



ÅRSMELDING 2021 - SOLUND IDRETTSLAG



STYRESAMANSETJING

Styret i Solund Idrettslag (SIL) har i 2021 hatt følgjande samansetjing:

Leiar: Irene Sanden
Nestleiar: Kim Arnes

Styremedlemmar: Gro Pollen Frøyen (referent)
Kent Inge Strand
Stein Hogne Strand
Jørn Otto Olsen
Hilde Moen Lamo

Varamedlemar: Kjell Mongstad
Nina Bauge

Heidi Sanden har hatt kasserarvervet i Solund idrettslag, er ikkje ein del av styret, men er med på styremøta.

Styret konstituerte seg på andre styremøtet i 2021, etter årsmøtet, den 28. juni 2021.



STYREMØTER

Styret har til saman hatt 6 styremøter i 2021, i februar, juni, august, september, november og desember. På desse møta har ein totalt handsama 31 saker. Styret har ei eiga messengergruppe som fungerer svært godt. Her kan ein diskutere akutte problemstillingar og bli einige om ting. Det er greitt for leiar å ha styret i ryggen når ting skal avgjerast og svarast på. Også i 2021 har koronaen prega aktivitetsnivået i laget.

DUGNAD

- Dugnad på discgolfbana

KURS

- Badevaktkurs med instruktør Sonja Olsen 13. november

ARRANGEMENT

- Sulesymjaren 2020/2021. Solund Idrettslag fekk kr. 10 000,- frå Sparebankstiftinga som vi hadde søkt om. Dette skulle brukast på bl. a Sulesymjaren og anna fokus på symjing.
- Årsmøte for 2020 19. april 2021.
- Draumeparken 2021 Edition 13. juni
- Stand på Solunddagen med kanoløp og hoppeborg laurdag 21. august
- Laugsmeisterskap i discgolf 28. august
- Velkomen tilbake til idretten 25. september. Folkefest i Solund Idrettspark.
- Nissemarsj onsdag 8. desember



Deltakarar på årets kanoløp på Solunddagen, som bokstaveleg talt blei eit kanoLØP



TURAR/TURNERINGAR UTANFOR KOMMUNEN

- Flaktveit Open (discgolf) 26. juni
- Norgescupen på Karmøy 21.-22. august

AKTIVITETER

Etter at vi på slutten av 2020 fekk opna opp igjen litt av inneaktivitetene kohortvis, byrja 2021 med ei ny nedstenging frå 3. januar til 18 januar. Etter 18. januar var dei nye reglane at alle under 20 år kunne ha aktivitetar som normalt både inne og ute. Dei over 20 år fekk ikkje ha aktivitetar inne, og ute måtte dei halde minst 1 m. «Problemet» i Solund idrettslag er at vi har fleire aktivitetar som går på tvers av unge/vaksne fordi vi er så få, td. volleyball og innebandy. Når ikkje dei over 20 år kunne vere med på treningane måtte vi avlyse treningane heilt fordi dei under 20 år blei for få. Det var også fleire aktivitetar som venta med oppstart pga heile koronasituasjonen, så aktivitetsplanen var også våren 2021 ganske slank.

AKTIVITETSPLAN - våren 2021			
Solund Idrettslag			
TID	AKTIVITET	LEIAR/INSTRUKTØR	INFORMASJON
MÅNDAG			
17.30 - 20.00	Bordtennis	Michael Niesar, tlf. 474 63 096/ Mark Elvevåg, tlf. 950 28 232	
TYS DAG			
20.00 - 21.00	Badminton vaksne	Ingri Breivik, tlf. 400 34 833	Maks 10 personar inne
ONSDAG			
17.00 - 18.00	Fotball 1.-3. klasse, Hallen	Kenneth Sæba, tlf. 450 55 770	
18.00 - 19.00	Fotball, 4.-6. klasse, Kunstgrasbana	Kim Arnes tlf. 908 64 312	
17.30 - 19.00	Fotball, 7.-10. klasse, Kunstgrasbana	Endre Natvik tlf. 476 34 678	
19.00 - 20.00	4 x 4 + styrke. Oppmøte busskuret i Håneset	Hilde Marit Trovåg tlf. 991 55 424	
19.00 - 20.00	Frilidrett, 5.-10. klasse, Frilidrettsbana / hallen	Nina Engevik, tlf. 907 34 338	
TORS DAG			
17.30 - 19.00	Bordtennis	Michael Niesar, tlf. 474 63 096/ Mark Elvevåg, tlf. 950 28 232	
19.00 - 20.00	Crosstrening	Hilde Moen Lamo, tlf. / Ann Helen Kvamen tlf. 901 26 724	Maks 10 personar inne
SØNDAG			
14.00 - 15.00	Karate, 5. - 10. klasse	Thomas Frøyen, tlf. 400 99 909	

