

**HALDEN SKIKLUBB**

**ÅRSBERETNING 2019**

**Til årsmøte Høiås 5.2.2020**

INNHOLDSFORTEGNELSE:

HALDEN SKIKLUBB, HOVEDSTYRET Side 2

KAG Side 8

ORIENTERINGSGRUPPA Side 10

UFO GRUPPA Side 21

HØIÅS ANLEGGSTYRE Side 30

SKI- OG SYKKELGRUPPA Side 32

BARNEIDRETTSGRUPPA Side 32

TUR-O GRUPPA Side 35

**HALDEN SKIKLUBB HOVEDSTYRET**

Årsmøtet for året 2019 ble avholdt på Høiåshytta den 5. februar 2019.

Følgende personer ble valgt og har fungert i styrer og verv i 2019:

**Hovedstyret:**

Leder: Vidar Backstrøm

Nestleder: Claus Norsted

Økonomiansvarlig: Pål Hellerud

Sekretær: Anne Julsrud Haugen

Styremedlem: Runa Lien Backstrøm

Varamedlemmer: Monica Nordbrøden og Bodil Helgerud

Lederne av gruppene Orientering, UFO, KAG, Barneidrett, Høiås anleggsstyret, Ski/sykkel/klatring er alle medlemmer av hovedstyret og har deltatt på alle styremøter.

Revisorer: Tor Ragnar Andersen og Ingrid Bronebakk

Vara revisorer: Geir Varting og Elin Cathrine Hagen.

**Høiås anleggstyre**:

Leder: Bård Moum.

**Orienteringsgruppa:**

Leder: Anja Wingstedt\*

**Kart- og arrangementsgruppa (KAG):**

Leder: Gudmund Jensen

**Ungdomsgruppa (UFO):**

Leder: Lene Sandvik

**Barneidrettsgruppa:**

Leder: Frode Spernes Svendsen.

**Ski- sykkel- og klatregruppa**

Leder: Heidi Stokseth.

**Valgkomité:**

Hege Næss Bjørgul, Bård Laukvik, Jørn Nordbrøden

\* En omfordeling av arbeidet i o-gruppa har medført at Irene Felde Olaussen har representert gruppa i Hovedstyret.

Representanter til Halden Idrettsråd: Vidar Backstrøm, Anne Julsrud Haugen.

Representanter til Østfold Orienteringskrets: Anja Wingstedt, Lene Sandvik, Gudmund Jensen

Representanter til Østfold Skikrets: Heidi Stokseth.

Representant til Østfold Sykkelkrets: Bjørn Brække

Representant til NCF årsmøte: Thor Fagereng.

**I tillegg er det oppnevnt følgende utvalg:**

Under hovedstyret:

**Økonomi**: Pål Hellerud, Claus Norsted, Vidar Backstrøm

**HSK hus**: Iliana Ilieva, Vidar Backstrøm

**Sponsor**: Jens Erik Mjølnerød (Leder) Kajsa Nilsson, Tom Erik Sandberg, Øivind Stokseth, Bjørn Axel Gran.

**Under Høiås anleggstyre:**

**Teknisk**: Morten Holm (leder) Leif Rugsveen, Per Kåre Moe, Andreas Holm, Espen Olsen

**Drift hytte**: Bjørn Brække (leder), Solveig Dannevig, Liv Anne Jensen, Tove Hellerud.

**Uteanlegg og løyper**: Morten Kildebo (leder), Erik Hauge, Jim Olaussen, Jarle Herrebrøden, Øyvind Torp, Jon Ole Torp og Ole Aasen

**Bygninger**: Leif Rugsveen, gubbegjengen.

**Skiløyper vinter**: Åge Wikstøl, Bård Laukvik, Bjørn Brække, Henry A.Vangseng

**Tur-O**: Jon Steinar Mjølnerød (leder), Han Kurt Karlsen

**Selvstendige utvalg og funksjoner:**

**Idrettsmerke**: O-gruppa.

**Hjemmeside**: Fredrik Eliasson, Kine Hallan Steiwer, Marius Bjugan, Eirik Nordbrøden.

**Politiattester:**

Ansvarlig er Pål Backstrøm med Mari Tafjord som vararepresentant

**Nasjonale verv i 2019:**

Jens Erik Mjølnerød, leder i Østfold Orienteringskrets

**Priser:**

Kynningsrud stipend for 2018 ble utdelt til Niels Christian Hellerud og Marielouise Schmitt Gran

Aktivumstipend for 2018 ble utdelt til Thomas Natvig Aarstad, Øyvind Helgerud, Hedda Raadal Bjørlo og Eva Jurenikova.

Grotta-prisen for 2018 ble tildelt Vidar Backstrøm.

**Faste stillinger:**

Eva Jurenikova har fra oktober 2013 vært ansatt som lagets hovedtrener i 60% stilling. Hun hun sluttet etter eget ønske 1.9.2019.

Magne Dæhli er fra 1.februar 2014 ansatt som regnskapsfører. Fra 1.02.2019 i 15% stilling.

**Halden Skiklubbs Stiftelse til fremme av friluftsliv, orientering og skisport for Haldens ungdom. Styreverv HSK 2019:**

Styreleder: Per Puck

Styremedlem: Kajsa Nilsson

**Oppfølging av årsmøtesak fra 2019**

HSK lov er korrigert slik at den er samstemt med NIF lov mal. Krav til tidsfrist for avholdt årsmøte er fra 1.01.2020 innen utgangen av mars måned.

**Prosjekt: Utvikling av Høiåstunet / Synlighetsprosjekt**

* Treningspark på Høiås med utendørs styrketreningsapparater er ferdig montert.
* Treningsrommet på Høiåshytta er oppgradert med nye treningsapparater. De gamle treningsapparatene er kastet.
* Dagfinn Trømborg har bidratt til prosjektet med et hefte som omtaler markas biologi med søkelys på 10 store steiner i Høyåsmarka.
* Tavler som skal monteres ved inngangspunkter til Høiåsmarka er i produksjon.

**Årsmøte 6.februar 2019**

Årsmøtet for 2018 sesongen ble avholdt på Høiåshytta 6.2.2019.

Årsmøte dato ble ved dette flyttet 14 dager senere enn tidligere praksis da der er et ønske å få noe beder tid til regnskapsavslutning og revisjon.

**Hovedstyre:**

Hovedstyret konstituerte seg i møte den 11.03.2019. Det har vært avholdt 10 styremøter.

**Regnskapssystem**

Regnskapssystemet Tripletex ble innført i klubben fra 1.01.2018

Gjennom året er systemet ytterligere utnyttet for å effektivisere vårt hovedregnskap med knytning til øvrige regnskapsområder. Dette har gitt færre manuelle operasjoner og gir god oversikt gjennom budsjettoppsett, perioderapporter og årsavslutning.

**Internkontroll personvern**

Personvernforordning (GDPR) ble satt i system i klubben i 2018. Loven fastsetter at Halden Skiklubb er ansvarlig for at personopplysninger om ansatte, klubbmedlemmer og andre frivillige som blir registrert i klubbens systemer blir behandlet i henhold til bestemmelsene.

Halden Skiklubb er dermed pålagt å ha systemer og rutiner som sørger for at persondata over medlemmer ikke kommer på avveier, samtidig kan medlemmer kreve innsyn i hvordan persondata oppbevares og håndteres.

Medlemmer under 15 år må ha foreldres godkjennelse for medlemskap i klubben.

Som en følge av loven er innmeldingsskjema på klubbens hjemmeside tilpasset krav i loven.

**Høiåsdagen**

UFO og Barneidrettsgruppa arrangerte årets Høiåsdag 1.mai. Arrangementet var igjen godt besøkt. Igjen benyttet HCK Høiåstunet som målområde for sitt sykkelritt.

**Hafsrød - 17.mai**

17.mai 2019 ble det avholdt tradisjonell bekransning og minnestund ved støtta på Hafsrød. Årets tale ble holdt av Thor Fagereng og vi minnet Arne Erlandsen og Erik Olsen som falt ved Hafsrød i september 1944. Arne Erlandsen var medlem av Halden Skiklubb.

**HSK hus:**

Eiendommen Alfheimveien 30 ble kjøpt 15.1.2015. For tiden er husets 2. etasje utleid på det åpne marked, noe som sørger for balanse mellom inntekter og utgifter. Det er et ønske fra o-gruppa at huset fortsatt skal være i vårt eie da det er forventet at personer knyttet til klubben flytter inn i løpet av våren 2020.

**Høiåshytta historie**

Tidligere leder i Halden Skiklubb Einar Haugen, har løftet fram tanken om at Høiåshytta bør ha en vedlikeholdsplan med et mål om å bringe hyttas utvendige utseende mest mulig tilbake til slik den ble bygget. Generøst ønsket han selv å bidra økonomisk. Hytta har imidlertid pr. dato ikke noe kjent større vedlikeholdsbehov.

Hytta er erklært verneverdig, noe som kvalifiserer for å søke tilskudd fra Fylkeskonservatoren ved restaurering.

Styret har søkt å finne ut hvordan hytta så ut originalt. Det har ikke lykkes å finne originale tegninger, men gamle bilder forteller mye. Alt som er funnet er dokumentert og ligger som en informasjon slik at framtidig vedlikehold på hytta kan utføres med kunnskap om historien.

**Revisjon av HSK lov**

På Idrettstinget 2019 ble det vedtatt noen endringer i NIFs regelverk som vil tre i kraft 1. januar 2020. For å sikre at alle idrettslag har en lov som til enhver tid er i samsvar med NIFs regelverk, har NIF gitt ut en lovnorm. Normen inneholder det minimum alle idrettslag må ha i sin lov. Da loven for Halden Skiklubb ble revidert siste gang i 2016 ble NIF lovnorm fulgt slik at årets revisjon omhandler kun mindre forhold. Endringer pålagt klubben i henhold til normen krever ikke årsmøtevedtak.

Lovendringer som gjelder klubbspesifikke endringer, krever derimot vedtak på klubbens årsmøte. Ny HSK lov ble vedtatt på styremøte 9.12.2019

Revidert lov i henhold til NIF lovnorm gjeldene fra 1.01.2020 er lagt ut på klubbens hjemmeside. Medlemmene er informert via e-post.

**Norwegian Spring**

Årets utgave av orienteringsløpet ble arrangert 6 -7. april fra Hornnes Skole i Skjeberg hvor SOL var hovedarrangør. Det var påmeldt 1324 løpere til løpet lørdag og 1380 løpere var påmeldt søndag. Løpet hadde samlet god internasjonal deltakelse grunnet forestående WOC. Flere forhold omkring Norwegian Spring samarbeidet har medført at 2019 utgaven ble det siste fellesarrangement mellom SOL og HSK. I framtiden skal HSK annethvert år i partallas år arrangere et 2 dagers vår o-løp, mens SOL arrangerer sitt vårløp i oddetalls år. Det er skrevet en ny kontrakt mellom klubbene om denne vårløpsdelingen. Norwegian Spring som løpsnavn utgår.

**VM granskningsløp**

I august 2018 kom det en henvendelse fra NOF om HSK kunne påta seg å arrangere et test løp 5. og 7 juli 2019 for uttak av løpere til VM.

Guttersrød, NM arena fra 2017 ble valgt som samlingsplass. Etter hvert som løpet ble kjent kom det forespørsel fra en rekke nasjoner som ønsket å benytte samme mulighet for sine landslag. Det ble 512 starter med verdens beste o-løpere fordelt på to dager. Det ble gitt mange gode tilbakemeldinger fra ledere og deltakere på løpene. I ettertid ble langdistanse løypa som ble lagt av Tom A Karlsen (FSK) og vår egen Øyvind Helgerud kåret av orienteringsnettstedet [www.worldofo.com](http://www.worldofo.com/?fbclid=IwAR1mQkmkIZoUR6oBE-s79l0a5dvR_qY5nGBUWIVOh8bihntnfQPEAC8OVAk) som verdens best lagte o-løype i 2019.

Løpet gav dessuten et godt økonomisk tilskudd til klubben.

**Grenserittet 2019**

Rittet som var nummer 21 i rekken, ble i år arrangert 2. - 3. august. Det var totalt 2551 startene i rittet. Det er ca. 10% reduksjon fra fjorårets ritt. Sportslig var rittet igjen en suksess med mange positive tilbakemeldinger. Økonomisk går rittet fortsatt med overskudd takket være stor fokus på å redusere kostnader.

