**Årsberetning for Lensbygda sportsklubb 2022**

****

Årsberetning for styret i Lensbygda sportsklubb 2022

* I 2022 har vi hatt 10 styremøter, hvorav desember-møtet ble avholdt som et julebord med god juletallerken som servering. Vi har heldigvis ikke brukt så mye tid på corona i år, og har kunnet konsentrere oss om andre ting. Vi hadde årsmøte tirsdag 08. mars 2022 med bra oppmøte.
* Vi har brukt en del tid på å diskutere fornyelser på klubbhytta og ikke minst aktivitetsparken som har blitt laget. Det har vært godt engasjement, både rundt ideer, finansiering og logistikk rundt gjennomføring.
* Styret arrangerte en fest for foresatte og andre voksne i Lensbygda i starten av 2023, så vi brukte også litt tid på å planlegge den på tampen av 2022.
* Dessverre ble aktivitetsgruppa lagt ned i august, da det ikke var noen som kunne ta over. Vi har jobbet med å finne en erstatter, slik at vi igjen kan tilby dette til barna i Lensbygda.
* Sekretær, Kristin Hellum.

**Årsberetning Anlegg, 2022**

Det har vært gjennomført flere møter i anleggsgruppa i 2022, med hovedfokus på utvikling av uteområdet på sørsiden av sportshytta.

Der har vi i løpet av sommeren og høsten kommet godt i gang med aktivitetsparken som har vært under planlegging i et par år.

Følgende har blitt utført i og rundt aktivitetsparken;

* Skogen er ryddet fri for vindfall, kvist og brask
* Sykkelløype på ca 150 m er ryddet, kultet og gruset opp
* Sykkelløypa er lyssatt med 8 lysmaster
* Løypetraseen for barneskirenn er lagt om
* Det er anlagt taubane/zipline langs med kanalen ved den gamle håndballbanen

Dugnadsviljen rundt opplegget med aktivitetsparken er god, og dugnadstimene i 2022 har vært mange! Moro at klubben også har fått betydelig økonomisk støtte til dette prosjektet. Vi har mottatt kr 235.000,- i gaver til prosjektet i 2022, og har i tillegg inne spillemiddelsøknader som gjør at vi håper prosjektet blir fullfinansiert.

Vi har planer om å fortsette jobben til sommeren, blant annet med klatrevegg og hinderløype/balanseapparater. Vi håper aktivitetsparken blir tatt godt i mot av barna i klubben, og ser at det som har blitt skapt, har blitt mye brukt allerede.

I tillegg til dugnader med aktivitetsparken har det vært gjennomført en større vårdugnad, slik at anlegget framsto ryddig og fint til fotballsesongen startet.

Det har også vært gjennomført ryddedugnad i løypegarasjen, samt at vi endelig har fått sanert de gamle jernbanesvillene som har ligget stablet ved håndballbanen i mange år.

Besøkende forteller oss at vi har et flott og velholdt idrettsanlegg. Dette er vi stolte av!

Anlegg takker alle deltakere for god dugnadsinnsats gjennom året!

# Årsberetning Skigruppa

## Barneskirenn vinter 22

Det ble startet opp med første renn 9.jan, deretter fulgte 5 avlyste renn pga snømangel.

Totalt ble det gjennomført 6 renn med et gjennomsnitt pr renn på 34 barn.

47 barn hadde faste startnummer for hele sesongen.

## Barneskirenn vinter 23

Årets sesong har startet bra, gode snøforhold gir optimisme til en lang skisesong.

Vi har valgt å avlyse et renn pga kulde.

Det er like mange barn i år som i fjor med faste startnummer.

Vi har mistet en del barn i skolealder noe som er synd, men dette kan skyldes andre aktiviteter.