Oppdatert 07.05.2021

Koronaaktivitetsplan våren 2021 då vi faktisk hadde fått opna opp ein del vs. vanleg aktivitetsplan seinhaust 2021

AKTIVITETSPLAN - hausten 2021		
Solund Idrettslag		
TID	AKTIVITET	LEIAR/INSTRUKTØR
MÅNDAG		
16.45 - 17.30	Bading, 0-3 år	Signe Bjorøy, tlf. 993 85 267 Ingrid L. Myrstad, tlf. 922 01 182
18.00 - 20.00	Bordtennis, frå 3. klasse	Michael Niesar, tlf. 474 63 096
20.00 - 21.30	Volleyball, frå 8. klasse	Hojat Amankheil, tlf. 465 24 081, Taher Suleiman, tlf. 455 60 846
TYS DAG		
17.00 - 21.00	Familiebading	Badevokter S.L.L.
16.30 - 18.00	Handball, 4.-7. klasse	Jørn Otto Olsen, tlf. 900 98 217
18.00 - 19.30	Handball, 8.-10. klasse	Jørn Otto Olsen, tlf. 900 98 218
20.00 - 21.00	Aerobic, frå 8. klasse	Sissel Kråkås, tlf. 909 10 106
ONSDAG		
17.00 - 18.00	Fotball, 1.-3. klasse, Kunstgrasbana/Idrettsbygget	Sander Sundal tlf. 911 78 386
18.00 - 19.00	Fotball, 4.-6. klasse, Kunstgrasbana/Idrettsbygget	Håkon Langvad, tlf. 954 16 574
17.30 - 19.00	Fotball, 7. klasse - 1. klasse vdg, Kunstgrasbana	Endre Natvik tlf. 476 34 678, Ola Andreas Hande, tlf. 970 07 227
19.00 - 20.00	4x4 + styrke. Oppmøte busskuret i Håneset	Hilde Marit Trovåg, tlf. 991 55 424
19.00 - 20.00	Frilidrett, 5.-10. klasse, Frilidrettsbana/Idrettsbygget	Nina Engevik, tlf. 907 34 338
20.00 - 21.30	Innebandy, frå 8. klasse	Renate Njåtøy, tlf. 991 07 169
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne, Kunstgrasbana	Ingvar Mårstj, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312
TORS DAG		
17.45 - 18.30	Gymleik 3-6 år (2016-2018 modellar)	Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891, Irene Sanden tlf. 970 40 924
19.00 - 20.00	HIIT-trening, frå 7.klasse	Ann Helen Kvamen, tlf. 901 26 724, Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891
20.00 - 22.00	Ledig tid i hallen	
FREDAG		
SØNDAG		
14.00 - 16.00	Karate	Thomas Frøyen, tlf. 400 99 909
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne, Kunstgrasbana	Ingvar Mårstj, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312
FREDAG-SØNDAG		
Kontakt Irene Sanden, tlf. 970 40 924 dersom du ynskjer å bruke idrettsbygget i helger eller feriar.		

Hugs innesko og gymklede i hallen, og hårskrå i bassenget. Ein skal ikkje nytta mobil i bassengområdet eller i garderobane. Aktivitetane er berre for betalende medlemmar.



Det var ikkje så enkelt å arrangere aktivitetar i Idrettsbygget med tanke på garderobesituasjonen og reglane om å halde 1 m. Dette har vore ein utfordring for oss i styret når vi skulle planlegge oppstart av aktivitetar. Garderobane er ein flaskehals og når ein har aktivitetar i hallen og i bassenget kan det bli trangt i garderobane i overgangane mellom treningane. Dvs. ikkje mogleg å halde 1 m avstand.

