

Ajour med AIK

Nyhetsbrev fra **AKERSHUS IDRETTSKRETS**

Nr 7/04



HAR DU EN "ILDSJEL" I DITT LAG SOM FORTJENER EN HONNØR ?

Akershus Idrettskrets skal også i år dele ut "frivillighetsprisen" til ildsjeler blant våre idrettsledere. Prisen går til personer som har lagt ned et stort arbeid for klubben på et eller flere områder gjennom flere år. Dersom det finnes noen i din klubb du mener fortjener en slik honnør – ber vi deg skrive noen ord om vedkommende og sende det til: Akershus IK, Strømsveien 80, 2010 Strømmen - **INNEN 10. NOVEMBER 2004** – eller akershus.ik@nif.idrett.no.
Bakgrunnen for prisen er at vi vil stimulere frivillighetsarbeidet i kretsen.

LA DEG INSPIRERE !

Hva kan Team Antonsen bidra med ?

Du har nå anledning til å delta på tidenes storsatsing i regi av Akershus Idrettskrets.

20.- 21. november gjentar vi suksessen fra i fjor, og sparker i gang: **Den Store Kurshelgen 2004!**

Sjelden har så mange spenstige instruktører, foredragsholdere og inspiratorer vært samlet i ett og samme arrangement. Vi byr på: Professorer - Landslagstrenerne - Landslagsutøvere - Presidenter - Ekspertene innen doping kosthold, psykologi, osv.

Finner du ikke det du ønsker deg her, finner du det ingen steder. Vi byr på det meste av det beste! For å varme oss opp og gjøre oss mottakelige for informasjon og inspirasjon, drar gutta fra Team Antonsen i gang showet lørdag morgen.

Påmeldingsfrist: 1. november

Vi frykter at romkapasiteten på Norges Idrettshøgskole kommer til å bli sprengt, så her er det først til mølla som gjelder. Meld deg på via [HER !](#)

PROGRAM FOR DEN STORE KURSHELGEN
Se side 3

ENKEL VEI TIL SPILLEMIDLER

Se side 2



TV-AKSJONEN 17. OKTOBER 2004
Se side 2



TV-AKSJONEN STÅR FOR DØREN

Søndag 17. oktober samles det inn penger til organisasjonene som arbeider for en bedre hverdag for de som lever i psykisk og sosial nød i Norge. TV-aksjonen Hjerterom skal bidra til

flere og bedre møteplasser over hele landet.

I Akershus trenger vi flere bøssebærere, særlig i Follo-distriktet, Lørenskog og Skedsmo (Skjetten og Skedsmokorset).

Vi oppfordrer til dugnad for en god sak. Idrettslag/utøvere som vil bidra, henvender seg til rådhuset i kommunen, eller kontakter fylkeskoordinator Line Pedersen på tlf. 22681362, e-post linek.pedersen@broadpark.no



NORSK TIPPING BIDRAR TIL ANLEGGsutbygging

Norsk Tipping A/S bidrar hvert år med million-tilskudd til idretten i Akershus. Det ble i 2004 tildelt over 52 mill. til anleggsutbyggingen i fylket.

Som markering og synliggjøring av denne viktige støtten, setter idrettskretsen hvert år opp skilt på utvalgte anlegg. I år setter vi opp skilt på følgende anlegg som har fått spillemidler:

Holmen Idrettsanlegg, ballbinge, Asker

Løvenskjoldbanen, skyteanlegg/idrettshus, Bærum

Eidsvoll Svømmehall, Eidsvoll

Dalhauglia skianlegg, hoppbakke, Gjerdrum

Rolvstrud stadion, garderobebygg, Lørenskog

Nannestadhallen, flerbrukshall, Nannestad

Alvern svømmehall, Nesodden

Bakkeløkka flerbrukshall, normalhall, Nesodden

Varingkollen skiarena, langrennstadion, Nittedal

Vestre Greverud – Flåstad skole, garderobebygg, Oppegård

Sofiemyr kunstgressbane, Oppegård

Langhus idrettspark, kunstgressbane, Ski

Det er viktig at vi alle støtter spillene i Norge som gir av overskuddet til norsk idrett!

