

Årsmelding Ski- og friidrettsgruppa HIL 2023

Styret i Ski- og friidrettsgruppa er leia av Jofrid Hia, og ho har med seg Mari Madland, Maria M. Sandvik, Anna Lena Kleppa, Camilla Flem og Ola Mjølhus i styret. Gruppa har hatt møte om lag fire-fem gonger i året, i tillegg kommuniserer styret via Messenger etter behov.

Skigruppa består av om lag 15-20 aktive langrennsløparar som stiller på rulleskitrening/skitrening. Fire eldre ungdommar i HIL går på Hovden skigymnas. Ein av desse konkurrerer i friskikjøring. Rundt halvparten av medlemmene konkurrerer med jamne mellomrom, både på rulleski og på ski om vinteren. Me har treningar to gonger i veka gjennom store delar av året.
-Tysdagar har me fast intervalløkt kl.18.00. Ofte bakkeintervall i Hagalibakken, eller i bakken opp mot Lauvåsen. Nokre gonger intervallar på rulleski, eller på ski når det er forhold på Gullingen eller Bjødnabu.
- Fredagar kl 17.00 har me rulleskitrening på Hjelmeland heile året, og skitrening dersom det er snø på Bjødnabu om vinteren.

Stian Hetlelid er med som fast trenar på tysdags- og fredagsøktene, og har ansvaret for intervalltreninga tysdagar. Torborg Kleppa, Harald Ommundsen og Jofrid Hia er i tillegg med på fredagane, slik at me er fire trenarar til å følge opp barna og ungdommane som kjem på trening.

Aktivitet

I 2023 har ski-og friidrettsgruppa gjennomført mange kjekke treningar, samlingar og aktivitetar.

Innan trim -og friidrett har det blitt arrangert barnetrim for barn under skulealder kvar veke gjennom skuleåret. Lisa Sjursen Hauge og Susanne Skildheim har hatt hovudansvaret på Hjelmeland, og det har vore opp mot 20 barn på det meste på treningane. I Årdal har Malin Mæhle hatt ansvaret for barnetrimmen, og på Fister har Dyr Flatø Nessa hatt ansvaret. Her har det vore mykje bevegelsesglede hos barna, gjennom leikbaserte aktivitetar.

Hjelmeland IL hadde ansvaret for å arrangere to av dei fire renna på skikarusellen saman med Suldal i 2023. Det gjekk fint. Me har vore litt knapt med folk, men me greidde det akkurat. Bra samarbeid med naboklubben.

Skiløparar frå Hjelmeland har hevda seg godt både lokalt, regionalt og nasjonalt. Me har nå tre utøvarar i ungdomsskulealder som konkurrerer aktivt både lokalt/regionalt og nasjonalt i t.d. KM og Hovudlandsrennet, og fire på vidaregåande skule + ein med fullført vgs som konkurrerer både i NC junior rundt omkring i landet og i meir lokale/regionale renn. Dei har alle vist gode resultat.

I mai fekk me arrangert Fisterløpet. Det var ein suksess, med mange deltakarar i alle aldrar. Viglesdalsløpet og Lauvåsen opp blei ikkje arrangert i 2023. Det var vanskeleg å finne folk til å arrangere Viglesdalsløpet, og det har dessverre vore få påmelde dei siste åra.

Ski- og friidrettsgruppa har ein løpar som har delteke i friidrettsstevner både regionalt og nasjonalt og som har hevda seg godt. Ski- og friidrettsgruppa håpar at fleire vil drive med friidrett i åra som kjem. Me har planar om å arrangere ein friidrettskveld i vår, med uformelle konkurransar i 60-meter og 100-meter. Fleire seniormedlemmer i HIL har delteke i lengre mosjonsløp, til dømes i Stavanger halvmaraton.

Skigruppa hadde fellestur til KM rulleski på Evje i september, og leigde hytter på TrollAktiv. Kjekk helg.

I oktober fekk me gjennomført ei treningssamling i Suldal med langrennskubbane i sone Ryfylke, der me samarbeida med Suldal IL om gjennomføringa. Her både på rulleski og barmarkstrening. Godt oppmøte med over 40 deltakarar.

Me arrangerte Rulleskiskule med besøk frå skikretsen av skiklubb utviklar Hennig Wiig i november. Kveldsmat på klubbhuset etterpå. Over 20 stk deltok. God stemning, og kjekke aktivitetar.

Klubben arrangerte Skadefri-foredrag med besøk frå Stavanger idrettsklinikk på klubbhuset før jul. Fokus på idrettane langrenn, friidrett (løping) og fotball.

I desember kom det snø i låglandet, og me fekk hjelp av Røde kors til å kjøre skiløype i rullskianlegget. Dei hadde skuter med belter, og festa rulla som er kjøpt inn bakpå. Det fungerte utmerket.

Nå i 2024 hadde me Skisamling på Gullingen 19.-20. januar. 25 stk overnatta på leirskulen. Me hadde skitrening, felles middag og sosialt etterpå, skihopp i nysnøen laurdag etter frukost og avslutta samlinga med deltaking i Suldalsrennet. Veldig kjekt.

Dersom det kjem stabile snøforhold på Bjødabu, er planen å arrangere eit lokalt renn der oppe også i vinter. Dette kan vere veldig positivt knytt til å få med fleire barn og unge på ski.

Alt i alt har me hatt ein god sesong, der talet på deltakarar på treningane er litt fleire enn i fjor. Det er positivt. Me er ennå midt i ei rekrutteringsfase, men har fått fleire nye i år som har starta på skitrening. Mange møter opp og har det kjekt på trening. Me vil jobbe vidare med å halde på desse, både dei yngste og dei i mellomgruppa. Fleire førsteklassingar har starta i haust, det er kjekt. Varierte aktivitetar med fokus på lek og nivådeling er viktig her. Det er også eit mål å få fleire av dei nye med på skikarusell og skirenn på snø. Her mistar me fleire på grunn av lenger reiseveg og krav om meir utstyr. Skigruppa tilbyr smørehjelp til ski for dei som treng det. Me låner også ut skisko, og kan administrere lån av ski ved behov. Til slutt vil me også samarbeide med skikretsen om å halde på dei eldste utøvarane, og få til gode treningssamlingar og opplegg på tvers av klubbane for dei det gjeld.