

Årsmelding

Solund Idrettslag

2023



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	1
Styrets samansetjing	2
Styrets arbeid	2
Spesielle oppgaver	2
Ny logo	2
Arrangement	2
Aktivitetar	6
Fjelltrimmen	7
Medlemstal	8
Særforbund	8
Mottekne g�aver	8
M�al for idretts�aret 2024	8
Vedlegg	9
1. �rsmelding for dei ulike aktivitetene	9
1.1 Bading	9
1.2 Bordtennis	9
1.3 Fotball 4.-7. klasse	10
1.4 Fotball 8. klasse - old boys	11
1.5 Håndball 5.-8. klasse	11
1.6 Innebandy	12
1.7 Yoga	12
1.8 Volleyball	13
1.9 4x4 + Styrke	13
2. Resultatliste for fjelltrimmen 2022/2023	13

Styrets samansetjing

Styret i Solund Idrettslag (SIL) har i 2023 hatt fylgjande samansetjing:

Leiar:	Hilde Moen Lamo
Nestleiar:	Kim Arnes
Styremedlemmar:	Kent Inge Strand Stein Høgne Strand Jørn Otto Olsen Fanni Balatoni
Varamedlemmar:	Nina Bauge Torbjørn Hop

Irene Sanden har hatt kasserarvervet i SIL, er ikkje ein del av styret, men er med på styremøta.

Styrets arbeid

Det er avholdt totalt sju styremøter, kor 50 saker vert behandla. Styret har ei eiga Messenger-gruppe kor ein kan diskutere akutte/små problemstillingar og kome til einigheit.

Spesielle oppgåver

Oppgåver styret har brukt ekstra tid på.

Ny logo

Ved forrige årsmøte vart det meldt inn ei sak om ynskje om ny logo til SIL. Styret har kontakta ulike aktørar, men har ikkje fått tildelt logo enda. Arbeide med å anskaffe ny logo vert overført til neste år.

Arrangement

- Nyttårsbord for alle frivillige i SIL, 12.01.23
- Årsmøte for idrettsåret 2022, 02.03.23
- Bordtennisturnering, 18.03.23
- Aktivitetsleiarmøte, 27.04.23
- Ryddedugnad i Idrettsbygget, 27.04.23
- Fotballkamp for 7.divisjon, 20.05.23
- Extreme makover Sulemarsjen, 21.05.23.
- Pride-feiring (medarrangør med YST, Frivilligenralen og Skulemsuikken), 17.06.23
- Stand på Solunddagen med hoppeslott og SIL-leikane, 26.08.23

- Verdensdagen for psykisk helse i Solund (medsponsor av arrangementet), 17.10.23
- Adventskalender på Sognesjøhytta, 01.12.23 - 24.12.23
- Nissemarsj med utdeling av Fjelltrim-premiar, 06.12.23
- Sula Hula Cup, 29.12.23

Planlagt førstehjelpskurs 31.10.23 og aktivitetsdag 04.11.23 ble dessverre ikke gjennomført grunnet kollisjon med andre arrangementer i Solund.



Fotballgjengen i 7. divisjon - knallkjekk heimekamp med seier på seier!



Stolt medarrangør av Solunds første Pride-feiring!



SIL-leikane på Solunddagen - artig underholdning!



Koselig stemning på årets Nissemarsj!



Adventskalender på Sognesjøhytta - en suksess for å fremme aktivitet blant innbyggerne! Det ble registrert turgåarar kvar dag frå 1. - 24. desember.



Årlige Sula Hula Cup i romjula - tipp topp stemning!

Aktivitatar

Idrettsåret 2023 har vært berika med et variert utvalg av aktivitatar for alle aldrar, takke være våre supre frivillige som stiller opp gang på gang - år etter år. Gjennom året har nokon aktivitatar hatt sine siste økter, medan andre aktivitatar har hatt sine første økter. Vi ynskjer å takke aktivitetsleiarar som har gått av, for sin gode innsats som frivillig, og samtidig ynskje nye aktivitetsleiarar velkomne på laget. Sjå bilde av aktivitetsplanane gjennom idrettsåret 2023 under. Årsmelding for dei ulike aktivitetane ligg vedlagt til årsmeldinga.

