



ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2014.

Leder:	Thomas Borge
Økonomi:	Villy Mydland
Nestleder:	Hans Håkon Ruud
Forebygging:	Vidar Bøe
Sykkel:	Rigmor Sæbø
Triatlon:	Anne Gamre
Styremedlem:	Sauveur Chirchirillo
Styremedlem:	Kirsti Ruud
Styremedlem:	Marthe Telle

TILLITSVERV KNYTTET TIL NIF:

Valgkomiteen NIF:	Vidar Bøe
Valgkomiteen NCF:	Rigmor Sæbø
Varamedlem thriatlonforbundet:	Ingrid Mangsnes
Styremedlem Akershus idrettskrets:	Vidar Bøe
Revisor Lørenskog idrettsråd:	Vidar Bøe

PRISER:

Akershus idrettskrets. Frivillighetsprisen.	Hans Håkon Ruud
---	-----------------

LEDERS KOMMENTAR:

«For 20 år siden ble noen ord og en ide sådd. Noen kamerater fant ut at «Å bygge barn er viktigere enn å reparere voksne». Det var begynnelsen. Østmarka IL var stiftet.»

Ordene er et sitat hentet fra min kommentar i fjorårets utgave av årsmeldingen.

Dugnad knyttet til forebyggende prosjekter ble hovedmålet. Etter hvert tok vi også ansvar for å bygge opp og legge til rette et sykkeltilbud for kvinner. Et alibi for sjåførtjeneste i en utpreget guttesport? Nei, begrepet «Alle har en sykkel» med Rigmor som leder hadde sin berettigelse. Rigmors innsats i klubben har hatt stor betydning. Når hun nå ønsker avlastning har det vist seg å være krevende å finne en ny form på dette tilbudet. Frivilligheten er skjør og enkeltpersoners innsats kan være vanskelig å erstatte. Det er en tid for alt, og nye tilbud er tilgjengelig utenfor klubbtilhørighet. Østmarka IL erkjenner at konkurransesituasjonen påvirker den enkeltes valg, og klubben ser seg ikke derfor i stand til å tilrettelegge damegruppa på samme måte som hittil.

Avtaler:

- Tahirlekene. Samarbeid med Gjensidigestiftelsen på landsbasis.
- Rusforebyggende samarbeid med Lørenskog kommune.
- Losby dagen er et stort fellesarrangement for organisasjonslivet i Lørenskog. Dette er et kommunalt utstillingsvindu.
- Veien tilbake. Et årsprosjekt som er avsluttet.

FOREBYGGENDE:

Tahirlekene går sin gang. Avtalen med Gjensidigestiftelsen har rundet 5 sesonger. 128 klassebesøk og 15-16000 kjørte kilometer bekrefter de faktiske forhold. 17 kommuner deltok i lekene som samlet 3000 barn. Prosjektet bygger på frivillighet, og klubben er stolt av den innsats klubbens medlemmer har lagt ned.

Mediene har også viet lekene stor oppmerksomhet. Lokalaviser har møtt opp og gitt fyldige forhandsreportasjer og dekning i etterkant. TV2 God Morgen Norge har også gitt prosjektet sendetid. Vi viser ellers til tidligere årsrapporter og lar denne gang Skolenes evalueringer tale.

Martine sier. «Tahirlekene viser at man ikke er like. Uansett om du kan se eller ikke, kan du fortsatt gjøre omtrent alt mulig. Tahirlekene gir deg en følelse av hvordan det er å være blind. Det er ikke lett, men å bli mobba for det er enda verre

Flere barn burde vite hvordan det er å være blind. Ikke sånn at de blir det selv, men få følelsen av det. Det kan hjelpe mange med og ikke dømme andre, men for å godkjenne folk for den de er.»

Lisa uttaler: «Det var hyggelig å se Tahir og Vidar igjen. De hadde nemlig 1 uke tidligere vært i klassen vår og snakket om livet til Tahir, før og etter han ble blind. Dette gjorde sterkt inntrykk på oss elever. Lærerne våre minner oss stadig på at vi må godta og respektere alle, uansett hudfarge eller ferdigheter. Tahir som er blind, og ikke kan se, er en positiv og glad mann, som takler nesten alt med et smil. Jeg ønsker veldig gjerne å få oppleve dette igjen.»

