

ÅRSBERETNING FOR

AKTIV SKØYTEKLUBB

SESONGEN 2022/2023

REGNSKAPSÅRET 2022

INNHOLD

1. Styrets beretning
2. Utvalg
3. Medlemstall og løste lisenser
4. Deltagelse og resultater
5. Treningsgrupper
6. Årsberetning fra Anleggsutvalget
7. Arrangement
8. Skøyteskoler
9. PR og kommunikasjon
10. Funksjonærer/verv/kurs
11. Økonomisk status

....

.

.

1. Styrets Beretning

Årsberetningen dekker aktiviteter i sesongen 2022/2023, og regnskapsåret 2022.

Styret konstituerte seg selv etter årsmøtet i henhold til organisasjonsplanen og valg: Jon Gauslaa (valgt leder), Emilie Sparre Njøs (valgt nestleder og konstituert ansvarlig for bredde), Pål Gulliksen (valgt kasserer), Berit Sofie Wiklund (styremedlem og konstituert ansvarlig for arrangement), Monika Risnes (styremedlem og konstituert ansvarlig for PR- og kommunikasjon) Henning Hagelund, (varamedlem og leder av klubbens anleggsutvalg).

Årsmøtet 2022 ga Styret fullmakt til å supplere seg selv med ett medlem. I likhet med den forrige valgkomiteen klarte ikke Styret å finne en kandidat til den siste styreplassen, og vi har i sesongen 2022/2023 ikke hatt noe styremedlem med konstituert ansvar for det sportslige tilbudet i klubben. VI fikk på plass to oppmenn (Arild Nebb Ervik og Kurt Feiring Larsen) som i det daglige har dekket noe av ansvaret til det aktuelle styremedlemmet. Styret er glade for at vi blir fulltallige framover, slik at det sportslige tilbudet kan ivaretas på en god måte.

Styret har i perioden mai 2022- mars 2023 avholdt 7 styremøter. Det ble arrangert sesongavslutning i mai og medlemsmøte i oktober, begge deler på Valle Hovin.

Styret har i sitt arbeid fokusert på de samme hovedaktivitetene som foregående år:

● Sportslig tilbud inkl. arrangementer og skøyteskoler

● Økonomi

● Anleggssituasjonen

● Sosiale forhold for å gjøre tilbudet attraktivt

● PR- og kommunikasjon

● Integrering av aktiviteter i samarbeid med andre klubber; herunder

kortbane

Klubben ble 25. oktober 2022 sertifisert som Rent Idrettslag. For å oppnå sertifisering gjennomførte styret og utvalgte ressurspersoner en diskusjonsoppgave, og satte opp en handlingsplan som skal gjennomføres i løpet av de to årene sertifiseringen gjelder. Signe Alme er antidopingansvarlig klubben.

Etter to sesonger med Covid 19-restriksjoner har situasjonen i 2022/2023 vært tilnærmet normal. Frogner Stadion og Sonja Henie Ishall har vært åpen for våre løpere, men banesituasjonen på Frogner har dessverre også i den sesongen vi nå har lagt bak oss vært nokså kritisk. Fordi Oslo kommune v/Bymiljøetaten ikke hadde sørget for å ha sikkerhetsputer klar til sesongstart, kunne banen først åpnes i midten av desember. Videre har banen ikke kunnet brukes til arrangering av løp etter 1. mars, og i perioden mellom 15. desember og 1. mars har banen ved flere anledninger vært stengt på grunn av værforholdene. Dette har vært uheldig for våre muligheter til å arrangere løp, og det har vanskeliggjort planleggingen og gjennomføringen av skøyteskolen.

Klubbens løpere trener i Oslo, Stavanger og Hamar. I Oslo har vi to treningsgrupper som begge samarbeider med OSK. Den yngste gruppa er for aldersgruppen 8-12 år, mens den eldste gruppa, juniorgruppa, er fra 13 til 17 år gamle. Sander Søndrål har kommet inn som et nytt trenertilskudd. Arild Nebb Ervik og Kurt Feiring Larsen har fungert som oppmenn for de to gruppene.  
  
Den internasjonale skøytesesongen ble gjennomført som normalt. Høydepunktet var EM allround på Hamar i januar og VM enkeltdistanser i Heerenveen i mars. Våre eliteløpere har hatt gode resultater gjennom sesongen, selv om det også har vært noen skuffelser. Dette gjelder imidlertid ikke Ragne Wiklund som startet sesongen med å ta klubbens første individuelle verdenscupseier siden november 2001, og som etter det ikke så seg tilbake før hun avsluttet sesongen med to sølv og en gull i enkeltdistanse VM i Heerenveen 2. til 5. mars. For klubbens andre faste innslag i verdenscupen, Allan Dahl Johansson, var resultatene mer varierende. Men en solid sesongavslutning som blant annet ga bronsemedalje i lagtempo, lover godt for kommende sesong.

