



Oppsummering av sesongen 2019-2020

Byåsen IL langrenn
Gruppe 13-14 år

15.03.2020



Evaluering av skisesongen 2019-2020

Skisesongen 2019-2020 er snart over og tiden er inne for å reflektere litt over hva vi har gjort og hvordan vi har opplevd sesongen.

I oppstarten av sesongen satte vi oss noen mål, både treningsmessig og for å skape et godt fellesskap. Hovedmålet har vært at alle utøvere skal ha lyst til å bli med over til neste skisesong. Vi har hatt ekstra fokus på å **se hver enkelt** utøver, for å skape økt mestring og utvikling blant utøverne. Vi har også startet på en **garderobekultur**, for å skape god og sterk lagfølelse og ikke minst en god dialog med utøverne før – under – etter trening.

Vi ønsker å bringe frem noen tiltak vi har jobbet med under sesongen, som har skapt en god og positiv effekt:

- Trenerteamets fokus på utvikling av den enkelte utøveren
- Fokus på fremgang og mestring – ikke individuelle resultater
- Fokus på hele gruppa – alle er like viktige
- Varm saft etter trening – har skapt et sterkt fellesskap blant utøverne og en god dialog mellom trenerteamet og gruppa
- God dialog mellom trenerteam og utøvere før – under – etter trening

Vi ser at vårt arbeid har gitt gode og positive effekter på gruppa denne sesongen. Utøverne

- har alle opplevd utvikling i større eller mindre grad, i løpet av sesongen. Noen av utøverne har virkelig opplevd store fremskritt
- har fått oppmerksomhet og oppfølging av trenerteamet, både individuelt og som gruppe
- har lært hverandre å kjenne gjennom å møtes og snakke sammen etter treninger
- støtter og hjelper hverandre på trening og renn
- fungerer som et lag, også på individuelle på skirenn
- har det gøy sammen! 😊

Når vi ser de positive effektene vi har skapt sammen gir det ekstra motivasjon og energi til å jobbe videre og forsterke det vi allerede har startet på.



UTØVERE 13-14 år sesongen 2019-2020

Gruppen 13-14 år har hatt bred deltakelse og engagement, både på trening, skirenn og stafetter, og ikke minst ved sosiale arrangementer.

Vi har ca. 30 utøvere i gruppen 13-14 år. I snitt har vi hatt 20-25 utøvere på treningene, noen ganger over 25. På stafetter har vi jevnt over hatt 2-3 jentelag og 4-5 guttelag.

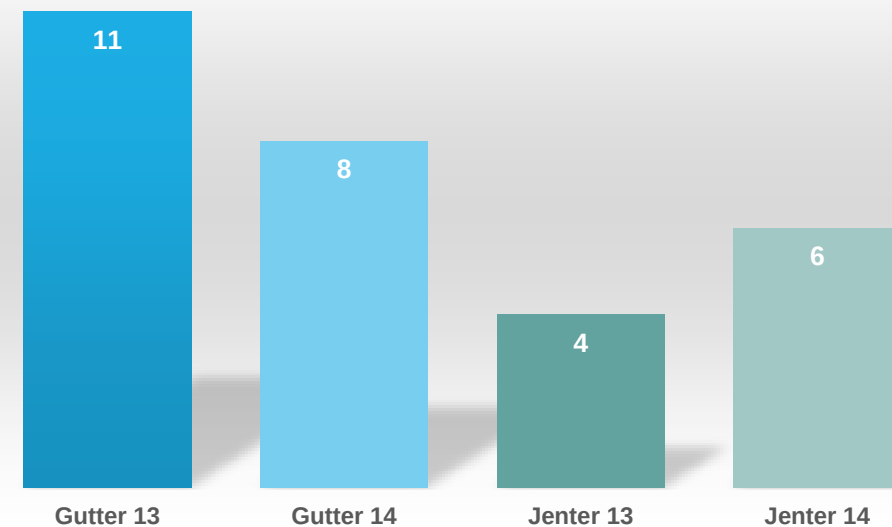
Det er en veldig høy nivå på mange av utøverne i gruppen og Byåsen IL har dominert mange av skirennene og stafettene, i gruppen 13-14 år. Dette er gøy, utviklende og motiverende, ikke minst for utøverne det gjelder.

