



Årsmelding

Hol idrettslag
2024





Styresammensetning 2024:

Leder Runar Tufto
Nestleder Jos De Horde
Medlem: Knut Erik Grøslandsbråten
Medlem: Svein Nedremyr

Ski: Runar Tufto
Fotball: Bjørnar Jordheim
Skøyter/ Allidrett: Maren Haugli Tufto
Orientering: Anita Bihaug Pedersen
Fristilt/Svømming Hanne Kristine Klevan Bae
Sykkel: Runar Tufto
Frøidrett: Bjørnar Jordheim

Barneidrettsansvarlig: Maren Haugli Tufto
Politiattestansvarlig: Jos De Horde
Politiattest vara: Runar Tufto

Styret i Hol idrettslag har gjennomført 7 styremøter og behandlet 40 saker og 31 orienteringssaker i 2024.

Møtene har vært holdt fysisk på klubbhuset i tillegg til ett møte på teams og ett på e-post. Begge deler fungerer godt for styret.

Pr 31.12.2024 har Hol idrettslag 769 medlemmer. Flott oppgang fra 2022 da vi var 591 og 2023 i 720 medlemmer. Hol idrettslag har stabile og gode sponsorer. Uten disse hadde det ikke vært mulig å drive idrettslag slik vi gjør, med lav medlemskontingent og ingen treningsavgifter.

Regnskapet er ført av Jorun Kleppo. Kontrollutvalg har bestått av Kåre Trillhus og Oddvar Wallaker. Valgstyret består av Gerda Sleeking og Niklas Sveingard.

Noe av arbeidet til styret:

- Retningslinjer for støtte til aktive utøvere
- Retningslinjer for utleie av klubbhus
- Oppussing av klubbhus
- Skue-løpet ifbm. høstmarkedet.
- Drift av anlegg.
- Installering av fiber på klubbhuset.
- Etablering av Bua avd. Hol.
- Redusere strømkostnader.
- Engasjement i Hol idrettsråd.
- Dugnad for Geilo idrettslag. Skarverennet, NM i skiskyting, IBU cup og SpareBank1 cup.
- Jobbet aktivt med å bedre driftsavtale med Hol kommune.
- Høringsuttalelse til handlings- og økonomiplan.
- Oppfølging av søknader til flere prosjekt det er søkt penger til.
- Opprusting av lysløypa på Hagafoss og Hovet.
- Samarbeid med Hallingskarvet skole ifbm. aktivitetstilbud. Skøytedag og frøidrettsdag.



Økonomi:

Økonomisk er idrettslaget drifta godt. Regnskapet viser et godt overskudd selv med flere investeringer.

Styret har jobbet aktiv med å få stabile sponsorer på treårskontrakt. Driftsavtale med Hol kommune er under revidering og styret arbeider for å bedre avtalen. Dette for å sikre videre drift av skøytebane, aktivitetsområde, klubbhus og skiløyper. I framtida må en regne med å investere i ny traktor, ismaskin og ruste opp lysløypene på Hagafoss og i Hovet. Treningsrommet er godt og stabilt besøkt, og er en viktig aktivitet for idrettslaget.

Oppussing av klubbhus:

Med støtte fra Skue Sparebank, Sparebankstiftelsen DNB, Sparebankstiftelsen Hallingdal, Viken Idrettskrets og Enøk-fond i Hol kommune har Hol Idrettslag pusset opp hele klubbhuset.

Uten all dugnadshjelp hadde ikke dette vært mulig.

En ekstra takk til:

- Jan Meinstad
- Sveinung Kvammen
- Hans Olav Vindegg
- Knut Erik Grøslandsbråten
- Sondre Bergli Kjemperud
- Vetle Bergli Kjemperud
- Jan Frode Nestegard
- Runar Tufto
- Maren Haugli Tufto
- Anita Bihaug Pedersen
- Kjell Eikrehagen
- Og mange flere!

