

Årsberetning for Oslo Handicapidrettslag 2009

Virksomhetens art:

Idrettslag for fysisk funksjonshemmede. Idrettslaget er by omfattende for Oslo. Laget hadde 103 betalende medlemmer i 2009.

Økonomi:

Idrettslaget har god økonomi, og styret anser fortsatt drift som forsvarlig. Etter styrets oppfatning gir årsregnskapet et rettviseende bilde av idrettslagets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat.

Forsknings- og utviklingsaktiviteter

Idrettslaget har ingen pågående forsknings- og utviklingsaktiviteter.

Arbeidsmiljø:

Styret velges på årsmøtet, og styremedlemmene mottar ingen godtgjøring. Ingen er fast ansatt, men idrettslaget har trenere for de forskjellige gruppene som mottar lønn etter timelister. Vi har ikke hatt sykefravær, og arbeidsmiljøet i laget er godt.


Likestilling:

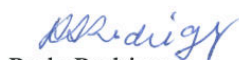
Idrettslaget gjør ikke forskjell mellom menn og kvinner.

Ytre miljø:


Idrettslaget forurensar ikke miljøet.

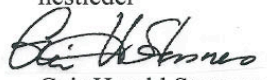
Oslo, 15.03.2010


Petter Dybvig
Leder

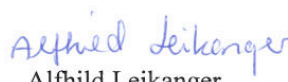

Rudy Rodriguez
sekretær

Mette Magnusson
Vararepresentant


Mette Eknæs
nestleder


Geir Harald Storsnes
styremedlem


Julie Settemsdal
Ungdomsrepresentant


Alfild Leikanger
økonomiansvarlig


David Heyerdahl
styremedlem

ÅRSBERETNING FOR OSLO HANDICAPIDRETTSLAG

1.1. – 31.12 2009

Fra 1. 1. – 31.12. 2009 hadde hovedstyret følgende sammensetning:

Leder	Petter Dybvig
Nestleder:	Mette Eknæs
Økonomiansvarlig	Alfhild Leikanger
Sekretær:	Rudy Rodriguez
Styremedlem:	Geir Harald Storsnes
Styremedlem:	David Heyerdahl
Ungdomsrep:	Julie Settemsdal
1. varamedlem:	Mette Magnusson

Gruppeledere

Barneidrettskolen:	Mette Eknæs, leder, Petter Dybvig, Hild Bjørsvik og Ane Gustavsen
Ungdom:	Petter Dybvig
Boccia:	Rudy Rodriguez
Pigging:	Mathias Nylund
Sykling/Petra:	Mette Magnusson
Friidrett:	Mette Magnusson
Rullestol basket/dans:	Petter Dybvig

I tillegg valgte årsmøte følgende for 1 år:

Hovedmaterialforvalter:	Rudy Rodriguez
Revisor:	Magnussen & Partner Revisjon AS
Valgkomite:	Kristian Fjellhaug, Sigrun Bjerke Fosse og Elisabeth Wilhelmsen

Møter:

Styret har avholdt 7 styremøter siden årsmøtet 23. mars 2009.

Årsmøtet:

OHILs ordinære årsmøte 2009 ble avholdt på Berg Gård 23.03.09 med 16 stk tilstede. Årsberetning og regnskap og budsjett ble godkjent.

Alle sakene ble enstemmig vedtatt.

Medlemmer:

Ved utgangen av 2009 hadde laget 103 betalende medlemmer, av disse er 46 under 26 år.

Websider:

Steinar Gustavsen har vært vår web redaktør og holder hjemmesidene våre regelmessig oppdatert.

Medlemskap i særforbund:

Norges Fleridrettsforbund, Norges Friidrettsforbund og Norges Danseforbund.

Representasjon:**ARRANGEMENT:**

28.feb – 1. mars arrangerte vi skisamling på i regi av Akershus skikrets i Hurdal. Det var 26 stk. med på turen (rapport følger som vedlegg).