Men vi poengterer at vi satser på bredden for å få med oss flest mulige utøvere videre. Styreleder Torbjørn Mæhlumsveen understreker det med å fortelle at fokus på bredde og sosialt miljø gir de beste medaljegrossistene i framtiden (artikkel publisert i Adressa 10.03.2020).

Fire av våre utøvere har ikke deltatt på skirenn og stafetter. Vi har også én utøver som ikke har deltatt denne skisesongen pga. skade.

Vi fikk dessverre et stort frafall av gutter, over fra 12 år – 13 år, inn mot denne sesongen. Vi skal se nærmere på årsakene til dette frafallet og jobbe videre med gode tiltak for å holde på våre utøvere.

Fordeling av utøvere 13-14 år



Trenerteamet 2019-2020, 1 (2)



Frode Sundal
Hovedtrener

13-14 år har hatt et sterkt, mannsdominert trenerteam, med ivrige, engasjerte trenere som har representert en god faglig bredde.



Erlend Nilsen



John Andreassen



Gard Myhre



Øyvind Kvennås



Lars Cato
Rekstad



Ola Høgli



Åne Sæther



Rune Furuhaug



Håkon Hov

Tirsdag
Barmark, Ski

Onsdag
Styrke

Torsdag
Barmark, Ski

Trenerteamet 2019-2020, 2 (2)

Vi har ett sterkt tverrfaglig trenerteam med totalt 10 trenere, med erfaring fra langrenn, både teoretisk og ikke minst praktisk erfaring. En styrke av trenerteamet var at man fikk inn tidligere landslagsutøvere fra alpint og kombinert. Det har gitt en økt fokus på spenst, koordinasjon og mentalt fokus på de krevende aktivitetene.

Det har vært to trenermøter, august og januar der rammeplan for høst og vinter ble utarbeidet. Samtidig ble trenerteamet enig om rammene, fokusområder og hvordan utnytte styrkene til hverandre. Spond er brukt til å dele øktplan, hvem som deltar og ulike ansvarsområder. Samarbeidet i trenergruppa er utrolig godt, alle støtter opp, og alle får mulighet til å prege treningene med sin kunnskap og engasjement. Samtidig har vi mange uformelle diskusjoner der vi deler erfaringer og ideer. Trenergruppa har hatt stor utvikling igjennom sesongen.

Etter høstferien og frem til desember hadde vi 4 assistenttrenere fra Heimdal VGS (Øyvind Aaslund, Petter Lien, Hanne Rofstad, Ane Valås). De har vært populære blant utøverne og fungert bra sammen med trenerteamet. God læring og motivasjon for både utøver og trenere. Viktig når man har elever fra HVGS at man har andre trenere på plass, spesielt for å følge opp halen i feltet.

Trenerteamet har denne sesongen vært 100% representert av menn. Vi vet at jenter og gutter til dels har litt ulike behov. Utøverne er dessuten i starten av tenårene og det gir ulike utslag på utøverne. Det er ønskelig med dametrenere til neste sesong.

Trenerteamet fokuserte tidlig på å se hver enkelt utøver, uansett kjønn. Ved å se den enkelte gir vi rom til mestring og utvikling utifra individuelle behov. Trenerteamet har gjort en fantastisk jobb med å skape dialog med hver enkelt utøver, utfordre dem til å utvikle seg selv utfra sine styrker og behov. Vi har sett tydelig utvikling av utøvere under sesongen på grunn av et godt og kompletterende trenerteam.

