

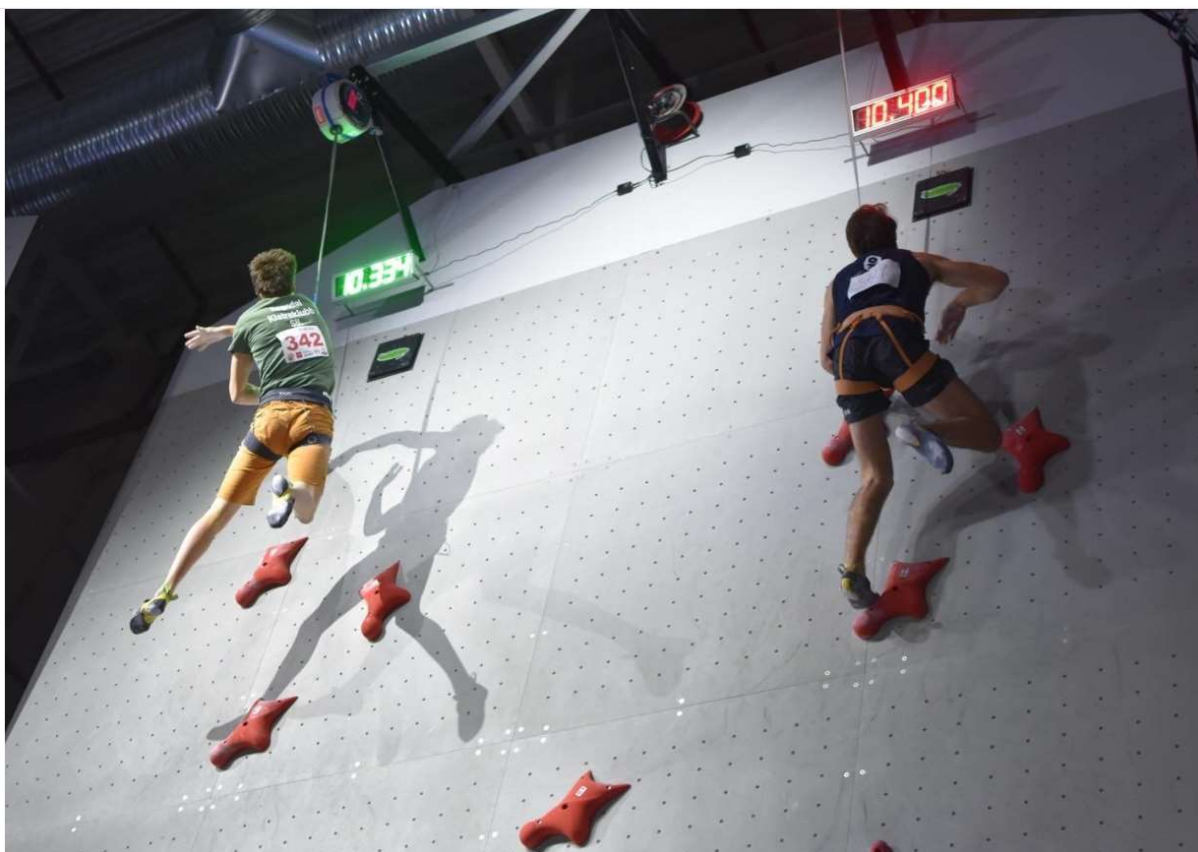
## Styret si beretning

Det har vore eit innhaldsrikt år med mykje aktivitet. Vi har fått mange nye medlemmer og etter ei gjennomgang i medlemslister so tel vi pr 31.12.21 1368 medlemmar.

Det er og eit historisk år der vi har søkt om opptak i 3 ulike forbund. Dette blei godkjent på det ekstra ordinære årsmøtet den 22.12. Dei 3 ulike forbunda er: Norges Rugbyforbund , Norges Basketball forbund og Norges Danseforbund. Dette betyr at Sogndal Idrettslag blir meir attraktiv for fleire medlemmar.

Vi har jobba mykje politisk inn mot ny fleirbruks og basishall og den er no over i ein planleggingsfase i skulestrukturen.

- Klatring: Vi gratulera Arne Farestveit med Gull i Speedklatring og Sølv i Led junior NM. Vi gratulera og Håvard Helgesen med sølv i Led i Seniorklassen.



- Alpin: Sindre Sætren Myklebust SIL prisvinnaren 2021 i alpingruppa har teke store steg i år og har starta FIS renn og fått sin debut i Europa cup
- Turn har oppretta sportsdrill og er i gang med treningar. Gledar oss til å sjå resultatet av det harde arbeidet dei gjer
- Me er blitt medlem i 3 nye forbund; Norges Rugbyforbund, Norges Basketballforbund og Norges Danseforbund

Nytt av året er aktivitetsvekene om sommaren. Dette er eit samarbeid mellom allidretten og ungdomsavdelingen i kommunen. Den var fulltegna 😊 Gjensidige stiftelsen gav 100.000 kr til aktivitetsvekene!

Vi har hatt 2 hovudstyremøter og 8 styremøter.

### Sogndal fotballklubb damer

På ekstra ordinært årsmøte vedtok årsmøtet om å låne ut SIL logoen til det nyskipa klubben Sogndal Fotballklubb damer. Dei må vera medlem av SIL for å kunne spele for Sogndal fotballklubb damer

SIL ynskjer det nyskipa klubben lukke til med satsing på elitefotball for damer.

### SMILI 2021

For ein kjekke dag! Nokre fekk vera med på SMILI for fyrste gong medan andre som Kari-Lise Svedal har vore med på alle utanom i fjor!!! Det står det respekt av! SMILI skal vera for alle uansett form 😊 Stor auke i antall damer som deltok i konkurranse klassen!! Nytt av året var barneløpet som var stor suksess. SMILI fekk god hjelp av [Sogndal folkehøgskule](#) og av SIL langrenn ved Tommy Harjo, samt Jon Navarsete som Speaker!



## Covid-19

SIL er ein viktig møteplass og arena for ungdom som driv med idrett både lag og individuelt.

Isolasjon og redusert fysisk aktivitet er ikkje bra for folkehelsa i kommunen og SIL står på kvar dag for å halde alle i aktivitet. Covid 19 har sett ein stoppar for mykje, men det går likevel an å driva med idrett på normalt vis også i desse tidene. Her er eit flott døme frå orienteringsgruppa vår.