13.-15. mars arrangerte vi skisamling i regi av Akershus skikrets i Trysil. Det var 26 stk. med på turen (rapport følger som vedlegg).

6. – 7. juni arrangerte vi Juniorlekene på NIH for 23.gang. I år deltok totalt 84 deltakere fra Norge, Sverige og Danmark. (rapport følger som vedlegg)

21. – 23. august arrangerte vi weekendsamling på Eidene, Tønsberg. Det var 28 stykker med på turen (rapport følger som vedlegg).

20. – 22. november deltok vi på Gøteborg Open, vi var 28 stykker på turen (rapport følger som vedlegg).

8. desember arrangerte vi tradisjonen tro vår juleavslutning med grøt, kaker, saft og kaffe. Der møtte 60 av lagets medlemmer opp og vi hygget oss med musikk konkurranser og en hyggelig prat!

GRUPPER:**Barneidrettskolen :**

Gruppen har bestått av:

Hild Bjørsvik, Ane Gustavsen, Petter Dybvig og Mette Eknæs, sistnevnte er leder for gruppa.

Trenere: Kjersti Gustavsen og Hild Bjørsvik

Trening:

Treningen forgår i gymsalen på Haukåsen skole mellom kl. 18.00-19.15 på onsdager.

Dette er et all-idretts tilbud til barn mellom 7 – 15 år.

Barnegruppa har i år fått flere nye aktive medlemmer. Barnegruppa består nå av 10 jenter og 3 gutter.

Det er en trofast gjeng som møter opp hver onsdag til trening i gymsalen.

Her er det forskjellige aktiviteter med ball, styrketrening og kondisjonstrening. Kort sagt mye av det samme som de kjenner igjen fra skolens gym timer, men tilrettelagt etter deres behov. I tillegg til trening i gymsalen har gruppa ca en gang i måneden aktiviteter andre steder. Det har vært svømming, kano, bowling, klatring, hundekjøring, rullestolpiggning, rullestol mestring og tennis.

Målet for denne gruppa er å gi et allsidig tilbud som kan vekke gleden i å drive idrett.

Gi barn anledning til å finne venner blant andre barn med funksjonshemming.

Gjøre barna i stand til å se at de kan drive med mange forskjellige idretter.

For å gi de denne muligheten har Oslo HIL blant annet arrangert brukerkurs i sit-ski og ski-cart i vinter hvor mange fra barnegruppa var med .

Kort sagt få prøve seg på litt av hvert og se at mye er mulig.

Ved å satse på et variert og spennende tilbud, ser vi nå en tilvekst av nye unge medlemmer til laget.

Ved fortsatt satsing på et variert og spennende tilbud, håper vi at enda flere vil finne veien til gruppa.

Stevner / turer:

Gruppen har deltatt på tur til Hurdal, Trysil, Juniorlekene, Haralvangen og Gøteborg Open.

Utstyr:

Barnegruppen har utstyr for ”vanlig” trening i gymsal.

Boccia:

Gruppa har bestått av:

Leder/trener:	Rudy Rodriguez
Trenere:	Steinar Drange, Edith Holmquist og Per Heyerdahl
Antall medlemmer:	15 aktive

Trening:

Vi trener på Idrettshøyskolen hver tirsdag fra kl.19.00 – 20.30 i periodene januar til mai og august til desember. Treningen består stort sett av kamper både lag og individuelt. Når det er anledning gir vi veiledning og intensiv trening til spillere som vil utvikle sine ferdigheter på landslags nivå. Oppmøte på trening er stabil på ca. 12 spillere.

Utstyr:

2 sett bocciaballer, 3 målestaver og en renne plassert på Idrettshøyskole i en bod som med andre brukere av NIH. Flere av spillere har gått til innkjøp av eget ballsett.