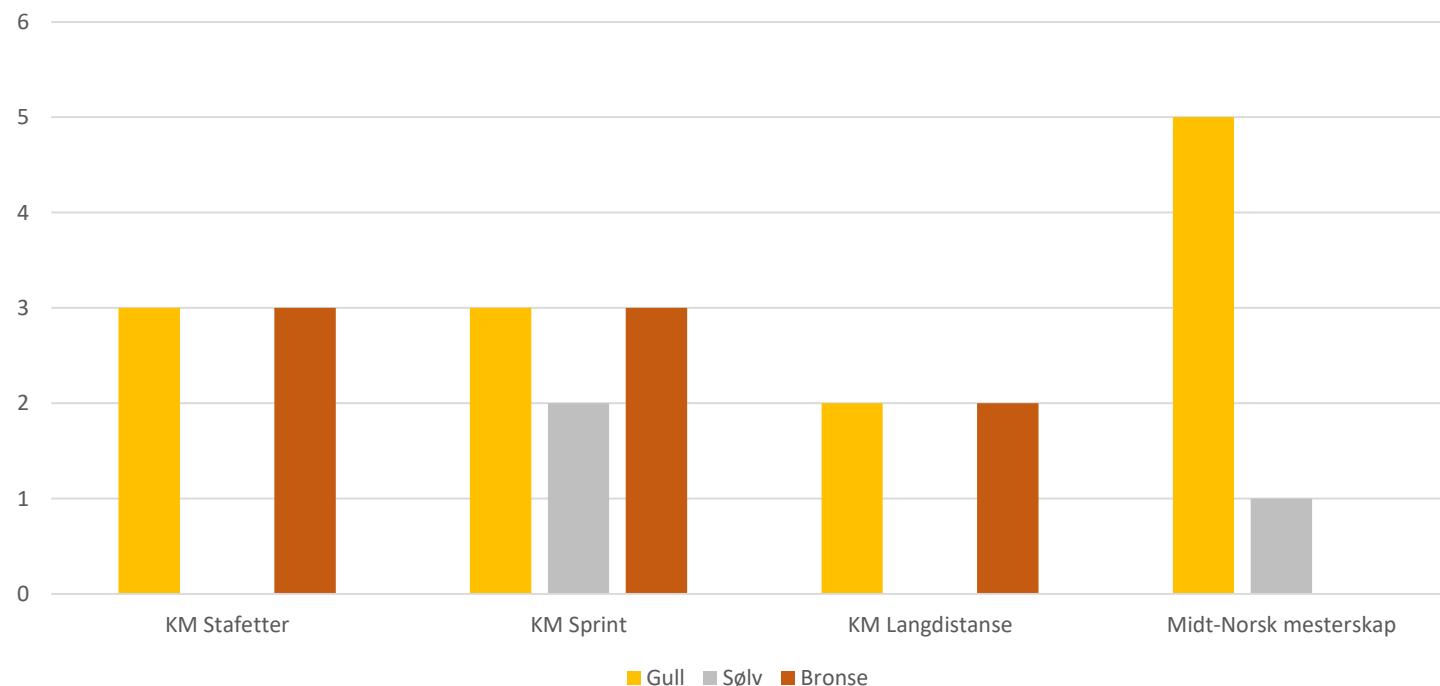


Sterk bredde og topp i gruppen 13-14 år

Våre gutter og jenter i gruppa har hatt veldig mange sterke resultater ila skisesongen, både med sterke pallplasseringer og sterk bredde i øvre halvdel av resultatlista. Samtlige utøvere har sterke plasseringer der de har vist at når det klaffer med ski, kropp og hode så er de alle topputøvere.

Det er også veldig positivt å kunne trekke frem at alle stafettlagene vi har stilt med denne sesongen i 13-14 år, har dominert resultatlistene, både i topp og bredde!

