



## ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2010.

Leder:	Vidar Bøe
Økonomi:	Jan Arnt Skjolde
Forebygging:	Thomas Borge
Sykkel:	Rigmor Sæbø
Triatlon:	Øyvind Johannessen
Klatring:	Harald Helgesen
Styremedlem:	Sauveur Chichirillo
Styremedlem:	Kirsti Ruud
Styremedlem:	Marthe Eikre-Telle

### UTMERKELSER:

Årets Romeriking 2010: Vidar Bøe

### TILLITSVERV KNYTTET TIL NIF:

Styremedlem Akershus idrettskrets:	Vidar Bøe
Nestleder Idrettsrådet:	Vidar Bøe
Medlem NIF integreringsutvalg	Vidar Bøe
Leder lovkomiteen Fleridrettsforbundet:	Vidar Bøe
Representant triatlonforbundet:	Siri Johannessen

### LEDERS KOMMENTAR:

Frivillighetens betydning.

Frivillighet er en av Norges viktigste bærebjelker i det å bygge gode lokalsamfunn. Men vil det alltid være slik? Vil samfunnsutviklingen og tidens krav til effektivitet og tidsklemmer føre til at vi mister noe viktig underveis? Stadig flere barn og unge opplever ensomhet når krav til foreldre og andre nære voksenkontakter etter hvert spiser mye av hverdagstiden. Frivilligheten bør ikke være organisert, det er mye vi kan bidra med hver og en av oss. Kanskje skal vi tenke oss om ikke å gjøre det så vanskelig. Tenke over hvilke premisser som legges til grunn. Er det våre egne utgangspunkt som legges til grunn når vår streben etter å gjøre alt riktig er i fare for å bli "kloke" på andres vegne. Dagens samfunn er kanskje i ferd med å skape sterkere klasseskille enn vi er klar over. Å være til stede og bry seg om menneskene rundt er også en viktig bærebjelke. Ensomheten øker også blant oss voksne. Her kan vi alle bidra med omsorg og interesse for andre mennesker. Det bør nødvendigvis ikke være på et sykkelsete eller under en spasertur. Eimen av nykokt kaffe og nystekte vafler hører med, har og vil for all fremtid fortsette å varme mange hjerter. Erik Bye ble spurt om hvordan han klarte å kommunisere med så ulike sosiale lag i samfunnet? Han svarte: Det finnes bare et lag. Og det er menneskene. Så sett over kaffen.

### Avtaler:

- Losbydagen er et stort fellesarrangement for organisasjonslivet i Lørenskog. Vi har vært med i mange år og hjulpet til med forskjellige familieaktiviteter. Dette er et kommunalt utstillingsvindu.
- Samarbeid med Gjensidigestiftelsen og Lørenskog videregående skole. Tahirlekene.
- Inkludering idrettslag. Sosial integrering med vektlegging på innvandrerjenter er hovedmålet. Klubben samarbeider med syv andre lag. Midlene kommer fra KKD.
- Idrettslaget fortsetter samarbeidet med barnevernet for å styrke deltakelsen til de som faller utenfor organisert aktivitet.
- Oslo sykkelfestival. Medarrangør i samarbeid med Egen Kraft. Hero og Frøy.

## **FOREBYGGENDE:**

### **Friluftsgruppa.**

Aktiviteter for barn og unge, som faller på utsiden av organiserte aktiviteter. Samarbeidsprosjekt med Lørenskog barnevern. Klatretilbudet varte frem til sommeren. Dette er foreløpig satt på vent da en av lederne med godkjent lisens har flyttet.

### **Inkludering innvandrerejenter.**

Mål. Å styrke innvandrers fysisk helse og deltakelse i aktiv idrett. Samarbeid mellom 7 klubber. Klubbene besitter kvalitativ kunnskap og har gradvis fått god erfaringskompetanse på dette feltet. Til tross for dette er det ingen selvfølge at våre målambisjoner henger sammen med målgruppens ønsker og behov. Våre tilbud er tilrettelagt med hjelp fra Lørenskog videregående skole. Viser forøvrig til egen rapport.

### **Rusforebyggende arbeid.**

Forskning viser at norske skoleelever har utilstrekkelige kunnskaper om alkohol og narkotika. Tall viser også at stadig flere voksne ruser seg, noe som fører til avhengighet og store familieproblemer. Idretten tar et stort samfunnsansvar med fysisk aktivitet som forebyggende arbeid mot rusmisbruk, men den er som kjent ingen avholdsbevegelse, og i den sammenheng har organisasjonen flere utfordringer. Tilskuere drikker på arenaer, utøvere feirer med alkohol og det serveres alkohol i forbindelse med arrangementer og turneringer.