ASK Cupen ble arrangert før jul på Risenga i Asker. Vi kunne ikke arrangere på Frogner fordi det var usikkert om banen ville være forsvarlig sikret løpsdagen. Klubbmesterskapet måtte utsettes fra 4. januar til 15. februar på grunn av kraftig snøfall. Klubben har for første gang siden 2019 arrangert Gullkaruseller, to i tallet. En tredje var planlagt før jul, men måtte droppes på grunn av sen åpning av Frogner. Vi har i tillegg arrangert ASK-mila denne sesongen. Også dette var første gang siden 2019.

ASK Skøytemagasin 2022/23 ble utgitt i desember. En del eksemplarer av magasinet ble lagt ut på Frogner stadion, og restopplaget ble distribuert til deltakerne og andre under LM i Båstad, der vi bidro med funksjonærhjelp.

Skøyteskolen for barn ble i år holdt på Frogner stadion og startet i første uke av Desember og hold på til 1. mars. Skøytekurs for voksne ble også arrangert på Frogner stadion med fire praktiske kvelder på isen, dette etter en teorikveld på Valle Hovin.

Klubben står fortsatt uten et eget fungerende anlegg. Issesongen ble derfor også denne sesongen avviklet på Frogner stadion, og klubben har samarbeidet med OSK, blant annet når det gjelder treningsgrupper. Klubben lider imidlertid under fraværet av eget anlegg, og rekrutteringen er svak. Vi må forsøke så godt vi kan å gjøre det beste ut av situasjonen, og være forberedt på å bygge opp et nytt miljø når Valle Hovin gjenåpnes.

Det er derfor meget positivt at renoveringen av Valle Hovin, som startet i februar 2022 har hatt god progresjon det siste året. Det ligger an til en forsinkelse på rundt 6 uker, og ferdigstillelse ved årsskiftet 2023/24.I samsvar med de opprinnelige planene, vil det bli bygd kulvert i stedet for bro. Byrådet/bymiljøetaten ønsket å droppe kulverten på grunn av kostnadene, men måtte gå tilbake på dette etter å ha fått flertallet i bystyret mot seg. Interesseorganisasjonen for Valle Hovin og klubbens anleggsutvalg fortjener stor applaus for å ha bidratt til at - i samsvar med bystyrets vedtak om at første byggetrinn skal legge til rette for hall og i samsvar med parastrategien til NIF - blir bygd kulvert.

Anlegget vil i første fase være et utendørsanlegg med hel isflate, men prosjektet omfatter også fundamentering for et takoverbygg, i en fase 2. Foreløpig er det ikke satt av midler til fase 2 ut over fundamenteringen. Om det skjer i løpet av 2023, vil åpningen bli utsatt med ytterligere et år, men en slik forsinkelse vil i motsetning til andre forsinkelser være høyst ønsket.

2. Utvalg

| Hus- og materialforvalter | Jo Wiklund |
| --- | --- |
| Kontrollutvalg | Stein Opdahl, Lillian Dahl Johansson, Sara Hemmer, John Solem (vara) |
| Anleggsutvalg | Henning Hagelund (leder), Carl Erik Sando |
| Web-redaktør | Sven-Åge Svensson |
| Valgkomité | Snorre Kverndokk (leder), Nils Einar Aas, Sven-Åge Svensson, Signe Marie Rambøl Alme (vara) |

3. Medlemstall og løste lisenser

Klubben har 156 medlemmer per 31.12. 2022.

Antall løste lisenser i sesongen 2022/2023:

|  | Rekrutt | 10 år | 11 år | 12 år | Jr C | Jr B | Jr A | Sr | Vet | Sum |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jenter | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | 3 | 1 | 10 |
| Gutter | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 16 |
| Sum | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 6 | 1 | 6 | 3 | 26 |

4. Deltagelse og resultater

Aktiv skøyteklubb sine barn, ungdommer, seniorer og veteraner har deltatt i små og store løp i inn- og utland. Dette er bare en kort oppsummering.

Våre yngste løpere har deltatt på Sommerløpet (Hamar), Odalsskøyta (Hamar), Spinnoløpet (Geithus), Hamarlekene (Hamar), Landsmesterskapet (Båstad), Vikingløpet (Tønsberg), Sandefjordløpet (Hamar), ASK-cupen (Asker), Risengaløpet (Asker). De har også gått klubbmesterskap og Gullkaruseller. Mildvær gjorde at Siste Indre på Frogner Stadion ble avlyst.

De eldste juniorløpere har gått flere Norgescupløp og NM for både junior og senior.

