



ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2012.

Leder:	Thomas Borge
Økonomi:	Sigbjørn Eidsnes
Nestleder:	Hans Håkon Ruud
Forebygging:	Vidar Bøe
Sykkel:	Rigmor Sæbø
Triatlon:	Øyvind Johannessen
Styremedlem:	Sauvuer Chichirillo
Styremedlem:	Kirsti Ruud
Styremedlem:	Marthe Ekre-Telle

TILLITSVERV KNYTTET TIL NIF:

Styremedlem Akershus idrettskrets:	Vidar Bøe
Revisor Idrettsrådet:	Vidar Bøe
Styremedlem Idrettsrådet	Arne Inge Olsen
Representant Triatlonforbundet:	Siri Johannessen

LEDERS KOMMENTAR:

AVTALER:

- Losbydagen er et stort fellesarrangement for organisasjonslivet i Lørenskog. Dette er et kommunalt utstillingsvindu.
- Samarbeid med Gjensidigestiftelsen og Lørenskog videregående skole. Tahirlekene.
- Idrettslaget fortsetter samarbeidet med barnevernet for å styrke deltakelsen til de som faller utenfor organisert aktivitet.
- Hjertefred.
- Way back.

FOREBYGGENDE:

Vi har her tatt med de viktigste prosjektene i løpet av året. Av tidligere erfaringer viser det seg at nettverksarbeid er avgjørende for å få gode resultater.

I avsnittet over kommer det frem hvilke organisasjoner vi har samarbeidet med. Arbeidet vårt skaper stor medieinteresse og vi er blitt høyt profilert i dagsaviser, magasiner, TV2, NRK og ulike organisasjoners nettsider, som for eksempel Unicef og Røde kors.

RUSMIDDELSTØTTE 2012.

«Å bygge barn er viktigere enn å reparere voksne» var en viktig verdiramme for prosjektet, og i denne sammenheng ble «Tid sammen» et av våre hovedmål. En sak hvor vi kastet lys over barnas tidsbruk foran data og TV.

TAHIRLEKENE som er et forebyggende helseprosjekt for barn og unge ble således en viktig arena. Lekene har tre mål. Idrettsleker for 6. trinn i grunnskolen, oppfølging av ungdom som dropper ut og møte med foreldre gjennom foredrag. Etter tre års gjennomføring har Tahirlekene gitt oss verdifull

erfaring og gode resultater i forhold til målsetting, hvor skolene og kommunen har vært en viktig og avgjørende samarbeidspartner.

Et annet og nytt aktivitetstilbud for barn og foreldres prioritering med barna, var «tid sammen». Mønevann var en ideell møteplass for arrangementet. Et sjøsatt vikingskip hvor de fremmøtte kunne ta del i historien var i seg selv verdt turen. Sune Wentzel, med sine frisbeekunstner, skapte stor begeistring og bidro til at målgruppen barn som har et lavt fysisk aktivitetsnivå fikk prøve seg alene og sammen med ham. Utjevning av sosiale forskjeller i aktivitetsvaner og helse var en rød tråd i prosjektet. Vi syklet felles fra Triaden i Lørenskog til Mønevann og tilbake. Saken fikk en samfunnsmessig stor oppmerksomhet med bl.a. forhandsinnslag i TV2 "God morgen Norge" og fyldig dekning i Romerikes blad i etterkant.

Foredragsvirksomheten har som tidligere hatt stor betydning for å nå målgruppene som skjuler seg i prosjektstøtten. Vi har benyttet forelesere med egenerfart bakgrunn og samarbeidet med fagorganisasjoner og kommunale instanser innen helse og rus. Fire tidligere innsatte fortalte om – veien tilbake – et åpent møte, Margit Olsvik møtte foreldre til russekullet fra Lørenskog og Mailand videregående skoler. «Gift med en rusavhengig». Rita Nilsen – landets første barneprostituerte fortalte om sitt liv i et åpent møte, i samarbeid med I.O.G.T, og Vidar Bøe og Tahir Hussain har besøkt grunnskolene og videregående skoler om betydningen av fysisk aktivitet, samspill og gode møteplasser.

TID SAMMEN.

"Saken er god og samfunnsbyggende sa ordfører Åge Tovan i sin åpningsappell, som var på plass under hele arrangementet".

Hvordan en evalueringsrapport skal måles er alltid vanskelig. Som det kommer frem fra søknaden vektlegges «Tid sammen» foreldres prioritering med barna. Derfor var skolen en viktig samarbeidspartner for å nå foreldre gjennom FAU.

