarlig	Mads Ringen
Vara styremedlem:	Morten Sandungen

Svømmeskoleansvarlig er Annica Benjaminsson og hun har deltatt på en del av styremøtene i 2017.

UTVALG, KOMITEER OG DIVERSE VERV

Oppmann:	Ingen
Valgkomité:	Steinar Brustuen Rebne, Lillian Kleven, Torleif Kleven, Terje Kleiven
Kritisk Revisor / Kontrollkomité:	Ann Kristin Rebne og Harald Trosterud
Sosial komite:	Anne May Røstøen og Maryam Ahmadpour gikk inn i denne rollen. Men Maryam har trukket seg ut.
Stevne komite:	Glenn-Erik Wold, Per Olav Moen
Dommer ansvarlig:	Ingrid Ravnan
Svømmeskoleansvarlig	Annica Benjaminsson



RAUFOSS IL

svømming

TRENERE / INSTRUKTØRER

Hovedtrener:	Knut Ivar Kjelsrud
Trenere treningsgruppene:	Thorvald Wensink, Ingrid Ravnan. Vi fikk inn Lise Anita Nybråten i oktober
Assistent trener:	Thale Moe Karlsen fram til juni. Anna Bismo tok over fra august.
Svømmeskolen / rekrutter:	
Hovedinstruktør:	Ingrid Ravnan
Instruktør:	Heidi T. Kjelsrud, Marianne Halvorsen, Kristine Halvorsen, Jenny Dragerengen, Thale Moe Karlsen, Oda Lodegaard, Fredrik Sagnæs, Karoline Stensvold, Mathas Haugen Tverbekkmo, Tina Herberg, Malin Nordstrand, Veronica Grumheden Holm, Ulrikke Haugen Tverbekkmo, Anna Bismo, Hilde Irene Raknes, Mona Aminy, Fride Moe Karlsen, Elise Sveen Lundgaard og Marita Omdahl.

AKTIVITETER GJENNOM ÅRET

TRENINGER

Klubben benytter Totenbadet på Raufoss til treninger i vann. Vi benytter gymsalen på Korta skole til styrketreninger. Dette har vi erfart at har fungert veldig godt.

Treningstilbudet for gruppe 1/2/ 3 er:

Svømmetrening gruppe 2 og 3 foregår tirsdag og torsdag kl. 16-18. Gruppe 1 trener tirsdag 16.45-18.30 og torsdag 16.00-17.30. Alle partiene har tilbud om trening på lørdager kl. 9.30-11.00. Oppstart av styrketrening på Korta skole er mandag kl. 18.00 – 20.00. Torvald Wensink leder styrketreningen samt lørdagstreningen. Knut Ivar Kjelsrud leder treningen tirsdag for gruppe 2/3 og torsdag for gruppe 1/2/3, Ingrid Ravnan har gruppe 1 tirsdag. Thale Moe Karlsen og Anna Bismo har vært hjelpetrener på torsdager. Vi har i tillegg fått inn Lise Anita Nybråten som trener på torsdager. Knut Ivar Kjelsrud er klubbens hovedtrener.

STEVNER

Det har vært avholdt 2 klubbstevner for klubbens svømmere på Totenbadet.

I tillegg har klubbens svømmere deltatt på 7 stevner. Disse stevnene har vært på Gjøvik (2), Dokka (1), Fagernes (1), Elverum (1), Fredrikstad (1), Skjetten (1).

STYREMØTER

Vi har avholdt 6 formelle styremøter i RIL Svømming i 2017. I tillegg har det vært mye kommunikasjon på mail og telefon i løpet av hele året.

ANDRE MØTER

Det har i 2017 vært avholdt møter med leder for Totenbadet, Richard Claesson og leder, Heidi Iren T. Kjelsrud.

Styret har vært representert på årsmøtet til Alliansen og idrettsrådet i Vestre Toten i 2017.

Leder, Heidi Irén T. Kjelsrud sitter i tillegg i Idrettsrådet i Vestre Toten kommune og har vært med på møtene der.

Det ble i høst satt i gang et samarbeid med Norges svømmeforbund med oppstart på sportslig plan. Det har i den forbindelse vært en del møter mellom trenere, styret og sportslig ansvarlig i forbindelse med dette.