Det gledelige er at det gror godt i Lensbygda og tilskuddet av de yngre barna i barnehage alder øker like mye som frafallet av skolebarna. Den yngste i år har ikke rukket å bli 2år😊

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Deltakelse 2022 | Antall | Deltakelse 2023 | antall |
| Skolealder (2010-2015) | 29 | Skolealder (2010-2016) | 20 |
| Bhg alder (2016-2019) | 18 | Bhg alder (2017-2021) | 27 |
| Totalt | 47 |  | 47 |

## Ny løypetrasé Barneskirenn

Før årets sesong ble det gjort endringer på løypetraseene. Vi har tre ulike traseer som tidligere, men nå har vi tatt i bruk mer av nærområdet som bl.a. fotballbanen og rundt aktivitetsparken. Start/mål er på samme sted ved kunstrgressbanen.

* Grønn løype er på 0,5km og går rundt aktivitetsparken og kunstgressbanen.
* Blå løype er på 1,5km og går en runde på fotballbanen, bakom aktivitetsparken og en sløyfe på jordet og ned til mål.
* Rød løype er på 2,5km og følger blå løype opp på jordet, inn lysløypa med vending på toppen av de to første brattbakkene og tilbake til mål.

Det er blitt gjort en del rydde jobb og tilrettelegging slik at den grønne løypemaskinen kan kjøre spor i alle tre løypetraseene.

ÅRSBERETNING HOPP/KOMBINERT 2022

I 2022 hadde vi 7 aktive utøvere og en ute med skade.

Dette har også vært et år der våre hopp- og kombinertutøvere har markert seg med gode resultater på alle nivåer både nasjonalt og internasjonalt.

Vi har hatt 2 utøvere på hopplandslaget og en utøver som har deltatt på enkelte world cuprenn i hopp. Den ene utøveren på landslaget deltok også i OL i Beijing.

Utøverne har også markert seg på COCrenn både i hopp og kombinert.

Dessverre er rekruttering  en utfordring, vi har ingen nye utøvere på gang.

Årsberetninger

Håndball 2022/2023 sesongen

**Håndballgruppa**

Håndballgruppa denne sesongen består av 14 trenere og lagledere, fordelt på 5 lag:

J/G 6, J7, G8, J9 og J12. I tillegg har vi noen Lensbygda-gutter som spiller sammen med Lena sine G10.

6, 7 og 8 åringene stiller med rent Lensbygda lag, mens j9 inngikk samarbeid med Kolbu/KK etter jul, og J12 inngikk samarbeid med Toten HK før sesongen.

Vi fikk gleden av å vise frem det flotte beach-håndball anlegget vårt ved å være med på gjennomføring av flere runder i beachåndball-serien. Vi har et ønske om å kunne arbeide videre med å tilby beachhåndball som spillaktivitet også til sommeren, da dette er en gyllen mulighet til å trekke også håndballen, som i de senere årene hovedsakelig har foregått i Totenhallen for vår del, ut til Lensbygdaplassen,

Vi har gjennomført oppstartstrening i Totenhallen, for årets 1. klassinger, med foreldremøte og kveldsmat til ungene etterpå. Dette har blitt en veldig positiv tradisjon, hvor hele håndballgruppa blir inkludert i gjennomføring av opplegget, i tillegg til at de eldste spillerne er medhjelpere og forbilder for de yngste. Det gir også en god mulighet til å vise frem håndballgruppa til nye barn og foreldre, gi nyttig informasjon om klubben og aktivitetstilbudet, i tillegg til å rekruttere nye lagledere.

Samtlige lag har etter hvert fått på plass flere trenere og lagledere, og alle grupper ser ut til å fungere veldig bra, med stort engasjement både fra spillere og trenere. Vi opplever at det stadig er flere barn som ønsker å spille håndball, noe som vi er veldig glade for. Vi har vært heldige å fått benyttet litt ledig tid i Totenhallen til noen av de yngste lagene innimellom, slik at også de har fått mulighet til å trene med litt bedre plass og riktig banestørrelse.