Medaljeoversikt 13-14 år sesongen 2019-2020



Fullstendig resultatoversikt for Kretsmesterskapene (KM) og Midt-Norsk mesterskap ligger lengst bak i dette dokumentet

Garderobekultur for å skape god og sterk lagfølelse



I foreldremøte snakket vi om **garderobekultur**, et noe som fungerer veldig godt i lagsporter som fotball og håndball. Å ha en garderobe å samles i før og etter trening er med på å skape en god lagfølelse.



Denne kulturen ønsker vi å skape også i langrenn og vår gruppe. Vi har brukt klubbhuset som «garderobe», og **varm soft** som en lavterskel ting å samles til. Vi har opplevd at lagfølelsen i gruppa har blitt sterkt av å samle gruppen etter treninger. Vi har skapt rom til å snakke med utøverne om ulike ting, de har fått rom til å lære å kjenne hverandre og vi har klart å skape en følelse av å være et lag, på tross av en, til stor del, individuell sport.





Samlinger og sosialt sesongen 2019-2020

TRENINGSSAMLINGER

- Barmarkssamling i Haltdalen (september)
- 63 grader Nord (oktober)
- Skisamling i Vålådalen, Sverige (desember)

SOSIALE AKTIVITETER:

- **Varm soft** (etter trening)
- **Juleavslutning** med pepperkaker & gløgg
- **Pizza** på Palermo etter Uglarennet
- **Kveldsmat** (etter trening)
- **Kake** (etter trening), for å feire god laginnsats for hele gruppa, etter KM stafetthelg

PLANLAGT APRIL-MAI *

- **Tur til Elgsethytta** eller Skistua + middag
- **Egen jentekveld 13-14 år**
- **Sesongsavslutning** med tur til Pirbadet



Gruppebilde 13-14 år: Bildet ble tatt etter premieutdeling på kretsmeesterskap Soknastafetten 7. Mars 2020

Kommunikasjon mellom trenerteam, utøvere og foreldre



Facebook har vært kommunikasjonsplattformen for all **kommunikasjon mellom foreldre og trenerteamet**. I tillegg har vi kommunisert på Messenger, ved behov.

Vi har kommunisert treningsplan for hver uke, delt smøretips i forkant av treninger, oppsummert skirenn, delt bilder, både etter treninger og skirenn. Vi har lagt ut påminnelser om renn og påmeldinger og kommunisert uttak av stafettlag.

Med utøverne har vi i trenerteamet fokusert på å ha en god dialog når vi møtes. Vi har derfor lagt til rette for å kunne kommunisere med utøverne før, under og etter treninger. Det har fungert veldig bra, så vi har ikke hatt fokus på å legge til rette for noen egen digital kommunikasjonskanal for utøverne, utøver dette.

Gruppen 13-14 år har et høyt nivå og er ivrige for å delta på skirenn. Det har, med få unntak, vært skirenn hver helg gjennom skisesongen. Vi opplever at foreldre støtter godt opp om utøverne. Et godt støtteapparat er viktig for utøverne og oss i trenerteamet. Men det er også viktig for foreldre, for å føle fellesskap i skigruppa. Vi opplever at skisesongen har skapt et positivt fellesskap i støtteapparatet. Vi ser at felles område for Byåsen IL på skirenn (med synlige flagg), skaper rom for et godt fellesskap i klubben og ikke minst mellom oss i gruppa.

Utklipp fra et par
(av mange 😊) innlegg
fra Facebook gruppa
for 13/14-år



Veronica Byström Skjetlein

27. februar kl. 21:12

Tusen hjärtligt tack till alla goda hjälpare som bidrog så att våra 13- och 14-åringar fick riktigt god kveldsmat - liknade på en 5-stjärnig hotell kveldsmat om ni frågar mig 🙌🙌 Det var väldigt god stämning runt bordet. 🙌 De goda hjälparna förtjänar nämnas med namn:

Kari Haugskott, Guro Sundal, Gunhild Garmo Hov, Else Rise Rekstad, Birgit Viken, Evelyn Lauvstad Brenne, Kai Martin, Hilde Eikemo, Marit Fuglem Høgli, Lene Finbraaten, Inger Lise Sørli och Froy Hagelid.

