

Årsmelding for Eikefjord Treningssenter – ETS – 2025

Styret har bestått av:

Kenn Hallstensen, leiar

Silje Ødegård Standal, nestleiar

Liv Hjørdis Ullaland, skrivar

Halvard Standal

Leif Arve Aarøy

Antal aktive medlemmar aukar

Medlemsmassen er no for første gongen over 250 aktive medlemmar. I fjord på same tida hadde vi også ny rekord. Den gongen med 240 aktive medlemmer, mens vi i februar 2026 har nådd 255 aktive medlemmar.

Pilates

Nyheit av året er at Einy Akselsen har byrja med pilates på Allhuset torsdag. Vi valte Allhuset på grunn av meir ro og mogelegheit til å dimme ned lyset under treningane. Denne aktiviteten har «løyst ut» ein del personar som ikkje er med på annan type trening i Eikefjord.

Spinning

Silje Fraas Øren har gjennomsnittleg hatt ein spinningstime kvar veke – hovudsakeleg tysdag. Med aukande medlemsmasse, opplever vi også aukande interesse for våre saltimar. Vi prøver difor å auke til to spinningssøker i veka minst ein gong kvar månad i 2026.

Crossfit/funksjonell trening

Stadig fleire er innom og trenar funksjonell trening med oss. Inger Johanne Sørbo og Kenn Hallstensen har hatt ansvaret for treningane, som er tre gonger i veka. Måndag og onsdag er det «vanleg» funksjonell trening, mens vi laurdag køyrer hyrox-trening med to og to i lag.

Hyrox, som handler om trene åtte intensive styrke-/kraftøvingar med springing mellom kvar øving, har vorte ein svært populær idrettsmetode både i Norge og verden for øvrig. Denne har og slått veldig godt an hos oss.

Nytt utstyr

Dette året har det ikkje vore store innkjøp av utstyr. Utanom matter til pilatesen har det vore mest snakk om vedlikehald og erstatning av øydelagt utstyr.

Dugnad ved VM i vektløfting i Førde

Vi stilte opp med mykje mannskap i samanheng med avviklinga av verdsmeisterskapen i vektløfting i Førde 2.-9. oktober. Spesielt var vi mange med i dugnaden i forkant av meisterskapen, men og mens det pågjekk. For dette fekk vi i overkant av 600 kg i vektlodd, i tillegg til eit par vektstativ og treningsstang.



Oppussing i 2026

Sjølv om oppussinga skjedde tidleg i 2026, tar vi det med på året 2025. Her fekk styret med seg nokon gode hjelparar og andre på ein felles dugnad. Vi er veldig fornøgd med resultatet.



Vi byrja med å tørke støv og støvsuge. Dette var ein større jobb enn ein skulle tru, då vi og fjerna støvet som låg på lysarmatur og ventilasjonskanalar. Deretter vaske vi ned heile lokalet. Vi tok opp mykje av mattene på golvet, og vaske både mattene og golvet under. Vi vaska og vinduer og utstyr.

Den største jobben var imidlertid å male, i tillegg til å sette på plass klistremerke og logoplate på veggane.





Eikefjord

ETS

Treningscenter



Da løfta'kje seg sjøl