Det har blitt gjennomført gruppemøter både internt i håndballgruppa, i tillegg til samarbeidsmøter med de andre klubbene i kommunen, hvor det har vært arbeidet med hvordan felles bruk av Totenhallen skal foregå, i tillegg til å samles om en felles politikk når det gjelder overganger mellom klubber og samarbeid mellom klubber. Dette har vært svært positivt, da vi opplever at vi er avhengige av å samarbeide, ikke bare innad i egen klubb, men også mellom klubbene for å kunne opprettholde et bredt aktivitetstilbud for alle barn som ønsker å spille håndball i Østre Toten.

Årets sesong nærmer seg slutten, men samtlige lag skal delta på cup, hvorav J/G 6, J7 og G8 skal spille Isbjørncup, J9 skal delta på Elverum yngres cup og J12 skal delta på Baldus cup. Som en sportslig avslutning på sesongen skal ca. 90 spillere, lagledere og foreldre til Fjellhallen på Gjøvik for å se herrelandslaget spille VM kvalik mot Finnland. Dette gleder vi oss veldig til og håper det blir en fin avslutning på sesongen og god inspirasjon videre for både små og store.

Ida Marie Degvold Dalen

**Årsberetning håndball G/J6 2022/2023**

Laget har hatt sin første sesong i år, og inkluderer hele 11 flotte seks-åringer. Vi trener hver torsdag på Vilberg, og varierer mellom øvelser i spennet mellom frilek og kamptrening. Vi har fokus på ballkontroll, bli kjent med spillet, og ha det kjekt sammen. Det er en fin gjeng som er full av engasjement, iver, futt og fart, og som vi tror det blir mye gøy med i åra som kommer. 😊

Laget har ikke vært påmeldt i serien i år, men har veldig godt oppmøte på treninger. Og vi ser fram til deltakelse på Isbjørnkøpp i Raufosshallen 25. mars! Det tror vi blir en fin anledning til å øve på kamp, og ha det kjekt sammen! 😊 Her er alle som vil velkomne til å heie fram laget fra tribuna! 😊 Vi vil også ha en felles trening og treningskamp med 7-åringene i Totenhallen i forkant av Isbjørnkøpp.

Vi ser også fram til felles tur med LSK til EM-kvalifisering med herrelandslaget i Fjellhallen 30. april.

Lagledere og trenere:

Kari Bjerke Gjerde, Maren Øverseth, Gro B. Skinstad, Merete Ribe, Inge Skinstad

**Årsberetning håndball J7 2022/2023**

Vi startet sesongen med håndballtrening onsdag 31. august. Siden J9 hadde oppstart senere, fikk vi låne deres tid i Totenhallen frem til høstferien. Laget består av 8 jenter i 2. klasse på Vilberg skole. Etter høstferien har vi hatt trening på onsdager i gymsalen på Vilberg skole, samt at vi har fått lånt Totenhallen av og til. Å spille på «ordentlig» bane gir veldig god trening, ikke minst med tanke på skuddtrening og øve på reell banestørrelse.

På treningene har vi hatt fokus på samarbeid og skape en god lagfølelse, og ikke minst å ha det gøy, både med og uten ball. Vi har denne sesongen fått inn mer teknisk trening, som ballkontroll, skudd og bevegelser. De har fortsatt hatt behov for mye lek, og vi har forsøkt å implementere ball i leken. Det er en ivrig og konkurranselysten gjeng, og det har vært bra oppmøte både på trening og kamp.

Vi bruker Norges Håndballforbund sine hjemmesider og appen Learn aktivt for inspirasjon og ideer til trening.

J7 hadde sine første kamper på Isbjørncup 23. oktober. Deretter har vi hatt tre runder med kamper før jul, og to hittil etter jul. Det har vært stor progresjon og mestring på alle jentene, og gjennom kampene har vi sett hva vi må fokusere mer på.

I skrivende stund har vi igjen et hjemmearrangement 11. mars, og vi har i tillegg meldt oss på Isbjørncup slutten av mars. Vi planlegger også en sesongavslutning for hele gjengen.

