**ÅRSMELDING RISNES IDRETTSLAG 2014**

**Styret har vore samansett av:**

**Vidar Sleire Tistel – Leiar**

**Rigmor Søvik – Nestleiar**

**Ingvil Molland**

**Morten Gullaksen**

**Kristiane Ødeskaug ( til juni 2014)**

**Margun Sleire – vara ( fast i styret frå hausten 2014)**

**Tone Haugsvær – kasserar**

**Fjelltrimgruppa: Monika Gullaksen –leiar, Marta Midtbø, Oddrun Kvamsdal, Rune Romarheim, Svein Atle Næss og Kolbjørn Reknes**

**Friidrett/allidrett: Tove Kristin Sleire Tistel, Vidar Sleire Tistel**

**Skigruppa: Torill T.Størkersen, Tove Kristin S.Tistel**

**Kano: Stian Søvik**

**Klatring: Elin S.Borge, Lennart Romarheim, Geir Børnes**

**Sleirsfjellet Opp arbeidsgruppa: Harry Daae, Sigvald Kvinge, Tone Haugsvær,**

**Tove Kristin S.Tistel**

**Bading: Tove Mette Fagerheim**

**Volleyball: Monika Gullaksen, Sissel Haukeland, Hege M. Søvik, Siv Helene H.Næss**

**Orientering: Ørjan Valestrand**

**Ansvarleg heimesida RIL – Kolbjørn Reknes og Tove Kristin Sleire Tistel**

Risnes IL er med i samarbeidet kring Bjørn West marsjen og hadde i 2014 tre funksjonærar med ved arrangementet i Stordalen.

**Fjelltrimgruppa**

Fjelltrimmen er veldig populær og fjelltrimgruppa gjer kvart år ein kjempejobb med å få på plass alle trimpostane og merke løypene slik at alle kan følgje merka trasear til små og store turmål. Det vart registrert over **1200** deltakare til saman som har vore på fjelltrimpostane og fjelltrimgruppa melder at "Sleirsfjellet Opp"  er med å dra opp deltakarantallet med namn dei ikkje finn att på andre postar

( Sleirsfjellet Opp hadde 311 deltakare i 2014). Uansett - er det god grunn til å vere nøgd med antall deltakare.

Det var 43 deltakare i den yngste gruppa ( 0-11 år) som hadde greidd kravet om 50 poeng. I ungdomsgruppa 12-16 år var det 16 deltakare som hadde over 100 poeng og i vaksen klassen var det 96  som hadde over 150 poeng.

Der er mange som går fleire turar til kvar topp og i 2014 var det Johny Birkeland som hadde flest turar til ein og samme topp- Steinsfjellet ( Gulen).

Morten Gullaksen tok alle fjelltrimpostane i løpet av 1 døgn!

Fjelltrimgruppa tek og ansvaret for å organisere sykkelpostar. Sykkelsesongen 2014 hadde registrert 121 syklister innom postane, som er plassert i små postkassar. I 2014 var desse å finne i busskuret på Risnes, Mollandskrysset og ved Øyra.

**SKIGRUPPA**

Snøen dalar ned innimellom og då hiv me oss rundt og arrangerar skirenn.

Det vart arrangert Telenorkarusellrenn på Sleire 2 gongar i 2014 , eit i februar og eit i desember– Her var det god deltaking og flott oppslutnad av foreldre og andre som bidrog til å avvikle renna i god stil. Alle deltakarane får premier frå Telenorkarusellen ( drikkebelte) samt diplom og medalje frå idrettslaget. Varm saft og kjeks vart og servert til skiløparane.

Skigruppa hadde ei samling i klubbhuset med utdeling av diplom og premier, informasjon og biletframsyning – kjekt!

Vinteren bar preg av lite snø overalt, noko som gav mindre skiaktivitet- der blant anna NH meisterskapet på ski ikkje vart avvikla pga manglande forhald.

Hausten 2014 byrja skigruppa med barmarkstrening for interesserte i alderen 5-10 klasse. Her har det vore ei kjerne på 5-6 deltakare, som har sprunge ilag i terreng, trapper og på veg. Dei har hatt innlagte øvingar og intervall.

Gruppa har hatt vaksenansvarleg, men dei har sjølve hatt regien på treningane.

Birkebeinarrennet 2014 vart avlyst pga dårlege værforhald.

Vasaloppet 2.mars -90 km frå Salen til Mora vart gjennomført for 10 gong av

Vidar Sleire Tistel med tida: 05:25:22 ( plass nr.1212 av 15 500)

**FRIIDRETTSGRUPPA**

Basistreninga er i sin 8 sesong og samlar mange med si enkle, gode treningsform.

Antall deltakare ligg mellom 15 - 35 kvar gong, i alle aldersgrupper.