Entreprenører som har gjort dette mulig er:

- TG Bygg
- Elektro 12:24
- Hallingdal Varme og Sanitær
- Bjella og Medgard
- Blikkhuset Hallingdal
- HTD Audio og Video
- Kjell Eikrehagen
- KG Bygg og Betong
- Malermester Kjell Rygg
- Gol Kjøl og Frys
- Runar Andersen
- Hallingdal Alarmservice
- Montèr Hallingdal
- Sundbrei Transport

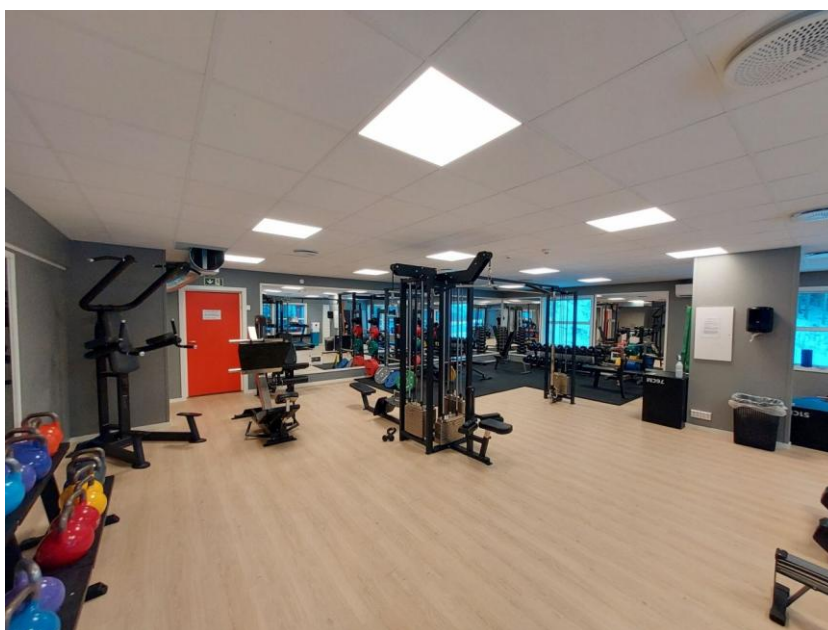
Det vi har gjort er:

- Klubbhuset er malt innvendig og utvendig
- Byttet utvendig tak med vindskier og takrenner
- Nye vinduer
- Nytt gulv i hele bygget
- Pusset opp 6 toaletter og to garderober
- Nye vannrør og skap

- Byttet alt av lys til ledlamper
- Byttet alle sikringskap
- Pusset opp hovedkjøkken og kiosk
- Utvidet gymmen og satt inn ventilasjonsanlegg
- Universell utforming av vei til klubbhus, automatisk inngangsdør og lyddempa rommene.
- Etterisolert vegger og blåseisolert tak i den gamle delen av huset.
- Bytta utvendige og innvendige dører og innstallert adgangskontroll med automatikk
- Støtta opp utstikk og drenert der det var nødvendig
- Bytta garasjeporter
- Større gym med ny adkomst
- Nye møbler



Lydplater i himlingen har hjulpet betydelig på akustikken. Nytt gulv, nye vinduer og litt andre møbler har gjort klubbhuset «nytt» innvendig!



Treningsrommet har blitt utvidet og fått nytt gulv og ny himling, i tillegg til ventilasjonsanlegg.

Arrangement på Geilo

Hol idrettslag stilte med dugnadsfolk til NM i skiskyting, IBU cup, Skarverennet og skiskytterrennet Asko og Sparebank 1 cup i 2024. Vi takker alle som stilte opp for oss. Bilde er kun av noen få som deltok.



Vi hadde samling på, Stundo- et bygdekjøkken, for alle som stiller opp for Hol idrettslag som trenere, dugnadsfolk, løypekjørere og æresmedlemmer. Det vart et hyggelig lag med god mat og trivelig stemning. Det er viktig å sette pris på alle som stiller opp for oss.

Skøyter sesongen 2023/2024

Skøyteskole/torsdagsløp:

I sesongen 2023/2024 ble det avholdt 8 torsdagsløp på skøyter. Idrettslaget arrangerte også skøytedag for Hallingskarvet skole 14.februar. Ingen torsdagsløp i ferier.

Banen var oppe fra 16.november til slutten av mars. Altså 4 hele måneder med is! Det har tidvis vært utfordrende værmessig denne sesongen, med sprengkulde etterfulgt av milde perioder. Dette var grunnen til at det ble færre torsdagsløp enn forrige sesong. Gledelig er det at det ble registrert nesten 60 ulike navn på isen gjennom sesongen (store og små).

Registrering av navn foregår på isen, og vi har ingen kontingent for å være med på torsdagsløp. Vi ønsker å legge til rette for at alle skal være med i aktivitet. Leie av skøyter har vi også gjort gratis for medlemmer. Vi ser at dette er tiltak som gjør at terskelen for å delta, går ned. Det synes vi er bra, da alle skal ha muligheter til å delta i organisert aktivitet.

