

Årsmelding for idrettslaget Føyk IL 2019



Laget har hatt desse tillitsvalde;

Styreleiar	Bente Moe Svoldal
Nestleiar	Ingrid Larssen Sekse
Kasserar	Kari Sekse
Skrivar	Tale Hauso
Styremedlem	Oda Gjerde Tyssebotn Øyvind Andersen Jon Arne Sekse
Varamedlem	Audun Kvalnes
Idrettsmerkenemnd	Oda Gjerde Tyssebotn
Valnemnd	Ann Kristin Espe Halvard T. Eriksen
Revisor	Randi Fresvik Magnus Steigedal

I idrettsåret 2019 har me hatt fem styremøte. Eit år med varierte tilbod for både store og små.

Medlemmar

Registrerte medlemmar 2019 (2018)

Vaksne	116 (101)
Ungdom	32 (33)
Born	44 (42)

Det har vore ei auke i medlemstalet frå 2018 til 2019. Det er veldig kjekt. Fleire har betalt kontingent, og det har vore enklare med fakturering og diverse knytt til medlemsregistreringa.

Økonomi

Det er bra økonomi i Føyk. Det gjer at me kan ha eit variert og godt treningstilbod til alle aldersgrupper. Inntektene kjem i all hovudsak frå:

Medlemspengar:	19000
Kulturmidlar:	12000
LAM:	35110
Grasrotandel:	25000

Allmennyttige midlar (SPV): 30000

Utstyrsmidlar Idrettskrets: 12000

IAG (gåve fellesområdet): 25000

Dei største utgiftene i 2019 har vore fellesområdet ved Grannabryggjo med vel 108000 kr. Me har kjøpt utstyr for ca. 23000, og fotballdrakter til laget som deltok i Terje Storhaug-ligaen for 11000. I tillegg til driftsutgifter og diverse.

Årsresultat: 5917,15 kr

Viser til rekneskapen for utfyllande detaljar.

Møter

Ingrid og Oda møtte på årsmøtet i idrettsrådet våren 2019.

Ingrid og Bente var på 100-årsjubileet til Harding på Krossvoll på Lofthus. Med tre rettersmiddag og underholdning. Bente heldt tale. I tillegg gjekk Føyk, Solnut og Idrettsrådet saman og gav eit bilete i gåve.

Bente og Ingrid var på informasjonsmøte for medlem av Grannabryggjo ang. flytande sauna, Heit AS.

Bente har vore på to møter med IAG og Grannabryggjo grunna reglar for bruk.

Treningstilbod i sesongen 2019

Me har eit variert treningstilbod for dei fleste aldersgrupper.

Barnehagetrimmen:

Måndag frå klokka 17.15 til 18.00 er det barnehagetrिम. Iren Lunde Sekse har ansvaret for treninga. Det er som regel 5 til 6 ungar som er med på trimmen, men det kan variera frå 2 til 12.

Dei gongane 1. og 2. klasse har aktivetar andre stadar enn i gymsalen, som bading eller klatring, er det ofte få ungar på barnehagetrimmen, då mange har søsken som er med der. Ungane kjem med foreldre eller besteforeldre som hjelper til med trimmen.

Trimmen startar med hinderløypa eller fri leik. Turning i ringane er veldig populært og ein ser at ungene er blitt tryggare og flinkare i dei. Leik med ball og kappløp er og veldig populært.

Det siste kvarteret leikar vi «alle mine kyllingar», «bjørnen sover» eller ein eller annan variant av tikken. Dei gongane Iren ikkje kan vera med er det aldri problem å få andre til å låsa opp og vera ansvarlege.

Idrettsskulen:

Bente, Kari og Ingrid har vore ansvarlege for idrettsskulen. Foreldre er med som trenarar i gymsalen/banen og som sjåførar når det er aktivitetar andre stader. Idrettsskulen har mange ulike aktivitetar og ein av dei mest populære er symjing på Folkebadet. Barna er positive og det er kjekt å ha dei med på ulike aktivitetar.

1.-2. klasse:

Treningstid har vore måndagar frå kl.18.00 til 19.00. Det har vore varierende oppmøte på denne gruppa. I gymsalen har dei hatt turn, ballspel, høgde/lengde og leik. Uteaktivitetar har vore skøyter, friidrett og sykling. Elles har dei vore på klatring i Tyssohallen.

