



ÅRSRAPPORT FOR ØSTMARKA IL 2004

STYRET

Leder:	Vidar Bøe
Økonomi:	Jan Arnt Skjold
Forebygging:	Siri Strøm Engebretsen
Sykkel:	Rigmor Sæbø
Innebandy:	Alex Andersen
Triatlon:	Øyvind Johannessen
Klatring:	Tom Erik Edvardsen
Revisor:	Ingrid Røen

UTMERKELSER

Kulturprisen 2004:	Vidar Bøe
--------------------	-----------

REPRESENTASJON

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

ARRANGEMENT

- Vasshjulet. Terrengtrittet med start og innkomst ved Mønevann ble arrangert for 9. gang.
- Kulturuka og Losbydagene i Lørenskog er prosjekter som prioriteres i laget. Dette er et utstillingsvindu for klubben. Vi hjelper til med ulike familieaktiviteter.
- Den årlige sykkeldagen på Benterud skole er også en viktig oppgave hvor vi er med.
- Storbyprosjektet har også høy prioriteringsgrad. Tiltak for ungdom som faller utenfor organiserte tilbud.
- Øvrige prosjekt og andre aktiviteter kommenteres under de forskjellige gruppevirksomheter.

LEDERARTIKKEL

Etikettbetegnelsen ”pulsåra og blekkspruten” er en kombinasjon de færreste kan klistre til sitt bryst. Det var slik vi omtalte Siri etter sin innsats i fjor. Selv om hun har tilbrakt et års studie i utlandet, har Siri holdt fast på løftet om å følge opp prosjektene hun har dratt i gang. En snarvisitt hjem, helgeturer og ferieavvikling har muliggjort det. Hun er en sjelden rollemodell for ungdom som vakler, og et funn for de som har tro på idretten som verdiskaper.

Rigmors innsats er også uerstattelig. En nystartet trimgruppe for kvinner har en imponerende oppslutning. Prosjektet ”alle har en sykkel” har gått over all forventning. Stor stemning og fantastisk treningsiver preger treningene. 32 kvinner har bestemt seg for å prøve strekningen Eidsvoll Oslo. Dagspressen, sykkelmagasinet og ukebladet Eva har omtalt prosjektet som spennende.

Fysisk mestring og gode sosiale nettverk har stor betydning for alle. Dette har vært et varemerke for sykkeljentene i mange år. I disse tider har flere av dem viktigere oppgaver å ta seg til. Noen er opptatt med bleieskift, mens andre pleier svangerskapet. Vi ønsker alle lykke til, og tilbake med samme figur og ”bedre” form.

Det gjør vi også til innebandygruppa. I skrivende stund kjemper de for opprykksplass til 2. divisjon.

Og, mens noen er på vei opp er det andre som vender blikket ned. ”Tom gjorde en flott jobb under pendelhoppingen”. Hils ham fra oss alle og si det sa en fornøyd gruppe. Klatregruppa har med ham den kunnskap som kreves når natur utfordrer nysgjerrig blåøyde til nye dyster.

FOREBYGGENDE

MARKATURER.

Naturens lukter får du ikke foran TV skjermen. Ei heller vindens gufs. Slitne videoøyne og numne datafingre kvikner til når naturens rom åpner sine dører. Det spiller lite rolle om myggen biter kjappere enn fisken. En mektig brødskive hjemme utlignes med to, og MTV skjermen er glemt.

Her komponeres nye tekster fra en stjernehimmel som skimtes gjennom en sprukken rute og melodien blir til når regndråpene trommer mot en beksvart lavoduk. Naturens opplevelser er talløse. Vinterens spor fra skiløypa er vekk når fuglekvitte bringer deg tilbake til det samme landskapet, men minnene sitter. Vi forsøker å gå i takt med samfunnet og hand i hand med noen som trenger hjelp.

DOPSEMINAR

Foredragsholdere: Einar Hveem Antidoping Norge, Bjørn Barland Hormonlaboratoriet Aker sykehus samt innsatte ved Ullersmo landsfengsel.

Seminaret var et samarbeid med rusforebyggende organisasjoner i kommunen i Salem menighetshus.

”Han startet med kosttilskudd og vokste oss over hodet”. Tittelen uttrykker på mange måter hvor raskt og galt det kan gå når vi mister kontrollen. Målgruppen var ungdom i alderen 14-19 år, deres foreldre og ledere i det frivillige arbeid.