Landsmesterskapet gikk av stabelen 10.-12.2.2022 med 8 ASK-deltakere: Axel Haartsen Njøs (G12), Sunniva Johannessen (J12), Helle Boldingh Debernard (J13), Inka Boldingh Debernard (J15), Emmeline Berentsen (J15), Aron Feiring (G15), Eirik Andersen (G15) og Tinius Rambøl Alme (G16). Det ble en flott helg på den nye is-arenaen i Båstad. Mange flotte løp, medaljer i alle farger (se tabell under) og perser av Axel og Inka på både 1000m og 1500m. Fellesstarter og ikke minst lagtempo er morsomme øvelser som skaper fint samhold på tvers av klubber.

I Vikingløpet ble Aktiv SK beste klubb! De tre beste i hver klasse kvalifiserte seg til Viking Race i Heerenveen 10.-11. mars. Aktiv SK fikk med hele seks løpere til Viking Race: Ulrik Evenmo Ervik (G11), Axel Haartsen Njøs (G12), Sunniva Johannessen (J12), Emmeline Berentsen (J15), Eirik Andersen (G15) og Tinius Alme (G16). Det var altså en stor tropp fra ASK og OSK med supportere som fikk oppleve den spesielle stemningen i Thialf på tampen av sesongen. Stevnet har blitt kalt et uoffisielt EM for løpere i aldersbestemte klasser. Det rapporteres om optimale isforhold med lavtrykk, og resultatet var at samtlige ASK-løpere perset på alle distanser de deltok i! Eirik ble nr. 2 på 3000m med ny klubbrekord, så nå har ikke lenger Allan alle klubbrekordene for G15!

Noen av de mange ASK-løperne som deltok under Vikingløpet. Foto: Marja Haartsen.

På NM enkeltdistanser (som var tilbake som eget mesterskap på høsten etter to sesonger sammen med NM sprint og allround) var vi en stor gjeng på hele 8 deltakere. Mange flotte prestasjoner, men kanskje mest imponerende var Eirik Andersen sin 3. plass på fellesstart siden han går i 15-årsklassen (junior B1).

5 av 8 ASK-løperne på NM enkeltdistanser. Julie Berg Sjøbrend og Viktor Haukaas deltok også i NM, men ikke på bildet. Foto: Einar Agdestein

På NM sprint og allround i Stavanger (21.-22.1.2023) hadde vi fem deltagere: På sprint Tinius Rambøl Alme og på allround Thomas Lande Eriksen, Viktor Haukaas, Allan Dahl Johansson og Ragne Wiklund.

For andre året på rad var Emmeline Berentsen eneste ASK-løper under junior-NM sprint, som i år gikk i Kristiansund (14.-15.1.2023). Emmeline gjorde et godt NM med pers på 500m, sesongbeste på 1000m og 12. plass sammenlagt. Emmeline og Tinius Rambøl Alme var uttatt til junior-NM allround som gikk i Harstad (28-29.1.2023), men ingen av dem deltok.

Fire spreke ASK’ere løp veteran-NM i Stavanger 18.-19.2.2023: Sveinung Vea, Terje Erfjord, Andreas Haugerud og Sara Hemmer.

Nasjonale mesterskap

Aktiv Skøyteklubb fikk denne sesongen følgende medaljevinnere i nasjonale mesterskap.

| Navn | Mesterskap | Plassering |
| --- | --- | --- |
| Sunniva Johannessen | Landsmesterskapet 2023 Jenter 12 år  500, 1000, fellesstart | 3 - 3 - 3 |
| Emmeline Berentsen | Landsmesterskapet 2023 Jenter 15 år  500, 1000, 1500, 3000, fellesstart, lagtempo | 2 - 2 - 1 - 2 - 2 - 1 |
| Aron Feiring | Landsmesterskapet 2023 Gutter 15 år  100, lagtempo | 3 - 1 |
| Eirik Andersen | Landsmesterskapet 2023 Gutter 15 år  500, 1000, 1500, 3000, fellesstart | 2 - 2 - 1 - 1 - 2 |
| Tinius Rambøl Alme | Landsmesterskapet 2023 Gutter 16 år  1000, 1500, 3000, fellesstart, lagtempo | 3 - 3 - 2 - 3 - 1 |
| Ragne Wiklund | NM Enkeltdistanser Kvinner  1500, 3000, 5000 | 1 - 1 - 1 |
| Allan Dahl Johansson | NM Enkeltdistanser Menn  1000, 1500 | 3 - 1 |
| Eirik Andersen | NM Enkeltdistanser Menn  Fellesstart | 3 |
| Ragne Wiklund | NM Allround Kvinner | 1 |
| Allan Dahl Johansson | NM Allround Menn | 3 |
| Sara Hemmer | NM veteraner K60  500, 1000, 1500, 3000, sammenlagt | 1 - 2 - 1- 1 - 1 |
| Andreas Haugerud | NM veteraner M30  500, 1500, 3000, 5000, sammenlagt | 1 - 1 - 1 - 1 - 1 |

