



Nedre Glomma Turn

## AKTIVITETSRAPPORT

2024

Sosialt – Profesjonelt – Respekt – Energi – Kompetanse–  
Trygghet



## **Innholdsfortegnelse**

<b>DET KOMPLETTE TRENINGSANLEGGET .....</b>	<b>4</b>
Nedre Glomma Turns arealer.....	4
Activ Treningssenter (fremleies av Nedre Glomma Turn).....	4
Fredrikstad Elite Dance (fremleies av Nedre Glomma Turn) .....	4
Fredrikstad Kampsportklubb (fremleies av Nedre Glomma Turn) .....	4
Fredrikstad klatreklubb .....	5
Kafeteria.....	5
<b>BEMANNING 2024 .....</b>	<b>6</b>
<b>UTDANNINGER 2024.....</b>	<b>9</b>
Aktivitetsleder kurs: .....	9
Trener 1 kurs: .....	9
Sosiale aktiviteter for de ansatte .....	9
Annen møtevirksomhet fro administrasjonen .....	9
<b>NYE AKTIVITETER PÅ Huset .....</b>	<b>10</b>
Paraturn .....	10
Grenseløs Aktivitet .....	10
Drop-in.....	11
<b>ANDRE ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER PÅ Huset .....</b>	<b>11</b>
<b>MEDIA .....</b>	<b>12</b>
Facebook .....	12
Instagram .....	12
Nettsider .....	12
Medlemssystem .....	12
<b>BREDDEAVDELINGEN.....</b>	<b>13</b>
<b>Gymlek Arena 1-5 år.....</b>	<b>13</b>
Sosiale aktiviteter for Gymlek 1-5 år .....	14
<b>Basis turn fra 6-12år &amp; basis tropp fra 6-12år .....</b>	<b>15</b>
<b>Aldersinndeling: .....</b>	<b>15</b>
<b>Sosiale aktiviteter: .....</b>	<b>16</b>
<b>Ungdomsaktiviteter fra 13år .....</b>	<b>16</b>
Turn og Trix gutter.....	16
TurnMix jenter.....	16
Vokseturn.....	17
EUROGYM 2024 .....	17
<b>SESONG AKTIVITET.....</b>	<b>18</b>
Aktivitetsuker .....	18
Turncamp.....	18

Klubbkonkurranse .....	18
Young Mentor .....	19
Junior Mentor .....	19
Rosa uke .....	19
<b>DAGTIDAKTIVITETER.....</b>	<b>20</b>
<b>Skoler .....</b>	<b>20</b>
<b>SFO.....</b>	<b>21</b>
<b>Barnehager .....</b>	<b>21</b>
Leie barnehage.....	22
<b>TURN-bursdag.....</b>	<b>22</b>
<b>MOBIL GYMSAL .....</b>	<b>23</b>
<b>KONKURRANSEAVDELINGEN 2024.....</b>	<b>24</b>
<b>Turn menn/gutter .....</b>	<b>24</b>
Resultater turn menn .....	25
<b>Turn kvinner/jenter .....</b>	<b>26</b>
Landslagsutøvere 2024.....	26
Treningsgrupper 2024 .....	27
FIG.....	27
STIGE 2.....	29
STIGE 1 .....	30
Rekruttering 6-9år.....	31
Sosiale tiltak og teambuilding: .....	33
Dugnadsaktivitet: .....	33
Trenere for turn kvinner 2024: .....	34
<b>TROPSPGYMNASTIKK – KONKURRANSE .....</b>	<b>35</b>
<b>Konkurranser og arrangementer som troppen deltok på i 2024.....</b>	<b>35</b>
<b>Junior/Senior .....</b>	<b>36</b>
<b>Aspirant 8-10år og rekrutt 11-13år .....</b>	<b>36</b>
<b>Aspirant 7 år .....</b>	<b>36</b>
<b>OPPSUMMERING .....</b>	<b>37</b>

## DET KOMPLETTE TRENINGSANLEGGET

Activ Center består av flere aktører.

Anlegget er et av de mest fantastiske og komplette treningsanlegg i Norge. Totalt er det ca. 6000 besøkende hver UKE i løpet av året.

### Nedre Glomma Turns arealer

- Tropps Arena (500 kvm i 1 etasje)
- Gymlek Arena (200 kvm i 1 etasje)
- Turn Arena (650 kvm i 2 etasje)
- Gymsal m ribbevegg og speil (200 kvm i 2 etasje)
- Basis Turn Arena (500 kvm i 2. etasje)
- Trenings/Rehab rom (20 kvm i 2. etasje)
- Kafeteria arealet (300 kvm i 1 etasje)
- Felles arealer og garderober (150 kvm i 1 etasje)

### Activ Treningscenter (fremleies av Nedre Glomma Turn)

- Trening for foreldre og andre mens de venter på barna
- Åpent for alle over 16 år
- 1 etasje med 300 kvm (Utvidet med 150 kvm i 2018)

### Fredrikstad Elite Dance (fremleies av Nedre Glomma Turn)

- Danseklubb med 2 komplette dansesaler
- 1. etasje med 300 kvm

### Fredrikstad Kampsportklubb (fremleies av Nedre Glomma Turn)

- Judotrening med komplette matter liggende ute
- 1. etasje med 300 kvm (Nyetablert i 2018- flyttet til lager)

## Fredrikstad klatreklubb

Fredrikstad Klatreklubb har egne lokaler i bygget som de leier direkte av huseier.

## Kafeteria

Arealet med kafeteria er til felles benyttelse for alle som er på senteret.

Det har blitt gjort mange forsøk for å få kafeen lønnsom, men uten hell. Kafeen er derfor fortsatt dugnadsbasert og vi prøver å finne gode og sunne varer å tilby. Kaffe, vafler og toast er standard. Det varierer med andre småvarer etter sesong. Kafeen åpnes også når det er større arrangementer i hallen og bidrar til ekstra inntekt.

“DAG” Gymnastica selger turndrakter og annet relevant turnutstyr gjennom våre nettsider og på stands i hallen vår innimellom.

I tillegg har vi også avtale med Prozo på alt annet treningstøy.

## BEMANNING 2024

Navn	% stilling	Ansvar
Veronica Larsen	50 %	Daglig leder til 30 april.
Veronica Larsen	60 %	Daglig leder fra 1 mai.
Ragnhild H. Larsen	100 %	Administrasjonssjef
Lasse Hauser	90 %	Barne- og ungdomskoordinator
Lasse Hauser	10 %	Vaktmester
Jeeranun S Strand	70 %	Regnskap - økonomi
Constance Hauser	50 %	Administrasjon
Madalina Tanase	100 %	Konkurrans Turn Kvinner til 31. juli.
Martin Mathisen	100%	Bredde – tropp/dagaktivitet/Gymlekansv. + barnehager
Daniel-Marius Tarca	100%	Turn menn og Turn kvinner
Martine Magnussen	50 %	Konkurrans Turn Kvinner/bredde
Tina Madeleine Wingereid	60 %	Konkurrans Turn Kvinner fra 1 juni
Nadine Oberste	68 %	Breddeansvarlig + Turn Kvinner fra 1 aug.
Natalia Moro	70 %	Konkurrans Turn Kvinner / Basis
Veronica Larsen	Timebasert	Bredde
Elisabeth Norvang	Timebasert	Gymlek og voksenturn
Ingrid Andreassen	Timebasert	Bredde
Mie Magdalena Ringberg	Timebasert	Bredde
Martine Delås Tvette	Timebasert	Tropp/ Gymlek
Sarah Marie Ulseth	Timebasert	Tropp
Nora Marie Karlsen	Timebasert	Bredde
Martine Fageraune	Timebasert	Bredde
Anna Aurora Brekke Høydahl	Timebasert	Bredde/ Gymlek
Ingrid Synnøve Berg	Timebasert	Bursdag
Ida April Gabrielsen Kjeve	Timebasert	Gymlek/Tropp
Dalia Elvira Hauser	Timebasert	Bredde
Nathalie Marie Andreassen	Timebasert	Basis/Konkurrans Turn Kvinner
Leo Alexander Olafsen	Timebasert	Basis fra høsten