Lokalavisa fulgte opp med fyldig forhandstale og reportasje.

KULTURUKA

Idrettslaget deltok under kulturuka med et rebusløp for barn og foreldre. Friluftsliv, miljø og helsevern er stikkord. Rebusløypa snirklet seg i terrenget rundt Skårer gård. Oppgavene inneholdt faglige spørsmål og praktiske øvelser, noe som engasjerte deltakerne. Tiltaket var meget populært, med god deltakelse og fine medaljer til barna. ”Dette må gjentas” ropte en fornøyd mor.

SYKKELSKOLE

Årlig samarbeid med Lørenskog cykleklubb og Benterud skole. Skolen tar seg av den teoretiske biten og idrettslagene den praktiske gjennomføringen. Fullført løp og bestått prøve gir bekreftelse på godkjent sykkellisens. Dvs at barna får sykle til og fra skolen.

Både politi, presse og miljøutvalget fra kommunen stilte opp.

IDRETTSLEIR I HURDAL FOR FUNKSJONSHEMMEDE

Årets idrettsleir for utviklingshemmede ble arrangert på Haraldvangen.

Leiren ble nok en gang meget bra. Det er positivt at alderstrinnet for deltakerne synker, og at mange var med for første gang, hele 19 personer. Totalt 34 utviklingshemmede og 17 ledsagere.

Idretter er håndball, fotball, boccia, teppecurling og natursti.

Østmarka deltok med vikingskipet. Vikingtoktet er populært, for tidlig søndag morgen seilte Mjøsen Lange innover Hurdalsjøen med retning mot Haraldvangen. Mange ble så opptatt av Vikingbåten og Vikingene ombord at frokosten ble helt glemt, alle ville fortsette mulig ut på vikingtur. At solen ikke skinte og det var yr i luften spilte ingen rolle. Alle kjempet fornøyd med at de hadde vært på vikingtokt med ekte vikinger. Det ble det store samtaleemnet resten av dagen. Vi hadde en del tunge rullestolbrukere og mange hadde litt vannskrekk. Men Vikingene sørget for at dette ikke var noe problem med for eksempel en hjelpende hånd for å komme ut på brygga, løfte og sørge for god komfort ombord i båten på sakosekker for de som trengte det.

Vi håper at dette er noe vi kan gjenta!

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. Tilfredse foreldre er vitne til at viktige barrierer brytes.

ALLIDRETTSSKOLE

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. 6 idretter er med. Bordtennis, orientering og klatring var populært. Evalueringen var også positiv, så bra at vi fortsetter med nye aktiviteter.

Vi har i denne sammenheng inngått et samarbeidsprosjekt med Østmarka o-lag, Lørenskog friidrettsklubb og Lørenskog skiklubb.

LOSBYDAGEN

Vikingskipet var igjen på plass etter et års fravær. Roturen på Mønevann var siste etappe på et rebusløp for familien som startet ved Losby gård. Barn og voksne strømmet til for å overvære en liten stund fra fortiden. Gjenopptagelsen av et nytt rebusløp bekreftet igjen at dette fengslet.

RAFTINGTUR

Ungdom fra distriktet boltret seg igjen i Sjoas ville og skønne natur. Uppfordret hopp fra klipper og ufrivillig dykk i iskaldt vann la ingen demper på iveren. Juving og rafting er populært. Pendelhopp likeså. På sekstitallet lå ungdom i sovepose for å sikre billett til skøyte løp. I regn og nesten minusgrader står ungdom i kø for å oppleve noen sekunders henførelse i fritt fall. Opplevelser er så mangt. Noen kan velge og vrake. Andre trenger en håndrekning. Turene til Sjoa gir rom for individuelle opplevelser, men de har også en solid sosial forankring for deltakerne.

INTEGRERINGSPROSJEKT I SJOA

”Jeg kunne godt tenke meg noe slikt igjen”, fortalte Susanna.

Her gikk funksjonshemmede om bord i samme flåte som de andre. Ekspedisjonen med bølger og åre erfares likt. Om du har kontroll, velter eller faller uti spiller liten rolle. Frihetsfølelsen og kravet til samspill gir både refleksjon og læring.

Å hoppe ut fra brokanten uten å påføre seg en ny skade fjerner frykt og fysiske forskjeller. Pendelhopp er også en aktivitet hvor handikap er sekundært. Her stilles krav til mot og å overvinne presset. For enkelte forvandles endeløse minutters venting med rastløse steg til et gledesbrøl, idet skjelvende fingertupper slipper taket. ”Jeg følte meg på den sikre siden med gode instruktører. Det at jeg har stivt ben, men allikevel kan mestre noe sånt ga en god selvfølelse”, sa Henning.

