

Årsmelding 2022



IDRETTSLAG
1926



Innhold

Styret si beretning	3
Sogndal IL Alpint	7
Sogndal IL Taekwondo.....	9
Sogndal IL Langrenn	13
Sogndal IL Orientering.....	15
Sogndal IL Turn	20
Sogndal IL Handball	23
Sogndal IL Symjing	25
Sogndal IL Rugby.....	26
Barneidrett/Allidrett/Trim.....	28
Aktivitetsvekene	33

Styret si beretning

Det har vore eit innhaldsrikt år med mykje aktivitet. Vi har fått mange nye medlemmer og etter ei gjennomgang i medlemslister so tel vi pr 31.12.21 1558 (i fjor 1368) medlemmar. Det er ein auke på 190 stk frå i fjor. Det er ein fantastisk auke

Vi har jobba mykje politisk inn mot ny fleirbruks og basishall og den er no over i ein planleggingsfase i skulestrukturen. Den blir presentert i 30.mars 2023 og det blir utruleg viktig å fylgje denne opp. Vi har skrive lesar innlegg i skuledebatten og har hatt mange møter med ulike råd og med administrasjonen i kommunen. Fylkeskommunen er kommen med i hallprosjektet og om skulestrukturen med skule på Kvåle blir hallprosjektet lagt ut på anbod i juni.

Vi fekk ei fantastisk gåve av Luster Sparebank på kr 300 000,- som skal dekke medlemsavgifta til alle medlemmer i SIL under 18 år. Dette kjem utruleg godt med i desse stramme økonomiske tider. Tusen takk til vår rause hovudsponsor.

Representasjon styremedlemer

Jan-Erik Weinbach er nestleiar i Sogndal idrettsråd, medlem av friluft og aktivitetsrådet og styremedlem i Vestland idrettskrets. Han tok over etter Lilly. Tommy Harjo er styremedlem i Sogndal Skisenter eigedom as, Tonje Norheim Tangerud er nestleiar i Sogn og Fjordane skikrins, styremedlem Sogndal idrettsråd og styremedlem i Norges Skiforbund Alpint komitéen.

Kva er nytt av året?

Etter ein fantastisk jobb av Birte Barsnes Frøy og Ellen Blom med søking av midlar kan vi år tilsette aktivitetsguide. Idrett i Norge er bygd opp av organisert aktivitet allerede fra tidlig alder og er med på å skape et sosialt fellesskap for barna utanfor skolen. Deltak i idrett er viktig for bl.a. fysisk og psykisk helse, vennskap, språk, nettverk og skuleresultat

Sogndal idrettslag står for det meste av den organiserte idretten i Sogndal, men det finnes også mange andre idrettar og aktivitetar utanfor idrettslaget.

Hedda og Henrik er våre aktivitetsguider og vil være som en veileder for deg som forelder og barna som ønsker å starte opp med en aktivitet. Dei vil hjelpe dykk med å finne ut av kva aktiviteter som er i Sogndal, forklare korleis idretten fungerer og regler, og kvar og når disse foregår. Dei vil være eit bindeledd mellom idretten/aktiviteten og familien, og legge til rette for eit godt møte med idretten. Meir informasjon om dette finn du på vår heimeside.

Skiskyting har danna gruppe og vi gledar oss til å ynskje dei velkommen.

- Alpin: Sindre Sætren Myklebust og fått sin debut i Europa cup



Vi har hatt 2 hovudstyremøter og 8 styremøter.

SIL prisen 2021

Denne blei gitt til Runar Langeteig i frå Tae Kwon Do gruppa for ein fantastisk innsats.

SMILI 2022

Ny rute i år pga mykje vegarbeid i Gravesteinsgata. Det blei 3 rundar a 3,33 km og den fekk gode tilbakemeldingar. SMILI skal vera for alle uansett form 😊 Stor auke i antall damer som deltok i konkurranse klassen!! Barneløpet som var stor suksess. SMILI fekk god hjelp av [Sogndal folkehøgskule](#) og av SIL langrenn ved Tommy Harjo, Barneidretten ved Nina Tandle samt Jon Navarsete som Speaker!



Covid-19

SIL er ein viktig møteplass og arena for ungdom som driv med idrett både lag og individuelt.

Endeleg eit litt meir ope år enn førre 2 år. Det er stor auke i medlemmar og aktivitet

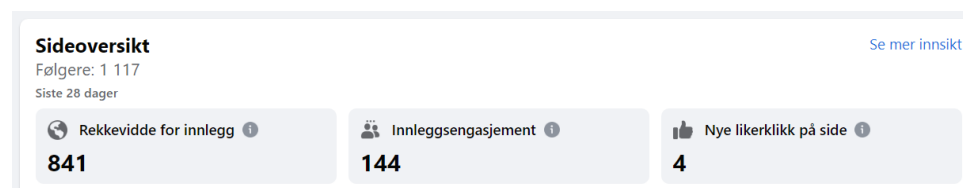


UTE I DET FRI: – Mange av oss tek med borna våre på dette, og for dei blir det ein lidenskafeleg jakt på postane, seier Ingvild Andersen (t.v.), her saman med Mie Dahl Pind.FOTO: Privat

UTE I DET FRI: – MANGE AV OSS TEK MED BORNÅ VÅRE PÅ DETTE, OG FOR DEI BLIR DET EIN LIDENSKAPELEG JAKT PÅ POSTANE, SEIER INGVILD ANDERSEN (T.V.), HER SAMAN MED MIE DAHL PIND.FOTO: PRIVAT

Aktiv livet ut er ein rettleiar for SIL og den jobben vi gjer.

Vi har hatt mange flotte media oppslag om idrettslaget og gruppene har vore aktive på facebook. Vi har auka antall følgjarar med 20 stk på facebookside vår da har vi 1 117 stk som følger sida vår.



Styret

Styret 2022 består av Tonje Norheim Tangerud Leiar, Helle Selseng Nestleiar, Jan Erik Weinbach økonomiansvarleg, Tommy Harjo Medlemsansvarleg, Linda Midtun, Torgeir Bøyum, Martin André Nygård Rømme som styremedlemmer, Hans Gunnar Hagelin og Oddny Anita Barsnes som varamedlemmer.

Sogndal IL Alpint

Sogndal Alpint er i liket med andre klubber i fylket en liten klubb, men vi er veldig aktive og har vokst enormt det siste året.

Alpint gruppa valgte et nytt styre før sesongen 21/22.

