



## ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2011.

Leder:	Thomas Borge
Økonomi:	Jan Arnt Skjølde/Sigbjørn Eidsnes
Nestleder:	Terje Julusmoen
Forebygging:	Vidar Bøe
Sykkel:	Rigmor Sæbø
Triatlon:	Øyvind Johannessen
Styremedlem:	Sauvuer Chichirillo
Styremedlem:	Kirsti Ruud
Styremedlem:	Marthe Telle

### TILLITSVERV KNYTTET TIL NIF:

Styremedlem Akershus idrettskrets:	Vidar Bøe
Nestleder Idrettsrådet:	Vidar Bøe
Valgkomiteen NCF:	Rigmor Sæbø
Representant thriatlonforbundet:	Siri Johannessen

### LEDERS KOMMENTAR:

«Å bygge barn er viktigere enn å reparere voksne» er en viktig verdiramme for det frivillige organisasjonslivet. Vi tror fortsatt at frivilligheten er en viktig bærebjelke i å bygge mennesker og lokalsamfunn og vil fortsette med de aktiviteter som styrker dette.

Vi ønsker videre å dra i gang et nytt aktivitetstilbud for barn og foreldre i samarbeid med skolene. «Tid sammen» Et sykkeltilbud med gode "rasteplasser" underveis. Den gode rollemodellen og tilstedeværelse vil prege innholdet i dette prosjektet, i praksis og fra talerstolen. En god motvekt til den teknologiske utviklingen og tidsklemma.

Idrettens utstillingsvindu preges fortsatt av individuelle prestasjoner. Fellesskapet, møteplassene og dialogen vil være sentral for vårt arbeid i 2012. Der hører både topp og bredde til. Da er det med en blanding av ydmykhet og stolthet for meg å presentere vår triathlongruppe som Norges beste.

### Avtaler:

- Losby dagen 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. Tahir lekene.
- Idrettslaget fortsetter samarbeidet med barnevernet for å styrke deltakelsen til de som faller utenfor organisert aktivitet.

### FOREBYGGENDE:

Aktiviteter for barn og unge som faller på utsiden av organiserte aktiviteter er viktige mål, selv for et idrettslag. Samarbeid med Lørenskog barnevern og skolene samt økonomisk støtte fra Gjensidigestiftelsen muliggjør dette.

### **Rusforebyggende arbeid.**

Vi viser til samarbeidet med kommunen i forbindelse med rus og holdningsforebyggende tiltak gjennom flere år, og kommer her med rapporten for siste periode, og har etter beste evne fulgt opp betydningen i faneplakaten «fra bekymring til handling».

Satsingsområdet har vært barn og unge bl a fordi at 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. Med et godt samarbeidsnettverk, gode veiledere og forelesere har vi nådd både enkeltpersoner og folket. Rus og helse henger sammen. Ensomhet og tilstedeværelse det samme. Tid sammen med noen som er villig til å lytte er en utfordring i dagens teknologiske samfunn og dette har vært en rød verditråd i våre prosjekt.

Som det fremgår av søknaden bygger vi nettverk ved å nå flest mulig barn og voksne. Overgangen fra barn til ungdom og videre fra ungdomsalder til voksenlivet, trenger gode møteplasser. At noen bryr seg i slike overganger kan være helt avgjørende for valg senere i livet. Derfor har skolene vært et måltorg på vår vei i det forebyggende arbeid.

### **Foredrag.**

Det er som i fjor holdt en rekke foredrag både regionalt og på landsbasis. Siste aktivitets år 59 besøk. På skoler, for næringslivet, hos frivillige organisasjoner og statlige etater. Rus, helse og samfunnsforebyggende verditemaer har vært stoffet.

### **Tahir lekene mai 2011.**

Vi hadde i forkant av lekene møter med skolesjefen og rektorer ved samtlige 7 skoler i Lørenskog. Tahir med følge møtte elevene i skoletiden hvor han fortalte om seg selv, Tahir lekene og grunntanken med disse. Alle var svært positivt innstilt til prosjektet. Elever fra Lørenskog videregående skole var med i dugnaden som funksjonærer. Ordfører Åge Tovan var også til stede som i fjor, og Rådhusparken ble benyttet som arena.