TID	AKTIVITET	LEIAR/INSTRUKTØR	INFORMASJON
MÅNDAG			
16.45 - 17.30	Bading, 0-3 år	Signe Bjørøy, tlf. 993 85 267 Ingrid L. Myrstad, tlf. 922 01 182	Ved ekstra oppvarma basseng
18.00 - 20.00	Bordtennis, frå 3. klasse	Michael Niesar, tlf. 474 63 096	
20.00-21.00	Yoga (barneskulen) mellomtrinnsleverer kan delta i følge med vaksen, oppmøte: Myldrerommet på barneskolen	Ingvill Storey	
TYSDAG			
17.00 - 21.00	Familiebading	Badevakter S.I.L.	For alle, ikkje berre medl. Betaling.
17.30 - 19.00	Handball, 5.-7. klasse	Jørn Otto Olsen, tlf. 900 98 217	
19.00 - 20.00	Badminton	Tore Hunskaar, tlf. 907 26 963	
20.15-21.45	Volleyball	Håkon Langvad, Irene Sanden	
ONSDAG			
16.45-18.00	Bading, 0-3 år		
17.00 - 18.00	Fotball, 1.-3. klasse. Kunstgrasbana/Idrettsbygget	Sander Sundal tlf. 911 78 386, Vetle Mårstig	
18.00-19.00	Fotball, 4.-6. klasse	Eivind Mårstig, tlf. 48290966	
20.00 - 21.30	Innebandy, frå 8. klasse	Renate Njøtøy, tlf. 991 07 169	
19.00-20.00	4x4 + styrke, oppmøte med busskuret i Håneset	Hilde Marit Trovåg, tlf. 991 55 424	
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne. Kunstgrasbana	Ingvær Mårstig, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312	
TORS DAG			
17.45 - 18.30	Gymleik, 4-6 år, annakvar torsdag (oddtallsuker)	Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891	Vaksne må vere med
20.00 - 21.00	Karate	Thomas Frøyen, tlf. 400 99 909	Solund Karateklubb
FREDAG			
SØNDAG			
12.30-14.00	Åpen hall for barnehage barn	Øyvind Losnegård	
14.00 - 16.00	Karate	Thomas Frøyen, tlf. 400 99 909	Solund Karateklubb
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne. Kunstgrasbana	Ingvær Mårstig, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312	

Aktivitetsplan for vår 2023 - her må det trolig zoomast!

 AKTIVITETSPLAN - HAUST 2023 Solund Idrettslag					
TID	AKTIVITET	ALDER	STAD	LEIAR/INSTRUKTØR	INFORMASJON
MÅNDAG					
18:00 - 20:00	Bordtennis	3. klasse - vaksne	Idrettshallen	Michael Niesar tlf. 474 63 096	Oppstartsdato ikkje klar
20:00 - 21:30	Volleyball	8. klasse - vaksne	Idrettshallen	Taher Sulaiman tlf. 455 60 846	
20:00 - 21:00	Yoga	8. klasse - vaksne (mellomtrinn ifølge med vaksen)	Myldrerommet på barneskulen	Ingvill Storey tlf. 474 09 482	
TYSDAG					
17:00 - 17:45	Familiebading	For alle	Bassenget	Badevakter SIL	Del under 10 år og dei som ikkje er symjedyktige, må ha følgje av ein vaksen.
18:00 - 18:45	Familiebading	For alle	Bassenget	Badevakter SIL	
19:00 - 19:45	Familiebading	For alle	Bassenget	Badevakter SIL	
20:00 - 20:45	Symjing	For ungdomsskule/vaksne	Bassenget	Badevakter SIL	
17:30 - 19:00	Handball	6. - 8. klasse	Idrettshallen	Jørn Otto Olsen tlf. 900 98 217	
19:00 - 20:00	Badminton	For alle	Idrettshallen	Tore Hunskaar tlf. 907 26 963	
ONSDAG					
17:00 - 18:00	Fotball	1. - 3. klasse	Kunstgrasbana/Idrettshallen	Sander Sundal tlf. 911 78 386	Vaksne må vere med
18:00 - 19:00	Fotball	4. - 7. klasse	Kunstgrasbana/Idrettshallen	Eivind Mårstig tlf. 482 90 966	
19:00 - 20:00	4x4 + styrke	For alle	Oppmøte v/busskur i Håneset	Hilde Marit Trovåg tlf. 991 55 424	
20:00 - 21:30	Innebandy	8. klasse - vaksne	Idrettshallen	Renate Njøtøy tlf. 991 07 169	
20.30 - 22.00	Fotball	8. klasse - vaksne	Kunstgrasbana	Kim Arnes tlf. 908 64 312	
TORS DAG					
19.00 - 21.00	Karate	1. klasse - senior	Idrettshallen	Thomas Frøyen tlf. 400 99 909	Solund Karateklubb
FREDAG					
LAURDAG					
SØNDAG					
14:00 - 16:00	Karate	1. klasse - senior	Idrettshallen	Thomas Frøyen tlf. 400 99 909	Solund Karateklubb
19:00 - 20:30	Fotball	8. klasse - vaksne	Kunstgrasbana	Kim Arnes tlf. 908 64 312	
Kontakt Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891 dersom du ynskjer å bruke Idrettsbygget i helger eller feriar.					
Hugs innesko og gymklede i hallen, og hårstrikk i bassenget. Ein skal ikkje nytte mobil i bassengområdet eller i garderobane. Aktiviteteane er berre for betalande medlemmar. Du kan også støtte oss med Grasrotandelen! For meir info sjekk heimesida vår www.solundil.no eller Facebook-sida vår Solund Idrettslag.					

