



## ÅRSMELDING FOR ØSTMARKA IL 2009.

Leder:	Vidar Bøe
Økonomi:	Jan Arnt Skjølde
Forebygging:	Thomas Borge
Syssel:	Rigmor Sæbø
Triatlon:	Øyvind Johannessen
Klatring:	Harald Helgesen
Styremedlem:	Sauvuer Chichirillo
Styremedlem:	Bente Berge

### TILLITSVERV KNYTTET TIL NIF:

Valgkomiteen NCF:	Rigmor Sæbø
Styremedlem Akershus idrettskrets:	Vidar Bøe
Nestleder Idrettsrådet:	Vidar Bøe
Medlem NIF integreringsutvalg	Vidar Bøe
Leder lovkomiteen Fleridrettsforbundet:	Vidar Bøe
Valgkomiteen Idrettsrådet:	Hans H Ruud
Representant thriatlonforbundet:	Siri Johannessen

Årets norsk pakistaner:	Tahir Hussain
Årets ildsjel:	Vidar Bøe
Lionsprisen:	Østmarka IL

### Leders kommentar:

Klubbens utstillingsvindu mot samfunnsansvaret og det mangeårige arbeid som er vist for de "svake" har nå mediemessig gått i taket. TV2's dokumentar "Styrkeprøven" rørte det norske folk. Vårt valgsårak vekk fra gata og brenn reservebenken har gitt norsk idrett en ny verdirekkevidde. Vi skal fortsatt være en organisasjon som står for en åpen og inkluderende idrett, og det har i kjølvannet av oppstyret oppstått en rekke utfordringer og valg av nye muligheter. Østmarka har en organisasjonsmodell og handlingsplan som har truffet en samfunnsnerve. Dette synliggjør virksomheten og trigger rikspolitikken, noe som med stor sannsynlighet gir økt rekruttering i alle aldersklasser og økede midler til idrettsarbeidet for barn og unge landet over. Vi har også et godt samarbeid med det kommunale nettverk i arbeidet med å bedre oppvekstvilkårene for "sultne og naive" barn. Idrettens arena er mangfoldig, og med gode tilstedeværende ledere og foreldre er vi en viktig faktor i arbeidet med å forebygge kriminalitet og rusnysgjerrighet. Idrettens helsepille er også en sunn og god møteplass når den voksne kompassnåla dirrer. Idrettslaget takker alle for det bidrag som synliggjøres i aktivitetene og den skjulte omtanke som rettes mot enkeltpersoner.

### 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.
- 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.
- Oslo sykkelfestival. Medarrangør i samarbeid med Egen Kraft. Hero og Frøy.

**Årsrapporten preges av den digitale revolusjon. Nettsiden viser et dyper bilde av virksomheten.**

## **FOREBYGGENDE:**

### **Friluftsgruppa.**

Aktiviteter for barn og unge, som faller på utsiden av organiserte aktiviteter. Samarbeidsprosjekt med Lørenskog barnevern.

Friiftsgruppa har det siste året vært på et par toppturer: Puttåsen og Galdhøpiggen. Med sine 363 moh er Puttåsen Østmarkas 9 høyeste topp og har fantastisk utsikt over Oslo. Galdhøpiggen Nord-Europas høyeste topp ble for tøff, da dårlig vær tvang ekspedisjonen til å snu. Ellers har det vært et par turer i Østmarka og Klatring i Fjellhamarhallen annenhver torsdag. Oppmøtet på klatringen har variert fra ingen til så mange at det har vært litt ventetid på tauene. I tillegg til en fast gruppe fra barnevernet har det vært med en jentegruppe gjennom utekontakten i Lørenskog.

Våre ledere har en fagmessig god yrkes og idrettsbakgrunn, og deres kompetanse har stor nytteverdi for barna også når det gjelder utenomportslige aktiviteter.

### **Inkludering.**

Inkludering i idrettslag. Klubbene som er med har et allsidig og variert tilbud. Samarbeidet med det kommunale nettverket er nødvendig skal vi nærme oss målgruppen. Vi har et godt samspill med Lørenskog videregående skole i denne sammenheng. Det tverridrettslige strategitilbudet må følges, skal vi nå målene. Klubbene besitter kvalitativ kunnskap og har gradvis fått god erfaringskompetanse på dette feltet.

Lørenskog er preget av stor innvandring. En inkluderende idrett blir således en utfordring, og i denne sammenheng har vi tro på at vår deltakelse har en samfunnsmessig stor nytteverdi.

### **Rusforebyggende arbeid.**

Trygge oppvekstvilkår er vårt hovedmål. Barn og unge som faller utenom organiserte tilbud er målgruppen. Vi får økonomisk støtte fra Rusmiddelkonsulenten til dette arbeid. Friluftsgruppa har et godt samarbeid med barnevernet, og idrettslaget samarbeider med Idrettsrådet og andre frivillige organisasjoner i ulike prosjekt og seminarer.

Vi har også faste programposter med forelesinger for russen og foreldre ved Lørenskog videregående skole.