27.02.22

Anne-Lene Gylder Skogstad, Jane Kristin Christiansen og Hilde Bruflat

**Årsberetning håndball G8 2022/2023**

G8 har blitt 10 spillere i løpet av denne håndballsesongen. Vi har 6 spillere som er født i 2014 og 4 spillere som er født i 2015. G8 er en stabil og ivrig gjeng som har vist stor utvikling i løpet av høsten og vinteren.

Vi startet sesongen med noen felles treninger sammen med J7 i Totenhallen. Etter høstferien har vi trent for oss selv i gymsalen på Vilberg og i Totenhallen (når det har vært plass til oss). Vi ser at gutta har veldig stor nytte av å trene på en ordentlig håndballbane sammenlignet med en gymsal og vi setter pris på at vi har fått «låne» litt plass av J9 innimellom. Vi har også fått bruke B-hallen noen ganger når det har vært ledig tid der.

På trening opplever vi at gutta er lærevillige og interessert i å tilegne seg håndballferdigheter. De liker at det er litt fart på sakene og konkurranselysten er stor. Det er flott å se når de tar med seg ting vi har lært på trening inn i kampsammenheng.

Vi kastet i gang sesongen med Isbjørnkøpp i Stangehallen i oktober og det var gøy å kjenne litt på kampfølelsen igjen. G8 har spilt 6 serierunder så langt denne sesongen. 1 serierunde gjenstår. Vi har i tillegg meldt oss på Isbjørnkøpp på Raufoss i slutten av mars for å forlenge håndballsesongen litt. Vi har fått prøve oss som arrangør en gang i løpet av sesongen. Takket være god dugnadsånd i foreldregruppa gjennomførte vi arrangementet veldig greit.

Til høsten er G8 klare for 5’er håndball og vi ser frem til å spille på større bane.

Siw Enger og Ann-Kristin Granerud Buskum

**Årsberetning håndball J9 2022/2023**

Pr. i dag er dette en gruppe bestående av 12 spillere, hvorav 9 født i 2013 og 3 født i 2014. Vi har vært så heldige å få med flere nye spillere denne sesongen, hvorav 3 spillere og 1 lagleder fra Kolbu/KK.

Vi trener 1 time i Totenhallen på onsdager.

Dette har vært jentenes første sesong på kortbane og med 5 spillere på banen. Ved å kunne trene i Hall istedenfor i gymsal har vi fått større fokus på håndball, og vi har større mulighet til å trene mer teknikk og tettere opp mot reelle kampsituasjoner. Dette er en fin og positiv gjeng som er flinke til å møte opp på trening. Det er en variert gruppe, med jenter fra 3 forskjellige skoler og 2 klassetrinn, så vi har brukt en del tid på å få samlet dem litt som gruppe og for å få på plass grunnleggende håndballferdigheter hos de helt ferske. Men utviklingen har vært stor og jentene er positive ovenfor hverandre noe som lover godt for veien videre. I tillegg har vi vært så heldige å få god hjelp fra trenere i andre aldersgrupper innimellom, noe som har hatt en kjempeinnvirkning på jentene, ved at fokuset blir mye større når det er noen andre som står for opplegget innimellom. Gjennom inngåelse av samarbeid med Kolbu/KK finn vi også forsterkninger med en trener derfra, noe som har vært et stort pluss, spesielt i forhold til å kunne følge opp hver enkelt spiller tettere.

J9 har spilt 6 kamprunder i løpet av sesongen, med 3 kamper hver runde. Vi har møtt mye hard motstand og sett at det blir stadig mindre tilfeldigheter som styrer hvordan kampen blir. Dette har gitt jentene mulighet til å bli bevisst hvordan vi må trene og øve på det vi ikke er så gode på for å bli bedre, og at det ikke lenger er nok å sende i veien et skudd og håpe på det beste. Spesielt de siste kampene har vi sett en positiv utvikling, også hos de nyeste spillerne.

