



Rustad Idrettslag

Stiftet 8.11. 1967



Oslo



Årsberetning Rustad IL 2025



Fremlagt på lagets årsmøte 11. mars 2026

Årsberetning 2025 fra Hovedstyret

Hovedstyret:

Styret har i perioden 12.03.2025– 11.03.2026 bestått av:

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

Valgkomite:

Leder:	Kristoffer Sundnes
Medlem:	Nina Riege
Varamedlem:	Bendik Drevvatne (Vara)

Arbeidsutvalget:

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

Allidrett:	Anja Molander Rensmoen
Paraidrett:	Vidar Larsen
Karate:	Andrea Iacovone
Langrenn:	Barbro Tomter Dahlen

Komiteer og annen administrasjon:

Kontrollutvalg:	Kari Aasheim (leder) Stian Mæland Bjørnhild Fjeld (vara)
Hedersmerkekomitè:	Arild Andhøy Jarle Birkeli Barbro Tomter Dahlen
Økonomiansvarlig:	Jan Erik Nilsen
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
Inkluderingsansvarlig:	Barbro Tomter Dahlen
Ungdomskontakt:	Barbro Tomter Dahlen og Anikken Gjerde Alnæs
Politiattester:	Barbro Tomter Dahlen og Jarle Birkeli

Styrets arbeid

Styremøter

Det er avholdt 3 hovedstyremøter hvorav et av de på Teams samt en juleavslutning. 23 saker er behandlet.

Spesielle oppgaver

- Årsmøte og medlemsmøte
- Regnskap
- Budsjett
- Hederstegn
- Valg
- Samordnet rapport
- Fullmaktsmatriser
- Fordeling av treningstider på Rustad og Skullerud skole
- Nabolagsklubb – rapport, plan for bruk av midler, info og diskusjoner, nabolagsklubbmøter
- Purring medlems- og treningskontingenter
- Kurs for kompetansepåfyll for styret
- Oppgradering av håndboka
- Fordeling av midler fra Oslo idrettskrets
- Mva kompensasjon
- Fordeling av kommunale- /aktivitetsmidler
- Fordeling av grasrotandelen
- Fordeling av bingopenger
- Regnskapsføring
- Politiattester
- Skullerud idrettsanlegg
- Ny bankforbindelse
- Drift av Skullerud idrettsanlegg
- Sosial samling

Representasjon:

- 3 møter Idrettens samarbeidsutvalg (ISU) bydel Østensjø Barbro T. Dahlen
- 1 møte vedr. Ny bankforbindelse Rustad IL Barbro T. Dahlen
- 3 møter med Oslo idrettskrets vedr Nabolagsklubb Barbro T. Dahlen
- 1 møte med Byråden vedr. Nabolagsklubb Barbro T. Dahlen
- 1 møte for styreledere i Oslo Idrettskrets Barbro T. Dahlen
- 2 møter Valgkomite Oslo Idrettskrets Barbro T. Dahlen
- 3 møter med regnskapsbyrå: Barbro T. Dahlen

Kurs:

- Styrekurs for idrettslag (Teams) Jarle Birkeli, Jan Erik Nilsen
Barbro T. Dahlen

Aktivitet

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

Viser til alle grupperes årsberetninger når det gjelder aktivitet og resultater som ligger bakerst i årsberetningen fra hovedlaget.

Arrangementer

Ingen felles idrettsarrangementer for hele idrettslaget i 2026. 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.

Årsrapport fra Ungdomsutvalget:

Arbeidet med utvikling av ungdomsutvalget som ble startet opp høsten 2022 for våre ungdomstrenerne i alderen 15-19 år har fortsatt gjennom hele 2025.

Anikken Gjerde Alnæs og Barbro Tomter Dahlen har fulgt opp alle ungdomstrenerne gjennom hele 2025.

Utvalget har gjennomført 1 møte.