Internasjonale mesterskap

Aktiv Skøyteklubb hadde denne sesongen følgende deltakere i internasjonale mesterskap.

| Navn | Mesterskap | Plassering |
| --- | --- | --- |
| Ragne Wiklund | EM allround Hamar 6.-8.1.2023 | 2 |
| VM enkeltdistanser Heerenveen 2.-5.3.2023  1500, 3000, 5000, lagtempo | 2 - 1 - 2 - 5 |
| Allan Dahl Johansson | VM enkeltdistanser Heerenveen 2.-5.3.2023  1500m, lagtempo | 8 - 3 |
| Julie Berg Sjøbrend | World University Games  1000 - 1500 - 3000 - fellesstart - lagtempo | 24 - 17 - 7 - 18 - 4 |

Verdenscup

Aktiv Skøyteklubb hadde denne sesongen følgende deltakere i verdenscup

| Navn | Mesterskap | Plassering |
| --- | --- | --- |
| Ragne Wiklund | WC1 Stavanger 11.-13.11.2022  1500 - 3000 - lagtempo | 2 - 1 - DNF |
| WC2 Heerenveen 18.-20.11.2022  1500 - 3000 | 12 - 3 |
| WC3 Calgary 9.-11.12.2022  1500m - 3000m - lagtempo | 4 - 1 - 6 |
| WC4 Calgary 16.-18.12.2021  1500 -5000 | 6 - 2 |
| WC5 Tomaszów 10.-12.2.2023  1500 -3000 | 2 - 1 |
| WC6 Tomaszów 17.-19.2.2023  1500 -3000 | 1 - 1  1 - 1 |
| WC sammenlagt  1500m - 3000m/5000m | 2 - 1 |
| Allan Dahl Johansson | WC1 Stavanger 11.-13.11.2022  1500 - | 14 |
| WC2 Heerenveen 18.-20.11.2022  1500 | 12 |
| WC3 Calgary 9.-11.12.2022  1000 - 1500 - fellesstart - lagrempo | 15 (B-gruppe) - 9 -  15 (semifinale) - 3 |
| WC4 Calgary 16.-18.12.2021  1500 - fellesstart | 7 - 16 |
| WC5 Tomaszów 10.-12.2.2023  fellesstart | 10 (semifinale) |
| WC6 Tomaszów 17.-19.2.2023  1500 - fellesstart | 15 - 6 |
| WC sammenlagt  1000 - 1500- fellesstart | 51 - 17 - 26 |
| Julie Berg Sjøbrend | Neo-senior WC1 Seinäjoki 26.-27.11.2022  500 - 1000 - 1500 - 3000 - fellesstart | 12 - 4 - 4 - 5 - 12 |
| Neo-senior WC2 Seinäjoki 3.-4.12.2022  50 - 1000 - 3000 - lagtempo | 13 - 12 - 7 - 2 |
| Neo-senior WC3 Inzell 4.-5.2.2023  500 - 1000 - 1500 - 3000 | 11 - 5 - 5 - 4 |

Nye klubbrekorder

| Navn | Klasse | Distanse | Tid | Sted og dato |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eirik Andersen | G15 | 3000m | 3.58,34 | Heerenveen 10.03.2023 |
| Ragne Wiklund | Senior | 5000m | 6.46,15 | Heerenveen 05.03.2023 |

Nye norske rekorder og bestenoteringer

| Navn | Klasse | Distanse | Tid | Sted og dato |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ragne Wiklund | Senior | 5000m | 6.46,15 | Heerenveen 05.03.2023 |

Nye banerekorder

| Navn | Klasse | Distanse | Tid | Sted og dato |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ragne Wiklund | Senior | 3000m | 4.02,79 | Tomaszow-  Mazowiecki (POL) 17.02.2023 |

5. Treningsgrupper

Treningsgruppe 8-13 år

Også i sesongen 2022/23 var det et godt samarbeid med OSK for denne treningsgruppen, hvor de fleste er 10-13 år. Trenere har vært Anne Therese Tveter (OSK), Einar Agdestein (OSK), Sander Søndrål (Aktiv SK) og Carl Erik Sando (Aktiv SK) – i tillegg til noen foreldre som har bidratt spesielt inn mot løp.

Treningstilbudet har vært 2 til 3 ganger i uken fra mai, med kortbanetrening i Sonja Henie Ishall som et sentralt element. I tillegg har det vært utendørs trening på Frogner Stadion to til tre økter per uke fra desember, i tillegg til løp. Utendørssesongen måtte dessverre avsluttes i starten av mars på grunn av issmelting under brua på Frogner Stadion.