Tahirs møte med elevene gjorde sterke inntrykk. Han fortalte om tiden han selv var på deres alder og at barna skulle se verdien av utelek i en alder hvor han selv ble sittende inne. Det har senere kommet frem svært positive tilbakemeldinger fra skolene på hvilken betydning og innflytelse lekene hadde på elevene, både fysisk og møter med Tahir. Mange fortalte begeistret hjemme om hva Tahirs besøk hadde å si.

Stemningen under konkurransene var stor. Hver enkelt elev fikk måle krefter individuelt, kjenne på klasselagfølelsen og skolesamarbeidet. Utenom de 18 skolebesøkene og foredrag har Tahir Hussain vært trekkplasteret under ulike aktiviteter for gode humanitære tiltak og prosjekter.

«Til topps på Galdhøpiggen» Et nasjonalt integreringsprosjekt med Røde Kors. NAF`s landsfinale på sykkel for barn. Spesialinvitasjon til Sykkelritt, løpskonkurranser og motbakkeløp.

### **FUNKSJONSHEMMEDE:**

Tahir deltar der han får noen med. Til topps på Galdhøpiggen med Røde Kors. NM i tempo på sykkel, NM i motbakkeløp og NM i innendørsroing samt fullført Skarverenn og 10km under Oslo maraton og andre sykkelritt forteller om en allsidig gutt som elsker aktivitet. «Jeg vil heller dø i naturen enn i senga» sier Tahir. For tiden trener han med et håp om å kvalifisere seg til London paralympics.

## **Losbydagene.**

Losbydagene og samarbeidet med Mjøsen Lange går som før med et åpent tilbud for funksjonshemmede. Et kommunalt samarbeids tiltak for alle foreninger, hvor det er viktig å vise frem aktivitetene for kommunens innbyggere.

## **TRIATLONGRUPPA:**

2011 var nok et godt år for gruppa. 51 aktive medlemmer ved årsskiftet og flere strømmer til.

Økonomisk kom vi også i pluss pluss takket være sponsorer og dugnadsinnsats. Dette resulterer i et godt miljø og gode sportslige resultater. Ingen tilfældigheter at helhetsbildet er et flott utstillingsvindu for klubben og aktiviteten.

Damene vant lag gull under NM vintertriathlon, så fortsatte NM innsatsen med gull individuelt til Øyvind Johannessen og Mette Pettersen Moe under langdistansen. Normaldistansen ga også topplasseringer. 2 kongepokaler og et lag gull. Mette nok en gang, fulgt av Håkon Johannessen som ble tidenes yngste vinner i en alder av 17. Bror Øyvind kapret bronzen og med Even Hersleth på 5. plass var laggullet sikret.

Punktum og prikken over ièn ble satt på slutten av sesongen da Mette og Øyvind sikret norgescup sammenlagt med Marthe og Håkon på hver sin 3 plass.

Da er det vel ikke så overraskende at klubben vant norgescupen sammenlagt.

Internasjonalt dro Marthe og Øyvind tilbake over grensa med gode plasseringer i verdensserien på langdistanse i Weihai Kina. Mettes 3 plass samt Øyvinds 4 de i Enervit open i Sverige fortjener også plass i en avskåret årsrapport.

Under EM langdistanse blar vi opp på side 1 og finner Marthe på 12. plass. På samme side står Mettes navn på trykk i et annet internasjonalt mesterskap. 10.plass i Europacupen i triathlon.

Hva kan vi vente av elitegruppa neste år? Øyvind Lillehagen er siste tilskudd. Østmarkas fat høster nye frukter. Et godt miljø krever også dugnadshender og støtteapparat når en ny sesong dras i gang. Klubben har påtatt seg ansvaret for to mesterskap. NM i duathlon på Kirkenær 29/4 og NM langdistansetriathlon i Eidfjord!

## **SYKKELGRUPPA:**

104 medlemmer. Et gledelig tall. Ikke for statistikkens skyld. Ikke for den økonomiske støtten heller, for der faller de utenfor, men mest sannsynlig fordi møteplassen dekker et sosialt behov. Det frivillige organisasjonslivet har mange slike. Bl a konkurransebehovet, og det er ikke kynisk å bli både bedre og god, bare vi tar vare på den gode tonen i laget og fellesskapet.