I høst ble Grenserittet kontaktet av en sponsor som ønsket å benytte rittet til sin interne satsning for å utvikle sitt norsk / svenske bedriftsmiljø. En forutsetning for ett samarbeid var at rittet ble flyttet til ny dato 14 dager senere til midt august. Det sammenfaller i stor grad med vår egen tanke om at det er enklere å få funksjonærer utenfor ferieperioden.

Da 15 august i 2020 oppsto som ny dato ble det klart at også Ladies Tour of Norway arrangeres i samme tidsrom. Etter en kontakt med LToN kom det opp tanken om å arrangere en sykkelfestival i Halden samme helg. Arbeidet med det er igangsatt. Egen samarbeidsavtale mellom LToN og Grenserittet er tegnet. Halden Kommune og andre organisasjoner har meddelt sin interesse for å bidra til sykkelfesten.

Innovasjon Norge har utarbeidet en kalkulator som beregner den effekt ulike arrangementer har som verdiskapningen i det området der arrangementet gjennomføres. De oppgir at Grenserittet med sitt totale besøkstall har en effekt for regionen på ca. 5 mill. kroner.

Aktivum AS eneste ansatt, Caroline Idebøen Koren har sagt opp sin stilling og må dermed erstattes. Søknad om ledig stilling ble utlyst, og styret i Aktivum AS mottok 19 søkere. Vegard Halvorsen er ansatt som ny daglig leder. Han vil tiltre 1.mai. 2020. Caroline Idebøen Koren jobber fram til sommeren samt i uken før rittet, for å sikre god kompetanseoverføring.

STYRET I AKTIVUM AS:

Claus Norsted - Styreformann

Hanne Lerche Raadal

Vidar Backstrøm

Erik Axelsson

Kari Lye Moum

**WOC 2019**

VM i orientering med arena ved Mørk golfbane i Spydeberg kommune i tidsrommet 12 – 17 august ble et meget vellykket arrangement. HSK var en av 8 o-klubber som var med å gjennomføre arrangementet. Av 711 funksjonærer totalt som var involvert kom 102 funksjonærer fra Halden Skiklubb. Flere HSK medlemmer hadde både sentrale og omfattende jobber i arrangementet. NRK sendte 14 timer direkte fra de tre finaledagene og sendingene fikk mye ros fra TV-seerne som opplevde å få presentert o-løp på en ny og spennende måte. En av målsettingene for VM var nettopp å få synliggjort o-sporten, noe som ble oppnådd. At VM også gav et bra økonomisk overskudd til klubben, bidrar også positivt.

Olav Lundanes blev VM kongen med gull på langdistanse og på mellomdistanse. Gledelig også at Magne Dæhli lyktes med bronse på mellomdistansen. Magnes første individuelle VM medalje

Klubbens egen målsetting gjennom prosjektet «HSK gull i O-VM19» ble derved oppnådd.



**Premiepallen etter VM 2019 mellomdistanse.**

Gull til Olav Lundanes Norge og Halden Skiklubb

Sølv til Gustav Bergmann Sverige

Bronse til Magne Dæhli Norge og Halden Skiklubb

**Sportslige toppresultater**

VM på hjemmebane med medaljer til Olav Lundanes, Magne Dæhli og Sabine Hauswirth som vant sølv for Sveits på damestafetten, er store sportslige høydepunkter i årets sesong.

Olav Lundanes ble nominert på årets NIF idrettsgala på Hamar i kategori årtes mannlige utøver, og han har mottatt HA’s ærespris i idrett for året 2019. Fra flere blir det nå hevdet at Olav med sine totalt 10 VM gull inngår i rekken av Norges betydelige og store idrettsutøvere.

Idun Kristine Felde Olaussen og Niels Christian Hellerud har i sesongen kvalifisert seg inn på det norske juniorlandslaget med deltagelse i junior VM i Danmark, og leverte i den sammenheng flere gode prestasjoner. Vår franske juniorløper Guilhem Elias deltok også på junior-VM og endte opp med 2 bronse (sprint og stafett) og sølv på langdistanse.

Niels Christian Hellerud ble Junior European Cup mester i stafett da han løp på det norske vinnerlaget.

I årets TIO mila løp herrelaget inn til en gledelig 3.plass, som beste norske lag. Damelaget vant Night Hawk stafetten.

Ved årets norgesmesterskap ble det gull til Olav Lundanes i NM langdistanse og NM ultralang.

Det ble sølv til Olav i NM mellomdistanse, og bronse i NM nattorientering

Det ble bronse til Magne Dæhli i NM langdistanse og bronse til Lizzie Ingham i NM sprint.

Ellers vises det til o-gruppas årsrapport som forteller om en rekke gode sportslige prestasjoner.

**Medlemstall:**

Medlemstallet pr. 31.12. 2019 var 603 medlemmer.

En reduksjon på 24 medlemmer fra 2018.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| År | **2010** | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **2016** | **2017** | **2018** | **2019** |
| Totalt antall medlemmer | 762 | 757 | 798 | 750 | 777 | 731 | 684 | 659 | 627 | 603 |
| Antall menn | 312 | 306 | 312 | 529 | 313 | 300 | 303 | 277 | 265 | 252 |
| Antall kvinner | 185 | 193 | 203 |  | 207 | 196 | 203 | 208 | 197 | 188 |
| Gutter 0-16 år | 142 | 128 | 141 | 221 | 142 | 118 | 91 | 101 | 89 | 92 |
| Jenter 0-16 år | 123 | 130 | 142 |  | 115 | 117 | 87 | 73 | 76 | 71 |

**Årsberetning KAG 2019**

**Sammensetning:**

Kart- og arrangementsgruppen har i 2019 bestått av Gudmund Jenssen (leder), Jon Brevig (grunneierkontakt), Eirik Nordbrøden (arrangementkontakt), Håkon Jokstad (materialforvalter), Lacho Iliev (arrangmentsansvarlig) og Øyvind Helgerud (kartansvarlig).

**Grunneierkontakt:**

For hvert arrangement blir respektive jakt- og grunneierlag kontaktet personlig av Jon Ola Brevig.

**Kart:**

Det er ikke blitt utført noen større kartarbeid i 2019. Mattieu Puech har ferdigstilt Høiåskartet i tilnærmet sprintnorm og startet arbeide med sprintkartet Halden sydsiden. Tore Sandvik har tegnet skolegårdskart for Prestebakke skole, Risum og Kongeveien skole, samt deler av Festningen tilpasset skoleorientering. Dette ble finansiert gjennom FinnFram Skoleprosjektet i.f.m. WOC.

**Avsluttet kartprosjekt:**

Høiåskartet sprint ble ferdigstilt.

HSK har kjøpt Skolleborg kartet som ble tegnet i.f.m. VM for 60 000 nok.

**Norwegian Spring 6.-7. april:**

Årets Norwegian Spring ble arrangert på Hornnes skole i Skjeberg med SOL som hovedansvarlig. Omtrent 50 fra HSK deltok i gjennomføringen av arrangementet.

Det startet 90 lag i vårstafetten, 1234 løpere lørdag (Vårspretten) og 1380 løpere søndag (Solrenningen).

I etterkant av løpene i år er det blitt gjennomført en evaluering av samarbeidet med SOL, hvor resultatet har blitt at HSK har sagt opp Norwegian Spring avtalen med gjeldene fra 2020. Det er videre avtalt at fremtidens vårløp skal arrangeres annen hvert år mellom klubbene hvor HSK arrangerer i 2020.

**Østfoldsprinten 24/4:**

HSK arrangerte Østfoldsprinten løp 1 på Høiås med 94 startende.

Løpsleder var Hanne L Raadal, Løypelegger Kjetil Bjørlo

**Granskningsløp 5. og 7. juli**

HSK arrangerte granskningsløp ved Guttersrød i Rokke med bred internasjonal deltagelse. 260 startende på fredag og 293 startende på søndag.

|  |
| --- |
| Løpsledere var Lacho Iliev & Bjørn Axel Gran og løypeleggere, lang - Tom A Karlsen assister av Øyvind Helgerud, middel Tormod Jenssen assistert av Emil Wingstedt. |

**Ungdomsserien 27.8:**

HSK arrangerte løp 4 i ungdomsserien fra Demma med 121 startende.

Løpsleder var Pål Backstrøm og Anja Wingstedt var løypelegger.

**WOC 19:**

102 HSK medlemmer deltok i gjennomføringen arrangementet.

En rekke HSK medlemmer har hatt sentrale verv i WC/VM organisasjonen for gjennomføring av arrangementene. Hele arrangementet har gått med overskudd som fordeles tilbake til arrangørklubbene. Det er skrevet en egen evalueringsrapport fra VM 2019.

**Stolpejakt:**

Fra april til november var det igjen mulig å jakte på stolper i Halden. 50 stolper var satt ut i 3 forskjellige kartomeråder rundt byen. 1600 stolpejegere er registrert som deltagere i Halden. Gudmund Jenssen var prosjektleder.

**Høiås Night & Day Cup:**

Totalt ble det i sesongen 2018/19 arrangert 9 løp i Høiås Night & Day Cup. Eirik Nordbrøden har sammen med Eva hatt hovedansvaret. I tillegg har Kjetil Bjørlo, Jørn Nordbrøden og Øyvind Helgerud bidratt til arrangementene. Vinnere av HNDC 2019 ble Olav og Jo.

**Tirsdagsløpene:**

DH17 og juniorene har vært ansvarlig for løypene og UFO-familier ansvarlige for kartutdeling og registrering av deltakere.  Som oftest har det vært en trener på plass for å ta imot barn/ungdom, veilede dem og ta dem imot i mål. Løypenivå tilbudet har vært, C/N, B og A. I gjennomsnitt deltok over 20 personer. Det er gjennomført ni tirsdagsløp. To av dem ble gjennomført som Haldenmesterskap og 25-manna-testløp. Eirik Nordbrøden har stått for planlegging og forberedelsene.

For KAG

Gudmund Jensen

# ORIENTERINGSGRUPPA

O-gruppa har i 2019 bestått av følgende medlemmer:

Leder: Anja Wingstedt

Leder toppidrett: Emil Wingstedt

Bredde: Ane Næss Bjørgul

Junior: Hanne Lerche Raadal

Prosjektansvarlig: Mats Haldin

Medlem: Andreas Johansson, Irene Felde Olaussen, Marius Bjugan

Eva Jurenikova var i 2019 frem til 31.august fast ansatt som trener i Halden SK i 60%. Magne Dæhli har som ansatt hatt ansvaret for å føre regnskapet til o-gruppa. O-gruppa har i perioden hatt 11 møter og behandlet ca. 50 saker. Fokuset har vært på å skape aktivitet for våre løpere. O- gruppa har vært representert på styremøter i Halden SK gjennom Irene Felde Olaussen og gjennom Anja Wingstedt på møter i ØOK.

**TRENING OG TILRETTELEGGING**

Frem til VM har Eva vært hovedtrener med ansvar for tilrettelegging og gjennomføring av alle treninger i Halden for både junior og senior. Hun har også hatt ansvaret for samlinger i utlandet, forberedelser til viktige løp og tilrettelegging av toppidrettstilbud for o-løpere ved Halden VGS. I tillegg har Eva også laget mange av løypene til treningspakken til VM, noe som gjort at vi har hatt tilgang på alle relevante treningskart.

Etter sommeren takket Eva for seg etter 7 år som hovedtrener i HSK for å flytte til Frankrike sammen med Matthieu. Vi takker Eva for veldig godt arbeid med treninger og samlinger og for at ha gjort en stor dugnadsinnsats for klubben i forbindelse med egne arrangement.

Under sommeren ble det satt i gang en jobb for å ansette ny hovedtrener og vi fikk mange henvendelser på stillingen. Til slutt ble Raul Ferra fra Spania gitt en kontrakt og vi ser frem til at han flytter til byen i mars 2020. I mellomtiden har Emil vært ansvarlig for treningsopplegget og teknikktreningene har blitt laget av flere både løpere og øvrige støttespillere.

Uttakskomiteene har i 2019 bestått av:

Dame-UK: Irene Felde Olaussen (leder), Anne Haugen og Vendula Haldin

Herre-UK: Kjetil Bjørlo (leder), Emil Wingstedt og Erik Axelsson.

Klubbens samarbeid med Loggator for GPS-tracking har fortsatt også i 2019. GPS’ene blir nå brukt på de fleste løp og o-tekniske treninger og er populære blant utøverne.

