



Rustad Idrettslag

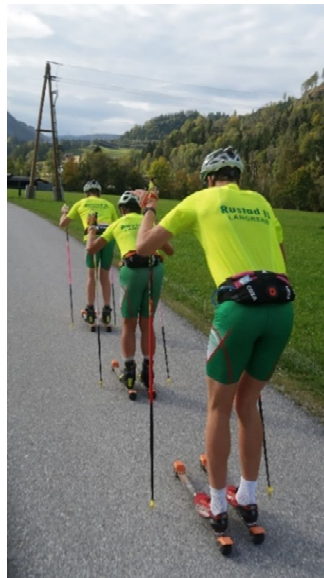
Stiftet 8.11. 1967



Oslo



Årsberetning Rustad IL 2023



Fremlagt på lagets årsmøte 7. mars 2024

Årsberetning 2023 fra Hovedstyret

Hovedstyret:

Styret har i perioden 09.03.2023 – 07.03.2023 bestått av:

Leder:	Barbro Tomter Dahlen
Nestleder:	Jarle Birkeli
Styremedlem:	Vidar Larsen
Varamedlem:	Camilla Berg Hansen

Valgkomite:

Valgkomite:	Jan Henrik Karlsen (leder) Gått ut av valgkomiteen grunnet styreverv i langrennsgruppa Terje Fimreite (leder fom. Desember 2023) Ingunn Legard (varamedlem) Går inn som vanlig medlem i valgkomiteen fom des. 2023
-------------	--

Arbeidsutvalget:

På lagets arbeidsutvalgsmøter har i tillegg til hovedstyret også representanter fra idrettsgruppene vært til stede.

Allidrett:	Heidi Mikkelsen og Camilla Berg Hansen
Paraidrett:	Vidar Larsen
Karate:	Andrea Iacovone
Langrenn:	Barbro Tomter Dahlen

Komiteer og annen administrasjon:

Kontrollutvalg:	Kari Aasheim (leder) Stian Mæland Mads Blomfeldt (vara)
Hedersmerkekomitè:	Arild Andhøy Jarle Birkeli Barbro Tomter Dahlen
Økonomiansvarlig:	Gøril Kjerstad
Regnskapsbyrå:	Finanstorget AS ved Eirik Rønningen / Ulf Ower
Revisor:	Vekst Revisjon AS ved Unni Øverbø
Medlemsregisteret:	Anders Dahlen og Barbro Tomter Dahlen
Hjemmeside:	Anders Dahlen
Barneidrettsansvarlig:	Barbro Tomter Dahlen
Politiattester:	Barbro Tomter Dahlen og Jarle Birkeli

Styrets arbeid

Styremøter

Det er avholdt 4 hovedstyremøter hvorav tre av de på Teams. 20 saker er behandlet.

Spesielle oppgaver

- Årsmøte og medlemsmøte
- Regnskap
- Budsjett
- Valg
- Fordeling av treningstider på Rustad- og Skullerud skole
- Nabolagsklubb – rapport, plan for bruk av midler, info og diskusjoner, nabolagsklubbmøte
- Varslingssak
- Fordeling av midler fra Oslo idrettskrets
- Mva kompensasjon
- Fordeling av kommunale midler / Aktivitetsmidler
- Fordeling av grasrotandelen
- Fordeling av bingopenger
- Regnskapsføring
- Politiattester
- Fullmaktsmatrise
- Medlems- og treningskontingenter
- Samordnet rapport
- Skullerud idrettsanlegg
- Sammenslåing av alle regnskap
- Drift av Skullerud idrettsanlegg

Representasjon:

- 2 møter Idrettens samarbeidsutvalg (ISU) bydel Østensjø. Barbro T. Dahlen
- 2 møter med Oslo idrettskrets vedr Nabolagsklubb –Barbro T. Dahlen
- 1 møte med Oslo idrettskrets, tildelte midler - Barbro T. Dahlen
- 2 møter for styreledere i Oslo Idrettskrets - Barbro T. Dahlen
- 4 møter Valgkomite Oslo Idrettskrets - Barbro T. Dahlen

Kurs:

- Kurs for kontrollutvalg – Kari Aasheim
- Kurs for valgkomiteen – Jan Henrik Karlsen

Aktivitet

Laget har følgende aktive grupper: Paraidrett, allidrett, karate, langrenn, og friidrett.

Viser til alle gruppers årsberetninger når det gjelder aktivitet og resultater som ligger bakerst i årsmeldingen.

Arrangementer

Ingen felles idrettsarrangementer for hele idrettslaget dette året.

Gruppene har hatt stor aktivitet og flere grupper har også noe samarbeide på tvers.

Karate, langrenn og paraidrett har også deltatt aktivt i nabolagsklubbprosjektet gjennom Oslo idrettskrets, se eget pkt. i årsmeldingen.

