

Årsmelding for idrettslaget Føyk 2015



Laget har hatt desse tillitsvalgte ;

Styreleiar	Geir Olav Guddal
Nestleiar	Brit Sexe Ulriksen
Kasserar	Magnus Steigedal
Skrivar	Anne Grete Midtbø
Styremedlem	Ingrid Larssen Sekse
	Gro Tveit (Friidrettskontakt)
	Ann Kristin Bjørklund (Fotballkontakt)
Idrettsmerkenemd	Grete Børve
Valnemd	Eivind Myklebust
	Anve Tveit
Revisor	Randi Fresvik
	Kari Sekse

Me har hatt 5 styremøte i idrettsåret 2015.

Det har også vore andre møter utenom Føyk. Geir deltok i årsmøte til Harding. Han har vore på møte vedr barnehagebygget og uteområdet med representantar frå heradet og Indre Austio Grannalag . Geir og Brit var på årsmøtet til idrettsrådet på Utne i mars. Brit var også på omvisning i Fjordahallen i april.

I mai var det folkemøte i Kinsarvik vedrørende ny idretts- og friluftspan. Frå heile heradet møtte berre Føyk ved Brit og Anne Grete

I juni var det stifting av Grannabryggjo. Geir møtte for Føyk .

I samband med samanslåing av idrettslaga UTIL, KIL og Harding Allianse har det vore fleire møter. Geir deltok i juni, august og september. Brit var med på eit i oktober. Då byrja dei å få såpass konkrete planer at det var naturleg at FØYK ikkje er med på fleire slike arbeidsmøter då me ikkje skal inngå i samanslåing.

Geir har delteke på padlekurs og på kurs i turskilting regi Hordaland fylkeskommune

Medlemmer

Registrerte medlemmer 2015: 190 (I 2014 var der 180 registrerte medlemmar)

Vaksne: 120 (av dette 7 støttemedlemmar)

Ungdom: 27

Born: 43

Økonomi

Økonomien til laget er god. Me har ein jamn inngang av medlemspengar kvart år og har framleis ein god inntektskilde i "Grasrotandelen" frå Norsk Tipping. "Grasrotandelen" er den største faste inntektskjelda i Føyk, men andelen til Føyk har gått ned med ca. 20% kvart år dei siste to åra.

Andre tilskot og refusjonar på grunnlag av søknadar til innkjøp av utstyr og liknande blir ein viktigare og viktigare inntektskjelde for idrettslaget. Her har Føyk blant anna fått tilskot frå gjensidigestiftinga, sparebankstiftinga og Hordaland Fylkeskommune i 2015.

Føyk har investert mykje i utstyr dei siste åra. I 2015 har Føyk blant anna kjøpt inn klatreutstyr, bordtennisbord, ropert og eigen Føyk fane.

Føyk har i 2015 186 betalande medlemmer og eit overskot på ca 70.000 kr. Det må nemnast at kroner 40.000 av dette er tilskot til kartprosjektet som blir utgifter i 2016. Vidare er kroner 11.000 oppstartstøtte til idrettskulen for ungdom, som enno ikkje har brukt av midlane.

Syner elles til rekneskapen for meir informasjon.

Treningstilbod i sesongen 2015

Me har hatt og har eit variert treningstilbod for dei fleste aldersgruppene.

Idrettskule/treningar for 1.- 2. klasse, 3-5 klasse og 6.- 7. klasse. I år var det såpass med born på treningane at me delte dei i 3 grupper i staden for 2 grupper som i fjor. Det har vore velykka i år, men må nesten vurderast jamnleg.

1-2 klasse: Det har i snitt vore 8 born på treningane. Best oppmøte av 2.klassingar. Det har vore ei kjekk gruppa å trene og det verkar som borna har vore nøgde med treningane.

Ingrid L. Sekse har hatt ansvaret for denne gruppa og ulike foreldre har vore trenarar . I tillegg har dei våre heldige og hatt Anita Meling Meland som trenar. Tusen takk til ho – det er veldig kjekt at ho stiller opp. Det har vore fokus på ulike aktivitetar i gymsalen. Til dømes ballspel, leikar og ulike stasjonsøvingar. I tillegg har dei hatt ei sykkeltraining på grusbanen med



sykkelløype og ei klatretrening i Tyssohallen. Både sykkel- og klatretreninga fungerte godt og var kjekke aktivitetar for borna.



3-5 klasse Det har vore god aktivitet i denne gruppa. 5 klasse har ikkje vore på treningane mykje grunna korps undervisning. Men i snitt så har dei vore 6 stk kvar gong. Ulik aktivitet i gymsalen, badminton, bordtennis, skøyte, skitrening på korlevoll, bowling og sykling. Sykling har vore ny aktivitet i år og har vore kjekt. Brit har hatt ansvaret saman med ulike foreldre som har vore trenarar så tusen takk til samtlige.