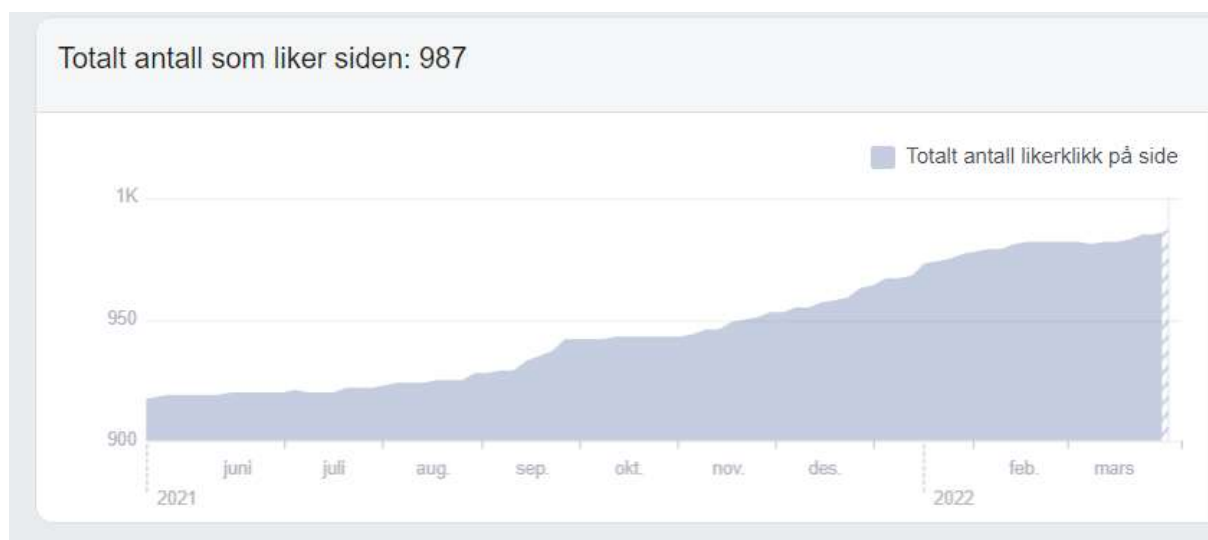
UTE I DET FRI: – Mange av oss tek med borna våre på dette, og for dei blir det ein lidenskafeleg jakt på postane, seier Ingvild Andersen (t.v.), her saman med Mie Dahl Pind.FOTO: Privat

UTE I DET FRI: – MANGE AV OSS TEK MED BORNÅ VÅRE PÅ DETTE, OG FOR DEI BLIR DET EIN LIDENSKAPELEG JAKT PÅ POSTANE, SEIER INGVLID ANDERSEN (T.V.), HER SAMAN MED MIE DAHL PIND.FOTO: PRIVAT

Vinter idrettane har klart seg meget bra med auke i antall deltakarar og vi har fått oppretta nye treningsgrupper. Freeski og Telemark er nye av året og det er viktig for SIL å nå so mange som mogleg. Aktiv livet ut er ein rettleiar for SIL og den jobben vi gjer.

Vi har hatt mange flotte media oppslag om idrettslaget og gruppene har vore aktive på facebook. Vi har auka antall følgjarar med 98 stk på facebookside vår.





## Styret

Vi har i år takka Svein Hågård og Lilly Schøyen av som styremedlem i SIL. Dei har gjort mykje for SIL i mange år og vi kan ikkje få takke dei nok.

Styret 2021 består av Tonje Norheim Tangerud Leiar, Helle Selseng Nestleiar, Jan Erik Weinbach økonomiansvarleg, Tommy Harjo Medlemsansvarleg, Linda Midtun, Torgeir Bøyum, Maylinn Flikki som styremedlemmer, Hans Gunnar Hagelin og Torunn Borlaug som varamedlemmer.



## GRUPPENE SINE ÅRSMELDINGAR

### Taekwondo

#### ÅRSMELDING 2021

##### Styret:

Leiar:	Per Magne Sviggum	(på val)
Nestleiar:	Olav Arild Barsnes	(på val)
Kasserar:	Nina Helen Flatabø	(på val)
Sekretær:	Kristin Selmer	
Styremedlemmar:	Kristin Ylvisåker – instruktørkoordinator/kontakt for TAN og Master	
	Bente Karin Vigdal, medlemsregisteransvarleg	
	Linda Ediassen	
	Kjartan Hovgaard	(tek ikkje attval)

2021 har og i år vore eit spesielt år for SIL taekwondo. Grunna pandemien har det vore fleire stopp i treningane og dei eldste har ikkje hatt moglegheit for fysisk kontakt. Det har nok vore ein medverkande årsak til at fleire har sett tkd-treningane «på vent»!

I løpet av året har styret hatt fysiske møte, når vi har kunna ha det, og møter over nett når det ikkje har vore moglegheit for fysiske møte.

#### **Saker til handsaming og aktivitet**

- **Hallsituasjon 2021**  
Dette året har vi trent i Idrettshallen (Sogn og fjordane fylkeskommune), Fitness & Fight-club (Sogn treningscenter) og Trudvang
- **Trenarsituasjonen**  
Trenarsituasjonen har vore utfordrande i år, men det er nokre få som har klart å halde trøkket oppe sjølv om mange av instruktørane/trenarane har falle i frå/teke ein pause! Stor takk til dei som har halde ut!

Treningsansvar har gått på omgang blant dei svarte belta, når det har vore mogleg å ha trening.

Embla og Hilde har hatt ansvar for Kidstreningane i vår-halvåret, og Martin har vore medtrenar. Hausten har det vore Bente, Ida, Martin og litt sporadisk andre instruktørar.



- **Graderingar**

Graderingane har og vore ei utfordring, men ein har klart å finne små opningar i restriksjonane, og det var kids- og dangradering i februar. Sju nye svarte belte og to 2. dan! Kidsgruppa hadde og gradering i februar. I mai fann vi eit nytt smutthol til å kunna gradere dei farga beltene.

- **Deltaking på konkurransar**

Ei lita gruppe ungdommar har greitt å halde trøkken oppe og utvikla seg innan Pomsae - ikkje våre stilmønster, noko som har betydd mykje studiar på nett. Runar Langeteig har gjort ein fantastisk jobb med å coache dei unge:

Embla Gjerde Sviggum, Hilde Stenehjem og Ida Øyre Osuch.

Dei har konkurrert i online-konkurransar og slått! utøvarar som har desse mønsterane som pensum, og gått dei i årevis.

Embla gjekk til bronse i eit internasjonalt meisterskap i april, og Ida gjekk til 4. plass i NM no i vinter, og gjekk til gull i sin klasse i online-stemnet Romjulsutfordringen 2021, 29. desember! GRATULERER!