Vi har nå fått inn to ungdomsrepresentanter i Sportslig utvalg i langrennsgruppa, noe vi håper skal tilføre oss enda mer engasjement fra ungdommen. Vi ser fram til å jobbe videre med ungdom som ønsker å bidra på en positiv måte inn i klubben.

Prosjekter som ungdommen i klubben har vært svært involverte i som aktivitetsledere og trenere er nevnt nedenfor.

Skilek for uorganiserte barn

Vi tok i mot 385 barn i alderen 3-11 år + noen voksne fra MASK til årets skilek. Tre tirsdager i januar / februar, mye logistikk og rigging med så mye aktivitet, men utrolig gøy. Tusen takk til både deltakere og ikke minst alle dere, 80 tilretteleggere på skilek, på verdens største skilek på en gang.

Spesiell takk til alle våre 14-åringere, 15-16-åringere og juniorer for stor innsats som aktivitetsledere og hjelpetrenerne, uten dere, ingen skilek.



Skoleskidager

Skoleskidager er et gratis tilbud til skolene i nærområdet med lek og moro på ski.

Denne vinteren har Rustad IL hatt i alt 2650 barn og ungdom på skoleskidager i Skullerud idrettsanlegg.

Vinteren har bydd på store utfordringer værmessig, men med et godt samarbeid med Bymiljøetaten og skolene har vi klart å arrangere nesten alle de 13 planlagte skoleskidagene med et par unntak.

Fokuset har vært å få flest mulig på ski i anlegget på Skullerud og gi skolene ressurser til å kunne ha aktiviteter på ski på egenhånd.

I sving på skoleskidagene har vi våre egne juniorer og seniorer, med hjelp av noen erfarne arrangementsansvarlige. Det rigges fra tidlig morgen for å gi et fullverdig tilbud med skileik, lekeområder for fotball, kanonball og andre gruppeleker. Skiskyting på myra og utforkjøring ble årets suksess.

Vi har møtt mange 1000 blide barn og lærere på skoleskidagene og vi håper at alle kommer igjen neste år!



OBOS Åpne skidag

Stor skidag for skiglade uorganiserte barn på Skullerud idrettsanlegg søndag 23. februar for barn i nærmiljøet.

OBOS Rustad IL åpne Skilek på Skullerud er et gratisarrangement og årets skilek dag samlet ca. 300 barn i løpet av tre timer, fantastisk. Tusen takk

for innsatsen til alle våre juniortrenere og støtteapparatet.

Idrettsuka

Den 12. utgaven av Rustad IL sin idrettsuke ble gjennomført i uke 33, med 170 barn/ungdom. Det ble gjennomført flotte og varierte aktiviteter sammen med våre 30 trenere som stort sett var i alderen 16-19 år, og med noen seniortrenere og en liten administrasjon i spissen. Det ble en super uke, flott vær, herlige barn og ungdom og ikke minst et flott trenersteam av ungdom og «unge» voksne. Herlig å se stor idrettsglede av både barn/ungdom og trenere! En større rapport fra Idrettsuka i Østmarka kan leses i langrennsgruppas rapport.

Friluftslivets dag på Skullerud

Friluftslivdagen på Skullerud i regi av Skiforeningen ble arrangert 14. september i lett regnvær.

Her kunne barna være med på orientering, sykling, men også på Rustads velkjente postkasseløp med noen av klubbens juniortrenere. Barna var i full fres hele dagen og gjennomførte alle poster med glans. Stor takk til Madicken Engelstad og Olav Kildal som organiserte og gjennomførte denne dagen.

Økonomi

Økonomien og økonomistyringen i idrettslaget er god, gjelder også i alle lagets grupper, noe som vises i gruppens regnskaper.

Allidrett er eneste gruppe som har et lite negativt årsresultat, men dette er kalkulert da det er midler på bok.

Regnskapet for 2025 gjøres opp med et overskudd på kr. 756 239,- og skyldes for det meste at langrenn har hatt gode renteinntekter og at de har fått inn flere midler fra søknader enn budsjettert.

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.