Vi har prioritert et tettere samarbeid med skolen med tanke på å øke kunnskapen om alkohol og narkotika. Denne undervisningen ble samtidig knyttet opp mot foreldrene med foredragsvirksomhet. Friluftsliv og naturopplevelser er viktige ingredienser også for de voksne og deres mentale helse. Kvinneprosjektet "alle har en sykkel" er et forebyggende lavterskeltilbud som i flere år har vokst i deltakelse og vist gode resultater.

Gode oppvekstvilkår innebærer bl a å bygge gode og trygge lokalsamfunn. Frivillige organisasjoner har en viktig rolle å spille i dette arbeid. Desto flere som er med, jo større ringvirkninger på sikt, er vår teori.

I denne sammenheng har vi prioritert å bruke deler av midlene fra rusmiddelkonsulenten i en tilpasset og helhetlig ruspolitikk i samarbeid med bl a Lions, Rotary, Gjensidigestiftelsen, idrettsrådet og IOGT. Samarbeidet burde gi resultater. Oppmerksomhet vil, etter vår mening, øke oppmerksomheten og justere maktbalansen mot reklame og liberale krefter. Eks.: fri hasj. Viser forøvrig til egen rapport.

### **Foredrag.**

Det er holdt en rekke foredrag både regionalt og på landsbasis. 90 til sammen i 2010. På skoler, i næringslivet, hos frivillige organisasjoner, statlige etater og foreninger tilsluttet NIF. Rus og verdiforebyggende, teamarbeid og Østmarkamodellen har vært gjennomgående temaer.

## **TAHIRPROSJEKTET – GJENSIDIGESTIFTELSEN.**

"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.

Prosesen 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.

Samspillet 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.

### **Skolene i Lørenskog.**

"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. 500 elever fra 7 skoler var med under årets arrangement i kommuneparken med ordfører Åge Tovan på plass i 5 regnvåte timer. Han åpnet lekene med hva å si hva god oppvekst betyr for lokalsamfunnet.

Stafetten og styrkeøvelsen var to publikumstreffere som skapte stor stemning blant elevene. Dette betyr at vi må sikre øvelser som appellerer til lagfølelse. Skolepokalen ble vunnet av Finstad skole. Den står synlig og trygt plassert i glasskapet. Hva med neste år? Det var et ønske fra flere om å delta i mer enn en øvelse. Tidsmessig burde dette gå. Det vil også styrke prosjektideen. Med andre ord. Elevene deltar i to øvelser.

Viser forøvrig til egen rapport.

### **Ammerud og Grorud skole.**

På Ammerud arrangerte vi skidag for 500 elever fra Groruddalen i samarbeid med Bjerke videregående skole og Lillomarka skiklubb. Ufyselig vær også her, men ungene møtte opp og holdt ut.

Viser forøvrig til egen rapport.

### **FUNKSJONSHEMMEDE:**

Tahir deltar der han får noen med. Til topps med Røde Kors var en stor opplevelse da han besteg Galdhøpiggen med Mollekleiv og Brende. Prøve NM i motbakkeløp i Ulvik med Sponheim var en annen topp han mestret. På sykkel fullførte Tahir Birkebeinerrittet, Nordsjørittet, Grenserittet og Enebakk rundt. Grenserittet ble en tålmodighetsprøve med 7 punkteringer. I Nordsjørittet var det stiv kuling, og Birkebeinerrittet viste seg igjen frem fra sin dårligste side. Men han kommer til mål, og det er kanskje derfor Tahir har blitt et forbilde for mange. Sauveur og Vidar er fortsatt piloter. Under NM i tempo stilte Lars Ove Thoresen opp som pilot, og med Terje Julusmoen som medhjelper under Lærdal triathlon brøt han en ny barriere.

Tahir har også deltatt i mosjonsløp. I Holmenkollstafetten løp han for kreftsaken sammen med blinde og svaksynte.

### **Aktivitetshelg i Nannestad.**

Aktivitetshelg på Skogtun i Nannestad for utviklingshemmede. Et samarbeid mellom UFO, Østmarka IL og Torshovkorpset. Prosjektet er svært populært, og det er tredje året vi var med. Denne gang fikk vi hjelp av elever fra Bjerke videregående skole. Ute og innekonkurranser med rebusløp som fysisk utfordring og kviss med mange spennende utfordringer. Det er et flott sosialt samvær hvor nye og gamle musikanter blir bedre kjent. Lagkonkurransen skjerper alt og alle. Det hele avsluttes med premiering og utdeling av diplomer.