- **Aktivitet**

Dei yngste utøvarane vår har fått trent mest i år, og det er jo bra, men det har resultert i at nok mange utøvarar har teke ein liten «pause». Vi håpar at dei er tilbake no når samfunnet har vorte litt opnare.

Sommarleiren vart og i 2021 avlyst, og med den cup/dan/mastergradering.

- **Seminar**

Runar og Embla deltok på Korea Kick-seminar på Skedsmo 5. september

- **Dugnadsaktivitet**

Svært lite dugnad i år!

- **Innkjøp/utstyr**

Ingen større innkjøp i 2021.

- **Instruktører/trenarar**

Master Trond Schøyen Høgi er framleis vår master/hovudtrenar, sjølv om han no bur i Bergen.

Kristin Ylvisåker og Bente Karin Vigdal har gjort ein framifrå jobb med å halde hjula i gang, trass stort fråfall (blant svartebelte som kan ha treningar) og vanskelege tider. All ære til dei som har haldt motet oppe!

Embla Gjerde Sviggum og Hilde Stenehjem 2. dan, har hatt hovudansvaret for kidsgruppa fram til sommaren.

Runar Langeteig 3. dan, ansvar for dei høgare graderte, og dei som har konkurrert.

Instruktører/trenarar:



Kids, 1. – 4. klasse:

Ansvar fram til sommaren.

Embla Gjerde Sviggum 2. dan og Hilde Stenehjem 2. dan, frå august.

I tillegg har desse vore medinstruktørar og hovudinstruktørar frå hausten:

Bente Karin Vigdal, 2. dan

Olav Arild Barsnes, 2. dan

Martin Andre 1. dan

Martin 1.dan

Torgny Ediassen 1. dan

Ida Øyre Osuch 1.cup

Taekwondo-gruppa, 5. klasse og oppover:

Hovudansvar:

Master Trond Schøyen Høgi, 4. dan

Kristin Ylvisåker, 3. dan

Runar Langeteig 3. dan

Instruktørar:

Bente Karin Vigdal, 2. dan

Olav Arild Barsnes, 2. dan

Linda Ediassen, 2. dan

Kristin Selmer, 2. dan

Per Magne Sviggum, 2. dan

Roger Ediassen, 1. dan

Vidar Brendstuen, 1. dan

Embla Gjerde Sviggum, 2. dan

Hilde Stenehjem, 2.dan

- **Kontingent**

Grunna pandemien vart det ikkje krevd kontingent for vårhalvåret.

Pr. semester:



Kids (6-10 år):	300.-
Ungdom (10-19) t.o.m. 3. på vidaregåande:	600.-
Vaksne (19- ):	1000.-
Støttemedlem/»berreheimepåbesøkmeldem»:	200.-

- **Medlemmar**  
62

- **Treningstider/stad**  
**Kids-gruppa** trener til desse tidene i gymsalen på Trudvangskule:

Torsdag 1613–1730

#### **Taekwondo-gruppa**

- Grunna pandemien har det vore mange ulike treningstider dette året. Ein har måtta tilpasse tidene til når ein har hatt tilgjengelege lokale.

Styret takkar instruktørane våre for ein framifrå innsats. Dei er taekwondofagleg svært dyktige, noko som vi alltid får høyre når vi har besøk av Master. I tillegg viser det att på graderingane, svært gode resultat.

- **Belteoversikt (4.dan – 1.dan):**  
Trond Schøyen Høgi, Master, 4. dan

#### Svartbelte 3. dan:

Runar Langeteig

Kristin Ylvisåker

Silje Sva

#### Svartbelte 2. dan:

Per Magne Sviggum

Bente Karin Vigdal





Olav Arild Barsnes

Linda Ediassen

Embla Gjerde Sviggum

Hilde Stenehjem

Kristin Marie Selmer

Svartbelte 1. dan:

Roger Ediassen

Asmund Brendstuen

Vebjørn Elvekrok

Arve Barsnes

Eskil Gjerde Sviggum

Vidar Brendstuen

Håkon Barsnes

Eskil Holum Gjørven

Ingve Josvanger Borlaug

Torgny Ediassen

Andrea Årøy

Laila Årøy

Martin Hovland Vigdal

Martin André Nygård Rømme







## Sogndal IL Turn

### Styret:

Leiar: Ina Knagenhjelm Wilhelmsen

Stydemedlem: Torgeir Bøyum

Utstyersansvarleg: Tonje Husbyn

Nettansvarleg: Mari Husabø

Styremedlem: Martin Kvåle Loftesnes

Styremedlem: Øyvind Rørvik (trenarrepresentant)

### Trenarar og leiarar:

Turngruppa starta opp att treningane i august 2021 etter ein lengre pause sidan mars 2020, grunna restriksjonane i samband med covid.

#### Desse var trenarar hausten 2021:

Nina Leivdal Tandle, Veronica Danielsen, Maiken Grandahl Nilsen, Linn Eide, Martine Lunde, Marie Sevland, Øyvind Rørvik, Ellen Blom, Kaja Barsnes Frøyd, Christian Frøyd, Åsmund Rygg, Grete Maren Myklestad, Ida Eiesar Storbråten, Ina Knagenhjelm Wilhelmsen og Tonje Husbyn.

### Møte:

Det vart i 2021 halde fem styremøter, der somme var digitale og somme fysiske. I tillegg vart det halde ein middag/avslutning med trenarane, der aktuelle saker vart diskutert. I 2019 oppretta styret ei felles gruppe på Messenger. Størstedelen av kommunikasjonen går der, dette har redusert behovet for fysiske møter. Denne plattformen, saman med ei lukka gruppe for styret og trenarane, har gjort at mykje av organiseringa, diskusjonane og avgjerslene vert teke fortløpande.

Styret har i 2021 mellom anna handsama desse sakene:

Organisering av treningstider og trenarkabal (kontinuerlege problemstillingar)



### Oppretting av nytt tilbud:

Hausten 2021 kunne turngruppa gje tilbod om eit nytt parti: Sportsdrill. Dette tilbodet kom i stand etter at me har fått tak i ein ny trenarressurs, og partiet er eit ekstratilbod for utøvarar som allereie gjekk på eit anna parti. Drilltreninga var eit prøveprosjekt hausten 2021, og prosjektet var vellukka.

Tilpassing av treningstilbodet til dei til ein kvar tid gjeldande smittevernsreglane (sjå pkt. 5)

Basishall og turngruppa sitt bidrag. Leiaren til turngruppa skreiv mellom anna eit innlegg som var på trykk i Sogn Avis

Deltaking på trenar- og sikringskurs

Innkjøp av turndrakter. Det vart vedteke at turngruppa skal ha som mål å kjøpe inn ein del turndrakter, slik at utøvarane kan låne desse ved deltaking i konkurransar og liknande. Slik treng ikkje den einskilde utøvar ha ansvar for å skaffe seg turndrakt, då desse er dyre og vanskeleg tilgjengeleg for å få kjøpt brukt. Turngruppa har kjøpt inn ein del brukte drakter, og vil halde fram med dette vidare.