I slutten av mars skal vi delta på Tema-cup hvor vi skal jobbe spesielt med gjennombrudd i angrep og å forstyrre og snappe ball i forsvar. I slutten av april skal vi delta på jentenes første overnattings-cup på Elverum, noe som vi håper blir en positiv opplevelse som gir mersmak til å ta fatt på en ny sesong til høsten igjen.

Ida Marie Degvold Dalen og Tone Nyland Granerud

**Årsberetning håndball J12 Lensbygda/Toten 2022/2023**

Vi er samarbeidslag med Toten HK j 12 siden høsten 22. Vi startet i høst med 18 spillere, nå er vi 24 spillere med 12 spillere fra Lensbygda SPK og 12 spillere fra Toten HK.

Fokus denne sesongen har vært å få to lag til å bli ett.

Vi har hatt påmeldt 2 lag i aktivitetsserien og vi har rullert lagene hver helg slik at alle skal få spille med alle og bli kjent.

Vi har hatt fokus på forsvar, fart fremover i angrepsspill og pådrag/ videre spill i etablert angrep. Vi har hatt egne målvakts treninger for å beholde og trygge de målvaktene vi har og rekruttere flere innad i laget.

Laget har hatt stor fremgang både sosialt og på håndball banen.

I høst trente vi noe beach håndball på beach banene på Lensbygda Plassen. I vinter har vi trent 2 dager i uka i Totenhallen.

Vi startet håndball sesongen i høst med Starum Cup.

Nå i vår skal vi være med på Baldus cup og utover sommeren er planen å være med på beach håndball cup og serie.

Vi er 4 trener ressurser, 2 fra Lensbygda og 2 fra Toten, og vi er så heldige å ha mange foreldre hjelper oss når vi trenger det.

Fra Lensbygda SPK: Karin Løkken (trener)

Trine Marie Gudbrandsen (lagleder)

**Årsberetning fotballgruppa**

Fotballgruppa har hatt et aktivt og innholdsrikt år. Etter pandemien slapp taket kunne vi endelig gjennomføre en vanlig sesong igjen. Før sesongstart ble det innledet samarbeid med Lena Idrettsforening og Kapp Idrettsforening, dette for å kunne gi alle et godt sportslig tilbud. Følgende lag var i år samarbeidslag:

Jenter 12 år, Gutter 11 år, Gutter 10 år og Gutter 9 år.

I tillegg til disse har vi også hatt reine Lensbygda lag:

Jenter 9/10 år og Gutter 7/8 år, samt ei gruppe med ferske 5 og 6 åringer som foreløpig kun har hatt treninger.

Med så mange lag og samarbeidslag har vi hatt mye aktivitet på plassen. Kamper stort sett hver ukedag gjennom hele sesongen, samt treninger.

Høydepunktene gjennom sesongen har vær mange, men vil trekke frem et par ting.

I juni gjennomførte vi Tine Fotballskole med drøyt 50 barn. Vi var heldige med været, og dette ble et bra arrangement.

I august ble det endelig en felles cup igjen. Matrand cup ble arrangert i august og vi dro nedover med samtlige lag, med unntak av Jenter 12 år som var på Sandarcup. Det var veldig moro å kunne reise på cup igjen etter noen kjedelige år med pandemi.

Nå ser vi frem mot grønt gress og fotballsesong igjen.

På vegne av fotballgruppa.

Kenneth Myhre

Fotball sesongen 2022

2016/2017 jenter og gutter

Fotball sesongen for 2016/2017 laget har bestått av 15 medlemmer, der hvor vi har vært rundt 10-12 på hver trening. Her har målet vært lek med ball og det å få en tilhørighet med fotball igjennom leken. Trenere denne sesongen har vært Anders Haugen, Camilla Hoel og Gro Skinstad. Men det har vært et samarbeid, der hvor foreldrene har vært til stedet og hjulpet til ved behov, f.eks ved å sette opp og ta ned igjen 3v3 bana ☺