Selv med en litt kall januar har det stort sett vært fine forhold for trening gjennom hele året. Ei typisk høst/vintertreningsuke har bestått av

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ukedag** | **Formiddag** | **Kveld** |
| **Mandag** |  | **Innetrening (styrke/spenst)** |
| **Tirsdag** | **O-teknikk** | **O-teknikk natt eller HNC** |
| **Onsdag** |  | **Intervaller** |
| **Torsdag** |  | **Høiås o-teknikk** |
| **Fredag** |  |  |
| **Lørdag** | **O-teknikk eller HDC** |  |
| **Søndag** | **Langtur** |  |

Under høsten og vinteren ble det som vanlig arrangert en Høiås Night & Day Cup der Eirik Nordbrøden hatt hovedansvaret for gjennomføringen. Det ble arrangert 9 løp totalt og suverene vinnere ble Olav og Jo i hhv. herre og dameklassen og Magnus Nordbrøden i åpen klasse. På et par av løpene hadde vi god matching av flere landslag på treningssamling. Vi har også i år arrangert tirsdagsløp som samarbeid mellom juniorene og UFO.

**UTØVERE**

Fra UFO-gruppen som nye juniorer kom i 2019 Jakob Torgersen, Alf Kristian Helle, Linus Bjørke, Synne Jensen og Hedda Slang Sundsetvik.

På seniorsiden kom Marika Teini, Eveliina Hirvonen og Jesse Laukkarinen fra Finland for å satse i Halden. I tillegg kom Sabine Hauswirth tilbake til HSK etter å ha løpt for sin Sveitsiske klubb i 2018.

Etter sesongen har Marika flyttet tilbake til Finland og bytter til en finsk klubb, Sasha Chepelin bytter også klubb. Andreas Rüedlinger har trappet ned på satsingen. Videre har Karoline Aune og Hedda Raadal Bjørlo flyttet til Trondheim.

Vi ønsker alle lykke til i nye klubber og håper vi ses på løp i 2020.

**PROSJEKTER OG ARRANGEMENTER**

Liksom tidligere år har Halden SK også i 2019 sesongen hatt et stort tilbud av aktiviteter i form av treningssamlinger og konkurranseturer. Skiklubben har vært representert på alle landetes nasjonale mesterskap og de fleste andre store løp og nærløp. I år deltok vi igjen med to lag i 25-manna.

Under vinteren ble det arrangert to treningssamlinger i Portugal. I den første i Aguiar da Beira deltok 12 av våre eliteløpere. Den andre var hovedsak deltakelse i Portugal O-Meeting i Figueira da Foz. Der deltok 13 av våre løpere. Under våren hadde vi to Tiomila-samlinger i Skåne. Med VM på hjemmebane ble treningen mot VM drevet med Halden som base med mange treninger rundt om i Østfold.

For de store prosjektene var det igjen Andreas Johansson som tok ansvaret for både Tiomila og 25-manna. Bodil Helgerud var prosjektledere for Jukola. Hanne Raadal holdt i de fleste prosjekt rettet mot juniorer og Emil Wingstedt tok ansvar for mange av elite-aktivitetene. En stor takk til dem og til alle andre prosjektledere som har tatt ansvar for å ordne gode opplegg for våre utøvere.

Årets prosjekter:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aktiviteter | Sted | Dato | Prosjektledere |
| Vintersamling | Portugal | 21 - 31. januar | Emil Wingstedt |
| POM | Portugal | 28.2 - 8. mars | Emil Wingstedt |
| Tiosamling 1 | Åhus | 1 - 3. mars | Kjetil Bjørlo |
| NOF åpen juniorsamling | Danmark | 14 - 17. mars | Hanne Raadal |
| Tiosamling 2 | Skåne | 28 - 31. mars | Emil Wingstedt |
| 10-mila | Glimåkra | 25 - 28. april | Andreas Johansson |
| VC granskningsløp | Jessheim | 4 - 5. mai | - |
| NC mellom + NM ultra | Bjugn, Sør-Trøndelag | 11. - 12. mai | Hanne Raadal |
| NM sprint+stafett | Oslo, Nydalen | 25-26. mai | Emil Wingstedt |
| Junior VM test | Hedmark, Os | 31. mai - 2. juni | Hanne Raadal |
| Pinseløp | Hamar/Løten | 8 - 10. juni | Anja Wingstedt |
| Jukola | Kangasala | 11 - 16. juni | Bodil Helgerud |
| O-festivalen | Larvik | 28 - 30. juni | Anja Wingstedt |
| Night Hawk | Lillomarka | 09 - 10. august | - |
| NM-uka | Tønsberg | 12 - 15. september | Mats Haldin |
| Jr-NM-stafett og NC-finale | Verdal | 20 - 22. september | Marius Bjugan |
| 25-manna | Stockholm | 11 - 13. oktober | Andreas Johansson |
| NM natt | Oslo, Østmarka | 17. oktober | - |
| Smålandskavlen | Åseda | 26 - 27. oktober | Anja Wingstedt |

I samarbeid med hyttegruppen og UFO ble det arrangert kakefest 18. oktober. Bildene under viser glimt fra aktivitetene gjennom sesongen 2019.

|  |  |
| --- | --- |
| Tiomila, herrelag | Støtteapparat på Tiomila |
| Tiomila, Jo og Sabine | Olav i Portugal |
| NC Røros, Idun | NM stafett |
|  |  |

**TOPPIDRETT (senior)**

Hovedmålet for toppidretten i 2019 var hjemme-VM i Østfold i august. Vi hadde 8 deltagere på VM, Olav, Magne, Marika, Sabine, Elena, Jo, Lizzie og Riccardo. Individuelt fikk vi topp uttelling med gull på både lang og mellomdistansen til Olav. Et stort gratulerer med kjempeinnsats!

Videre fikk Magne sin første individuelle VM-medalje med bronse på mellom. Vi hadde i tillegg podium plasser for Marika (4. lang), Sabine (5. land og 6. mellom) og Magne (6. lang).

På stafetten fikk Sabine en sølv med Sveits og Norge med både Olav og Magne løp inn til en 5. plass.

I verdenscupen har også våre utøvere markert seg med flere individuelle pallplasseringer til Marika (2. og 3. plass i løp 2 og 1), Olav (3. plass løp 1), Magne (3. plass løp 2) og Sabine (3. plass løp 5).

Sammenlagt kom både Olav og Sabine på 4. plass, Elena fulgte på 5. og Marika på en 8. plass.

I NM har vi i seniorklassene tatt 2 gull (Olav ultralang og lang) et sølv (Olav mellom) og tre bronse (Lizzie sprint, Magne lang og Olav natt). Videre har det blitt topp 6 plasseringer for Jesse (sprint), Kine (sprint og natt). I stafettene klarte vi ikke medalje uten havnet rett utenfor med 4. plass til herrene og 5. til damene. Det var gledelig at vi økte deltagelsen og hadde 9 lag som fullførte stafetten.

De store stafettene er som alltid viktige for toppidretten i klubben. Tiomila gikk i Skåne i en terrengtype man vanligvis ikke forbinder med Tiomila. Herrene stod for beste innsatsen med en 3. plass. Dette var en gledelig opptur etter noen år utenfor pallen. Damene havnet litt bak i starten og klarte ikke å løpe seg helt opp og kom til slutt på 11. plass.

På Venla fikk damelaget en kjempestart med Sabine alene i tet på sin førsteetappe. Halvveis i etappen var også Jo i andrelaget rett bak og vi hadde en dobbel HSK i tet. Resten av stafetten tapte laget terreng og havnet til slutt på en 15. plass bak FSK som sørget for at seieren gikk til Østfold. Herrenes Jukola startet også bra og Jesse løp en stund i tet-klyngen på 3. etappe. Dessverre tapte laget terreng etterhvert. Med en kjempeetappe av Olav på 6.etappe endte vi på en 11. plass.

Under 25-manna var vi også uheldig og fikk en skade på en kortetappe som gjorde at vi forsvant fra tetkampen og ble nr. 26 til slutt.

Den beste stafettinnsatsen under året gjorde damelaget i Night Hawk. Under natten tok Idun, Bodil og Kine etappeseire og ga laget en stor ledelse foran dagetappene. Kine, Bodil og Eveliina holdt plassen på dagen og løp inn til seier.

Vi avsluttet året med å delta med et herrelag på Smålandskavlen. Her hadde vi heng på teten etter tre gode etapper av veteranene Emil og Fredrik på natt og Joacim som kom inn som reserve på 3. etappen. Niels og Elias fikk det tøffere når de beste lagene sendte ut toppløpere, men vi endte på en fin 6. plass.

En fullstendig resultatrapport finnes i slutten av årsberetningen.

**JUNIORENE**

Eva har hatt hovedansvaret som trener, mens Kjetil Bjørlo har hatt spesielt fokus på oppfølging av løpere på treninger og viktige løp. I tillegg har Kajsa Nilsson deltatt som trener på Høiås på torsdagene gjennom vårsesongen. Hovedtrener Eva har også våren i 2019 hatt et opplegg for valgfag «Toppidrett» ved Halden Videregående skole hvor forskjellige praktiske og teoretiske øvelser har blitt gjennomført. Her har også andre fra DH17-gruppen hatt mulighetene til å benytte opplegget for faglig påfyll.

I 2019 har ca. 8 juniorløpere regelmessig deltatt på løp. Hovedfokus for konkurranseaktivitetene har vært NM-arrangementene og Norgescup, samt de store stafettene. I tillegg har enkelte løpere hatt høyere ambisjoner som har gitt resultater.

 Spesielt vil vi trekke frem **Niels Christian Hellerud** **og Idun Kristine Felde Olaussen**, som begge kvalifiserte seg for deltagelse i junior-VM i Danmark. Kajsa Nilsson deltok som leder for det norske laget på junior-VM.

Vår franske løper Guilhem Elias (representerer Frankrike) og australske Tara Meluish (representerer Australia) deltok også på junior-VM. Guilhem Elias endte opp med 2 bronse (sprint og stafett) og sølv på lang.

Niels Christian Hellerud imponerte også med gull for det norske laget på JEC-stafetten (Junior European Cup) i Frankrike.

Hovedtrener Eva har gjennom hele året tilbudt en ukeplan med forskjellige aktiviteter der den enkelte løper kan plukke de treningene man vil være med på. Treningene blir tilrettelagt slik at hver enkelt selv kan velge hvilket nivå og mål man har for treningen.

I det følgende oppsummeres de viktigste resultatene for juniorenes sesong 2019.

Internasjonale resultater:

**Internasjonale resultater:**

På junior-VM i Danmark fikk Guilhem Elias (representerer Frankrike) følgende plasseringer: Sprint: 3, Mellom: 2, Lang 13, Stafett 3. Niels Christian Hellerud ble 48 på sprint og 22 på langdistanse og Idun Kristine Felde Olaussen ble 48 på sprint og 47 på langdistansen. På JEC (Junior European Cup) i Frankrike tok Niels Christian Hellerud gull på stafetten, og ble hhv nummer 10 på langdistanse og 25 på sprint. Guilhem Elias (representerer Frankrike) ble hhv 5 på sprint, 2 på lang og 6 på stafett. Ida Kristiansson (representerer Danmark) ble hhv 17 på sprint og 16 på lang og 10 på stafett.

**Nasjonale resultater:**

I NM-sammenheng har juniorene hatt et år med gode resultater. På NM Ultra tok Hedda Raadal Bjørlo 5. plass. På NM sprint ble Niels Christian Hellerud 7 og Hedda Raadal Bjørlo 9. På NM lang ble Hedda Raadal Bjørlo 15 og Karoline Aune 17. På NM mellom ble Niels Christian Hellerud 13 og Karoline Aune 14. På NM-stafett stilte vi med to guttelag og ett jentelag. Guttene ble hhv 16 (Niels Christian Hellerud, Sigurd Saxe Sandvik, Peder Haugaard) og 19 (Jakob Torgersen, Alf Kristian Helle, Jonatan Aune). Jentelaget, med Hedda Raadal Bjørlo, Karoline Aune og Idun Kristine Felde Olaussen ble dessverre disket.

På O-festivalens sprintdistanse ble Ida Kristiansson (bildet) og Niels Christian hhv 2 og 5.

På mellomdistansen ble Idun Kristine Felde Olaussen 4 og Ida Kristiansson 8. Ida Kristiansen tok igjen en sterk 2. plass på langdistansen (jaktstart) mens Idun Kristine Felde Olaussen ble 8.