<b>Navn</b>	<b>% stilling</b>	<b>Ansvar</b>
Amalie Norvang Dalene	Timebasert	Basis
Aurora Walen Arnesen	Timebasert	Basis
Mille Marie Beck	Timebasert	Gymlek
Hedda Folden	Timebasert	Konkurranse Turn Kvinner
Jenny Marie Waage Helstad	Timebasert	Basis
Fia Sofie Tvette Swendsen	Timebasert	Basis
Sienna Marie Gjerskaug	Timebasert	Basistropp
Ida Elisabeth Ulseth	Timebasert	Basistropp/Gymlek
Isak Rafael Udnæs Bjørshol	Timebasert	Basis
Emma Hermine Dahle Knudsen	Timebasert	Basis/Gymlek
Marie Elise Martiniussen	Timebasert	Vikar konkurranse jenter
Villemo Jacobsen-Strand	Timebasert	Basis
Emma Emilie Karlsen	Timebasert	Tropp /Gymlek frem til sommeren
Walter Nicolai Kjøniksen Reinsc	Timebasert	Basis frem til sommeren
Karine Magnussen	Timebasert	Konkurranse Turn Kvinner
Karoline Bötter	Timebasert	Basis
Nora Norvang Dalene	Timebasert	Basis
Mille Sofie Rosell Berntsen	Timebasert	Basis
Mari Elise Flink	Timebasert	Basis
Thea Madshaven Michalsen	Timebasert	Gymlek
Signe Helene Sand Smeby	Timebasert	Basis/Gymlek
Mille Maugsten Nordby	Timebasert	Basistropp
Tuva Vallestrand	Timebasert	Basis frem til sommeren
Sophia Velgaard	Timebasert	Basis
Casper Skogsrud	Timebasert	Basis
Ingrid Rostad	Timebasert	Basis/Gymlek
Sander Andre Pedersen	Timebasert	Basis/Konkurranse Turn Menn
Maren Moberg	Timebasert	Basis
Ingrid Mathilde Kvarsvik	Timebasert	Basis

<b>Navn</b>	<b>% stilling</b>	<b>Ansvar</b>
Helene Porsmyr Flemming	Timebasert	Basis frem til sommeren
Hermine Marie Rood Motzfelt	Timebasert	Basis
Anna Aurora Høidahl	Timebasert	Gymlek
Connie Klippenberg Bø	Timebasert	Basis/Gymlek
Isak Geirsson Johansen Svenne	Timebasert	Basis frem til sommeren
Mie Benedicte Syversen	Timebasert	Basis fra 1 august
Tea Kristin Bork Simensen	Timebasert	Tropp aspirant/rekrutt
Camilla Carlsen	Timebasert	Tropp aspirant/rekrutt
Luam Larsen	66 %	Renhold
Maria Bejoun	60 %	Renhold



## UTDANNINGER 2024

### Aktivitetsleder kurs:

Mille Rosell Berntsen  
Hermine Marie Rood Motzfeldt  
Ida Elisabeth Ulseth  
Thea Madshaven Michalsen  
Helene Porsmyr Fleming

### Trener 1 kurs:

Connie Klippenberg Bø  
Mille Marie Beck  
Ingrid Mathilde Kvarsvik  
Sander Andre Pedersen

### Sosiale aktiviteter for de ansatte

Faste sosiale aktiviteter er viktig, og noe mange trenere ser frem til:

- Sommeravslutning 20. juni hos Lasse på Høisand med mye moro og sosiale aktiviteter.
- Administrasjonen hadde felles lunsj til påske, sommer og jul i konferanserommet.
- Julebord for trenere ble avholdt 20.12.24. Fam. Johannessen og Lasse lagde julemiddag og det ble gjennomført flere sosiale aktiviteter.

### Annen møtevirksomhet fra administrasjonen

- Personalmøter fast hver onsdag kl. 12.00
- Oppstartsmøte «kick off» for trenere ble avholdt 7. januar, og 11. august.
- Husmøter med de andre leietakerne på huset.
- IMDI-midler 14. febr.: Ragnhild
- FRID 7 febr. Miljøkontakter: Lasse og Ragnhild

- FRID Ledermøte 9. april: Ragnhild
- Med hjerte for Lisleby Kulturfestival 20. april: Martin
- Forbundsting 3.-5. mai: Veronica, Ragnhild, Constance og Martin
- Årsmøte FRID 14. mai: Ragnhild
- Infomøte Idyllfestivalen 21. mai: Ragnhild
- Kretsting Viken 25. mai: Ragnhild
- 9 styremøter gjennom året: Veronica og Ragnhild

## NYE AKTIVITETER PÅ HUSET

### Paraturn

Nytt tilbud fra uke 41 på tirsdager og torsdager fra 10.00 – 12.00 for barn i alderen fra 1-7 klasse. Tilbudet er spesielt rettet mot barn og unge med funksjonsnedsettelse, spesielt barn med autismespekterforstyrrelser, adferds utfordringer og psykisk utviklingshemming hvor behovet er stort for alternative opplærings- og aktivitetsarenaer i skolehverdagen. Vi har derfor tilbudt en arena for å øke aktivitetsnivået, skape en sosial møteplass og heve kvaliteten på tilbudet til barna. Meget vellykket prosjekt og gruppene ble veldig fort fulle, med flere på venteliste.

Tilbudet har vært gratis og Nadine Oberste har stått i spissen for prosjektet, og vi har fått god hjelp og veiledning fra Aktive Liv i Fredrikstad Kommune ved Hilde Solgaard, samt at skolene selv har stilt med ledsagere. Vi har mottatt midler fra Østfold Fylkeskommune (60.000,-) Prinsesse Mårthas Louises Stiftelse (15.000,-) og Elviafondet (50.000,-) til gjennomføringen.



### Grenseløs Aktivitet

Med ny ukrainsk trener på laget så ønsket vi å benytte oss av hennes kunnskaper og startet derfor opp et 10 ukers tilbud for ukrainske flyktninger. Vi søkte om 105.000,- fra Fredrikstad kommune under ordningen «tilskudd for

integreringsarbeid». Mottok kun 35.000,- men valgte å gjennomførte 3 kurs hver uke i 10 uker allikevel. Kurset koster 100,- per deltaker.

På tirsdag og fredag kveld kom det totalt 33 voksne ukrainere og på torsdag kom det 6 barn fra 6-12 år. Prosjektet var vellykket og ment videreført også på høsten med midler vi mottok (kr. 14.000,-) fra FRID. Dette ble derimot ikke mulig dessverre på grunn av sykdom.

## Drop-in

Vi startet opp igjen med Drop-In hver søndag fra 11.00 – 13.00 på høsten 2024. Dette viste seg å være en stor suksess, og det kom tidvis mange på trening disse søndagene.

Martin Mathisen har stått ansvarlig for å få trenere på jobb denne dagen, og det har stort sett fungert fint, med unntak av noen ganger hvor det kun var 1 trener og ikke 2.

## ANDRE ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER PÅ HUSET

- Vallestranddagen 17 aug.: Gratis åpen dag på hele senteret for alle som ville komme. Annonsert i Fredrikstad Blad som Vallestranddagen. Viktig dag for oss for å minne og hedre Birgit. Boller til alle, samt vafler fra Aktiv Trening.  
Vi viderefører dette neste år også, men må nok da profilere det som en gratis åpen dag for å få flere folk til å komme.
- Åpen dag på nyttårsaften: Gratis åpen dag for alle som hadde lyst på aktivitet fra 10.00 – 12.00. Hele senteret var åpent så de som kom kunne prøve seg hos alle aktørene på huset.  
Vellykket arrangement.
- FIG- konkurranse 2-3 november. Vellykket arrangement med ca. 70 deltakere. Nytt konsept var MIX-lag med intervjuer av gymnastene underveis. Mye jobb for lite inntjening, men det hjalp med tilskudd fra Østfold Fylkeskommune på 50.000,- til dommerutgifter.