6-7 klasse Treninga for 6-7 klasse har gått veldig bra. Gruppa har fungert godt med dei klassetrinnene saman. Det har vore mellom fire og ni som har møtt opp. Dei har vore igjennom varierte øvelsar, blant anna bordtennis, basketball, koordinasjonsøvelsar, bowling, samarbeidsøvelsar. Dei skulle også vore på skyting, det blei utsatt til vårhalvåret.

Ann Kristin har hatt ansvaret saman med andre foreldre. Ho har har invitert med dei "nye" naboane her på Espe som blei veldig glade for å bli inkludert

13 – 19 år Denne aldersgruppa organiserte seg i haust som idrettskule for ungdom, 13-19 år. Dei fekk kroner 11.000 i oppstartstøtte av idrettskrinsen. Føyk har motteke støtta, men ungdomane har så langt ikkje brukt av den.

Olav Guddal har vore trenar for ein god og fast gjeng på rundt 8 personar.

Dametrim; Vi har vært 3-6 stk på dametrimmen på tirsdagene. Kristin Holsen Børve og Bodil Svoldal Nakkerud har vekslet på å hatt treningene. Vi har vært så få at vi ikke har hatt sirkeltreninger, men step til oppvarming og styrkeøvelser med vektstenger som hovedtrening,

med instruksjer fra instruktør (10-15min oppvarming og 45min styrketrening). Blir vi flere på trening kan vi mer enn gjerne ha sirkeltrening hvis det er et ønske.

Bodypump; Bodypump er en time med styrke trening hovedsakelig med vektstang. Trening hver onsdag og av og til søndag. Oppmøte varierer. Vanligvis er vi 6- 10 personer om onsdagen. Anita Sævdal og Gro Tveit har vekslet på å hatt disse treningene.

Gubbatrim; Det har jamt over vore godt oppmøte på Gubbatrimmen siste året. Mykje av æra for det skal ungdomane ha som har møtt mannsterke opp og faktisk dominerer i på landhockeyen. Dette lovar godt for framtida.

I tillegg til landhockey ha me sirkeltrening med fokus på styrke. Me følgjer med i tida og har teke i bruk Kettlebells og slynger i styrketreninga.

Trim Turgåring; Onsdagsturane.

Trim-turen omkr. Sekse med start frå Grannatun kl. 19.00 er ein tur som passar dei fleste. Tempoet er ikkje stort, ikkje krav til utstyr, hopp av og på når du vil, ikkje noko krav til å gå heilt omkring Sekse, du kan gå så langt du vil. Det einaste kravet er å bruka refleksvest eller reflekterande klede. Det å koma seg ut, gå samla, prata, utveksla meiningar, synspunkter og ha det sosialt er det turen omkr. Sekse har å tilby. I år har me vore frå 1 til 7 stk. som har gått turen. 8 ulike personer. Det er litt mindre enn i fjor, har tru at det vil verta endå fleire med tia.

Treningstider:

For oppdatert treningsoversikt sjå Føyk side på facebook og indreaustio.no. Den heng og på grannatun og ved inngangen til garderoben. Indreaustio gav ut ein informasjonsfoldar hausten 2015 og då låg treningsplanen til FØYK med

Fotball: Føyk, UTIL og Kinsarvik IL samarbeider på tvers av laga når det gjeld fotballtrening og fotballturneringar. Dette gjeld alle aldersgrupper. Treningane føregår på Hordatun. Alle laga stiller som "Harding" med ulike alderstrinn for å skilje mellom alle laga. Føyk IL har vore representert i alle årsklassar denne sesongen og. Føyk bidreg og godt på trenar sida og med aktive foreldre elles. Fotballgruppa har delteke i bl.a fjordaserien for dei minste, Tyssocup og Eidfjordcup.

Friidrett

Friidretten i Føyk og Harding har dette året vore labert. Det er gjennomført litt friidrettstrening ifm. idretts-skulen. Det var arrangert Hoppstevne u. tilløp på Sekse i mai og nasjonalt hoppstevne u tilløp i Kinsarvik i November. Føyk har hatt deltakarar på begge stevnene.

LIATRAVEN FØYK 2015

Følgjande 26 personar gjennomførte alle fem turmåla til idrettslaget FØYK i 2015:

Namn	Poeng	Antal år
Gro Tveit	613	3
Siv K. Brattespe	504	4
Jorunn Børve	406	5
Signe Lise Børve	303	3
Kirsti Solheim	286	4
Geir Olav Guddal	196	5
Asbjørn Sekse	169	1
Eivind Myklebust	138	1
Hanne Nikkels	126	2
Hans Magnus Andersen	126	1
Anne Grete Midtbø	120	4
Bjarne Børve	120	2
Björg Hovland Børve	117	4
Nelly Sandstå	117	1
Sigbjørn Guddal	110	3
Marit Hovland Berntsen	106	1
Helge Hauso	102	1
Katrine Sekse	94	2
Arne Sandstå	70	1
Brit Sexe Ulriksen	70	2
Emil Sekse	70	1
Hedda Sekse Hauso	70	1
Iselin Sekse	70	1
Maiken Sexe Ulriksen	70	1
Marte Sexe Ulriksen	70	1
Tiril Sekse Hauso	70	1

Vinnar av vaksenklassen vart Gro Tveit med 613 poeng.