Styrets sammensetning: Leder: Melanie Hetkamp-Andersen; Nestleder: Hans Christian Amundsen; styremedlemer: Stian Øvstetun, Asbjørn Loven, Tore Brekke og Magnus Uglum Krogstad; Varamedlemer: Kristian Vikøren; Pål Thoresen Navarsete

Magnus Uglum Krogstad er representant for freeski miljøet som har vokst det siste året og har blitt et supplement til de tradisjonelle alpine disiplinene.

Styret har hatt til sammen 9 styremøter.

Målet for alpint gruppa er å få barn ut på ski, formidle skiglede og skileik spesielt til de minste. Hovedfokus ligger ikke først og fremst på konkurranser, men på skiglede. Derfor har vi lagt opp trening etter barnas ønsker og behov.

Vi har hatt trening hver tirsdag og torsdag. Tirsdag har vi hatt en variert trening: hovedsakelig SSL, skileik, skiskole og ikke minst freeski trening. Torsdag har vi hatt fokus på SSL og SL. Sesongen 21/22 begynte med lite snø, derfor måtte vi lenge nøye oss med å ha trening i Toyota trekket. Dette er en utfordring som vi ønsker å løse med lys i Rindabotn.

Alpint-gruppa er avhengig av det gode samarbeid med Sogndal Skisenter. Alpint gruppa er så heldige å kunne trene og avholde renn når vi ønsker det, dette er ikke vanlig hos mange andre klubber. At vi får rabattert årskort er også grunnen til at flere kan velge denne idretten som er relativt dyrt i utgangspunktet. Både utøver og foreldrene får rabattert årskort; slik er det, mulig for barn å komme seg ut på ski helgene med familien. Dette er en veldig viktig satsning for alpint gruppa.

Et ønske i gruppen har vært en enhetsbekledning som vi fikk til i høst. Gruppen har valgt klesmerke Huski som har en egen alpin kolleksjon. For å kunne tilbyr våre medlemmer en klubbjakke til en gunstig pris har vi oppsøkt næringslivet i Sogn for å få inn egne sponsor.



Responser for å støtte alpint gruppa har vært svært positive. Til slutt kunne vi tilby medlemmer en klubbjakke for 100 kr.

Alpint gruppa har fått til sammen 6 sponsor hvor av Privatmegler Sogn har blitt vår hovedsponsor.

Sesongen21/22

- Trening: tirsdag og torsdag til og med 5 april. Avslutning med grilling av pølser
- SPV renn (SSL) i samarbeid med Sogn og Fjordane Skikrins
- Young Attacking Viking
- Telenor Karusell 4 ganger
- Trenersamling 2 ganger for å heve kompetanse internt.
- Avslutningsmiddag for alle trenere

Viktig å ta med er at alle trenere jobber gratis, ingen i gruppen blir betalt. Styret i Alpint gruppa har vedtatt at trenere får refundert parkeringsavgift i Sogn Skisenter.

Per i dag er det meldt inn 94 medlemmer gjennom MIN idrett.

Sogndal, 21.02. 2023

Melanie Hetkamp-Andersen

Leder Alpint gruppa Sogndal



Sogndal IL Taekwondo

Styre

Leiar: Olav Arild Barsnes

Nestleiar: Kristin Ylvisåker

Kasserar: Nina Helen Flatabø

Sekretær: Kristin Selmer

Styremedlemmar: Bente Karin Vigdal,

Medlemsregisteransvarleg: Linda Årøy Sæthre

Dugnadsansvarleg: Per Magne Sviggum

2022 har SIL taekwondo kome litt attende til normalsituasjon! Nesten ingen stopp i treningane grunna pandemi, men det er blitt litt tynnare i medlemsrekkjene.

I løpet av året har styret hatt fysiske- og digitale/telefoniske møte.

Saker til handsaming og aktivitet

Hallsituasjon 2022

Dette året har vi trent i Idrettshallen (Sogn og fjordane fylkeskommune), Fitnes & Fight-club og Trudvang.

Trenarsituasjonen

Trenarsituasjonen har til dels vore utfordrande i år og, men det er nokre få som har klart å halde trøkket oppe sjølv om mange av instruktørane/trenarane har falle i frå/teke ein pause! Stor takk til dei som har halde ut!

Graderingar

Graderingane har gått som normalt: vinter, «Sommarleir» og haust.

På Kickoff i september hadde vi to heilt fantastiske mastergraderingar! Tenk, no har vi tre masterar i klubben! GRATULERERER til alle som har gradert seg i år! Godt jobba frå alle uansett beltegrad.

Deltaking på konkurransar

Konkurranseteamet har halde trøyken oppe og utvikla seg innan Pomsae - ikkje vårt stilmønster, noko som har betydd mykje studiar på nett, men og fysiske kurs. Runar Langeteig har gjort ein fantastisk jobb med å coache dei unge i konkurranseteamet:

Embla Gjerde Sviggum, Ida Øyre Osuch, Emilie Bøyum Drægni og Elin Barsnes. Dei har konkurrert i online-konkurransar og slått! utøvarar som har desse mønstera som pensum, og gått dei i årevis.

- NorgesCup2 Bergen. Resultat: 1 sølv og 1 bronse
- Norgescup online Sommercup. Resultat: 1 gull, 2 sølv og 1 bronse(synkron 3 utøvere)
- Norgesmesterskap og Jubileumscup Oslo i november. Resultat: 1 sølv og 1 gull
- Romjuls cup online. Resultat: 1 sølv og 2 bronse

· Aktivitet og Seminar

Treningar og graderingar har gått som planlagd:

- Februar: Treningssamling med Grandmaster Morten og Master Trond
- Mars: Treningssamling kamp med Bo-stav med instruktør i Karate Grandmaster Abbas Ekhtiyari.
- April: Kamptreningskveld med Runar
- Mai: Seminar og prøvegraderingshelg med Master Trond og Runar
- Mai: Pensumseminar Skedsmo
- Juni: Sommerleir Fredrikstad i juni
- Sept: Kickoff
- Oktober: Runar og Embla på skulebesøk med trening, Tangen skule.
- Oktober: Barneidrettskurs i regi av Idrettsforbundet fem ungdomar deltok.
- November: Besøk av Maria Erenskjold, seksjonsleiar WT Kampsportforbundet
- November: NM i Oslo

Priser

- Runar Langeteig fekk SIL-prisen for 2022.
- Ida, Hilde, Embla og Runar fikk Ole Jacob minnepris for deira inspirerande innsats under pandemien.
- Media:
- I februar var det reportasje i Sogn Avis «Fekk endelig nærkontakt i kampsporten», med intervju med Ida.
- I august Pao tampen med Runar. «Kan nesten seia at han driv med tkd på fulltid»

- I september intervju med Kristin Ylvisåker «Kristin hadde mål om å bli master før ho fylte 50»

Dugnadsaktivitet

Svært lite dugnad i år som tidlegare år! 17. mai dugnad. Dugnad på treningssamlinger og seminar.