Det har vært godt oppmøte på treningene, både på kortbane og på langbane. Ofte har vi hatt over 15 løpere (OSK og Aktiv SK til sammen) på øktene, noe som gir et godt sosialt miljø og en fin gruppe. Totalt sett består gruppen av opp mot 25 utøvere – hvor de fleste deltar på minst en økt i uken.

For løpsdeltagelse: Se kap. 4 Deltagelse og resultater

På dette alderstrinnet har vi vektlagt elementære ferdigheter som posisjon i skøytestilling, teknikk og balanse. Det har vært øvd mye i høy fart både inne og ute, knyttet til de distansene de konkurrerer på. Det har for mange gitt god tidsmessig fremgang og mange personlige rekorder for løperne. Vi ser også i år at fart og tekniske øvelser på indre bane, sammen med kortbanetrening - gjør at «våre» løpere blant annet går meget gode svinger. I sum finnes det mange gode talenter som blir spennende å følge videre.

Våre løpere som har deltatt i treningsgruppen er Ander, Selja, Sunniva, Axel, Knut og Ulrik. Helle og Inka har også trent noe med vår gruppe, i tillegg til med juniorene.

Treningsgruppe junior

Treningsgruppa for junior C og B består av følgende løpere:

Tinius Alme, Eirik Andersen, Aron Feiring, Fredrik Colbensen Tveten, Knut Pedersen, Emmeline Berentsen, Inka Boldingh Debernard og Helle Boldingh Debernard.

I tillegg kommer Linus Risnes, som nå bor og trener i Stavanger, innom med jevne mellomrom og besøker oss for å trene og konkurrere.

Når vi har vært i Stavanger så har vi vært heldige ved flere anledninger å få innkvartere gjengen hos Familien Risnes. Der blir vi vartet godt opp.

I tillegg er det omtrent like mange OSK løpere som er en del av treningsgruppa.

På sommeren har vi hatt fast hurtighet og spenst trening på Hemingbanen hver lørdag.

Kortbane har vært en del av treningen hele året.

På sommeren har det blitt mange sykkelturer sammen.

I juni hadde vi en 3 dagers sykkelsamling. Tomas Alme fylte opp bussen sin med sykler og løpere og kjørte oss til Åndalsnes hvor vi startet turen. Petter og Knut Erik var også med å sykle.Tomas kjørte følgebil hele veien.

Dag 2 var spesielt tøff med start fra Geiranger og opp til Dalsnibba på 1500meters høyde. For så å ende opp i Lom. Siste dag gikk fra Lom til Vang i Valdres.Dette var en veldig fin og sosial tur med mange timer på sykkelen.

Sommerisen: Mange var på kortbaneleir i Oberstdorf og dro omtrent direkte videre til Hamar for å få med seg et par økter før de gikk løp den siste helgen.

Det begynner å bli høyt nivå på flere av løperne og mange satser veldig hardt på å bli gode. Det legges ned mye trening av flere så nivåforskjellene innad i gruppa er ganske stor.

Det har vi løst ved at Anne Therese Tveter(OSK), Sander Søndrål og Carl Erik Sando har vært med som trenere. Da får vi fulgt opp alle nivåene.

Vi har valgt å samkoordinere start av treningene så den yngre gruppen har blitt med de eldre for å varme opp. Det er bra for det sosiale.

De fleste løperne går både kortbane og langbane. Kortbanedelen styres av OSK i Sonja Henie Ishall med Einar Agdestein som trener. Petter og Einar samarbeider om programmene.

Fordelen med å gå kortbane er at vi har is fra 1.august til etter påske i Sonja Henie Ishall. Da blir sesongen lengre. Det er viktig når Frogner stadion stort sett ikke har vært klar før rundt 1.desember de siste årene.

Treningstider denne vinteren har vært mandager og onsdager samt noen helger da det ikke er løp. I tillegg går de fleste kortbane så det blir mye istrening for de som er mest ivrige.

Løpsdeltagelse er oppsummert i kapittel 4 Deltagelse og resultater.

Øvrige eliteløpere

ASK-løpere som satser i treningsmiljøer utenfor Oslo-området:

Ragne Wiklund og Allan Dahl Johansson i landslaget, Julie Berg Sjøbrend og Viktor Haukaas i Mjøsteam samt Thomas Lande Eriksen og Linus Risnes i Team Sørmarka.

Veterangruppa

Veteranmiljøet i ASK er stort, og mange har lange og gode relasjoner.