### **Losbydagene.**

Losbydagene og samarbeidet med Mjøsens Lange går som før. En rotur i naturskjønne omgivelser på Mønevann er balsam for sjela og en minnerik opplevelse.

### **Fjellfoten sykkelklubb.**

Vi har et samarbeid med Fjellfoten sykkelklubb. Komma te mål. Samarbeidet styrker et regionalt tilbud til funksjonshemmede.

### **TRIATLONGRUPPA:**

2010 har så langt vært det beste året for gruppa. Øyvind Johannessen må igjen berømmes for en stor innsats. Som i fjor stiger medlemstallet, bredden øker og de beste utøverne blir bedre. NM innsatsen var stor og på toppen av pallen stod en kongepokalvinner. Gruppa hadde ukentlige treningstilbud både på svømming og løping. Den sosiale arena er også god, noe som gjenspeiles i trening og på konkurranser.

Vi samlet flest Norgescup poeng av alle klubber, det stod en på pallen i hver eneste konkurranse og klubben hadde 1. 2. og 3 plass i Norgescupen for herrer samt 3. 4. og 5 for damer. Under NM ble det lag gull i duathlon og triatlon for herrer, i tillegg til flere medaljer i begge klasser. Det kan fort bli feil å trekke frem navn, men Håkon Johannessen, Even Hersleth, Anne Gamre og Ingrid Ravnar er utøvere som bemerker seg.

Jørn Henrik Thoresen satset alt på Ironman, og klarte nesten målet. Under kvalifiseringen i Nice var han kun to plasser fra. 56. plass av 2600 deltakere. Etter svømming og sykling lå han på 15. plass. Maratondistansen ble dessverre for hard, men tidsmessig meget bra. 9.52 uhyre sterkt.

### **SYKKELGRUPPA:**

Vi kan starte med den sammen innledningen her som vi gjorde for triatlongruppa. Rigmors innsats er innflytelsesrik.

Sportslig sett har det også vært en god sesong. I terrenget ruver Bjørg Kildahls innsats under Birkebeinerrittet. 1 plass i klassen 60 – 64 år med tiden 4.47.33 under ufysiske forhold er sterkt. Kirsti Ruud dro inn en 4. plass i kl 20 - 24, en plass bedre enn Lars Ove Thoresen i klassen 25 – 29.. Vi viser for øvrig til statistikken her.

Lars Ove hevdet seg også bra i flere ritt både i terreng og på asfalt i norgescup. 5 og 6. plasser i Raumerittet og Grenserittet. Jørn H

Alle har en sykkel prosjektet har stor betydning for alt og alle. Trening, sosialt samvær, konkurranser og en bedre helse samt faglig påfyll er noen stikkord. 114 medlemmer forteller det. På breddesiden har damene utmerket seg på landevei under den store styrkeprøven. Karianne Borge var trener for denne Hamargruppen, mens Lillehammergruppen som Rigmor hadde ansvar for ble delt i to grupper under oppkjøringen.

"Hamarjentene" ble klokken inn på 5.38.20. Lagånd må være stikkordet for 17 jenter. Fra Lillehammer syklet 15 jenter inn til 6.21.0 t. Gruppe 2 ca 50 min senere. 8 fornøyde fjes fullførte på tiden 7.14.44 timer.

Flere av damene har også deltatt på Raumerittet og Grenserittet. I juli tok 10 personer turen til Jotunheimen. En stor opplevelse var det å være med i Lille Jotunheimen.

I vinter gjennomførte 31 stk et kombinert smøre og skiteknikkurs. Hans Håkon Ruud var instruktør og som vanlig grundig. Kan hende vi ser resultater av dette allerede neste år.

Oslo Sykkelfestival er gjennomført fem ganger. Etter sammenslåingen med Oslo cyklekrets har vår dugnadsinnsats vært som tidligere, men med mindre hovedansvar. Mye tyder på at vi trekker oss ut av samarbeidet.

### **FREMOVER:**

- Vi ønsker fortsatt å være en døråpner for lokalt samarbeid og samspill i det forebyggende helsearbeid.
- Å tydeliggjøre fagansvar samt å styrke fagkompetansen er viktige brikker i rammevilkårene.
- At målgruppene finner aktivitetene og møteplassene meningsfulle.