Innkjøp/utstyr

Klubb-hettejakker

Ingen større innkjøp i 2022.

Instruktører/trenarar

No har vi tre masterar i klubben! Det er flott!

Instruktører/trenarar

Kids, 1. – 4. klasse:

- Bente Karin Vigdal, 2. dan
- Martin Vigdal 1.dan
- Ida Øyre Osuch 1.dan
- John Arve Karlsen Holene 1.cup
- Sander Øvretun 1.cup

Taekwondograppa, 5. klasse og oppover:

- Master Kristin Ylvisåker, 4. dan
- Master Runar Langeteig 4. dan
- Bente Karin Vigdal 2.dan
- Olav Arild Barsnes 2.dan

Konkurranseteamet:

- Master Runar Langeteig 4. dan

Kontingent

Pr. semester:

Kids (6-10 år): 300.-

Ungdom (10-19) t.o.m. 3. på vidaregåande: 600.-



Årsmelding 2022

Vaksne (19-): 1000.-

Støttemedlem/ «berreheimopåbesøk»



Sogndal IL Langrenn

Styret

Tommy Harjo (Leder)

Morten Bøthun

Atle Eikevik

Stian Orrestad

Aina Raasholm Fauske

Ingrid Elde

Anlegg

Nok en sesong der skiforholdene i Hodlekve har vært gode. Starten av sesongen var snøfattig, men Sogndal Skisenter leverer fremdeles godt og da snøen endelig kom var de tidlig ute og fikk etablert gode skiforhold umiddelbart.

De siste årene har barmarkstreningen vært flyttet til uteområdet på Kvåle og inne i Idrettshallen. Dette har medført betraktelig tryggere og bedre treninger, da vi ikke trenger å bevege oss ut på trafikkert vei.

Arrangement

Etter noen års ufrivillig pandemi-pause ble det endelig sesongstart på Beitostølen igjen. I år fikk vi leid Bjørndalen-hytta som huset alle de yngste med foreldre, og så spredte vi de eldste utøverene på to mindre hytter. Alle måltider ble avholdt i stor-hytta og dette ble en sportslig og sosial suksess vi ønsker å gjenta.

SIL Langrenn har i år arrangert 3 kretsrenn og 7 runder av Skicupen. Etter litt varierende deltakelse i forrige sesong er vi nå tilbake i gammel form og sammen med Alpin-gruppa skaper vi enormt med liv og røre i Hodlekve på tirsdagene. Parkeringsplassene er fullpakket og totalt er det nok omkring 500 personer ute på ski på en vanlig tirsdag ettermiddag.

Vi har i år på det meste hatt 67 startende på tid i Skicupen på tirsdagene, og vi har stabilisert oss som største klubb på krinsrenn på hjemmebane i Hodlekve.



Trening/Renndeltaking

Det er fremdeles god rekruttering i de yngste klassene.

Barmarkstreninga starta opp i september, og som i fjor er vi nå i Idrettshallen på Kvåle. Dette har fungert meget bra og alle er veldig fornøyde med mulighetene som finnes der. Det er et trafiksikkert område og fasilitetene i hallen er meget gode.

Som vanlig er treningene flyttet til Hodlekve fra nyttår når snøen er kommet. Vi kom i gang med trening på snø umiddelbart etter juleferien, og forholdene har vært stabilt bra hele sesongen. Grunnet gamle løyper og dårlig drenering må vi ut og drenere litt i mildværsperiodene, men vi blir stadig flinkere til dette.

I tillegg til krinsrenn og lokal Skicup har vi i år hatt løpere med i Ungdommens Holmenkollrenn, Salomon skifestival, Norgescup for juniorer, Hovedlandsrennet og NM for juniorer.

Vi har en ganske stor trenerstand nå, og har i år forsøkt å holde antallet grupper på 4 slik at de ivrigste kan få være i en egen gruppe deler av treningen der intensiteten er litt høyere.

De eldste trener mye på egen hånd etter opplegg fra kretsen, og ellers har vi i år hatt gleden av å kunne bruke fremdeles aktive løpere på treningene, noe som er til stor glede og inspirasjon for utøverne i denne gruppa.

Økonomi

Økonomien i langrennsgruppa er fremdeles god og vi har stabile overskudd som vil komme godt med nå når vi skal bygge opp et nytt langrennsanlegg.

Sogndal 14.03.2023

Tommy Harjo

Ingrid Elde

Morten Bøthun

Aina Raasholm Fauske

Atle Eikevik

Stian Orrestad

Sogndal IL Orientering

Styret

- Leiar Anna-Karin Clarin
- Medlem Christian Frøyd
- Medlem Ingvild Andersen (kasserar)
- Medlem Jakob Kalvig Skogan
- Medlem Karin Street
- Medlem Ingvild Lien Molland
- Robert Tellvik har i tillegg bidrege som ansvarleg for medlemslistene.

Positivt i 2022:

- Barnetreningane har blitt vidareført med god kvalitet og bra deltakartantal.
- Det har vore positive tilbakemeldingar på foreldrekurs i kart og kompass i tilknytning til barnetreningane.
- Gruppa arrangerte sprint og langdistanse konkurransar i Sogndal sentrum og i Hodlekve helga 17.-18. September. O- troll-leir og ungdomssamling med deltakarar frå heile krinsen blei og gjennomført denne helga.
- Mange born og vaksne har deltatt på konkurransar og leir andre steder i fylket.
- Kartet Sogndal sentrum er under revidering. Det vert eit oppdatert kart med høg kvalitet som er viktig for o- gruppa sine aktivitetar og skulene si undervisning.
- Stolpejakten i samarbeid med Sogndal skisenter blei ein suksess i antal deltakarar. Vi har også hatt fleire deltakare på tur – orientering samanlikna med tidlegare år.

Medlemmer 2022

72 aktive medlemmar som betalt treningsavgift.

