



## ÅRSRAPPORT ØSTMARKA IL 2006

### STYRET

Leder:	Vidar Bøe
Økonomi:	Jan Arnt Skjold
Forebygging:	Siri Strøm Engebretsen
Sykkel:	Rigmor Sæbø
Triatlon:	Øyvind Johannessen
Klatring:	Tom Erik Edvardsen

### REPRESENTASJON

Styremedlem NCF:	Rigmor Sæbø
Leder Idrettsrådet:	Vidar Bøe
Styremedlem Akershus idrettskrets:	Vidar Bøe
Styremedlem Akershus funksj. idrettskr:	Vidar Bøe
Medlem lovkomiteen NFI:	Vidar Bøe
Sekretær Akershus cyklekrets:	Kjersti Lande Bøe

### UTMERKELSER

Aktivitetspris Sosial og helsedirektoratet: Vidar Bøe

### ARRANGEMENT

- Losbydagen er et utstillingsvindu for klubben. Vi hjelper til med ulike familieaktiviteter. Vikingskipet er fortsatt en stor attraksjon.
- Den årlige sykkeldagen på Benterud skole. Politiet sjekker sykler og lokalavisa sammenfatter den tradisjonsrike begivenheten.
- Storbyprosjektet er rammen i det forebyggende arbeid. Sosial integrering med vektlegging på innvandrerjenter er hovedmålet. Klubben samarbeider med fire andre lag.
- Øvrige prosjekt og andre aktiviteter kommenteres under de forskjellige gruppevirksomheter.

### FOREBYGGENDE

#### SOSIAL INTEGRASJON OG TVERRIDRETTSLIG SAMARBEID

Lørenskog skiklubb, Lørenskog friidrettslag, Østmarka O-klubb og Østmarka IL har inngått en avtale om tverridrettlig samarbeid. På mange måter fikk deltakerne muligheten til å prøve flere idretter, noe også flere gjorde. Friidrett, langrenn, orientering, klatring, dykking og sykkel er i hovedsak de idrettstilbud klubbene tilbyr.

Aktivitetsutvikling og sosial integrering i foreninger rettet mot barn og ungdom med innvandrerbakgrunn, med særlig vekt på jenter er hovedmålet. Samarbeidet har høstet frukter. En rekke prosjekter dras i gang og flere av deltakerne benytter seg av tilbudene.

Vi tilhører en region med store flerkulturelle miljøer. Dette er en samfunnsmessig stor utfordring, også for idretten. Av den grunn fikk klubbene tilført nye midler til virksomheten. Tilrettelagte aktiviteter med gode og varierte tilbud, er en gevinst for alle. Målgruppen har vært de som faller utenom den tradisjonelle aktiviteten der fokus er det målbare. I de aktivitetene som her beskrives er det også lagt vekt på det sosiale fellesskapet, men ikke noe krav om f. eks deltagelse i konkurranser. Tilbudene ble foretatt sammen med funksjonsfriske utøvere. Det å knytte disse sammen med ungdommer som på mange måter er vellykkede kan være med på å endre holdninger til hverandre. Både for dem som faller utenfor organisert trening, og for fagmiljøene som drar nytte av hverandre. Slik sett har alle hatt stort utnytte av samarbeidet og det er bare bonuser å hente i forhold til holdningsendring, bruk av ressurspersoner og tilbud. Ressurssterke ledere øker verdiskalaen med tanke på arbeid mot rasisme, rus, homofili og likeverd. Dette har selvsagt en stor overføringsverdi til andre miljøer.

Det tverrfaglige mangfoldet vil være en dobbelt ressurs både for barn og foreldre, noe som gjenspeiles med ønsker fra voksengenerasjonen om hjelp til svømmeopplæring, skitrening og organisasjonsarbeid. Et annet hovedmål er å få de med som medlemmer i idrettsorganisasjonen.

#### VERDIFOREBYGGENDE SEMINAR

Verdiskapende møter og seminar skaper forventning og personlig påfyll i en oppjaget hverdag. Idrettslaget ser den tverrfaglige nytteverdien av å samarbeide med andre interesseorganisasjoner som har det samme målet. En tryggere oppvekst for barn og unge samt fellesskapets betydning i lokalmiljøet har stor samfunnsnytte. Olaf Olsvik blant annet har deltatt som foredragsholder i flere sammenheng. Russesamarbeid, konfirmasjonsdeltakelse og rusforebyggende seminar for foreldre er gjennomført.

