

Årsmelding for Eikefjord Treningssenter – ETS – 2023

Styret har bestått av:

Kenn Hallstensen, leiar
Silje Ødegård Standal, nestleiar
Liv Hjørdis Ullaland, skrivar
Jakob Endestad
Halvard Standal
Leif Arve Aarøy

Jakob Endestad har trukket seg frå styret.

Prisane for medlemskap i ETS

ETS:

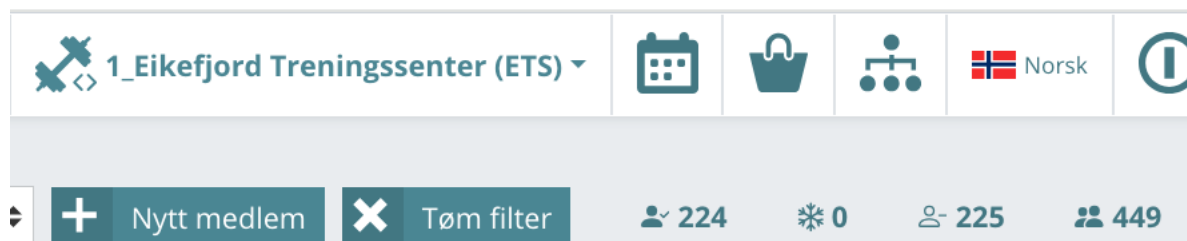
Vaksne: kr 249
Senior 65 år +: kr 179
Ungdom 13-19 år: kr 149
Familie 2 + 2: kr 599
Familie 1 + 2: kr 399

Kun saltrening: kr 149

Styret har vedteke å auke prisen for vaksne som ønsker å trene både styrke på treningsrommet og vere med på saltrening til kr 299. For alle andre grupper vil prisane vere som før.

Fortsatt auke i medlemsmassen

Medlemsmassen har auka frå 195 til 224 frå i fjor til 29. januar 2024.



The screenshot shows a website header with a navigation bar. On the left, there is a logo and the text "1_Eikefjord Treningssenter (ETS)". To the right of the logo are icons for a calendar, a shopping bag, a group of people, a Norwegian flag with the text "Norsk", and an information icon. Below the navigation bar is a statistics bar with the following items: a plus sign icon, the text "Nytt medlem", a minus sign icon, the text "Tøm filter", a person icon with the number "224", a star icon with the number "0", a person icon with the number "225", and a group of people icon with the number "449".

Spinning

Silje Fraas Øren har fortsett sin gode jobb som instruktør for spinning gjennom 2023. Ho har gjennomført 1-2 timar kvar veke.

På grunn av god oppslutnad og fem gamle sykklar – 13-14 år gamle, har ETS fullført oppdateringa av spinningssyklar med endå fem nye spinningssyklar av same type som vart kjøpt i 2022. Dette betyr at vi no har totalt 14 sykklar av høg kvalitet.



Crossfit/funksjonell trening

Dette er vorte ein ny «farsott» med stort oppmøte. Vi har utvida til tre timar i veka: måndag, onsdag og laurdag. Instruktørar er Inger Johanne Sørbo og Kenn Hallstensen. Kristine Øren Fotland har hatt nokre timar av og til.

Yoga

Vi har jobba med å få til eit tilbod med yoga til bygda. Utfordringa har vore instruktør. Yoga er ikkje noko ein lærer på eit helgekurs, men er meir eller mindre ein livsstil. Difor er vi avhengig av å hente inn ein person utanfor bygda. Vi har no vore i kontakt med ein person som er interessert i starte opp med yoga i Eikefjord. Dette vil vi kome tilbake til.

Innmelding og utmelding

Dette med adgangskort, både når det gjeld nye og det å stenge/gjenopne, er no godt innarbeid og fungerer godt.

I løpet av 1-2 dagar – av og til samme dagen – har vi adgangskorta klare. Det er enkelt for oss å programmere inn den perioden desse korta skal vere aktive. Adgangskorta, som koster kr 250 per stykk, er kundens eige. Når dei eventuelt kjem tilbake ein annan gong for å trene, tar dei kontakt med oss på førehand og vi aktiverer kortet den ønska perioden. Dei betaler då på førehand på vipps eller faktura for den aktuelle perioden.

Nytt utstyr for funksjonell trening

Gjennom 2023 har vi kjøpt inn tre nye stakemaskiner og ei ny romaskin. Det betyr at vi no har totalt fire romaskiner og fire stakemaskiner, der tre av kvar er nede i utstyrsrommet i hallen og ei av kvar er oppe i ETS' treningslokale.

I takt med større oppmøte og betre form blant deltakarane, har vi kjøpt inn ein del fleire manualar frå 15 til 22,5 kg.