En fullstendig oversikt over resultater finnes lenger bak i årsrapporten.

I Norgescupen sammenlagt i 2019 ble Niels Christian Hellerud 11 (H19-20). I D 19-20 ble Idun Kristine Felde Olaussen 10, Hedda Raadal Bjørlo 14, Ida Kristiansson 21 og Karoline Aune 25.

Vi vil i 2020 bli en gruppe på ca. 8 løpere, og ser frem til nok et år med god oppslutning på treninger og gode resultater.

**BREDDEAKTIVITETER**

Det har vært et år med mange fine aktiviteter for breddeløperne. Mandager har vi hatt innetreninger på Gimle skole med styrke og spensttrening, som har vært svært populært. Mange breddeløpere er med på klubbintervaller på onsdager, stiller til Høiås Night & Day Cup og tirsdagsløp. Torsdager på Høiås samles mange til løpeturer rundt i marka.

I mai arrangerte vi World Orienteering Day på festningen. 5. og 6. klassinger fra Gimle, Kongeveien og Tistedal skole fikk utfordret seg o-teknisk i indre festning. Mange barn var svært ivrige, og det virket som alle hadde det veldig moro.

Vi stilte 4 lag på Klubb-KM stafett, der vårt førstelag gikk av med seieren!

I løpet av året har klubben hentet 16 gullmedaljer fra kretsmesterskap, både i ungdomsklasser, seniorklasser og veteranklasser.

Vi har i år deltatt på 2 store breddestafetter, 15-stafetten og 25manna, der vi gjorde et etterlengtet comeback etter fjoråret der vi ikke stilte lag.

På 15-stafetten var førstelaget i toppen med en 2. plass ikke langt bak vinner Nydalen. I tillegg stilte vi et blandingslag i samarbeid med Varteig som fullførte i fin stil og et Råtasslag bestående av 4 spreke barn som fikk prøvd seg på ulike utfordringer, blant annet jungelløype, grublepost og quiz.

På 25manna stilte vi med 2 lag som begge fullførte. Førstelaget hadde noen utfordringer underveis som gjorde at resultatet ikke ble like bra som det kunne ha blitt, men det var mange gode prestasjoner i begge lag, og ikke minst veldig gøy. Førstelaget ble til slutt nr. 26, og andrelaget 122 av nesten 400 startende lag.

Breddeåret ble avsluttet med den tradisjonelle Skolleborgturen der runde 20 spreke løpere utfordret tunge myrer og tøffe stigninger på veien fra Lindtjern til Høiås. Vi løp fra Lindtjern i år på grunn av terrengsperring til neste års Norwegian Spring. Vel fremme på Høiås ventet badstue og suppe.

**RESULTATER 2019 – O-GRUPPA**

**INTERNASJONALT**

| **VM** | |
| --- | --- |
| **Gull** | **Lang: Olav Lundanes,**  **Mellom: Olav Lundanes** |
| **Sølv** | **Stafett: Sabine Hauswirth** |
| **Bronse** | **Mellom: Magne Dæhli** |
| Topp 6 | **Lang**: 4. Marika Teini, 5. Sabine Hauswirth 6. Magne Dæhli  **Mellom**: 6. Sabine Hauswirth  **Stafett**: 5. Olav Lundanes, Magne Dæhli, 6. Marika Teini |
| Topp 20 | **Mellom**: 8. Marika Teini |

| **World Cup** | |
| --- | --- |
| Sammenlagt herrer | 4. Olav Lundanes, 13. Magne Dæhli, 31. Riccardo Scalet |
| Sammenlagt damer | 4. Sabine Hauswirth, 5. Elena Roos, 8. Marika Teini |
| Topp 20-plasseringer utenom VM/EM | Olav Lundanes: 3, 4, 9  Magne Dæhli: 3, 4  Riccardo Scalet: 19  Marika Teini: 2, 3  Sabine Hauswirth: 3, 7, 8, 11, 11  Elena Roos: 6, 7, 7, 10, 14 |

| **Junior-VM** |
| --- |
| Niels Christian Hellerud: Sprint 48, Lang 22  Idun Kristine Felde Olaussen: Sprint 48, Lang 47  Guilhem Elias: **Sprint 3**, Lang 13, **Mellom 2**, **Stafett 3** |

Tara Meluish: Sprint 61, Lang 87, Mellom 55, Stafett 20

| **EYOC** |
| --- |
| Hélène Champigny: Lang 34, Stafett 13, Sprint: 86 |

| **JEC** |
| --- |
| Niels Christian Hellerud: Sprint 25, Lang 10, **Stafett 1**  Guilhem Elias: Sprint 5, **Lang 2**, Stafett 6  Hélène Champigny: Sprint: 47, Lang 34, Stafett 27 |

| **Veteran-VM** | |
| --- | --- |
|  | Ingen deltagere |

**STAFETTER**

| **Tiomila** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Tiomilakavlen | | **3. Halden SK 1 (Niels Christian Hellerud, Emil Wingstedt, Mats Nordbrøden, Riccardo Scalet, Elias Bäcklund Ekvall, Fredrik Eliasson, Jesse Laukkarinen, Olav Lundanes, Markus Holter, Magne Dæhli)** 49. Halden SK 2 (Andreas Rüedlinger, Guilhem Elias, Viktor Wassén, Adrien Delenne, Sigurd Myhre Andreassen, Øyvind Helgerud, Matthieu Puech, Erlend Brendstuen, Andrei Zhuravlev, Csaba Gerber) | |
| Damkavlen | | 9. Halden SK 1 (Kine Hallan Steiwer, Ida Marie Bjørgul, Sabine Hauswirth, Marika Teini, Elena Roos) 23. Halden SK 2 (Eveliina Hirvonen, Eva Jurenikova, Jo Shepherd, Bodil Helgerud, Lizzie Ingham) 57. Halden SK 3 (Ida Kristiansson, Ellen Kathrine Svendsby, Hollie Orr, Ane Sofie Bjørgul, Idun Kristine Felde Olaussen) 152. Halden SK 4 (Hélène Champigny, Hedda Raadal Bjørlo, Guro Bryggen, Hanne Lerche Raadal, Vendula Haldin) | |
| **Jukola** | | | |
| Herrer | 11. Halden SK 1 (Niels Christian Hellerud, Emil Wingstedt, Jesse Laukkarinen, Elias Bäcklund Ekvall, Riccardo Scalet, Olav Lundanes, Magne Dæhli) 55. Halden SK 2 (Alexander Chepelin, Viktor Wassen, Fredrik Eliasson, Mats Nordbrøden, Csaba Gerber, Øyvind Helgerud, Markus Holter) | | |
| Damer | 15. Halden SK 1 (Sabine Hauswirth, Kine Hallan Steiwer, Elena Roos, Marika Teini) 29. Halden SK 2 (Jo Shepherd, Lizzie Ingham, Eveliina Hirvonen, Ida Marie Næss Bjørgul) 125. Halden SK 3 (Ida Kristiansson, Bodil Helgerud, Idun Kristine Felde Olaussen, Eva Jurenikova)  139. Halden SK 4 (Tara Melhuish, Karoline Aune, Hedda Raadal Bjørlo, Greta Knarston) | | |
| **Night Hawk** | | | |
| Herrer | 6. Halden SK (Viktor Wassén, Øyvind Helgerud, Emil Wingstedt, Niels Christian Hellerud, Viktor Wassén, Niels Christian Hellerud, Markus Holter, Jesse Laukkarinen) | |
| Damer | **1. Halden SK 1 (Idun Kristine Felde Olaussen, Bodil Helgerud, Kine Hallan Steiwer, Kine Hallan Steiwer, Bodil Helgerud, Eveliina Hirvonen)** | |
| **25manna** | | | |
| 25manna | 26. Halden SK 1 (Niels Christian Hellerud, Eveliina Hirvonen, Kjetil Bjørlo, Iliana Ilieva, Jon Steinar Mjølnerød, Herman Lien Backstrøm, Ellen Kathrine Svendsby, Sigrid Schmitt Gran, Minna Wingstedt, Emma H Olsen, Markus Holter, Fredrik Eliasson, Øyvind Helgerud, Jesse Laukkarinen, Idun Kristine Felde Olaussen, Bodil Helgerud, Vendula Haldin, Ida Marie Bjørgul, Mats Haldin, Viktor Wassén, Mats Nordbrøden, Emil Wingstedt, Sigurd Saxe Sandvik, Olav Lundanes, Kine Hallan Steiwer)  122. Halden SK 2 (Andreas Johansson, Hedda Raadal Bjørlo, Eirik Nordbrøden, Espen Olsen, Jørn Nordbrøden, Peder Bryggen, Liam Viggo Wingstedt, Hedda Slang-Sundsetvik, Synne Marie Jenssen, Inger Anne Svendsby Braarud, Tore Sandvik, Joacim Carlsson, Erlend Brendstuen, Lacho Iliev, Hanne Lerche Raadal, Anja Wingstedt, Ane Sofie Bjørgul, Karianne Hauge, Marius Bjugan, Jens Erik Mjølnerød, Pål Backstrøm, Jakob Torgersen, Jonathan Eylertsen, Bjørn Brække, Karoline Aune) | | |
| **15-stafetten** | | | |
| **2. Halden SK (Sigurd Saxe Sandvik, Eveliina Hirvonen, Lizzie Ingham, Viktor Wassén, Markus Holter, Elias Bäcklund Ekvall, Liam Wingstedt, Ellen Kathrine Svendsby, Ingrid Kronborg Bronebakk, Ida Marie Næss Bjørgul, Kine Hallan Steiwer, Emil Wingstedt, Niels Christian Hellerud, Tore Sandvik, Jesse Laukkarinen)** | | | |
| **Smålandskavlen** | | | |
| Herrer | 6. Halden SK (Emil Wingstedt, Fredrik Eliasson, Joacim Carlsson, Niels Christian Hellerud, Elias Bäcklund Ekvall) | | |

**NORGESMESTERSKAP**

| **NM Sprint Finaler** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| D19-20 Finale | 9. Hedda Raadal Bjørlo | | | | |
| D21 Finale | **3. Lizzie Ingham**, 4. Kine Hallan Steiwer, 20. Jo Shepherd | | | | |
| H19-20 Finale | 7. Niels Christian Hellerud | | | | |
| H21 Finale | 4. Jesse Laukkarinen, 17. Emil Wingstedt | | | | |
| **NM sprintstafett** | | | | | |
| DHHD | Begge lag diskvalifisert | | | | |
| **NM ultralang** | | | | | |
| D 19-20 E | 5. Hedda Raadal Bjørlo | | | | |
| H 21- E | **1. Olav Lundanes**, 17. Fredrik Eliasson, 19. Øyvind Helgerud | | | | |
| **NM langdistanse** | | | | | |
| D 19-20 E | 15. Hedda Raadal Bjørlo, 17. Karoline Aune | | | | |
| D 21-E | 11. Kine Hallan Steiwer, 12. Eveliina Hirvonen, 24. Jo Shepherd | | | | |
| H 17-18E | 34. Jakob Torgersen, 49. Alf Kristian Helle | | | | |
| H 21-E | **1. Olav Lundanes**, **3. Magne Dæhli**, 28. Øyvind Helgerud | | | | |
| **NM mellomdistanse** | | | | | |
| D 19-20 E | 14. Karoline Aune, 21. Hedda Raadal Bjørlo, 26. Idun Kristine Felde Olaussen | | | | |
| H 17-18E | 56. Alf Kristian Helle, 58. Jonatan Aune, 61. Jakob Torgersen, 65. Linus Bjørke | | | | |
| H 19-20E | 13. Niels Christian Hellerud | | | | |
| H21 A Finale | **2. Olav Lundanes**, 34. Mats Nordbrøden, 40. Øyvind Helgerud, 41. Emil Wingstedt | | | | |
| D21 A Finale | 11. Kine Hallan Steiwer, 15. Eveliina Hirvonen, 16. Bodil Helgerud, 20. Lizzie Ingham, 29. Iliana Ilieva, 34. Jo Shepherd | | | | |
| **NM stafett** | | | | | |
| D 17 | | 5. Halden SK 1 (Lizzie Ingham, Eveliina Hirvonen, Kine Hallan Steiwer) 13. Halden SK 2 (Iliana Ilieva, Bodil Helgerud, Jo Shepherd) 23. Halden SK 4 (Ingrid Kronborg Bronebakk, Karianne Hauge, Vendula Haldin)  31. Halden SK 3 (Hedda Raadal Bjørlo, Ane Sofie Næss Bjørgul, Idun Kristine Felde Olaussen) | | | |
| H 17 | | 4. Halden SK 1 (Jesse Laukkarinen, Olav Lundanes, Magne Dæhli)  21. Halden SK 2 (Emil Wingstedt, Mats Nordbrøden, Niels Christian Hellerud)  28. Halden SK 3 ( Mats Haldin, Øyvind Helgerud, Markus Holter)  41. Halden SK 4 (Andreas Johansson, Matthieu Puech, Lacho Iliev)  76. Halden SK 5 (Marius Bjugan, Jakob Torgersen, Alf Kristian Helle) | | | |
| **NM junior stafett** | | | | | |
| D17-20 | | | Diskvalifisert | | |
| H17-20 | | | 16. Halden SK 1 (Niels Christian Hellerud, Sigurd Saxe Sandvik, Peder Haugaard) 19. Halden SK 2 (Jakob Torgersen, Alf Kristian Helle, Jonatan Aune) | | |
| **NM nattorientering** | | | | | |
| D 19-20 | | | | 5. Idun Kristine Felde Olaussen, 10. Hedda Raadal Bjørlo | |
| D 21- | | | | 5. Kine Hallan Steiwer | |
| H 21- | | | | **3. Olav Lundanes** | |
| **Veteranmesterskap sprint** | | | | | |
| D 35- | | | | | **1. Iliana Ilieva** |
| H 35- | | | | | **2. Lacho Iliev** |
| H 75- | | | | | 14. Thor Palmgren |
| **Veteranmesterskap langdistanse** | | | | | |
| D 40- | | | | **3. Heidi Stokseth** | |
| H 75- | | | | 15. Thor Palmgren | |
| **Veteranmesterskap mellomdistanse** | | | | | |
| D 35- | | | | **1. Iliana Ilieva** | |
| D 40- | | | | **2. Heidi Stokseth** | |
| H 35- | | | | **1. Lacho Iliev** | |