Aktivitetsdag i Skøyenparken

Dette ble en kjempedag med masse aktivitet. Her var været med oss og vi fikk gjennomført alt vi hadde planlagt. Favoritten til barna var postkasseløp, der flere kom tilbake for å prøve igjen fordi de syntes det var så gøy. Vi fikk positive tilbakemeldinger fra foresatte om at barna likte aktivitetene vi hadde.

Tusen takk til Olav og Madicken for strålende innsats disse to dagene, viktig at vi viser oss i nærmiljøet slik at vi holder oppe rekrutteringen!



Det jobbes godt med å skaffe samarbeidspartnere, sponsorer, og ikke minst det å skrive søknader til stiftelser, fond og legater som kan bidra økonomisk inn i klubben til enkeltprosjekter og aktivitet i klubben

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.

God økonomistyring gjør at vi kan holde treningsavgifter og deltakelse på samlinger og i konkurranser på et lavt nivå slik at alle, uansett økonomisk bakgrunn skal kunne delta.

Medlemstall

Antall registrerte medlemmer 31. desember i 2025 var 825 medlemmer. På disse statistikkene er det ikke alle som har betalt medlemskontingent før 31.12. Dette gjelder totalt 86 medlemmer, mange har betalt i ettertid. Dette er en oppgang på 3 medlemmer fra 31.12.2024.

Totalt Rustad IL	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år +	Totalt
Kvinner	49	114	33	13	146	355
Menn	45	126	53	21	225	470
Totalt	94	240	86	34	371	825

Medlemsutvikling siste 6 år:

Totalt i Rustad IL	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Kvinner	405	343	338	374	360	355
Menn	830	503	466	485	462	470
Totalt	1235	846 *	804	859	822	825

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

Allidrett	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	49	-	-	-	8	57
Menn	44	-	-	-	7	51
Totalt	93	-	-	-	15	108

Karate	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	-	6	1		1	8
Menn	-	10	3		4	17
Totalt	-	16	4		5	25

Langrenn	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	-	107	30	12	135	284
Menn	1	116	48	17	213	395
Totalt	1	223	78	29	348	679

Paraidrett	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	-	1	2	1	2	6
Menn	-	-	2	4	1	7
Totalt	-	1	4	5	3	13

Oppsummering 2025

Et flott sportslig år er over og vi kan nok en gang oppsummere idrettslagets aktivitet.

Rustad idrettslag er først og fremst basert på bredde, men vi har også toppidrett som en del av lagets aktivitet. For klubben er det viktig å ha begge deler, da dette er inspirerende for både aktive og frivillige.

Fremdeles drives klubben kun basert på frivillig innsats fra medlemmer og foreldre, dette er vi stolte av.

Gruppeaktivitetene har vært stor gjennom hele året og det nedlegges mye arbeide for å holde så høy og god aktivitet som mulig.

Vi har fire svært aktive grupper.

Allidrett som er lagets rekrutteringsgruppe driver svært allsidig og er kreative som få.

Vår paraidrettsgruppe følger opp med masse aktivitet både inne og ute i tillegg til å delta på Løvelekene, et herlig arrangement med fantastisk idrettsglede.



Så har vi vår karategruppe som nå har stabilisert seg og er i gang med både gode treninger og konkurranser, her drives det også med toppidrett.

Langrennsgruppa som er lagets største gruppe har stor aktivitet både på treninger og i konkurranser. Her er også ungdomsgruppa og toppidretten svært viktig å ta vare på for å opprettholde rekrutteringen. Gruppa har også store veterangrupper og har sitt mål å ta vare på alle sine medlemmer «livet ut».