Styrkeprøvens etapper er et årlig mål for mange syklistere, og landeveien fra Eidsvoll, Hamar og Lillehammer er derfor en naturlig begynnelse for mange av jentene. Utetreningen i forkant har foregått rundt om på veiene i Romerike med Karianne Borge, Sauveur Chichirillo og Rigmor Sæbø som trenere. Hamarjentene ledet av Anne Gamre trillet over målstreken på 5.48.00 t. To av jentene fikk lov å stikke, og syklet på noe over 4 timer. Trine Lise Folvik kom inn på 4.10.39. Mona Pedersen 4.11.03. Gode tider, og når disse bokstaver skrives er vi utrolig stolte også av tallene som på tavla da Lillehammerjentene så 6.01.00 lyse mot dem. 42 minutter senere kom gruppe to i mål. Ingen uhell og 27 fornøyde jenter har all grunn til å gjøre stas på hverandre etter denne innsatsen.

Enebakk og Randsfjorden rundt, samt Birkebeinerrittet og Grenserittet har også etter hvert blitt tradisjonsrike løp hvor fellesskap og dueller tas ut. Ultra birkens arena, løpet for gutta ble svekket i garderobeskryt når vi hadde tre jenter som også fullførte. Anita Helene Hansen, Anita Grosso og Unn Brit Slåtsveen gjennomførte på tiden 11.21.35 timer.

At «alle har en sykkel» har et tilbud til fler enn mange flotte damer kan dokumenteres i prosjektet diabetes 1 hvor 4 av ungdommene fullførte fredagsbirken. Den sosiale biten ivaretas også på en god

måte. Alle trenger fri fra jobb og hverdagsslit. Ja da er det godt med et godt miljø med ski under beina og hytteturer hvor tanker, meninger og ideer forenes.

Sportslig elitesett har det også vært en god sesong. Vi kan begynne med May Moe Pettersen sin sterke tid under vanskelige Birkebeinerforhold. 3.31.03 t. er også ny klubbrekord. I søla klinte de til med nye løyperekorder. Vi har som kjent brukt Birkebeinerrittet som et utstillingsvindu, nivå og historie for klubben. Slik sett blir resultatene en god referanse også på prestasjon. I samme aldersklasse som May og på topp i herreklassen finner vi Lars Ove Thoresen. Tida 2.55.09 taler med samme røst.

Brødrene Lars Ove og Jørn Henrik Thoresen har markert seg på resultatlistene. Lars Ove mest til tross for kravebensbrudd midt i sesongen. Etter en 2. og en 3. plass i de to første NC Marathon rittene hadde han ledertrøya. Det ble til slutt en 4. plass sammenlagt. På høsten ble det 1 plass i Kongerittet, 3. i Grenserittet og 8. plass i Birkebeinerrittet.

### **Utfordringen.**

Sykling er for tiden av de mest populære stier på idrettsforbundets kart, slik løping var det på åttitallet. Årsakene til medvinden er forståelig og mange. Privatøkonomi og sykkelutstyr henger sammen. Idretten er folkelig der kondisjon, alder og helsemessig forfatning ikke er så utslagsgivende sammenliknet andre aktiviteter. Konkurransetilbudene øker, noe som stimulerer og bekrefter våre behov for deltakelse i større samlinger med status. Og sist men ikke minst, intensiverende mediedekning og innflytelse. Likevel, aner vi toppen av bølgebruset?

Mye tyder på at friidrettens mosjonsbølge er på vei tilbake. Flere og flere løper, men i motsetning til åttiåra er ikke maksimaltida like viktig som den gang. Hvorvidt det er noen felles trekk her er forså vidt uinteressant. Det viktige er at vi kan gi et tilbud til alle som finner mening i og med sin fritidsaktivitet.

Sykkelprosjektet «alle har en sykkel» har for lengst slått rot, og det er vink som tyder på at prosjektet får sin omtale i historiebøkene. Jentene viste igjen at tilhørighet og likeverdighet har sin betydning, også i konkurransesammenheng, og vi må aldri underkjenne viktigheten av at «å komme til mål er like viktig som å sette seg mål». Styrkeprøven med gruppedeltagelse fra Lillehammer og Hamar bekrefter idrettens ubegrensede verdikart for oss alle.

### **FREMOVER:**

- Vi ønsker fortsatt å være en døråpner for lokalt samarbeid og samspill i det forebyggende helsearbeid.
- Å samarbeide med faglige kommunale ressurspersoner og frivillige organisasjoner.
- At målgruppene finner aktivitetene og møteplassene meningsfylte.