At vi fikk forhandsinnslag i TV2 "God morgen Norge" og fyldig dekning i Romerike blad i etterkant ga oss en god følelse på at vi hadde nådd frem med budskapet.

Søknader inneholder ofte mange ord, men det er i handling det meste avsløres. Slik sett ble dette et vellykket arrangement. Godt oppmøte på tvers av generasjoner, som fikk se kulturelle innslag på høyt nivå samt hendelsesrike sportslige opptredener av innleide aktører.

Mønevann er en ideell møteplass og naturperle for slike arrangement. Et sjøsatt vikingskip hvor de fremmøtte kunne ta del i historien var i seg selv verd turen. Sune Wentzel med sine frisbeekunstner skapte stor begeistring og bidro til at målgruppen barn som har et lavt fysisk aktivitetsnivå fikk prøve seg alene og sammen med ham. Sunes opplegg og form var oppfinnsomt og snedig med tanke på mestring.

Målet med tilskuddsordningen er å fremme fysisk aktivitet blant fysisk inaktive. Utjevning av sosiale forskjeller i aktivitetsvaner og helse skal være sentralt. I den sammenheng skulle alle sykle felles fra Triaden til Mønevann og tilbake. En strekning på 16 km. Badeplassen og området rundt er også godt egnet til å tilfredsstille forventningene som stilles til å komme inn med frem uten bilbruk..

WAY BACK

Helse og rusforebyggende samarbeidsprosjekt med tidligere innsatte. Tahir og Vidar deltok på en sykkeletappe i Tyskland sammen med Oslo-Paris gjengen, som ble dokumentert i TV 2. De var også med som motivatorer i forkant av turen, i TV2-sendinger og i evalueringen av prosjektet.

HJERTEFRED

Østmarka var med i prosjektet på Allehelgensdag i rådhusparken i Lørenskog. Dette ble et verdig arrangement til trøst og ettertanke for pårørende, med fine kunstneriske og musikalske innslag. Bl.a. kom "Mjøsens Lange" glidende med en syngende Morten Remberg.

FOREDRAG

Som i fjor, er foredrag blitt en viktig bit av vår virksomhet, både lokalt, regionalt og på landsbasis. På skoler, i næringslivet, hos frivillige organisasjoner, statlige etater og foreninger tilsluttet NIF. Rusforbygging og verdier, teamarbeid, Østmarkmodellen samt Tahirlekene har vært gjennomgående temaer.

TAHIRPROSJEKTET – GJENSIDIGESTIFTELSEN.

Etter 3 års virke og positive tilbakemeldinger fra skolene og kommunen, har Gjensidigestiftelsen løftet prosjektet til landsbasis. Rapporten er som i fjor:

"Reservebenken skal brennes". Forebyggende helseaktiviteter for barn og unge.

Målgruppen for prosjektet er barn og ungdom i alderen 12-16 år.

Barn som trenger mest voksenkontakt prioriteres. Funksjonshemmede skal delta på lik linje med andre. Målet er at alle skal få mulighet til å drive aktivitet som gir læring og gode opplevelser, slik at dette inspireres til gjentagelse.

Utfordringene i det forebyggende arbeid er stadig flere, og vi har stor tro på at fysisk aktivitet kan være et viktig redskap. Satsingen på barn og unge er etter vår mening en god investering for fremtiden, med frivilligheten som bærebjelke. For å nå målene vil vi nyttiggjøre det ansvarsbevisste tverrfaglige apparatet som finnes i lokalmiljøet.

Friluftsliv og naturopplevelser er viktige faktorer i gjennomføringsprosessen. Aktivitet i friluft er ikke bare helsefremmende og miljøvennlig, den bedrer også livskvaliteten. Mange av ungdommene i målgruppen har et sårbart sosialt nettverk, og det er fristende å søke kontakt med miljøer som har høy toleransegrense for kriminalitet og rusmisbruk.

Prosessen fra aktivitet via miljøbevissthet til et fadderskap vil spille en sentral rolle. Vi er overbevist om at vår ordning med bruk av ungdomsfaddere har en positiv effekt for deltakerne.

Dette at engasjert resurssterk ungdom ved hjelp av aktiviteter i naturen og idrettsleker får andre ungdommer til å bryte ut av kriminelle gjenger, er av stor samfunnsmessig betydning.

Vårt prosjekt bygger på et nettverk som har stor betydning for den sosiale kapital, både lokalt men også i større perspektiv.

Det å utøve friluftsliv har nytteverdier og egenverdi ikke bare gjennom spenningsopplevelser, men også den utfordring og de miljøforandringer naturen gir.