Vi har ikke hatt noen kamper denne sesongen, men begynner med dette kommende sesong. Dette blir veldig spennende ☺ 2016/2017 laget er en gruppe barn som virkelig har kommet godt i gang og er en gjeng som kjenner hverandre godt igjennom barnehage og skole. Dette laget spiller god fotball og er veldige motiverte for å lære mere om fotball. Her har alle en god tilhørighet i gruppa der hvor felleskap og vennskap er stor stort i fokus blant trenerne. Vi skal ha det lekende gøy med ball og igjennom dette så lærer vi best. Vi har brukt en del regelleker med ball for å dra lek inn i dette. Her har vi lekt rødt lys, alle mine kyllinger, stivheks og haien kommer. Vi gleder oss til en ny sesong! ☺

Anders Haugen, Camilla Hoel og Gro Skinstad

**Fotball sesong 2022-Gutter 2014/2015**

Vi har vært en gjeng på opptil 9stk, er nå 7-8 aktive igjen.

En fin gjeng og sosial gjeng som har utviklet seg fint på fotballbanen. Noen viser mere interesse enn andre, noe vi mener er naturlig og helt innafor.

Vi har trent 1 gang i uken, og spilt 1 kamp i uken under sesong.

Det er en veldig aktiv gjeng som ønsker å spille fotball hele året. Vi har derfor valgt å fortsette med trening utover høsten og vinteren, vi har også lagt på en dag til med trening der vi har fokus litt styrketrening. Noe det virker som de har satt pris på og trivdes med.

Alle går godt overens, og vi forsøker å ta opp til i fellesskap om det skulle være uenigheter eller ufinheter.

Vi er to trenene for denne gruppe, Anders Kristoffersen og Patrick Sandaker

**Fotball jenter født 2012/2013**

Etter at vi valgte å slå sammen disse to årsklassene i 2020, har vi vært en relativt stabil gjeng på 11 – 13 spillere. Vi startet opp med trening etter vinterferien med en økt i uka inne på Vilbergskolen. I sommer har vi stort sett trent en gang i uka ute på Plassen, samt at det stort sett har vært en kamp i uka.

Vi har i 2022 spilt seriespill i 2012 – klassen, dvs første året med 7-er fotball for jentene. Dette har blitt en tøff sportslig utfordring da motstanderne er et år eldre enn de fleste av våre jenter. Men vi har allikevel i løpet av sesongen fått kjenne på et par seiere, noe som har gitt mestringsfølelse og en utrolig idrettsglede. I løpet av sesongen har vi spilt 15 seriekamper.

Vi har også deltatt på to cuper. Matrand-cup ble en fin og sosial helg, der vi så at vi også henger enda bedre med spillemessig mot andre lag, i forhold til de gode jentelagene på denne siden av Mjøsa. Vi deltok på Gjøvik – cup på tampen av sesongen og stilte lag i 2013 – klassa der. Dette endte med gode resultater og nok en oppsving i forhold til mestringsfølelse.

Av sosialt har vi arrangert sommeravslutning på Totenåsen, med grilling og bading. Sesongen ble avsluttet med Oslo-tur og cupfinalen for damer mellom Brann og Stabæk på Ullevål. En flott og minnerik dag hvor vi kom sent hjem til Toten med en gjeng smørblide og storfornøyde jenter.

Vi er litt stolte over å ha et eget jentefotballag i klubben med såpass mange spillere. Gruppa trives veldig godt sammen, selv med to forskjellige årstrinn. Målsetningen er at denne gjengen kan holde sammen noen år, og gjerne tiltrekke seg noen andre jenter på bygda som ikke har noe tilbud. Målsetning om sosial utvikling og lagbygging er *vel* så stor som sportslig utvikling. Men vi ser jo at gruppa er mer glad i å vinne enn å tape, så vi håper på framgang og enda mer mestringsfølelse for kommende sesong.