Oppdatert 20.10.2023

Aktivitetsplan for haust 2023 - her må det trolig zoomast!

Fjelltrimmen

Fjelltrimmen 2022-23, det vil si 1. oktober 2022 til 30. september 2023, er klar med resultat og oversikt. No vert lister med resultat, for alle medlemmar som har levert inn fjelltrimskjema, publisert.

I koronafjelltrimåret 2020/21 var det rekordmange som brukte fjelltrimmen i Solund. Det var for fyrste gong over 10 000 registreringar i bøkene. I fjor var det ein nedgang med ca. 6700 registrerte turar, men i år har det auka litt igjen med ca. 7900 registrerte turar i bøkene dette fjelltrimåret.

Totalt vart ca. 35% av alle turane i bøkene registrert på fjelltrimskjema i år (det tilsvarer 2783 turar). Det er då ei lita auke frå dei siste åra nokså då ca. 30% av fjelltrimturane vart registrert på skjema.

Det er 8 barn under 16 år som har klart målet med 15 turar og som er med i trekninga av gåvekort på kr. 1500,- hos Sport1 og det er 22 sprekingar over 16 år som har klart målet på 30 turar og som er med i trekninga av gåvekort på kr. 2500,- hos Sport1.

Den mest populære fjelltrimposten er som i fjor og tidlegare år Ramnenipa med ca. 1270 registreringar i bøkene. På veg til Sognesjøhytta kom på 2. plass med ca. 710 registreringar og Kletten kom på 3. plass med ca. 672 registreringar.

Det er 5. året med premiering i årets lange og årets korte tur i fjelltrimmen. 15 sprekingar har klart 7 turar eller meir på Salane og 13 store og små har klart 5 turar eller meir på Kletten. Det er også kjekt å sjå at det er nokon få som har klart minst ein tur på alle fjelltrimpostane til Solund Idrettslag i løpet av fjelltrimåret.



Foto av Irene Sanden tatt på Ramnenipa

Medlemstal

Solund Idrettslag hadde totalt 169 medlemmer i 2023, som er ein nedgang frå år 2022. Ser dette i samanheng med at SIL ikkje disponerer eit trimrom for sine medlemmer lengre.

Særforbund

SIL er medlem av fylgjande særforbund:

- Norges Svømmeforbund
- Sogn og Fjordane Symjekrins
- Norges Volleyballforbund
- Norsk Amerikansk Idretters Forbund (NAIF)
- Norges Fotballforbund

Mottekne gåver

Vi ynskjer å takke for alle flotte gåvebidrag til adventskalenderen på Sognesjøhytta. Ingen nevnt, ingen glemt - men jammen var det mange! Se meir om dette på FB-sida til SIL.

