



## **ÅRSMELDING 2021**

### **FRISKIS & SVETTIS VALDRES**

127 aktive medlemmer (herav 33 funksjonærer)

Friskis & Svettis Valdres har hatt disse timene:

*Jympa basis, jympa middels, jympa puls, power hour,  
vektstang, vektstang intervall, vektstang styrke, intervall flex,  
spinn intervall, step*

## **FRISKIS & SVETTIS VALDRES – 2021**

Friskis & Svettis Valdres har hatt 127 medlemmer (herav 33 funksjonærer) i 2021. Vi gikk inn i et nytt år med friskt mot, men nok en gang satte pandemien preg på treningsåret. Til tross for uforutsigbarhet og flere nye nedstengninger, har vi klart å opprettholde et treningstilbud i F&S Valdres gjennom store deler av året. Dette takket være engasjerte instruktører og verter, og vi er utrolig glade og stolte over alle som er med og bidrar hver eneste dag.

### **Timeplan våren 2021:**

BAGN (SAUS): 3,25 timer: 2 timer jympa og 1,25 time vektstang intervall

BEGNADALEN: 2 timer; 2 timer jympa

HEDALEN: 2 timer; 1 time jympa, 1 time power hour

LEIRA (Storhallen) 7,25 timer; 3 timer jympa, 1 time step, 2,25 time vektstang styrke, 1 time spinn intervall

Ingen trening i Slidre våren 2021.

Som en forlengelse av de nasjonale tiltakene i jula 2020, besluttet styret i Friskis & Svettis å vente med å starte opp treningen. Dessverre viste det seg å bli vanskelig å gjennomføre innendørs trening våremesteret 2021 på grunn av strenge tiltak. Derfor ble vi nødt til å tenke alternativt, og flere treningssteder kunne etter hvert tilby utetrening, noe flere medlemmer benyttet seg av med stor suksess.

### **Timeplan høsten 2021:**

BAGN (SAUS): 3,25 timer; 2 timer jympa og 1,25 time vektstang intervall

BEGNADALEN: 2 timer; 1 time jympa, 1 time vektstang

HEDALEN: 2 timer; 1 time jympa puls, 1 time IntervallFlex

LEIRA (Storhallen) 4,25 timer; 1 time jympa, 1,25 time vektstang intervall, 1 time spinn intervall, 1 time vektstang

Ingen trening i Slidre høsten 2021.

All trening ble avlyst fra 13. desember 2021 og ut året på grunn av nye nasjonale retningslinjer ifbm. koronapandemien.

**Priser 2021:**

Medlemskontingent 100,-

Sesongkort voksen 1000,- / ungdom 350,-

Årskort voksen 1800,- / ungdom 700,-

Klippekort 10 klipp 600,-

Enkelttime kr. 75,-

Pga. uforutsigbarheten rundt oppstart av trening våren 2021, fikk medlemmer tilbud om å kjøpe sesongkort til halv pris (500,-). Tiden gikk og vi fikk ikke lov til å åpne opp for innendørs trening til tross for lavt smittetrykk i Valdres, og styret valgte til slutt å tilby medlemmer som hadde kjøpt sesongkort å få refundert pengene. Flere medlemmer valgte å støtte Friskis i stedet for å få refundert pengene.

**Styret i 2021 har bestått av:**

|              |                              |
|--------------|------------------------------|
| Styreleder:  | Anne Knutsen                 |
| Nestleder:   | Nina Haugom Grøv             |
| Styremedlem: | Lene Strømmen                |
| Styremedlem: | Gina Fagertun                |
| Styremedlem: | Martha Enger Steinsæter      |
| Styremedlem: | May Kristin Bergene          |
| Styremedlem: | Kasserer, Gerd Hestetun      |
| Styremedlem: | Sekretær, Ingrid Helene Berg |
| Varamedlem:  | Beate Fossholt               |
| Varamedlem:  | Ragnhild Berge               |
| Varamedlem:  | Anne-Cathrine Dyve           |

Martha Enger Steinsæter, Gerd Hestetun og Ingrid Helene Berg er på valg, og stiller ikke til gjenvalg, men blir med videre fram til sommeren 2022.