## MEDIA

Vi ønsker å være synlige i mediebildet. Det har vært skrevet om Nedre Glomma Turn i følgende medier 2023

- Fredrikstad Blad
- Sarpsborg Arbeiderblad

## Facebook

Det har vært postet på Facebook gjennom hele året om aktiviteter i hallen; fra konkurranser, samlinger og andre arrangementer. Det har ikke vært postet så mye som vi hadde ønsket, pga. manglende ressurser, men vi har satt opp en høyere frekvens fra høsten 2024.

## Instagram

Instagram brukes mer for å reklamere for alle avdelinger og har vært aktivt brukt. Vi har heller ikke her fått postet så mye som vi hadde ønsket pga. manglende ressurser, men har også her satt en høyere frekvens på høsten 2024.

## Nettsider

Vi har avtale med NetsGo som vår support og IT-hjelpere fra 2021. De laget da en ny nettside. Her blir det fortløpende lagt ut informasjon om alle tilbud og aktiviteter vi har med datoer og invitasjoner. Det er Veronica som har ansvar for dette.

## Medlemssystem

Vi har i løpet av 2024 skiftet medlemssystem fra Spoortz til Rubic pga. mye problemer med Spoortz. Vi har brukt Rubic for påmeldinger høst 2024 og de har også noen utfordringer med sine systemer, men de har flere funksjonaliteter og muligheter enn Spoortz (som nå går inn i Spond), og er stadig i utvikling, så vi håper dette blir bra.

## BREDDEAVDELINGEN

### Gymlek Arena 1-5 år

I Gymlek Arena har vi tilbud for gutter og jenter mellom 1-5 år

Vi har hatt aktivitet fordelt som dette pr dag:

- Mandag: 3 år, 4 år og 5 år.
- Tirsdag: 3 år og 5 år
- Onsdag: 1-2 år, 4 år og 5 år
- Torsdag: 3 år, 4 år og 5 år
- Lørdag: 3-4 år og 4-5 år.



Treningene er organisert med maks 20 barn på hver gruppe uten foreldre, og maks 17 barn pr. gruppe med foreldre. Flere av gruppene fylte seg raskt opp, men vi merket et lavere medlemstall for vårsemesteret enn høstsemesteret, men det var ingen tomme grupper. Vi gjorde en endring i tidspunkt på gymlek-gruppene fordi vi fikk tilbakemelding fra foreldre at det ble for sent at 5 årsgruppen var ferdig på trening kl. 19.15. Dette gjorde det enklere for oss å sette opp trenerkabal da det ikke ble noen overlapp av grupper for enkelte instruktører.

Vi har hatt en hovedtrener og en assisterende på hvert parti samt trenere i praksis/opplæring gjennom NGT-skolen.

Hvert parti har hatt en varighet på 45 min.

Semesterplanen har vært utarbeidet for å skape et utviklingsmønster for barna som går hånd i hånd med NGT's visjon om å skape Norges beste grunnmur. Det har også blitt tatt hensyn til hva som er ønskelig at barna skal mestre før de går videre til neste gruppe.

Semesterperiodene på gymlek har vært som følger:

- Vår Uke 2 – Uke 23 (uke 22 for lørdagspartiene)
- Høst Uke 34 – Uke 49 (uke 48 for lørdagspartiene)

Semesteravslutning for vår/høst-semesteret ble avholdt på siste treningsdag for hvert enkelt parti i uke 23 og uke 49 med unntak av lørdagspartiet som hadde avslutning én uke i forkant for at det ikke skulle krasje med avslutning for basispartiene.

Martin Mathisen er avdelingsleder for Gymlek.  
Han har hatt med seg mange dyktige trenere i 2024.

Disse har vært: Mille Marie Beck, Elisabeth Norvang, Sienna Marie Gjerskaug, Emma Hermine Dahle Knudsen, Martine Delås Tvette, Ida Elisabeth Ulseth, Karoline Bødtker, Anna Aurora Høidal, Mari Elise Flink, Ingrid Rostad, Connie Klippenberg Bø og Thea Madshaven Michalsen.



#### Sosiale aktiviteter for Gymlek 1-5 år

Det blir arrangert utedag for gymlek to ganger i løpet av året. En gang på våren, og en gang på høsten.

I 2024 var det mye oppmerksomhet rundt utedagene og de opplevdes som en stor suksess av både trenere, gymnaster og foreldre. Aktivitetene ble gjennomført rundt 2.dam i Fredrikstad marka.

Det ble også avholdt en åpen dag for gymlek 10.02.24 fra kl. 10.00 – 12.00. Denne dagen var det 2 timers gratis aktivitet for alle barn mellom 1-5 år. Martin Mathisen var arrangør og det hele opplevdes som en stor suksess da det på et punkt var såpass mange deltakere at det måtte åpnes inn til troppsarenaen for å få plass til alle.

Fredrikstad 18.02.2024

Martin Mathisen

Avd. leder Gymlek

## Basis turn fra 6-12år & basis tropp fra 6-12år

Vi har beholdt treningskonsept vårt som tidligere. Ulike medlemskap i forhold til hvor mange dager man trener. 6-7 år har tilbud om 1 time i uken og medlemmer fra 8 år kan velge å benytte flere tilbud.

Det er god pågang på gruppene og som tidligere har vi åpent for ca. 30- 40 barn pr. alderstrinn pr. treningsdag. Ikke alle er fylt opp og det er betydelig mindre påmeldinger på gutte-tilbudene. Vi har basispartier alle dager, men merker godt at kjerne-tiden er mandag og onsdag. Som kombinasjon har tilbudet vært låst mandag/onsdag eller tirsdag/torsdag. Mange ønsker å trene flere dager pr. uke.

### Aldersinndeling:

6-7 år	Basis turn
8-9 år	Basis Turn og Basis Tropp
10-12 år	Basis Turn, Basis Tropp og Turn & Trix gutter
13-14 år	TurnMix jenter, Turn & Trix gutter
15+ år	TurnMix jenter
18+	Voksenturn; Nybegynner og øvet

Treningsfilosofien for basis gruppene våre er å bygge «Norges beste grunnmur».

Det betyr at alle skal igjennom de fundamentale basisøvelsene - og så langt det lar seg gjøre med få individuell oppfølging.

De faste ansatte trenerne og administrasjonen gjør en fabelaktig jobb med samhold og veiledning av ca. 50 ansatte timetrenerne. Denne røde tråden gjør det mulig å utvikle fundamentet. Samtlige trenere har startet NGT-skolen og flere har nå fullført dette interne utdanningsprogrammet.

Semesterets varighet er:

Vår uke 2 – 23

Høst uke 35 - 49

Semesteravslutninger ble avholdt både på sommeren og til jul med fullt hus på 7 forestillinger fordelt på 4 på lørdag og 3 på søndag.

## Sosiale aktiviteter:

Faste sosiale aktiviteter er viktig og noe mange gymnaster ser frem til hvert år. Vi gjennomfører aktiviteter for alle partier:

### Hauge Bruk for basis 6-9år:

Denne ble gjennomført onsdag 18 sept. med godt oppmøte av både foreldre og barn, selv om noen ikke hadde fått det med seg. Vi hadde felles oppvarmingsdans, natursti og andre uteaktiviteter. Vi hadde også med engangsgriller så alle kunne grille pølser. Det var en vellykket utedag og alle ga uttrykk for at de koste seg.

På fremtidige utedager må vi jobbe med å være nøye på at trenerne går helt fremst og helt bakerst på tur frem og tilbake fra hallen. Det vil også være lønnsomt å finne en måte vi kan registrere barna for å sikre at alle barna er med tilbake.

