

# Årsberetning

Eikefjord Idrettslag –  
friidrettsgruppa

2021

## **Styrets samansetning fram til oktober:**

Leiar: Cathrine S. Holsen Gardner  
Nestleiar/kasserar: Lene Engebø  
Leiar ETS: Kenn Hallstensen  
Referent: Leif Arve Aarøy  
Styremedlemmar: Gunn Merethe Jansson Ask  
Miriam Lina Eikefjord  
Kari Mydland

## **Styrets samansetning etter oktober:**

Leiar: Kenn Hallstensen  
Styremedlemmer: Lene Engebø  
Leif Arve Aarøy

## **Styrets arbeid**

### **Styremøter**

Det er gjennomført eit styremøte i 2021, og der vart det vedteke å ikkje gjennomføre nokon løp i løpskarusellen. Dette er og hovudgrunnen til at det ikkje vart halde fleire styremøter.

Eikefjord Treningssenter fortsatte som normalt.

### **Spesielle oppgaver**

Eikefjord Treningssenter har tatt minst like mykje tid som eit vanleg år, og grunnen er koronaepidemien.

I store periodar har dette vore den einaste treninga Eikefjord Idrettslag har kunne tilby innandørs.

### **Aktivitet**

På trass av korona, har Eikefjord Treningssenter, ETS, halde ope heile 2021. I ein periode hadde vi begrensningar på fem personar samstundes i treningslokalet, og alle har måtte melde seg på trening per internett. Etter kvart utvida vi til 10 personar samstundes i treningslokalet, før vi opna heilt opp.

Det har til einkvar tid vore utplassert rikeleg med desinfiserande væske med alkoholinnhald både for hender og utstyr. Det har og vore tilgjengeleg mange sprayflasker med vatn for bruk saman med mikrofiberklut. Store papirrullar har vore utplassert i begge ETS lokale.

Vi har sett ein auke i antall yngre medlemmer i 2021, og dette ser ut til å fortsette utover i 2022.

### **Nytt utstyr**

ETS har tatt nye steg i 2021 på utstyrfronten, og har blant anna kjøpt inn ein ny multi-treningsbenk. Den kan brukast både flatt, skrått oppover og skrått nedover. Benken kan brukes både med manualar/hantlar og stang.



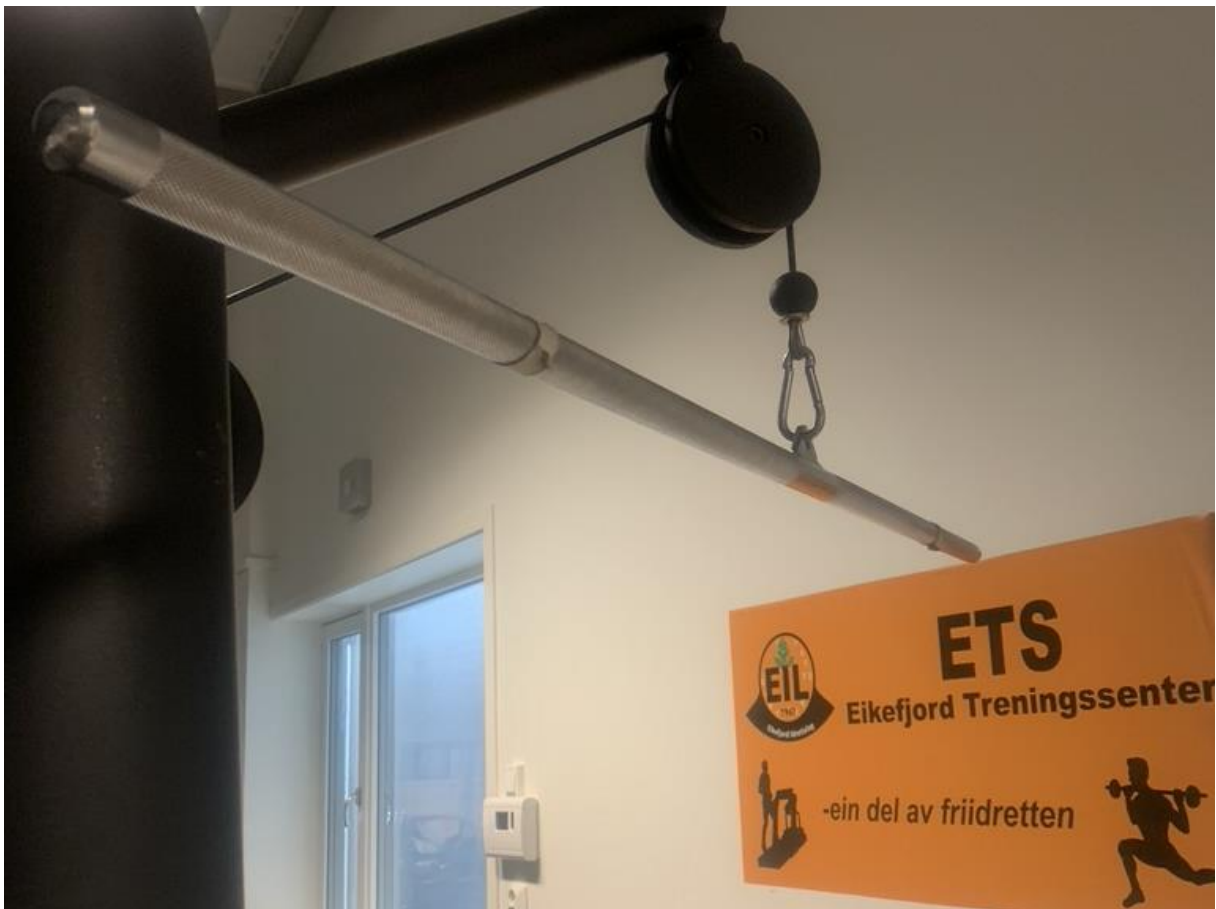
Som alle våre treningsbenkar har denne hjul, slik at den er forholdsvis lett å flytte rundt der den skal brukast.