Lagledelse i 2022 har vært Audun Buflaten, Lene Skinstad og Kenneth Myhre





**Funfact fra sesongen 2022**

* Vi har spilt 44 kamper til sammen fordelt på:
* 12 cupkamper.
* 4 treningskamper.
* 28 seriekamper
* Av disse så er 36 seire, 2 uavgjort og 6 tap
* Vi har hatt 31 treninger siden påske
* Treningsoppmøte på 60%.
* Totalt antall timer med fotball blir da 75 ☺

Ellers så har vi prøvd å bygge lag med å gjøre «utenomfotball» greier også. Vi har hatt Fifaturnering på 3.etg på Lensbygda, hockeytreninger, pizzakveld, quiz, vært på bading osv.

Vi har også prøvd å dra med de voksne litt mer å laget ett opplegg der foreldrene må lage lunsj/kveldsmat etter treninga en gang i måneden. Har blitt en skikkelig fin gjeng med MYE energi

Lena Lensbygda 2011 – G11 «Kål og Pottit»

Gjennom hele vinteren i fjor var det godt oppmøte på trening og vi utvidet laget ved å slå oss sammen Lena. Det ble mange gode økter på ØTIP i oppkjøringa til sesongen og da kampene startet var vi i god form. Vi trengte noen kamper for å spille oss sammen før det løsnet, slik det gjerne er for topplag når spillerstallen oppdateres og utvides. Vi har spilt mot noen få lokale lag, i tillegg til flere lag på Hadeland. Det har vært en god erfaring å møte andre lag enn de vi har spilt mot siden første sesong. Etter en solid avslutning på vårsesongen ble det i høstsesongen kun to kamper med poengdeling og i resten av kampene tok vi alle poengene med oss hjem.

På trening har vi hatt fokus på utvikling av fotballferdighetene, bli enda bedre fotballspillere individuelt og å få til enda bedre lagspill. I tillegg har det vært fokus på å skape samhold og vennskap i gruppa. Det er en krevende øvelse å plutselig bli et dobbelt så stort fotballag og dette er en øvelse som spillerne har løst på en god måte.

Vi har deltatt på cup på Hamar og vi var på Matrand cup. Cup skaper samhold mellom spillerne og blant oss voksne. Vi møtte god motstand på beggge cupene og vi ser at vi fint kan matches med mange av motstanderne. Heiagjengen på Matrand-cup hadde også utvikling gjennom helga og det ryktes at det både var samstemt og samkjørt klapping den siste dagen.

Vi avsluttet sesongen med sosial tur til Oslo for både spillere og foresatte. Det ble pizza og festfotball på Intility arena, hvor vi så Bodø Glimt ta seieren over Vålerenga med hele 6-0. Gutta var før kampen noe delt i hvem de heiet på, men det ble god stemning og masse jubel for gode prestasjoner uavhengig av lagtilhørighet.

Sesongen 2022 har gitt både spillere og trenere minner for livet. Vi er i gang med oppkjøringa til neste sesong og oppkjøringen har vi startet med «alternativ måned» hvor vi prøver andre aktiviteter i tillegg til fotball. Så langt har vi hatt basketball med innleid tidligere toppspiller, vi har prøvd oss på volleyball og vi har hatt noen gode styrkeøkter. Gutta ønsker seg i tillegg både kampsport, klatring, ishockey og svømming, så vi får se hva oppkjøringa bringer...

Oppsummert har dette vært en sesong vi vil huske, både på banen og utenfor. Denne sesongen venter 9er fotball, heiaropet «Kål og Pottit» tar vi med oss og vi er klare for utfordringen!

Trenere og lagledere har vært Kai Arne Stenersen, Siv Astrid Bjørnerud, Øyvind Skinstad, Rita Bakkelund Bekk og Ingeborg Kobberstad Evenrud.

Laget har denne sesongen bestått av:

Bak fra venstre: Iver Skinstad, Siver Fremstad, Alfred Bjørnerud Paulsen, Adas Slavinskas, Kasper Enger Stenersen, Herman Stenberg, Herman Listerud, Harald Kjelsberg, Tobias Disserud Gaarder.

Foran fra venstre: Jostein Evenrud Huuse, Yacoub Abdulalim, Haakon Zmuda Harstad, David Johan Hellum, Edvard Aas. Ikke til stede da bildet ble tatt: David Bakkelund Bekk.