Stevner gruppa har deltatt i:

Stevnet	Type	Dato	Ant. deltager(e)	Beste resultat
Askerstevnet	lag	17. - 18. jan.	3	1.plass klasse1
SA-FRE-MO	lag	21. – 22. feb.	2	Ikke plassert
Gjøvikstevnet (o)	lag	07. - 08. mars	3	1.plass klasse 2A
Påskestevnet	ind.	04. - 05. april	9	2.plass klasse 1
Helios GrandPrix	ind.	18. - 19. april	10	4. plass klasse 2A

NM for lag	lag	25. - 26. april	2	1.plass klasse 2A
Romerikstreffen	lag	09. - 10. mai	2	1. plass klasse 2A
Ringerikestevnet	ind.	20. - 21. juni	9	2.plass klasse 1
NM individuelt	ind	19. - 20. sep.	5	1.plass klasse 1
Sarpekastet	lag	26. – 27. sep.	3	1.plass klasse 2A
Tottentreffen	ind.	28 - 29. nov	8	2.plass klasse 1

Representasjon:

OHIL 1 er regjerende Norges mestere for lag i klasse 2A. Roger Aandalen er regjerende NM mester i individuelt klasse 1.

Roger ble tatt ut for å representere Norge i EM 2009 i Povo de Varsim, Portugal.

Norges lag endte som femte beste laget. Rudy ble tatt ut som dommer i samme mesterskapet.

Rekruttering:

Per-Kristian Thorsrud meldte seg inn i laget i november.

Friidrettsgruppe / Petrasykling:

Gruppeleder Mette Magnusson

Trener: Bente Langsveen

Treningen foregår på NIH under barmarksesongen og Ekeberghallen vinterstid.

Ispigging

Kontaktperson: Mathias Nylund

Trener: Jan Bjørsvik

Treningen foregår på Valle Hovin torsdager fra 18.30 – 19.30. Sesongen går fra begynnelsen av november til litt ut i mars.

Rullestolbasket

Kontaktperson: Petter Dybvig

Trener: Ina Dybvig

Trening foregår hver mandag kl 18.30 - 20.00 på Stenbråthen skole.

Rullestoldans

Kontaktperson: Petter Dybvig

Trening foregår ca en gang i måneden onsdag kl 19.15 - 20.15 på Haukåsen skole.

Trener Torbjørn Hansen

Sykkel gruppa

Tandemsykkel / singel sykkel

Kontaktperson: Mette Magnusson

Ungdomsgruppa:

Kontaktperson: Petter Dybvig

Trening og diverse aktivitet stort sett hver onsdag kl. 19.15 - 20.15 på Haukåsen skole.

Ungdomsrådet

Ungdomsrådet har hatt en samling i januar 2010.

Julie Settemsdal har vært ungdomsrepresentant i OHIL styret.

Bingo:

Gjennom flere år har laget hatt samarbeid med Ensjø bingo. Dette har også i år gitt laget et meget verdifullt økonomisk tilskudd. Vi har brukt vår lotteritillatelse gitt av Lotteritilsynet. Årets resultat ble kr. 177.963,-

Uten disse midlene hadde ikke laget kunne opprettholde den gode aktiviteten vi har.

Konklusjon:

Laget kan se tilbake på et aktivt år med trening, samlinger, samt konkurranser innenlands og utenlands.

Styret håper at arbeidet med å skape et godt sosialt fellesskap i laget vil fortsette og at vi på denne måten lettere kan rekruttere nye medlemmer. Rekruttering og synliggjøring av laget er fortsatt en prioritert oppgave. I tillegg er det viktig å kunne legge forholdene til rette for trenerne, slik at de primært kan konsentrere seg om trening og ikke så mye det administrative. En stor takk til alle som også i år har bidratt til at Juniorlekene atter en gang ble et vellykket arrangement. La oss håpe at stadig flere får høre om dette stevnet og at flere får anledning til å delta. Deltakelse i idrett kan være en viktig arena for ungdom og unge voksne.

Idrettsdeltakelse og medlemskap i idrettslag kan bidra til utvidet sosialt nettverk. Dette er noe vi i OHIL ser virker i praksis. Derfor ønsker vi stadig å utvikle tilbudet vårt, slik at flest mulig kan delta.