### Svev/Laserworld 10-12år + 13-19år:

Vi arrangerte også treningssamling med besøk på Svev/Laserworld med overnatting i hallen for 10-12 år og 13-19 år på våren, samt kino og pølsekveld for samme aldersgruppen på høsten.

Begge arrangementene var vellykkede, men vi sliter med å rekruttere ungdommer over 13 år.

## Ungdomsaktiviteter fra 13år

### Turn og Trix gutter

Treningene er meget aktive og bærer preg av mye sosialt og mye moro. Gymnastene får mye inspirasjon fra TV- YouTube, ski/snowboard, skating etc.- og øver på «triks» under veiledning av instruktørene. Stortrampoline og gropa er meget populære. Ungdommene har blitt færre og har nå blitt én gruppe på 10-18 år. Vi merker at ungdomsguttene er vanskelig å få rekruttert. De som melder seg på har derimot blitt værende ganske lenge.

### TurnMix jenter

Denne gruppen er fortsatt veldig stor, og det er mange som vil være med her. Vi har delt gruppene slik at vi har en gruppe for 13 – 14 år og en gruppe fra 15 -18 år.

Aktiviteten for denne gruppen er troppsgymnastikk; trampett, tumbling og basis frittstående.



Noen ganger er de også i apparatene. De er ikke med på konkurranser.

### Voksenturn

Voksenturn er et tilbud for de som er 18 år og oppover. Her er det tilrettelagt slik at de voksne kan øve på turnelementer de selv ønsker å lære seg, ved hjelp av stasjoner og veiledning fra trenerne. Vi har 2 voksegrupper: Grunnleggende nivå og øvet nivå. Begge gruppene har mulighet til å trene tirsdag og/eller torsdag.

Elisabeth Norvang og Lasse Hauser har hatt ansvar for disse vår 2024, mens Nadine Oberste og Lasse Hauser har hatt ansvar for denne gruppen høst 24.

### EUROGYM 2024

Europas største turnfestival ble avholdt i kulturhovedstaden Bodø i 2024. Det samlet seg 4000

gymnaster fra ca. 20 land. Festivalen består av turnoppvisninger, workshops, idretts glede og samhold. NGT inngikk et samarbeid med Nordstrand Turn og sendte av gårde en samlet tropp på 25

gymnaster og trenere. De trente sammen høsten -23 og våren -24 i lokalene til Nordstrand Turn og NGT en oppvisning som skulle på Eurogym. Gymnastene godt vennskap og knyttet

bånd. Dette er en fantastisk opplevelse som vi gjerne vil tilby ungdommene igjen.

Planlegging av reise til Eurogym Pistoia, Italia 2026 er derfor allerede i gang.



for å lage  
fremføres  
fikk et  
gode

## SESONG AKTIVITET

### Aktivitetsuker

Aktivitetsuketilbudet ble tatt opp igjen i desember 2023 og videreført også i desember 2024. Det har vært et godt tilbud 2 timer på kveldstid mandag – onsdag etter endt semester og juleavslutning. Det er gledelig å se at rekrutteringen disse dagene er økende.

### Turncamp

Nye aktiviteter og bedre struktur på campene har i år sørget for flere påmeldinger. Deltakerne er stort sett fra breddesiden, men noen av de minste konkurransutøverne er også med. Det deltar også stadig flere ikke-medlemmer på samlingene.

Vi arrangerte Turn Camp i vinter-, påske-, sommer-, og høstferiene. Hver camp gikk over 3 dager; mandag – onsdag, og inneholdt minimum 4 timers turntrening hver dag. Noe ute-aktivitet, samt spill og lek inne. Felles lunsj og frukt for alle deltakerne.

Sommercamp ble gjennomført i uke 26 for både 6-12 år og 13-19 år. Vi mottok 29000,- fra FRID og 30000,- fra Fredrikstad Kommune for å kjøre et lavterskeltilbud for 6-12 års gruppen, og fikk ca. 100 påmeldte barn. Treninger i hallen, aktiviteter utendørs og besøk til Kongstenbadet.

Vi opplever fortsatt at det er vanskelig med rekruttering av 13-19 år.

### Klubbkonkurranse

Klubbkonkurransene har blitt et populært arrangement for våre breddegymnaster i alderen 8-12 år hvor de kan vise frem øvelser fra turnstigen og få tildelt klistremerker og medalje. Vi gjennomførte klubbkonkurranse 19. april og 18. oktober. Vi hadde ca. 140 jenter og gutter som deltok på hver konkurranse. Arrangementet er kjærkomment blant utøverne og utgjør samtidig et viktig økonomisk bidrag til klubben. Lasse Hauser er ansvarlig for disse arrangementene.

## Young Mentor

NGTs Young Mentor program for Ungdomsskoler har gått sin gang også i 2024. I første kull 2018/2019 var 4 ungdomsskoler med. Det er gledelig å se at dette nå har økt til 9 ungdomsskoler. Kullet for 2024/2025 er: Cicignon, Tindlund, Kvernhuset, Hafslund, Gressvik, Aremark, Gålum, Haugåsen og Kråkerøy. Det jobbes kontinuerlig med å få flere skoler inn i prosjektet. Målet er 10-12 skoler. Lasse Hauser har ansvar for å følge opp kullene.

## Junior Mentor

Nedre Glomma Turnforening brukte høsten 2022 på å utvikle et nytt mentorprogram for barneskolen; Junior Mentor. Programmet baserer seg på våre erfaringer med Young mentor, og Nøkleby skole var pilotskole i 2023. For sesongen 2024/2025 er Kjølberg skole inne. Prosjektet er en forlengelse av Young Mentor prosjektet. Martin Mathisen holder i dette. Målet her er også flere skoler.



## Rosa uke

I 2024 testet vi ut det nye konseptet «rosa-uke». Dette gjorde vi i forbindelse med rosa sløyfe-aksjonen og går ut på at alle som skal på turntrening i løpet av den uka kan ha på seg noe rosa for å markere dagen. På bildet ser vi Jr/Sr troppen som er på trening med rosa klær. Vi som turnforening støtter kreftforskning og

Kreftforeningens arbeid bl.a. med å delta på Stafett for livet hvert år, og fant nå også en mulighet for å lage en rosa uke i oktober. Vi støtter oppunder dette fordi vår kjære daglige leder og mentor Birgit Vallestrand gikk bort høsten 2022 pga. kreft.

Vi pyntet hallen med rosa ballonger og alle ansatte gikk i rosa tøy, eller hadde et element av rosa på seg. Vi hadde rosa hårstrikker og sløyfebånd til utlån for de som hadde glemt å ta noe på seg.

Meget vellykket konsept som vi viderefører til neste år også.

## DAGTIDAKTIVITETER

### Skoler

Vi har fast avtale med St. Olav Toppidrettslinjen i Sarpsborg, Fredrik II Toppidrettslinje i Fredrikstad og Wang Toppidretts samt Wang Idrettsungdomsskole i Fredrikstad.

St Olav har fast en dag pr uke med basistrening for alle deres grupper fordelt på idretter (fotball, håndball og individuelle idretter). Fotballgruppen har valgt å bruke sin tid av basistreningen hos Sarpsborg 08 i 2024.

Wang Toppidrettsgymnas i Fredrikstad er fast hos oss 3 ganger i uken og blir trent av Tina Madeleine Wingereid og Daniel Tarca.

Wang Idrettsungdomsskole er hos oss fast 4 dager pr. uke. I disse timene er det elever med ulik idrettsbakgrunn som er her og gjør basistrening. Mange gymnaster fra NGT går også på



Wang. Trenere her er Tina Madeleine Wingereid, Lasse Hauser samt lærere fra Wang.

Toppidrettslinjen ved Fredrik.2 har også inngått fast avtale for sine elever som går på toppidrettsfag. For 2024 har det vært flere av våre gymnaster på junior/senior tropp som går på skolen der. De er hos oss på morgenen 2 ganger i uken og vår egen Martin Mathisen er engasjert som trener i disse timene.