Me har hatt ei nedre aldersgrense på 9 år, men yngre har fått vere med

( skulealder) om dei har hatt vaksne med seg. Alle får veiledning på stasjonane dei første gongane og elles om dei ynskjer. Motto er at ”alle er med og prøver litt på kvar stasjon”.

Treninga har vel 17 stasjoner som ein er på 30 sekunder av gongen til musikk, deretter pause kor ein forflyttar seg til neste stasjon på 30 sekund. Etter 2 økter har me stafett med blanda lag og full innsats med gode heiarop. Me avsluttar kvelden med diverse ballspel!

Basistreninga er kvar måndag i gymsalen på Nordbygda Skule kl.18.00-19.30.

Knarvik Mila 2014

KNARVIK MILA: Nr. 6 Åshild Krige tid:00:40:57,

Nr.11 Randi Kjøsnes tid: 00.44.11

HALVMARATON:Nr.14 Randi Kjøsnes tid: 01:36:04

Sterke resultat av spreke damer i idrettslaget!

Brekkestafetten 2 pinsedag 2014

På Brekke i Sogn og Fjordane lagar dei til stafettmoro kvart 2 år og Risnes IL hadde med fleire lag i fjor. Både i miniputt, mix og ungdomsklassar. Deltakarane hadde det kjempemoro i fint vær og med høg konkurransefaktor.

**Bading Matre**

Det har vore ein nedgang denne sesongen på antall som deltek på badinga. Kvar onsdag er det organisert bading med godkjendt livreddere via Risnes IL. Tidlegare var der 2 badevakter, no treng ein berre 1. Det er totalt 5 badevakter og Tove Mette Fagerheim er kontaktperson for badinga.

Risnes IL leiger bassenget mellom 17.30 og 20.00 onsdagar.

Der var ca 7000.- i billettinntekter i 2014 sesongen.

**Klatregruppa**

Der var ikkje mykje organisert aktivitet i klatreveggen i 2014.

På aktivitetsdagen i Hatlevik som vart arrangert i mai, var der mange som klatra og været var veldig fint.

Elles er det fleire som har lånt utstyr av idrettslaget.

Klatregruppa vil gjerne ha med fleire som kan vere med å sikre ved klatring og

håpar på meir aktivitet i 2015.

Elin S.Borge er med og tek ansvar for klatregruppa. Ho har og brattkort.

**Volleyballgruppa**

Det har vore organisert trening for både jenter og damer kvar måndag i 2014

Damelaget har delteke i seriespel.

Mixlaget har hatt onsdagstreningar, der både damer og menn har deltek med varierande oppmøte. Volleyball har lang tradisjon i idrettslaget og er avhengig av spelarrekruttering og trenar og dommarkrefter for å halde aktiviteten igong.

**SLEIRSFJELLET OPP 2014**

Laurdag 7 juni vart det 6 motbakkeløpet arrangert på Sleire!

Totalt deltok 311 og sola strålte om kapp med deltakarane.

Arbeidsgruppa har med seg ein kjempegjeng som funksjonærar der alle er trygge og gode på sine oppgåver. Fleire spør om dei kan få vere med som funksjonær eller kan bidra på anna måte – øye bra!

Sponsorane er avgjerande for eit av varemerka til motbakkeløpet – T-skjorta.

Den var i 2014 blå med gode sponsorar framme og bak! Fleire bidreg og med gåvepremiar og pengesummar som kjem deltakarane til gode som uttrekkspremiar eller premiar i konkurranseklassen. Nytt i 2014 var premiering til beste Masfjordklassen %-vis deltaking. Her gjekk 3 og 4 klasse av med sigeren og fekk 500.- til kva klassekasse og is til kontaktlæraren.

Me hadde utplassert fleire små oppmuntringsskilt langs løypetraseen i år, ein kreativ og god ide som me gjerne vil vidareføre i 2015.

Der kom tilbakemeldingar på at ein ynskte reisekart på heimesida til RIL- slik at ein lettare fann vegen til motbakkeløpet neste år.. Ein god ide som vert gjennomført, saman med ferjetidene den aktuelle dagen.

Sleirsfjellet Opp 2014 vart vunne av Vidar Sleire Tistel med tida 24.18

Beste kvinne vart Sara Rebekka Færø Linde med tida 26.54

Jostein Birkeland vann hovedpremien på 5000.-

Myldringa ved grendahuset er triveleg og mange finn vegen berre for dette.

***Målsetnaden med arrangementet er fysisk aktivitet og trivnad for alle.***

Å ha eit større arrangement som dette, gjev god folkehelse, trivnad og felleskapkjensle for mange.

Arbeidsgruppa for Sleirsfjellet Opp laga til funksjonærfest etter løpet og hadde elles teknisk ansvar for kyrkjekonserten 1.pinsedag ( 8.juni) på Frøyset, der Sigrid Moldestad med fleire spelte og song. Dette var i samarbeid med kraftspela og Masfjorden Kommune.