Barnetreningar

Det har vore faste treningar torsdagar for barn 1.-6.klasse. Borna har blitt delt inn i grupper i hovudsak 1.-3. klasse og 4.-6.klasse. Treningane starta parallelt i Sogndal og på Kaupanger 21.april (etter påske). På Kaupanger var dei ein del av opplegget til barneidretten, i Sogndal som sjølvstendige o-treningar. Frå mai blei det organisert som sjølvstendige orienteringstreningar med oppmøte på Kaupanger. Det var totalt 29 born som deltok på dei sjølvstendige o-treningane (registrert i Spond), med 10-15 deltakarar per trening. Det var 9 treningar i vårsemesteret med avslutning og premieutdeling 16.juni. Om hausten starta me opp 18.august (etter skulestart) med 5 treningar om hausten + avslutning med hall-o-ween-løp og grilling.

Treningsløp / Vekas løype

O-gruppa har arrangert 18 onsdagstreningsløp - 10 løp under vårsesongen og 8 i haust. Fem løyper tilpassa ulike nivå - frå nybegynnar til ekspert. Løypene står ute i ei veke og kan brukas som fleksible treningsmoglegheiter gjennom mail kontoen - Vekas løype.

Statistikken for onsdagsløp viser at vi har 291 startar (manglar statistikk frå to løp) gjennom året, det gir eit gjennomsnitt på 18,2 deltakarar pr. treningsløp (jf. 20,3 i 2021). I tillegg har vi fått ca. 80 henvendelser til vekas løype mailen. Statistikken visar også at vi har et høgare deltakergjennomsnitt på vårsesongen samanlikna med hausten.

Verdens O-dag/Finn Fram-dag

Årlege arrangement frå Norges Orienteringsforbund.

Verdas orienteringsdag vart feira onsdag 11.mai på Kaupanger Idrettspark som eit utvida treningsløp med aktivitetar som lynløp og o-bingo. Totalt var det 17 deltakarar. Dette var veldig få deltakarar, til neste sesong må dette arrangementet marknadsførast betre.

Finn fram- dag ble arrangert på Sogn Folkemuseum - De Heibergske Samlingar onsdag 24. august i samarbeide med Speidergruppa i Sogndal. Et opplegg med fleire stasjonar rundt om på museumsområdet med ulike aktivitetar der fokus var opplæring av kart og kompass. 67 deltakarar registrert. Servering av saft og bollar.

Turorientering/Stolpejakt

Ny digital løysing på turorientering.no, der vi valte å la alle turar sommarstid være gratis (Postjakten i Hodlekve (vinter) kostet kr 100). Det var turar ved: Fjordstien, Sentrum, Kaupangerskogen og Hodlekve (sommar/vinter). Det var 66 deltakarar totalt, og 53 av disse deltok på Kaupangerskogen. Ca 1/3 av deltakarane er studentar som hjelp til med å sette ut og ta inn poster. Uansett en auke på deltakare i turorientering frå tidlegare år.

Stolpejakten – eit liknande konsept som turorientering såg dagens lys i 2022 her i Sogndal. Dette var eit samarbeid med Sogndal skisenter – Hodlekve. Her var deltakartalet 265 i Hodlekve og 840 i Sogndal sentrum, totalt 925 ulike 925 personer.

Skulesprint og skulekarusell

Skulesprint er eit undervisningsopplegg over ein dag per elev der det blir tilrettelagt for opplæring i kart ved grunnskulane i kommunen. Skulesprint blei gjennomført på fem skuler: Trudvang skule (280), Kaupanger skule (80), Kvåle skule (350), Leikanger skule (32) og Norane oppvekstsentrum (43). Totalt 785 elever.

Skulekarusell (elevane frå skulesprint ble invitert med på kveldstid) blei arrangert i samarbeid med allidretten i SIL med to opplegg (tre tirsdagar og tre onsdagar) på Trudvang, eit opplegg på Kaupanger (tre torsdagar), eit opplegg på Kvåle (to onsdagar), og eit opplegg på Sagatun i Balestrand (ein onsdag). På Trudvang og Kaupanger var det frukt etter kvar trening, og pizza og diplom etter tredje karusell dag. Det totale antalet deltakarar var ca. 110, og det gav ca. 10-15 barn som var med i vidare aktivitet i klubben.

O-troll-leir og ungdomssamling

O-gruppa arrangerte o-troll leir og ungdomssamling i Hodlekve under konkurransehøg 17.-18. september. 18 barn og 8 vaksne deltok på o-troll leiren, mens 3 deltok på U/jr samling. O-troll frå Sogndal deltok også på krinsens o-troll leirer i Stryn/Markane (3 barn) og Geilo (4 familiar, 7 vaksne og 8 barn) i juni.

Arrangement

O-gruppa arrangerte sprint i sentrum laurdag 17. september med 79 deltakare (inkludert 33 elevar frå Sogndal Folkehøgskule). Søndag 18. september var det KM langdistanse med 65 deltakarar, i Rindabotn (Hodlekve). 17 lokale deltakarar på sprinten og 28 stk på langdistansen.

Deltaking på o-konkurranser

Laurdag 11. Juni ble Jakob Kalvig Skogan (H19-) krinsmester på mellomdistanse.

På Fjord – O i juli var klubben representert med 11 deltakarar.

Ved DM lang (Vestlandsmesterskap) 20. Aug ble det bronse til Ingar Hals i H60. På søndagens DM mellom vant Isabel Bøthun klasse D11-12.

Ved KM lang 18. september tok Jan Helge Aalbu sølv i H19-.

Ved KM natt 30. September tok Jakob Kalvig Skogan gull i H19-, Karin Street gull i D19- og Christian Frøyd også gull i H50.

Styrearbeid

Styret har hatt 6 styremøte i 2022 (nokon digitale, nokon fysiske). Maillkontakt har vore javn heile året. Leiar i styret har delteke på styremøte i SIL. Styret var også representert ved lagleiarmøte i o-krinsen på Idrettens møteplass i Førde i oktober. Christian Frøyd deltok på og holdt innlegg på kompetansehelg i regi av Norges Orienteringsforbund på Gardemoen i oktober. Christian Frøyd er også krinsleiar og Jakob Skogan nestleiar i O-krinsen.

Økonomi

Viser til eige rekneskap i eige skriv. Her følger et meir detaljert oppsett som tar for seg søknader og tilskot:

Frå Målgruppe/tiltak Tildelt kroner

- Stiftinga Idrettsfond Barne- og ungdomsidrett 10000
- Norges O-forbund Aktivitetsmidler (Finn Fram kr 4000, kurs kr 2000) 6000
- Norges O-forbund Skulekart (kr 9000 nye kart, kr 3000 reviderte kart) 12000
- SFOK Skulesprint (kr 13432) og skulekarusell (kr 55784) 69216
- SFOK Tur-orientering og Stolpejakt 22000
- SFOK O-troll leir (kr 3000), 13-16 og 17-25 leir (kr 1000) 4000

Kart

Store delar av kartet Sogndal sentrum er synfart. Nokre områder på Campus og Røvhauge gjenstår. Ferdigstilles vår 2023. Skulekart i Gaupne og Skjolden er nytegned i 2022, og skulekart på Trudvang og Leikanger barneskule er revidert. Hodlekve-kartet er noe revidert. Det er laget en foreløbig versjon av ski-o kart i Hodlekve i målestokk 1:25.000 og 1:10.000.