KURS/KONFERANSER/SEMINAR

- Heidi Irén T. Kjelsrud, Ingrid Ravnan og Annica Benjaminssonl deltok på kompetanse helga på Gardermoen i regi Norges Svømmeforbund i april.
- Knut Ivar Kjelsrud, Heidi Irén T. Kjelsrud, Ingrid Ravnan har deltatt på trener/ leder konferansen på Gardermoen i regi Norges Svømmeforbund i september. Thorvald Wensink deltok på seminaret på fredag.
- Ingrid Ravnan deltok på Impulssamlingen for Norges svømmeskole i Sandvika.
- Klubben har arrangert Begynnerinstruktør kurs og sendt instruktører på videregående kurs.

ÅRSMØTE FOR 2016

Det ble gjennomført Årsmøte for Raufoss IL svømming, 2016 på sportshytta den 20. mars 2017.

AVSLUTNING

Det ble også i år arrangert sommeravslutning for svømmerne med familier på Skumsjøen med grilling. Juleavslutning for treningsgruppene ble arrangert i etterkant av treningen torsdag 7. desember på Sportshytta på Raufoss. Vi serverte julemat og kaker, og delte ut gaver til trenerne.

ANDRE AKTIVITETER

Det er gjennomført klubbkveld ca. en gang i måneden i 2017. Da serveres det kveldsmat rett etter trening for gruppe 1, 2, 3 og Funkisgruppa oppe i Partyzonen/vannhjulet på Totenbadet.

Det ble arrangert superlørdag med treninger på Totenbadet og på Raufoss bokseklubb lørdag 25. oktober med servering av pizza på Verona. Dette var et veldig vellykket arrangement.

Klubben har arrangert to loddsalg på Amfi, Raufoss 17. juni og 21. oktober. Dette har vi sett er en god inntektskilde for klubben.

SVØMMESKOLEN

Vi er en del av Norges Svømmeskole og de har fastlagt kurs stige og innhold for Begynner og videregående svømmeopplæring for klubber organisert i Norges Svømmeforbund. Vi gjennomførte i 2017 kurs i hele kursrekken, fra vann/hval til selungen.

Høsten 2017 holdt Raufoss IL svømming et Nybegynner Instruktørs kurs på Reinsvoll der flere av våre instruktører var med, både nye instruktører og noen for oppfriskning.

I statistikken for svømmeskolen er også rekruttene tatt med for å belyse hvor mange barn vi greier å rekruttere fra svømmeskolen over i treningspartiene på Totenbadet.

Statistikk 2017**Statistikk Vår 2017 (2 kursrekker)**

Navn	Kurs	Fulle	Barn	Sluttet	Antall klart	Antall ikke klart	Antall fortsatt	Antall instruktører
Vann/Hval	11	8	40	0	30	10	22	
Pingvin	8	5	41	0	20	21	27	
Selunge	4	2	20	0	11	9	12	
Sel	2	0	9	0	6	3	6	
Sjøløve	1	0	7	0	4	3	7	
Delfin	1	0	6	0	6	0	4	
Hai	1	0	7	0	4	3	4	
Andre	v /e rekr.	0	8	-	-	-		
Tilrettelagt	1	0	4	-	-	-		
Totalt	29	15	138	0 %	62 %	38 %	57,50 %	11

Statistikk Høst 2017

Navn	Kurs	Fulle	Barn	Sluttet	Antall klart	Antall ikke klart	Antall fortsatt	Antall instruktører
Vann/Hval	8	6	30	0	18	12	22	
Skildpadde	4	0	15	0	9	6	14	
Pingvin	3	0	14	0	8	6	13	
Selunge	3	1	14	0	9	5	7	
Sel	1	0	7	0	5	2	3	
Sjøløve	1	0	6	0	2	4	4	
Delfin	1	0	6	0	5	1	4	
Hai	1	0	6	0	3	3	2	
Andre	v /e rekr.	0	12	-	-	-		
Tilrettelagt	1	0	3	-	-	-		
Totalt	23	7	113	0 %	60 %	40 %	63,41 %	11

En stor takk til Ingrid som er en inspirasjon for svømmeskolen, samtidig er hun til stor hjelp for både barn og instruktører med ideer og ulike innfallsvinkler på opplæringen. Takk også til alle instruktører som holder hjulene i gang og er med på å utvikle svømmeskolen vår til å bli stadig bedre. Vi er heldige og har mange flinke interesserte instruktører.

Svømmeskoleansvarlig Annica Benjaminsson deltok på svømmeskoleforum på Gardermoen. Et velorganisert og lærerikt seminar som alltid er like inspirerende å delta på.

Som det vises ut fra statistikken for vår og høst halvåret, var det 251 barn på våre kurs i 2017, i motsetningen til 156 barn i 2016. Det er en stor økning fra 2016 som betyr at vi igjen er tilbake på samme nivå som i 2015. Det er fortsatt en utfordring og rekruttere videre til treningspartiene, men håper det er en trend som vil snu. Vi hadde et fullt voksenkurs i slutten av 2017 så den fortsetter vi med videre.