Innkjøp av meir utstyr: det vart kjøpt inn Team-track, multitrainer og turndrakter.

Det vart halde årsmøte 10. mars i XL-rommet på Fosshaugane Campus. Det var 9 deltakarar, dette inkludert møtande styremedlemmer og trenarar.

### Medlemstal:

Årsskiftet 2021/22: 156 turnarar frå 3. klasse i barneskulen til 10. klasse. Det er stort engasjement for og aktivitet i gruppa. Mange turnarar held fram i fleire år. Det er stor pågang frå alle tettstadane i kommunen, og frå nabokommunane. Sidan aktiviteten låg nede frå mars 2020 til august 2021, hadde me to nye kull (2012 og 2013) som tok til august 2021. Særleg frå desse to kulla var det stor pågang. Det vart oppretta ventelister på fleire av kulla, og det vart arbeidd heile hausten for å kunne gje tilgang alle ventande turnarar.

Å ha ventelister er ikkje ein ynskt situasjon for SIL Turn, og me har som mål å gje eit tilbod til alle born og unge i kommunen som ynskjer å bli med. Me ynskjer òg å kunne tilby plass til turnarar frå andre idrettslag som ikkje har dette tilbodet. Utfordringa kring kapasitet, både når det gjeld halltid og trenarressursar, er likevel ikkje til å koma forbi.

### Aktivitet:

Turngruppa starta opp att treningane i august 2021, etter eit lengre opphald grunna covid-19. Me opplevde stor interesse og pågang, det er tydeleg at turntreningane er eit attraktivt tilbod, og at





## Årsmelding 2021

---

turnarane har sakna å gå på trening gjennom pandemien. Særleg var pågangen stor hjå 3.klasse (2013-kullet) og 4.klasse (2012-kullet). Sistnemnde kull fekk ikkje ta til hausten 2020, sidan treningstilbodet var stengt.

Turngruppa tilbyr ni ulike parti i veka, fordelt på to kveldar. For 3.- 5. klasse er partia basert på årskull. Frå 6.klasse og oppover er det ikkje delt på årskull. I staden har ein delt inn i to ulike parti: turnskule og troppsturn. Turnskulen har fokuset på grunnferdigheitene, medan troppsturn har meir målretta trening mot konkurransar.

Hausten 2021 starta turngruppa opp eit nytt tilbod. Sportsdrill var eit ekstra-tilbod for utøvarar som allereie deltek på andre parti. Prøveprosjektet hausten 2021 var svært vellukka, og turngruppa har som mål å tilby dette partiet òg framover.

Fleire av utøvarane i turngruppa var påmeldt KM i Deknepollen i november, men turneringa vart avlyst grunna omstende knytt til Covid-19. Det same gjaldt for ei planlagt treningsamling i Årdal i starten av desember.

I november og desember vart ein del treningar avlyste på grunn av endringar i dei nasjonale tilrådingane og påboda kring smittevern. Turntreningane er særleg utsette for slike påbod, sidan me samlar turnarar på tvers av skulekrinsar og andre kohortar. Likeeins vart dei planlagde juleavsluttingane fyrst utsett og så avlyst, til sist grunna stenging av hallen i Vesterland i samband med oppussing.

Sportsdrill deltok på arrangementet Førjulsmoro i kulturhuset der dei hadde eigen oppvisning og opptredde saman med Sogndal skulemusikk .



### Økonomi:

Slik rekneskapen ligg føre per februar 2022 hadde gruppa eit overskot i 2021 på kr 19 854. Eigenkapital er på kr 407 904.

Treningsavgifta for sesongen 2020/21 var på kr 900 for dei som har ein trening per veke og kr 1 200 for dei som er med på to økter. Sidan drill-treningane var eit prøveprosjekt hausten 2021, vart det ikkje kravd ekstra treningsavgift for dei som var med på drill i tillegg til ein annan aktivitet. I sjeldne tilfelle kan det vera turnarar som er med på tre økter i veka. Styret vil gjera ei vurdering av om det skal innførast ei tredje treningsavgift.

Sidan det er vanskeleg å få rekruttert trenarar blant foreldra, og vi hadde òg i år planar om å leige inn studentar som har motteke lønn. Dette gjev naturleg nok auka kostnader, men er naudsynt for å kunne gje turnarane eit trygt og sportsleg godt tilbod.

Februar 2022

Ina Knagenhjelm Wilhelmsen

-leiar-



## Årsmelding Sogndal idrettslag - "Aktivitetsukene":

Sommeren 2021 ble "Aktivitetsukene" arrangert for første gang i Sogndal for barn i Sogndal og Omegn - Sogndal, Kaupanger, Leikanger, Balestrand, Fjærland og Norane. Det ble arrangert to uker totalt, en uke for barn i alderen 6-9 år og en for de mellom 10-12. Vi hadde åpent for 30 deltakere for de eldste og 40 for de minste. Uken for de eldste var ikke fullbooket. Her var det cirka 15 deltakere. Uken for de minste var fullbooket og hadde i tillegg venteliste.

Hedda Romberg, Ingrid Kyte og Ingrid Emilie Aarflot var ansvarlige for ukene, og stod for planleggingen og etterarbeidet i tillegg til å være med på selve gjennomføringen. Under gjennomføringen hadde de også med seg Ernst Christian Leinum, Nicolai Drager og Torstein Borsheim Kylløsø.

Aktivitetsukene var et gratis tilbud for alle barn i Sogndal kommune. De fikk et gratis måltid hver dag og vi ordet transport og utstyr til de dagene dette var nødvendig. All aktivitet foregikk utendørs. Vi gjennomførte aktivitetene sykling på pumptrack og sti på Kaupanger, kanopadling i Amlabukta, klatring på Kvam, skogstur i nærområdet, ulike ballaktiviteter og bading. Vi hadde oppmøte på volleyballbanene ved Sogndal VGS hver dag og reiste sammen herfra til hver aktivitet. Vi avsluttet dagene samme sted. De dagene vi tok buss gikk vi sammen til Ingafossen og tok buss herfra.