Samspeillet med skolene knytter også foreldre til organisasjonen gjennom foredrag og ulike prosjekter. Vi er opptatt av å bevisstgjøre foreldrenes ansvar de har som forbilder sett i forhold til bruk av rus.

Tahirdagen.

"Alt er mulig" er hans valgspråk. Alle skal med. Derfor skal reservebenken brennes. Det konkurreres i kategoriene balanse, spent, presisjon, kondisjon og styrke. Det kåres vinnere for beste klasse og beste skole. 420 elever fra 7 skoler var med under årets arrangement i kommuneparken med Varaordfører Ragnhild Bergheim åpnet lekene. Nytt av året var Sune Wentzels medvirkning, noe som ble en "innertier"

"Tahirs verden" appellerte til elevene og skapte stor entusiasme. Dette bidro også til å skape forståelse for hvor lite som skal til for å gi mestring. Skolepokalen ble vunnet av Finstad skole.

FUNKSJONSHEMMEDE:

Tahir fortsetter i samme spor og deltar der han får noen med. På sykkel fullførte Tahir Lillehammer – Oslo sammen med 9 andre svaksynte i regi av "Aktiv mot kreft". Han nådde to nye fjelltopper, i hhv Ålesund og Sulna kommuner. Kommentaren på toppen var: "Fantastisk utsikt!"

I april var Tahir med Røde Kors til Palestina for å fortelle hva han har fått til i Norge, med håp om å inspirere funksjonshemmede der. Tahirs forsøk på å nå Paralympics i London lyktes ikke, men dette ble likevel en god dokumentar i TV2.

LOSBYDAGEN.

Losbydagen og samarbeidet med Mjøsen Lange går som før. Et åpent tilbud for alle. Det er viktig å vise frem sine aktiviteter for kommunens innbyggere. Et kommunalt samarbeidstiltak for alle foreninger.

Årsberetning Østmarka IL triatlon 2012

I 2012 satset Østmarka IL triatlon på eliten, og på laget var Mette Pettersen Moe, Kari F. Lingsom, Marthe R. Eikre-Telle, Even Hersleth, Øyvind Lillehagen, Håkon Johannessen og Øyvind Johannessen (nå Telle). Målene var klare. NM-ene i triatlon og Triathlonserien for både herrer og damer skulle vinnes. Flest mulig blant ti på topp i Ironman og Norseman.

Nesten alle målene ble nådd. Her kommer statistikken:

- NM normaldistanse. 3. og 4. plass blant herrer og 1 og 3 blant damer, samt lagseier i begge klasser.
- NM langdistanse. Fra gull til fjerde blant herrerne, og sølv bronse og fjerde blant damene. Begge lagseirene ble også vunnet av våre utøvere.
- Triathlonserien. Mette Pettersen og Håkon Johannessen gikk til topps.
- I Haugesund blei det sjuende og åttende plass. Brødrene Øyvind og Håkon Johannessen fulgte hverandre. I dameklassen finner vi Kari Lingsom innenfor topp ti..
- Norsemann. Øyvind Lillehagen på fjerde og Kristian Horne i mål som nummer ni. Marthe R. Eikre-Telle nummer åtte.
- Vi hadde også en gjeng på 8 stykker som dro til Age-group VM for Ironman 70.3 i Las Vegas etter å ha kvalifisert seg i Haugesund.

God lesing. Målene ble etter vår mening nådd. En solid gruppe utøvere som bruker mye tid på sin idrett.

På arrangementstiden lå vi heller ikke på latsiden. Vi arrangerte NM i duathlon på Kirkenær samt NM langdistanse i Eidfjord. Begge arrangementene gikk veldig bra, men i Eidfjord måtte svømmingen avlyses pga sterk vind og kaldt vann.

Økonomisk sett går det også greit. Et positivt sluttregnskap. Men, til tross for frivillighet faller tyngden på få. Hva 2013 bringer er uvisst med tanke på balansen arrangementsinnsats og økonomi.

RAPPORT SYKKELGRUPPA 2012

For 12 år siden bestemte styret at Østmarka IL skulle legge forholdene best mulig rette for kvinner, og i dag har vi nærmere 100 medlemmer. De fleste er aktive på landeveien med Rigmor som sørger for det meste. Ledelse, omsorg og trivsel. Terrenggruppa holder også tradisjonene ved like, for det var jo der og slik det begynte.

