

## Årsmelding Ski- og friidrettsgruppa HIL 2022

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

Skigruppa består av om lag 20 aktive løparar som stiller på rulleskitrening. Rundt halvparten av desse konkurrerer med jamne mellomrom, både på rulleski og på ski om vinteren. Me har treningar to gonger i veka gjennom store delar av året.

-Onsdag har me fast intervalløkt kl. 18.00 der me flyttar oss rundt i kommunen. Ofte bakkeintervall i Hagalibakken, i bakken opp mot Lauvåsen eller på traktorvegen opp mot Måmyra.

- Fredag kl 17.00 har me rulleskitrening på Hjelmeland heile året, og skitrening dersom det er snø på Bjødabu om vinteren. Fjoråret og om vinteren fram til nå har dessverre hatt lite snø, så det har blitt mest rulleski i 2022.

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

### Aktivitet

I 2022 har skigruppa hatt ein nedgang i deltakarar på treningane, og færre som har gått skirenn/ rulleskirenn enn tidlegare. Me har ennå ikkje fått arrangert skirenn på Bjødabu, på grunn av mild vinter. Me er likevel klare til å hive oss rundt og arrangere eit lokalt renn, dersom snøen kjem seinare. Hjelmeland IL har hatt ansvaret for å arrangere to av dei fire renna på skikarusellen saman med Suldal, både i 2022 og nå i 2023. HIL arrangerte KM del 2 i langrenn saman med Suldal IL vinteren 2022. Rennhelga blei gjennomført med stil.

Skiløparar frå Hjelmeland har hevda seg godt både lokalt, regionalt og nasjonalt. Me har nå tre utøvarar i ungdomsskulealder som konkurrerer aktivt både lokalt/regionalt og nasjonalt i t.d. Ungdommens Holmenkollrenn, og fem på vidaregåande skule som konkurrerer både i NC junior rundt omkring i landet og i meir lokale/regionale renn.

I sommarsesongen fekk me arrangert Fisterløpet, Viglesdalsløpet og Lauvåsen opp til stor glede for konkurranselystne løparar. I tillegg blei Helgøyløpet arrangert i samband med bruåpninga til Helgøy. Dette blei ein suksess. Gandal IL arrangerte også KM i orientering på Geissfjell her i kommunen, der fleire frå HIL deltok.

Ski- og friidrettsgruppa har nokre få, men ivrige, løparar som har delteke i friidrettsstevner både regionalt og nasjonalt og som har hevda seg godt. Ski- og friidrettsgruppa håpar at dette kan bane veg for fleire som vil drive med friidrett i åra som kjem.

I tillegg har me no fire løparar på Hovden skigymnas og to løparar på Agder og Rogaland sitt krets lag for juniorklassane, noko som viser at dei ivrigaste skiløparane leverer svært gode resultat og held eit høgt nivå. Dette er gledelig, og viser at det blir gjort mykje godt treningsarbeid i Hjelmeland IL. Me fekk hausten 2022 gjennomført ei treningssamling i Suldalsheia med langrennssklubbane i sone Ryfylke der me samarbeida med Suldal IL om gjennomføringa. Her både på rulleski og barmarkstrening.

Alt i alt har me hatt ein god sesong, med noko nedgang i deltakarar på treningane. Me står nå midt i ein rekrutteringsfase av nye løparar dei kommande sesongane. Sjølv om me har mange og gode hardtsatsande juniorløparar har me ikkje fullt så mange unge utøvarar. Der me tidlegare har vore både 30 og 40 skiløparar på rulleskitreningar, har me no blitt redusert til om lag 15-20 deltakarar på desse øktene. Mange møter opp har det kjekt på trening, og me vil jobbe vidare med å halde på desse, både dei yngste og dei i mellomgruppa. Fleire førsteklasingar har starta i haust, det er kjekt. Varierte aktivitetar med fokus på lek og nivådeling er viktig her. Det er også eit mål å få fleire av dei nye med på skikarusell og skirenn på snø. Her mistar me fleire på grunn av lenger reiseveg og krav om meir utstyr. Skigruppa tilbyr smørehjelp til ski for dei som treng det. Me ønsker å få til ei treningssamling på snø i vinter, og gjerne ein klubbturn også for å skape samhold og god trivsel i gruppa.