JENTEPROSJEKT

Jentene er spesielt plukket ut av Skolen av ulike årsaker for å delta i gruppen. Gruppens mål er å virke forebyggende og som en positiv motvekt til en tøff hverdag som jentene ofte opplever. Gruppen drar i hovedsak på overnattingsturer i skogen. På turene vektlegges særlig naturopplevelser, vennskap og samarbeid/ansvar. Ulike temaer som jentene interesserer seg for, samt problemer og konflikter de møter i hverdagen, diskuteres når det faller seg naturlig.

Gruppen har i 2004 vært på fem overnattingsturer i skogen. Turene har vært langrennstur, ridetur, klatretur, Sjoatur en julehyttetur. I tillegg har det vært 4 kveldssamlinger der forskjellige temaer har vært diskutert. Slike samtaler er viktig for jentene. Det synes å være fint for dem at noen voksne hører på og ”veileder”.

I løpet av to år har vi sett en stor utvikling i gruppa. Jentene har gradvis blitt bedre venner på turene, og de har også knyttet bånd som de tar med seg inn i skolehverdagen. Jentene har blitt flinkere til ”opplagte” ting som å komme tidsnok, si i fra om de ikke kan være med på turer, pakke med seg riktig utstyr, bidra til opprydding og andre ting. Også jentenes interesse for naturen har økt gjennom deltagelse i gruppa. Det som før var ”teit skog” er nå blitt til vakre opplevelser.

INNEBANDY

Innebandystyret i samarbeid med trener, satt etter fjorårets opprykk opp en to årsplan for de kommende sesonger.

Vi hadde to sesonger tidligere rykket ned fra andredivisjon, men rykket direkte opp igjen etter en triumfsesong. Rekrutteringsmessig måtte vi skaffe en bedre og bredere spillerstall for å hevde oss i den nye divisjonen.

Oslo og Akershus bandykrets har i flere sesonger planlagt sammenslått seriespill for de to regionene, som ville forenklet den administrative delen av serieavviklingen, samt også bedre dommersituasjonen i begge kretser. Resultatet av sammenslåingen gjør at det beste laget i andredivisjon Akershus (der vi var representert), ville rykke opp til østlandserien (landets nest høyeste nivå), mens nummer to og tre ville beholde plassen i den sammenslåtte andredivisjon. Resterende lag ville fortsette i tredjedivisjon.

Når det gjelder tredje divisjon Akershus ville vinneren kunne sloss om plass i sammenslåtte andredivisjon, andreplassen ville rykke opp til nyetablert tredjedivisjon, mens de resterende lagene ville spille i en nyetablert fjerdedivisjon.

Vårt mål for sesongen var å komme på øverste del av tabellen i andredivisjon, og topp tre i tredjedivisjon. Og starten i andredivisjon var fremragende, fire strake seire gjorde at vi ledet serien noe overraskende i november, og etter halvspilt serie, var det kun Fjerdingsby2 som klarte å ta poeng fra oss. I tredjedivisjon lå vi på fjerdeplass etter halvspilt serie. Etter jul fikk vi derimot noe større problemer, og både Asker, Fjerdingsby og Jar Bazar klarte å slå oss, men etter god sesongavslutning klarte vi med to poengs margin å nå kvalifisering til østlandserie med

førstelaget, noe som uansett garanterer plass i andre divisjon. Andrelaget hevet seg etter jul, og endte på en finfin andreplass. Dette førte til opprykk til tredje divisjon.

Nå venter kvalifisering mot Hasle Løren (vinner i Osloseriene), Elverum (Oppland/Hedmark) og Råde (Østfold) rett etter påske.

Neste sesong vil uansett by på store sportslige og økonomiske utfordringer. Vi må brette opp ermene, og trå til med dugnadsarbeid da avgifter og reising vil tyngre på utgiftene. Sportslig ønsker vi ca 10-15 nye spillere samt to trenere, skal vi kunne hevde oss.

Til høsten (august) skal vi arrangere sommernattcup. Det gleder vi oss til.

TRIATLON.

2004 var året da få startet for Østmarka IL i Norgescupen. Det var året da Øyvind Johannessen skulle satse.