O-gruppa vil takke alle løparar og medhjelparar for innsatsen i året som gjekk!

Styret

Sogndal feb. 2023

Figur 1: Finn frem dagen



Figur 2: Finn frem dagen på Mu

Sogndal IL Turn

1. Styret

- Leiar: Ina Knagenhjelm Wilhelmsen
- Styremedlem: Torgeir Bøyum
- Utstyersansvarleg: Tonje Husbyn
- Nettansvarleg: Håvard Ese Eliassen
- Styremedlem: Martin Kvåle Loftesnes
- Styremedlem: Maiken Grandahl Nilsen

2. Treningar og leiarar:

Desse var treningar hausten 2022:

Nina Leivdal Tandle, Malene Tandle, Kjetil Hauglund, Emilie Skjellen, Line Sørby, Veronica Danielsen, Maiken Grandahl Nilsen, Linn Eide, Martine Lunde, Marie Sevland, Ellen Blom, Kaja Barsnes Frøyd, Vilja Husabø Vatlestad, Iben Engesæter Eliassen, Christian Frøyd, Otto Eikeset, Ingrid Sanden, Mariell Vikør Slinde Ahlin, Åsmund Rygg, Ida Eiesar Storbråten, Ina Knagenhjelm Wilhelmsen og Tonje Husbyn.

Av desse treningarane er det fleire som også deltek aktivt i konkurranseklassane og bidreg som hjelpetreningar i yngre klassar. Dette lovar godt for trenarrekutteringa på sikt.

3. Møte:

Det vart i 2022 halde fem styremøter, der somme var digitale og somme fysiske. I tillegg vart det halde ein middag/avslutting med treningarane, der aktuelle saker vart diskutert. I 2019 oppretta styret

ei felles gruppe på Messenger. Størstedelen av kommunikasjonen går der, dette har redusert behovet for fysiske møter. Denne plattformen, saman med ei lukka gruppe for styret og treningarane på spond, har gjort at mykje av organiseringa, diskusjonane og avgjerane vert teke fortløpande.

Styret har i 2022 mellom anna handsama desse sakene:

- Organisering av treningstider og trenarkabal (kontinuerlege problemstillingar)
- Deltaking på trenar- og sikringskurs

- Innkjøp av meir utstyr: det vart kjøpt inn Pegasus i 2022. I tillegg vart me tildelt ein utstyrspakke frå NGTF som inneheldt bl.a. springbrett, Jerseymatter, easyroll tumblingtrack.

Det vart halde årsmøte 3. mars i Flo stova på Fosshaugane Campus. Det var 9 deltakarar, dette inkludert møtande styremedlemmer og trenarar.

4. Medlemstal:

Årsskiftet 2022/23: 200 turnarar frå 2. klasse i barneskulen til 10. klasse. Det er stort engasjement for og aktivitet i gruppa. Mange turnarar held fram i fleire år. Det er stor pågang frå alle tettstadane i kommunen, og frå nabokommunane. Det vart oppretta ventelister på fleire av kulla, og det vart arbeid heile hausten for å kunne gje tilgang til alle ventande turnarar. Vi kom desverre ikkje i mål med dette og har fortsatt venteliste blant de yngste turnarne.

Å ha ventelister er ikkje ein ynskt situasjon for SIL Turn, og me har som mål å gje eit tilbod til alle born og unge i kommunen som ynskjer å bli med. Me ynskjer òg å kunne tilby plass til turnarar frå andre idrettslag som ikkje har dette tilbodet. Utfordringa kring kapasitet, både når det gjeld halltid og trenarressursar, er likevel ikkje til å koma forbi.

5. Aktivitet:

Turngruppa tilbyr 16 parti i veka, fordelt på tre kveldar og to lokasjonar. Det er to grupper for 2. klassingar og desse held til på Trudvang. Resten av gruppene er på Vesterland. For 2.- 4. klasse er partia basert på årskull. Frå 5.klasse og oppover er det ikkje delt på årskull. I staden har ein delt inn i fleire ulike parti: Showturn, Frittstående rekrutt, Frittstående junior, Sportsdrill nybegynner, eiga guttegruppe, Sportsdrill øvet, turnskule og troppsturn. Turnskulen er breddetilbudet til Sogndal turn.

I desember 2022 vart det starta opp eit prøveprosjekt med vaksenturn. Dette ble tatt i mot over all forventning og kurset ble raskt utsolgt. Vi vil se på mulighetene for å videreføre dette som eget parti neste sesong.

Våren 2022 gikk med til våroppvisning, 17 mai oppvisning, treningssamling i Årdal, intern salto konkurranse for egne medlemmer. Sommeren 2022 reiste en gruppe turnere på gymfest i vest 13+ i Bergen 17-19.juni 2022. I tillegg var vi på konkurranse i Årdal 20.03.22 med gode resultat.



Høstsemesteren startet med intern salto konkurranse 6 oktober, før det 3 desember ble førjulsmorro i kulturhuset i Sogndal. Vi avsluttet sesongen med Juleoppvisning 30 november som ble større enn noe vi har arrangert tidligere.

6. Økonomi:

Slik rekneskapen ligg føre per februar 2023 hadde gruppa eit overskot i 2022 på kr 91 058.

Eigenkapital er på kr 498 962.

Treningsavgifta for sesongen 2022/23 var på kr 900 i basisavgift. I denne er det inkludert 1 time i veka. Så stig beløpet med kr 300 for kvar ekstratime i veka.

Sidan det er vanskeleg å få rekruttert trenarar blant foreldra, og vi hadde òg i år planar om å leige inn studentar som har motteke lønn. Dette gjev naturleg nok auka kostnader, men er naudsynt for å kunne gje turnarane eit trygt og sportsleg godt tilbod Mars 2023

Ina Knagenhjelm Wilhelmsen

-leiar-



Sogndal IL Handball

Styre

Styret i Sogndal Handball har det siste året vore Ole Jonny Uthus, leiar, og medlemar, Linda Midtun, Rita Orrestad, Lene Hofslund Dulsvik, Torunn Borlaug, Oddny Anita Barsnes, Harald Mo og Helle Selseng.