I barneklassen vann Hans Magnus Andersen med 126 poeng.

Totalt vart det funne 1199 innskrivingar i bøkene for 2015. Dette er litt mindre enn i fjor, men sein start på grunn av store mengder snø må ta mykje av skulda for dette.

I alt 13 personar hadde alle turmåla for fyrste gong og Føyk medlemmer får kopp til odel og eige. Føyk fører statistikk over fleire år, sjå utfyllande info på www.indreaustsio.no. Planen er å gjere stas på trufaste travarar ved oppnådde runde tal.

Føyk minner også om at dei som vil kan få årstallet inngravert i koppen kvart år ein har alle turmåla. Lever koppen til styret.

Kartprosjekt I samband med Liatraven arbeider Føyk med sporing av rutene i Liatraven og alternative tilknyttede ruter. Planen er å få utarbeid kart og 5 informasjonstavler. I tillegg å få lagt ut detaljert informasjon om turane på ei internettside. Føyk fekk i 2015 utbetalt kroner 40.000,- til dette arbeidet som støtte frå Hordaland Fylkeskommune. Dette er ført som inntekt i 2015, men blir utgift i 2016.

Arrangement

Trimkarusell;

Alle 3 løp var på Sekse 23 og 28 april og 3 mai..
I alt var der med 46 born på denne aktiviteten. Av disse var det 19 stk som fullførte alle tre gangene. For å få premie må en delta 2 av 3 ganger. Det var i år 40 stk som fikk premie. Premien i år var drikkeflasker. Takk til Isklar som sponset oss med drikkevatt. Siste dag i trimkarusellen avsluttes med grilling i flott vær.

Kveldsmattur

Føyk har hatt to turer for dei minste. Fyrste var i juni og då var me til Øykjaflåten. Me var tilsaman 30 store og små og hadde fantastisk vær. I september vart det kveldsmattur i regn. Då var turen til Tveite på Espe. Her var det lite framøte pga kollisjon med andre arrangement og antakelig veret. Men dei som var med kosa seg.



Idrettsmerke

Grethe Børve har vore ansvarleg og det var berre 4 stk som tok merket. Desse var Olav Guddal, Grethe Børve, Ragnhild Mjelde Tveit og Geir Olav Guddal.

Ein må tilbake til 2012 for å finna tilsvarande dårleg deltaking. Dette er skuffande og idrettsmerkeansvarleg ynskjer tilbakemelding på kva som skal til for å få opp interessa.

Sjå vilkåra for idrettsmerket på www.indreaustio.no under Føyk.

Skøyter

I byrjinga av 2015 hadde me ein kort periode med skøyteis og stor aktivitet. Både organisert og uorganisert. Det er utrolig kjekt for borna når isen er klar så tusen takk til alle som deltek og lager isen til.

Aktivitetsdag i Tyssohallen

3 februar hadde me aktivitetsdag i Tyssohallen. Hallen delte me inn i 3 aktivitetar. Klatring, fotball og badminton/innebandy. Hildegunn, Geir, Bård og Petter sikra klatrarane. Det var i alt 42 oppmøtte. 9 barnehageborn, 13 frå 1-4 klassinger, 7 frå 5 klasse og oppover og 13 vaksne. Det var ein koselig dag med gode tilbakemeldinger og glade unger. Me vil takka BP Norge som støtta arrangementet med 2500,-

Fellestur Dronningstien

2015 var friluftslivets år og KIL; UTIL og FØYK arrangerte felles tur til dronningstien. Det var ein strålende dag og totalt var me 80 stk som gjekk turen. Me vart køyrde med traktor og hengar opp til Nosi. Dette var populært for dei minste og gjorde turen tilgjengelig for fleire. Her er bilete av nokon av dei som gjekk dronningstien



Diverse

Grannabryggjo: Føyk har vedteke at me kjøper ein båtplass på den nye Grannabryggjo. Kroner 5000 er innbetalt av totalsummen på kroner 40000,- Føyk har god kontakt med styret i Grannabryggjo vedrørende mogeleg framtidig satsing på eit padlesenter i tilknytting til anlegget.

Det nye møterommet i barnehagen er blitt bra og brukes når idrettslaget har styremøter. Her er det montert videokanon og tv.

Idrettslaga på austsio har diskutert å slå seg saman til eit idrettslag saman med Harding allianse. Util, Kil og Harding allianse arbeider med dette og vil slå seg saman til eit nytt idrettslag. FØYK har valgt å fortsetta som eige idrettslag.

Info

Føyk har e-post adressa foykil@gmail.com. Denne sjekkar skrivaren i laget, send gjerne e-post. Føyk finn du og på facebook og på nettsida www.indreaustsio.no.

Sekse 10. januar 2016

Skrivar Føyk,
Anne Grete Midtbø