Ynskjer også å takke for kr 50 000,- frå Mowie! Desse har kome godt med til spegl, høgtalarar og kjøkkenutstyr til Solund Treningscenter.

Mål for idrettsåret 2024

Målet for neste år er å støtte opp under idretten, arbeide og ta vare på dei som jobbar frivillig i Solund Idrettslag. Vi ynskjer at det skal vere attraktivt og kjekt å være frivillig i vårt lag, og legge endå betre til rette for å videreutvikle tilbudene og våre lagspelarar.

Ynskjer å takke alle som har vært frivillig i Solund Idrettslag året 2023!

Hilde Moen Lamo, styreleiar

Vedlegg

1. Årsmelding for dei ulike aktivitetene

1.1 Bading

Bassenget er framleis veldig populært, for folk i alle aldre, med mykje leik og glede, utvikling av symjeferdigheter og trygghet i vatn.

Takka vere våre dyktige badevakter har det vore 4 økter med bading og badstu tysdagar med eit snitt på badande på 37 personer kvar veke. På vinter/vår-delen var babybadinga populær dei vekene det var oppvarma basseng. Me fekk ikkje på grunn av mykje anna god aktivitet i kommunen heldt badevaktkurs i 2023. Det tok vi igjen med eit fantastisk oppmøte i januar 2024 med heile 21 deltakarar. Takk til både "gamle" og nye badevakter for at de stiller opp slik at folket i Solund kan nyte det flotte bassenget me er så heldige å ha.

Skrevet av Stein Hogne Strand

1.2 Bordtennis

Trening: Hver måndag frå kl. 18-20.00 med 3 til 6 personer som deltar i treningen. Det har vore trening med oppvarming, teknikk og kamp eller åpent spill. Etter sommaren har det vore en lengre treningspause og vi har startet opp nå igjen ved årsskiftet.

Utstyr: Vi har en god standard for bordtennis med 4 stk bord per i dag. Dessverre er den ene plata defekt med at skruene på undersiden er knekket ut av treverket til bordet. Vi har fått erstatning fra leverandøren med ei plate som står fortsatt uåpnet i hallen. Det har også blitt trangt i materialrommet til hallen slik at bordtennisbordene må flyttes oftere enn nødvendig for å få andre ting ut av rommet. Tidligare var bordtennisbordene plassert i ett hjørne på rommet slik at de var kun tatt ut til trening. Oftere flytting av bordene kan gå på kostand av levetiden.

SIL har også en del bordtennis racketer for nybegynner og mange baller for utleige under trening til de som har ikke eget utstyr.

Turnering: Gjennom vinter og vår 2023 har vi deltatt i fleire bordtennisturneringer i Vest blant annet Laksevågkruset, Norheimsund Open, Fjellcup (Fyllingsdalen) og Bergen PIL Open. Vi har samlet mye erfaringer og klarte også noen gode plasseringer i gruppene våre. I tillegg har vi hatt lokal bordtennisturnering den 18.03.2023.

Mål for 2024: Dessverre har det vore noe fråflytting av personer som deltok i bordtennistrening og dermed er vi redusert i antall spillere i Solund i dag. Men vi skal fortsette med trening og også gjennomføre lokal bordtennisturnering for å motivere fleire til å

spele bordtennis. Per i dag er vi ikke nok konkurransedyktige for å reise på turneringer som S.I.L men kontakten med Laksevåg BtK skal opprettholdes og vi skal se hvis vi kan ikke delta i nye turneringer i og rundt Bergen igjen. Men viktigast av alt er å ha det gøy og sosialt med å spille bordtennis.

Skrevet av Michael Niesar

1.3 Fotball 4.-7. klasse

Årets fotballtrening for 4-7. klasse har vore veldig kjekk saman med denne flotte gjengen. Vi har vore ein samla gjeng med godt oppmøte, trass i alle slags vêrforhold. Om forhalda ute har vore håplause, har vi av og til sett oss nøgd til å flytte treninga innandørs. Vanlegvis har vi rundt 10 deltakarar på kvar trening, men det er alltid plass til fleire. Fotballbana vår er veldig stor, så det er kjekt om så mange som mogleg tek turen til denne treninga for den aktuelle aldersgruppa.