#### SYKKELSKOLE

Samarbeidet med Benterud skole fortsetter. Skolen følger opp den teoretiske biten, mens idrettslagene tar ansvar for den praktiske gjennomføringen. Fullført løp og bestått prøve gir bekreftelse på godkjent sykkellisens. Dvs at barna får sykle til og fra skolen. Modellen er også skreddersydd for rekruttering og av miljømessig stor betydning.

#### KLATREPROSJEKTER FOR FUNKSJONSHEMMEDE

Vi har også i år gjennomført klatrekurs for handikappede barn i Fjellhamarhallen. Målt fremgang i koordinasjon og styrke bekrefter viktigheten av tilbudet. Grenser sprenges og barrierer brytes. Dette er en godtgjøring som ikke kan måles i kroner og øre.

#### ALLIDRETTSSKOLE FOR FUNKSJONSHEMMEDE

Samarbeid med andre idrettslag på Nedre Romerike. Hensikten med allidrettsskolen er å skape gode treningsmiljøer. Dette er også et ledd i integreringsprosessen. Kommune og foreldre er viktige samarbeidspartnere. Evalueringen var også positiv, så bra at vi fortsetter med nye aktiviteter.

#### LOSBYDAGEN

Vikingskipet var igjen på plass. Roturen på Mønevann er en begivenhet for barna, og en etterlengtet stillhet for familier i en hektisk hverdag. Det er et syn for øyet når båten skrider frem i Losbys naturskjønne omgivelser og stadig flere nylørenskoginger finner veien dit. Det gjør også mannskapet som kommer fra Lillehammer. ”Mønevann står øverst på lista når vi velger ut samarbeidspartnere” er replikken derfra når vi spør om deres tjenester. Og igjen. Organisasjoner som selger vafler og annen føde der inne smiler fra krone til øre.

#### SKISKOLE

Skiskolen er et populært tiltak også for innvandrere. 15 deltakere som er født i land ”uten ski på beina” fikk låne utstyr.

#### BARNESKISKOLE OG SKIKARUSELL

60 lærelystne barn som stiller opp uansett føre og glid. Karusellen er et åpent tilbud.

#### OPPLÆRING I ORIENTERING

Såkalt handikaporientering (pre-o) er et av de sterkeste tilbudene i samarbeidsprosjektet. Tilbudet er delvis samkjørt med o-klubbens øvrige treninger der det passer. Pre-o nytter seg av EKT utstyr, kart, printing og postskjermer på samme måte som ordinær orientering. Utstyret legger selvsagt forholdene til rette for økt aktivitet også for andre organisasjoner som er opptatt av integrering og arbeid med funksjonshemmede. Østmarka o-klubb hadde også tilpasset kart for nybegynnere.

#### BÅLTUR I ØSTMARKA

Østmarka Ok arrangerer hver høst til båltur i Østmarka hvor det er et mål og få med flere friluftsnyttere mennesker i alle aldre som er utenfor våre medlemsregistrerte. Dette er et populært tiltak som samler mange mennesker en høstdag i skogen med bål.

#### TURORIENTERING – SKOGTRIM

Et fast og stor post i Østmarkas virksomhet hvor det er flere ikke medlemmer enn medlemmer som benytter tilbudet. Postene er lagt på ulikt nivå og i ulike terreng med muligheter også for barn og funksjonshemmede til å plukke poster. Opplegget er ute fra tidlig om våren til sent på høsten med spesialarrangementer til åpningsdag og avslutningsfest. Opplegget finnes på utsalgssteder over store deler av Romerike.

## **FINN FREM DAGEN**

Østmarka samarbeider med flere foreninger og legger opp til en friluftsdag med ulike typer av aktiviteter spesielt tilrettelagt for funksjonshemmede. Dette er et større samarbeidsprosjekt som trekker til seg en rekke folk fra ikke-medlemsbasert deler av befolkningen.

## **FRIDYKKERKURS**

Vi hadde også med deltakere på et fridykkerkurs med instruktører godkjent av Norges dykkerforbund. Deltakerne som fullførte kurset måtte til slutt sertifiseres. Mestring, teknikk og sikkerhet var hovedmålene. Dette var et samarbeidsprosjekt med såkalte lavterskelmidler fra Akershus fylkeskommune.