Ukene har gitt barn en opplevelse av mestring og motivasjon ute i forskjellige aktiviteter. Tilbudet var lavterskel, og tilpasset behov og nivå for alle. Barna skulle få oppleve et sosialt felleskap der alle var inkludert. Vårt fokus var å gi barna erfaring og muligheten til å prøve selv, uten for mye teori og tekniske detaljer. Vi ønsket at prosjektet skulle være bærekraftig, og skal kunne bli en tradisjon mange år frem i tid. Derfor la vi mye arbeid i et godt opplegg og kompetente instruktører. Prosjektet fikk mange positive tilbakemeldinger fra foreldre og lokale idrettslag og aktører, som så det samme behovet som oss.



## Årsmelding for Sogndal IL-Langrenn 2021-22

Styret

Tommy Harjo (Leder)

Morten Bøthun

Atle Eikevik

Stian Orrestad

Aina Raasholm Fauske

Ingrid Elde

### Anlegg

Nok en sesong der skiforholdene i Hodlekve har vært gode. Starten av sesongen var snøfattig, men Sogndal Skisenter leverer fremdeles godt og da snøen endelig kom var de tidlig ute og fikk etablert gode skiforhold umiddelbart.

Langrennsgruppa har god aktivitet og sensommeren 2021 hadde vi besøk av Hermod Bjørkestøl som har kommet med design for et nytt langrenns- og rulleskianlegg etter FIS standard. Traseen ble testet ut i forbindelse med et dobbeltrenn i begynnelsen av mars 2022.

### Arrangement

Grunnet Covid-19 ble det ikke samling på Beitostølen denne sesongen heller. Grunnet forhåndsbooking og kanselleringsfrister vil dette medføre et økonomisk tap for langrennsgruppa, og vi undersøker muligheter for å få kompensasjon for disse utgiftene.

SIL Langrenn har også i år arrangert 3 kretsrenn og 6 runder av Skicupen. Covid-situasjonen har i år medført mye sykdomsforfall og dårlig deltakelse fra andre klubber i kretsen. SIL Langrenn har selv hatt god deltakelse i alle renn, men totalt er deltakertallet vesentlig lavere denne sesongen.

### Trening/Renn deltaking

Det er fremdeles god rekruttering i de yngste klassene.

Barmarkstreninga starta opp i september, og som i fjor er vi nå i Idrettshallen på Kvåle. Dette har fungert meget bra og alle er veldig fornøyde med mulighetene som finnes der. Det er et trafiksikkert område og fasilitetene i hallen er meget gode.

Som vanlig er treningene flyttet til Hodlekve fra nyttår når snøen er kommet. Til tross for lite snø tidlig i januar kom vi i gang med trening på snø umiddelbart etter juleferien, og deretter kom snøen som aldri før og treningsforholdene har vært utmerket.

Mens de yngre løperne har deltatt lokalt og i Holmenkollrennet for ungdom, har de eldre løperne i år kunnet delta i flere Norgescup-renn.

Vi har også i år med oss en trener fra Høgskule-miljøet. Vi en stabil trenerstand, og har i år forsøkt å øke antallet grupper fra 3 til 4 slik at de ivrigste kan få være i en egen gruppe deler av treningen der intensiteten er litt høyere.



## Årsmelding 2021

---

De eldste trener mye på egen hånd etter opplegg fra kretsen, men deltar tidvis på Skicup-rennene på tirsdag for å få en ekstra hardøkt.

Vi ser en generell nedgang i antallet deltakere i år. Sannsynligvis mye grunnet andre aktiviteter som er åpnet igjen, men også grunnet Covid som har herjet gjennom sesongen.

### Økonomi

Økonomien i langrennsgruppa er fremdeles god og vi har stabile overskudd som vil komme godt med nå når vi skal bygge opp et nytt langrennsanlegg.

Sogndal 14.03.2022

**Tommy Harjo**

**Ingrid Elde**

**Morten Bøthun**

**Aina Raasholm Fauske**

**Atle Eikevik**

**Stian Orrestad**





## Trimgruppa

Opplegget på treningene har så langt fulgt et fast opplegg bestående av tre deler. I starten av treningene har vi gjennomført en oppvarming med bevegelser til musikk. Videre har økten hatt en hoveddel med ulike stasjoner hvor man prøver ulike aktiviteter. Hvilke aktiviteter har variert litt fra gang til gang. Avslutningsvis har øktene inneholdt en felles avslutning til musikk, samt lett uttøying og avspenning. Vi ønsker å fortsette med denne strukturen på treningene i en periode for å se hvordan dette faller i smak, men vi er åpne for å gjøre justeringer eller prøve ut andre aktiviteter og et annet opplegg på sikt.

Kontaktperson for trimgruppa er: Birte B Frøyd. Tlf 90970245

Kontaktperson NFU er: Øystein



## Årsmelding for barneidrett/allidrett 2021

Styret har hatt følgende medlemmar i 2021: Nina Leivdal Tandle, Ellen Eimhjellen Blom, Birte Barsnes Frøyd, Amund Riiser, Torstein Bakketun Kyte og Hedda Romberg.

Barneidrett 0-4 år har treningstid i gymsalen på Trudvang onsdagar klokka 17:00 – 18:00. Det er mellom 10-20 ungar på treningane. Ansvarleg trenar er Anne Liseth.

Barneidrett 5 - 7 år (siste år førskule og 1. klasse) har treningstid tysdagar i gymsalen på Trudvang, eller ute på skuleplassen. Dei er på grunn av stor, interesse særskilt blant 5 åringane, delt inn i to grupper ved innandørs aktivitet: 5-åringane klokka 17:00-17:45 og 6-åringane klokka 17:45- 18:30. Kontaktperson og trenar for denne 5 åringane er Amund Riiser og trenar for 6- åringane er Stine Askheim Liknes. Totalt for begge gruppene har dei ca 30 ungar på trening. Gjennom året er vi innom ein rekke idrettar både inne og ute. Dei fleste treningane styres av dei faste trengarane, men vi har også hatt innom trenere frå Taekwondo og Orientering. Seks torsdagar på vinteren følger vi skigruppas skikarusell og har samstundes parallell trening inne for de som ønsker det.» I gruppa som har hatt aktivitet i gymsal denne vinteren er det i gjennomsnitt 10 stk som har møtt opp til trening. Det har vært forskjellig type aktivitetar som for eksempel ballsport, basistrening, koordinasjon og balanse osv. Ny aktivitet som vil bli introdusert i vår er rugby med trenerar frå rugby gruppa. Gruppene har i haust hatt studentar i praksis fra idrettssutdanning ved Høgskulen som ekstra trenarar på begge gruppene.

