

Årsrapport 2014

Sportslig utvalg og rekrutt utvalg

Leder sportslig utvalg: Ivar Kvale
Medlemmer: John Arvid Djupesland, Bjørn Egil Vikse og Solfrid Thuestad
Leder rekrutt utvalg: Grethe P. Vie,
Medlemmer: Kjersti Bårdsen, Erik Engløkk, Erik Nesse

Den beste sportslige prestasjonen i årets sesong stod Kristoffer Nygård for med sin 15. plass i NM Sprint. I Rogalandsranking fikk vi 2 vinnere med Johannes Djupesland i H15-16 og Kristoffer Nygård i H17-20. Ungdommene forsynte seg også godt med KM-medaljer denne sesongen. Rekrutteringen til klubben er god, og ved utgangen av året var det 30 aktive barn under 12 år.

Natt-o-løp

I januar og februar arrangerte vi natt-sprint karusell. Denne vintertreningen ble godt mottatt, og ble også vi begynte en ny karusell i november for vinteren 2014-2015.

Vintertrening

Våre faste tirsdagstreninger i jan.-feb. har vi kjørt fra DOA. I tillegg hadde vi våre faste treninger med Karl Johan, og gjennomførte totalt 4 fellestreninger i uken fram mot sesongstart. Vi har økt fokus på o-tekniske treninger i terrenget, og totalt mer tid til løpeturer i terreng.

Treningsleir i Danmark

Tradisjonen tro reiste vi i mars til Danmark på treningsleir og deltagelse på NordJysk to dagers. Det ble en fin o-opplevelse for de fleste.

Tirsdagstreninger

Hele sesongen kjørte vi o-tekniske treninger de tirsdagene det ikke var nærløp. Det var opplegg både for rekrutter og viderekomne. Vi hadde godt oppmøte på disse treningene.

Klubbmesterskap

Nytt av året var klubbmesterskap sprint etter Urb-O-modellen. Vinnerne ble Johannes Djupesland i H13-16, Kristina Voll i D13-16, Kristoffer Nygård i H17- og Solfrid H. Thuestad i D17-.

Det tradisjonelle klubbmesterskap ble i år arrangert fra o-hytta som årets siste tirsdagsløp i september med 34 deltagere i konkurranseklassen og hele 15 løpere i nybegynnerløypa. Det ble kjørt med fellesstart i tre ulike løypelengder med gaflinger mellom løypene i tillegg til egen nybegynnerløype. Årets klubbmestere ble Ruben Kobbeltvedt og Kristina Voll.

Nærløp

Det ble arrangert 8 løp i den lokale nærløpskarusellen med HIL som arrangør av 2 av disse løpene. Totalt har vi hatt 78 løpere i løypene Lang, Mellom og Kort, og 24 Nybegynnere.

Høstjakt

De fire søndagene i oktober avviklet vi høstjakta med nybegynnerløype og ei mellomlang løype. Løpene arrangeres med omvendt jaktstart og plasspoeng føres i en total ranking på de fire løpene. Det deltok i snitt 22 løpere på hvert løp i høstjaktklassen og nybegynnere varierte fra null til 7.

Elite ungdom

Treningsopplegget med Karl Johan har fortsatt i år med endring i omfanget fram til sommerferien, da ble engasjementet avsluttet grunnet for lav deltakelse. Videre treningstilbud for de mest aktive ble videreført med avtalte fellestreninger utover høsten.

ROOTS

ROOTS (Rogaland O-teens) er lagt noe om i år. Etter et generasjonsskifte har deltagelsen på leirene økt utover året, og rekrutteringen nedenfra inn i ROOTS er god.

Rekrutter 8-12 år

Rekruttene har hatt egne treninger gjennom hele 2014. I løpet av 2014 ble det gjennomført 18 utetreninger i Haraldsvang og v/Eivindsvatnet. I gjennomsnitt var det 25 barn med på hver trening. I tillegg deltok rekruttene på 4 nærløp/klubbmesterskap. I gjennomsnitt deltok 25 barn på treningene. En egen o-troll-leir ble arrangert v/o-hytta i Djupadalen 6. september. Invitasjoner ble sendt ut til hele kretsen – men vi hadde kun deltagere fra Haugesund – til sammen 23 stk.

Ungdommene som deltok på Trener1 kurs i november hadde ansvar for innetreningene for 8-12 år fra januar-mars. Det var Andreas Djupesland, Karsten Hervik Hansen, Martin Kvale, Kristoffer Kvale og Kristoffer Nygård. Ingrid Eggen og Ingvild Paulsen Vie har hatt innetreningene for 8-12 år i november og desember. Martin Kvale hadde ansvar for styrketreningene i DOA fra januar-mars. Johannes Djupesland har hatt styrketreningene i november og desember.

"Foreldre-med-på-treninger" har vært et mål. Med mange nye rekrutter, har oppslutningen fra foreldre vært god. Vi har på tirsdagstreningene hatt et opplegg med «Råtass-løp», med til sammen 10-12 poster. De har bestått av tre korte sløyfer og en lang sløyfe med alle poster, som kunne løpes til slutt. På noen av treningene har vi delt løypene inn i N- og C-niva. Vi har hatt god hjelp av foreldre under treningene – noe som er viktig for å klare å gjennomføre treninger med så mange barn. Rekruttene har fått grunnleggende opplæring i orientering, med en kombinasjon av lek og en progresjon i utviklingen for de største, jmf Nivåstigen i o-teknikk. Også i år ble utesesongen avsluttet med nattløp i Djupadalen. Det var en suksess, med 30 deltagere.

På Friluftslivets dag 7. september i Djupadalen hadde vi speed-o ved o-hytta og informasjon om våre aktiviteter i klubben. I tillegg var det også i år et o-kart med natur-o-poster i brosjyren som deles ut ved Stemmen.

Haugesund 15.02.2015

For Haugesund IL sportslig utvalg og rekrutt utvalg
Ivar Kvale og Grethe Paulsen Vie