Sitat fra årsberetningen. «Idrettslaget ønsker å gi jenter og kvinner et tilbud med samme betingelser som mange menn får. Hilde Anthoniusen sa ja takk til trenerjobben, og dermed var det i gang. Resultatene lot ikke vente på seg og ved sesongslutt hadde vi en gruppe treningsvillige kvinner som satser på både landevei og ritt i terrenget. Lagpokalen i Lillehammer Oslo rittet var første dokumentasjon på at prosjektet var vellykket. Hilde, Tove og Rigmor syklet nitten mil på tiden 6.11.00.»

I vinter har treningen foregått fast på GoldsGym, og statistikken som følger årsberetningen forteller hvilken bredde og topp vi har hatt i disse årene. I dag kan dere se vår stolthet trille rundt omkring på veiene i Romerike.

Den store styrkeprøven er et stort mål for de fleste. Noen valgte å starte fra Hamar og andre på Lillehammer. Treningsdisiplin, lagånd og god ledelse er stikkord for slike prosjekt og med

trenerveiledning fra Karianne Borge, Rigmor og Sauveur kom de fleste til trening og målstreken, og der viste resultatene 6.46.50 t for Hamargruppa, 6.05 t for 14 jenter i gruppe 1 som startet fra Lillehammer, og 6.55 t for gruppe 2. Imponerende, men uansett hvordan vi snur og vender på tall. Målstreken er viktigst.

Sykkelsporten er i bred vekst og tilbudene øker i alle retninger. Arrangement, utstyr og treningsturer vinterstid. Tradisjonsrike ritt som Enebakk og Randsfjorden rundt samt Raumerrittet, Grenserittet og Birken er blant høydepunktene og for mange i løpet av sesongen.

Birkebeinerrittet er det største, og før eller siden prøver de fleste dette. Av den grunn har vi brukt statistikken derfra som en liten pekepinn på topp og bredde. I år som i fjor fikk vi ny løyperekord i klassen for menn. Jørn-Henrik Thoresen slo tilbake og fratok lillebror Lars Ove bestetiden. Flere av jentene satte også bestetider. I klassen 45-49 år finner vi Anita Helene Hansen øverst av flere spreke kvinner. 4.14.09 topper nå klasserekorden, og dermed er moder Rigmor slettet, så langt, fra denne statistikk. Men kjenner vi henne rett betyr andres fremgang like mye som hennes sosiale innhold i kvinneprosjektet.

Sesongen ble avsluttet med topptur til Snøhetta i et fellesskap med 50 glade individer.

FREMOVER:

- Vi ønsker fortsatt å være en døråpner for lokalt samarbeid og samspill i det forebyggende helsearbeid.
- Å samarbeide med faglige ressurspersoner og frivillige organisasjoner.
- At målgruppene finner aktivitetene og møteplassene meningsfylte både for barn og voksne.
- Tahirlekene
- "Alle har en sykkel"

STATISTIKK BIRKEBEINERRITTET.

Resultatene dokumenterer både topp og bredde. Her kan du lese bestetidene, samt klasserekorder.

1	May Moe Pettersen	3.31.03	35-39	2011
2	Monica Guneriussen	3.42.44	25-29	2002
3	Ingvild Rasmussen	3.44.23	35-39	2005
4	Nanna Rykken	3.46.46	25-29	2001
	Kirsti Ruud	3.46.46	20-24	2010
6	Lena Aune	3.53.58	25-29	2001
7	Hilde Anthonissen	3.54.20	25-29	2001
8	Tove Ausen	3.59.04	25-29	2001
9	Rigmor Heggstad Sæbø	4.00.15	40-44	2001
10	Renate Martinsen	4.01.12	30-34	2003
11	Elisabeth Kristiansen	4.08.56	30-34	2002
12	Unn Britt Slåttsveen	4.11.44	40-44	2008
13	Anita Helene Hansen	4.14.09	45-49	2012
14	Karianne Borge	4.15.08	35-40	2007
15	Siri Strøm Engebretsen	4.18.20	20-24	2001
16	Heidi Munthe Kaas	4.20.28	45-49	2012
17	Ashild Barkhall Mømb	4.22.55	50-54	2007
18	Torill Kalfoss	4.22.25	25-29	2003
19	Bente Røsten	4.23.11	35-39	2002
20	Trine Lise Folvik	4.28.54	45-49	2012
21	Cecelie Smeby	4.30.46	30-34	2003
22	Ingrid Moen Rotvik	4.31.28	40-44	2008
23	Hilde Myrflott Sandgrav	4.32.39	45-49	2012
24	Terezia Hagen	4.32.52		2012
25	Linda Halvorsen	4.35.38	30-34	2004
26	Mona Pedersen	4.36.17	45-49	2012
27	Anita Grosso	4.36.41	35-39	2000
28	Katrine Lie Støverud	4.36.53	30-34	2005
29	Bente Nybakken Berge	4.37.16	50-54	2008
30	Anne Katrine Gamre	4.40.56	45-49	2009
31	Stine Karlstad	4.41.12	20-24	2004
32	Bjørg-Guri Kildahl	4.47.33	60-64	2010
33	Mette Synøve S Hoel	4.52.40	40-44	2008
34	Liv Krogseth	4.53.42	35-39	2002