Allidrett 2.- 3. klasse har trening en gang i uken. De to alderstrinnene er samlet for en felles trening på en time i gymsalen på Trudvang eller ute på skuleplassen. Det pleier å være cirka 15 barn på trening hver uke hvor mange av de samme møter opp hver gang. Gjennom året er vi innom en rekke ulike idretter både ute og inne slik som klatring, dans, orientering, kampsport og turn. Ansvarlige for gruppen er Ingrid Kyte, Hedda Romberg og Ingrid Emilie Aarflot, alle studentar ved HVL.

Allidrett for 4-5. klasse og 6-10. klasse har klart seg greitt gjennom korona og har framleis treningar 1 gong i veka i Sogndal idrettshall. I haust hadde ein treningar på forskjellige dagar, men no har ein begge kl. 18.00 på onsdagar. Treningsoppmøtet har variert litt, men ein har fått ein solid kjerne som sett stor pris på tilbodet. Ein har forbetra øktene med nytt utstyr og beror seg på ivrige studentar som instruktørar. Øktene har hatt variert innhald og ungene har fått prøvd mykje forskjellig. I tida framøve ynskjer ein å teste ut nye moglegheiter og vurderer nokon økter på andre stader før ein etter kvart skal ha økter ute. For tida køyrer ein eit rekrutteringstiltak med Flax-lodd for å forsøkje å få med nokon fleire deltakarar på øktene og ein håpar det gjev noko større grupper.

Gruppen har søkt tilskotsmidlar og har vore heldige og fått tilslag frå Amedia, Stiftinga idrettsfond og idrettskrinsen til allidrettsaktivitet. Vi har også fått tilskot frå Sogndal kommune til aktivitetsveker sommaren 2021.

Vi har gjennomført ein kompetanseutviklingskveld for trenarane.



## Sogndal Idrettslag Handball

### Styre

Styret i Sogndal Handball har det siste året vore Ole Jonny Uthus, leiar, og medlemar, Harald Mo, Linda Midtun, Rita Orrestad, Lene Hofslund Dulsvik, Torunn Borlaug, Oddny Anita Barsnes og Helle Selseng.

### Fokusområdet i 2021

Rekneskapan for 2021 syner eit overskot på kr. 249 964. Eigenkapitalen i handballgruppa er 466 756. Eigenkapitalen er styrka med kr. 857 735 sidan 2012. Økonomien til handballgruppa er med dette sunn og god etter ein lang periode med krevande økonomi.

Styret har mykje fokus på å hente inn meir inntekter frå dugnadar og frå sponsorar. Styret takkar foreldre og sponsorar som har stilt opp og vore med på arbeidet for handballen i Sogndal. Me takkar og Sogndal kommune som ein viktig bidragsytar til betaling av leiga i hallen.

### Sportsleg

#### Hovudpunkt:

Det er gjennomført kampar så langt mogleg ut frå retningslinjer knytt til korona frå myndigheitene + eigne protokollar for gjennomføring av treningar og kampar våren 2021. Det var ein god haust der mykje av planlagt aktivitet vart gjennomført.

#### Antal påmelde lag

2 senior ( dame + herre)

Aldersbestemte lag

Jenter – 14 lag (frå J7 – J16)

Gutar – 8 lag (frå G7 – G12)

Stor aktivitet blant dei yngste, mellom anna har det vore opp 35 deltakarar i handballskulen. Her har føresette bidrege til gjennomføring av treningar.

#### Trenarar

Alle aldersbestemte lag i serie har hatt eksterne trenarar og vi har opplevd at folk har tilbydd seg å vere trenarar. Spelarar knytt til seniorlaga har vore gode bidragsytarar.

Frå hausten 2021 har vi hatt tre studentar i trenarpraksis. Dei tek Idrett ved HVL, og kjekt med samarbeid for alle partar (klubb, studentar og HVL)

#### Dommarar

God oppfølging av dommarar i klubben. Pga korona og mange kampar som gjekk ut var det i periodar få kampar å øve seg i. To dommarar er satsa på av regionen og har fått ekstra oppfølging.



## Årsmelding 2021

---

### Senior menn

opplevde våren 2021 utfordringar pga korona. Fekk ikkje drive full kontaktidrett og derfor hatt begrensa treningstilbod og ingen kamptilbod. Dei kom i gang att for fullt i haust og fekk trent og spelt kampar.

### Senior dame

Hausten 2021 var det overraskande god tilvekst av spelarar, og har over 20 stk i spelargruppa si Senior dame har Førde som samarbeidsklubb. Det gir nokre av våre spelarar trenings- og/eller kamptilbod på høgare nivå enn vi kan tilby.

### J16

Har Syril som samarbeidsklubb. Det har vore til god hjelp for å ha nok spelarar i gruppa.

Sogndal, 14. mars 2022

Ole Jonny Uthus, styreleiar



## Sogndal Idrettslag Symjing

Styret i Sogndal Symjing har det siste året bestått av May Britt Hauge i vårsemesteret og Svein Tore Sviggum i haustsemesteret. I februar 2022 vart det gjennomført eit møte i symjegruppa for å etablere eit styre med fleire medlemmer. På dette møtet vart det etablert eit interimsstyre som har fungert fram til årsmøtet. Dette styret har bestått av Svein Tore Sviggum, Renate Sørhaug Foss og Harald Mo.

Rekneskapen for 2021 syner eit overskot på kr 80 769. Eigenkapitalen i symjegruppa er kr 361 000. Økonomien til symjegruppa er med dette sunn og god.

Symjegruppa arrangerte våren og hausten 2021 symjetrening ein gong i veka både for barn og unge og master torsdagar kl 16:30-18:00. Bassenget vart også delt i kurstida for symjeopplæring mandagar kl 18-19:30. I tillegg til symjetrening for unge og vaksne har symjegruppa arrangert symjekurs både på våren og hausten.

Tom Andre Moberg og Ådne Undheim har vore symjetrenarar for barn og unge og Nikolaj Trautner for masterpartiet. Katarina Solvi Mardal har hatt ansvar for å administrere påmeldinga til symjekurs og Tom Andre har drifta nettsida.

Sogndal, 15. mars 2022

Svein Tore Sviggum





## Sogndal IL orientering

### **Styret:**

Leiar Anna-Karin Clarin

Medlem Christian Frøyd

Medlem Ingvild Andersen (kasserar)

Medlem Magnus Sandven

Medlem Karin Street

Medlem Ingvild Lien Molland

Robert Tellvik har i tillegg bidrege som ansvarleg for medlemslistene.

### **Positivt i 2021:**

Etablert faste barneorienteringstreningar med bra deltakartal. Mykje skryt frå foreldra på fagleg innhald og organisering.