Dessutan har vi investert i ein ny knebøystang med polstring. Dette er ei stang som blant anna kan vere nyttig for personar med stive og/eller vonde skuldre.





Nye handtak for nedtrekk har kome på plass i løpet av 2021.







### *Anna utstyr*

Sidan utstyr innkjøpt i 2019 og 2020 ikkje er nemnt i tidlegare årsmeldingar, legg vi med litt informasjon om dette og.

Etter at Dan Roger Book i Florø valgte å legge ned sitt treningsstudio i Florø, var vi så heldige å få kjøpe tre veldig gode apparatar for ein sær god pris. Det gjeld eit beinpressapparat for trening av beina. Dette er eit apparat som gjer beintrening både lettare og mindre teknisk utfordrande enn trening med frie vekter. Men det er også eit godt supplement til dei som trener med frie vekter. Det er dessutan eit apparat som er glimrande for dei som skal trene seg opp att etter skadar.

### *Beinpress*



Dei to andre apparata er trening for henholdsvis skuldre og bryst. Igjen er dette apparat som gjer terskelen til bryst- og skuldertrening lavare enn trening med frie vekter. Dessuten er trening med desse apparata ofte til hjelp for dei som slit med vondt i skuldrene.

### *Skuldertrening*



### *Brysttrening*





I 2019 kjøpte vi inn ei såkalla smith-maskin, som er eit treningsapparat som går på skinner. Dette apparatet kan brukes til nær sagt all form for trening. Det vere seg knebøy, utfall, markløft, benkpress, framover roing, hiptruster med meir.

### *Smith-maskin*



### **Forbetring av utstyr**

Vi har forbetra/bygd ut eksisterande treningsapparat dei siste åra for betre treningseffekt. Det gjeld typiske apparat for ryggtrening: sittande roing, nedtrekk og T-bar roing. Dette er øvelser som er blant dei aller mest brukte på treningscenteret – spesielt gjeld dette nedtrekk og sittande roing.

Apparatet for sittande roing har vorte satt på eit ekstra fotfeste slik at ein skal får lenger arbeidsveg, og følgeleg vert større del av ryggmuskulaturen aktivert.

*Sittande roing*



Vinkelen for nedtrekksapparatet er gjort større slik at høgda og dermed arbeidslengda er auka med cirka 15 cm.

*Nedtrekk*





T-bar roing, som er ein svært god og mykje brukt øvelse, har vore ein utfordring for oss på Eikefjord Treningscenter. Dei som har ønska å trene øvelsen, har måtte legge vektloadd over enden på vektstanga eller bruke eit hjørne i treningslokalet. Det siste har vi sjølvsagt måtte unngå sidan det vil gjere skade på veggen. Vektloadd over eine enden av stanga er sær usikkert og utrygt – spesielt om ein trener tungt.

Derfor har vi fått skrudd på ein behaldar på eit allereie eksisterande apparat. Vektstanga vert enkelt plassert i behaldaren som også har skrusikring.

*T-bar roing*



### Nytt musikkanlegg

Musikk er viktig for våre medlemmar, og difor har vi kjøpt inn eit godt anlegg som også er enkelt i bruk. Alle med ein mobiltelefon med *blue tooth* kan kople seg opp til anlegget – kun ein i gongen – og spele sin favorittmusikk.

Anlegget består av fire høgtalararar spreidd utover i lokalet – høgt oppe på veggen, og ein spelar plassert på lageret. Begge deler er låst inne i behaldarar som er skrudde fast til veggen.





### **Spinning og saltrening**

Saltreninga, inkludert spinning, har på grunn av koronaepidemien i periodar vore stoppa, og har elles vore «forstyrra» av medlemmars respekt for koronaviruset.

Spinning og saltrening er eit satsningsområde for ETS, og det er derfor gledeleg å sjå at den igjen er på «frammarsj» etter at koronarestriksjonane er lempa på.

Vi har allereie kjøpt inn eit solid metallskap for oppbevaring av utstyr nede i lagerrommet i hallen. Rommet med spinning har fått ny høgtalar, og det er sannsynleg at vi vil gå til innkjøp av fleire spinningssyklar i 2022. Per no har vi 10 spinningssyklar.



### **Annan aktivitet**

Det har ikkje vore nokon øvrig aktivitet i friidrettsgruppa utover Eikefjord Treningssenter.



**Medlemmer**

ETS har ved utgangen av året cirka 140 aktive medlemmar. Dette har auka på utover i 2022.

**Økonomi**

Økonomien er generelt god i friidrettsgruppa gjennom god aktivitet på ETS, men også gjennom koronastøtte og aktivitet tidlegare år.