Styret vil takke alle samarbeidspartnere for godt samarbeid, og håper det gode samarbeidet vil fortsette i årene som kommer.

Vedlagt følger rapporter fra de forskjellige aktiviteter og grupper

JUNIORLEKENE 2009

RAPPORT

Tid og sted

Juniorlekene 2009 ble arrangert 6 - 7. juni 2009 på Norges Idrettshøgskole. Stevnet var det 23 i rekken av Juniorlekene og det 24. stevne på rad Oslo handikapidrettslag (OHIL) arrangerte med tilbud for fysisk funksjonshemmede utøvere under 20 år.

Deltakere

Totalt var 84 deltakere fra 23 idrettslag og grupper påmeldt til årets Juniorlekene . Norge stilte med 18 lag, Sverige med 2 og Danmark med 1.

Vi er godt fornøyd med årets deltagertall, men har ambisjoner om å få med flere enn 100 deltakere neste år. Det var gledelig å se mange nye ansikter i klassen under 12 år, i tillegg til mange kjente fjes fra tidligere stevner.

Arrangementsansvarlige

Hovedkomitèen for årets stevne besto av :

<i>Petter Dybvig</i>	<i>(stevneleder)</i>
<i>Mette Eknæs</i>	<i>(ass. stevneleder)</i>
<i>Steinar Gustavsen</i>	<i>(invitasjon/program)</i>
<i>Magne Pedersen</i>	<i>(idrettsansvarlig/sekretariat)</i>
<i>Kristian Fjellhaug</i>	<i>(data/sekretariat)</i>
<i>ÅseKuipers</i>	<i>(regnskap/innkvartering/transport/medaljer)</i>
<i>Sigrun Bjerke Fosse</i>	<i>(rekruttering/seremonier)</i>
<i>Ane Gustavsen og Jane Sandbraaten</i>	<i>(koordinering avhjelpere og funksjonærer)</i>
<i>Tale Ericson, Jan A. Bjørsvik og Steinar Gustavsen</i>	<i>(web-sidene våre)</i>
<i>Astrid Wilhelmsen</i>	<i>(sponsorøkonomi)</i>
<i>Kristian Mykleset</i>	<i>(speaker)</i>

Ansvarlige funksjonærer:

60 meter innendørs	Magne Pedersen
Boccia	David Heyerdahl og Rudy Rodriguez
Svømming	Jan A. Bjørsvik
Bordtennis	Knut-Owe Karlsen
Rullestoldans	Petter Dybvig
Disco aften	Ane Gustavsen, Mohammed Etminan og Mette Eknæs
5-kamp	Magne Pedersen
El-bandy	Petter Dybvig, Jan A Bjørsvik +
Friidrett ute	Jan A. Bjørsvik
Slalåm og stafetter	Magne Pedersen
Kafeteria	Barbara Bernatek, Alfild Leikanger og Mette Magnusson

Samarbeidspartnere

Hovedkomitèens samarbeidspartnere under arrangementet var:

- *Ruseløkka Janitsjarorkester* (innmarsj/fanfare)
- *Kringsjø skole* (lån av lokaler til disko aften)

Dessuten hadde vi med oss som økonomiske samarbeidspartnere :

- *Stiftelsen Sophies Minde*
- *J.E. Isbergs Fond*
- *Ryggmarsbrokkforeningen*
- *Maridalen Rotary Klubb*
- *Sival Bergesen d.y*
- *Persontransport Norge AS*
- *StorOslo Service AS*

Øvelser under Juniorlekene

Øvelsene under årets stevne var: boccia, 60 og 30 meter rullestolkjøring, løp og petraløp innendørs, 100 meter og 200 meter rullestolkjøring, løp og petraløp utendørs, bordtennis, rullestol-slalåm, femkamp, svømming , rullestoldans og stafett. Som vanlig var det egen klasse for elektrisk rullestol i slalåm og på 60 meter.