Nytt utstyr på ETS

To av tredemøllene har «sunge på siste verset» eit par år, og difor valte vi på slutten av 2023 å skifte dei ut med ei ny av høg kvalitet og «ein nyskaping» i form av ei trappemaskin.

Trappemaskina vil tilføre noko heilt nytt innan trening for mange. Dette er ei solid maskin som er lett å bruke.



På grunn av auka medlemsmasse, har vi også kjøpt inn nokon fleire vektskiver og eit stativ til desse.

Vi har også vore så heldige å få tak i eit nytt treningsplatå, og det kjøpte vi av Stian Grimseth til omtrent til halv pris.

Ommøblering av utstyrlager

ETS har også tatt på seg ansvaret med å lage utstyrlageret meir ryddig og brukarvennleg. Vi har blant anna sett opp hyller for skulens utstyr, og vi har gjennom hovudlaget kjøpt inn ei ny ballvogn til fotballgruppa.

På motsatt vegg har vi satt opp ekstra solide hyller for manualane som brukast i funksjonell trening/crossfit. Treningsmattene har vi flytta til skuffene under scena. Tre av skåpa som var der tidlegare er også fjerna. Dette frigjev plass slik at skulen lettare kan kome til matter og anna nødvendig utstyr i gymtimane.

Treningsseminar og konkurranse

Fredag 1. september:

1. og 2. september gjennomførte vi eit arrangement som bestod av konkurransar fredag kveld og eit treningsseminar laurdag.

KRISTIN HOLTE

Verdens nest best trente kvinne.
#2 i Mesterenes Mester

EIL
1967
Eikefjord Idrettslag

**TRENINGSEMINAR
I EIKEFJORD
1.-2. SEPTEMBER**

ANETTE HARRIS

Professor
Leder for søvnavdeling ved Haukeland

Fredag:
18:00-18:40: Crossfit-konkurranse del 1.
18:35-19:00: Handbak-konkurranse
19:00-19:10: Pause
19:10-19:35: Crossfit-konkurranse del 2
19:35-19:55: Handbakk-konkurranse, finaler
19:55-20:05: Pause
20:05-20:30: Crossfit-konkurranse del 3
20:30-20:35: Avslutning og premieutdeling

Laurdag:
11:00-11:10: Velkomen
11:10-11:25: Elisabeth Solheim - trening og folkehelse
11:25-12:10: Kenn Hallstensen – mat og trening
12:10-12:25: Pause
12:25-13:25: Anette Harris – søvn og trening
13:25-13:40: Pause
13:40-14:40: Kristin Holte
14:40-14:45: Avslutning
15:15-16:00 Trening med Kristin Holte

KJØP BILLETT HER

VOOKAL

Fredag var det to ulike konkurransar – funksjonell trening og handbak, der funksjonell trening var hovudkonkurransen. Med hjelp av Mariel Rørstadbotten hadde vi invitert inn fire høgt kvalifiserte deltakarar av kvart kjønn til å gjennomføre ein tredelt konkurranse innan funksjonell trening. Pengepremiar var satt opp: kr 4 000 for førsteplass, kr 2 000 for andre plass, kr 1 000 for tredje plass og kr 500 for fjerde plass.

I pausane i denne konkurransen hadde vi, i samarbeid med Jølster Handbakkklubb, invitert inn fire deltakarar til ein handbak-konkurranse. To av dei var eikefjordingar – Tommy og William Dalberg. Her var det kr 1 000 i premie til førsteplass og kr 500 for andre plass.

Laurdag 2. september:

Dette var eit seminar som ønska å sette fokus på fleire ting innan trening. Vi starta med eit kort foredrag av Elisabeth Solheim frå Kinn kommune, som snakka om trening i eit generelt helseperspektiv. Deretter snakka Kenn Hallstensen om betydninga av kosthald innan trening og prestasjon, før professor Anette Harris, som er leiar for søvnavdelinga på Haukeland Universitetssjukehus, gjekk grundig inn på søvn og betydninga av denne.

Til slutt hadde vi «rosinen i pølsa», verdas neste best trente kvinne frå 2019, den tidlegare crossfit-utøvaren Kristin Holte. Ho snakka om si «reise» innan crossfit og funksjonell trening, og krydra det heile med gode råd innan det mentale oppimot trening og prestasjon.

Diverre var ikkje oppslutninga som vi håpa og trudde på. Det kan vere fleire grunnar til dette, men dette arrangementet kom nok litt for tett på Eikefjorddagane. Det er og mogleg at mange var litt «metta» med arrangement etter dei mange festivalane og tilstellingane som hadde vore gjennom sommaren. Det skal også takast med at Funkygine held eit gratis arrangement på Førdehuset kort tid etter, og at dette vart slått forholdsvis stort opp i media i forkant.