Vårsesongen vore prega av smitteverntiltak knytt til koronapandemien, men fekk gjennomført KM-sprint og mellomdistanse ved Kaupanger idrettsplass 5.- 6. juni. Arrangerte også o- troll leir og ungdomssamling i tilknytning til dette med deltakare frå krinsen.

Fleire barn har deltatt på konkurransar og leir andre steder i fylket.

Nye konkurransedrakter

Kartet Sogndal Folkehøgskule ferdigstilt av Magnus Sandven, og kartet Sogndal sentrum er under utarbeidelse. Kartene er viktige for skulene i Sogndal samt for o- gruppas mogleighet å tilrettelegging for organisert og uorganisert aktivitet.

Løyper i mobilappen Usynlig -O er tilrettelagt fleire steder i Sogndal kommune. Appen varsler når man kommer på riktig post som er «usynlige» i terrenget. Folkehelsetiltak ved at barn, familier, skoleelever og vaksne i alle aldre kan bruke dette.

### **Medlemmer 2021**

---



93 registrerte medlemmar via *Min Idrett* (17.2.22), derav har 54 av disse betalt treningsavgift. I tillegg er det 15 personer som ikkje er registrerte medlemmar, men har betalt treningsavgift. Dette er barn og foreldrar som har betalt familietreningsavgiften.

### **Barnetreningar**

Faste barnetreningar har blitt etablert på torsdagar. De har blitt gjennomført 10 gangar i vår og 6 ganger i haust. De første fire treningene på våren var det trening samtidig både på Campus Sogndal og Kaupanger Skule. Totalt var ca 70 barn med på minst en trening. På sommeravslutningen i juni var det 38 deltakere. På høsten var det omtrent 20-25 deltakere på hver trening. Totalt 56 barn registrert i Spond. En suksessfaktor var samarbeid med barneidretten i Kaupanger og Sogndal.

### **Treningsløp / Vekas løype**

O-gruppa har arrangert 19 onsdagstreningsløp på ulike områder i løpet av sesongen 2021 med fem løyper tilpassa ulike nivå frå nybegynnar til ekspert. Mosjonsløypa har nesten ingen deltakelse. Postene står ute i ei veke (Vekas løype) det gir fleksible treningsmuligheter for breidden i klubben.

Statistikken viser at vi har i 385 starter, et gjennomsnitt på 20,3 deltakarar pr. treningsløp (jf. 17 delakarar i 2020). I tillegg har det blitt sendt 86 emails til vekas løype.

### **Verdens O-dag/Finn Fram-dag**

Årlege arrangement frå Norges Orienteringsforbund.

Verdens o-dag ble markert lokalt onsdag 19. mai på Kaupanger Idrettspark. Det ble gjennomført ulike stasjonar med labyrint, linje-o, skytter-o og brikkesprint, i tillegg til en ordinær orienteringsløype. Totalt var det 22 deltakere.

Finn fram- dag ble arrangert på Kaupanger (frå museet) torsdag 2. september i samarbeide med Speidergruppa i Sogndal. 60 deltakarar gjekk ei rundløype fra museet - forbi skytebanen. Det var salg av kaffe og kaka på skytebanen. Undervegs møtte deltakarane 5 stasjonar med ulike kart og kompassoppgåver.



### **Turorientering**

I år hadde me turar ved: Fjordstien, Sentrum, Vesterland, Hodlekve, Kaupangerholten, Kleppa og Nuken. 80 nedlastningar av dei grønne turane på turorienting.no. 10 deltakare som registrerte seg på nett. 6 konvolutt solgt analogt. Ei lita auke i deltakare på nett, minking analogt.

### **Skulesprint**

Skulesprint er eit undervisningsopplegg over en dag per elev der det blir tilrettelagt for opplæring i kart ved grunnskulane i kommunen. Skulesprint gjennomført på: Trudvang skule, Kaupanger skule, Kvåle skule - totalt 578 elever.

### **O-trolleir og ungdomssamling**

O-gruppa arrangerte o-troll leir og ungdomssamling på Vesterland under konkurransehelig 5.-6. juni. Av totalt 18 barn var 15 stk lokale barn. Ved o-troll leir i Førde 12 juni deltok 7 barn frå Sogndal, og i samband med KM-helig i Førde 28-29 august deltok også 7 stk barn frå Sogndal.

### **Arrangement**

O-gruppa arrangerte KM-sprint laurdag 5. juni med 37 deltakere og mellomdistanse søndag 6. juni med 44 deltakere, ved Kaupanger Idrettspark. 17 lokale deltakare på sprinten og 15 stk på mellomdistansen.

O-gruppa arrangerte kretsløp i samarbeid med Førde IL i Bøyadalen, Fjærland, med 20 deltakere totalt og 6 deltakere frå Sogndal.

### **Deltaking på o-konkurranser**

Ved KM sprint 5. juni tok Karin Street sølv i D17-, Thomas Scheiber sølv og Robert Tellvik bronse i H17-.

På KM helg i Førde 28.- 29.august deltok 13 løpare frå o-gruppa. På KM lang ble Karin Street nr 1 i D19-, Jakob Kalvig Skogan nr 1 i H19- og Ingar Hals nr 1 i H60-. På KM mellom ble Karin Street nr 2 i D19-, Jakob Kalvig Skogan nr 1 i H19-, Christian Frøyd nr 1 i H40-, og Ingar Hals nr 1 i H60-.

Jakob Kalvig Skogan deltok i NM (mellomdistanse) i Porsgrunn september.



Ingar Hals og Jakob Kalvig Skogan deltok på Sommarløpene i Nord-Østerdal i juli. Jakob Kalvig Skogan deltok på Saltenkarusellen i Bodø i august.

På Haustbløyta (Tambarskjelvar) i oktober deltok 5 stk. løparar.

### **Styrearbeid**

Styret har hatt 6 digitale styremøter i 2021 pluss mailkontakt jamt heile året. Leiar i styret har delteke på styremøter i SIL og lagleiarmøte i o-krinsen på Idrettens møteplass i Sogndal i oktober. Christian Frøyd deltok på kompetansehelg i regi av Norges Orienteringsforbund i oktober.

### **Økonomi**

Viser til eige rekneskap.

Søknader og tilskot:

15.000 fra NOF (WOD, Grønne turer, Finn Fram dag og kurs)

10.000 fra Idrettsfond Sogn og Fjordane (trening for barn og ungdom)

20.000 fra Sogndal Kommune (nærmiljøtiltak)

4.700 fra Sogndal kommune (aktivitet for barn og unge)

4.500 fra Sogndal kommune (arrangement)

15.000 fra Sogn og Fjordane O-krins (nærmiljøkart)

5.000 i gave fra Sogndal Folkehøgskule (kart Sogndal Folkehøgskule)

### **Kart**

O-gruppa ved Magnus Sandven har laget skulekart over Sagatun skule (Balestrand) og Norane oppvekstsenter. I tillegg har Magnus laget nærmiljøkart (sprintnorm) ved Sogndal Folkehøgskule. Christian Frøyd har vært veileder for Magnus på disse kartene.