3.-4.klasse

Treningstid har vore torsdagar frå kl.17.00 til 18.00. Det har vore veldig godt oppmøte. I gymsalen har dei hatt turn, ballspel, høgde/lengde og leik. Uteaktivitetar har vore friidrett, skøyter og skyting med luftgevær. Dei har vore på klatring i Tyssohallen, buldring i buldrerrommet i Odda, symjing på Folkebadet, ski på Korlevoll og skitur med lykt rundt Elvadalen på Lofthus.

5.-7.klasse

Treningstid har vore torsdagar kl.18.00 til 19.00. Det har vore godt oppmøte. I gymsalen har dei hatt turn, speedminton, bordtennis, fotball, høgde/lengde og leik. Uteaktivitetar har vore skøyter, friidrett og skyting med luftgevær. Dei har vore på klatring i Tyssohallen, buldring i buldrerrommet i Odda, symjing på Folkebadet, ski på Korlevoll og skyting på Hordatun.

8.-10.klasse

Etter ønskje frå foreldre og ungdommar var det hausten 2019 tilbod om idrettsskule til denne aldersgruppa, men grunna fotballtreningar/korps var det ikkje mogeleg å finna ein dag som passa for ungdommane. Difor vart det diverre berre gjennomført to treningar.





Måndagstrening: Klokka 20.00 har Bodil Nakkerud hatt hovudansvaret for treninga. Variert oppvarming og så styrke med stong. Her kan alle velja intensitet/vekt på stanga sjølve. Godt oppmøte.

Torsdagstrening: Klokka 19.00 har Tale Hauso hatt hovudansvaret for treninga. Varierte treningar. Sirkeltrening, crossfit, step, styrke med vekter, tabata ol. Helga Sandven og Oda Tyssebotn har vore vikar om Tale har vore borte. Har vore variert oppmøte, men tatt seg veldig opp i haust.

Gubbatrim: Klokka 20.00 på torsdagar er det gubbatrimmen. Aktivitetar som innebandy og volleyball har vore det mest vanlege. I haust har me hatt eit luksusproblem, der det var oppe i 16 stykk på ein trening. Difor måtte me dela opp treninga. Så aldersgrensa er over 25 år på gubbatrimmen på torsdagar, medan ungdommane har fått eigen treningstid på onsdagane.

Treningstider:

For oppdatert treningsoversikt på Facebook, eller på Føyk si sida på www.indreaustsio.no.

Fotball-laget:

Føyk hadde eige lag med i Terje Storhaug-ligaen i år. Dei kom på plass nummer åtte. Med ein siger og tap i seks kampar. I år fekk laget også nye drakter. Sponsa av Føyk IL og Hardangergutane.



(Eivind Fjellheim, Heine Skogseid Herstad, Jon Aslak Herstad, Øyvind Andersen, Åsmund Andersen, Mikael Skjeldås, Bård Steven Vedvik, Karl Magnus Andersen, Halldor, Sindre Lutro, Sigurd Solheim.)

Klatrevegg

Føyk har undersøkt om det er mogleg å byggja klatrevegg i gymsalen. Me har vore i dialog med styrar i barnehagen og Marit Ystanes i kommunen, og begge var positive til prosjektet. Stian Viken frå 3DClimb i Odda var på synfaring i januar 2019 og kom med skisser og tilbod på klatrevegg.