I januar starta vi opp igjen bading for barn under skulealder. Vi prioriterte desse sidan skulebarna får tilbod om symjing på skulen. Vi delte desse opp slik som kohortane var i barnehagen på denne tida med maksantal i garderobane. Barn med foreldre måtte melde seg på bading på førehand. I tillegg fekk dei under barnehagealder ha bading når det var ekstra oppvarma.

I februar byrja vi med bookingsystem på Trimrommet. Frå då måtte alle som skal bruke trimrommet booke time på www.solundil.makeplans.no. Sidan ein no i koronaperioden har hatt eit maksantal på 2 stk på trimrommet, gjorde dette bookingsystemet at ein slapp bomturar og konflikhtar på treningstid. Trimrommet er så lite i seg sjølv at sjølv utan koronapandemien ser ein at det er ein fordel at ein kan booke rommet på denne måten. I februar måtte ein ordne eit vindauge som heldt på å dette ut, fikse eit hol i golvet etter eit uhell med vekter og ein fekk inn støtdempingsmatter under vektene. Ein har i tillegg skifta kabel på eine styrketreningsapparatet. Om det er bookinga, koronaen eller andre ting, så ser vi at bruken av trimrommet har tatt seg veldig opp det siste året. Det er ofte ikkje mogleg å få seg ein time på treningsrommet ein vanleg kvardagsettermiddag. Vi gler oss til at dette forhåpentlegvis løyser seg med nytt idrettshus! Vi trur at bookingsystemet er ein medverkande årsak til at dette blir meir brukt fordi medlemar tidlegare har kvidd seg til å gå på trimrommet når det er så lite og ein kan risikere å måtte trene tett på andre. Ein unngår gjerne litt av treningsstudioangsten når ein veit ein kan trene åleine. Også det at ein må booke seg ein time blir meir bindande enn når ein berre kan droppe inn. Det er kanskje forskjellen på å tenke at ein skal trene og faktisk gjere det.



Det gamle trimrommet blir godt brukt no på tampen



Eit lyspunkt vintaren 2021 var at ein fekk starta opp karatetrening. Noko som vart svært populært! Så populært var det at dei i løpet av 2021 vart eigen karateklubb og ikkje ein del av Solund Idrettslag. Dei har no blitt eit eige idrettslag. Solund Idrettslag synest det er kjekt at Solund karateklubb har lukkast med å bli så populært. Klapp til Thomas Frøyen sitt engasjement! ☺



Litt av Solund karateklubb hadde oppvisning på arrangementet Tilbake til idretten i september

I mars kunne vi sjå at arbeidet med nytt Idrettshus vart sett i gong! Ein milepæl! Planen er at dette skal oppnast våren 2022.

Aktiv sommar var eit samarbeid mellom Solund idrettslag og Solund Frivillegsentral i sommarferien. Ein fekk tilskot frå Gjensidigestiftinga og barneskulebarn fekk eit aktivitetstilbod i sommarferien der ein hadde aktivitetsleiarar frå 13-18 år som hadde dette som lønna sommarjobb i Solund kommune.

Hausten byrja bra. I september var vi i gong med dei fleste aktivitetane våre igjen. ENDELG såg aktivitetsplanen vår ganske normal ut igjen! Til og med ein ny aktivitet vart starta, Gymleik for 3-6 åringar. Kjekt å ha på plass igjen eit fast tilbod i hallen for denne aldersgruppa. Det er også kjekt å ha med unge hjelpetreningar som Guro og Truls på denne aktiviteten. De er til stor hjelp!



Gymleik kombinerer gymnastikkens grunnelement med leik. Dette har blitt ein populær aktivitet for 3-6 åringar med Hilde som primus motor.



Etter ein lang pause starta handballgjengen opp igjen. Ein starta fyrst med to grupper, men den eldste gjengen vart for få, så i løpet av hausten vart det berre eit tilbod til den yngste gjengen 4.-6. klasse.