Utfordringen og jobben framover vil være og få flere unger fra kursene på Reinsvoll til rekrutter og treninger på Totenbadet, Raufoss.

REKRUTTER

Rapport fra Rekruttpartiene Sjøløve, Delfin, Hai og eldre rekrutt

Trening: Mandag 16-18 og Onsdag 17-18

Instruktører: Jenny Dragerengen, Fredrik Sagnæs, Mariann Halvorsen, Kristine Halvorsen og Thale M Karlsen, Anna Bismo, Hilde Irene Raknes og Ulrikke Haugen Tverrbakkmo

Deltakere: vår 26 stk. + høst 31 stk.

Rekruttene trener 1t pr uke og gruppene bygges faglig på Norges svømmeskole sitt opplegg for videregående kurs. De fleste vil etter et semester ha tilegnet seg tilstrekkelige kunnskaper per svømmeart til å bytte parti. Dette markeres med merketaking. Deltakerne på Rekrutt 3 Hai og eldre rekrutt har mulighet for å hospitere på treningsgruppe Gruppe 1.

Deltakerne har mulighet for å være med på klubbstevner som klubben arrangerer. De oppfordres også til å delta på rekruttstevner på Gjøvik vår og høst. Mange rekrutter har benyttet seg av dette tilbudet, men det er plass til flere.

TRENINGSPARTIENE

Rapport fra gruppe 1:

Trening: Tirsdag: 16:45-18:30

Torsdag: 16:00-17:30

Lørdag: 9:00-10:30

Trener: Tirsdag: Ingrid Ravnan

Torsdag: Thale Moe Karlsen (vår 2017) Anna Bismo(høst 2017)

Lørdag: Thorvald Wensink

Starter 2017 med 10 svømmere. Bare 1 ifra 2015 og de andre kommer fra eldre rekrutt og rekruttpartiene. Det er artig å være trener for en litt større gruppe. Opplegget er som før. Mye teknikk på tirs-dagstrening med en svømmeart hver måned og mengde på torsdag og lørdag. 15 min av treningen brukes til landtrening for å bevisstgjøre svømmerne på kroppsholdning i vannet.

Framgangen i teknikk får svømmerne vise fram i klubbstevner og rekruttstevner på Gjøvik og Dokka.

Andre halvår er det 9 svømmere i gruppa. De minst ivrige har falt av mens det kommer inn noen nye ivrige svømmere. Trykket på trening øker og det er artig å være trener. Jobber etter samme lest som før og framgangen i teknikk er synlig. 4 av svømmerne deltar på rekruttstevne på Gjøvik sammen med svømmere fra rekruttpartiene slik at det blir stafetter både for jenter og gutter.

Rapport fra gruppe 2 og 3:

Trening: Tirsdag og torsdag 16.00 – 18.00

Lørdag 09.30 – 11.00

Styrketrening mandager på Korta skole 18.00-20.00.

Trener: Hovedtrener Knut Ivar Kjelsrud, trener Torvald Wenzink, trener Lise Anita Nybråten og hjelpetrener Thale Moe Karlsen (vår 2017), Anna Bismo (høsten (2017)

Vi fortsatte der vi slapp i 2016, og hadde som mål og gjennomføre alle LÅMØ øvelsene på trening og stevner i løpet av året 2017. Dette klarte de fleste å gjennomføre.

Mange av våre svømmere har deltatt på stevner og personlige rekorder har kommet jevnt over på alle øvelser og på hvert stevne gjennom hele året for de fleste av svømmerne. Målet var å få svømmere kvalifisert til LÅMØ 2017. Vi hadde dessverre ingen som klarte og kvalifiserte seg innen januar og fikk deltatt dette året. Det å kvalifisere seg til LÅMØ er krevende og selv om flere var inne på listen og snuste på plassering, ble de skjøvet ut på slutten av kvalifiseringsperioden (januar 2017). Dette viser at konkurransen her på Østlandet er tøff, noe som gjør at svømmerne som vil kvalifisere seg må jobbe iherdig og målbevisst for å nå målet. Uavhengig av dette, vil målet være å få kvalifisert utøvere også framover. Vi vil derfor fortsatte i 2018 å fokusere på LÅMØ distanser (100 fly, 200 rygg, 200 bryst, 200 medley og 400 fri).