Blant aktiviteter for voksne kan nevnes skøyteskolen for voksne, løp arrangert av Skøyteutvalget i Oslo og Akershus bedriftsidrettskrets (OABIK) og diverse mil-løp, inkludert ASK-mila. Da sesongen startet var det ikke hurtigløpstid på formiddagen bortsett fra i helgene. Fra 12. januar ble det også hurtigløpstid torsdager på dagtid. Dette er et viktig tilbud for veteraner.

Kortbane

Kortbanetreningene foregår innendørs i Sonja Henie ishall, hvor det er is fra 1.august til etter påske. Kortbanetreningene har vært et fantastisk supplement til annen trening både i sommersesongen og vintersesesongen, og løperne har fått gått masse på skøyter! Det er OSK som koordinerer kortbaneaktiviteten.

Omtrent alle ASK sine juniorer går like mye kortbane som langbane. Mange har valgt å konkurrere i kortbane for OSK.

De yngre løperne bruker også kortbane som et sentralt element i treningen, og går litt løp.

6. Årsberetning fra anleggsutvalget

Årsberetning fra anleggsutvalget foreligger ikke pr. 16. mars 2023, og vil bli lagt til senere

7. Arrangement

Arrangementskomiteen har bestått av Berit Sofie Wiklund (leder), Heidi Støen, Jens Debernard, Vegard Berentsen og Jo Wiklund.

Vi hadde et planleggingsmøte og en “utstyrskveld” på Valle før sesongen. Underveis i sesongen har vi hatt løpende kontakt for å planlegge de aktuelle stevnene. Det har vært god stemning i komiteen, med høyt fokus på gjennomføring til tross for utfordringer knyttet til vær og baneforhold.

Vi har denne sesongen arrangert ASK-cupen, ASK-mila, klubbmesterskap og 2 Gullkaruseller. En tredje Gullkarusell var planlagt før jul, men måtte avlyses på grunn av sen åpning av Frogner.

ASK-cupen ble flyttet fra Frogner stadion til Risenga stadion i Asker pga. utsatt åpning av hurtigløpsbanen (manglende banesikring). De øvrige stevnene arrangerte vi på Frogner. Alle løpene har vært kjørt med elektronisk tidtaking, som vi begynner å få god dreis på nå. Det er litt utfordrende å arrangere på baner hvor vi ikke har alt arrangementsutstyret vårt, tilganger etc, så vi gleder oss til å arrangere skøyteløp “hjemme” på Valle Hovin igjen.

ASK-Cupen (10.12.2022) samlet 56 deltakere. Det ble et fint stevne i flott vintervær. Stor takk til våre venner i Asker skøyteklubb for hjelp, støtte og lån av klubbhus, og til Asker kommune for lån av bane.

Felles klubbmesterskap med OSK skulle vært arrangert 4. januar 2023, men måtte utsettes på grunn av tungt snøfall og stenging av banen. På ny dato 15. februar fikk vi dessverre ikke med like mange deltakere pga. stramt konkurranseprogram for de mest aktive løperne. Det var til sammen 26 deltakere, hvorav 15 fra ASK. Det var ekstra gledelig med god deltakelse i pappaklassen, hvor det også deltok en veldig sprek bestefar.

Gullkaruseller ble arrangert 1. februar med 19 deltakere, og 1. mars med 21 deltakere. Det er veldig morsomt å se skøyteskolebarna i aksjon på isen. God stemning, masse skøyteglede, fine premier, saft og boller i februar og vafler i mars. Under den siste Gullkarusellen hadde sola smeltet isen i deler av ytre bane. Vi valgte å gjennomføre stevnet, men distansen ble 475 meter siden vi brukte oppvarmingsbanen og indre bane i første sving.

ASK-mila på Frogner 13. februar samlet 17 deltakere, 11 på 10 000 meter og 6 på halvmaraton. Dette var klar fremgang fra forrige sesong da mila måtte avlyses på grunn av dårlig påmelding. Løpet var terminfestet mandagen etter LM, og derfor deltok ikke klubbens yngre løpere. Vi fikk veldig gode tilbakemeldinger fra deltakerne, så dette ga god motivasjon for å fortsette med ASK-mila.

I tillegg å arrangere egne løp, bidro klubben med 8 funksjonærer til LM i Båstad 10.-12. februar.

Stor takk til alle trofaste funksjonærer! Mange har stilt opp på samtlige arrangementer inkl. LM, så det ble 5 skøyteløp på 6 dager (10.-15. februar) for denne harde kjernen.

Det er flott at vi hadde tre deltakere på dommer/tidtakerkurs (se kap. 10). Flere autoriserte dommer/tidtakere gjør oss mindre sårbare når vi skal arrangere stevner framover.