## STATISTIKK BIRKEBEINERRITTET.

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

### Kvinner:

1. Monica Guneriussen	3.42.44	25-29	2002
2. Ingvild Rasmussen	3.44.23	35-39	2005
3. Nanna Rykken	3.46.46	25-29	2001
Kirsti Ruud	3.46.46	20-24	2010
4. Lena Aune	3.53.58	25-29	2001
5. Hilde Anthonissen	3.54.20	25-29	2001
6. Tove Ausen	3.59.04	25-29	2001
7. Rigmor Heggstad Sæbø	4.00.15	40-44	2001
8. Renate Martinsen	4.01.12	30-34	2003
9. Elisabeth Kristiansen	4.08.56	30-34	2002
10. Unn Britt Slåttsveen	4.11.44	40-44	2008
11. Karianne Borge	4.15.08	35-40	2007
12. Siri Strøm Engebretsen	4.18.20	20-24	2001
13. Ashild Barkhall Mømb	4.22.55	50-54	2007
14. Torill Kalfoss	4.22.25	25-29	2003
15. Bente Røsten	4.23.11	35-39	2002
16. Anita Helene Hansen	4.23.29	40-44	2008
17. Cecelie Smeby	4.30.46	30-34	2003
18. Ingrid Moen Rotvik	4.31.28	40-44	2008
19. Linda Halvorsen	4.35.38	30-34	2004
20. Anita Grosso	4.36.41	35-39	2000
21. Katrine Lie Støverud	4.36.53	30-34	2005
22. Bente Nybakken Berge	4.37.16	50-54	2008
23. Anne Katrine Gamre	4.40.56	45-49	2009
24. Stine Karlstad	4.41.12	20-24	2004
25. Bjørg-Guri Kildahl	4.47.33	60-64	2010
26. Mette Synøve S Hoel	4.52.40	40-44	2008
27. Liv Krogseth	4.53.42	35-39	2002
28. Trine Skogli Pedersen	5.03.07	40-44	2009
29. Grete Kleven	5.06.04	60-64	2007
30. Grete Brandt	5.13.30	40-44	2007
31. Hege Johansen	5.16.28	40-44	2007
32. Kjersti Lande Bøe	5.18.58	40-44	1997
33. Tina Korsrud	5.21.13	35-39	2009
34. Tonje Johansen	5.26.31	40-44	2007
35. Wenche Håpnæs	5.25.50	35-39	2010
36. Randi Skulstad	5.42.22		2009
37. Wenche Didriksen	5.44.50	40-44	2002
38. Ranveig Wessel Tofte	5.56.36	40-44	2007
39. Grete Berntzen	5.59.37		2007
40. SisseL Heggstad	6.02.27		2007
41. Torhild Hansen	6.08.20	60-64	2009
42. Monica Larsen	6.14.56		2009
Kirsti Ruud	3.46.46	20-24	2010
Monica Guneriussen	3.42.44	25-29	2002
Ingvild Rasmussen	3.49.49	30-34	2002
Ingvild Rasmussen	3.44.23	35-39	2005
Ingvild Rasmussen	3.53.01	40-44	2008
Rigmor Heggstad Sæbø	4.35.51	45-49	2004
Ashild Barkhall Mømb	4.22.55	50-54	2007
Bjørg-Guri Kildahl	4.51.29	60-64	2009

**Menn:**

1. Øyvind Johannessen	2.57.57	25-29	2008
2. Lars Ove Thoresen	2.59.38	25-29	2010
3. Espen Aune	3.00.32	35-39	2005
4. Jørn Henrik Thoresen	3.06.46	30-34	2010
5. Jan Sjølishagen	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. Lars Christian Unger	3.29.06	16-19	2002
12. Erland Rotvik	3.29.36	35-39	2008
13. Lars Nordeng	3.31.59	50-54	2008
14. Hans Håkon Ruud jr.	3.32.46	17-20	2010
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. Thomas Borge	3.56.36	35-39	2008
21. Vidar Bøe	3.59.23	45-49	1996
22. Kjell Retterholt	4.08.57	40-44	2003
23. Tom Erik Edvardsen	4.19.13	40-44	2000
24. Morten Stabell Hansen	4.23.40	40-44	2001
25. Øyvind Røen	4.26.30	50-54	2002
26. Kenneth Gundersen Bjørneseth	4.27.36	30-34	2005

Øyvind Johannessen	3.10.59	16-19	2002
Øyvind Johannessen	2.57.57	25-29	2008
Espen Aune	3.01.00	30-34	2002
Espen Aune	3.00.32	35-39	2005
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

**Tandem**

1. Tahir Hussain	5.39.39	25-29	2010
------------------	---------	-------	------