Fylkeskommunale skoler som Frederik II og Glemmen Vgs. har også i 2024 hatt treninger i våre lokaler i løpet av året. De leier da kompetanse på basistrening og turn, eller kjøper tilrettelagte emnekurs.

Høgskolen i Østfold, avdeling for lærerutdanning, har sine turnkurs for fremtidige kroppsøvingslærere hos oss, hvor vi bidrar med vår kompetanse.

I tillegg har vi grupper inne fra Blå kors, Fredrikstad Golfklubb samt diverse «personlig trener» timer. Det er hyggelig at flere aktører tar kontakt og booker trening med oss.

## SFO

Rød skole SFO på Gressvik har hatt avtale med oss i snart 10 år, og det er særs hyggelig å fortsette dette samarbeidet. De besøker oss med barn fra 1.-3. klasse annenhver uke. Lasse, Natalia og Nadine har holdt i denne aktiviteten.

Hauge skole har også fortsatt sitt engasjement for fysisk aktivitet med sin SFO i 2024 og vil fortsette med dette også i 2025. De er hos oss 1 gang pr. mnd. Lasse, Natalia og Nadine har holdt i denne aktiviteten også.

Det er gledelig at så mange aktører bruker vår kompetanse og våre arealer til aktiviteter. Det kan være fra 1 time med alternativ aktivitet eller en til flere timer pr. gang over flere uker.

## Barnehager

Totalt i 2024 hadde NGT besøk av 12 barnehager hvorav 7 av disse barnehagene bestilte pakker på mer enn 5 treninger. Barnehagene som var på besøk i 2024 var:

Antall	Barnehage	Besøk Vår	Besøk Høst
1.	Wilbergjordet barnehage	Uke 2 – 9	
2.	Solstua familiebarnehage	Uke 3 – 18	Uke 36 – 48
3.	Tornerose familiebarnehage	Uke 3 – 18	Uke 36 – 48
4.	Paletten familiebarnehage	Uke 3 – 18	Uke 36 – 48
5.	Hjertestua familiebarnehage	Uke 3 – 18	Uke 36 – 48
6.	Roselia barnehage	Uke 4, 6, 10, 11 og 14	Uke 38, 41, 43, 45 og 46
7.	Tubus idrettsbarnehage	Uke 5 – 7	
8.	Haugeløkka barnehage	Uke 9 – 17	Uke 38 – 46
9.	Hjørgunn idrettsbarnehage	Uke 10 – 17	
10.	Gudevold barnehage		Uke 36 – 46
11.	Fjelldal barnehage		Uke 42 (tirs, ons, tors og fre)
12.	Trollklubben barnehage		Uke 42 - 51

Vår egen barnehagelærer Martin Mathisen holder i dette prosjektet.

## Leie barnehage

Noen av barnehagene er her 1 gang i uken over 10 uker og andre er her færre ganger over en lengre periode. Det var stor entusiasme hos flere barnehager for å komme på turn. Vi har fått gode tilbakemelding fra barnehagene for godt opplegg og god tilrettelegging for barna.

Vi ønsker å utvide dette tilbudet så vi kan få inn flere barnehager som turner over lengre tid.

## TURN-bursdag

Turnbursdag er fortsatt populært.

Bursdager avholdes kun i helgene; fredag, lørdag og søndag.

I 2023 fjernet vi matservering og fokuserte mer på aktiviteten. Dette har fungert godt og er videreført i 2024. Foreldrene fikk disponere kjøkkenet ved Baseacro-rommet, og kunne lage det de hadde lyst til. Vi har hatt noen færre bursdager, men bedre resultat økonomisk.



Bursdagstrenerne har hatt aktiviteten og det har vært en god rekrutteringsordning for oss. Enten bestiller noen av gjestene i bursdagen en ny bursdag, eller så de ønsker å melde barna på en av våre turngrupper. Bursdagene er like populære for jenter som for gutter. Ragnhild Larsen og Martin Mathisen har hatt ansvar for å tilrettelegge bookinger, vaktlister og koordinering av trenerne.

## MOBIL GYMSAL



Den Mobile Gymsalen har vært med i prosjekter sammen med andre klubber og happenings for deres medlemmer, Barneidrettens dag på Østfoldhallen, aktivitetsdager på skoler og private bursdagsfeiringer. Bilen bærer preg av å være slitt og godt brukt, men blir tatt vare på så godt det lar seg gjøre økonomisk. Den er uunnværlig for oss når vi skal frakte utstyr, kaste avfall på Øra eller ved andre ærender. Bilen ble EU-godkjent i oktober 2024 og holder forhåpentligvis i 2 år til.

## KONKURRANSEAVDELINGEN 2024

Nedre Glomma Turns målsetning om Toppidrett for Turn Kvinner og Menn ligger som grunnlag for oppbygningen av konkurranseavdelingen. Vi har i forkant av høsten 2023 foretatt en omstrukturering av konkurransepartiene. Årsaken for dette var å lage et system som er holdbart og hensiktsmessig over tid og at det er klare retningslinjer for de ulike gruppene. Dette har fungert bra, men det har igjen høsten 2024 blitt jobbet med omstrukturering for å bedre kvaliteten på treninger og enklere overganger mellom de forskjellige gruppene. Den nye strukturen starter opp ved årsskiftet 24/25.

### Turn menn/gutter

Guttegruppa har Daniel Tarcà som hovedtrener. Han har hatt ansvaret for utviklingen og rekrutteringen for konkurransegruppa turn menn hos oss.

Guttegruppa består av 10 gutter i alderen 8-15 år. De har bestått av følgende gymnaster i 2024:

Junior: Isak Geirsson Johansen-Svenneby  
Knut-William Høntorp Arvesen

Aspirant/Rekrutt Ebbe Tharaldsen  
Julius Olseng Larseng (sluttet høst 2024)

Kristian Prag  
Magnus Prag  
Oscar Bratterud Larsen  
Sander Sjøbrend Kempinger  
Hans-Ivo Røsstad (Ny høst 2024)  
Kornelius Myrvold Heidenberg (Ny høst 2024)







Vi har startet opp en ny rekrutteringsgruppe på guttesiden for 6-9 år i 2024. Vi ønsker å få en større konkurransegruppe også på guttesiden. Vi fikk 6 nye gutter inn her:

Rekrutt 6-9 år Steg 1 André Monteiro Hermansen  
Philip Huuse-Martinsen  
Rasmus Buflod-Hallstensen  
Severin Kjellvik  
Lavrans Kjellvik  
Tim Andrei Sillmann

#### Resultater turn menn

VOGTK Kretskonkurranse, Leirskallen, Nordstrand 9. mars 2024

Rekrutt: Nr. 8 Sander Sjøbrend Kempinger, Nr.18 Julius Olsen Larseng stilte kun i 2 apparater.

Junior 13-14 år: Nr. 9 Knut-William Høntorp Arvesen

Junior 15-16 år: Nr. 2 Isac Geirsson Johansen-Svenneby

Lag rekrutt: 5 plass.

Holmen Open, Holmen turnhall 27. april 2024

Rekrutt 11-12 år: Nr. 8 Sander Sjøbrend Kempinger, nr. 12 Oscar Bratterud Larsen og nr. 19 Julius Olsen Larseng

Klasse I. nr. 7 Knut-William Høntorp Arvesen

Klasse II: nr. 3 Isak Geirsson Johansen-Svenneby

### VOGTK Kretskonkurranse 2, Holmen turnhall 11. mai 2024

Rekrutt: Nr. 14 Sander Sjøbrend Kempinger, nr.16 Oscar Bratterud Larsen, nr. 26 Julius Olsen Larseng.