På det sosiale plan hadde vi et særdeles hyggelig juletreff for hovedstyret og alle våre komiteemedlemmer m/ følge på San Remo på Skullerud. Flott avslutning på året!

Nabolagsklubb



Klubben har siden høsten 2020 vært en nabolagsklubb. Det er vi stolte av. Å være en nabolagsklubb er inspirerende, morsomt og ikke minst lærerikt.

Våre tildelte midler har i all hovedsak blitt brukt på de innsatsområdene som vi har forpliktet oss til.

Gjennom året har vi hatt stort fokus på å opprettholde mest mulig aktivitet. Dette har også i år medvirket til noen nye innsatsområder.

Midlene på kr. 159 200,- fra Nabolagsklubb-prosjektet for 2023 er fordelt utover tre av lagets grupper etter «søknader» om midler til ulike prosjekter gjennom hovedlaget. Idrettslaget drives fortsatt på frivillig grunnlag og noen av midlene er dokumentert med dugnadsinnsats. Inkluderingsarbeid, ungdomsprojekter, ulike aktiviteter, bruktmarked, støtte til treningskontingenter og samlinger, innkjøp av nytt utstyr, lån av utstyr, trenerkurs og godtgjørelse for trenergjerninger er prosjekter som er prioritert.

Rustad IL ønsker fortsatt å ta imot alle til aktivitet, uansett økonomisk bakgrunn. Alle grupper i idrettslaget har fortsatt veldig lave treningsavgifter samt at også medlemskontingenten til Rustad IL er lav. Våre prosjekter har blitt utført etter planen med unntak av en post hvor vi fikk lov å omprioritere noen midler. Alle prosjekter er fulgt opp økonomisk.

Disse prosjektene har vært:

Inkluderingsarbeid (kr. 64 000,-)

Langrenn

- Sosiale samlinger alle grupper – kveldsmat, pizza- og vaffelkvelder
- Holmenkollstafetten – 5 lag på tvers av gruppene 15-16 år, junior, senior og veteran damer og veteran herrer – gratis deltakelse for alle
- Bølrestafetten – Her stilte vi med 9 lag à 6 løpere på tvers av gruppe 6-16 år. Gratis deltakelse for alle
- Alle barn og ungdom har fått delta gratis i alle skikonkurranser
- Arrangert 4 stk smørekurs for foreldre

Karate

- Åpen dag på Ekeberg 3. juni med trening, leker og sosiale aktiviteter.
- Deltakelse i barnestevne, Østlandscup og NM
- Treningsleir i september hvor flere klubber fra Norge trente sammen. Dekket avgiften for alle barna



Støtte til treningsavgifter/samlinger - fond (24 000,-)

Langrenn

Rustad IL Langrennsgruppa har dekket deler av treningsavgift og samlinger for noen medlemmer i junioralder.

Ungdomssatsing / unge ledere (12 000,-)

Paraidrett:

Lønn til ungdom i arbeide for gruppa

Karate:

Kurs, Lønn til ungdom i arbeide for gruppa

Valgfritt (59 200,-)

Langrenn:

Skoleskidager

Samarbeide med skoler - Skoleskidager for skoler i Oslo syd-øst. Utført forberedelser til skoleskidager som skal gjennomføres vinteren 2024.

Paraidrett:

Deltakelse i Løvelekene, deltakeravgift og t-skjorter

Bærekraft

Langrenn:

Innkjøp ski / bruktmarked

- Har hatt fast bruktmarked på facebook - kun internt i klubben (dugnad)
- Arenabygget har vært åpent to ganger i uken i store deler av året for å kjøpe / selge brukt utstyr (dugnad). Dette har vært en kjempesuksess.
- Gått til innkjøp og supplert med flere utlånsski for skøyting høsten 2023. Blitt et veldig bra tilbud til gruppas medlemmer som ikke har både utstyr for klassisk og skøyting. Det meste av arbeid med utlån og vedlikehold utføres på dugnad.

Prosjektene er også beskrevet nærmere i den enkeltes gruppes årsberetning.



Årsrapport fra Ungdomsutvalget:

Arbeidet med utvikling av ungdomsutvalget ble startet opp høsten 2022 for våre ungdomstrenere i alderen 15-19 år og har også fortsatt gjennom hele 2023.

Barbro fulgte opp alle ungdomstrenere fram til 1. mai før Per Krogholm overtok.

Fra og med 1. mai så har ungdomsutvalget også vært et eget prosjekt som Oslo Idrettskrets har støttet opp med en betydelig sum midler. Dette er vi svært takknemlige for.

Ungdomsutvalget har i år bestått av 8 ungdommer fra langrennsgruppa. Dette er ungdom som alle er aktive trenere i de yngre skigruppene.

Det er gjennomført 2 av 3 planlagte møter.

