

Årsmelding for Østmarka IL 2008





Leder:	Vidar Bøe
Økonomi:	Jan Arnt Skjolde
Forebygging:	Thomas Borge
Sykkel:	Rigmor Sæbø
Triatlon:	Øyvind Johannessen
Klatring:	Harald Helgesen
Styremedlem:	Sauvuer Chichirillo
Styremedlem:	Monica Guneriusen
Leder valgkomiteen:	Hans Håkon Ruud

TILLITSVERV KNYTTET TIL NIF:

Leder Idrettsrådet:	Vidar Bøe
Styremedlem Akershus idrettskrets:	Vidar Bøe
Medlem NIF integreringsutvalg	Vidar Bøe
Leder lovkomiteen Fleridrettsforbundet:	Vidar Bøe

PRISER 2008:

Jubileumsprisen fra Akershus idrettskrets:	Østmarka IL
Frivillighetsprisen Akershus idrettskrets:	Rigmor Sæbø
Frivillighetspris Lørenskog kommune:	Vidar Bøe

Leders kommentar:

Samfunnsutviklingen utfordrer idrettspolitikken på flere områder. Norsk idrett er åpen og inkluderende. Det er en rekke utfordringer og valgmuligheter som skjuler seg i dette. Det overordnede mål, idrett for alle, er utgangspunktet som binder idrettspolitik og klubbaktiviteter sammen.

Østmarka IL har en organisasjonsmodell og handlingsplan som ble beæret av Idrettskretsen med jubileumsprisen for inkluderende arbeid. Lavterskeltiltak for barn og unge er både krevende og viktig, og møter med rotløse unger som mestrer i nye omgivelser, er en god samfunnsmessig investering. Vi har i denne sammenheng et godt samarbeid med andre klubber, noe som innebærer treneravlastning, økonomisk utbytte og bedre tilbud.

Vi har også et godt tilrettelagt tilbud for mosjon og bredde. I denne forbindelse er Rigmors innsats uunnværlig. Hva godt voksne damer som sliter med tidsklemmas timeplan presterer på sykkelsetet, kan sidestilles med mange "store" idrettsprestasjoner. I skrivende stund er jeg også stolt av å ha Norges beste thriatlet og en kvinnelig landslagsrytter som medlemmer. Øyvind og Kirsti har mange gode år foran seg. Dette stiller krav til vår profil om også å hjelpe de som satser mot toppen.

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. Det skjer mye og folk strømmer til. Vi synes det er viktig å støtte opp om en tradisjonsrik kommunehelg.
- Samarbeidsavtale med Lørenskog videregående skole. Utfylle hverandres kompetanse til beste for ungdommens faglige og etiske utvikling.
- Inkludering idrettslag. Sosial integrering med vektlegging på innvandrerjenter er hovedmålet. Klubben samarbeider med syv andre lag. Midlene kommer fra KKD.
- Idrettslaget har inngått en samarbeidsavtale med barnevernet for å styrke deltakelsen til de som faller utenfor organisert aktivitet.
- NRK – innsamlingsaksjon. Samarbeid med kommunen. Idrettslaget deltok som i fjor under årets aksjon. Pengene gikk til Blå Kors.
- 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. Vi har et godt samarbeid med Barnevernet, og når i den forbindelse målgruppen.

Østmarka IL har siden opprettelsen hatt fokus på bl a lavterskelaktiviteter og verdiskapende forebyggende arbeid. Tilbud og aktiviteter for dette året er intet unntak. Vi fortsetter i samme sporet, og kan fortelle om spontane gledescener og sterke barneopplevelser knyttet til turene.

Våre ledere har en fagmessig god yrkes og idrettsbakgrunn. Deres kunnskap har selvsagt stor nytteverdi for barna både når de fyrer løs med impulsspørsmål, og når de står fast i praktiske oppgaveløsninger. Spennvidden strekker seg fra pilketur i Romeriksåsen, padleturer i Østmarka med overnattinger i lawo til ekstrem hundekjøring på Beitostølen.

Forhåpentligvis vil disse møtene med natur, samhold og følelser bringe med seg et varig positivt minne.

Et lite eksempel i denne sammenheng.