Vi ble beste skole. Vi ble selvfølgelig glade, men det er ikke det som betydde noe. Det som betydde noe var at vi hadde vært sammen hele dagen, og alle jobbet i lag. Klassen var støttende og fine å ha ved sin side. Alle heiet på hverandre. Det gjorde at man ble fokusert på at 'dette SKAL vi klare!!' Og uansett om vi hadde vunnet eller ikke, er jeg sikker på at vi hadde vært fornøyde uansett.

Ismail forteller: «Å være med på noe så spesielt som Tahirlekene er veldig gøy. Når vi gikk til bussen så grua jeg meg litt fordi jeg skulle gjøre det i blinde. Etter vært så skjønte jeg at selv om man er blind så betyr ikke det at det er slutt på moroa. Tahir lekene er vært å bruke penger på fordi det er fornuftig. Tahir lagde Tahirlekene for at ingen skal bli mobba eller plaga.»

Her kommer andre tilbakemeldinger:

Vi lærte hvor viktig det er og ikke å mobbe, og at vi aldri må gi opp.

Når Tahir fortalte om seg selv var det flere ganger jeg nesten gråt.

Jeg har lært at man kan komme langt med litt hjelp av andre.

Tahir er et forbilde for andre, ikke bare for dem som er blinde.

Hva synes læreren?

Vi på Østgård skole syntes det var veldig fint å få besøk av dere. Som lærer synes jeg dere berørte mange temaer som vi kan snakke mer om, og referere til Tahir og det han har opplevd.

Eksempler på dette er: Vennskap, inkludering av andre, sprengte egne grenser, at alle trenger hjelp og at ingen klarer alt alene, sansene våre - hva trenger vi dem til og hva kan vi klare uten, utholdenhet, ansvar for seg selv og andre, respekt for andre.....

Samarbeidet med videregående skoler har vist at vår modell har vært til stor nytteverdi i praksis. Dette at resurssterk ungdom engasjerer og veileder de yngre elevene, gir de eldre praksis i ledelse og gjennomføring av arrangementer. De yngre deltagerne får kontakt med eldre ungdommer med gode holdninger, som fort kan bli forbilder for mange.

Rusforebyggende arbeid.

Vi viser til samarbeidet med kommunen i forbindelse med rus og holdningsforebyggende tiltak. Vår grunnfilosofi er å nå ut til alle generasjoner i samarbeid med andre frivillige organisasjoner. Skolebesøkene for 6. klassesetrinn med mobbing, ensomhet, mindre bruk av sosiale medier og hva uteleken betyr under oppveksten. Ungdomstrinnet med tanke på rus og de utfordringer de møter knyttet til lojalitetsvennskapet, samt det voksne familieledet med fokus på å takle hverdagsutfordringene og det rolleansvar som hviler der. Foredragsvirksomheten har som tidligere også hatt stor betydning for oss for å nå målgruppene med egne krefter og eksterne forelesere. Mailand og Lørenskog videregående skole, barneskolene, I.O.G.T, Losbydagene samt Idrettsrådet er viktige samarbeidspartnere i lokalmiljøet.

Foredrag.

Det er som i tidligere holdt en rekke foredrag lokalt, regionalt og på landsbasis. På skoler, for næringslivet, hos frivillige organisasjoner og statlige etater. Rus, helse og samfunnsforebyggende verditemaer har vært stoffet. Vi legger også til rette foredrag med eksterne forelesere i samarbeid med både Lørenskog og Mailand videregående skoler, og I.O.G.T.

Samarbeid med andre ideelle og frivillige organisasjoner.

Kriminalomsorg. Ullersmo avd Kroksrud landsfengsel og Oslo kretsfengsel. Tahirleker for innsatte og politikere. Ledsagere for Tahir.

Hjertefred. Hensikten med arrangementet er å gjøre det lettere å snakke om døden og det vonde, hylle de gode minnene etter dem vi har mistet, bearbeide sorgen, samt feire kjærligheten og livsgleden, og ta bedre vare på oss selv og hverandre. Åpen dag i Rådhusparken.

Global Dignity Day er en internasjonal dag for verdighet som markeres med et enkelt skoleopplegg på videregående skoler over hele verden. Vi gir talerstolen til ungdommene, og skaper en unik møteplass mellom ungdom og voksne i lokalsamfunnet, der vi deler tanker og historier om hva verdighet betyr i hverdagen. Veiledere for ungdom på Mailand videregående skole.