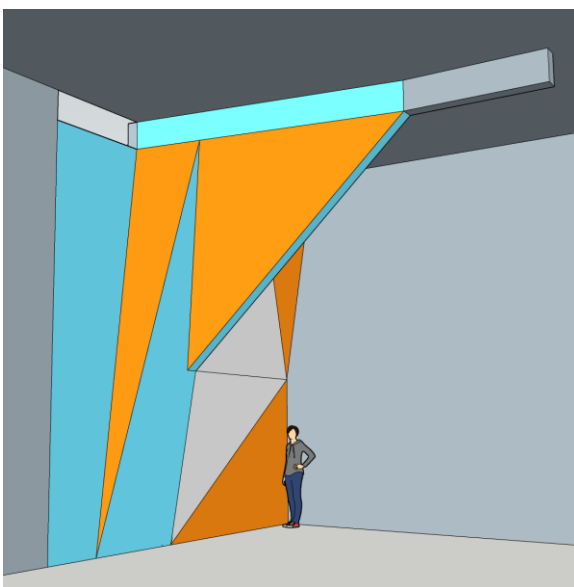
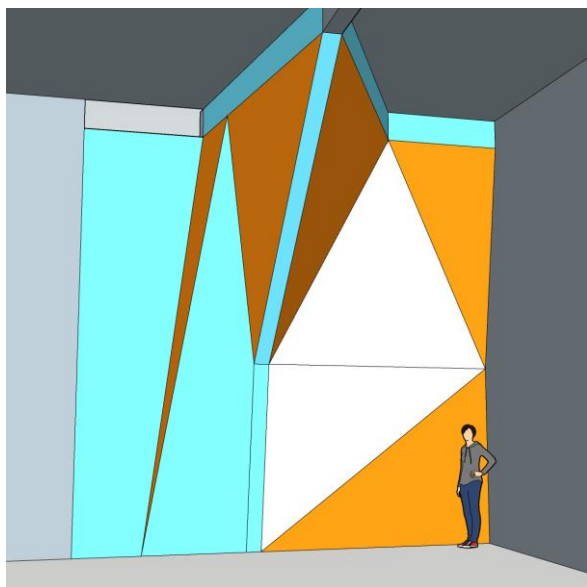
Det vil bli ein variert vegg på 45kvm med klatreruter frå lett til meir utfordrande vanskegrad. Me vil då tilby faste treningstider i klatreveggen for ulike aldersgrupper, i tillegg til eksisterande tilbod. I dag har Føyk fleire vaksne medlemmer med kompetanse innan klatring og sikring.

Prosjektet skal bidra til meir aktivitet, trivsel og gode relasjonar i nærmiljøet. Me ønskjer å realisera ein klatrevegg med store variasjonar i vanskegrad, slik at denne kan nyttast frå barnehagebarn til vaksne. Føyk ønskjer spesielt å fanga opp gruppa med barn og unge som fell utanfor anna organisert idrett. Erfaring viser at tiltak i nærmiljøet er viktig for å famna om denne gruppa.

Me har fått støtte frå Gjensidige stiftinga, Sparebanken Vest og gjennom Spleis (innsamlingsaksjon på nett). I tillegg har me søkt lokale bedrifter om støtte og håpar på svar frå dei innan utgangen av januar.

Finansiering:

Gjensidige stiftelsen	162 000 kr
Allmennyttige midlar	
Sparebank Vest	30 000 kr
Spleis	4 000 kr
Eigen kapital	100 000 kr
Sum	292 004 kr



Oppgradering av utstyr i 2019

Me valte å oppgradera mykje av treningsutstyret i gymsalen i år. I vår rydda me utstysrommet, og fann ut at mykje var modent for utskifting. Mellom anna vart det kjøpt inn nye volleyballar, mjuke ballar, kjegler, medisinballar, treningsstrikkar, speedminton utstyr, innebandykøller og mål.

I tillegg hadde me lyst på utstyr slik at me kunne driva med turn i gymsalen. Me investerte i trampett og airtrack treningssett (oppblåsbart turnutstyr). Dette har me hatt god nytte av i idrettsskulen.

Me valte også å bidra med utstyr/leiker til uteområdet (grusbanen) i barnehagen. Leikeormen Gus vart overrekt barnehagen på 17.mai. I tillegg kjøpte me trafikklys og skilt som barna kan nytta seg av når dei sykklar på grusbanen.

Me har skifta ut nettet til begge måla ute. Dei gamle hadde ikkje godkjent størrelse på nettmaskene. Totalt vart det investert i utstyr for ca. kr 23.000. Me søker refusjon på utstyrsmidlar og reknar med å få tilbake noko av denne summen.

Liatravaren 2019

I år har me hatt turar til Vaoga, Hovlandsstølen, Seksehovden, Galden og Stegastein. Det vart lagt ut sommarbøker på postane i byrjinga av mai, og vi har vore ute for å sjekka bøkene og tatt bilete av dei i november.

I oppteljinga av turar ligg talet ganske likt som fjoråret. Til saman har 11 personar gått alle fem turar. 8 vaksne og 3 barn har gjennomført alle.

Me vil offentleggjera vinnarane av Liatravaren på 17.mai på Sekse. Vinnarane i år blir dei som har fått flest poeng, trekking blant dei som har gjennomført alle turane, og vinnar av barneklasse.





Grannabryggjo

I 2019 vart det lagt bjelkelag og toppdekke på trekaia på Grannabryggjo på Sekse. Heilt i slutten av 2019 vart toppdekket fullført på trekaia. Arbeidet som er lagt ned i 2019 er gjort på dugnad. Det har vore omtrent 30 forskjellige personar på dugnad. Målsettinga er å fullføra prosjektet våren 2020.