O-gruppa vil takke alle løparar og medhjelparar for innsatsen i året som gjekk!

Styret 28.02.2022



## Sogndal klatreklubb SIL 2021

**Medlemstal per 31.12.2021 var 170 stk.**

**Styret har i 2021 bestått av:**

Leiar:	Jakob Årman
Nestleiar:	Inga Kristine Natvik
Ungdomsrepresentant:	Ronja Gesch
Aktivitetsansvarleg, vaksne:	Tobias Brodal
Økonomiansvarleg:	Howard Summers
Paraklatrekomité:	Knut Alfred Eriksen
	Christoffer Nord
Utstys-, sikkerheits- og mediaansvarleg	Kristoffer Günther Hansen
Kompetanseutvikling:	David Postelt
	Justyna Mucha

Ut på hausten 2021 gjorde vi om på organisering av barne- og ungdomsklatring. Andreas Franck avslutta sitt verv som overordna organisator. I staden lagde vi ein foreldrekomité, der ein person organiserer si gruppe etter årstrinn. Desse personane inngår i styret og har stemmerett:

1-2 klasse:	Elise H. Barsnes
3-4 klasse:	Randi Øyri
5-7 klasse:	Asle Kjørlaug, frå 17/06 Olga Kjørlaug
8-10 klasse:	Nils Bjarne Drægne

Valkomité: Jenny Farsund Storvik og Knut Alfred Eriksen



## Barne- og ungdomsklatring

Haustsesongen 2020 gjekk over nyttår og inn i 2021 pga. pandemien. Under våren 2021 blei det diverre ein del rot ved innmelding og registrering av deltakarar. Vi manglar difor oversikt over deltakarar på dei ulike trinna for våren. Estimeringen er likevel at antallet har minska på dei ulike trinna, då kostnaden for å vere med har auka grunna ny avtale med Sogndal Klatresenter.

Barn- og ungdomsklatring hausten 2021:

Deltakarar:	Instruktørar:
1-2 klasse: 17 stk.	3 stk.
3-4 klasse: 10 stk.	2 stk.
5-7 klasse: 14 stk.	2 stk.
8-10 klasse: 6 stk.	2 stk.
<b>Totalt: 47 stk.</b>	<b>9 stk.</b>

## Paraklatring

Paraklatring har blitt arrangert kvar tredje veke under våren og hausten 2021.

Det var 8 faste deltakarar og desse blei kursa av to instruktørar.

I trå med samarbeidsavtalen med klatresenteret (sjå eige punkt) kjøpte de inn klatretak som eignar seg til paraklatring.

## Samarbeidsavtale med Sogndal klatresenter

I mai inngjekk klubben endeleg ein avtale med klatresenteret om til dømes disponering av vegg og medlemspriser.

## Avtale om parkering på Kvam/Ølnes

Under våren viste klubben si takknemlegheit til grunneigarane på Kvam og Ølnes, for disponering av klatrefelt og parkeringsareal. Vi delte ut kort og sjokolade.

I den samanheng diskuterte vi og organisering av parkering. Det blei til ein ordning med rabattert pris for medlemmar i det som blir omtalt som «Guleveggen-parkeringa». I tillegg blei det bestemt at parkeringa ved «Plommehagen» skulle sikrast mot ras, noko som blei gjort i løpet av hausten.





### **Kurs, kompetanseheving og utstyr**

Fokuset blei i år på å få medlemmene ut og klatre. Difor arrangerte klubben ein introduksjonsdag i naturleg klatring. Seks medlemmar fekk ein fire timars innføring av to autoriserte instruktørar.

Det blei og arrangert boltekurs, der deltakarane til dømes fekk etablere egne ruter.

I samband med desse arrangement blei det investert i naturlege sikringsmiddel, som kan lånast ut gratis til klubbens medlemmer. Det blei og kjøpt inn ny drill, vinkelslipar og muttertrekker for å ha moglegheit til vedlikehald og nyetablering av ruter.

Inne har det og vore kompetanseheving. Vi har til dømes sendt representantar for klubben på ruteskruerkurs. I avtalen med klatresenteret blei det bestemt at klubben kunne få tilgang til skruing av bulder om kompetansen var på plass.

Vi har og fått fleire av våre instruktørar på barn- og ungdomsklatring gjennom trener 1-kurs.

### **Andre aktivitetar**

Pandemien har so klart satt stort preg på klubbens aktivitet i 2021. Difor blei det verken konkurransar, Kvam marathon, årsfest eller klubbturnar.

Vi lyktast derimot å samle folk på Dampskipkaien til ein kjekk kveld i haust, då Ole Karsten Birkeland fortalte om Kvam/Ølnes historie.

Det blei og arrangert open dag i Storhallen i haust. Dette var eit samarbeid mellom klatreklubben, klatresenteret og høgskulen. Dei som møtte opp kunne til dømes prøve klatring, buldring, "king swing" (kjempehuske) frå spiret på klatreveggen og læra om den klatrerelaterte forskning som høgskolen har.

Under hausten kom og dei første skritta for å få i stand en haustfestival. Dette er eit initiativ frå arrangørane av Fjellsportfestivalen, for å få litt blest under hausten 2022. Fleire aktørar og organisasjonar skal vera med å bidra med aktivitetar og arrangement.

### **Konkurrenseklatring**

Sogndal klatreklubb SIL har støtta og blitt representert, i nasjonale konkurransar, av framfor alt tre klatrarar under 2021. Det er Arne Farestveit, Sindre Sollid og Frank Rafael Kjølraug. Alle har gjort det bra og kan vise til fleire pall- og topp 5-plasseringer.



### **Nytt lager**

Til slutt har vi fått eit nytt lager i Storhallen. Dette er ein mykje etterlengta forbetring, då det gamle lageret var plassert bak klatreveggen på kortsida av hallen. Her har det vore fleire lekkasjar med vatn slik at barne- og ungdomsklatringa opplevde fleire gonger at utstyret vart blautt når dei skulle starte treninga. Det nye lageret er plassert under tribuna og det har kome inn lys, det er betre organisert og er garanter tørt!



Sogndal IL Alpin

Sogndal IL Friidrett

Sogndal IL Herretrimmen

Sogndal IL Karate

Sogndal IL Styrkeløft