8. Skøyteskole

Skøyteskole for barn 22/23

Skøyteskolen for barn foregikk i år (som i fjor) på Frogner stadion og startet i år den 7. desember og foregikk frem til 1. mars. Det var samling hver onsdag 17.30 (utenom i juleferien og vinterferien). I år var det noe smal deltagelse på skøyteskolen, mye grunnet avmeldinger på grunn av sykdom. Likevel har vi hatt en sesong med god utvikling og skøyteglede. Skøyteskolebarna har også deltatt i gullkarusellene. Instruktørene i år har vært Jenny Risnes og Steinar Hansen.

Denne sesongen har vi hatt to grupper,

1) Blå gruppe - Nybegynnere og

2) Rød gruppe - videregående.

Blå gruppe har bestått av 10 barn i 6-10 års alderen, og den har hatt Jenny Risnes og Emilie Sparre Njøs som instruktører. Denne gruppen har hatt fokus på enkle skøyteferdigheter gjennom lek.

Rød gruppe har bestått av 5 barn i 9-12 årsalderen. Her har Steinar Hansen vært instruktør. Denne gruppen har hatt fokus på lengdeløps-ferdigheter gjennom lek. For begge grupper har mestring stått sterkt i fokus.

På grunn av usikkerheten rundt hvor lenge isen kom til å holde og strømprisene (det ble på et tidspunkt satt spørsmål om kommunen ville holde isanlegget på når det er høye strømpriser), ble det i år besluttet å sette en pris på slutten av sesongen etter hvor mange ganger vi har hatt skøyteskolekvelder. Heldigvis har isen holdt nesten så lenge som vi håpet. Flere barn har også leid skøyter fra klubben, med stor mestring. Vi opplever at foreldre og barn har vært svært fornøyde med opplegget og særlig muligheten til å delta på skøyteløp (begge gullkarusellene).

Skøytekurs for voksne 22/23

Også denne sesongen ble det organisert skøyteskole for voksne. Vi startet med en teorikveld på Valle Hovin 16. november, uten å vite at vi ikke kom i gang med praktiske delen på is før tre uker senere pga. forsinket åpning av Frogner Stadion. Det medførte at vi ikke ble ferdige med skøyteskolen før godt ut i januar da dessuten en kveld måtte avlyses pga. snøstorm. I år var det flere yngre deltakere og en del deltakere med utenlandsk bakgrunn (vi hadde til og med en dame med bakgrunn fra Kapp Verde). Videre var det mye rekruttering via en familie der fedre og onkler tidligere har deltatt, og nå var det de yngre kvinnene. Noen hadde lite eller ingen erfaring på skøyter. Det kunne være litt utfordrende for oss instruktører. Mange ville også leie skøyter. En del brukte utleieskøyter fra klubbens beholdning. Ellers lånte vi noen fra familien Wiklund og Odd Arild Ødegaard. Stor takk for dette. Vi må vurdere om vi trenger flere utleieskøyter i større størrelser. Ved siden av Marja Haartsen, som har hatt ansvaret for kurset siden 2020, var også Kjetil Narum Bakken med som fast instruktør. Videre hjalp Gaute Andresen flere kvelder på is. Emilie Sparre Njøs og Jenny Risnes har også bistått.

9. PR og kommunikasjon

Klubbens nettsider, Facebook og epost er fortsatt sentrale kilder til å spre informasjon i Aktiv Skøyteklubb.

I tillegg har vi i økende grad tatt i bruk Spond den siste sesongen. Appen er nå aktiv i bruk av trenere og ledere, for å dele beskjeder, spre informasjon om trening og treningsprogram, samt ta imot påmelding og annen info. Styret har inntrykk av at dette har vært en god løsning. Her er også løperne inne, og får selv med seg viktige beskjeder og kommuniserer via mobilen. Spond-løsningen brukes av treningsgrupper i Aktiv Skøyteklubb og Oslo Skøiteklub i fellesskap.

Løperne selv bruker Instagram for å legge ut bilder og videoer. Klubbens konto har per 16.03.23 103 følgere. Det er på lik linje som mange andre klubber i landet. Kontoen Speedskating Oslo har forøvrig nesten 500 følgere, og ikke bare fra Norge.

De fleste løp og viktige hendelser blir fortsatt dokumentert på websiden med tekst og bilder. Webredaktør Sven-Åge Svensson jobber kontinuerlig med å fornye siden og har gjort flere grep denne sesongen. Flere har bidratt med stoff, noe som også er viktig med tanke på at siden skal ha aktuelt og levende stoff, formidlet av dem som selv har vært til stede på stevner.

Innlegg på nettsidene til klubben blir som regel teaset (delt) på Facebook-siden vår. Det blir også lagt ut en del selvstendige innlegg her, og facebooksiden har nå nesten 750 medlemmer.   
  