Veien tilbake. Bidra til å integrere vanskeligstilte i samfunnet ved mental mestring, hvor hovedsakelig idrett/fysisk aktivitet og friluftsliv blir brukt som mestringsarenaer. Ledsagere for Tahir i Skarverennet og Birkebeinerløpet.

Turn Point er en stiftelse basert på frivillighet. Formålet er å drive opplysningsarbeid om rusmisbruk i arbeidsliv, organisasjoner, idrett og samfunnet for øvrig samt veiledning av enkeltpersoner rammet av avhengighetsproblematikk. Dette kan være både den avhengige selv og de som ellers er berørt av problematikken. Ofte familie, venner og arbeidskollegaer. Foredragsvirksomhet og møter.

SYKKELGRUPPA:

Vi startet året 2014 med 67 betalende medlemmer. 30 av disse er aktive på landeveien. Terrenggruppa består av 6 stabile veltrente kvinner. Vår eliteutøver Lars Ove Thoresen hadde sin beste sesong med seier i Raumerittet.

Damene hadde en hyggelig Mallorcatur og en vellykket skisamling på Skramstadsætra, hvor Hans Håkon Ruud ga av sine kunnskaper i løype og teori. Som instruktør bedrer han både teknikk og inspirasjon til mer trening.

Utetreningen har gått i faste sløyfer rundt omkring på veiene i Romerike.

Hamargruppen ble denne gang droppet. Lillehammerpatruljene ble delt inn i to, med klare målsettinger. De mest ambisiøse satte 6 timer som et mål. De andre en halv time roligere. Sauveur og Rigmor tok ansvar for treningen og som innpiskere under løpet. Sluttiden? 5.22,00 t. Det var seks deltakere som klarte denne tiden. De andre (8) passerte målstreken på 6.35,00 t. Solid og fornøyde.

Verdt å nevne er Bjørn Erik Jansen som eneste fra klubben stilte opp på distansen Gjøvik Oslo. Han kom inn på tiden 4.27,00 t.

Ellers hadde vi med deltakere på Eidsvoll Oslo. Styrkeprøven med sine valgmuligheter er sesongens høydepunkt og treningsmål.

I tillegg til Styrkeprøven, har noen få også kjørt Enebakk og Randsfjorden rundt på landevei samt de tradisjonelle terrengrittene Raumerrittet, Grenserittet og Birkebeinerittet. Trine Lise Foldvik senket Rigmors sin siste klasserekord i 45-49 under Birkebeinerittet. Lars Ove Thoresen satte i det samme løpet ny klubbekord.

6 av gruppens medlemmer gjennomførte også kraftprøven Viking Tour. Et seksdagersritt i den norske fjellheimen med bl a Trollstigen, Strynefjellet og Geiranger Dalsnibba opp. Tahir fullførte dette rittet. En premie for den fantastiske gjennomføringen av Vasaløppet tidligere på sesongen.

Naturopplevelser, sykkelsette og sosiale sammenkomster har vært en rød tråd for sykkelgruppa. Tur til Glittertind med familier rundet av sesongen.

Rigmor Sæbø gir seg nå som trener.

THRIATLONGRUPPA:

Egen rapport.

FREMOVER:

- Vi ønsker fortsatt å være en døråpner for lokalt samarbeid og samspill i det forebyggende helsearbeid.
- Å fortsette samarbeidet med faglige kommunale ressurspersoner og frivillige organisasjoner. At dette fører til at ungdommen tar idrettslig samfunnsansvar.
- At klubben følger NIF's verdigrunnlag i idrettspolitisk dokument for 2015-2019.
- At den aktivitetsgnist vi tenner gjennom Tahirlekene, fører til at barna melder seg inn i idrettslagene i Lørenskog og distriktet.