Langrennsgruppa fortsetter også med å drifte friidrett, noe som er viktig for mangfoldet i idrettslaget. Dette gir oss mye tilbake, både topp og bredde. Gøy at vi kan stille opp på individuelle

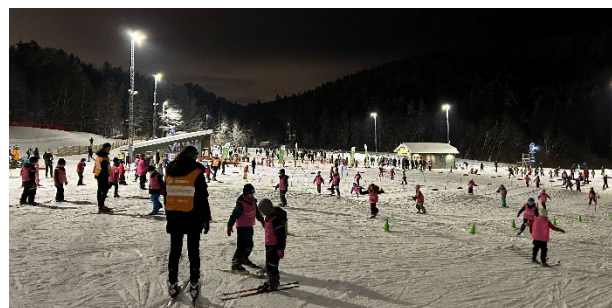
konkurranser og stafetter og representere Rustad IL alle sammen!

Medlemstallet er nå litt oppadgående, det er gledelig. Det jobbes hardt med å øke antall medlemmer og det er krevende da det er veldig mange fritidstilbud i området.

Idrettslagets grupper har svært ulikt antall medlemmer, men samarbeidet på tvers er godt. Langrennsgruppa som er idrettslagets desidert største gruppe tar et stort ansvar med drift av laget samt at de har tatt ansvar for å føre regnskap for alle gruppene.

Idrettslagets økonomi er meget god også i 2025. Våre inntekter kommer i stor grad fra kommunale midler, dugnader, sponsorer, søknader og arrangementer, men også fra treningskontingenter.

«Vårt anlegg», Skullerud idrettsanlegg, driftes av langrennsgruppa og er i bruk gjennom hele året. For Rustad IL er dette anlegget svært viktig og et flott samlingssted for klubben.



Også andre idrettslag bruker anlegget til blant annet arrangementer. Det legges ned en stor innsats for å drifte anlegget, alt gjøres av frivillige.

Rustad IL ved langrennsgruppa har fortsatt ansvar for Fjeldstadstua, en femårskontrakt vi har med Oslo kommune og Bymiljøetaten. Langrennsgruppa har også ansvar for en liten aktivitetspark/styrkepark ved Fjeldstadbakken.

Tusen takk til alle de frivillige som bidrar i disse anleggene, dere gjør en kjempejobb.

Uten idrettshall så er gymsalene på Rustad og Skullerud skole spesielt viktige for trening for de yngste samt våre ungdommer. Vi tar alle timer vi

blir tildelt og vi har også en avtale med RASK om at de overtar bla alle timer på Skullerud skole etter nyttår og fram til sommeren da langrennsgruppa kun har utetrening.

Vi har nok et år bak oss som nabolagsklubb, noe vi er svært stolte av. Vi lærer stadig nye ting, blir inspirert av både idrettskrets og andre nabolagsklubber. Alle klubber som er med som Nabolagsklubb har spesielle forpliktelser i forbindelse med innsatsområdene inkludering, kompetanse, frivillighet, dugnad, ungdomssatsning og paraidrett. Rustad IL skal være til for nærmiljøet og naboene våre og det jobber vi hardt for å få til!

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

Å ha toppidrettsutøvere i en klubb er svært motiverende for både aktive og frivillige, spesielt når man har slike utøvere vi har i Rustad IL. De er alle med på å bidra inn i laget med å delta på treninger, samlinger, holde foredrag, skoleskidager og skilek, tusen takk for innsatsen dere legger ned.

I Rustad IL synes vi det er viktig å tilrettelegge for konkurranseidrett, alle skal få en sjanse til å bli så gode som de ønsker.

Vi legger opp til at konkurranser, uansett om det er mesterskap, lands-, kretskonkurranser eller klubbkonkurranser skal være gøy, motiverende og skape idrettsglede!

Klubben har i 2025 tatt til sammen to gull, fire sølv og en bronse i stevner i kampsport, vi gratulerer.



Langrennsgruppa har hatt en stor sesong og vi kan gratulere Emil August Longva med gull i Junior-NM. I tillegg har Emil sammen med Ingeborg tatt mange toppl plasseringer i Norges-cup for junior.



Emil og Ingeborg representerte også Norge i Nordisk juniorlandskamp på Gålå. Begge gikk på Norges stafettlag hvor Emil tok gull med 1. laget, Ingeborg bronse med 2. laget og Emil tok også sølv i sprint individuelt, gratulerer.