Første møte

Første møte ble avholdt 21. august ifb med en aktivitetsdag. Hovedtemaet var «aktivitetsdagen i Skøyenparken», men her ble det også snakket litt om «ungdomsutvalget og hva som skal skje fremover».

Aktivitetsdag i Skøyenparken.

Vi ble i år invitert til å bli med på en aktivitetsdag i Skøyenparken, som er et åpent tilbud til barn og familier hvor forskjellige aktiviteter kunne prøves ut. Her skulle våre flotte ungdomstrenere i klubben bidra, og vi hadde valgt ut fire-fem aktiviteter som vi i langrennsgruppa gjør på barmarkstreeningen. Gjennom dagen hadde vi mange barn innom som fikk prøve seg på hinderløype, postkasseløp, spenst og hurtighet, balanse og noen former for stafetter.

Ungdommen som representerte Rustad IL denne dagen var Kajsa, Håkon, Ellinor, Constance og Eline, og alle gjorde en fin jobb som var til stor glede for mange barn. Takk til alle dere, og takk til Bryn Vel som var arrangør for hele dagen, håper vi får komme tilbake neste år

Andre møte

Andre møte ble avholdt 30. oktober. Hovedteamet her var «hvordan treningene så langt i sesongen har gått», «noe som kan bli gjort bedre» og litt om «gode treningsøkter». Vi snakket også om hvordan man i de yngste gruppene kan få til langturer/treninger/dagssamlinger på en enkel og grei måte.

Tredje møte

Det tredje møtet skulle vært avholdt 11. desember men ble utsatt til nyåret. Her skal temaet være «gode treningsøkter på ski», «hvordan ha treninger med store grupper på forskjellig nivå» og «hva forventes av deg som trener».

Samling for ungdommer i OIK.

Her møttes ungdommer fra forskjellige idrettslag i Oslo for å bli bedre kjent og diskutere og dele erfaringer fra deres klubb. Det ble også holdt et foredrag av Kasper Kvello, som er en personlig trener som lager mye bra innhold på Tiktok. Mye av temaet for kvelden var rekruttering til idrett og trenere, og hva som var bra og / eller vanskelig i klubben.

Dette var et fint arrangement, hvor en ble kjent med mange ungdomstrenere fra forskjellige miljøer. Fra Rustad deltok Per Krogholm.

Økonomi

Økonomien og økonomistyringen i idrettslaget er god i alle lagets grupper og hovedlaget, noe som vises i gruppenes regnskaper.

Hovedlaget, paraidrett og allidrett har noe underskudd i sine regnskaper, men dette er kalkulert. For hovedlagets del er det mer utbetaling til gruppene som er årsaken, mens det for paraidrett og allidrett er innkjøp av klubbtoy og nytt utstyr som er årsak. Gruppene har god økonomi så dette er under god kontroll.

Regnskapet for 2023 gjøres opp med et overskudd på kr. 507 619 og skyldes for det meste at langrenn har hatt gode renteinntekter samt at gruppa har noen innkjøp som ble flyttet fra 2023 til 2024 grunnet mangel på varer.

Styret har jevnlig gjennomgang og oppfølging av den økonomiske situasjonen i klubben.

Videre er det et løpende fokus på aktiviteter og tiltak som kan bidra til økte inntekter.

Det jobbes godt med å skaffe samarbeidspartnere som kan bidra økonomisk inn i klubben i form av sponsing og søknader.

Gjennom mange år har klubben også spart opp midler som er tenkt brukt til spesielle tiltak.

God og solid økonomi er bærebjelken for all aktivitet i klubben, og et av de aller viktigste fokusområdene for klubbens styre gjennom året.

Medlemstall

Antall registrerte medlemmer 31. desember i 2023 var 859 medlemmer.

Dette er en oppgang på 55 medlemmer fra 31.12.2022.

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	49	124	44	8	149	374
Menn	58	141	55	23	208	485
Totalt	107	265	99	31	357	859

Medlemsutvikling siste 6 år:

	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Kvinner	438	452	405	343	338	374
Menn	863	870	830	503	466	485
Totalt	1301	1322 (1293)	1235	846 *	804	859

* Nedgangen fra 2020 til 2021, skyldes at Fotball sine medlemmer er flyttet over til ny klubb (RASK).

Oppsummering 2023

Et år er igjen avsluttet, et normalår, uten restriksjoner, herlig!

Rustad idrettslag er først og fremst basert på frivillig innsats fra medlemmer og foreldre og uten frivilligheten hadde det ikke vært mulig å drive idrettslaget.

Aktiviteten har vært stor i alle grupper og det nedlegges mye arbeide for å holde så høy og god aktivitet som mulig.

Medlemsantallet er også på vei oppover, sakte men sikkert, det er vi svært glade for.