Tilfeldighetana gjorde slik at den nasjonale kampanjen «Tilbake til idretten» der ein skulle feire at ein kunne byrje med aktivitetane igjen etter ein lang pandemi blei 25. september – den dagen Noreg offisielt opna opp igjen etter pandemien. Det vart ein folkefest på bana! Ein byrja med løpet Ramnenipa opp med 31 sportye deltakarar. Vi hadde kåring av beste tid, idealtid og deltakerpremie. Vinnartida var på 13 min og 10 sek, idealtida var på 27 min og 27 sek. Heldigvis kom alle seg opp og ned utan skadar.



Ein sprek gjeng klar for Ramnenipa opp

I idrettsparken kunne alle prøve seg på idrettsmerkeaktivitetar; kulekast, 60 m., hoppe lengde og høgde. Medaljar til alle under 12 år. Vi avslutta dagen med fotballkamp mellom Old Boys mot ungdomen. «Heldigvis» vart det uavgjort! Solund karateklubb hadde karateoppvisning i pausen og Masnah og Jan Petter selde fantastisk mat på denne idrettsfesten. Det gjorde godt å endeleg samlast på denne måten igjen.



Kva vart tida?



Kor langt blei det?



Samtidig som aktivitetane starta opp igjen i løpet av september nærma eit fjelltrimår seg slutten. Fjelltrimåret varer frå 1. oktober-30. september. I koronapandemien har fjelltrimmen vore ein populær og passende aktivitet. Det er ein god del jobb når bøker skal skiftast og fjelltrimskjema skal teljast opp. Men dette er ikkje noko problem når dugnadsvilja til fjelltrimgåarane er på topp! Det er kjekt å vere frivillig når det er så mange andre frivillege! Fjelltrimpremiane vart utdelt på Nissemarsjen i desember.



Ivrige turgåarar skifta bok på trimposten Vardefjellet

Etter haustferien i oktober kunne vi endeleg starte opp igjen offentleg bading på normal måte. Vi kunne då ta opp igjen kampanjen Sulesymjaren som vi byrja med rett før pandemien starta vinteren 2020. Sidan det vart ein kort badesesong frå oktober til desember gjorde vi ein annan vri enn først tenkt. Ein måtte ikkje registrere symde meter, men alle som gjekk på offentleg bading hausten 2021 registrerte vi i ei loddbok, så vart vinnar trekt ut av alle som hadde delteke. Den heldige vinnaren som stakk av med gåvekort på t/r Krakhella-Bergen, hotellopphald og besøk på ADO Arena var Synne Midtbø Flatjord!

For å halde bassenget ope treng vi badevakter og i 13. november hadde vi det årlege badevaktkurset med instruktør Sonja Olsen frå Florø.



I desember kom det igjen nye koronarestriksjonar og vi måtte fram med meterstokken igjen og igjen avlyse aktivitetar og planlate arrangement. Det vart heller ikkje dette året Sula Hula Cup, fotballturnering eller anna aktivitet i romjula. Og vi måtte diverre utsetje julebordet for alle dei frivillege som vi hadde gleda oss til.

At 2021 også skulle bli så prega av koronapandemien hadde vel ikkje så mange forutsett. At vi endeleg fekk kjenne på fridomen hausten 2021 gjorde utruleg godt, med Tilbake til Idretten festen som eit høgdepunkt. Det vart ein desto større nedtur når vi måtte fram igjen med meterstokken og restriksjonar på slutten av året.

Pandemien har vore tøff for idrettslag og frivillegeita over heile landet. Dette har vi merka også i Solund. Det er tungt å gjere frivillig arbeid når det er så mykje ekstra å tenke på. Det er lett for at ein tar den enklaste løysinga: å berre lar ver.

Vi ser at vi har ei utfordring med å få tak i aktivitetsleiarar/trenarar til aktivitetane våre. Det er dei vanlege eldsjelenene som går igjen år etter år, og etter kvart vert diverre, men forståeleg nok, dei leie også. Særskilt fotballtrenarar for barn og unge er det vanskeleg å rekruttere. Men det er kjekt å sjå at unge fotballtrenarar kjem fram. Sander og Vetle har gjort ein imponerende jobb med den yngste fotballgruppa dette året. Det er kjekt for dei små å ha to trenarar som er så glad og engasjerte i fotballsporten. Desse har i tillegg vore hjelpetrenarar i den eldste gruppa, 7.-10.klasse. Vi har fått ei fantastisk fotballbane i Solund og håpet er at denne skal brukast mykje framover. Men då treng vi hjelp til å ha fotballtreningane.