Vi trenar ein gong i veka, der kvar økt varar i 60 minutt. Til vanleg vil treningane våre bestå av oppvarming, variert trening på ulike øvingar og avsluttar med ein spanande kamp. Til avslutning er vi flinke til å takke alle for treninga/kampen.

Vårt fokus har vore på å utvikle individuelle ferdigheiter innan fotball, samtidig som vi legg vekt på å bli betre lagkameratar. Det er viktigare for oss at alle trivast og føler seg inkluderte, enn at vi blir verdas beste fotballspelarar på eiga hand. Dette gjer vi ved å gi ros til kvarandre, og hjelpe. Vi vil byggje kvarandre opp på fotballbana.

Målsetninga vår for 2024 er å ta ytterlegare steg i spelarutviklinga, samtidig som vi ønskjer å styrke samarbeidet på laget. Eit ekstra mål vi har sett oss, er å få med minst ein ny deltakar som prøvar ut fotballtrening for første gong. Alle er hjarteleg velkomne, uavhengig av ferdigheit og nivå, og vi legg vekt på at denne arenaen skal være ein stad der alle kjenner seg trygge.

Vi ser fram til eit nytt og spennande år med mykje fotballglede og utvikling for denne gjengen!

Med sportsleg helsing, Eivind Aarøy Mårstig & Jonathan Sundal Arnes.

Skrevet av Eivind Aarøy Mårstig og Jonathan Sundal Arnes

1.4 Fotball 8. klasse - old boys

Fotballtrening har vi hatt fast onsdager og søndager gjennom 2023. Vi har hatt dei fleste treninger ute på Solund Idrettspark, med nåken få unntak i januar, februar og desember grunna snø på bana. Då har vi vert inne i hallen i Idrettsbygget.

Oppmøte har vært veldig varierende. Det har vært en fast gjeng på 10-12 stk som har vært gjengangere gjennom hele 2023. Ellers har vi hatt treninger hvor det har vært mindre folk og andre treninger hvor det har vært flere folk. Vi har også hatt treninger hvor vi har måtte avlyse grunna lite folk.

Vi hadde en periode på sommeren og litt på høsten hvor vi hadde med et par spillere fra 8. klasse. Disse gjorde et godt inntrykk på dei treningene dei var med 😊. Vi har også fått med oss 2 damer på laget som har vært et friskt pust i spiller gruppa.

I februar 2023 meldte vi på lag 7 divisjon (7 spillere på hvert lag inkl målvakt) hvor vi kom i gruppe med Balestrand, Hafslo Luster.

Vi starta serien i mai med heimekamp på Solund Idrettspark. Det var et stort oppmøte blant lokalbefolkningen og kjempestemming. Vi vant begge kampene og fikk en pangstart i første serierunde.

Deretter var vi til Balestrand og Hafslo Luster og spilte siste serierunde i vårsesongen.

På høsten var det ny runde med seriespill derav bare 1 runde blei fullført grunna Hafslo og Balestrand hadde lite folk og ikke kunne stille når dei skulle ha heimekamp. Dette medførte at vi ikke fikk fullført en heil sesong og mista muligheten til å kvalifisere oss til sluttspills kamp.

Etter seriespillet var avslutta dabba det av med oppmøte på treninger der vi var ofte bare 6-7 stk og vi enkelte ganger måtte avlyse en del treninger grunna mangel på folk.

Vi gleder oss og ser framover til 2024 sesongen hvor vi har meldt oss på med 1 lag i 7 divisjonen. Vi håper på like stort oppmøte og stemming på heimekampene som i 2023 sesongen.