Selv om gruppene i idrettslaget har svært ulik størrelse i antall medlemmer er samarbeidet godt. Den største gruppa som er langrenn, bidrar litt ekstra

Gruppene i idrettslaget er veldig ulike i antall medlemmer, og langrenn, som er den aller største

gruppa, bidrar litt ekstra for å drifte idrettslaget, det er hovedlaget veldig glade for.

Økonomisk har vi også i 2023 klart oss veldig bra. Inntektene våre kommer i stor grad fra kommunale midler, dugnader, sponsorer, søknader og arrangementer.

På anleggssiden har Rustad IL hatt driftsansvar for Skullerud idrettsanlegg som er et skianlegg.

I tillegg leier Rustad IL Fjeldstadstua på en femårskontrakt og også ansvar for en liten aktivitetspark/styrkepark ved Fjeldstadbakken.

Vi takker alle de frivillige som bidrar i disse anleggene, dere gjør en kjempejobb.

Gymsalene på Rustad og Skullerud skole er spesielt viktige for de aller yngste samt våre ungdommer så de har blitt flittig brukt gjennom hele året.

Vår allidrettsgruppe er en unik gruppe, dere er utrolig kreative og finner på masse morsomt for barn i alderen 3-6 år.

Så har vi vår herlige paraidrettsgruppe som driver med mange ulike aktiviteter og idretter. Og maken til godt humør og innsats skal man lete lenge etter.

Så er det vår «høfligste» gruppe, karategruppen. For en gjeng med disiplinerte barn, ungdom og voksne, dere imponerer oss alle. Dere oppnår nye belter etter tur og orden samt medaljer fra ulike internasjonale mesterskap.

Idrettslagets største gruppe, langrenn, en svært aktiv gruppe hvor alderssammensetningen er fra 6-80 år inkl. en liten intern «gruppe» med paraidrettsutøvere. Her er liten som stor samlet på mange felles arrangementer og skirenn som gir et helt spesielt gruppemiljø for både topp og bredde. Langrennsgruppa er også med på å drifte friidrett, noe som er viktig for mangfoldet i idrettslaget. Gøy at vi kan stille opp på stafetter og representere Rustad IL alle sammen!

Å være en nabolagsklubb er vi også svært stolte av å kunne være. Dette gir oss god læring, er inspirerende og gir oss klubbfølelse. Vi skal være til for nærmiljøet og naboene våre, det tror jeg vi alle føler på at vi er.

Rustad idrettslag er både en bredde- og toppidrettsklubb og vi liker godt mottoet «Topp og bredde hånd i hånd, sammen blir vi gode.

Vi ser stor viktig å ha begge deler, da får vi en helhet i idrettslaget. Viktig også å ha noen lokale forbilder, det setter alle pris på.

Konkurransen er også en del av idretten og i Rustad har vi mange deltakere som liker å konkurrere, uansett nivå. Konkurranser skal være gøy og motiverende!

Klubben har tatt til sammen 1 bronsemedalje i VM i karate, 4 sølvmedaljer i NM i Wushu samt 3 medaljer i Norgesmesterskap og en World-cupseier i langrenn.

Vi gratulerer vår karateutøver Andrea Iacovone med bronse i VM karate, tre sølvmedaljer i NM i Wushu og Olga Lorane med sølv i NM i Wushu, Iver Tildheim Andersen med seier i World cup på Lillehammer, gull i U23-NM, bronse i senior-NM på ski og Tørres Lutnæs med sølv i junior-NM på ski på Oslo's krets lag i stafett.

I tillegg til medaljevinnerne må vi også nevne Anikken Gjerde Alnæs og Amund Riege som tok henholdsvis sprinttrøya og ungdomstrøya i Ski Classic blant verdenseliten i langløp på ski, gratulerer.





For 2024 står også våre verdier fast og kan ikke gjentas for ofte!

Aktivitetene vår baserer vi på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett:

- Idrettsglede
- Fellesskap
- Helse
- Ærlighet

Og vi drives etter idrettens organisasjonsverdier:

- Frivillighet
- Demokrati
- Lojalitet
- Likeverd.

Året 2023 har vært et godt år for oss i Rustad IL.

Fortsatt må vi jobbe med å rekruttere flere frivillige, flere trenere og flere gode arbeidsomme styremedlemmer, men det skal vi samme få til i 2024.

Til slutt må vi få si tusen takk til alle trenere, tillitsvalgte og frivillige som har stått på gjennom året og gjort alt som har vært mulig for å holde en stor og viktig aktivitet i gang for samfunnet og ikke minst folkehelsen.

Ser fram til et nytt spennende og aktivt idrettsår sammen med alle i vårt nærmiljø.

Oslo 4. februar 2024

Barbro Tomter Dahlen
Leder

Jarle Birkeli
Nestleder

Vidar Larsen
Styremedlem