Den planlagte mini el-bandy turneringen ble endret til en aktivitet hvor de som ønsket kunne få prøve å spille el-bandy. Takket være Handinor og Rolf Einar Pedersen så ble dette gjennomført på en glimrende måte. Juniorlekene ønsker å fortsette med denne idretten og samtidig øke omfanget av denne turneringen for å få plass til flere lag og flere kamper. Det krever god planlegging og tett kontakt med klubbene som per i dag driver med el-bandy.

Hjelpere/funksjonærer

En svært viktig gruppe for gjennomføringen av Juniorlekene, er alle de som frivillig stiller opp hele eller deler av helgen for å hjelpe til.

Behovet er stort for tidtakere, startere, sekretærer ved boccia- og 5-kampbaner, dommere og ballplukkere i boccia og praktisk hjelp til en rekke store og små oppgaver

over hele idrettshallen. En rekke trofaste kommer tilbake år etter år for å bistå med denne delen av gjennomføringen, og heldigvis lykkes det også å rekruttere en del nye. I tillegg til medlemmer av Oslo HIL består dette "hjelperkorpset" for en stor del av foreldre, pårørende m.m. til medlemmene i Oslo HIL's barne- og ungdomsgruppe, og ikke minst venner og bekjente av hovedkomitéens medlemmer. Ca. 50 personer hadde i år meldt seg til tjeneste.

I tillegg har vi med oss en flott gjeng fra Norges Idrettshøyskole hvert år. De utgjør en viktig ryggrad i gjennomføringen da de kan steppe inn på de fleste arbeidsoppgaver.

Tidsskjema

Lørdag 6. juni

08.30 - 09.00	Ledermøte
09.15	Oppstilling for innmarsj
09.30 - 09.50	Åpning
10.00 - 11.30	60/30 m løp/rullestolkjøring/petra innendørs
11.30 - 12.00	Premieutdeling
12.00 - 14.30	Bordtennis
12,00 - 16.00	Boccia
13.30 – 15.30	Svømming
16.00 - 16.30	Premieutdeling
19.00 - 22.30	Discoaften med rullestoldansekonkurranse

Søndag 7. juni

10.00 - 12.00	5-kamp
10.00 - 12.00	Friidrett utendørs
10.00 - 12.00	El-bandy
12.00 - 12.30	Premieutdeling
12.30 - 14.00	Rullestolslålåm
14.15 - 14.30	Stafetter
14.45 - 15.00	Premieutdeling / Avslutning

Sosiale aktiviteter

Discoaften har blitt en svært populær samling på lørdagskvelden – og en viktig sosial aktivitet, i år for første gang i aulaen på Kringsjø skole. Ca. 70 personer deltok med liv og lyst. Kvelden starter opp med pizza til middag og deretter dansekonkurranse der dommere var Jane Sandbraaten og Jan Bjørsvik.

8 par stilte og komiteen er svært fornøyd med både resultat og innsats.

Etter konkurransen var over var det full fart på dansegulvet og innimellom ble det servert deilig kake og brus/kaffe og te. Kvelden ble avsluttet med dansegruppa Quick som leverte et fantastisk break dance show til alles store begeistring.

Seremonier og premier

Ved åpningsseremonien var Ruselokka Janitsjar nok en gang på plass, og skapte stemning med feiende spill både før og under innmarsjen.

På vegne av arrangementskomiteen ønsket stevneleder Petter Dybvig og speaker Kristian Mykleseth velkommen. Oslos varaordfører Aud Kvalbein stod for den offisielle åpningen av årets Juniorleker.

Også denne gang ble det lagt stor vekt på premier og andre minner fra stevnet til flest mulig av deltakerne. Årets deltakerpremie var en flott college genser med Juniorlekenes og hovedsponsor Stiftelsen Sophies Mindes logo. Alle deltakere og hjelpere fikk dessuten Juniorlekenes T-skjorte. Premieringen var som vanlig medaljer til de tre beste i alle klasser og for øvrig minimum en tredjedels premiering. I den yngste klassen følger vi NIF's barneidrettsregler med lik premiering (d.v.s. gullmedalje) til alle deltakere. Under premieutdelingene i idrettshallen var det stor stemning.