UTVIKLINGSPROSESSER I NIF

Én av flere prosesser som går i NIF er

"Organisasjonsutviklingsprosessen" som skal utrede organisasjonsstrukturen i NIF, ansvar og oppgavefordeling. Vår leder Sven E. Maamoen er medlem av utvalget som arbeider med dette, og han og kretsstyret ønsker å invitere hele Akershusidretten til å være med på å påvirke utviklingen. Hva vil skje:

- Leder har utarbeidet et notat og listet opp en rekke problemstillinger.
- Notatet er sendt idrettsrådene som er oppfordret til å ta saken opp med idrettslagene.
- Kretsstyremedlemmer vil være tilstede og ta med seg synspunkter fra IL/IR.
- Dette vil danne bakgrunn for kretsstyrets holdning og lederens arbeid i utvalget.
- Idrettsrådene inviteres til å påvirke utviklingen på samlingen 19. november.
- Særkretsene inviteres til å påvirke utviklingen i møte 23. november.



BENYTT ORDNINGEN MED SPILLEMIDDEL-TILSKUDD TIL MINDRE KOSTNADSKREVENDE ANLEGG!

For 2004 er det avsatt totalt 15 millioner kroner til ordningen med mindre kostnads-krevende anlegg. Summen fordeles mellom fylkene ut fra andel av

barn og ungdom mellom 6 og 19 år i de respektive fylkeskommunene.

Anlegg som faller inn under ordningen skal være tilrettelagt for egenorganisert aktivitet – hovedsakelig beliggende i tilknytning til bo- og/eller oppholdsområder. Det er kommuner, fylkeskommuner, idrettslag, velforeninger, borettslag, andelslag eller andre sammenslutninger som kan stå som søkere.

Anlegg som skal kunne motta støtte kan ikke ha en høyere total kostnadsramme enn 80.000 kroner, og ikke mindre enn 20.000 kroner. Det gis støtte med inntil 50 % av godkjent kostnad, begrenset oppad til 40.000 kroner.

Fylkeskommunen foretar en skjønnsmessig vurdering av hvilke anleggselementer som kan motta støtte, men rene redskaps-plasser (sandkasser, husker, sklier, vipper, klatrehus osv) faller utenfor, det samme gjør utstyr og forbruksmateriell.

En stor fordel med denne ordningen, er at saksgangen er langt mindre komplisert enn hva tilfellet er for mer kostnads-krevende anlegg. Det kan søkes gjennom hele året og søknaden sendes direkte til fylkeskommunen (søknads- og regnskapsskjema V-0902). Behandlingstiden er som regel 5 uker eller mindre.

Ta kontakt med Akershus Fylkeskommune (22 05 56 10) om du har spørsmål angående denne ordningen.



KELOVEN" INNHENTER OGSÅ IDRETTE

egen av Tobakkskadeloven i sommer medførte totalt forbud på alle serveringssteder som er åpne for allmen- Herunder kommer grendehus, klubbhus og lignende når benyttes som serveringssteder. Det spiller ingen rolle om man betaler for mat og drikke eller ikke, om de som serverer er ansatte eller frivillige, eller om det er et lukket, privat selskap. Røyking må skje utendørs.

FRISKVERN KLINIKKEN
Senter for fysisk medisin og rehabilitering

Idrettsmedisinsk poliklinikk

Friskvernklinikken foretar utredning og oppfølging av all typer akutte eller kroniske idretts- og fritidsskader.

Rask tilgjengelighet til spesialisert fagteam med bred idrettsmedisinsk erfaring!

Timebestilling
Ring: 66 75 23 00
Lensmannsliå 4 • 1386 Asker
www.friskvern.no • post@friskvern.no

ØKONOMISPALTEN

SKATTEFRADRAK FOR GAVER

Vi har tidligere informert om NIFs dialog med skattedirektoratet vedrørende ordningen med skattefradrag for gaver som kan gis til idrettslag, idrettskretser eller særforbund.

Skattedirektoratet krever at NIFs revisor skal godkjenne alle gaver som våre medlemsorganisasjoner mottar. I praksis er ca. 13.000 underliggende organisasjonsledd godkjent som mottager og NIF har for tiden ikke kapasitet til å gjennomføre kontrollen med en slik ordning så lenge de ikke blir kompensert for merarbeidet.

Inntil videre vil NIF derfor dessverre ikke kunne forestå et slikt arbeid, og våre organisasjonsledd må derfor ikke basere seg på NIF i denne sammenheng.

NIF vil på nytt ta opp ordningen med finansdepartementet, som er klageinstans i denne saken.

FYLKESMIDLER TIL SÆRKRETSE

Akershus Idrettskrets vil med det første utlyse fylkesmidlene for 2005. Søknadsfrist blir som tidligere **1. desember 04**.