Målet var å vinne cupen, NM og Nordisk for U23. Men det gikk ikke så bra.

Sesongen startet etter oppskriften med en tur til Lanzarote. Øyvind trente sammen med det danske landslaget.

Etter treningsleiren i februar var han i sitt livs form, men det var jo ikke meningen, så tidlig i sesongen...

Etter det prøvde han å holde formen ved like, og dro på ny treningsleir igjen i mai til Frankrike med innlagt konkurranse. Øyvind fikk en 20 plass i et sterkt felt på 400 mann, men problemer med giret kostet ham 10 plasser ned på resultatlista og 10 min opp i tid.

Resten av sesongen var full av skuffelser, selv med 7. plass i nordisk og 3. plass i Norgescupen.

Tapte resultater har imidlertid gitt ny lærdom. Det nytter ikke å bli best på dette nivå uten å ha et fast opplegg, med et solid nettverk av folk rundt seg.

Nå har Øyvind flyttet til Australia. Han satser, og allerede etter en måned med trener har han forbedret seg, og er nå bedre enn noen gang.

Treneren mener at han skal klare å få ham kvalifisert til OL i 2008!

Øyvind har også brukt mye tid på bygge opp nye grupper. Både for klubben og med juniorer og ungdomsutøvere som satser internasjonalt. Når han kommer hjem til Norge på litt mer permanent basis, og med tilført kunnskap om triatlon trening ønsker han å starte opp en gruppe/sommerskole for unge rekrutter.

SYKKELGRUPPA

FELLESTRENING

Følgende fellestreninger er gjennomført i regi av sykkelgruppa:

Gjennom vår, sommer og høst har det hver mandag og onsdag vært ukentlige fellestreninger på terrengsykkel.

Trener: Stedfortreder for Hilde Anthonisen har vært Torill Kalfoss. Lena Aune har hatt regien på terreng treningene våre.

SYKKELRITT

Det har vært en imponerende deltagelse og innsats fra medlemmene i Østmarka på sykkelritt i løpet av sesongen. Birkebeinerrittet og Grenserittet er de rittene som samler flest medlemmer fra klubben. Løpene stiller store krav til støtteapparat, og innsatsen og kvaliteten på deltakerne synliggjøres gjennom en rekke rekorder. Se statistikken på neste side.

JENTEGRUPPA

Jentegruppa har gjennom sesongen 2004 gjennomført fellestreninger i egen regi. Jentene deltok på mange ritt, oppnådde mange gode resultater. Resultatene fins i arkivet, og klubben fører statistikk for de fleste løpene.

EGNE RITTARRANGEMENT

Vasshjulet. 25km langt terrengritt som stiller krav til topputøver som mosjonist. Rittet arrangeres for tiende gang, og har de siste årene blitt gjennomført i en trase i naturskjønne omgivelser med start og innkomst ved Mønevann i Lørenskog.

KLUBBMESTERSKAPET

Idrettslaget betrakter klubbmesterskapet som et av de viktigste arrangement. Det er flere grunner til det. Her samles alle til kappestrid. Duellene og de påfølgende samtaler knytter og styrker det sosiale fellesskapet i fordomsfrie rammer. Serien som omfatter flere løp hvor vinneren kåres med flest poeng har også vært en fulltreffer. Torill Kalfoss ble klubbmester i dameklassen og Claes Unger i herreklassen.

KVINNEPROSJEKTET "ALLE HAR EN SYKKEL"

Kvinneprosjektet ble startet etter initiativ fra Vidar. Sosial og helsedirektoratet har gitt kr. 20.000,- til prosjektet. Rigmor Sæbø styrer prosjektet i dag. Et av målene med dette var å få flere damer til å sykle og trene mer. Det andre målet er å sykle Eidsvoll- Oslo under Stykkeprøven.

Vi har 50 medlemmer i alderen 26-60+.

36 av disse har meldt seg på distansen Eidsvoll-Oslo. Lokalavisa har med stor nysgjerrighet fulgt om den første artikkelen. Prosjektet er så langt en suksess. En flott omtale som beviser at her har Rigmor skutt blinker, uten en eneste strafferunde. Sykkelmagasinet har også viet prosjektet tre sider med god omtale. Prosjektet gir også en veiledende oppskrift for andre nysgjerrige og interesserte.

Hver tirsdag trener vi spinn inne på Family sportsclub på Lillestrøm. Family har stilt seg velvillig opp i hele prosjektperioden. 19. april starter utetreningen.