I tillegg tok Iver Tildheim Andersen, vår landslagsløper, en sølv og en bronse i NM, en seier og 2 andreplasser World Cup, gratulerer.



Klubbens langløpere med Anikken Gjerde Alnæs og Amund Riege i spissen har også gjort det meget bra i årets sesong og er nå begge blant verdens beste langløpere med flere enkeltseire i Ski Classic.



Anikken Gjerde Alnæs gikk også hele veien og vant Ski Classic cupen totalt sesongen 2024/2025.

Også klubbens juniorer er godt framme på resultatlistene i både Norges-cup og Junior NM.

Klubbens verdier er viktige og kan ikke gjentas for ofte!

Våre arbeidsmål for klubben i 2025 er klare: Flere medlemmer og flere frivillige. Samme skal vi alle jobbe for dette arbeidsmålet.

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

- Idrettsglede
- Fellesskap
- Helse
- Ærlighet

Og vi drives etter idrettens organisasjonsverdier:

- Frivillighet
- Demokrati
- Lojalitet
- Likeverd.

Året 2025 har gitt inspirasjon til å jobbe videre. Med dette er det på sin plass å takke alle som har bidratt med frivillighet, alle de tillitsvalgte, våre trenere og ikke minst alle våre aktive fra 3-83 år med årets innsats

Vi ser nå fram til et nytt spennende og aktivt idrettsår sammen med barn, ungdom og voksne i nærmiljøet!

Oslo 15. februar 2026

Barbro Tomter Dahlen

Barbro Tomter Dahlen
Leder

Jarle Birkeli

Jarle Birkeli
Nestleder

Vidar Larsen

Vidar Larsen
Styremedlem

Nabolagsklubb - Rapport

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



Oslo

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

Nabolagsklubb er Oslo Idrettskrets sitt utviklingskonsept for å styrke idrettslag som tar et utvidet samfunnsansvar. Målet er å skape et nært knyttet idrettstilbud i lokalsamfunnet med fokus på deltakelse for alle, uavhengig av bakgrunn eller økonomi.

Våre tildelte midler har blitt brukt som avtalt på de innsatsområdene vi har forpliktet oss til å gjennomføre som nabolagsklubb, inkluderingsarbeid, støtte til treningskontingenter ungdomssatsning, kompetanse, frivillighet, samarbeide med skole, paraidrett, folkehelse, allidrett og bærekraft

For oss i Rustad IL er det viktig at alle barn, ungdom og voksne har et godt aktivitetstilbud i nærmiljøet. Vi har også lagt opp til et samarbeid på tvers av flere idretter internt i idrettslaget mellom allidrett, karate og langrenn hvor vi har hjulpet hverandre med aktiviteter. Gjennom vår idrettsuke har vi også hatt samarbeide med Nordstrand Turn, Oslo Judoklubb og Lambertseter IF.

Vi har også involvert mange av klubbens ungdommer som aktivitetsledere, trenere og hjelpetrener i våre prosjekter. Til sammen har vi engasjert ca. 70 ungdommer på skilek, skoleskidager, aktivitetsdager, idrettsuke og dugnader. Disse har i hovedsak vært i alderen 14-19 år og blitt godt støttet opp av aktive utøvere fra 20-30 år i tillegg til noen «godt voksne.»

Midlene på kr. 159 200,- fra Nabolagsklubb-prosjektet for 2025 er fordelt på alle lagets grupper etter «søknader» om midler til ulike prosjekter gjennom hovedlaget.

Alle grupper i idrettslaget fortsetter å bidra slik at vi har lave treningskontingenter samt at også medlemskontingenten til Rustad IL er lav. Dette er en svært viktig del av klubbens arbeid, alle skal få være med. Alle prosjekter er også fulgt opp økonomisk.