**Valgkomiteens innstilling til nye styremedlemmer:**

Dette er ikke avgjort enda, da det er usikkerhet rundt om F&S Valdres vil bli delt inn i Nord og Sør. Saken vil bli tatt opp på årsmøtet.

**Revisor:** Steffen Tronrud Gjevre

**Valgkomité:** Kristin Thorsrud (på valg i 2022)

**Styret har hatt 5 møter i 2021:**

10. februar (årsmøte), 24. februar, 6. april, 27. mai (ekstraordinært årsmøte og styremøte) og 18. oktober.

## **Overgang til nytt system - Rubic**

I løpet av høsten 2021, har Friskis & Svettis Valdres gått over til nytt medlemssystem, fra Pastelldata til Rubic. I Rubic ligger all oversikt over medlemmer, trenere, verter og treningstimer. Erfaringen så langt tilsier at dette fungerer godt. Verter har gjort en god jobb med å sette seg inn i Rubic-systemet. Bokningsappen som tidligere ble brukt, er lagt ned, og systemet i Rubic for påmelding til aktiviteter er enkel i bruk for mosjonister og verter.

## **Funksjonærer – treningsledere og verter**

Treningsledere og verter har alle vist tålmodighet og engasjement i 2021. All innendørs trening uteble store deler av vårsesongen på grunn av korona. Treningsledere og verter måtte tenke alternativt, og gjorde det de kunne for å få i gang utetreninger og turer i regi av Friskis & Svettis. På denne måten hadde vi likevel et tilbud til medlemmene våre, noe som er utrolig viktig for at medlemmene fortsetter å velge å trene hos F&S Valdres også i tiden framover. Tusen takk til alle som har bidratt og som fortsatt bidrar til å holde hjulene i gang i Friskis.

## **Utdanning/videreutdanning av treningsledere**

I 2021 ble det kurset 7 nye treningsledere innen vektstang. Disse er:

Lene Hansen, Camilla Ødegård, Katrine Haugerud, Solveig Gule, Lene Strømmen, Ragnhild Berge og Odny Strandbråten.

## **Arrangementer gjennom året**

Det ble arrangert Kick-off i august for våre funksjonærer. Ellers har vi nok en gang vært gjennom et treningsår preget av pandemien, og det har derfor ikke vært arrangert noe særlig utenom vanlige treninger. Friskisdagene ble avlyst.

Hovedprioriteten har vært å gi våre medlemmer et trygt treningstilbud samtidig som vi har ivarettatt hensyn til smittevernsreglene.

## **Økonomisk støtte**

Friskis & Svettis Valdres mottok i 2021 kr. 30 000 fra Sparebankstiftelsen, kr. 25 000 fra Sparebank 1 Hallingdal Valdres, og kr. 5000 fra Bil og Trucksenter Valdres AS.

## **Regnskap og budsjett**

Regnskapet for 2021 og budsjett for 2022 vil bli lagt fram på årsmøtet.

## **Oppsummering**

2021 ble nok et annerledes år, men Friskis & Svettis har likevel klart å opprettholde et treningstilbud for medlemmene våre i Valdres. Styret i Friskis & Svettis ønsker å rette en stor takk til alle som har bidratt til at organisasjonen fremdeles består, etter to år med pandemi og uforutsigbarhet. Vi både tror og håper at 2022 bringer med seg masse treningsglede - vi skal i hvert fall gjøre vårt beste for at medlemmene våre skal fortsette å få gode treningsopplevelser med oss i Friskis & Svettis Valdres!

1. mars 2022 (siste endring gjort 9. mars 2022 etter innspill fra årsmøtet)

For styret; Ingrid Helene Berg