## **FRIIDRETTSSKOLE**

Denne er populær og samler barn og unge med utenlands opprinnelse. Ca 150 unger hopper, løper og kaster samt veksler stafettpinne når Tinstafetten dras i gang. Her er alle skolene med.

## **LØPSKARUSELL, FRIIDRETTSDAG OG HOLMENKOLLSTAFETT**

Et resultat av godt samarbeid. Tilbudene er åpne for alle. Løypene under løpskarusellen er tilrettelagt for funksjonshemmede. Vi synes det er viktig at medlemmene har et identitetsforhold til kommunen. Dette synliggjøres under lagoppstillingen i stafetter.

## **TRIATLON**

Øyvind Johannessen bor fortsatt i Australia, og klubbens økonomiske støtte er fortsatt en vesentlig årsak til at han satser videre.

Øyvind trener og konkurrerer der nede, og vi håper selvsagt å dra nytte av hans kunnskap når han igjen vender nesa tilbake. Dette er en liten og tidsmessig krevende idrett, så det meste er prislagt ildsjeler med tanke på rekruttering.

Han skriver fra tid til annen reisebrev, og når disse tar slutt, håper vi at han igjen at ha også vil prege norske resultatlister. Vi har flere medlemmer som sikkert kunne slenge med i denne disiplin. Det er nok av kombinasjoner for de allsidige. Svømming, løping, ski og sykkel kombineres både i du- og triatlon.

## **SYKKELGRUPPA**

Fellestreningene har fortsatt stor betydning for miljø og samhold. Vennekretsen er stabil og Lena Aune har påtatt seg ansvaret for treningen dette året. Som vi nevnte i fjor. Det er bevegelser på flere områder. Jentene får barn, nye ansikter har møtt opp og kjente fjes forsvinner. Slik sett er det også sirkulasjoner i konkurransebildet. Vi lar statistikken fra Birkebeinerrittet være et skrytealbum for jentene og et utstillingsvindu for klubbens historie.

Ingvild Rasmussen fortsetter å imponere. 3 sekunder fra topplassering på statistikken er sterkt, og selvfølgelig ny klasserekord. Rigmor Sæbø Heggstad fulgte opp med ny rekord i klassen 45-49. Ellers var det 6 debutanter i årets ritt. Vi gratulerer.

Rune Sørheim viser også ungdommelig form. Fremgangen fortsetter i likhet med flere i moden alder, og 8. plass totalt i klassen er bra. Plasseringsmessig en plass opp, men med et minutt dårligere tid finner vi Franco Grosso. Klasserekordene for klubben er sterke, og blir ett hvert meget vanskelig å slå. Harald Helgesen er eneste nykomling på lista.

Kirsti Ruud er en av landets fremste juniorsyklister og klubben legger alt til rette for at hun og nyinnmeldte Charlotte Tidemann Pedersen skal utvikle seg videre. Fjoråret ble dessverre preget av skader og sykdom etter en god og oppløftende sesongstart. I de første Norges Cup rittene plasserte hun seg fra 5 til 8 på resultatlisten. Så, etter noen uker med god trening og flere ritt begynte resultatene å bli bedre. 2. og 3. plasser smakte godt både i fellesstart og bakketempo. Så kom overtrening, skader og juniornorgesmesterskap.

Tahir Hussain har også gjort store fremskritt. Tahir deltar nå i sykkelritt på lik linje med andre, og morer seg over dette. Med Harald Helgesen som pilot har han syklet Ullensakerkarusellen, Lillehammer Oslo og Oslo sykkelfestival. Dagbladmagasinet har gitt ham et portretthistorie. Fra det totalt stummende mørke og en stillesittende tilværelse er hans liv snudd til et liv som gir håp, også for andre. Om en måned drar han til Belgia og et firedagersritt for blinde.

## EGNE RITTARRANGEMENT

Vi ble spurt om å hjelpe til med Oslo sykkel festival, og påtok oss ansvaret for approbering og gjennomføring i samarbeid med Egen Kraft. VM traseen fra 1993 var et lykketreff i følge tilbakemeldingene. Med start og innkomst ved på Rådhusplassen ble dette også en publikumstreffer.