**NORGESCUP**

| **Norgescup sammenlagt (topp 20)** | |
| --- | --- |
| D21- | 12. Elena Roos, 13. Kine Hallan Steiwer |
| H21- | **2. Olav Lundanes** |
| D19-20 | 10. Idun Kristine Felde Olaussen, 14. Hedda Raadal Bjørlo 10. Karoline Aune |
| H19-20 | 11. Niels Christian Hellerud |

| **Norgescup individuelt (topp 3, ink. NM)** |
| --- |
| Elena Roos: 1, 1, 2  Lizzie Ingham: 3  Olav Lundanes: 1, 1, 1, 2, 3  Magne Dæhli: 1, 2, 3  Idun Kristine Felde Olaussen: 2  Ida Kristiansson: 2, 2 |

**KRETSMESTERSKAP**

| **KM Sprint** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| D 17-20 | **1. Marieluise Schmitt Gran** | | |
| D 21- | **1. Bodil Helgerud**, **2. Ingrid Kronborg Bronebakk** | | |
| H 17-20 | **1. Niels Christian Hellerud**, 4. Jonatan Aune, 6. Jakob Torgersen, 7. Martin Brække, 9. Linus Bjørke | | |
| H 21- | **1. Emil Wingstedt**, **2. Andreas Johansson**, **3. Tore Sandvik**, 9. Magnus Nordbrøden, 12. Bjørn Brække | | |
| H 50- | **2. Tor Ragnar Andersen**, 5. Bjørn Axel Gran, 7. Jens Erik Mjølnerød, 8. Terje Larsen | | |
| **KM lang** | | | |
| D 21- | **3. Iliana Ilieva**, 4. Bodil Helgerud | | |
| D 40- | **1. Ellen Kathrine Svendsby** | | |
| H 17-18 | 5. Jakob Torgersen, 8. Alf Kristian Helle | | |
| H 21- | **2. Øyvind Helgerud**, **3. Matthieu Puech** | | |
| H 40- | 4. Lacho Iliev | | |
| H 50- | **1. Geir Torgersen**, 6. Bjørn Axel Gran, 8. Per Øivind Braarud | | |
| H 70- | **3. Thor Palmgren** | | |
| **KM mellom** | | | |
| D 17- | **2. Bodil Helgerud, 3. Iliana Ilieva**, 5. Ane Sofie Næss Bjørgul, 6. Vendula Haldin, 7. Ingrid Kronborg Bronebakk | | |
| D 40- | **1. Ellen Katrine Svensby, 2. Guro Bryggen** | | |
| H 17- | **1. Thomas Natvig Årstad**, **2. Markus Holter,** **3. Niels Christian Hellerud**, 4. Mats Haldin, 7. Øyvind Helgerud, 11. Lacho Iliev, 15. Alf Kristian Helle | | |
| H 50- | 11. Per Øyvind Braarud | | |
| **KM natt** | | | |
| D 40- | | **1. Runa Lien Backstrøm** | |
| H 17-18 | | **3. Alf Kristian Helle**, 4. Jakob Torgersen | |
| H 35- | | **1. Jon Pedersen** | |
| H 40- | | **1. Magnus Nordbrøden** | |
| H 50- | | **2. Terje Larsen**, **3. Pål Backstrøm**, 8. Bjørn Axel Gran | |
| **KM stafett** | | | |
| D 17- | | | **1. Halden SK 1 (Kine Hallan Steiwer, Iliana Ilieva, Ida Marie Næss Bjørgul)** **2. Halden SK 2 (Heidi Stokseth, Guro Bryggen, Ane Sofie Næss Bjørgul)** |
| H 17- | | | **1. Halden SK 1 (Olav Lundanes, Thomas Natvig Årstad, Niels Christian Hellerud)** |
| **Klubb-KM stafett** | | | |
| **1. Halden SK 1 (Sigrid Schmitt Gran, Tore Sandvik, Sigurd Saxe Sandvik)**  ?. Halden SK 4 (Runa Lien Backstrøm, Herman Lien Backstrøm, Emma H. Olsen)  ?. Halden SK 2 (Jacob Eylertsen, Joacim Carlsson, Josefin Eylertsen)  ?. Halden SK 3 (Frauke Schmitt Gran, Bjørn Axel Gran, Jens Erik Mjølnerød) | | | |

**ANNET**

| **Høiås Night & Day Cup 2018/19 sammenlagt** | |
| --- | --- |
| Herrer | Olav Lundanes |
| Damer | Jo Shepherd |
| Åpen | Magnus Nordbrøden |

**BARNE- OG UNGDOMSGRUPPA (UFO) - ÅRSBERETNING 2019**

Det har vært et aktivt og begivenhetsrikt år for barne- og ungdomsgruppa i Halden skiklubb. Aktivitetsgruppene våre er på tvers av kjønn og alder, og vi søker å fremme bevegelsesglede og trivsel i et trygt og forutsigbart miljø.

Det er stor aktivitet gjennom hele året, og torsdagstreningene står sentralt i UFO’s aktivitetstilbud. Disse treningene forgår i hovedsak på Høiås. Gratis kveldsmat etter torsdagstreningene er fortsatt populært, og et viktig sosialt tiltak. I vinter har enkelte torsdagstreninger blitt gjennomført ved ulike skoler i Halden. Dette har vært godt mottatt av barn, ungdom og foreldre.

Ved utgangen av 2019 er det registrert 60 aktive UFO barn/ungdommer fra 7 til 16 år.

For at barn og ungdommen i klubben skal få et godt aktivitetstilbud, er den frivillige innsatsen som kommer fra foresatte, trenere og UFO-styret en avgjørende ressurs. Gjennom året har veldig mange bidratt og tatt ansvar for de ulike oppgavene, og på denne måten også styrket fellesskapet i klubben. Klubben har vært med å arrangere VM i orientering. Flere av barna og ungdommene deltok på publikumsløpene og i ulike dugnadsoppgaver.

I tillegg til det frivillige arbeidet, så er vi takknemlige for å ha støtte fra andre samarbeidspartnere. Det rettes en takk til NOF, Halden idrettsråd, Østfold orienteringskrets, Halden Skiklubb Stiftelse og Interoptik Halden.

Det har vært flere sportslige høydepunkter gjennom året. En god prestasjon stod Sigurd Saxe Sandvik for i Hovedløpet på Tynset, med en 9.plass i H16, lang.

Årsberetningen gir en oppsummering av de ulike aktivitetene gruppa har arrangert og deltatt på, samt hvilke sportslige resultater som er oppnådd gjennom sesongen.

### Oppsummering aktiviteter og turer 2019

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Aktivitet** | **Aldersgruppe** | **Deltakere** | **Prosjektleder** |
| 31.01-03.02 | Skisamling, Ål i Hallingdal | Alle familier | 38 barn og voksne fra HSK | Anja Wingstedt |
| 26.04-28.04 | Tiomila ungdomskavlen, Östra Göinge | Til og med 16 år | 11 UFO-er  6 foreldre | Tore Sandvik |
| 08.06-10.06 | Pinseløpene, Hamar | Alle familier | Over 30 barn og voksne fra HSK | Anja Wingstedt |
| 24.05-26.05 | Unionsmatchen, Bohuslän-Dalslands OF | 13-16 åringer | 8 UFO-er | O-kretsen. Fra HSK: Tore Sandvik, Frauke Schmidt Gran |  |
| 24.05-25.05 | Overnattingstur, Budalsvika | 10-12 åringer | 3 UFO-er og to voksne | Ellen Kathrine Svendsby og Per Øivind Braarud |  |
| 14.06-16.06 | Camp Stokke | 13-16 åringer | 4 UFO-er | O-Kretsen. Fra HSK: Lene Sandvik |
| 28.06-30.06 | O-Festivalen, Larvik | Alle familier | 29 barn og voksne fra HSK | Anja Wingstedt |
| 02.08-07.08 | Hovedløp og O-landsleir, Tynset | 14-16 åringer | 7 UFO-er | O-kretsen. Fra HSK: Tore Sandvik, Pål Backstrøm og Marianne Eylertsen |
| 27.08. | Løp 4 i ungdomsserien, Halden | Alle | 29 UFO-er | Løpsleder Pål Backstrøm, Løypelegger Anja Wingstedt |
| 21.09-22.09 | O-troll leir, Halden | 9-13 åringer | 17 barn og voksne fra HSK | Ledere var Ellen Kathrine Svendsby, Ingrid Bronebakk, Vendula Haldin, Guro Bryggen og Lene Sandvik |
| 12.10-13.10 | 25-manna | Til og med 16 år | 13 UFO-er | O-gruppa m/Andreas Johansson |
| 26.10-27.10 | Smålandskavlen | 12-16 åringer | 10 UFO-er | Anja Wingstedt |
| 07.11 | ”Skrekk-o-Gru”, Høiås | 9-16 åringer | 28 UFO-er | Marianne Eylertsen og Lene Sandvik |
| 08.11-10.11 | O-event, Borås | Alle familier | 24 UFO-er  9 foreldre | Anja Wingstedt |
| 23.11 | Ungdoms-Kick-off | 13-16 åringer | 9 UFO-er | Anja Wingstedt og Ellen Kathrine Svendsby |
| 24.11 | Skolleborgturen | 10-16 åringer | 14 UFO-er | UFO-trenere |
| 12.12 | Nissejogg og juleavslutning, Høiås | Alle | Ca. 50 | UFO-Styret |

**Arrangement som kan nevnes spesielt er:**

* Skisamlingen samlet 44 barn og voksne til en flott skihelg ved Liatoppen Fjellstove i ÅL i Hallingdal.
* Halden Skiklubb arrangerte O-troll leir for alle 9-13 åringer i Østfold på Høiåshytta 21.-22. september 2019. 61 deltagere, derav 8 ledere. 17 barn og voksne deltok fra Halden Skiklubb. Mange aktiviteter og hyggelig samvær gjorde at våre barn/ungdommer ble kjent med flere østfoldinger i løpet av helgen.
* Tur til Borås og O-event i november. Dette har blitt en flott tradisjon og det er mange familier som deltar. På denne turen kjørte vi buss. Vi ønsker å ha mulighet til å benytte busstransport til større arrangementer og løp, for å styrke samholdet i barne- og ungdomsgruppa. Dette er et tiltak som barn og ungdom i klubben setter stor pris på. Også i år var det lagt opp til en sosial aktivitet lørdag ettermiddag. Denne gangen ble det en tur til byens Badeland.