Vi ser at styrketreninga på mandager er med på å styrke samholdet i klubben, samtidig som det bedrer fysikken til svømmerne. Vi ser at oppmøte på treningene tirsdag og torsdag er bra, men at oppmøte på lørdagstreningen fortsatt er noe varierende. I tillegg ser man at enkelte har stor nytte av egentrening som blir gjennomført. Det er ikke bare selve treningen som utøves i den organiserte tiden som gir framgang, men også det som skjer mellom treningene teller.

STYRET HAR ORDET

Klubben

I januar 2017 fikk svømmeskolen igjen svømmebassenget på Reinsvoll ungdomsskole, noe vi var veldig glade for! Dette er et opplæringsbasseng som vi er helt avhengig av for å få rekruttert unger inn i klubben og for å få lært barn og unge i kommunen vår og bli svømmedyktige.

Kommunen og da får vårt vedkomne Totenbadet tar fortsatt leie for bruk av hallen på timesbasis. Noe som gjør at klubben må generere mer penger inn. Dette må vi som klubb finne gode løsninger på slik at treningsavgiften ikke øker.

Sosialkomiteen har bestått av Anne May Røstøen med hjelp av Maryam Ahmadpour, sistnevnte trakk seg ut i juni, og de har tatt seg av servering under klubbstevnene. Anne May har tatt ansvaret for klubbkveldene. Dette er et godt tilbud til utøverne som settes stor pris på av alle. De får der være sammen og hygge seg rundt et godt kveldsmåltid. Dette er også viktig i forhold til å sette fokus på sammenhengen mellom et sunt kosthold og trening. Dette er et tilbud vi ønsker å fortsette med.

Stevnekomiteen har ingen utnevnt leder, men har jobber godt sammen på alle klubbstevnene som har blitt arrangert. Det kreves fortsatt kompetanse i bruken av tidtakerutstyret Victoria. Dette blir et viktig fokusområde framover. Her vil vi trenge mer hjelp for å komme i havn. Dette er en forutsetning for å kunne arrangere et approbert stevne. Det krever også et tett samarbeid mellom RIL svømming og kommunen/Totenbadet vedrørende bruk, vedlikehold og oppbevaring av tidtakerutstyret.

RIL svømming har definert seg som en konkurranseklubb (viser til NSF sin oppdeling av svømmeklubber) og ønsker å være mer enn en opplæringsklubb.

RIL svømming ser at utviklingen i svømmeskolen har vært god med unntak av 2016, men vi får fortsatt et stort frafall fra svømmeopplæringa i svømmeskolen til rekruttopplæringa på Totenbadet. Dette gjør at vi får for liten rekruttering til treningspartiene og ikke får en slik utvikling av treningsgruppene som vi ønsker. Klubben har dyktige trenere og et flott basseng, men trenger fortsatt flere svømmere! Klubben må fortsette å jobbe videre for og videreutvikle treningsgruppene og få flere svømmere til treningsgruppene.

De skriftlig avtalene RIL svømming har med Totenbadet og kommunen vedrørende bassengleie og en del praktiske ting rundt samarbeidet videreføres. Klubben sin avtale med Totenbadet vedrørende rabatt ved kjøp av varer i butikken, i kafeen og en egen avtale for klubbstyr videreføres. Rabatten i kafeen gjelder kun kjøp samlet som svømmeklubb, ikke i privat regi.

Styret har jobbet jevnt og godt gjennom hele året og dette har ført til at mer er på plass. Styret jobber fortsatt med å fullføre arbeidet med en klubbhåndbok. Det er krevende å bygge opp en svømmeklubb og det trengs flere personer som kan være med å ta et tak for å videreutvikle Raufoss svømmeklubb. Det har i tillegg denne høsten vært et samarbeid mellom svømmeklubben og Norges svømmeforbund i forbindelse med å få på plass en sportslig håndbok. De som har vært med på dette er initiativtaker Solveig, Knut Ivar, Thorvald, Ingrid, Annica, Linn og undertegnede.

Til slutt vil styret rette en stor takk til våre trenere, svømmeskoleansvarlig, instruktører, alle i komiteene og alle foresatte som baker kaker og stiller opp på det de blir spurt om!
Vi vil også rette en takk til det gode samarbeidet med Totenbadet, Vestre Toten kommune og Amfi Raufoss.
Takk til dere foreldre som sørger for at deres unger kommer til treninger/kurs! Og en stor takk til ungene som møter opp treningene.
Leder vil takke alle i styret for innstasen de gjør!

TUSEN TAKK!

Raufoss 16. februar 2018

Med svømmehilsen

Styret i Raufoss IL svømming

ved leder Heidi Irén T. Kjelsrud