## KVINNEPROSJEKTET "ALLE HAR EN SYKKEL"

Kvinneprosjektet fortsetter med støtte fra Sosial og helsedirektoratet. Dette understreker betydningen og behovet for aktiviteten. Rigmors innsats er upåklagelig og det gror i blomsterhagen hennes. Sportslig sett er Eidsvoll Oslo den store utfordringen, men enkelte av kvinnene har tatt steget videre til andre løp, som Raumerrittet bl a. Lagpokalen som ble vunnet under styrkeprøven bekrefter samhold og trivsel. En forkortet oppsummering av årets innsats kan sies på flere måter. Skiskytterekspert Kjell Hovda ville ha brukt disse ordene "Treff låg" og "kant inn". En av jentene selv har sagt det slik. "Min historie starter med at jeg mistet min far i en ulykke et år før jeg så annonsen i avisen. Jeg var da 26 og gravid. Det kan vel sies at jeg begynte på en indre reise når jeg ca et år senere slapp sorgen ut. Annonsen syntte jeg var så tiltalende for den la vekt på at dette ikke var for supertrente, men kvinner som trenger et tilbud til å komme seg ut fra sofaen og dårlige vaner. Utrulig artig å komme på første trening. Her var det kvinner i alle størrelser. Det var også positivt at vi hadde et mål. Nemlig å sykle Eidsvoll Oslo. Vi lærer en masse andre saker også og mitt liv er blitt forandret med gruppen."

## STATISTIKK BIRKEBEINERRITTET.

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

1. Monica Guneriussen	3.42.44	25-29	2002
2. Ingvild Rasmussen	3.42.47	35-39	2006
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. Ingrid Moen Rotvik	4.10.01	30-34	2006
11. Linda Halvorsen	4.12.24	30-34	2006
12. Siri Strøm Engebretsen	4.18.20	20-24	2001
13. Torill Kalfoss	4.22.25	25-29	2003
14. Bente Røsten	4.23.11	35-39	2002
15. Cathrine Lie Støverud	4.25.22	35-39	2006
16. Tina Korsrud	4.25.43	35-39	2006
17. Cecelie Smeby	4.30.46	30-34	2003
18. Anita Helene Hansen	4.35.11	35-39	2003
19. Linda Halvorsen	4.35.38	30-34	2004
20. Anita Grosso	4.36.41	35-39	2000
21. Unn Britt Slåttsveen	4.39.45	35-39	2003
22. Stine Karlstad	4.41.12	20-24	2004
23. Liv Krogseth	4.53.42	35-39	2002
24. Tonje Johansen	5.11.42	40-44	2006
25. Grete Brandt	5.14.49	40-44	2006
26. Kjersti Lande Bøe	5.18.58	40-44	1997
27. Wenche Didriksen	5.44.50	40-44	2002

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	3.42.47	35-39	2006
Rigmor Heggstad Sæbø	4.00.15	40-44	2001
Rigmor Heggstad Sæbø	4.12.38	45-49	2006

Menn:

1. Espen Aune	3.00.32	35-39	2005
---------------	---------	-------	------

2. Øyvind Johannessen	3.10.59	16-19	2002
3. Jan Sjølslogen	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. Franco Grosso	3.22.29	40-44	2006
7. Rune Sørheim	3.21.02	45-49	2006
8. Ivar Morken	3.26.15	40-44	2002
9. Lars Christian Unger	3.29.06	16-19	2002
10. Lars Nordeng	3.37.50	45-49	2006
11. Sauveur Circhirillo	3.39.19	45-49	1999
12. Tore Olav Moe	3.39.19	40-44	2005
13. Terje Sandhalla	3.39.26	40-44	2006
14. Harald Helgesen	3.49.27	25-29	2006
15. Pål Benkø	3.49.51	45-49	2002
16. Vidar Bøe	3.59.23	45-49	1996
17. Kjell Retterholt	4.08.57	40-44	2003
18. Tom Erik Edvardsen	4.19.13	40-44	2000
19. Morten Stabell Hansen	4.23.40	40-44	2001
20. Øyvind Røen	4.26.30	50-54	2002
21. Kenneth Gundersen Bjørneseth	4.27.36	30-34	2005

Øyvind Johannessen	3.10.59	16-19	2002
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	3.21.02	45-49	2006
Hans Håkon Ruud	3.20.53	50-54	2002
Hans Håkon Ruud	3.22.21	55-59	2005