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	Karianne Borge	4.15.08	35-40	2007
14	Siri Strøm Engebretsen	4.18.20	20-24	2001
15	Trine Lise Foldvik	4.21.46	45-49	2014
16	Ashild Barkhall Mømb	4.22.55	50-54	2007
17	Torill Kalfoss	4.22.25	25-29	2003
18	Bente Røsten	4.23.11	35-39	2002
19	Anita Helene Hansen	4.23.29	40-44	2008
20	Cecelie Smeby	4.30.46	30-34	2003
21	Ingrid Moen Rotvik	4.31.28	40-44	2002
22	Mona Pedersen	4.31.47	45-49	2014
23	Linda Halvorsen	4.35.38	30-34	2004
24	Anita Grosso	4.36.41	35-39	2000
25	Katrine Lie Støverud	4.36.53	30-34	2005
26	Bente Nybakken Berge	4.37.16	50-54	2008
27	Heidi Munthe Kaas	4.38.58	45-49	2011
28	Anne Katrine Gamre	4.40.56	45-49	2009
29	Stine Karlstad	4.41.12	20-24	2004
30	Bjørg-Guri Kildahl	4.47.33	60-64	2010
31	Mette Synøve S Hoel	4.52.40	40-44	2008
32	Liv Krogseth	4.53.42	35-39	2002
33	Hilde Myrflott Sandgrav	4.53.51	45-49	2011
34	Trine Skogli Pedersen	5.03.07	40-44	2009
35	Grete Kleven	5.06.04	60-64	2007
36	Grete Brandt	5.13.30	40-44	2007
37	Hege Johansen	5.16.28	40-44	2007
38	Randi Skulstad	5.17.28		2011
39	Kjersti Lande Bøe	5.18.58	40-44	1997
40	Tina Korsrud	5.21.13	35-39	2009
41	Tonje Johansen	5.26.31	40-44	2007
42	Wenche Håpnes	5.25.50	35-39	2010
43	Trude Vallevik	5.42.43		2011
44	Wenche Didriksen	5.44.50	40-44	2002
45	Bente Merete Bakken	5.49.49		2011
46	Ranveig Wessel Tofte	5.56.36	40-44	2007
47	Jartrud Steinsli	5.59.22		2011
48	Grete Berntzen	5.59.37		2007
49	Sissel Heggstad	6.02.27		2007
50	Torhild Hansen	6.08.20	60-64	2009
51	Monica Larsen	6.14.56		2009
52	Lill Ann Fjeld	6.22.50		2011
53	Marianne Sparby	7.23.59		2011
Klasserekorder				
	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
Trine Lise Foldvik	4.21.46	45-49	2014
Ashild Barkhall Mømb	4.22.55	50-54	2007
Bjørg-Guri Kildahl	4.51.29	60-64	2009

Menn:

1 Lars Ove Thoresen	2.43.21	30-34	2014
2 Jørn Henrik Thoresen	2.51.27	35-39	2013
3 Øyvind Johannessen	2.57.57	25-29	2008
4 Nicolas Bourdillat	3.00.24	25-29	2013
5 Espen Aune	3.00.32	35-39	2005
6 Jan Sjølishagen	3.11.33	30-34	1999
7 Claes Unger	3.20.12	40-44	1999
8 Hans Håkon Ruud	3.20.53	50-54	2002
9 Rune Sørheim	3.14.16	50-54	2008
10 Ivar Morken	3.26.15	40-44	2002
11 Franco Grosso	3.28.53	35-39	2005
12 Hans Håkon Ruud jr.	3.29.05	17-20	2011
13 Christian Unger	3.29.06	16-19	2002
14 Erland Rotvik	3.29.36	35-39	2008
15 Lars Nordeng	3.31.59	50-54	2008
16 Åge Saxlund	3.32.42	45-49	2013
17 Roger Østlie Sandum	3.37.42	35-40	2007
18 Sauveur Circhirillo	3.39.19	45-49	1999
19 Tore Olav Moe	3.39.19	40-44	2005
20 Terje Sandhalla	3.41.27	40-44	2005
21 Pål Benkø	3.49.51	45-49	2002
22 Thomas Borge	3.56.36	35-39	2008
23 Vidar Bøe	3.59.23	45-49	1996
24 Kjell Retterholt	4.08.57	40-44	2003
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 Paul Skulstad	4.42.34		2011
31 Per Stedje	5.05.31		2011

Klasserekorder

Øyvind Johannessen	3.10.59	16-19	2002
Øyvind Johannessen	2.57.57	25-29	2008
Lars Ove Thoresen	2.43.21	30-34	2014
Jørn Henrik Thoresen	2.51.27	35-39	2013
Claes Unger	3.20.12	40-44	1999
Åge Saxlund	3.32.42	45-49	2013
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
---------------	---------	-------	------