Fotografen gjorde inget superjobb den här gången. 😊 Jag lägger dock ut de bilderna jag fångade och lovar komma starkare tillbaks. TACK för ikväll allihopa 🙌🙌



+5



Veronica Byström Skjetlein

7. mars kl. 15:34

GRATULERAR SÅ MYCKET tjejer och killar för fantastisk insats på kretsmesterskapet idag! En helt fantastisk dag med 6 starka lag på startlinjen. 🙌🙌 Både G13-14 och J13-14 blev kretsmestere - GULD! 🏆🏆

I tillegg fikk vi BRONS i J13-14! 🏆

G13-14 placerade sig på FANTASTISKA 5 - 6 - 7'e plats, i tillegg till guldet. Snacka om jämna lag! 🙌🙌

TACK ungdomar, för att ni förgyllde dagen för oss i støtteapparatet. Vi är otroligt stolta över er!



Tusen tack för en fantastisk säsong!



Skidsäsongen 2019-2020 är dessvärre över på grund av Korona virus utvecklingen i Norge och världen. ☹ Det blev ett brått slut på en fantastisk fin och positiv första säsong för mig som lagledare för 13-14 år. Jag känner på ansvaret för våra utövare och tänker på vad jag, tränarteamet, föräldrar och inte minst ungdomarna kan göra i denna utmanande tiden som vi står mitt uppi.

Och varför kallar jag mig för lagledare?! undrar du säkert över. Det har faktiskt sin enkla och lite humoristiska förklaring: Jag kände inte till begreppet *Oppmann*, så jag googlade det. Definitionen som mötte mig var: «*en person som blir valgt til å avgjøre en tvist når partene ikke kan bli enige.*» Hjälp! Vad hade jag egentligen tackat ja till?! Så *hovedtrener* och jag blev eniga om att det var bäst om jag kunde fungera under namnet *lagledare*, för att det skulle ge mig de rätta assosiationerna till jobbet jag önskade och tänkte jag hade tackat ja till.

När jag tog på mig jobbet som lagledare så tänkte jag på vad jag kunde bidra med, utifrån mina styrkor och vad jag brinner för. Jag älskar att tänka stort och ha fokus på utveckling. Jag tycker att det är viktigt att bygga relationer och har mod till att pröva ut nytt. Jag brinner för att bidra till ungdomars mästring och utveckling och skapa en god lagkänsla, i en sport som till stor del är tuftad på individuell prestation. Och sist men inte minst, mitt stora intresse för längdåkning, en sport jag själv har växt upp med, utövat och utvecklat mig själv genom.

För att uppsummera min första säsong som lagledare med några få ord: ett utvecklande och meningsfullt jobb som frivillig, med många positiva upplevelser och goda återkopplingar, som visar att vi jobbar mot de mål vi har satt oss – att skapa en god lagkänsla för att alla ska vilja bli med vidare till nästa skidsäsong.

TUSEN TACK ungdomar, tränarteam, föräldrar och ledelsen i Byåsen langrenn, för alla positiva återkopplingar och goda dialoger genom säsongen. Så vill jag rikta ett extra stort tack till hovedtrener Frode Sundal, som har lyssnat till mina tankar och idéer och gett mig rum för att utveckla. Jag ställer med stor motivation och glädje, upp som lagledare för 13-14 år i kommande säsong, 2020-2021.



Resultatoversikt over Kretsmesterskap (KM) og Midt-Norsk Mesterskap skisesongen 2019-2020

For oversikt over resultater fra alle
skirenn skisesongen 2019-2020;

<https://www.langrenn.com/langrenn.333547.no.html>



Kretsmesterskap Sprint/SP1 CUP i Surnadal

26. Januar

Gutter 13 år, 1 km klassisk

1	53	Iver Lund Gjerde	Byåsen IL
2	43	Sven William Nevin	Byaasen Skiklub
3	46	Henrik Garmo Hov	Byåsen IL

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer: 4-7-9-14.
Totalt 20 fullførte i klassen.