## **FUNKSJONSHEMMEDE:**

Tahir og medienes søkelys på hans prestasjoner har vist at dette arbeid er både nyttig og tidkrevende. "Alt er mulig" er hans valgspåk, og med ham som forbilde har flere målgrupper og enkeltmennesker fått nye forhåpninger. Klubben er nå i støpeskjeen med et prosjekt i samarbeid med Skolen.

Tahirprosjektet innebærer kort fortalt en skolekonkurrans hvor alle er med. Det konkurreres i kategoriene balanse, spent, presisjon, kondisjon og styrke. Det kåres vinnere for beste klasse og beste skole. Sauveur, Øyvind og Vidar har vært hans piloter.

Tahir syklet Trondheim Oslo på 22.35 og fikk sølv i NM tempo. Tahir var også deltaker i bakkeløpet Skåla opp. Nesten 2000 m høydemeter i noreuropeas hardeste motbakke.

Losbydagene går som før med et rikholdig kulturtilbud. Mjøsen Lange, det legendariske og opplevelseserike vikingskipet sjøsettes på Mønevang. Historisk sett seiles det inn i en tid som gir ro for sjelen. Tilbudet er også godt tilrettelagt for funksjonshemmede.

## **TRIATLON:**

Øyvind Johannessen er leder og utøver og holder liv i en voksende gruppe. Hans innsats er uerstattelig.

Triathlongruppa har det siste året vokst fra å stort sett bestå av familien Johannessen og Jonas Nielsen (vintertriathlon) til nå å nærme seg 30 personer!

Vi blir stadig flere og mye av grunnen er et økt tilbud fra null og niks til fellestreninger 5 ganger i uka (4 svømmeøkter og 1 løpeøkt). Triathlongruppa har også arrangert 2 treningsdager på Hundsund bad på Snarøya, som har vært vellykket!

Resultatet av dette er at vi i 2010 stiller i NM med et fullt damelag i tillegg til flere sterke herrelag.

Tahir er en av dem som har vært med på mange svømmetreninger.

Vi håper også å øke tilbudet med en barne og ungdomsgruppe!

Øyvind Johannessen har i tillegg til alt annet startet med trenerutdanning.

Vi ser fremtiden lyst i møte.

## **SYKKELGRUPPA:**

Vi har nå utøvere på alle nivå. Kirsti Ruud er langslagsrepresentant. Vi har syklister som hevder seg bra i terrengritt og tilbud til de som bruker sykkelen for en sunnere livsstil. Fellestreningene og møteplassen der holder vennekretser og miljøer samlet. Rigmors innsats i denne sammenheng er samlede og svært betydningsfull.

Birkebeinerrittet er årets høydepunkt. Vi må spesielt fremheve Bjørg-Guri Kildal som vant sin klasse 60-64.

Gruppen er svært opptatt av å gi kompetansepåfyll. Johan Kaggestad var en av våre forelesere som ga oss en leksjon og repetisjon i idrettens ABC.

## **Alle har en sykkel.**

112 medlemmer er et gledelig tall. 12 nye kom til i 2009, mens 10 avsluttet medlemskapet.

På innetreningene er det med ca 40 damer. Mange har Styrkeprøven som mål. Eidsvoll, Hamar og Lillehammer er forskjellige startsteder. På Eidsvoll stod det 7 damer. Fra Hamar dro 19 av gårde.

På høsten foregår mye av treningen i marka. Flere av medlemmene hadde aldri vært i Lillomarka eller Østmarka før så dette er det fin miks av naturopplevelser og sosialt samvær, noe som var ideen med prosjektet. Flere av damene har også deltatt på Raumerittet, Grenserittet og Birken.

## **Oslo Sykkelfestival.**

Større deltakelse og fornøyde deltakere kan tyde på at mål og inntakstområde på Ekeberg var vellykket. Løpet er nå gjennomført fire ganger, men utgiftene er for store til politi og vegmyndigheter. Selv med NC status kreves det større deltakelse i turritt for at økonomisk gevinst kan dokumenteres. Gaterittet i sentrum er en attraksjon, men fellesstarttraseen bør endres til et distrikt med mindre krav om politivakthold.

## **STATISTIKK BIRKEBEINERRITTET.**

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

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. Anne Katrine Gamre	4.40.56	45-49	2009
24. Stine Karlstad	4.41.12	20-24	2004
25. Bjørg-Guri Kildahl	4.51.29	60-64	2009
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 Håpnes	5.27.56		2009
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

Monica Guneriusssen	3.49.50	20-24	2001
Monica Guneriusssen	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 Johanessen	2.57.57	25-29	2008
2. Espen Aune	3.00.32	35-39	2005
3. Jan Sjølhagen	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. Vidar Bøe	3.59.23	45-49	1996
18. Thomas Borge	3.56.36	35-39	2008
19. Kjell Retterholt	4.08.57	40-44	2003
20. Tom Erik Edvardsen	4.19.13	40-44	2000
21. Morten Stabell Hansen	4.23.40	40-44	2001
22. Øyvind Røen	4.26.30	50-54	2002
23. 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