35	Trine Skogli Pedersen	5.03.07	40-44	2009
36	Grete Kleven	5.06.04	60-64	2007
37	Grete Brandt	5.13.30	40-44	2007
38	Hege Johansen	5.16.28	40-44	2007
39	Randi Skulstad	5.17.28		2011
40	Kjersti Lande Bøe	5.18.58	40-44	1997
41	Tina Korsrud	5.21.13	35-39	2009
42	Tønje Johansen	5.26.31	40-44	2007
43	Wenche Håpnes	5.25.50	35-39	2010
44	Trude Vallevik	5.42.43		2011
45	Wenche Didriksen	5.44.50	40-44	2002
47	Bente Merete Bakken	5.49.49		2011
47	Ranveig Wessel Tofte	5.56.36	40-44	2007
48	Jartrud Steinsli	5.59.22		2011
49	Grete Berntzen	5.59.37		2007
50	Sissel Heggstad	6.02.27		2007
51	Torhild Hansen	6.08.20	60-64	2009
52	Monica Larsen	6.14.56		2009
53	Lill Ann Fjeld	6.22.50		2011
54	Marianne Sparby	7.23.59		2011

	Kirsti Ruud	3.46.46	20-24	2010
	Monica Guneriussen	3.42.44	25-29	2002
	Ingvild Rasmussen	3.49.49	30-34	2002
	May Moe Pettersen	3.31.03	35-39	2011
	Ingvild Rasmussen	3.53.01	40-44	2008
	Anita Helene Hansen	4.14.09	45-49	2012
	Ashild Barkhall Mømb	4.22.55	50-54	2007
	Bjørg-Guri Kildahl	4.51.29	60-64	2009

Menn:

1	Jørn-Henrik Thoresen	2.49.54	35-39	2012
2	Lars Ove Thoresen	2.55.09	30-34	2011
3	Øyvind Johanessen	2.57.57	25-29	2008
4	Espen Aune	3.00.32	35-39	2005
5	Jan Sjøshagen	3.11.33	30-34	1999
6	Claes Unger	3.20.12	40-44	1999
7	Hans Håkon Ruud	3.20.53	50-54	2002
8	Rune Sørheim	3.14.16	50-54	2008
9	Ivar Morken	3.26.15	40-44	2002
10	Franco Grosso	3.28.53	35-39	2005
11	Hans Håkon Ruud jr.	3.29.05	17-20	2011

12 Christian Unger	3.29.06	16-19	2002
13 Erland Rotvik	3.29.36	35-39	2008
14 Lars Nordeng	3.31.59	50-54	2008
15 Roger Østlie Sandum	3.37.42	35-40	2007
16 Sauveur Circhirillo	3.39.19	45-49	1999
17 Tore Olav Moe	3.39.19	40-44	2005
18 Terje Sandhalla	3.41.27	40-44	2005
19 Pål Benkø	3.49.51	45-49	2002
20 Bjørn Erik Andersen			
21 Vidar Bøe	3.59.23	45-49	1996
22 Thomas Borge	3.56.36	35-39	2008
23 Kjell Retterholt	4.08.57	40-44	2003
24 Paul Skulstad			
25 Tom Erik Edvardsen	4.19.13	40-44	2000
26 Morten Stabell Hansen	4.23.40	40-44	2001
27 Øyvind Røen	4.26.30	50-54	2002
28 Kenneth Gundersen Bjørneseth	4.27.36	30-34	2005
29 Geir Nyland	4.38.00	55-59	2011
30 Per Stedje	5.05.31		2011
Øyvind Johannessen	3.10.59	16-19	2002
Øyvind Johannessen	2.57.57	25-29	2008
Lars Ove Thoresen	2.55.09	30-34	2011
Jørn-Henrik Thoresen	2.49.54	35-39	2012
Claes Unger	3.20.12	40-44	1999
Rune Sørheim	3.34.06	45-49	2003
Rune Sørheim	3.14.16	50-54	2008
Hans Håkon Ruud	3.22.21	55-59	2005
Vidar Bøe	4.34.31	60-64	2011
Tandem			
Tahir Hussain	5.39.39	25-29	2010