Jenter 13 år, 1 km klassisk

1	83	Wilma Skjetlein	Byåsen IL
2	84	Ingrid Wollan Benum	Byåsen IL
3	85	Ida Bjørgen	Lundamo IL

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 5
Totalt 9 fullførte i klassen.

Gutter 14 år, 1 km klassisk

1	16	Abel Sæterbø Raaen	Surnadal IL
2	11	Olav Fugelsøy	Surnadal IL
3	21	Sverre Smistad	Byåsen IL

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 7-9-10-11-15-24.
Totalt 30 fullførte i klassen.

Jenter 14 år, 1 km klassisk

1	73	Marie Wollan Benum	Byåsen IL
2	74	Juni Hagelid Norheim	Byåsen IL
3	64	Nora Hafsmo	Byåsen IL

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 8.
Totalt 12 fullførte i klassen.



Midt-norsk mesterskap på Selbuskogen 8. Februar

Gutter 13 år, 4 km klassisk

1	Henrik Garmo Hov	Byåsen IL - Ski
2	Sven William Nevin	Byaasen Skiklub - Ski
3	Johannes Skistad	Overhalla IL - Ski

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer: 6-10-15.
Totalt 19 fullførte i klassen.

Jenter 13 år, 4 km klassisk

1	Ingrid Wollan Benum	Byåsen IL - Ski
2	Ingeborg Synstnes Hole	Åndalsnes IF - Ski
3	Ane Sørli Sørholt	Vinne Skilag - Ski

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 8
Totalt 24 fullførte i klassen.

Gutter 14 år, 4 km klassisk

1	Kristian Bragstad Rannem	Inderøy IL - Ski
2	Olav Fugelsøy	Surnadal IL - Ski
3	Martin Staldevik Wallervand	Røyrvik IF - Ski

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 4-6-10-22-26.
Totalt 43 fullførte i klassen.

Jenter 14 år, 4 km klassisk

1	Johanne Bjugan	Leksdal IL - Ski
2	Marie Wollan Benum	Byåsen IL - Ski
3	Jenny Farbu	Inderøy IL - Ski

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; N/A
Totalt 17 fullførte i klassen.



Midt-norsk mesterskap på Selbuskogen 9. Februar

Gutter 13 år, 2 km fristil

1	Henrik Garmo Hov	Byåsen IL - Ski
2	Sven William Nevin	Byaasen Skiklub - Ski
3	Johannes Skistad	Overhalla IL - Ski

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer: 4-9-13-14-18-21.
Totalt 27 fullførte i klassen.

Jenter 13 år, 2 km fristil

1	Ingrid Wollan Benum	Byåsen IL - Ski
	Ingeborg Synstnes Hole	Åndalsnes IF - Ski
3	Ane Sørli Sørholt	Vinne Skilag - Ski

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; N/A
Totalt 24 fullførte i klassen.

Gutter 14 år, 2 km fristil

1	Martin Haabeth	IL Aasguten - Ski
2	Kristian Bragstad Rannem	Inderøy IL - Ski
3	Abel Sæterbø Raaen	Surnadal IL - Ski

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 6-7-8-20-32.
Totalt 45 fullførte i klassen.

Jenter 14 år, 2 km fristil

1	Marie Wollan Benum	Byåsen IL - Ski
2	Johanne Bjugan	Leksdal IL - Ski
3	Jenny Farbu	Inderøy IL - Ski

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 5
Totalt 17 fullførte i klassen.