Selve det tekniske arrangementet ble gjennomført helt etter planen til tross for mye koordinering mellom parallelle aktiviteter.

Under årets stevne var det godt med tilskuere og stor aktivitet rundt de forskjellige øvelsene.

For å opprettholde eller øke deltakerantallet, er det ingen tvil om at arrangementskomiteen for framtidige Juniorleker må legge helt spesiell vekt på å nå fram til nye grupper og enkeltdeltakere med informasjon om stevnet. Et viktig tiltak blir å jobbe systematisk med rekruttering til og markedsføring av stevnet, samt tettere samarbeid med særforbundene.

JUNIORLEKENE 2009 for arrangementskomitén

Petter Dybvig/s/

Mette Eknæs /s/

Ispigging

Kontaktperson: Mathias Nylund

Trener: Jan Bjørsvik

Trening:

Vi trener på Valle Hovin torsdager fra 18.30 – 19.30. Sesongen går fra begynnelsen av november til litt ut i mars.

I løpet av 2009 var det 34 piggere innom. Gjennomsnittlig oppmøte er i underkant av 20.

Trenden er oppadgående, og vi ser klare synergier til ungdomsavdelingen i Oslo

Kjelkehockeyklubb.

Vi har en god aldersspredning på treningene. Den yngste er 5 år og de eldste har passert 40.

Dette gir et godt miljø hvor de eldste oppmuntrer og inspirerer de yngre. Vi har også med oss flere meritterte kjelkehockey utøvere.

Årets mål for de fleste er Isbjørnen. Isbjørnen er distansemerke og deles inn i 3 forskjellige krav. Lille Isbjørnen krever 65 runder (26 km.), Store Isbjørnen 156 runder (64,2 km.) og Kjempe Isbjørn på 386 runder (114,4 km) i løpet av sesongen.

I 2006/2007 innførte vi Polarbjørn. Dette er et mål for de ivrigste og sterkeste, og var en oppmuntring for de som klarte Kjempe Isbjørn med god margin. For å nå Polarbjørn var kravet satt til 448 runder (179,2km). 2 personer klarte kravet til Polarbjørn i sesongen 2007/2009.

Isbjørnen gir alle, uavhengig av alder og styrke, mulighet til å nå et mål.

Utstyr:

Vi har mange piggekjelker og staver til utlån. De som er mest aktive har egne kjelker og staver, men dette er ikke et krav for å være med.

Rullestolbasket

Kontaktperson: Petter Dybvig

Trenere: Ina Dybvig med støtte fra Thomas Dybvig og Ane Gustavsen.

Det har vært godt fremmøte på treningene i år. Totalt 10 utøvere som er med på treningene, både funksjonshemmede og funksjonsfriske deltar. Treningsopplegget bygger primært på lek og moro med ball. Viktige innslag i løpet av en trening er; Oppvarming, ferdighetstrening med rullestol og ball, styrketrening, rullestol rugby, rullestol basket, leiken og uttøying. Laget deltar ikke i aktiv serie for rullestolbasket.

Rullestoldans

Kontaktperson: Petter Dybvig

Trenere: Marit og Torbjørn Hansen.

Vi har i nok et år vært så heldige å få Marit og Torbjørn som trenere. Det har vært litt variabelt framme på treningene i år. Det ligger på ca 3-4 par i snitt som svinger seg i vals, wienervals, foxtrot, tango, rumba, samba, jive osv..

Noen av deltakerne stiller også opp i dansekonkurranse under Juniorlekene og Gøteborg Open.

Friidrettsgruppa / Petrasykling:

Gruppeleder Mette Magnusson

Trener: Bente Langsveen

Treningen foregår på NIH i barmarksesongen, og i Ekeberghallen vinterstid.

Lars Langsveen deltok i mosjonsløp ved Østensjøvannet.

Utstyr:

Vi har 2 stoppeklokker, førstehjelpsutstyr, kule, klubbe, stafettpinner og enkle vekter.