Disse prosjektene har vært:

Inkluderingsarbeid (kr. 47 760,-)

- Sosiale samlinger langrenn – kveldsmat, pizza- og vaffelkvelder (kr. 14 991,-)
- Holmenkollstafetten – 4 lag på tvers av gruppene 15-16 år, junior, senior og veteran damer og veteran herrer – gratis deltakelse for alle (kr. 13 200,-)
- Bølerstafetten – Her stilte vi med 7 lag à 6 løpere på tvers av gruppe 6-16 år. Gratis deltakelse for alle. (Kr. 6 650,-)
- Skilek hvor barn fra Mortensrud Aker Sportsklubb har fått delta gratis (10 personer) (Kr. 3 500,-)
- Sosiale tiltak karatestevne Strømmen (kr. 3 053,-)
- Sosiale tiltak karatestevne Sarpsborg (kr. 4 271,-)
- Startkontingent stevne i Sarpsborg (kr. 2 000,-)
- Startkontingent Smai Mini cup 2 i Bærum (kr. 1 400,-)

Støtte til treningsavgift (15 920,-)

- Treningsavgift for utøvere (Kr. 13 800,-)
- Dekning av barn på familiesamling Beitostølen (Kr. 3 000,-)

Ungdom (31 840,-)

- Foredrag om trening for 15-16 år + foreldre (Kr. 10 000,-)
- Dugnadsinnsats for langrennsgruppa – lønn to ungdommer (Kr. 10 250,-)
- Kostnad som barriere – innkjøp for utlån av ski til konkurranser for ungdomsutøvere (Kr. 17 250,-)

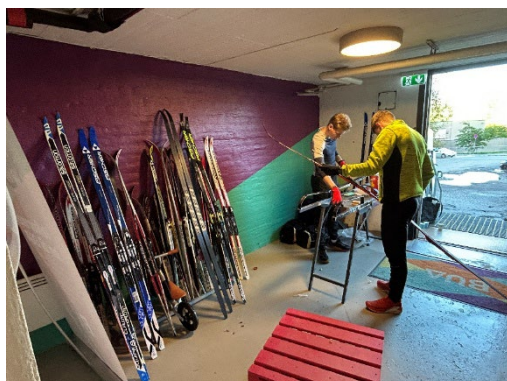
Kompetanse (23 880,-)

- Motivasjonskveld og trening for kvinner (Kr. 6 191,-)
- Trener 2 -kurs (kr. 3 200,-)
- Trener 1 kurs NKF (Kr. 450,-)
- Trener 1-kurs ungdom / foreldretrenere (Kr. 7 500,-)
- Trenerforum i egen klubb, mat (2 010,-)
- Trenerforum Idrettsuka (Kr. 2 414,-)
- Teknikktrenerkurs herrer veteran (Kr. 4 500,-)



Frivillighet (15 920,-)

- 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 og klubbtoy, utført på dugnad. Dette er fortsatt en kjempesuksess.
- Innkjøp av skitstyr til utlån, skismøring mm for å preppe alt felles skitstyr, dugnadsmat (kr. 15 835,-)
- Preppet opp nærmere 300 ski for frivillighetssentralen og BUA på Manglerud



Andre innsatsområder (23 880,-)

Paraidrett:

- Lønn til ungdom i arbeide for gruppa (4 850,-)
- Løvelekene, startkontingent (kr. 1 400,-)
- Sosiale tiltak (kr. 2 595,-)

Allidrett:

Innkjøp av utstyr til sambruk med Rustad skole (5 000,-)

Samarbeid skole:

Markedsføring folkehelsearbeid og samarbeide bydel og skole – SoMe (Kr. 10 000,-)

Samarbeide med skoler - Skoleskidager for skoler i Oslo syd-øst. Bidratt på 10 skoleskidager vinteren 2025 hvor 2 500 skoleelever har hatt glede av tilbudet. Ungdom og unge voksne har gjennomført all aktivitet.

Prosjektene er også beskrevet nærmere i den enkeltes gruppes årsberetning.

Oslo 15. februar 2026



Barbro Tomter Dahlen
Leder



Jarle Birkeli
Nestleder



Vidar Larsen
Styremedlem