13-14 år: Nr.7 Knut-William Høntorp Arvesen

Junior 15-16 år: Nr. 5 Isak Geirsson Johansen-Svenneby

Lag rekrutt: Nr. 6

### VOGTK Kretskonkurranse 3, Hammer Turn, Kjennshallen 21. – 22. sept. 2024

Rekrutt: Nr. 9 Sander Sjøbrend Kempinger

Gutter 13-14 år: Nr. 6 Knut-William Høntorp Arvesen

Junior 15-16 år: Nr. 6 Isak Geirsson Johansen-Svenneby

### VOGTK Kretskonkurranse, Leirskallen 15.-16. nov. 2024

Rekrutt: Nr. 6 Sander Sjøbrend Kempinger, nr. 15 Oscar Bratterud Larsen

#### Dommere:

Sander André Olsen Pedersen

Terje Hatlelid

### Turn kvinner/jenter

Jentene har i 2024 deltatt på en rekke konkurranser og vist flott fremgang med mange gode prestasjoner. Vi har under sesongen 2024 stilt i følgende klasser: Aspirant 8-10 år, rekrutt 11-12 år, nasjonal stige 13-15 år og FIG rekrutt/junior/senior.

Jentene er svært motiverte og legger ned mye tid på trening. Dette lover godt for de neste sesongene.

### Landslagsutøvere 2024

Amalie Norvang Dalene, Aurora Walen Arnesen har vært på seniorlandslaget i 2024, og Leah Kristine Aarum har vært på juniorlandslaget og de har alle deltatt på samlinger og konkurranser. Jentene viser at det er mulig å bli blant landets beste gymnaster i NGT, og de er forbilder for de andre jentene i foreningens toppidrettssatsning.

## Treningsgrupper 2024

Strukturen i gruppene har blitt endret i 2024 . Vi har ikke lenger rosa, blå og gul gruppe, men FIG, Stige 1, Stige 2 og rekrutteringsgrupper steg 2 & 3. I tillegg startet vi en rekrutteringsgruppe for de som vil konkurrere på sikt for jenter 6-9 år på våren; rekruttering 6-9 år steg 1, samt påfylling av denne gruppen på høsten da vi omsider har funnet de riktige ressursene til å ha ansvar for en slik gruppe.

### *FIG*

Denne gruppen trener 4 timer x 5 dager i uken = 20 timer pr. uke. Gruppen har Tina Madeleine Wingereid og Daniel Tarca som trenere og består av følgende gymnaster: Amalie Norvang Dalene, Aurora Walen Arnesen, Celine Skår Knudsen, Hedda Folden, Leah Kristine Aarum, Nathalie Andreassen, Nora Norvang Dalene, Tilde Myrene og fra høsten også Mari Norvang Dalene. Gruppen har vært igjennom et trenerskifte tidlig i 2024, men viser stor frem gang og har stor treningsvilje.



### Resultater FIG:

#### FIG 1, Holmen Turnhall 12.-13. april 2024

FIG Elite Junior: Nr. 4 Leah Kristine Aarum

FIG Senior: Nr. 7 Hedda Folden, nr. 11 Aurora Walen Arnesen, nr. 17 Amalie Norvang Dalene, nr. 17 Nora Norvang Dalene.

Finaler FIG Elite: Skranke: Nr. 1 Amalie Norvang Dalene

Junior CoP: Nr. 2 Leah Kristine Aarum

### Nordisk Mesterskap, Oslo 16.-17. april 2024

WAG junior: 4 pl. Leah Kristine Aarum

Finals WAG junior: Hopp: 4 pl. Leah Kristine Aarum

Fr. stående: 7 pl. Leah Kristine Aarum

LAG Junior WAG: NORGE VANT!

### EM, Rimini, Italia 3. mai 2024

Leah Kristine Aarum deltok og gjorde en bra gjennomført konkurranse.



### Unni & Haralds Pokalkonkurranse, Oslo, 16. – 17. mars

WAG junior: 3 pl. Leah Kristine Aarum, 25pl. Celine Skår Knudsen (3 app.)

WAG junior finals: Leah Kristine Aarum fikk 3 pl. i hopp, 4 pl. i skranke, 5 pl. i bom og 6 pl. i fr.stående.

WAG senior: 4 pl. Hedda Folden, 12 pl. Aurora Walen Arnesen, 22 pl. Nora Norvang Dalene, 28 pl. Nathalie Marie Andreassen, 39 pl. Amalie Norvang Dalene (1 app.)

WAG senior finals: Hedda Folden vant i frittstående.

WAG Team: 6 pl.

### Nordisk Mesterskap, Oslo 5.-6. april 2024

WAG junior: 4 pl. Leah Kristine Aarum

WAG junior finals: Hopp: 4 pl. Leah Kristine Aarum, Fr. stående: 7 pl. Leah Kristine Aarum.

Norge tok 1 plass sammenlagt.

### NM Senior, Ulsteinvik 5.-7. september 2024

WAG Senior: 4 pl. Amalie Norvang Dalene, 8 pl. Hedda Folden, 16 pl. Aurora Walen Arnesen, 17 pl. Nora Norvang Dalene, 22 pl. Tilde Myrene, 27 pl. Tindra Ramsfjell Borge, 28 pl. Nathalie Marie Andreassen.

WAG Senior finals: Hopp: 1 pl. Amalie Norvang Dalene GRATULERER!

Skranke: 4 pl. Amalie Norvan Dalene, 6 pl. Aurora Walen Arnesen

Bom: 5 pl. Hedda Folden

Fr. stående: 2 pl. Hedda Folden

### Nord Europeisk 20. september 2024.

Amalie Norvang Dalene skulle ha deltatt, men måtte trekke seg pga. skade.

### FIG 2, Hareid 27.-28. september 2024

FIG Elite rekrutt: 3 pl. Mari Norvang Dalene

FIG Senior: 6 pl. Aurora Walen Arnesen, 11 pl. Tilde Myrene, 20 pl. Nora Norvang Dalene (1 app.)

FIG Senior Finals: Hopp: 5 pl. Aurora Walen Arnesen, Skranke: 2 pl. Aurora Walen Arnesen.

### NM Junior, Molde 24.-25. oktober 2024

WAG Junior: 2 pl. Leah Kristine Aarum, 12 pl. Camilla Piritz Dahl.

WAG Junior finals: Hopp: 2 pl. Leah Kristine Aarum, 6 pl. Camilla Piritz Dahl.

Leah Kristine fikk også en 2 pl. i skranke, 2 pl. i bom og 5 pl. i frittstående.

### FIG 3, Nedre Glomma Turnforening 2.-3. november 2024

FIG Elite Junior: 3 pl. Leah Kristine Aarum

FIG Elite rekrutt: 5 pl. Mari Norvang Dalene

Junior CoP: 1 pl. Leah Kristine Aarum

Senior CoP: 5 pl. Aurora Walen Arnesen, 10 pl. Tilde Myrene, 16 pl. Nora Norvang Dalene.

### Olympic Hopes 29.-30. november 2024

Leah Kristine turnet best på bom av alle de norske deltakerne.

## STIGE 2

Etter en liten omstrukturering av Stigegruppen våren 2024 ble denne delt og Lasse Hauser tok over trenerjobben for Stige gruppen. Gruppen har bestått av 10 jenter i alderen 9-12 år som har trent 4 ganger i uken. Noen av jentene har vært nye fra rekrutteringsgruppen, og læringskurven har vært høy både for utøver og trener. Det er en hardtarbeidende gjeng med et



godt sosialt samhold. Gruppen har i siste halvdel også hatt 2 gymnaster fra rekrutteringsgruppen på hospitering en dag i uken, og 1 gymnast har også hospitert Stige 1. Gruppen har bestått av: Ada Skauen, Alette Waldemine Buflod-Hallstensen, Cecilia Mari Aarum, Emily Kristine Westrem, Evelina Hage Kristiansen, Jenny Knold

Andersen, Sandra Velgaard, Andrea Elisabeth Flåtán, Thea Emilie Vallestrand og Mia Rustad Karlsen.

## STIGE 1



Stige 1 består av syv jenter i alderen 11 - 15 år. De trener fire dager i uka. Gruppen har tre rekrutter og fire stigegymnaster. Gruppen kan beskrives som en positiv gjeng som trives godt på trening. Trener på denne gruppa er Martine Magnussen.