Utlysingen foregår pr e-post til de som er registrert med e-post-adresse og brev til de øvrige. Vi har også lagt ut informasjon på vår hjemmeside. Søknadene skal fremmes skriftlig som tidligere. Vi oppfordrer særrettene til å passe på at deres idrett har sendt inn søknad. I 2004 ble det tildelt kr 1.032.000 til særkretser med lag i Akershus. Det stilles krav til vedlegg, blant annet konkrete planer med budsjett for 2005, og vi anbefaler derfor at man gjør en del grunnleggende arbeid i god tid. Søknader som innkommer for sent vil ikke bli behandlet.

UNGDOM

DELTA I DEBATTEN OG STYR NORSK IDRETT I EN POSITIV UTVIKLING ! UNGDOMMEN ER PÅ BANEN

5. – 7. november arrangerer ungdommen konferanse og idretts-ting for ungdom. Dette avholdes i Skien og arrangeres av NUK (Norges Idrettsforbunds Ungdomskomite). Akershus Idrettskrets har fulgt oppfordringen om å ha min. 1 ungdom (har 2) i sitt styre. Hvordan er det med ditt lags styre? Kretsstyrets representant stiller i Skien forhåpentligvis sammen med mange fra lagene i Akershus. Han heter Pål Øyvind Toft Larsson og stiller som kandidat til å komme inn i NUK-styret. Idrettslagene oppfordres igjen til å gjøre seg gjeldende også på ledersiden blant ungdom!

NYTT OM LAG

NYE LAG

Ski Klatreklubb, Ski – leder: Dennis Banelind
Hvalstad IL, Asker - leder: Espen Boger

Antall lag pr. 04.10.04 : 700

INTEGRERING



PARALYMPICS I ATHEN ER OVER OG NORGE MÅ NÅ SATSE VIRKELIG HARDT MOT BEIJING FOR Å HENGE MED I TETEN !

Årets Paralympics i Athen er over med ca 4.000 deltakere fra 138 nasjoner som konkurrerte i flotte anlegg. Suverent beste nasjon ble Kina med 63 medaljer. Den norske troppen kom hjem med 2 gull i ridning, 1 sølv i boccia individuelt, 1 gull og 1 bronse til svømming i kofferten. I tillegg mange personlige rekorder, og en verdensrekord. Troppen «perset» i alle målbare konkurranser. Våre Akershusutøvere ble medaljeløse denne gang, men melder om små marginer opp til medalje. Roger Aandalen spiller for Oslo men bor på Fetsund, han fikk sølv i boccia. Elise Olsen fra Skjetten Svømming fikk en flott 4. plass på 50 m rygg. Tone Gravvold med pilot Ingunn Bollerud tapte knepent bronzen på litt dårligere sammenlagttid fellesstart og temporitt enn bronsevinneren. Tone fikk også en 4. plass på velodromen. Flere av utøverne var debutanter slik at disse vil komme sterkere tilbake i senere mesterskap. Det er viktig at idretten nå legger til rette for at funksjonshemmede får trenings-tilbud i idrettslaget med faglig støtte og veiledning for å kunne bli en enda bedre utøver. Våre utøvere i Athen har nesten alle sitt treningstilbud i ordinære idrettslag.

HOVEDPROGRAM DEN STORE KURSHELGEN

Lørdag 20. november:

Kl 1000-1015	Team Antonsen åpner showet
Kl 1015-1020	Velkommen (Sven E. Maamoen)
Kl 1020-1230	Hvordan gjøre hverandre gode? (Frode Kyvåg)
Kl 1230-1300	Lunsj
Kl 1300-1500	Idrettsskader (Friskvernklubben) *
Kl 1300-1500	Styrketrening 1: Gøran Paulsen
Kl 1300-1500	Kosthold: Christine Helle/Frode Grodås
Kl 1300-1500	Ledelse: Karl-Arne Johannessen

Søndag 21. november

Kl 1000-1200	Kunsten å være i bevegelse: Haldor Skard
Kl 1000-1200	Idrettsskader (Friskvernklubben) *
Kl 1000-1200	Styrketrening 2: Gøran Paulsen
Kl 1000-1200	Idrettspsykologi :Rune Giske
Kl 1300-1430	Prisutdeling Grønn Idrett/Meridrett (Elisabeth Aspaker) + (BAMA)
	Doping: Bjørn Barland
Kl 1445-1615	Gullkantede sponsoravtaler (S. Ostermann)
Kl 1445-1615	Ungdomsidrett i praksis: Teitur Thordarson
Kl 1445-1615	Utholdenhetstrening: Tore Øvrebø
Kl 1445-1615	Idrett og media: Tore Neby

* Samme kurset går både lørdag og søndag

Fig. idretter har egne opplegg, i tillegg til hovedprogrammet:

- Ski
- Fotball
- Håndball
- Basket
- Amerikansk fotball
- Bedriftsidretten
- Idrett for funksjonshemmede



Meld deg på [HER !](#)

B



Returadresse :
Akershus IK
Strømsveien 80
2010 Strømmen

KURSTILBUD

HVORDAN PIRRE MEDIA

INNHold

Sex og skandaler ser ut til å være det som opptar folk, og dermed også media. Og av en eller annen grunn ser folk ut til også å være opptatt av været. Men hva skal til for at media (lokalaviser/- TV/- radio) skal interessere seg for virksomheten til et lite idrettslag? Hvordan arbeide i forhold til media for å få deres oppmerksomhet, og dermed spalteplass?

Hvorfor er det viktig å være i media/ hva ønsker vi å oppnå? Robert Spilman deler erfaringer fra sitt arbeid i idrettsrådet i Skedsmo, der idrettsrådet har styrket sin posisjon betraktelig som følge av at de har benyttet media målrettet.

TID MANDAG 11. OKTOBER 2004 kl 19-21

STED IDRETTENS HUS, Strømmen (møterom 1)

INSTR. ROBERT SPILMAN fra Skedsmo IR

PRIS Kr 200,-

FRIST SNAREST

TRENERROLLEN (alle nivåer)

INNHold

Å være trener betyr å kunne. Å kunne, betyr at man alltid er på jakt etter å utvide sin kunnskap. Trenerrollen har mange fått fordi egne barn ønsket å delta, men laget hadde ingen utdannet trener, så du måtte selv ta jobben. Eller kanskje er du trener med lang erfaring og bare ønsker litt inspirasjon.

HER HAR DERE MULIGHETEN!!

TID TIRSDAG 12. OKTOBER 2004 kl 19-22

STED VASSBONN SKOLE, Kolbotn

INSTR. HARALD SKOGLUND

PRIS Kr 300,-

FRIST SNAREST



HVORDAN LYKES SOM LEDER ?

INNHold

Det å være leder handler om : Å kunne leder, Kjenne forutsetningene, Kunne noen «triks», Lære av andre, Lære å lære av andre og ikke minst få noen verktøy i lederrollen.

TID MANDAG 11. OKTOBER 2004 kl 18-21

STED NORGES IDRETTSHØGSKOLE, Oslo (rom 106)

PRIS Kr 300,-

FRIST SNAREST

IDÉKURS-AKTIVITETER I SAL

INNHold

Praktisk utprøving av idéer til aktiviteter i sal - Organisering. Deltakerne blir kjent med øvelsene gjennom aktiv gjennomgang.

TID LØRDAG 16. OKTOBER 2004 kl 10-14

STED NORGES IDRETTSHØGSKOLE, Oslo (sal 1A)

INSTR. HILD SVEINE

PRIS Kr 300,- for IL

Kr 400,- SFO/andre

FRIST FREDAG 8. OKTOBER 2004



ER GUTTUNGEN DOPA ?

Doping er et alvorlig problem innen idretten, Hvilket ansvar har foreldre og trenere? Hva er det viktig å passe på? Hva må man vite? Hvilke prestasjonsfremmende og helsemessige virkninger har doping? Eks. og historier fra virkeligheten.

TID ONSDAG 20. OKTOBER 2004 kl 19-21

STED IDRETTENS HUS, Strømmen (rom 1)

INSTR. Anti-doping Norge

PRIS Kr 300,-

FRIST MANDAG 11. OKTOBER 2004

TILRETTELEGGING AV AKTIVITET OG IDRETT FOR BARN MED FUNKSJONSHEMMINGER

Vi inviterer til dette nye kurset som vil være meget nyttig for alle dere som arbeider med funksjonshemmede barn, eller har funksjonshemmede barn i deres idrettsskole/IL.

* Hva vil det si å være funksjonshemmet?

* Tilrettelegging av aktivitet

* Utstyr og hjelpemidler

TID TIRSDAG 2. NOVEMBER 2004 kl 18-22

STED HVAM VIDEREGÅENDE SKOLE (Nes på Romerike)

INSTR. HEIDI KOBRO HALS

PRIS Kr 300,-

FRIST ONSDAG 20. OKTOBER 2004



PÅMELDING til helen.kyhen@nif.idrett.no
eller tlf. 63 80 54 40 v/Helen

Neste nyhetsbrev sendes ut ca 25. oktober 2004
Stoff sendes Akershus Idrettskrets, Strømsveien 80, 2010 Strømmen