"En av guttene hadde vært så fornøyd etter sin første tur, at mor ringte barnevernet umiddelbart og fortalte dette". Det spesielle her var at dette var en helt alminnelig overnattingstur ute i naturen. Denne kommentar belyser imidlertid barn og unges manglende møter med naturopplevelsene, og hvilket behov det er for å rekruttere ledere for å styrke virksomheten. Med tanke på videre drift er vi også svært opptatt av å utvikle denne. Fellesansvaret i dette oppdrag henger nøye sammen med et forståelsesfullt kommunalt nettverk og et operativt frivillige organisasjonsliv.

Inkludering i idrettslag.

I løpet av prosessen har stadig flere klubber blitt med i prosjektene. Klubbene som er med har opparbeidet et kommunalt samarbeidsnettverk som er svært avgjørende for å nå målene. Våre erfaringer viser at både barnevern, flyktningkonsulent, helsevesen, kulturetat og skole bidrar i mye sterkere grad når virksomheten presenterer et tverridrettslig samarbeidsprosjekt. Klubbene har blitt enige om å gå videre, og "reiseruten" for 2009 er avstemt med KKD's "veikart". I denne ramme er det noen faktorer som blir utslagsgivende for å nå frem til målet. Kontinuitet, økonomi, et allsidig aktivitetstilbud og ledere med tidsriktige synspunkter. Klubbene har inngått skriftlig avtale om å samordne aktivitetene samt å nyttiggjøre den kompetanse og erfaring som er til stede i organisasjonen. Strategien som trekkes opp i planen skal følges til et forpliktende handlingsprogram. Lørenskog er nå landets nest største kommune (prosentvis) med innvandring. En åpen og inkluderende idrett blir således en utfordring, og i denne sammenheng har vi tro på at vår deltakelse har en samfunnsmessig stor nytteverdi.

Klubbene går inn for at mennesker med lav betalingsevne skal få de samme mulighetene som andre i kommunen for å få et best mulig tilbud. Vi tar utgangspunkt i den enkeltes behov og nivå både med tanke på aktivitet, opplæring og deltakelse.

Rusforebyggende arbeid.

Trygge oppvekstvilkår er vårt hovedmål. Barn og unge som faller utenom organiserte tilbud er målgruppen. Barnevernet og Skolen er våre viktigste klassifisører når vi søker dem som trenger tilbudet mest. Friluftsgruppa har et godt samarbeid med barnevernet, og vi har etter hvert opparbeidet et trygt miljø. Vi har ressurssterke og kunnskapsrike ledere knyttet til friluftaktivitetene, og slik sett er og blir naturen vår hovedarena. Læring og mestring er to stikkord som har stor betydning for deltakerne. For oss er dette av samfunnsmessig stor betydning når tomme barnebatterier igjen slår gnist. En soveplass under åpen himmel, å håpe på en fisk som biter er like ferske og spennende opplevelser som å rappellere og å klatre i fjellvegger.

Vår filosofi bygger på en helhetlig ruspolitikk. Tiltak for voksne som sliter med ensomhet, omsorgssvikt og lavt selvbilde er prioriterte oppgaver. Vi tilrettelegger forebyggende lavterskelaktiviteter som er tilpasset den enkeltes helsenivå, og i denne sammenheng fikk Østmarka mye oppmerksomhet under vårt familiearrangement i sykkelfestivalen. Flere av medlemmene var med på TV 2's direktesendte frokostsending. Vi er også opptatt av å bygge stabile rusforebyggende nettverk, ref Pit Stop prosjektet og I.O.G.T. Verdiseminaret "Når kompassnåla dirrer", forelesninger for elever på Lørenskog videregående skole, bidrag til kommunens gutte og fedrekonferanse og ulike kveldsforedrag er også viktige brikker i dette puslespillet. Andre eksempler er da vi synliggjorde faneplakaten under TV aksjonen for Blå Kors, på samme måte som vi bearbeider idrettslagene i kommunen til å engasjere seg i rusproblematikken. Idretten er et spillbilde av samfunnet, og får etter vår mening et stadig større ansvar som rolleaktør og tilrettelegger.

Funksjonshemmede tiltak.

Østmarka IL har i mange år prioritert arbeidet med funksjonshemmede med nedsatt funksjonsevne og psykisk utviklingshemmede. Virksomheten baseres på tilskudd fra ulike støtteorganisasjoner og frivillig arbeid. Slik sett er aktivitetstilbud og prosjektets nytteverdi målbar.

Hovedmål.

1. Å bedre helsen til målgruppen.
2. Oppnå sosial inkludering
3. Styrke nettverket.