Rekrutter i Vikingskipet for første gang under Sandefjordløpet.



Sportslige resultater:

Sportslige høydepunkt i skøytegruppa var at Henrik F.Rukke fikk sølv i Sprint-NM i januar, samt VM-bronse i lagsprint i mars, med ny norsk rekord. Han var også med på team sprint laget som tok en fin 2.plass i world cup sammen med samme løperne som i VM; Bjørn Magnussen og Håvard Holmefjord Lorentzen. I tillegg fikk han VM billett til sprint-VM i Inzell i mars, i 12.time, hvor han tok en fin 24.plass sammenlagt. Han fikk en sterk avslutning på sesongen, etter han var skadet innledningsvis i sesongen.

Joren Sleeking gjorde sine saker veldig bra i Norges cup, hvor han endte på 2.plass sammenlagt. Han perstet på alle distanser foruten 5 000m/10 000m. Han gikk fra 38,33 til 38,03 på 500m, fra 1.15,86 til 1.14,78 på 1000m, fra 1.55,62 til 1.55,29 på 1500m og fra 4.05,44 til 4.02,31 på 3000m. Joren deltok på NM allround i januar, og endte på 22.plass.

Robin Sleeking gikk 6 av 7 norgescuper og satte ny pers denne sesongen på 1000m med 1.20,83. Joren og Robin Sleeking har base på Hamar og trener med Mjøsteam. Henrik F. Rukke er en del av det norske sprint-landslaget og i world cupen fikk han sammenlagt 47.plass på 500m. (skaden gjorde at han ikke fikk deltatt på så mange løp).



Foto: Christoffer Rukke

Robin
Sleeking



Alle foto: Christoffer F. Rukke



Joren Sleeking

Allidrett:

Når det ikke er fotballsesong, så har vi tilbud om allidrett. I år avsluttet allidrettsesongen 9.april og den startet opp igjen 29.oktober. Da var vi ute i èn gruppe, mellom 29.oktober og 19.november. Så ble allidretten flyttet inn og delt opp i to grupper.

Bjørnar og Maren har hatt ansvar for disse treningene. Vinteren 2024 hadde vi faktisk 3 grupper. Da var det også tilbud til skolestartere og 1.klasse. (gr.1) 2.-3.kl (gr.2) og 4.-6.kl (gr.3). Men da foreldrene ikke kunne være med som ledere for gr.1, ble tilbudet for de yngste avvirket undervegs. Det er et mål å få med flere foreldre til å ta tak, så vi ikke blir for sårbare. Vi er noen trenere som bidrar sommer og vinter, og klubben trenger flere å spille på. Vi har behov for at det kommer flere tilskudd på trener-stammen.

Allidrett i gymsalen på Hallingskarvet skole er et populært tilbud! Vi har registrert over 90% deltagelse av de som er i målgruppa, fordelt på hele allidrett-sesongen. Det er varierte og lekbetonte økter. Øktene har vært på 1t for de to eldste gruppene. Vi har disse reglene på treningene, og som vi repeterer før hver trening starter:

- høre etter på beskjeder,
- være snille med hverandre og
- ha det gøy!

Friidrett:

12.september arrangerte vi friidrettsdag for Hallingskarvet skole.

Det var delt opp fra 1.-4.klasse og 5.-7.klasse.

Det var en super dag med mye aktivitet! Elevene fikk prøve seg på lengde, sprint, hekkehopp, kastøvelser (både langt og presisjon). Det var og hinderløype og stafett på timeplanen.

Vi fikk god hjelp fra tidligere trenere samt foreldre denne dagen. Geir Tufto, Jens Olav Lien, Stine T.Mikkelsen Trøen, Linn Kristin Kristiansen og Kristian Sveingard og Maren Haugli Tufto var i sving for idrettslaget denne dagen.



Sprek rektor som måtte prøve sprint-egenskapene mot elevene. 😊

Vi arrangerte Skue-løpet i samarbeid med Skue sparebank på Haustmarkaden i Hol 14. september. Der deltok det ca. 80 barn, som var ny rekord! Det var fellesstart og løpet startet ved ysteriet. De løp opp til SFO, rundet trafikkøya og løp ned til enden av rekkverket ved Vika som de rundet før de løp i mål. Alle fikk premier og det var bare blide fjes!