Sykkel gruppa

Tandemsykkel / singel sykkel

Kontaktperson: Mette Magnusson

Sykkelgruppas piloter arbeider i Kina. Gruppa har ikke hatt felles trening, men utøverne har drevet egentrening med støttekontakter / venner.

Ungdomsgruppa:

Kontaktperson: Petter Dybvig

Ungdomsgruppa har primært et tilbud til de mellom 16 og 26 år. For at et treningsopplegg skulle kunne tilpasses til flest mulig ble det avholdt møte på Berg gård hvor ønsker om forskjellig trening ble registrert. Ønskene var mange, men det ble bestemt å fortsette med variert innendørs trening på Haukåsen, dans, boccia og bordtennis. I tillegg har vi svømming på Radium hospitalet, vi har hatt styrketrening, klatring, kickboksing og Bowling. Det er dans og svømming som nok samler den største oppmerksomhet blant ungdomsgruppa.

Oppmøtet kan selvsagt ønskes større, men det er vel også andre interesser som tar en del tid og som gjør at oppmøtet varier.

Vi har gjort forsøk på å få flere aktive utøvere uten at dette har medført den store tilgang. Vi vil fortsatt gjøre forsøk på dette. Før neste sesong vil vi også avholde møte for å se om det er andre treningsaktiviteter som kan tenkes. Ny trener ble engasjert på tampen av året. Det håper vi blir et løft for gruppa med tanke på oppfølging og kontinuitet.

Vårt mål er å få flest mulig til å delta på hyggelige treningsaktiviteter, og sikre en god overgang fra barneidrettsskolen.

Ungdomsgruppa vil takke den enkelte trener for god hjelp i året som har gått.

Barneidrettsskolen

Barneidrettsskoler er forpliktet til å ha et eget styre bestående av 2-3 personer.

Styret har bestått av Ane Gustavsen, Hild Bjørsvik, Petter Dybvig og Mette Eknæs som leder. Styret er ansvarlig for å legge opp et allsidig treningsprogram gjennom treningsåret.

Trenere: Ane Gustavsen og Hild Bjørsvik Bjørsvik.

Trening:

Treningen foregår i gymsalen på Haukåsen skole mellom kl. 18.00-19.15 på onsdager.

Dette er et allidrettstilbud til barn mellom 7 – 15 år.

Barneidrettsskolen har i år fått mange nye aktive medlemmer dette året, og består nå av 15 barn.

Det er en trofast gjeng som møter opp hver onsdag til trening i gymsalen. Her er det forskjellige aktiviteter med ball, styrketrening og kondisjonstrening. Kort sagt mye av det samme som de kjenner igjen fra skolens gym timer, men tilrettelagt etter deres behov. En gang i måneden flyttes treningen til svømme bassenget på Radiumhospitalet. Gruppen har også vært 2 ganger på klatresenter, 2 ganger og spilt bowling. I tillegg har de hatt besøk av en erfaren kick bokser som lærte de noen triks.

Ski samling Trysil 13.-15.mars

Ansvarlig: Mette Eknæs

Etter vellykket samling i Hurdal avsluttet laget skisesongen med tur til Trysil. Dette er et litt annet opplegg enn i Hurdal, da OHIL ikke har ansvar for innkvartering, alt er ordnet av Akershus skikrets. Det var 12 påmelte på kurs. Med ledsagere og ekstra familiemedlemmer, ble det en gjeng på 26 stykker. Alle ble innkvartert på Trysilfjell Appartementhotell som ligger ca 50 m fra skiheisen. Her bor en i 6- og 4- mannsleiligheter med selvhusholdning. Trysilfjellet alpinanlegg byr på nye utfordringer for de aktive, da det er et stort ski anlegg med mange bakker med forskjellige vanskelighetsgrader. Akershus skikrets med sine dyktige instruktører legger forholdene til rette for at alle skal få maksimalt ut av oppholdet. Snøskuterne sto klare kl. 9.00 om morgenen for å dra alle opp til heisene, der ble grupper delt inn etter ski ferdigheter. For mange var det en ny erfaring å kjøre stolheis med sit-ski. Greit med kyndig veiledning førstegang. Etter endt dag i bakken kunne hotellet by på badstu og lite svømmebasseng. Ellers arrangeres det felles middag lørdag kveld. Da værgudene stilte med sol fra skyfri himmel og vindstille lørdagen og masser av snø på søndagen til stor glede for de som synes løssnøkjøring er moro., ble det også i år en fantastisk ski helg.