1. Skal vi nå målgruppen må vi samarbeide med forskjellige organisasjoner. Det innebærer kommunale etater, frivillige organisasjoner og integreringskonsulent i Akershus idrettskrets. Målgruppen består av pliktoppfyllende mennesker, og med disse rammer er mulighetene store for å få de med på aktivitetstilbudene. Disse foregår ute i friluft.

2. Det er en kjent sak at mange mennesker med psykisk utviklingshemming sliter i hverdagen. etter HVPU reformen. Mange strir med ensomhet og helsemessige problemer. Slik sett er det viktig at de møtes til en arena som forebygger dette. M a o. Sjansen for en bedret helse og økt sosial inkludering er stor. Mange foreldre er svært bekymret for deres bruk av fritid. Dataspill og TV fanger interessen. Dette illustrerer enda mer hvor viktig det er å få de bort fra en stillesittende tilværelse, og hvor viktig det er å bygge et mottakerapparat som kan avlaste slitne foreldre. Vi har således avtalt et samarbeid med Lørenskog videregående (elever fra friluftslinjen) skole som er med i dette arbeid.

3. Vi ønsker å endre holdninger til ledere som stiller sin fritid til disposisjon for idrettsaktiviteter. Fortsatt er det fordommer og kunnskapsfrykt som vegrer mange i å bli med. All den stund vi samarbeider med andre idrettslag, er sjansen også større for å endre lederes holdninger i møte med målgruppen.

Vi har i flere år vært delaktig i Losbydagene i Lørenskog som arrangeres i august med et rikholdig kulturtilbud. Dette tilbudet gikk også ut til målgruppen med aktiviteter som bl.a. et vikingskip som ble sjøsatt på Møne vann. Dette tilbudene var spesielt tilrettelagt for alle typer funksjonsbegrensning. Vikingskipet som kan benyttes, både med seil og "egen kraft" er en fantastisk opplevelse. En gruppe vikinger fra Borg vikinglag hadde også slått leir ved Møne vann friluftsområde. Her fikk vi se hvordan de ekte vikinger levde, det var smaksprøver på vikingmat, og de som ville kunne skyte på blink med pil og bue.

Allidrettsdagen på Algarheim gård ble også en stor opplevelse for deltakerne. Ca 30 psykisk utviklingshemmede storkoste seg med inneaktiviteter og rebusløp ute.

TRIATLON:

Øyvind Johannessen ble igjen norgesmester for tredje gang på rad. 1900m svømming, 90km sykling og 21,1km løping er distansene. To uker senere klatret han nok en gang på seierpallens øverste trinn. Denne gang i olympisk øvelse. 1500m svømming. 40km sykling og 10km løping. Eirik Ravnar vant juniorklassen og med far på laget fikk også Østmarka medalje her. Under vintertriathlon var igjen Jonas Nielsen å se på startstreken etter et langt skadeopphold. 6 km løping, 10 km på sykkel og 8 km på ski er både utfordrende og teknisk krevende.

Det sjuende Norseman ekstreme triatlon ble vunnet av Øyvind. Dette er en konkurranse som starter 3800m ute i Eidfjord, deretter sykler man 180km over Hardangervidda og avslutter med 42,2km opp over 1880 m over havflaten.

Klokken 5 hoppet nesten 200 deltakere i vannet. På toppen 11 t og 8 min senere stod et fåtall mennesker og heiet ham inn. Imponerende. Øyvind vant også NC i år.

SYKKELGRUPPA:

Damegruppa startet året med nærmere 110 medlemmer. Nå er vi 121 og det er gode oppmøter på fellestreningene. I år har vi gjennomført skikurs over 4 kvelder i regi av Trude Svartedal. Kurset ble meget godt mottatt, og et råd til de som sliter med bakglatte ski. Det kan være teknikken. Sittestilling på sykkel er også avgjørende for velvære og fremgang. Kyndig veiledning fra Foss Sport vedrørende innstilling og tilsvarende detaljer har også vært lønnsomt.

Utetringene foregikk på veier i Romeriksregionen på våren og i marka på høsten. Kvinneprosjektet har flere treningsmål. Eidsvoll – Oslo og Hamar – Oslo. Begge distansene stiller krav til fellesskap og

disiplin. På startstreken Eidsvoll – Oslo stod 15 damer pluss 3 fra Lesja Dovre Sykkelklubb som vi har et godt samarbeid med. I Hamar stilte 23 spente damer klare til dyst. 6 av dem fra Lesja. Kvinneprosjektet ” Alle har en sykkel” har også kommet i gang på Sørumsand med Rigmor som veileder.