Fokusområdet i 2022

Rekneskapan for 2022 syner eit underskot på kr. 88 597. Eigenkapitalen i handballgruppa er 378 159. Økonomien til handballgruppa er ikkje tilfredsstillande og det må arbeidast med å styrka inntektene.

Styret har mykje fokus på å hente inn meir inntekter frå dugnadar og frå sponsorar. Styret takkar foreldre og sponsorar som har stilt opp og vore med på arbeidet for handballen i Sogndal. Me takkar og Sogndal kommune som ein viktig bidragsytar til betaling av leiga i hallen.

Sportsleg

Hovudpunkt:

- Antal påmelde lag
3 senior (2 damelag i 4. divisjon og 1 herrelag i 3. divisjon)
Aldersbestemte lag
Jenter – 9 lag (frå J7 – J16)
Gutar – 7 lag (frå G8 – G12)
- Stor aktivitet blant dei yngste frå 8 år og oppover. Her har føresette bidrege til gjennomføring av treningar.
- Handballskulen, tilbod for dei som går i andre klasse. Dei hadde eit stort antal spelarar våren 2022. Ved oppstart av ny gruppe hausten 2022 var det få. Det var vanskeleg å få gode tider i idrettshall som passar utan at det kolliderer med andre idrettar.
- Trenarar
Dei fleste aldersbestemte lag i serie (frå 12 år og oppover) har hatt eksterne trenarar og vi har opplevd at folk har tilbydd seg å vere trenarar. Spelarar knytt til seniorlaga har vore gode bidragsytarar.
- Dommarar
Det er eit bra antal dommarar i klubben. Dei er vaksne, og det har ikkje vore utdanna nye i 2022. God oppfølging av dommarane i klubben. To dommarar er satsa på av regionen og har fått ekstra oppfølging.



- Senior dame – hausten 2022 var det god tilvekst av spelarar for andre året på rad, og har opp 30 stk i spelargruppa si. Tilveksten gjorde at ein melde på eit lag til i 4. divisjon så alle skulle få eit kamptilbod sesongen 22/23.
- Senior dame har Førde som samarbeidsklubb. Det gir nokre av våre spelarar trenings- og/eller kamptilbod på høgare nivå enn vi kan tilby.
- Fosshaugane campus fleirbrukshall – i august signerte vi leigeavtale i denne hallen for at J16 og seniorlaga skal få utøve sin idrett med klister. Treningane har vore gjennomført i denne hallen. Alle kamparrangement på helg vart også gjennomført her hausten 2022.
- **Senior herre vart seriemeister i 3.divisjon våren 2022. Ein stor prestasjon for vår klubb.**

Sogndal, 7. mars 2023

Ole Jonny Uthus, styreleiar



Sogndal IL Symjing

I starten av året var Svein Tore Sviggum styre åleine. I februar 2022 vart det gjennomført eit møte i symjegruppa for å etablere eit styre med fleire medlemmer. På dette møtet vart det etablert eit interimsstyre som har fungert fram til årsmøtet. Interimsstyret har halde fram gjennom året. Dette styret har bestått av Svein Tore Sviggum, Renate Sørhaug Foss og Harald Mo. I praksis har Svein Tore Sviggum stått for det meste av arbeidet i styret.

Rekneskapan for 2022 syner eit overskot på kr 57 991. Eigenkapitalen i symjegruppa er kr 419 000. Økonomien til symjegruppa er med dette sunn og god.

Symjegruppa arrangerte våren og hausten 2022 symjetrening ein gong i veka både for barn og unge torsdagar. I tillegg til symjetrening for unge har symjegruppa start opp att symjekurs våren 2023 etter opphald i 2022.

Tom Andre Moberg, Ådne Undheim og Lise Fadnes har vore symjetrenarar for barn og unge i 2022. Tom Andre har drifta nettsida.

Sogndal, 2. mars 2023

Svein Tore Sviggum

Renate Sørhaug Foss

Harald Mo



Sogndal IL Rugby

Styret

Linn Sølvi Eidsaune Lerheim:
linnei@getmail.no
45673015

Veronika Eidsaune-Little:
veronikaej@gmail.com
93812702

Alexander Eidsaune:
alexandereidsaune@gmail.com
45516114

Jack Champion:
championj@hotmail.co.uk
90565069

Vithuran Simon:
vithuran.simon@hotmail.com
94865674

Maria Støle Mjønnes:
mariatjorven@gmail.com
47709899

Amanda Ommedal:
amanda.johanne.ommedal@gmail.com
92621316

Pluss Mike

Mike Pride:
mikejpride@gmail.com
45870880

I 2022 har vi hatt et aktivt år, som startet med NM i snøruby i mars 2022. Der kom Sogndal rugby på en strålende 4.plass. Veldig godt prestert med tanke på at vi startet opp i november året før og møtte flere etablerte lag fra rundt om i Norge.

Vi har hatt flere lokale aktiviteter som to «Barnas dag» der vi introduserte rugby til alle fra 3 år og oppover, samt presentasjon i gymtimer på barneskolen, ungdomsskolen og videregående. Stor oppslutning, og gode tilbakemeldinger på alle arrangementene våre.

Vi har hatt to loddsalg til inntekt for klubben og kiosksalg ved våre arrangementer, samt ved Sandrugbyfestivalen i Vik. Rugbyen går i pluss i regnskapet, og har store ambisjoner for økning i medlemstall og inntekter i 2023.

Jentene har vært på flere landslagssamlinger, og gjort seg bemerket. Det er vi veldig stolte av.

Herrene og juniorer jobber hardt for å rekruttere flere medlemmer til klubben og bli mer rutinererte i spillet generelt.



Årsmelding 2022

I 2023 blir det flere store ligakamper hjemme, og det ser vi fram til.

Barneidrett/Allidrett/Trim

Styret

Styret har hatt følgende medlemmar i 2022:

Nina Leivdal Tandle, Birte Barsnes Frøyd, Torstein Bakketun Kyte og Ellen Eimhjellen Blom.

Barneidrett 0-4 år

har treningstid i gymsalen på Trudvang onsdagar klokka 17:00 – 18:00. Det er ca 20 til 30 ungar på treningane. Under oppstarten opplevde med treningar med opptil 50 ungar. Treningane er ikkje organisert, men er lagt opp til fri leik. Fri leik fremmer kreativitet og evner til problemløysing, samarbeid med andre og stimulerer til utvikling av sosiale ferdigheiter.