Treningsklede

Det vart lagt opp til ny bestillingsrunde av treningsklede under aktivitetdagen i Tyssohallen i haust. Me hadde med prøvekle frå Trimtex. Til saman vart det bestilt 13 Føyk-jakker. I tillegg til bukser, t-skjorter og utstyr. Det held med bestilling ein gong i året, og det er fint å gjera det i samband med aktivitetdagen.

Arrangement

Trimkarusell

Trimkarusellen vart arrangert søndag 5.mai, tysdag 7.mai og søndag 12.mai. Siste dag var det avslutning med premiar og utsal av kaker/fruktkopp/pølser. Alle løp skjedde på og ved barnehagen.

Dei minste sprang ein runde. Dei mellom 5 og 7 år sprang to rundar, dei mellom 8 og 9 år sprang tre rundar på grusbanen, medan dei eldste sprang langløypa. Totalt var det 24 barn som deltok 3 gonger og fekk premie. Yngste var 2,5 år og eldste var 13 år.

Kaffi og saft var gratis på alle arrangementa. Anlegget er supert til slike arrangement. Premiar vart i år T-skjorter og medaljar som me hadde på lager.

Dei vaksne kunne vera med på idrettsmerket kvar gong. Stille lengde, kulekast og 60-meter. Den vart eige arrangement for 3000 meteren. Til saman 8 stykk klarte krava før siste øving (3000 m).

Veldig kjekt arrangement å laga til. Barn og foreldre får ein felles møteplass. Ekstra kjekt at fleire prøver seg på idrettsmerket.





Aktivitetsdag i Tyssohallen

Sundag 20.oktober frå klokka 13.00 til 16.00, var det aktivitetsdag i Tyssohallen. Tyssedal turn og idrettslag stilte med to instruktører til tumbling og trampett, og Fjellklyvarlaget stilte med to sikrarar.

Det møtte 36 barn, ca. 25 vaksne og småsøsken. Barna vart delte inn i tre grupper. 1.-2. klasse, 3.-4. klasse og 5.-7. klasse. Dei rullerte mellom klatring, tumbling, trampett og fotball. 30 minuttar på kvar stasjon.

Etter alle stasjonane var det matpause. Etterpå var det valfri aktivitet. Føyk spanderte gratis frukt, saft og kaffi. Folk hadde med seg nista.

For ikkje-medlemmar kosta det 50 kr pr. barn. Det var fem som betalte. Det var ein veldig kjekk dag med mykje aktivitet.



Idrettsmerke

I år har fem personar deltatt og gjennomført idrettsmerke. Oda Gjerde Tyssebotn, Iren Knudsen, Ingrid Sekse, Bård Vedvik, Valborg Sekse.

Det var mange som gjorde øvelsar på siste trimkarusellen, men fleire mangla 3000 meter. Det var og mogeleg å få gjennomført idrettsmerke om hausten, men det var berre tre som møtte opp.



Treningsdag på Sekse

Laurdag 11. januar 2020 kickstarta vi treningsåret med ein inspirerende og sprek dag i gymsalen på Sekse. Føyk hadde booka inn treningsinstruktørane Mariann N. Berge og Åse Kaland frå Safe treningscenter i Odda.

Med fire timar trening; Crossfit, Basisball, Powerstep og Somamove fekk damene verkeleg trent seg. Føyk ordna med pastasalat til lunsj som vi hadde bestilt frå Spar i Kinsarvik. I tillegg fekk deltakarane påfyll av smoothie og proteinbar.

Til saman 27 damer var med på forskjellige timar på treningsdagen.

Dette skulle vera med å inspirera både trenarane og medlem i Føyk. I tillegg til å prøva å rekruttera nye medlemmar. Difor kosta dagen berre 150 kroner per person, men om du betalte til saman 200 kr vart du og medlem i Føyk i 2020. Vi håpar dette kan få medlemstala opp, og inspirera fleire til å vera med på treningstimane våre ut året.

Konklusjonen frå deltakarane var at dette var kjempegøy og noko dei gjerne vil vera med på igjen!





Info

Føyk har e-post adressa fovkil@gmail.com. Denne sjekkar skrivaren i laget. Føyk finn du og på Facebook og på nettsida www.indreaustsio.no/fovk.

Børve 29. januar 2020

Skrivar Føyk

Tale Hauso