1.-3. klasse klar for fotballtrening på kunstgrasbana med Vetle og Sander hausten 2021

Vi er spent på kva som skjer med dugnadsanda etter fleire år med nedstenging og restriksjonar. Tar denne seg opp fordi folk er så glade for at vi byrjar å få ein normalsituasjon igjen, eller er folk blitt godt vande med å ikkje springe i hamsterhjulet lengre? Det er uansett ein fantastisk jobb dei frivillege i Solund Idrettslag gjer kvar einaste veke, og det er viktig at vi fokuserer på dei flotte aktiviteane vi har og alt vi faktisk får til!

SAKER OG PROSJEKT

Idrettshuset:

I 2021 fortsatt vi den jobben vi hadde starta på året før med å samle inn pengar til utstyr til det nye idrettshuset. Hausten 2021 var vi så heldige å få 100 000 kr. frå Sparebankstiftinga. Mange timar med dugnadsarbeid i form av søknadsskriving lønar seg og vi kunne på slutten av året sende melding til kommunen at vi hadde samla inn kr. 550 000,- til utstyr til det nye



huset. Vi får dermed nytt, topp moderne utstyr når huset opnast i 2022! Dette kjem i tillegg til dei kr 1,15 mill. kr vi samla inn til sjølve Idrettshuset. Totalt kr. 1,7 mill.

Kim Arnes er Idrettslaget sin representant frå styret i Idrettshusgruppa og har hatt kontakt med kommunen underveis i byggjeprosessen.



Den flotte julegåva frå Sparebanstiftinga vart delt ut på julekinoen i Grendahuset.

Kiosk og vask av trimrom:

Våren 2021 organiserte styret vask av trimrommet p.g.a koronapandemien. Hausten 2021 tok 10. klasse over og har vaska trimrommet ein gong per veke. Dei starta også opp kiosk i.f.m bading på slutten av 2021. Godt å kjenne at vaffellukta er tilbake i Idrettsbygget.

MEDLEMSTAL

Medlemstall pr 31.12.2021 er 227. Ein liten oppgang frå 2020, men vi hadde ein kraftig nedgang frå 2019 til 2020, så det har klatra litt opp igjen.

SÆRFORBUND

Solund idrettslag er medlem av fylgjande særforbund:

- Norges Svømmeforbund
- Sogn og Fjordane Symjeklubs
- Norges Volleyballforbund
- NAIF – Norsk Amerikansk Idretters Forbund

MÅL FOR 2021

Vi ser endeleg at det nye idrettshuset har byrja å bli klart og vi gler oss til opning no i vår! Det er så kjekt å sjå at det siste store prosjektet og målet til Solund idrettslag er i ferd med å bli ferdig! For ein plass Solund Idrettspark har blitt! Me gler oss til å skape meir aktivitet i dette området når ein har fått på plass garderobar, toalett og kiosk! Så blir det kjekt å trene på eit flunka nytt treningsrom!



Det har i mange år vore kunstgrasbane og idrettshus som har vore dei store måla til Solund Idrettslag. Det er kanskje naturleg at vi tar ein pust i bakken før vi finn nye mål å strekke oss etter.

Den viktigaste jobben framover vert å bygge opp igjen dugnadsanda etter koronapandemien og ta vare på dei gode ambassadørane i Solund Idrettslag som stiller som aktivitetsleiarar, badevakter, styrerepresentantar og andre som gjer eit fantastisk frivillig arbeid i laget, samt rekruttere nye. Vi er ikkje så mange i Solund, men vi har mange flotte aktivitetar!

Sidan året 2021 har vore så spesielt, har ikkje aktivitetsleiarane blitt bedd om å skrive eigne årsmeldingar med unntak av undergruppa Solund Sendebrettlaug.

Takk for godt samarbeid i 2021!

Hardbakke 20. mars 2022

*Irene Sanden
(Leiar SIL)*



To av dei fantastiske badevaktene våre vi set så stor pris på!