Rekruttene har deltatt på samling arrangert av Nedre Glomma Turnforening, hvor de fikk trent sammen med andre rekrutter i området. Alle på stige 1 har

også deltatt på samling med Holmen Turn, arrangert av NGT.

Samlingen ble fylt med mye trening og sosiale aktiviteter.

Gruppen har bestått av: Camilla Piritz Dahl, Caroline Rood Motzfeldt, Emma Kvale Saugestad, Martine Rood Motzfeldt, Sajra Maltez, Sonja Victoria Kargar og Tindra Ramsfjell Borge.



### Resultater stige:

#### Norgescup 1, Hokksund 2.-3. mars 2024

Klasse 1: Nr. 1 Camilla Piriz Dahl, nr.26 Ada Skauen, nr.43 Sajra Maltez

Klasse 2: Nr. 25 Tindra Ramsfjell Borge, nr. 39 Tindra Kvale Saugestad

Klasse 3: Nr. 2 Nathalie Marie Andreassen

Lag: 4. plass kun 2 poeng bak 3 plassen.

#### VOGTK Kretskonkurranse nr. 1, Oslo 9. mars 2024

Klasse 1: Nr. 8 Sajra Maltez

Klasse 3: Nr. 8 Nathalie Marie Andreassen

#### Norgescup 2, Tromsø 20.-21. april 2024

Klasse 1: Nr. 9 Sajra Maltez, nr. 24 Camilla Piritz Dahl

Klasse 2: Nr. 21 Tindra Ramsfjell Borge, nr. 28 Emma Kvale Saugestad

Klasse 3: Nr. 22 Nathalie Marie Andreassen (deltok kun i 3 apparater)

Lag: 3. plass

### Kretsmesterskap, Hammer turn 22.-23. september 2024

Klasse 1: Nr. 1 Camilla Piriz Dahl, nr. 15 Ada Skauen

Klasse 2: Nr. 5 Tindra Ramsfjell Borge

Klasse 3: Nr. 4 Nathalie Marie Andreassen

Lag: 3 plass

### Norgescup 3, Hareid 5.-6. oktober 2024

Klasse 1: Nr. 1 Camilla Piriz Dahl, nr. 21 Ada Skauen

Klasse 2: Nr. 26 Emma Kvale Saugestad, nr. 30 Tindra Ramsfjell Borge

Klasse 3: Nr. 3 Nathalie Marie Andreassen

Lag: 5. plass

### Ministars, Holmen 12. oktober 2024

Klasse 1: Nr. 8 Ada Skauen

Klasse 2: Nr. 6 Emma Kvale Saugestad, nr. 10 Tindra Ramsfjell Borge

### Kretskonkurransen, HSIL 17. november 2024

Klasse 1: Nr. 5 Ada Skauen

Klasse 2: Nr. 3 Emma Kvale Saugestad, nr. 7 Tindra Ramsfjell Borge

### Norgesfinalen, Holmen 23.-24. november 2024

Klasse 1: Nr. 6 Camilla Piriz Dahl

Finaler: Camilla Piriz Dahl nr. 1 hopp og nr. 5 frittstående

### Rekruttering 6-9år

Vi inviterte inn nye medlemmer i rekrutteringsgruppa etter jul i 2023. Disse kom på steg 1 og hadde Natalia Moro som trener. De trente 2 timer 2 dager i uken og kom fra basisgruppene våre.

Gruppen besto av: Thilde Øiseth, Amalie Sørum Engebretsen, Maiken Bredenbekk, Olivia Lazlo, Mille Oline Andersen Navestad, Leah Asklien, Ise Märtha Høidahl, Stella Olivia Landsverk Norsted og Adelajda Golicz (kun frem til sommeren). Disse gikk over til steg 2 på høsten. Steg 2 på våren besto av: Alba Horn



Lassen, Julie Martiniussen, Kiara Chowdhury Huseby, Leah Oline Olsen og Wilmine Myrene. Disse gikk opp til steg 3 på høsten. En ny gymnast fra Njård kom i tillegg på høsten: Amira-Asia Kazmouz. Nadine Oberste og forskjellige andre trenere hadde ansvaret for gruppen på høsten og de trente 2 timer 3 dager i uka.

Vi åpnet opp for 5 nye rekrutter på steg 1 på høsten, og det var førstemann til mølla. Følgende gymnaster fikk plass: Nora Hauer, Louise Hauer, Sofia Heim Stifjell, Alma Øidvin Finnerud og Luka Marie Sandholtet Meland. Hele rekrutteringsgruppa består da totalt av 19 gymnaster og er en fin gjeng. De har deltatt på begge klubbkonkurransene og Ministars i Holmen 12 oktober, og viste fine prestasjoner. Steg 3 har dessuten også deltatt på en kretskonkurranse.

Resultater rekrutt:

#### VOGTK Kretskonkurranse 1, Oslo 9.-10. mars 2024

Rekrutt klasse 11 år: Nr. 2 Mari Norvang Dalene, nr. 3 Caroline Rood Motzfeldt, nr. 4 Martine Rood

Motzfeldt, nr.23 Sandra Velgaard, nr. 50 Cecilia Mari Aarum stilte kun i skranke.

Rekrutt klasse 12 år: Nr. 6 Evelina Hage Kristiansen, nr. 12 Alette Waldemine Buflod Hallstensen,  
nr. 33 Jenny Knold Andersen

#### Turnfest, Lørenskog 4. mai 2024

Rekrutt klasse 11 år: Nr. 1 Caroline Rood Motzfeldt, nr. 2 Martine Rood Motzfeldt, nr. 7 Emily Kristine Westrem.

Rekrutt klasse 12 år: Nr. 3 Alette Waldemine Buflod-Hallstensen

#### Kretsmesterskap, Hammer turn 22.-23. september 2024

Rekrutt klasse 11 år: Nr. 1 Martine Rood Motzfeldt, nr. 2 Caroline Rood Motzfeldt, nr. 3 Emily Kristine Westrem, nr. 19 Sandra Velgaard

Rekrutt klasse 12 år: Nr. 3 Alette Waldemine Buflod-Hallstensen, nr. 5 Evelina Haga Kristiansen, nr. 38 Jenny Knold Andersen.

Lag: 1. plass

#### Ministars, Holmen 12. oktober 2024

Rekrutt klasse 11 år: Nr. 3 Caroline Rood Motzfeldt, nr. 7 Emily Kristine Westrem, nr. 14 Martine Rood Motzfeldt, nr. 18 Cecilia Mari Aarum, nr. 28 Sandra Velgaard.



Rekrutt klasse 12 år: Nr. 5 Evelina Hage Kristiansen, nr. 19 Jenny Knold Andersen

#### Nasjonal rekruttkonkurranse, Sotra 19.-20. oktober 2024

Rekrutt klasse 11 år: Nr. 2 Mari Norvang Dalene, nr. 4 Martine Rood Motzfeldt, nr. 12 Emily Kristine Westrem, nr. 25 Caroline Rood Motzfeldt.

Rekrutt klasse 12 år: Nr. 19 Alette Waldemine Buflod-Hallstensen, nr. 26 Evelina Hage Kristiansen

Lag: 4 plass

#### Kretskonkurranse, HSIL 16. november 2024

Rekrutt klasse 11 år: Nr. Emily Kristine Westrem, nr. 11 Cecilia Mari Aarum, nr. 21 Sandra Velgaard

Rekrutt klasse 12 år: Nr. 2 Evelina Hage Kristiansen, nr. 5 Alette Waldemine Buflod-Hallstensen, nr. 29 Jenny Knold Andersen.

#### Sosiale tiltak og teambuilding:

Foreldrekontaktene har arrangert flere hyggelige sammenkomster for konkurransegruppene. Både for de forskjellige gruppene separat og samlet for alle gruppene. Det har vært alt fra kveldsmat i hallen til bowling, grilling og julekos med grøt og juleaktiviteter.