Birkebeinerrittet var igjen en god opplevelse for mange. Forholdene var gode, og det ble satt flere personlige rekorder. Størst fremgang hadde Mette Synøve Hoel med 41 minutter, og førstemann under 3 timer ble Øyvind Johannessen.

Kirsti Ruud er nå på landslaget. Klubben har inngått et samarbeid med fire andre klubber. Team Alfa er det nye navnet, og dere finner mer om dette på nettsiden www.team-alfa.no

Tahir Hussain fortsetter der han slapp sist sesong. Ambisjonene er fortsatt store, og igjen ble han med Sauveur som pilot norgesmester i tempo tandem.

Oslo Sykkelfestival.

Med ansvar for sekretariat og sikkerhet viste våre dugnadsmedlemmer nok en gang kunnskap og dømmekraft på arrangement. Løpet gikk for tredje året med start og innkomst ved på Rådhusplassen. NC rittet med bl a gateløp lørdag ble suksess. Hero og Frøy stod for dette. Tilbakemeldingene var bare positive. "Dette var faktisk veldig gøy og være med på" var svaret fra jentene i sekretariatet. "Løype og sikkerhet holdt topp klasse". Dette var kritikken og domsavsigelsen fra syklister og dommere.

STATISTIKK BIRKEBEINERRITTET.

Her kan du lese bestetidene, samt klasserekorder. Resultatene gir en tilnærmet beskrivelse på aktivitet og nivå.

Kvinner:

1. Monica Guneriusen	3.42.44	25-29	2002
2. Ingvild Rasmussen	3.44.23	35-39	2005
3. Nanna Rykken	3.46.46	25-29	2001
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. Stine Karlstad	4.41.12	20-24	2004
24. Mette Synøve S Hoel	4.52.40	40-44	2008
25. Liv Krogseth	4.53.42	35-39	2002
26. Grete Kleven	5.06.04	60-64	2007
27. Grete Brandt	5.13.30	40-44	2007
28. Hege Johansen	5.16.28	40-44	2007
29. Kjersti Lande Bøe	5.18.58	40-44	1997
30. Tonje Johansen	5.26.31	40-44	2007
31. Wenche Didriksen	5.44.50	40-44	2002
32. Ranveig Wessel Tofte	5.56.36	40-44	2007
33. Grete Berntzen	5.59.37	60-64	2007
34. SisseL Heggstad	6.02.27	50-54	2007

Klasserekorder:

Monica Guneriussen	3.49.50	20-24	2001
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
Grete Kleven	5.06.04	60-64	2007

Menn:

1. Øyvind Johannessen	2.57.57	25-29	2008
2. Espen Aune	3.00.32	35-39	2005
3. Jan Sjølishagen	3.11.33	30-34	1999
4. Claes Unger	3.20.12	40-44	1999
5. Hans Håkon Ruud	3.20.53	50-54	2002
6. Rune Sørheim	3.14.16	50-54	2008
7. Ivar Morken	3.26.15	40-44	2002
8. Franco Grosso	3.28.53	35-39	2005
9. Lars Christian Unger	3.29.06	16-19	2002
10. Erland Rotvik	3.29.36	35-39	2008
11. Lars Nordeng	3.31.59	50-54	2008
12. Roger Østlie Sandum	3.37.42	35-40	2007
13. Sauveur Circhirillo	3.39.19	45-49	1999
14. Tore Olav Moe	3.39.19	40-44	2005
15. Terje Sandhalla	3.41.27	40-44	2005
16. Pål Benkø	3.49.51	45-49	2002
17. Tomas Borge	3.56.36	35-39	2008
18. Jan-Arnt Skjold	3.58.13	40-44	1997
19. Vidar Bøe	3.59.23	45-49	1996
20. Kjell Retterholt	4.08.57	40-44	2003
21. Tom Erik Edvardsen	4.19.13	40-44	2000
22. Morten Stabell Hansen	4.23.40	40-44	2001
23. Øyvind Røen	4.26.30	50-54	2002
24. Kenneth Gundersen Bjørneseth	4.27.36	30-34	2005

Klasserekorder:

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