**Av andre aktiviteter nevnes:**

* Det ble gjennomført et foreldremøte i vinter med informasjon om aktiviteter, treningsopplegg, dugnader og ulike innsatspriser for inneværende år.
* UFO-familier har hatt delansvar for tirsdagstreningsløpene og har holdt Høiåshytta åpen på torsdager fra april til september, utenom skolens sommerferie.
* Barneidrettens dag ble arrangert i september. UFO-gruppa og Barneidrettsgruppa i HSK samarbeidet om dette.
* UFO-gruppa hadde ansvaret for Grenserittkiosken. Ansvarlige var Kathrine Mosebekk og Ann Marie Bøhn.
* Høiåsdagen ble arrangert 1.mai. UFO-gruppa og Barneidretten samarbeidet om dette. Med godt vær denne dagen var det mange besøkende på arrangementet. UFO betjente kiosken, og det var lagt opp til mange ulike aktiviteter for barnefamilier på Høiåstunet. På vei tur-retur hytta kunne nyervervelsen ”Dyretråkket” benyttes.

**Nyvinninger**

Det er dannet en *foreldregruppe* som har som oppgave å invitere til jevnlige sosiale arrangement utover treningen for å knytte bånd, forsterke tilhørigheten og skape høyere trivsel blant barn og ungdommer.

Den kommende treningssesongen ble sparket i gang gjennom lek, erfaringsutveksling, trening og sosialt samvær. ”*Ungdoms-kick-off* ” er for 13-16 åringer. Det ble også gitt informasjon om viktige temaer som treningsplanlegging og kosthold. Niels Christian Hellerud bidro med et spennende foredrag.

UFO-styret tok initiativ til nybegynnerkurs i orientering, med fokus på grunnleggende teori og praktisk trening ute. Hensikten var å nå ut til nye UFO-ungdommer, foreldre og andre som hadde interesse for orientering. Kurset ble gjennomført tre torsdager i september. Anne Julsrud Haugen ledet gjennomføringen.

I samarbeid med klubbene har Østfold orienteringskrets hatt en økt satsning på *sosiale aktiviteter og flere treffpunkter for kretsens ungdommer*. UFO-gruppa har bidratt med å bl.a å invitere kretsens ungdommer på lørdagstreninger gjennom sesongen. Blant annet har det vært arrangert o-teknisk trening innendørs på Porsnes, Halden vgs.

### Treningsgrupper

UFO-treningene har hatt et godt frammøte i 2019. Ved skolestart hvert år, dannes nye grupper ut fra fødselsår. Mange nye barn har begynt i den yngste gruppen i høst. Den mellomste gruppen fikk da en fin forsterkning etter sommeren da flere barn fra den yngste «vårgruppen» gikk opp en gruppe. Vi teller nå rundt 60 UFO-er på lista. Gruppene fordeler seg følgende på alder:

1. Yngste gruppe: 7-8 år
2. Mellomste gruppe: 9-12 år
3. Eldste gruppe:13-16 år

Torsdagstreningen på Høiås har 1 times varighet for den yngste gruppen. For de to eldste gruppene varer treningen 1,5 time. De aller fleste barn/ ungdom møtes inne på Høyås hytta til kveldsmat, vafler og sosialt samvær. Dette er en viktig del av torsdagstreningen for alle grupper.

I tillegg til hovedtreningen på torsdager, har det vår og høst vært innetrening på mandager på Gimle skole. Perioden er fra etter høstferien og frem til påskeferien. Det er også tilbud til den eldste UFO-gruppa (13-16 år) om å delta på klubbintervalltrening på onsdager og langtur på søndager utenfor løpssesongen. Gjennom året har det blitt arrangert regelmessige lørdags treninger som er rettet inn mot de mellomste og/eller eldste UFO-gruppen.

I vår hadde Ingrid Bronebakk, Guro Bryggen, Fredrik Delås og Malin Sand ansvar for den yngste UFO-gruppa. Fra skolestart er treneroppgaven i den yngste gruppa fordelt mellom Malin Sand, Vendula Haldin, Fredrik Delås og Guro Bryggen. Med seg har de Synne Marie Jenssen og Hedda Slang som hjelpetrenere.

For den mellomste og den eldste UFO gruppen har det vært følgende trenere som har bistått hverandre med denne aldersgruppen: Tore Sandvik, Joacim Carlsson (primært den eldste gruppen første halvdel av 2019), Ellen Kathrine Svendsby og Anja Wingstedt. Lisa Jenssen var med som hjelpetrener for mellomste gruppen første halvdel av 2019. Fra høsten av har også Ingrid Bronebakk hjulpet til i denne gruppen.

For innetreningene har vi hatt to trenergrupper for denne aktiviteten. Fra jul og frem til påske: Idun Felde Olaussen og Karoline Aune. Fra høstferien og frem til jul: Niels Christian Hellerud, Synne Marie Jenssen og Hedda Slang. Vi takker alle trenerne for innsatsen! Dere har en svært viktig rolle for barn og ungdom i klubben. Nedenfor oppgis treningsgruppene for hhv. 1. og 2. halvår 2019:

*Grupper 1. halvår 2019:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mandager – Gimle skole** | **Ant. pr trening** | **Trenere** |
| Mellomste | Ca. 15 | Idun Felde Olaussen, Karoline Aune |
| Eldste | Ca. 20 | Idun Felde Olaussen, Karoline Aune |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Onsdager – intervaller** | **Ant. pr.trening** | **Trener** |
| Eldste (og mellomste) | 7 (gj.snitt) | Tore Sandvik |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Torsdager – Høiås** | **Ant. pr trening** | **Trenere** |
| Yngste | Ca. 20 | Ingrid Bronebakk, Malin Sand, Guro Bryggen og Fredrik Delås. |
| Mellomste | Ca. 12 | Anja Wingstedt, Ellen Kathrine Svendsby, Lisa Jenssen |
| Eldste | 15 (gj.snitt) | Tore Sandvik, Joacim Carlsson |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Søndager – langtur** | **Ant. pr.trening** | **Trenere** |
| Eldste (og mellomste) | 5 (gj.snitt) | Tore Sandvik, Joacim Carlsson |

*Grupper 2. halvår 2019:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mandager – Gimle** | **Ant. pr trening** | **Trenere** |
| Mellomste | Ca. 15 | Niles Christian Hellerud, Synne Marie Jenssen og Hedda Slang. |
| Eldste | Ca. 17 | Niles Christian Hellerud, Synne Marie Jenssen og Hedda Slang. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Onsdager – intervaller** | **Ant. pr trening** | **Trener** |
| Eldste (og mellomste) | Ca. 10 | Tore Sandvik |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Torsdager – Høiås** | **Ant. pr trening** | **Trenere** |
| Yngste | Ca. 17 | Malin Sand, Vendula Haldin, Fredrik Delås, Guro Bryggen, Synne Marie Jenssen og Hedda Slang. |
| Mellomste | Ca. 13 | Ingrid Bronebakk, Anja Wingstedt, Ellen Kathrine Svendsby, Tore Sandvik og Joacim Carlsson. |
| Eldste | Ca. 20 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Søndager – langtur** | **Ant. pr.trening** | **Trenere** |
| Eldste (og mellomste) | 5 (gj.snitt) | Tore Sandvik, Joacim Carlsson |

### Sportslig/Resultater

Oppsummering av de viktigste sportslige prestasjonene:

*Hovedløpet*

Tynset IF arrangerte Hovedløpet og O-landsleir for 14-16 åringer 2.-7.august 2019. Halden hadde med 8 løpere. Følgende navn med resultater i parentes (lang - sprint)

Josefin Eylertsen D14-16C/ D15 (7 - 47), Sigurd Saxe Sandvik H16 (9 -15), Peder Haugaard H16 (15 - 29), Herman Lien Backstrøm H15 (17 - 18), Emma Helene Olsen D15 (25 - 27), Peder Bryggen H15 (36-39), Jonathan Eylertsen H16 (48 - 53). Balder Hasvik Larsen H15 deltok på sprint (53).

*Tiomila*

Årets 10mila i Skåne samlet 10 ungdommer fra HSK. Klubben var representert med to lag i ungdomskavlen. 1.laget kom på en 75.plass av totalt 284 startende lag.

*Kvist-kvaset*

Klubben var representert med et lag som endte på 7.plass av 23 startende lag.

*Ungdomsserien (Tidligere Sport 8)*

Ungdomsserien har i år bestått av 6 individuelle løp. Det har vært god deltagelse fra våre UFO-er. Halden arrangerte løp nummer 4 i august med totalt fra kretsen 114 deltagere på resultatlisten. I klubbkonkurransen kom HSK på en 3.plass etter Fredrikstad og Moss. I individuelle løp fikk Sigurd Saxe Sandvik en 2.plass i H15-16, med samme poengsum som vinneren, men med en seier mindre. Josefin Eylertsen fikk sammenlagtseier i D 10-20 utvikling og Balder Hasvik Larsen sammenlagtseier i H10-20 utvikling. En fin 3. plass til både Sigrid Schmitt Gran og Emma Olsen, i henholdsvis D13-14 og D15-16.

*Østfoldsprinten*

Østfoldsprinten er 4 individuelle sprintløp som arrangeres i Østfold på 4 onsdagskvelder i løpet av vårsesongen. Halden Skiklubb arrangerte det første løpet. UFO-er var representert på alle løpene. Delt Sammenlagtseier for Sigurd Saxe Sandvik H15-16 . Det ble en fin 2. plass til Emma Olsen i D15-16, og en 3. plass til Elias Mosebekk i H13-14.

*Smålandskavlen*

I år deltok det 3 ungdomslag på denne stafetten i Sverige. Ettblandingslag i DH12, ett rent Halden lag i H16 og et kombinasjonslag med andre klubber i Østfold i D16. Det ble en fin erfaring for alle våre løpere.

*Unionsmatchen*

Helgen 24.-26.mai 2019 ble det arrangert i regi av kretsen en Unionsmatch til Bohuslän-Dalsland OF. Det var 10 stk. av våre UFO-er som deltok denne helgen, et individuelt løp og en stafett. Av resultater kan nevnes Sigrid Schmitt Gran D14 nr. 18 og Sigurd Saxe Sandvik H16 nr. 19.

***Øvrige resultater 2019:***

| **KM natt- 29mars Antall UFO-er** | | **7** |
| --- | --- | --- |
| H 15-16 | 3. Sigurd Saxe Sandvik, 5. Herman Lien Backstrøm, 5. Peder Bryggen |  |
| D13-14 par | 3. Åse Valero Kjerkreit / Sigrid Schmitt Gran |  |
| H13-14 par | 2. Martin Bryggen / Sverre Sandvik |  |

| **Blåveissprinten- 30 mars Antall UFO-er** | | **16** |
| --- | --- | --- |
| D11-12 | 3. Minna Sofie Wingstedt |  |
| D13-16C | 2. Josefin Eylertsen |  |
| H13-14 | 3. Martin Bryggen, 5. Sebastian Bøhn-Bryntesen, 6. Elias Mosebekk |  |
| H13-16 C | 1. Jacob Eylertsen, 2. Balder Larsen |  |
| H15-16 | 2. Sigurd Saxe Sandvik, 6. Peder Bryggen |  |

| **Norwegian Spring, Vårstafetten - 6 april Antall UFO-er** | | **7** |
| --- | --- | --- |
| D13-16 | 8. Halden SK 1 (Sigrid Schmitt Gran, Åse Kjerkreit, Inger Anne S Braarud, Marie Backstrøm, Emma Olsen) |  |
| H13-16 | 8. Halden SK 1 (Sigurd Saxe Sandvik, Jonathan Eylertsen, Herman Lien Backstrøm) |  |

| **Norwegian Spring, Vårspretten- 6 april Antall UFO-er** | | **10** |
| --- | --- | --- |
| D 11-12N | 2. Thea Kvalheim |  |

| **Norwegian Spring, Solrenningen- 7 april Antall UFO-er** | | **17** |
| --- | --- | --- |
| D13 | 3. Sigrid Schmitt Gran |  |
| D 13-16C | 1. Inger Anne S Braarud |  |
| H13 | 6. Martin Bryggen |  |
| H 13-16C | 2. Balder Hasvik Larsen |  |

| **Lørdagskjappen - 13 april Antall UFO-er** | | **21** |
| --- | --- | --- |
| D 11-12 | 3. Minna Sofie Wingstedt |  |
| D 13-16C | 1. Åse Valero Kjerkreit, 3. Josefin Eylertsen |  |
| H -10 | 1. Ville Emil Wingstedt |  |
| H 11-12N | 3. Aksel Johan Sandvik |  |
| H 13-16C | 1. Balder Hasvik Larsen |  |
| H 15-16 | 4. Sigurd Saxe Sandvik |  |