Allidrett 2022/2023

**Hva er allidrett?**

Allidrett for barn er et variert aktivitetstilbud hvor barn får prøve flere ulike idretter i flere miljøer, for eksempel i sal, i skogen, på snø, på is eller i vann. Det legges vekt på å utvikle en god grunnmotorikk gjennom lek og aktiviteter tilpasset barnets utviklingsnivå.

**Litt om sesongen 2022/2023:**

Det har denne sesongen vært ca.18 aktive barn på allidretten. Det har variert i fra 10-18 barn hver gang. Har siste tiden (pr 28.02.23) vært med flere 2019 barn som gjør at antallet aktive er noe mere nå. Det er veldig bra at tilbudet blir brukt av så mange ☺

Vi har hatt gymsal-lek og utelek på tirsdager i oddetallsuker og svømming på lena ungdomsskole på tirsdager i partallsuker. Aldersspennet har variert fra 4-6 år denne sesongen. Og når vi har vært i svømmehallen så har noen større og mindre vært med. På svømming så har vi vært rundt 40-45 på med det meste, men mange har nå gått over på andre aktiviteter som ski, fotball og håndball av de større, så nå har det vært rundt 20 stk.

**Gymsallek:**

Her har vi hatt flere forskjellige aktiviteter. Noe har blitt tatt på sparket, andre ting er planlagt i forkant. Her har vi hatt: Fotball, Håndball, Innebandy, Badminton, Tennis, Basketball, Hinderløype (balanse, ribbevegg, turning på tjukkasen, øve på under og over samt hatt rocke ringer), alle mine kyllinger, haien kommer, rødt lys, staffet ved løping, staffet med et kjøretøy (firkant med hjul), vi har øvd oss på det å dele i grupper og å ha vest (noe som er veldig stas). Vi har gjort veldig mye forskjellige ting på allidretten. Vi har også vært ute å hatt aking og skøyter.

**Svømming:**

Her har vi svømmehallen fra 16.30-18.00. Hvor vi må være ute fra garderobene, da neste svømming starter 18.00. Her har foreldrene ansvaret for sitt/sine barn igjennom hele økta. Det er alltid en badevakt til stedet. Anders Haugen og Ole Matti Olsen tok livredningskurset i høst, samt at Cathrine Lynne også har tatt det igjennom skolen og hjulpet til når det har trengtes hjelp med badevakt. Her har det vært fri lek igjennom hele økta, noen leker på madrassene, noen har med seg dykkersaker. Her er alt ut ifra eget nivå. Vi har også hatt en par ganger med disco bading.

**Hvorfor allidrett?**

For å gi barna et godt fundament for et aktivt liv, hvor de får prøve seg på mange forskjellige aktiviteter både ute og inne, året rundt. Varierte og allsidige aktiviteter gir barna et godt utgangspunkt for å kunne delta i flere idretter senere, og stimulerer de fysisk, motorisk, sosialt og mentalt.

Anders Haugen

Finans 2022

*Lensbygda sportsklubb jobber med å skaffe midler til klubben kontinuerlig. Vi jobber for å holde kostnadene nede for våre aktive ved å søke om gaver/tilskudd til klubben gjennom hele året.*

I år har vi vært heldige å fått gaver fra DNB Sparebankstiftelsen, Sullandfondet og Toten Sparebank til den nye aktivitetsløypa vår.

*I tillegg har vi flere sponsorer; Eidsiva Energi, Totenpotet AS, Toten Eggpakkeri, Toten Kjøtt, Toten Løkpakkeri, Trosterud-Freno, Kiwi Lena, Lena Jernvare/Byggsenteret, Minel Elektriker`n AS, Brødrene Gudbrandsen, K. Olsby Transport AS, Kims, Totenpotet, Gihle Dyretransport, Unicon, Hveem Elektro og HN Regnskap.*

*Tusen takk for god støtte !*

*Finans Liv-Kristine*