#### Dugnadsaktivitet:

- Pizzalodd som påskelotteri
- Klubbkonkurranse 19. april og 18. oktober.
- Sommeravslutning uke 23 for Gymlek, samt 9.-10. juni for øvrige grupper-
- Idyllfestivalen 21.-22. juni
- Pizzalodd høstlotteri.
- FIG 3 2.-3. november.
- Julekalender
- Juleavslutning i uke 49 for Gymlek, samt 8.-9. desember for øvrige grupper.
- Foreldrekafeen driftes på dugnad og er åpen hver mandag og onsdag på kveldstid.
- Rydde og vaske dugnad: Vår: 2. og 9. mars, Høst: 14. og 28. september.

Strålende innsats fra alle foreldrene. Vi hadde ikke klart dette uten dere!

Dommere:

Vi har ingen kvinnelige dommere i NGT pr. i dag.

Trenere for turn kvinner 2024:

- Madalina Tanase
- Martine Magnussen
- Daniel Tarca
- Nathalie Andreassen
- Hedda Folden
- Natalia Moro
- Karine Magnussen
- Tina Madeleine Wingereid
- Lasse Hauser
- Nadine Oberste

## TROPPSGYMNASTIKK – KONKURRANSE

Martin Mathisen har vært hovedtrener for troppsgymnastikkgruppene. Lasse Hauser og Martin har samarbeidet om å holde trampett og tumbling treninger for junior og senior troppen på mandager og torsdager, og Lasse har stått for frittstående trening på onsdager med bistand fra Tea Bork Simensen og Camilla Carlsen.

Høsten 2024 opprettet klubben en hospiteringsgruppe med mål om å rekruttere potensielle konkurransegymnaster for Troppsgymnastikk. Denne gruppen var åpen for gymnaster født i 2017, slik at de ville være gamle nok til oppstart i konkurransegruppen etter nyttår. Gruppen trente 1,5 timer hver tirsdag fra 17.30 – 19.00. Store deler av treningen foregikk parallelt og i mix med aspirantgruppen, noe som bidro til et godt sosialt miljø og en gradvis tilvenning til treningsintensiteten i Troppsgymnastikk. Totalt meldte 8 gymnaster seg på, og gruppen har fungert som en plattform for å forberede dem på økt treningsmengde og intensitet. Hospiteringsordningen har også gitt klubben muligheten til å sikre at kvaliteten og nivået på gymnastene samsvarer med forventningene til konkurransegruppen. Tiltaket har vært svært vellykket og har vist seg å være en effektiv metode for både rekruttering og kvalitetssikring. Det anbefales at hospiteringsgruppen videreføres som en fast del av rekrutteringssystemet for Troppsgymnastikk.

### Konkurranser og arrangementer som troppen deltok på i 2024

<b>HVA</b>	<b>HVEM</b>	<b>NÅR</b>
Treningssamling i Sæby	Junior og Senior	12.-14. april
Holmen Open	Jr, Sr, Rekrutt og Aspirant	24.-26. mai
Kretsmesterskap i Sarpsborg	Aspirant og rekrutt	19.-20. oktober
Treningssamling i Sæby	Junior og Senior	25.-27. oktober
Buskerudtrampetten	Junior og Senior	15.-17. november

Lasse og Martin deltok også på et troppsgymnastikkseminar hos Oslo Turn 20.-21. januar



Det var flere vellykkede arrangementer for troppen i 2024. Noe begrenset ble det for aspirant og rekrutt siden de var helt ferske. Med dette menes både innenfor teambuilding, personlig og gymnastisk vekst for utøverne. Dette utgjør et godt utgangspunkt for troppsgymnastikk hos NGT.

### Junior/Senior

Anna Nymann, Aurora Bilet, Cassandra Nathalie Langsholt, Emma Hermine Knudsen, Fia Sofie Tvette Swensen, Martine Fageraune, Marlèn Thun Flatin, Sarah Marie Ulseth, Ida Elisabeth Ulseth, Sienna Marie Gjerskaug, Hermine Marie Rood Motzfeldt, Mille Sofie Rosell Berntsen, Karoline Bøtker, Silja Jordheim og Mia Todorovic.



### Aspirant 8-10år og rekrutt 11-13år

Sophia Michelle Thøgersen, Amira Hammouda, Lilly Stenerud Riddervold, Sanna Josefine Ihle Andersen, Sofie Andreassen-Skontorp, Ada Oline Gulbrandsen, Signe Elise Larsen, Celine Agnalt Heggnes, Embla Martine Johansen, Leah Evelyn Aarøe Klausen, Maja Utheim Ødegaard, Maria Moe, Maya Lie Nilsen, Savannah Madsen Kordic, Jannat Hammouda og Patric Ydse Bjørnnes.

### Aspirant 7 år

Ive Haug Sikkeland, Naomi Stefania Gaya, Isabell Desire Børstad-Magerø, Evina Rein, Rasmus Bork-Simensen og Brage Bredenbekk

## OPPSUMMERING

2024 har vært et år med helt normal drift.

Samtidig hadde vi sykemeldinger i administrasjonen og hovedtrenerne som gjorde at det ble vanskelig å få gjort alt som skulle vært gjort i første halvdel av 2024. Vi fikk også en oppsigelse (100%) av Madalena Tanase og fikk erstattet henne med Tina Madeleine Wingereid. En vedvarende sykemelding på 50% i administrasjonen har bydd på noen utfordringer, og arbeidsoppgavene har blitt delt mellom meg og Ragnhild, noe som har blitt en større belastning for oss, og har gått litt ut over innlegg på SOME.

Vi har hatt en liten økning i antall medlemmer igjen i 2024. Vi har fortsatt mange flere jenter enn gutter som medlemmer, men vi er fortsatt den klubben i Fredrikstad som har flest jenter i aktivitet. Vi jobber kontinuerlig med å få flere gutter som medlemmer. I tillegg ser vi at det er vanskelig å holde på utøverne etter at de har passert 13 år, noe vi også fortsetter å jobbe med.

Det er stort sett de samme personene som har ansvar for alle oppgaver inn mot aktivitetene både dag og ettermiddag/kveld. Total kapasitet sjongleres fortsatt mellom dag og kveld. Nedre Glomma Turnforening er – som denne rapporten viser - først og fremst en stor breddeklubb. Foreningens langtidspan legger føringer for apparatturn kvinner og menn, troppsgymnastikk, samt innenfor toppidrett. Vi er stolte over alt vi får til for både breddegymnaster og de få utøverne som legger ned et stort arbeid for å nå sine ambisjoner om nasjonale og internasjonale prestasjoner.

Vi har hatt en sponsorgruppe som har lagt ned et betydelig arbeid for å fornye og oppgradere sponsorpakkene våre. Konseptet er ferdig høst 2024, og har derfor ikke ført til noe mersalg på sponsorsiden i 2024, men skal jobbes mye med i 2025.

Vi startet opp Grenseløs Aktivitet våren -24. Veldig populært blant de Ukrainske flyktingene.

Høst -24 startet vi også opp Paraturn som vi har lengtet etter i lang tid. Vi er veldig stolt av denne igangsettingen og viderefører den også i 2025.

Vi fortsatte NGT-Skolen for trenerne våre fra 14 år i 2024, hvor de får opplæring, undervisning, sikringskurs, praksis og tett oppfølging. Målet med NGT-Skolen er å

kvalitetssikre våre trenere og tilbudet vi gir til medlemmene våre. Vi ser en positiv endring hos trenerne.

Til slutt vil jeg takke alle foreldre på konkurransepartiene for at dere alltid stiller opp på dugnad. Vi hadde ikke klart oss uten deres hjelp!

Takk også til styret for et godt samarbeid og for at dere viser tillit til administrasjonen!

**GRATULERER med alle konkurranseresultater til dere som har deltatt i 2024, og spesielt til Amalie Norvang Dalene for NM gull!**

Fredrikstad 01.02.2025

Veronica Larsen

Daglig leder