Kretsmesterskap langdistanse/SP1 CUP på Selbuskogen 1. Mars

Gutter 13 år, 4 km fristil

1	56	Henrik Garmo Hov	 NOR	Byåsen IL
2	55	Sven William Nevin	 NOR	Byåsen Skiklub
3	42	Håkon Bøklep	 NOR	Surnadal IL

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer: 4-5-8-9-11.
Totalt 15 fullførte i klassen.

Jenter 13 år, 4 km fristil

1	78	Ingrid Wollan Benum	 NOR	Byåsen IL
2	83	Guro Hovin Storlimo	 NOR	Lundamo IL
3	81	Wilma Skjetleln	 NOR	Byåsen IL

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 7
Totalt 12 fullførte i klassen.

Gutter 14 år, 4 km fristil

1	8	Olav Fugelsøy	 NOR	Surnadal IL
2	16	Benjamin Kulsetås	 NOR	Strindheim IL
3	7	Erik Sjømo	 NOR	Ranheim SK

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 5-6-7-11-15-19-24.
Totalt 31 fullførte i klassen.

Jenter 14 år, 4 km fristil

1	67	Jenny Farbu	 NOR	Inderøy IL
2	64	Lina Brathole Hindberg	 NOR	Strindheim IL
3	63	Nora Hafsmo	 NOR	Byåsen IL

Byåsen IL tok i tillegg følgende plasseringer; 4-5
Totalt 8 fullførte i klassen.



Kretsmesterskap Stafett i Soknedal 7. Mars

Gutter 13-14 år, 3 km klassisk – fristil – fristil

- 1 Byåsen IL lag 1**
 - 1 Ottar Rekstad
 - 2 Sverre Smistad
 - 3 Henrik Garmo Hov
- 2 Surnadal IL lag 1**
 - 1 Olav Fugelsøy
 - 2 Håkon Bøklep
 - 3 Abel Sæterbø Raaen
- 3 Strindheim IL lag 1**
 - 1 Jørgen Storli
 - 2 Endre Sæterbø Nielsen
 - 3 Benjamin Kulsetås

Byåsen IL stilte med 4 lag i klassen.
De øvrige lagene fikk plasseringene: 5-6-7! ☺
Totalt 11 lag fullførte i klassen.

Jenter 13 år, 3 km klassisk – fristil – fristil

- 1 Byåsen IL lag 1**
 - 1 Marie Wollan Benum
 - 2 Ingrid Wollan Benum
 - 3 Nora Hafsmo
- 2 Rennebu IL lag 1**
 - 1 Nora Ytterhus
 - 2 Thyra Ramsem
 - 3 Stine Hårstad
- 3 Byåsen IL lag 2**
 - 1 Wilma Skjetlein
 - 2 Emilie Solheim Johnsen
 - 3 Juni Hagelid Norheim

Byåsen IL stilte med 2 lag i klassen, alle havnet på pallen ☺
Totalt 8 lag fullførte i klassen.



Kretsmesterskap Sprintstafett på Saupstad 8. Mars

Gutter 13-14 år, 3 km klassisk – fristil – fristil

1	167	. Surnadal IL 1 Olav Fugelsøy Abel Sæterbø Raaen
2	180	. Ranheim Skiklubb 1 Arnulf Stefanussen Flo Erik Sjømo
3	169	. Byåsen IL 1 Sverre Smistad Ottar Rekstad

Byåsen IL stilte med 7 lag i klassen.
De øvrige lagene fikk plasseringene: 7-9-10-10-14-15! ☺
Totalt 24 lag fullførte i klassen.

Jenter 13 år, 3 km klassisk – fristil – fristil

1	153	. Byåsen IL 1 Marie Wollan Benum Ingrid Wollan Benum
2	149	. Rennebu IL 1 Thyra Ramsem Stine Hårstad
3	152	. Byåsen IL 3 Juni Hagelid Norheim Wilma Skjetlein

Byåsen IL stilte med 3 lag i klassen. Lag 3 tok en 5'e plass ☺
Totalt 10 lag fullførte i klassen.