Ansvarleg trenar er Helge Resaland og Catrine Elvagjeng.

Me opplever at treningen er ein viktig arena for deltakarane våres, og me opplever godt samarbeid med føresette.

Barneidrett 5 - 7 år (siste år førskule og 1. klasse)

har treningstid tysdagar i gymsalen på Trudvang, eller ute på skuleplassen. Dei er på grunn av stor, interesse særskilt blant 5-åringane, delt inn i to grupper ved innandørs aktivitet: 5-åringane klokka 17:00-17:45 og 6-åringane klokka 18:00- 18:45. Kontaktperson og trenar for desse to gruppene er Reidun Naalsund og Ingeborg Sleen Herheim. Totalt for begge gruppene har dei ca. 30 ungar på trening. Gjennom året er vi innom ein rekke idrettar både inne og ute. Dei fleste treningane styres av dei faste trengarane, men vi har også hatt innom trenere frå Taekwondo, Orientering og Turn. I gruppa som har hatt aktivitet i gymsal denne vinteren er det i gjennomsnitt 10 stk som har møtt opp til trening. Det har vært forskjellig type aktivitetar som for eksempel ballsport, basistrening, koordinasjon og balanse osv. Frå august og utover har me hatt med oss ein ekstra trenar; Ingeborg Kvåle Bruflo, då barnetalet var høgt.

Allidrett 2.- 4. klasse

hadde trening en gang i uken; onsdager kl 18-19. De tre alderstrinnene er samlet for en fellestrening på en time i gymsalen på Trudvang eller ute på skuleplassen. Vi har også hatt to økter med klatring i klatreveggen, Sognahallen, og to økter med friidrett oppe på Kvåle Stadion. Det pleier å være cirka 5-10 barn på trening hver uke hvor mange av de samme møter opp hver gang. Gjennom året er vi innom en rekke ulike idretter både ute og inne slik som klatring, dans, orientering, kampsport,

friidrett og turn. Vi har gjennom øktene fokusert mye på å samarbeide, følge regler, koordinasjon og balanse gjennom lek. Ansvarlige for gruppen er Hedda Romberg, Marianne Raad Larsen og Ingeborg Kvåle Bruflot, alle studentar ved HVL.

Allidrett 5.-10. klasse

hadde treningstidar onsdagar kl 18 i Sogndal Idrettshall. Det har vore ein utfordrandre haust (2022), vinter og vår (2023) for Allidrett 5-10. klasse. Variabelt treningsoppmøte, men til slutt for få til å halde på. Ein hadde to grupper på hausten: 4-5 og 6-10. klasse. 6-10. klasse klarte seg greitt gjennom hausten med ok oppmøte. 4-5. klasse kom aldri i gong eigentleg, det var berre 1-2 på trening og mange som ikkje dukka opp att etter sommarferien. Etter jol slo ein dei to gruppene i saman i håp om at fleire skulle dukka opp, men situasjonen endra seg ikkje til det betre og i samband med praksis og andre gjeremål for aktivitetsleiarane valde ein å setje Allidrettstreningane på vent og sjå om det vart etterspurd. Det har det ikkje vorte og gruppa er framleis på vent. Det er stor uvisse rundt kvifor tilbodet ikkje vert brukt, om det er manglande behov eller om folk ikkje veit om det. Det er usikkerheit rundt kva ein gjer vidare.

Trimgruppa

Eveline Berge, Isabell Gjertsen og Vilde Bjerck er alle tre studenter på 3. året bachelor i idrett, fysisk aktivitet og helse. Vi har alle stor interesse for fysisk aktivitet, og ønsker at fysisk aktivitet skal være tilgjengelig for alle.

I september 2022 tok vi over tirsdagstreningene på Trudvang Skole. Dette er et tilbud til alle i kommunen med en funksjonsnedsettelse. Treningene inneholder varierte øvelser, hvor man får testet ulike former for aktivitet. Treningstiden er tirsdager fra 19.00-20.00.

Vi har hatt litt problemer med å rekruttere deltakere til gruppen. Slik vi har skjønt det så er dette ringvirkninger etter korona. Antall deltakere har variert veldig fra gang til gang med ca. 1-6 personer. Vi ønsker veldig gjerne flere deltakere, og håper at promoteringen vi har gjort har effekt nå på nyåret. Vi har blant annet sendt ut informasjon på facebook hver tirsdag, sendt informasjonsmailer ut i kommunen og bedt ledsagere spre ordet.

Opplegget på treningene har så langt fulgt et noenlunde fast opplegg bestående av tre deler. I starten av treningene har vi gjennomført en oppvarming med bevegelser til musikk. Videre har økten

hatt en hoveddel med ulike stasjoner hvor man prøve ulike aktiviteter. Hvilke aktiviteter har variert litt fra gang til gang, og gjerne ut ifra hva deltakerne selv ønsker. Avslutningsvis har øktene inneholdt en felles avslutning til musikk, samt lett uttøying og avspenning. Vi ønsker å fortsette med denne strukturen på treningene da deltakerne er fornøyd med opplegget og trives på treningene. Vi er selvfølgelig åpne for å gjøre justeringer eller prøve ut andre aktiviteter og et annet opplegg på sikt dersom dette er ønskelig for deltakerne eller ledsagerne.

Rapport for prosjekt Aktivetsguide 2022

To aktivetsguidere ble ansatt i idrettslaget i august 2022. Aktivetsguidene har jobbet som planlagt med de allerede etablerte samarbeidspartnerne i kommunen. Etersom barn og unge er spredd over mange skoleklasser her i kommunen, så har norskopplæringen for voksne blitt et viktig møtepunkt der aktivetsguidene har kunnet gi informasjon om tilbudet i idrettslaget. Aktivetsguidene har ellers vært til stede og presentert prosjektet på de arenaene der dette har vært naturlig både inn mot kommuneadministrasjon, møteplasser for frivilligheten (bl.a. frivilligdagen) og på styremøter og trenermøter i idrettslaget.

Aktivetsguidene har høsten 2022 hjulpet 3 jenter og 2 gutter i målgruppen i gang med idrett. Aktivetsguidene har informert på norskopplæringen, møtt ungdommene hjemme og hjulpet dem i gang inn i de aktivitetene de ønsket. Populære aktiviteter har vært taekwondo, fotball og turn. Aktivetsguidene har hjulpet ytterligere 3 ungdommer med mindre tilretteleggingsbehov som å skaffe seg treningsutstyr og melde seg inn i idrettslaget. I de tilfellene det har vært behov for det har aktivetsguidene hjulpet med å dekke medlemskap og treningsavgift. En tilleggsordning som idrettslaget fikk mulighet til grunnet sponsorstøtte til et inkluderingsfond fra Sparebanken vest på 15.000 kr.