| **Tiomila- 27 april Antall UFO-er** | | | | **10** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ungdomskavlen | | | 75. Halden SK 1 (Sigurd Saxe Sandvik, Herman Lien Backstrøm, Jonathan Eylertsen, Minna Wingstedt, Sigrid Schmitt Gran) |  |
| **KM Sprint- 4 mai Antall UFO-er** | | | | **6** |
| D 13-14 | 2. Sigrid Schmitt Gran | | |  |
| H 13-14 | 3. Elias Mosebekk | | |  |
| H 15-16 | 1. Sigurd Saxe Sandvik, 6. Jonathan Eylertsen | | |  |
| **Pinsesprinten- 8juni Antall UFO-er** | | | | **13** |
| D 11-12 | | 4. Minna Sofie Wingstedt | |  |
| D 13-14 | | 5. Sigrid Schmitt Gran | |  |
| H 13-16C | | 1. Balder Hasvik Larsen | |  |
| **Elgdilten- 9 juni Antall UFO-er** | | | | **12** |
| D 11-12 | | 2. Minna Sofie Wingstedt | |  |
| D 13-14 | | 3. Sigrid Schmitt Gran | |  |
| D 17-20 | | 2. Marieluise Schmitt Gran | |  |
| **Løvspretten- 10 juni Antall UFO-er** | | | | **9** |
| D 11-12 | | 2. Minna Sofie Wingstedt | |  |
| D 13-14 | | 6. Sigrid Schmitt Gran | |  |

| **Norsk o-festival,sprint - 28 juni Antall UFO-er** | | | | | | | | **14** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| D 11-12 | | 3. Minna Sofie Wingstedt | | | | | |  |
| **Norsk o-festival, mellom -29 juni Antall UFO-er** | | | | | | | | **14** |
| D 11-12 | | | | | 3. Minna Sofie Wingstedt | | |  |
| H 15-16 | | | | | 6. Sigurd Saxe Sandvik | | |  |
| **Norsk o-festival, lang -30 juni Antall UFO-er** | | | | | | | | **16** |
| D 13 | | | | | 3. Sigrid Schmitt Gran | | |  |
| H15-16 | | | | | 6. Sigurd Saxe Sandvik | | |  |
| **KM mellom- 24 august Antall UFO-er** | | | | | | | **11** | |
| D 13-14 | | | 2. Sigrid Schmitt Gran, 5. Inger Anne Svendsby Braarud | | | |  | |
| H 13-14 | | | 3. Martin Bryggen, 5. Sebastian Bøhn-Bryntesen, 6. Sverre Sandvik | | | |  | |
| H 15-16 | | | 2. Sigurd Saxe Sandvik, 3. Herman Lien Backstrøm, 4. Peder Haugaard | | | |  | |
| **KM stafett- 25 august Antall UFO-er** | | | | | | | | **3** |
| H 13-16 | | | | | | 2. Halden SK 1 (Peder Haugaard, Herman Lien Backstrøm, Sigurd Saxe Sandvik) | |  |
| **KM lang- 1 september Antall UFO-er** | | | | | | | | **6** |
| D 13-14 | | | | 1. Inger Anne Svendsby Braarud | | | |  |
| D 15-16 | | | | 3. Emma Helene Olsen | | | |  |
| H 13-14 | | | | 4. Martin Bryggen | | | |  |
| H 15-16 | | | | 3. Sigurd Saxe Sandvik, 5. Herman Lien Backstrøm, 6. Peder Bryggen | | | |  |
| **Blodslitet- 19oktober Antall UFO-er** | | | | | | | | **16** |
| D11-12 | | 2. Minna Sofie Wingstedt | | | | | |  |
| **O-event, Sprint by Night- 8 november Antall UFO-er** | | | | | | | | **14** |
| H16 | 6. Sigurd Saxe Sandvik | | | | | | |  |
| **O-event, Downhill Sprint- 9november Antall UFO-er** | | | | | | | | **16** |
| H16 | 3. Sigurd Saxe Sandvik | | | | | | |  |
| D12 | 4. Minna Wingstedt | | | | | | |  |
| **O-Event, Zoorientering- 10november Antall UFO-er** | | | | | | | | **19** |

| **O-Event, totalt over tre dager–8-10 november** | |  |
| --- | --- | --- |
| H16 | 5. Sigurd Saxe Sandvik |  |

**Priser**

For 2019 er det delt ut tre priser til ungdomsløpere som har framhevet seg:

*Petters pris* (beste løper i hovedløpet):Sigurd Saxe Sandvik.

*Arnestatuetten* (beste HSK’er11-12 år på kretsrankingen):Minna Wingstedt

*Interoptiks innsatspris* (flest deltakelser på treninger og løp i 2019): Herman Lien Backstrøm

I år ble det delt ut seks Friskusmerker for barn i alderen 10-12 år. Valørene bestemmes utfra deltakelse på bestemte løp og aktiviteter gjennom året.

*Gull:* Johan Fredrik Svendsby Braarud, Ville Wingstedt, Thea Kvalheim og India Haavaldsen.

*Sølv:* Minna Wingstedt og Aksel Sandvik.

### **Styret**

UFO-styret for 2019 har bestått av leder Lene Sandvik, sportslig ansvarlig Anja Wingsted, Ellen Kathrine Svendsby, Miguel Valero, Anne Marie Bøhn, Marianne Eylertsen og Kathrine Mosebekk som styremedlemmer,

Det har vært avholdt åtte styremøter i 2019.

Tusen takk til alle som har vært med på å gjøre en innsats for UFO i året som har gått!

Halden, januar 2020 Lene Sandvik, leder UFO-gruppa

**Årsberetning Høiås anleggstyre:**

Anleggstyret har i 2019 bestått av:

Bård Moum (leder),

Leif Rugsveen (Gubbegjengen, vedlikeholdsutvalg)

Bjørn Brække (hytteutvalg, drift)

Solveig Dannevig (hytteutvalg, innkjøp)

Åge Wikstøl (løypeutvalg, vinter),

Morten Kildebo (løypeutvalg, sommer)

Morten Holm (teknisk utvalg)

Espen Olsen (teknisk utvalg)

Anleggstyret har avholdt 2 møter i 2019.

Anleggstyret vil også i år takke Gubbegjengen og alle andre som har stilt med maskiner, motorredskap og sjåfører til dugnad på Høiåsanlegget og i løypenettet.

Dette genererer meget store verdier til klubben vår!!

Uten deres hjelp hadde det ikke vært mulig å utføre det omfattende arbeidet som er gjort.

**Gubbegjengen:**

Gubbegjengen har vært ledet av Leif Rugsveen

Øivind Nielsen med gode hjelpere har byttet to vinduet i annekset.

Plener er klippet og stelt. Det kappet, kløvd og stablet en masse ved.

Det er kappet, kløvd og stablet ved i gapahuken ved Blytjern. Gamle klopper er blitt samlet inn og lagt ved gapahuken for å brennes opp som ved.

Det er utført faste direkteoppdrag for Grenserittet.

Gubbene har også i 2019 gjort forfallent vedlikehold på Høiåsanlegget. Gulvene i hytta er blitt lakkert og er det blitt byttet ut noen av benkene på tunet.

Fryseboks i skjul, kjøleskap på kjøkken og kjøleaggregat i kjølerommet har alle røket og blitt byttet i 2019.

**Hytteutvalget**

Utvalget har bestått av Bjørn Brække (leder), Solveig Dannevig (innkjøp), Liv Anne Jenssen, Tove Hellerud.

Det er som vanlig stor aktivitet på torsdager med mange barn og unge. Noe som gjør at hyttevaktene til tider har mer enn nok å henge fingrene i.

Hytta har hatt åpent torsdager og søndager fra 3. januar til 14. april og fra 5. september til 15. desember. Utenfor sesongen har UFO stått for servering på torsdager.

Hovedrengjøring av hytta ble gjennomført 29.april.

**Utleie:**

Vi har i år hatt stor nedgang i forbindelse med utleie. Annekset har vært utleid 8 ganger med varierende antall overnattende og antall netter i annekset. Hytta har vært utleid 4 ganger i tillegg til at den er blitt benyttet av sponsorer for gratis leie (10 ganger i 2019). Utleieinntektene var på i underkant av 41.000 kr mot 70.000 kr i 2018 og 61.000 kr i 2017 og 54.000 kr i 2016.

I tillegg har flere skoler og institusjoner benyttet seg av tunet til diverse sammenkomster av både sosial og faglig art. De låner nøkkel til bommen for å kjøre opp med utstyr, rullestolbrukere m.m. Tunet er også jevnlig i bruk av privatpersoner som er der og griller med familien.

Hanna Moum har vasket hytta 1. halvdel av året, og Synne Jensen har vasket 2. halvdel.

**Aktiviteter i løypeutvalg**

Utvalget har bestått av

Sommerpreparering: Morten Kildebo (leder), Erik Hauge, Jim Olaussen, Jarle Herrebrøden, Ole Aasen, Jon Ole Torp, Øyvind Torp.

Vinterpreparering: Åge Wikstøl (leder), Bård Laukvik, Henry A. Vangseng og Bjørn Brække

Det er gjennomført en høst/løypedugnad. Under denne dugnaden ble det utført en kjempeflott utbedring av Ulvåsbakken. Jarle Herrebrøden og Claus Norsted stilte med både gravemaskiner og traktorer med henger. Kommunen har i 2019 kjørt i deler av lysløypa i forbindelse med ny vannledning. I den forbindelse har vi fått en avtale der Halden kommune, Norstone og Leif Grimsrud delvis dekker kostnaden for 250 tonn med subbus og pukk.

Det ble også klippet gress og ryddet en del kvist i lysløypa fra Asakveien og til Venås. I år benyttet vi traktor med lesseapparat og kurv for å nå greiner så høyt at vi ikke har nådd de tidligere.

Under høstdugnaden ble det lagt nye matter på gulvet i gymsal. Det ble også montert nye treningsapparater i trimrommet.

Claus Norsted har også i år ved et par anledninger kjørt kantklipperen (traktor) i lysløypa og langs veien. Dette har stor nytteverdi da en tur med traktor gjør en større jobb enn hva 20 mann med kantklippere kan klare på tilsvarende tid. Han har også kjørt gravemaskin fra Høiås til Fjell og rensket opp i inn/utløp til rør og fjernet kanter slik at vannansamlinger i løypa kan renne ut i grøfta.

I vintersesongen 2019 var det ikke mye snø. Det ble kjørt løyper kun 2-3 ganger.

Dugnadsgjengen med Espen Glomsrød i spissen har også i år revet og bygd opp flere av de gamle og dårlige kloppene langs Blytjern.

**Aktiviteter i teknisk utvalg**

* Utvalget har bestått av Morten Holm (leder), Leif Rugsveen, Per Kåre Moe, Andreas Holm og Espen Olsen
* Vannrenseanlegget er vedlikehold i henhold til rutine. UV-lyskilde og sensor er byttet og etterfylling av salttabletter er uført.
* Det er lagt opp nytt lys og gammel kabel oljeisolert kabel er byttet i vedskjulet.
* Avtrekksvifte i herregarderobe er byttet samt at tak-hatt som forårsaket viftehavari er utbedret.
* Det er byttet 3 lysarmaturer,2 lyspærer og en fotocelle i lysløypa. I tillegg er 2 barduner reparert.
* Det er foretatt service på løypemaskin, ATV og snøscooter.
* Den lille ATV ’en er nå solgt.

Det har i 2019 blitt montert en utendørs treningspark bestående av 6 treningsapparater som er åpen for alle. Treningsparken har blitt finansiert gjennom skiklubb-stiftelsen og tippemidler.

Høyås Anleggstyre

Bård Moum

Leder

**Årsberetning for Ski-Sykkel og Klatring, 2019**

**Ski**

Vinteren 2019 var en tradisjonell Halden-vinter, med et par uker snø i marka, hvor sporene var preppet etter alle kunstens regler. Disse ukene klarte vi, i god tradisjonell HSK stil, å få arrangert klubbmesterskapet. Det er flott at vi på så kort varsel, klarer å få på plass både deltakere, arrangører og ikke minst preppe sporene klare for konkurranse. Når Halden-vintrene byr på litt lite snø, er vi heldige som også kan benytte oss av Erteanlegget for trening i løpet av vinteren, da det er litt mer stabile forhold her.