Hurdal 28 februar-1 mars

Ansvalig Mette Eknæs

Oslo HIL hadde også i år tur til Hurdal – den 7 i rekken. Vi ble totalt 26 stykker. I år var det en fin blanding av nye og gamle utøvere. Yngste 6 år.eldste 27 år. Også i år var det rikelig med snø i bakken og mer kom det på søndagen. Lørdagen skinte solen hele dagen og med bare et par minusgrader var det rene påskeværet. Etter et par timer på ski, smaker det med matpakke og nystekte vafler i varmestua. Her var det trangt om plassen, men sånn skal det jo være. Etter enda et par timer på ski etter lunsj, var det mange som begynte å tenke på middagen som var bestilt til kl.18.00 på Haraldvangen.

Mye frisk luft øker appetitten, så maten smakte fortreffelig med påfølgende dessert. Etterpå forflyttet vi oss over i peisestua. Der det var musikk, kortspill, prat og snopspising med knitrende peis i bakgrunnen.

Vi hadde et bursdagsbarn på 22 år; Marius og i den anledning var det bestilt stor marsipankake som falt i smak.

Med så positive barn/ ungdom på ski er det bare moro å arrangere tur for denne gjengen.

Eidene 21-23 august

Ansvalig Mette Eknæs

Høsten ble sparket i gang med nok en knalltur til Eidene!

Vi møttes som vanlig på parkeringsplassen ved Munch Museet og tok Ulobabussen derfra.

Knallfin buss og jeg gleder meg i hvertfall til neste tur med den bussen!

Det var ganske stor gjeng som reiste på tur denne helgen. Men, som jeg har sagt før, for en gjeng! Alle er kjempeinkluderende og for meg ser det ut som om ingen føler seg utenfor. Sånn skal det være!!

Det var stort sett de samme aktivitetene som vi har hatt før. Blant annet Heksesprang, luftgeværskyting, klatring, motorbåt, pil og bue skyting, labyrint. Kjempegøy.

Kveldene ble brukt til dansing, spill, prating og latter.

Gleder meg allerede til neste års oppstartstur!!

Takk for en herlig helg.

Vennlig hilsen
Ane Gustavsen

Göteborg-Open 20.-22.november.

Ansvalig Mette Eknæs

13 påmeldte til Göteborg Open i år, med hjelpere og trenere ble det en gjeng på 28 stykker. De aller fleste har vært med før, men også noen for første gang.

I år bestilte jeg buss med henger gjennom Uloba. Knallfin!!! Denne gangen slapp vi demontering av rullestoler.

Første dag startet med boccia for de fleste. Mange klarte de innledende rundene, men ble slått ut senere i spillet. Det er mange lag som bare satser på boccia, så for våre deltagere som ikke spiller så ofte, blir det hard konkurranse.

Parallelt med boccia gikk skyting som også er en populær øvelse.

Dagen ble avsluttet med 60 m. Stor innsats fra alle her.

Kvelden avsluttes med disko.

God mat og trangt om plassen på dansegulvet! Fengene musikk og topp stemning.

Søndag fikk alle sove en time lengre enn vanlig. Oppmøte ved bussen kl.9.00.

Dagen startet med 5-kamp. Fredrik valgte heller å satse på riding også denne gang.

I år er det rekord oppslutning til rullestoldans. Stor innsats fra alle påmeldte.

Siste øvelse var rullestolslålåm.

En stor applaus til utøvere, trenere, hjelpere for en flott innsats også i år.