Aktivetsguidene har i tillegg arrangert åpen hall 8 ganger med aktiviteter og bespisning. Deltakerantallet har variert noe, men på det meste har 25 ungdommer møtt på åpen hall.

Idrettslaget er drevet på frivillighet. Det medfører at det er utfordrende for alle i styret, trenere og lagledere å stille i møter på dagtid. Aktivetsguidene har mulighet til å møte både samarbeidspartner i kommunen og målgruppen på dagtid. Det har vært en stor fordel for å videreutvikle samarbeidet og for å nå flere i målgruppen. Aktivetsguidene har fått tilgang til gratis kontor og møterom på



frivilligsentralen. Det har og skapt gode muligheter for samarbeid inn mot utstyrsutlån (Sognabui) og også inn mot møtepunkt for målgruppa (Fjøratreff, mm.)

Ferieveker

Sommeren 2022 arrangerte vi "Aktivitetsukene" for andre gang i Sogndal for barn i Sogndal og Omegn - Sogndal, Kaupanger, Leikanger, Balestrand, Fjærland og Norane. Vi arrangerte to uker totalt, en uke for barn i 1-3.klasse og en for 4-7. klasse. Vi hadde åpent for 30 deltakere for de eldste og 40 for de minste. Vi hadde to fullbooka uker med ventelister begge ukene. Hedda Romberg, Ingrid Kyte og Ingrid Emilie Aarflot var ansvarlige for ukene, og stod for planleggingen og etterarbeidet i tillegg til å være med på selve gjennomføringen. Under gjennomføringen hadde de også med seg Sondre Øvrebust Høiseth, Niklas Forsberg og Ragnhild Mjøen.

Aktivitetsukene var et gratis tilbud for alle barn i Sogndal kommune. De fikk et gratis måltid hver dag og vi ordet transport og utstyr til de dagene dette var nødvendig. All aktivitet foregikk utendørs. Vi gjennomførte aktivitetene sykling på pumtrack og sti på Kaupanger, kanopadling i Amlabukta, klatring på Kvam, skogstur i nærområdet, ulike ballaktiviteter og bading. Vi hadde oppmøte på volleyballbanene ved Sogndal VGS hver dag og reiste sammen herfra til hver aktivitet. Vi avsluttet dagene samme sted. De dagene vi tok buss gikk vi sammen til Ingafossen og tok buss herfra.

Ukene har gitt barn en opplevelse av mestring og motivasjon ute i forskjellige aktiviteter. Tilbudet var lavterskel, og tilpasset behov og nivå for alle. Barna skulle få oppleve et sosialt felleskap der alle var inkludert. Vårt fokus var å gi barna erfaring og muligheten til å prøve selv, uten for mye teori og tekniske detaljer. Vi ønsket at prosjektet skulle være bærekraftig, og skal kunne bli en tradisjon mange år frem i tid. Derfor la vi mye arbeid i et godt opplegg og kompetente instruktører. Prosjektet fikk mange positive tilbakemeldinger fra foreldre og lokale idrettslag og aktører, som så det samme behovet som oss.

Vi har egen facebookside med mer informasjon og bilder:

<https://www.facebook.com/AktivitetsvekeneSogndal/>

Tilskotsmidlar.

Gruppa har søkt tilskotsmidlar og fått tilslag frå Gjensidigestiftelsen til prosjektet Årshjul for mangfald og inkludering i Sogndal, Stiftinga idrettsfond, idrettskrinsen til allidrettsaktivitet, og Gjensidigestiftelsen til aktivitetsveker sommaren 202.



Vi har gjennomført ein **temakveld/kurs om Trygge utøvarar** og utøvarar med usynlege behov med Geir Bangstad. Kurset besto av både teori og praktiske øvingar i sal. Det gjekk ut invitasjon via SIL sine Facebooksider og hovudstyret. Ca 10 personar deltok. Vestland idrettskrins sto for påmelding og dekkja kostnader.

Aktivitetsvekene

Sommeren 2022 arrangerte vi Aktivitetsvekene for andre gang i Sogndal for barn i Sogndal og Omegn - Sogndal, Kaupanger, Leikanger, Balestrand, Fjærland og Norane. Vi arrangerte to uker totalt, en uke for barn i 1-3.klasse og en for 4-7. klasse. Vi hadde åpent for 30 deltakere for de eldste og 40 for de minste. Vi hadde to fullbooka uker med ventelister begge ukene.

Hedda Romberg, Ingrid Kyte og Ingrid Emilie Aarflot var ansvarlige for ukene, og stod for planleggingen og etterarbeidet i tillegg til å være med på selve gjennomføringen. Under gjennomføringen hadde de også med seg Sondre Øvrebust Høiseth, Niklas Forsberg og Ragnhild Mjøen.

Aktivitetsukene var et gratis tilbud for alle barn i Sogndal kommune. De fikk et gratis måltid hver dag og vi ordet transport og utstyr til de dagene dette var nødvendig. All aktivitet foregikk utendørs. Vi gjennomførte aktivitetene sykling på pumtrack og sti på Kaupanger, kanopadling i Amlabukta, klatring og rebus på Kvam, skogstur i nærområdet, ulike ballaktiviteter og mesternes mester ved Sogndal VGS og bading i fjøra. Vi hadde oppmøte på volleyballbanene ved Sogndal VGS hver dag og reiste sammen herfra til hver aktivitet. Vi avsluttet dagene samme sted. De dagene vi tok buss gikk vi sammen til Ingafossen og tok buss herfra.

Ukene har gitt barn en opplevelse av mestring og motivasjon ute i forskjellige aktiviteter. Tilbudet var lavterskel, og tilpasset behov og nivå for alle. Barna skulle få oppleve et sosialt felleskap der alle var inkludert. Vårt fokus var å gi barna erfaring og muligheten til å prøve selv, uten for mye teori og tekniske detaljer. Vi ønsket at prosjektet skulle være bærekraftig, og skal kunne bli en tradisjon mange år frem i tid. Derfor la vi mye arbeid i et godt opplegg og kompetente instruktører. Prosjektet fikk mange positive tilbakemeldinger fra foreldre og lokale idrettslag og aktører, som så det samme behovet som oss.

Vi har egen facebookside med mer informasjon og bilder:

<https://www.facebook.com/AktivitetsvekeneSogndal/>