Eilers har det i 2019 vært noe renn-aktivitet i skigruppa, først og fremst er det det store turrennene medlemmene våre deltar på; Birken, Vasaloppet som eksempler.

Skigruppa hjalp også til med ski-instruksjon for barneidrettsgruppa denne vinteren.

**Sykkel**

Halden Skiklubbs medlemmer er lite aktive innen sykkelsporten, men vi har deltakere i flere ulike ritt, både MTB og landevei, som HA- karusellen, Vätternrundan, Birken og Grenserittet. Grenserittet har beholdt sin popularitet og status i sykkelmiljøet, og deltagerantallet har stabilisert seg rundt 3000 påmeldte de siste årene. Takket være god innsats fra frivillige og velvillige sponsorer fortsetter klubben å levere et godt arrangement.

**Klatring**

Klatregruppa HSK har vært lite aktiv i 2019.

Den eneste aktiviteten som er registrert er klatring i tårnet under Høiåsdagen 1.mai. Dette er en meget populær aktivitet vel å merke.

Våren 2019 ble det investert i 3 nye klatretau da de gamle var gått ut (+10 år). Det er også kjøpt inn 3 stk. griri+ som har panikkfunksjon og derav meget sikkert som sikringsmetode. Det er ikke kjørt kurs i dette for medlemmene i 2019, men planen er å gjennomføre dette før 1.mai 2020 slik at vi har flere å spille på til å sikre i klatreveggen og det ligger muligheter for økt bruk.

Barneidrettsskolen har tradisjonelt klatret to kvelder på Høiås i slutten av april. På grunn av at det er som oftest surt på Høiås denne tiden, samt problemer med å få personell til sikring, ble det besluttet å kjøre aktiviteten ved Klatring på Grensen også i 2019. Klatring på Grensen stiller med personell gratis.

Hilsen:

Heidi Stokseth, Leder for skigruppa

Bjørn Brække, Leder for sykkelgruppa

Henrik Aune, Leder for klatregruppa

# Årsrapport 2019 Halden Skiklubbs Barneidrettsgruppe

**Medlemmer i barneidrettsgruppas styre for 2019 var:**

Karianne Hauge

Bodil Holmström

William Hedley Åstorp Beere

Frode S. Svendsen (Leder)

**Instruktører:**

Iselin Sanne Andersen (Vår 2019)

Elisabeth Brække (Vår 2019)

Turid Henning (Vår 2019)

Iben Astrid Høyven Andersen (Høst 2019)

Wiktoria Anna Kubow (Høst 2019)

**Generelt:**

Barneidrettsgruppa er et tilbud for barn fra 4 år til 10 år. Barna deles inn i grupper etter alder og aktivitetene tilpasses hver gruppe. Hver gruppe har 50 min treningstid i uken – de yngste fra kl. 17-17.50 og kl. 18-18.50 på mandager, og de eldste gruppene til samme tid på onsdager.

**Opplegg:**

I 2019 har vi videreført store deler av opplegget fra tidligere år. Vi har hatt base i gymsalen på Låby. Det har i tillegg blitt arrangert treningsøkter på Fredriksten festning, Høiås, Venås, Gimle skole, Rødsparken og Halden stadion. Vi har hatt som mål å være noe mindre i salen på Låby og mer ute, særlig Høiås.

Bedre kontakt med UFO gruppa har også vært et mål. Vi har fått til en trening med de eldste (gruppe 4) hos UFO høsten 2019 og det ser ut til at vi får til både gruppe 3 og 4 til våren 2020. Skogstur til Kjeøya har vi også hatt. Det legges vekt på allsidighet slik at barna får mulighet til å prøve seg på diverse uteaktiviteter som orientering, gå på ski, aking, sykling, klatring, friidrett, skyting (kun de eldste) og skogsturer etter reflekser i mørket. Programmet er endret slik at det er lettere å få til mer ski og vinteraktiviteter ute. Dette resulterte i ekstra turer til Erte skianlegg vinteren 2019.

Inne på Låby legges det vekt på lekbasert tilnærming til ulike aktiviteter, alt fra sisten til hinderløyper, stafetter og ball-lek. Vi har også hatt dans og bryting. For noen av aktivitetene (skyting, bryting, dans og klatring) har vi hatt eksterne instruktører, som har stilt opp gratis på vegne av sine klubber. Vi har også denne forbindelse delvis fått bruke deres lokaliteter

**Tall:**

I 2019 er det avholdt 27 ordinære treningsøkter, 4 helge- eller familiearrangementer. Planlegging i Barneidrettsgruppas styre forgår fortløpende med møter etter behov. 3-4 møter er avholdt. Kommunikasjon med trenere foregår før treningsstart eller på Messenger.

Aktivt deltagende barn er 68. Vi har hengt opp plakater på skoler og levert ut pamfletter i barnehager, og ellers brukt Facebook og HSK sine nettsider til markedsføring. Ettersom det gikk svært tregt med påmeldingene ves skolestart 2019 var vi nødt til å gå ut med en ekstra markedsføringsvideo som ble lagt ut og pushet på Facebook.

Deltakeravgiften (betalt ved påmelding i høstsemesteret) har vært kr. 900 per barn; kr. 800 fra og med barn nr. 2 i samme familie. Barn i gruppe 1 betaler 500,- I forbindelse med dette har det vært mulig å øke timeerstatningen til trenerne til 140,-/time.

**Program:**

Se eksempler fra Gruppe 4 neste side.

Halden 20.01.2020

Frode S. Svendsen



# Årsrapport 2019 Tur-Orientering i Halden

Tur-O opplegget er som tidligere et samarbeid mellom Gimle Idrettsforening, Idd Sportsklubb, Tistedalen Friluftslag og Halden Skiklubb.

Salget av konvolutter startet i år 1.mai, og postene lå ute til 22. september. I tillegg ble 7 tur-o poster på Rahaugen kartet og 8 familie og barn poster på Store Erte kartet gjort tilgjengelig for gratis nedlasting på nett før påske, slik at de som ønsket kunne starte med første o-tur i påsken.

Kart og områder

Årets vanlige tur-orientering kostet kr 250,- og omfattet 55 poster på følgende kart:

Holevannet (1:10000 - A4) Blå tur - 8 poster - ansvarlig Halden SK

Høyås (1:10000 - A4) Rød tur - 7 poster - ansvarlig Halden SK

Rahaugen S (1:10000 – A4) Rød tur - 7 poster - ansvarlig Gimle IF

Asakåsen N (1:10000 - A4) Rød tur - 8 poster - ansvarlig Gimle IF

Buer (1:10000 - A4) Sort tur - 8 poster - ansvarlig Idd SpK

Ankerfjella (1:35000 – A3) Sykkel O - 15 poster - ansvarlig Tistedalen FL

I tillegg er det lagt ut 5 ”Månedens GPS post” den første i hver måned, fra 1.mai til 1.september.

Familie- og barn orienteringen kostet kr 100,- og omfattet 30 poster på følgende kart:

Nyborg (1:7500 - A4) Grønn tur - 8 poster - ansvarlig Idd SpK

Store Erte (1:7500 – A4) Blå tur - 8 poster - ansvarlig Tistedalen FL

Venås (1:7500 - A4) Grønn tur - 7 poster - ansvarlig Gimle IF

Eskeviken (1:7500 – A4) Blå tur - 7 poster - ansvarlig Halden SK

All turer var med fri postplukk uten nærmere angivelse av løypetrase eller rekkefølge.

Salg og deltagelse

Felleskjøpet Agri, Køhn Libris og Kiwi Risum har i år vært behjelpelige med å selge Tur-O og familie- og barn konvoluttene. Konvoluttene er også solgt på noen arrangementer og internt hos Halden Kommune.

Årets salg fordeler seg slik: **Tur-O** **Familie-/Barne-O**

Køhn Libris: 64 konvolutter 41 konvolutter

Felleskjøpet Agri: 39 konvolutter 20 konvolutter

Kiwi Risum: 37 konvolutter 28 konvolutter

Høiåsdagen: 3 konvolutter 6 konvolutter

Halden kommune: 25 konvolutter 2 konvolutter

Totalt: **142 konvolutter** **87 konvolutter**

Det er i tillegg solgt 32 enkeltkart og 19 pakker for nedlasting fra forbundets turorienterings-side til

Tur-O app eller for utskrift på egen skriver.

Salg og deltagelse

Totalt er det i 2019 solgt kart og konvolutter for kr. 55320,-.

Årets tur-o avslutning ble avholdt på Venås, søndag 13. oktober. Fremmøtet var bra og ble avholdt i ”storstua” på Venås. I god tradisjon ble det servert marsipankake og kaffe til de fremmøtte. Det store høydepunktet var trekking av premier blant alle dem som hadde levert klippekort med minst 25 klipp samt utdeling av bestilte merker. Flere fikk i år også gullplakett for oppnådd gullmerke i 10 år.

Vi må takke Køhn Libris subsidierte gavekort, Felleskjøpet Agri for gavepremier, og ikke minst Båt-Holm som også i år sponset oss med hovedgevinsten, et gavekort på hele 2.000,-.  
  
Ellers fikk vi en del tilbakemeldinger på årets opplegg og deltagerne var stort sett fornøyde. Det var som vanlig noen som ønsket enklere poster og tilgjengelighet, mens andre ønsket utfordringer.

Turorienteringen i Halden profileres under navnet Tur-Orientering i Halden, med adressen [www.Tur-O-Halden.no](http://www.Tur-O-Halden.no) Dette vil være en fellesside for all Tur-O aktivitet og det er lagt ut linker fra de forskjellige klubbenes hjemmesider.

Ansvarlig for årets Tur-O opplegg fra HSKs side har vært Hans Kurt Karlsen og Jon Steinar Mjølnerød. Vi har fått god hjelp av grunneierkontakt Jon Brevik.

Trykking av løyper er gjort av Bjørn Brække, Jon Steinar har trykket øvrige papirer (i den anledning, tusen takk til lFE). Pakking har blitt utført av Marit Bokerød, Mayna Nossen og Sunniva Ulseth.   
Mange postdetaljer er plassert på spennende og flotte steder i skogen, takk til postutleggere som virkelig har brukt tid og fantasi for å få til et flott tilbud.

Trygve Fosse la ut poster for Gimle, Marit la ut for Idd, Mayna og Hans la ut for TFL, Hans Kurt og Jon Steinar la ut for HSK. Flere har hjulpet til med utsetting og kontroll.

Thorbjørn Bjørlo holder orden på regnskapet.

Hans Kurt har vært helt sentral i tur-o i mange år, og gjort kjempeinnsats med ferdigstillelse av løyper og lister. Vi andre fikk komme til dekket bord, tusen takk.

**Statistikk år for årets Tur-O opplegg:**

2009201020112012 2013 2014 2015 2016 20172018 **2019**

Solgte konvolutter: 155171206147 172164155 163 193 146 **168**  
Familie & Barne-O: 69 66 55 48 92 99 135 87 **97**  
Solgte pakker på nett: 5 5 4 10 12 7 **19**  
Registreringer på nett: 64 105 119 118 121 147 169 148 151 **141**  
Antall poster: 60 60 90 90 90 90 95 90 90 90 **90**

Økonomi

Endelig resultatet for 2019 er ikke helt klart. Fordeling av overskudd til klubbene vil bli foretatt når det på plass.

Deltagelse

Som «gammel» o-løper må jeg få si tusen takk for flott innsats til alle som har bidratt til årets opplegg. Tusen takk til alle som har plukket poster og vært med å sikre Halden SK en solid 2. plass på statistikken for klubber i Halden. TFL var et lite hav foran i år, vi gratulerer dem med seieren, men lover å gi dem kamp om gullet i sesongen 2020.

Halden, 13.januar, 2020

Jon Steinar Mjølnerød

Halden 5.02.2020

Årsrapport for 2019

For styret i Halden Skiklubb

Vidar Backstrøm Bård Moum Frode Spernes Svendsen Leder Hytte og anlegg styre Barneidrettsgruppa

Claus Norsted Anja Wingstedt Heidi Stokseth

Nestleder Orienteringsgruppa Ski, Sykkel og

Klatre gruppe

Pål Hellerud Lene Sandvik Gudmund Jenssen

Økonomiansvarlig UFO gruppa KAG

Anne Julsrud Haugen Runa Lien Backstrøm

Styremedlem / Sekretær Styremedlem