Foto: Skue Sparebank

Svømming:

Ny-renovert basseng. Rundt 25 på gruppe 1 og mellom 10 og 15 på gruppe 2. Veldig bra oppmøte i år. Men vi trenger ennå flere som er med som badevakter.



Orientering

Fysakturer barn opp til 10 år:

Turene har vært i Hol, Hovet og Sudndalen og i perioden fra 15. mai til 15. oktober (etter høstferien). Klippekortene har vært tilgjengelig på Hol IL sin nettside for utskrift. Det ble i år gjort noen endringer på turmålene, og turene gikk til disse lokasjonene:

Kløkk, Naturleikeplass lysløypa i Hovet, Sørstølkamben, Energitrappa, Vesleslåtta, Reisteospa, Masterunden/linja, Lysløypa bak skytterhuset og lavvo ved Svarttjødn. Turer som gikk ut, var Halletjødn og Geiterygghytta.

Det var 17 barn som deltok, en økning fra i fjor på 8 barn. Alle har fått premie, som i år ble sponset av Geilo kino og Hol IL.

Toppturer Postkasetrimmen for aldersgruppen 14 år og oppover:

Turene registreres i appen Postkasetrimmen. Det er gratis å delta, men klubben betaler en årlig sum for deltakelsen. For året 2024, har summen vært lik som året før, kr 11 000,-. Kostnaden har dekt tilrettelegging og organisering av turene i appen i tillegg tilsendt statusrapport på slutten av året. Turene har foregått i perioden 01.01 – 31.12. Turene kan nås enten til fots eller på ski/truger.

Oppsummert:

74 personer har gått 1 tur eller fler. En reduksjon fra i fjor på 20 person, som igjen er en reduksjon fra året før. Det var 2 personer som hadde gått alle turene en eller flere ganger, der vinner ble den som hadde gått flest antall turer til sammen. Vinneren ønsket ikke treningskort, men fikk i stedet en treningsdress med Hol il logo.

Tabellen viser hvilke turer og antall besøkende i perioden, sammenliknet med årene før:

Toppturer	Antall 2024	Antall 2023	Antall 2022
Einsetnuten	53	70	102
Belvatnet	21	17	60
Oseberget	15	22	36
Ruudtoppen	26	58	48
Lordehytta	10	15	17
Odnakk	48	83	107
Birgitstølen	60	53	66
Brynuten	38	34	68
Brenthovd	46	58	79
Kalveskallen	16	17	44
Urevassnuten	4	2	4
Antall turer totalt som er gjennomført	337	429	631

Til orientering så legges tilbudet fra Postkasetrimmen ned, slik at 2024 var det siste året Hol il arrangerte sine turer via en app.

Hol il vurderer nye aktiviteter og legger ut info på Hol il sin nettside i løpet av 2 kvartal.



Fotball

Fotballtrening:

Tirsdag 16. april hadde Hol IL sin første fotballtrening for sesongen, som vedvarte til slutten av oktober. Unntak i sommer- og høstferie. Treningsøktene varte i ca. en time og ungene var delt i tre grupper: 6-7 år (3'er fotball) og 8 år (5'er fotball) og 9,10 og 11 år (7'er fotball). Etter hvert ble det arrangert felles oppvarming før gruppene gikk til hver sin base.

Hallingdal fotballklubb kom og hold trening for oss 21.mai. Det var stor stas for alle.

Vedlikehold av banen blir gjort på dugnad.

Gøy at leder for fotballgruppa, Bjørnar Jordheim, fikk heder for sin innsats under høstmarknaden i Hol i september.

3'er fotball

Trener: Roger Reinton

Barn: Ca. seks barn var med. Laget var med på Torpo cup i tillegg til å spille kamper som var lagt opp som turneringer.

5'er fotball

Trenere: Maren Haugli Tufto og Bjørnar Jordheim, samt hjelp av foresatte.

Barn: Ca. 10 barn har vært med ila sesongen. Noen er kun med på treninger, andre er med på treninger + kamper.

Kamper: Kampoppsett mot ulike lag i hele Hallingdal. Gol, Geilo, Ål, Nesbyen, Uvdal.

Siste kamp ble spilt 10.oktober i Hol.

7'er fotball

Trenere: Runar Tufto og Jan Frode Nestegard.

Barn: 10-15 barn vært med ila sesongen. Noen er kun med på treninger, andre er med på treninger + kamper.

Kamper: Kampoppsett mot ulike lag i hele Hallingdal. Gol, Geilo, Ål, Nesbyen, Uvdal, Flå. Mange jevne og gode kamper!