Skrevet av Kim Arnes

1.5 Håndball 5.-8. klasse

2023 starta vi høstrening med 10-14stk på treninga tirsdag kl. 17.30-19.00. Vi trena det grunnleggende med passninger og gjennom spel. Det er dei samme som trener i år som i fjor, veldig fint at dei samme fortsetter å spele håndball. Det nye av året, er at vi har vært så heldig å få med Sara Kristiansen som handballtrenar. Ho jobber som lærling hos Sulefiks. Som trenar har Sara tilført Solund handball forksjellige ting, både teknisk og fysik. veldig bra med ny driv inn i handballen. det vart og en tur i stor hall i Hyllestad, der vi kunne trene på full handballbane. det var og for at våre spelere skulle kjenne litt på det å spele på ein stor bane, før vi reiste på Vestkyst Cup i Florø. I Vestkyst Cupen stilte vi med to lag. ett jenter 12 år og ett lag med gutter 12 år. Laga bestod av spelere frå 6. til 8. klasse. Jentene fekk med seg ein seier i siste kampen, mot eit lag frå Bergen. Det er fortsatt gøy med handball i Solund.

Skrevet av Jørn Otto Olsen

1.6 Innebandy

Innebandyen er en dag i uken, onsdager kl 20.00- 21.30. Har ikke vært så veldig bra oppmøte de siste gangene, så alt mellom 4-7 stk, men håper på at det blir bedre i 2024. Har fokus på å spille på lag og ha det kjekt i lag.

Skrevet av Renate Njotøy

1.7 Yoga

Mandagar kl 20-21 i 2023 har det vore Yoga i Myldrerommet på skulen. Det har vore nokre avbrudd, men stort sett har aktiviteten følgd skuleåret. Det har vore færre deltakarar dette året samanlikna med tidlegare år, typisk 5-8 deltakarar med godt spenn i alder, frå omlag 20-60.

Det er noko ulikt program for kvar trening med ulike fokusområder: skulder, rygg, balanse, hofte- eller kjernemuskultur t.d. Økta vert avslutta med avspenning. Me har også ei messenger-gruppe kor dei som oftast er med får oppdateringar i fall ei økt vert avlyst, eller kva som vert tema for økta.

Deltakarane må ha med eigne yogamatter då det ikkje er lagringplass til matter i myldrerommet.

Det er positive tilbakemeldingar på aktiviteten. Mellom dei som deltek er det eit særskilt fellesskap som oppstå under øktene, og det er mange smil å sjå.

Mål for aktiviteten er å skape ei fin stund for ro og eigen utvikling uavhengig av fysisk form og same målsetning gjeld for 2024.

Skrevet av Ingvill Storøy

1.8 Volleyball

Våren 2023 hadde Håkon Langvad og Irene Sanden ansvar for volleyballtreninga. Hausten 2023 hadde Taher Sulaiman ansvar for treninga.

På våren var treninga på tysdagar kl. 20.15-21.45 og i haust har treninga vore på måndagar kl. 20.00-21.30.

Vi møtast og spelar volleyball. Har ikkje så mykje grunntrening, men spelar og har det kjekt. Oppmøte har vore litt variert. Vi må nesten vere 10 stk. for å kunne spele. Sidan det til tider har vore for lite folk og vi har måtta gå heim, oppretta vi i mai 2023 ei messengergruppe. Der høyrer vi kven som kjem på trening og vi får vite på førehand om det blir trening eller ikkje. Når vi har hatt trening har vi stort sett vore 10-14 spelarar. Det er ca. 50/50 med ungdomar ungdomsskulen/VGS og vaksne.

I romjula, 29. desember arrangerte vi den årlege Sula Hula Cupen. 5 lag var med på denne turneringa. Det var i tillegg mykje publikum innom salen. 10. klasse hadde kiosk. Fint å samle små og store i Idrettsbygget for aktivitet.

Skrevet av Irene Sanden

1.9 4x4 + Styrke

Intervalltrening 4 x 4 startar med lett oppvarming og avslutter med styrkeøvingar. Treningstider er kvar onsdag kl. 19.00 – 20.00. Oppmøte ved Håneset uansett vær. Det er ingen krav til utstyr bortsett frå lommelykt og refleks i mørketida. Deltakarar på treninga har variert frå 1-4 treningglade vaksne. Det er eit lågterskeltilbod, der du kan trene saman med andre og ha det kjekt saman.

Mål for 2024: At fleire vert med!

Skrevet av Hilde Marit N. Trovåg

2. Resultatliste for fjelltrimmen 2022/2023

Følg lenke for å sjå resultatliste fra fjelltrimmen:

<https://www.solundil.no/resultatliste-fra-fjelltrimmen-2022-2023/>