I sesongen 2022/2023 har vi tillegg gitt ut ASK Skøytemagasin. I redaksjonen var Monika Risnes (redaktør), Henning Hagelund, Sven-Åge Svensson og Snorre Kverndokk. Magasinet kom ut i desember 2022. Vi tar sikte på å lage et magasin også for sesongen 2023/2024. Dette for å synliggjøre klubbens aktiviteter, spre aktuell informasjon om skøyter i hovedstaden, og tilby mulige støttespillere et organ til å annonsere i.

10. Funksjonærer/verv/kurs 22/23

Klubbens dommere og startere:

| *Navn* | *Funksjon* | *Kommentarer* | *Oppdrag* |
| --- | --- | --- | --- |
| Heidi Støen | Internasjonal overdommer nivå 2 |  | NM Enkeltdistanser, Vikingskipet, Hamar  NC 2 Vikingskipet , Hamar  ASK-cupen, Risenga kunstisbane, Asker  Risengaløpet 2022, Risenga kunstisbane, Asker  Hamarlekene 2023, Vikingskipet, Hamar  NM Junior Allround, Kanebogen Stadion, Harstad  Gullkarusell 1, Frogner Stadion, Oslo  ASK-Mila, Frogner Stadion, Oslo  Sandefjordløpet, Vikingskipet, Hamar, Oslo  Gullkarusell 2, Frogner Stadion, Oslo |
| Bjørn Pettersen | Nasjonal overdommer nivå 3 | Ønsket ingen oppdrag, men sagt seg tilgjengelig som reserve. | Klubbmesterskap ASK/OSK, Frogner Stadion, Oslo |
| Kjell Rune Kristiansen | Nasjonal overdommer nivå 3 | Ingen dommeroppdrag | Speaker:  NM Sprint Junior, Arena Nordvest, Kristiansund  Sandefjordløpet, Vikingskipet, Hamar |
| Kjetil Narum Bakken | Nasjonal starter, nivå 3 | Ønsker kun oppdrag for klubben | ASK Cupen, Risenga stadion, Asker  Gullkarusell 1, Frogner stadion  Gullkarusell 2, Frogner stadion |

Medlemmer med verv utenom egen klubb:

Norges skøyteforbund (NSF):

Henning Hagelund, styremedlem, leder Breddeutvalget

Bjørn Pettersen, Teknisk komité hurtigløp (medlem)

Heidi Støen, Teknisk komité hurtigløp (medlem) og dommerutvalg hurtigløp (medlem)

Stein Opdahl, statistikkgruppe hurtigløp (medlem)

Akershus og Oslo skøytekrets:

Heidi Støen, Autorisasjonsrådet (leder)

Hege Eliassen, varamedlem

Interesseorganisasjonen for Valle Hovin

Henning Hagelund (leder)

Carl Erik Sando

Nils Einar Aas

Børre Rognlien

Snorre Kverndokk

Øvrige verv:

John Kessel Solem, Oslo og Akershus bedriftsidrettskrets (leder i skøyteutvalget)

Børre Rognlien, komiteen for Egebergs Ærespris (leder)

Henning Hagelund, Morgendagens skøyteess (leder)

Kurs

Deltagelse på årlig seminar for overdommere før sesongstart (NSF): Bjørn Pettersen og Heidi Støen.

Deltagelse på Dommer / tidtakerkurs i regi av autorisasjonsrådet i Akershus og Oslo Skøytekrets: Emilie Sparre Njøs, Vegard Berentsen, Jens Debernard.

11. Økonomisk status

Regnskapstall 01.01.2022 - 31.12.2022: Totale inntekter 468 729

Totale utgifter 397 561

Årsresultat 70 228

Egenkapital 891 267

Idrettens regnskapsår skal følge kalenderåret, så regnskapet dekker deler av to sportslige sesonger. Resultatet for 2022 viser et overskudd for klubbens drift. Det var budsjettert med et overskudd på kr 7.000, og resultatet ble kr 70.228. Fordi samfunnet fremdeles var preget av pandemien på begynnelsen av året, ble kostnadene lavere enn antatt, fordi flere arrangementer ble avlyst. Vi hadde en dugnad i 2022, (Tons of Rock). Generelle inntekter var kr 41.000 over budsjett som følge av dugnaden og draktsalg. I 2022 har kostnadene økt igjen fordi løperne har kunnet reise rundt og gå skøyteløp. Den største kostnadsøkningen (og inntektsøkningen) skyldtes Landsmesterskapet som vi arrangerte sammen med ASK, og som ga oss et stort overskudd. Ved årsskiftet hadde klubben en egenkapital på 891.267 og en kassebeholdning på 891.167.

Oslo, 16. mars 2023

Jon Gauslaa - Leder Emilie Njøs - Nestleder

Pål Gulliksen - Kasserer Monika Risnes - Styremedlem

Berit Sofie Wiklund - Styremedlem