FOTBALLTURNERINGER

Tor pocup: Hol stilte med tre lag. 3'er, 5'er og 7'er.

Ål-cup: Hol stilte med 7'er laget.



Fornøyde spillere fra Hol på Torpocup i august.



7'er laget til Hol på Ål-cup helga før skolestart!

DOMMERE

Lokale dommere har stilt opp på kamper. Takk til blant annet Ingrid G. Engerbakk, Katrine E. Mikkelsen og Syver Medhus, med flere.

ANNET

Fotballgruppa har egen gruppe på Facebook som heter «Fotball i Hol». Her blir det lagt ut relevant informasjon.

Appen «MinFotball» gir full oversikt over fotballsesongen og alle kamper som Hol-lagene spiller.

SKI:

Langrennsesongen 2023/2024 starta allerede i desember med mandagsrenn. Snøen kom tidlig og løypeforholda var bra.

Leder for skigruppa 2023/2024: Runar Tufto

Det ble avholdt mange mandagsrenn, men deltagelsen var svært lav med gjennomsnitt på 6 barn. Det var ingen renn i vinterferien.

Det ble avholdt både Telenor-karusell på tid og ideal-tid.



I løypetraseen i Hovet ble det kjørt ut flis på dugnad. Resultatet ble svært bra!





Lysstolpene i Hovet fikk prøvd seg i 2024, først ble en stolpe kjørt ned så kom det uvær med svært mye vind.

På grunn av en dyktig dugnadsgjeng kom lyset på plass i rekordfart. Idrettslag er svært takknemlig for innsatsen som er lagt ned i Hovet i 2024.





Løypene er kjørt på dugnad i sesongen 2023/2024 også. Takk til alle løypekjørerne våre!

Prosjekt lysløype Hagafoss og Hovet

Prosjektet på Hagafoss fokuserer på rehabilitering av lysløypa, som ble bygget i 1972, og inkluderer oppgradering av lys, skibru, og traseer for å møte dagens krav.

Det er viktig med tilgjengelige løyper for alle aldersgrupper i nærmiljøet, både sommer og vinter. Det er også planlagt å erstatte stolpene med Wopas stolper og moderne LED-lys. I dette arbeidet ser vi også på å utvide løypa, og ferdigstille en regulerte løype som ble påbegynt tidlig på 1990 talet. Dette er aktuelt np med nytt boligfelt.

Miljøperspektivet er også tatt i betraktning, med tiltak for å minimere inngrep og lysforurensing. Prosjektet er prioritert i kommunen og har fått støtte fra Buskerud fylkeskommune.

Alle grunneiere er possetive og skrevet under avtale om bruk av grunn. Det er vi svært takknemlige for.



Prosjekt «Lysløype Hovet» har pågått en stund med nye lys og på de mest våte områdene er det lagt ut flis.

Det trengs utbedring av bro og en mindre løype med et lite skicross område. Blå runding i kartet.

Vi ser også på å forlenge løypa i retning Håkonset og lage en flatere løype som kan brukes sommer og vinter.

Prosjektet skal kjøres som spillemiddelprosjekt og tiltaket med bro har fått prioritet. Forslaga under er på tegnebrettet og endringer kan skje etter at fylket og grunneiere har sett på prosjektet.

Prosjekt utvidelse lysløype Hovet



- Gul—Lyssette Håkonset-Lysløypebrua 900 meter på eksisterende veg
- Blå—Ny runde for barn som er lysstett, ca 500 meter.
- Grønt—Planere og fylle ut eksisterende løype pga fjell
- Mørk lilla - Ny bru 40 meter
- Svart—Ny avgreining for å få flat løype Håkonsetbrua-Ruud for svaksynte. Må også lyssettes. Totalt 400 meter.
- Red—Gruse opp for turstig, ca 1,5km

Prosjekt utvidelse lysløype Hovet alt 2



- Gul—Lyssette Håkonset-Lysløypebrua 900 meter på eksisterende veg
- Blå—Ny runde for barn som er lysstett, ca 500 meter.
- Grønt—Planere og fylle ut eksisterende løype pga fjell
- Mørk lilla - Ny bru 40 meter
- Svart—Ny avgreining for å få flat løype Håkonsetbrua-Ruud for svaksynte. Må også lyssettes. Totalt 400 meter.
- Red—Gruse opp for turstig, ca 1,5km