

# Årsmelding 2023

## Ringerike Taekwondo klubb



## Innhold

Styret har denne perioden bestått av .....	3
Styrets oppsummering av året.....	3
Instruktørene har vært .....	3
Økonomi.....	4
Medlemmer .....	4
Dojang.....	4
Sponsorer .....	4
www.ringeriketkd.no.....	4
Facebook, Instragram og Tik Tok .....	5
Graderinger .....	5
RTKD Juleseminar.....	5
Spond .....	5
Ringeriksmaraton .....	6
Støtte til utstyr.....	12
Mitt varsel .....	12
Sortbeltesamlinger .....	12
Sortbeltegradering.....	12
Konkurranser.....	12
TTU Sommer- og vinterleir .....	13
TTU nyttårsleir.....	13
Kyeongdang .....	14
Styret i Ringerike TKD takker for 2023 .....	15

## Styret har denne perioden bestått av

### Styret

Leder: Geir Karlsen

Nestleder: Artsiom Stalmakov

Styremedlem: Katarzyna Urbanska

Vara: Silje Regine Skøien

### Kontrollutvalg

Medlem: Reinhardt Skøien

Medlem: Øistein Røste

Vara: Agnete Reymert

### Valgkomite

Leder: Anders Stiksrud Helmen

Medlem: Anna Brøyn

Medlem: Henriette Henriksen

Vara: Lene Kristine Røste

## Styrets oppsummering av året

Året 2023 har vært et bra år for klubben. Klubben har hatt 6. partier. Tiger-gruppen, Tiger rekrutt, Barnepartiet, Barn viderekomne, Ungdoms- og voksen gruppe.

Vi har jobbet videre med å engasjere trenerer og hjelpetrenerer, og har mot slutten av året diskutert å forsøke noe nytt i 2024 da de tiltak vi har gjort hittil ikke har hatt ønsket effekt.

Klubben har et stort behov for flere gode og stabile instruktører. Dette må nytt styre og instruktørene for 2024 jobbe videre med for å sikre videre utvikling av klubben. Årsmeldingen skrives i februar 2024 og vi har i januar 2024 innført et nytt opplegg for instruktørene som vi vil se på i årsmeldingen for 2024 om har fungert.

Artsiom har jobbet med Team Ringerike på poomse siden. Øistein har jobbet med å starte opp en kampgruppe. Og Reinhardt leder Kyeongdang-gruppen. De vil si noe om status for gruppene senere i årsmeldingen.

## Instruktørene har vært

### Ansvarlige instruktører

Geir Karlsen 4. Dan, Anders Stiksrud Helmen 4 Dan, Artsiom Stalmakov 4. Dan, Reinhardt Skøien 3. Dan, Øistein Røste 2 Dan. Helene Mala Haga 1 Dan.

### Hjelpeinstruktører

Sara Helen Fisher, Lene Kristine Røste, Nora Henriksen, Silje Regine Skøien, Syver Fines og Amanda Zabele.

## Økonomi

Regnskapet for 2023 viser et overskudd på kr 66 442 mot overskudd på kr 35 751 i 2022.

Klubben har fra 1.1.2023 ført regnskapet ved bruk av DNB regnskap. Dette for å redusere kostnader knyttet til regnskapet og få et enklere regnskap som er mer tilpasset klubbdriften. Geir har utført dette.

## Medlemmer

Per 31.12.2023 hadde klubben ca. 160 medlemmer. Dette er en hyggelig økning fra sist år. Vi har ikke noen målsetning om å bygge en så stor klubb som mulig, men håper å bygge opp en god og sterk klubb. Vårt mål er å være et sted det er godt å være for alle våre medlemmer.

Ved utgangen av 2023 hadde klubben ikke ventelister da vi har åpnet en tiger gruppe til og har hatt kapasitet til å ta imot alle.

## Dojang

Vi trener i våre egne lokaler i Nordre Brukar. Lokalene passer godt til formålet og vi har ikke hatt noen større driftsproblemer sist året. Vi som alle andre har merket godt til de høye strømprisene som dessverre spiser opp penger vi heller skulle brukt på medlemmene.

Vi jobber videre med å tilpasse lokalet og gjøre det enda bedre.

## Sponsorer

Det jobbes i liten grad med dette.

## [www.ringeriketkd.no](http://www.ringeriketkd.no)

I 2023 fortsatte vår hjemmeside å være en viktig informasjonskanal, både for våre medlemmer og for de som er interessert i å lære mer om klubben. Vi benyttet nettstedet flittig til å dele oppdateringer om klubbaktiviteter, nyheter og kommende arrangementer.

Gjennom året gjennomførte vi en vellykket migrasjon av nettsiden fra vår tidligere tjenesteleverandør, Founder, til et nytt og forbedret webhotell levert av Domeneshop. Overgangen ble gjennomført med minimal forstyrrelse, og det er Anders Helmen som nå tar seg av den tekniske forvaltningen av nettstedet og håndteringen av e-postadressene knyttet til domenet ringeriketkd.no.

Vår implementering av Spond har videre forsterket hjemmesidens rolle som et utstillingsvindu for mulige nye medlemmer, siden den interne kommunikasjonen og påmeldinger til aktiviteter nå hovedsakelig skjer gjennom denne appen. Blant annet lider kalender-seksjonen på nettsiden en del av at dette, da dette eventuelt blir laget i tillegg til det som finnes i Spond. Til tross for dette, fortsetter vi å publisere engasjerende innhold om klubbens liv og virke, inkludert artikler om treningssamlinger, graderinger og diverse klubbaktiviteter. Disse høydepunktene deles også på vår Facebook-side, noe som bidrar til å øke klubbens synlighet.

## Facebook, Instragram og Tik Tok

Klubben har også side på facebook hvor vi formidler beskjeder og meldinger. Denne siden er godt besøkt og vi har en del «likes»

Ved utgangen av 2023 var det 701 som fulgte siden. En liten økning fra sist år. Det ligger et stort potensial i å øke bruken av facebook siden enda mer og å gjøre den enda mer levende. Men mye direkte kommunikasjon går via Spond. Å legge ut et innlegg på klubbens Facebook er en kjapp og enkel måte å vise klubbens aktivitet på, og artikler fra hjemmesiden deles også der. Det kommer også en del forespørsler til klubben gjennom Facebook, så dette er også enkelt for folk som ønsker informasjon fra oss, og lett å svare på.

Vi har også en Instagram og Tik Tok som oppdateres sporadisk. Instagram har i skrivende stund rundt 21 følgere, så nedslagsfeltet er nok noe begrenset.

## Graderinger

Klubben har avholdt en egen gradering for alle klubbens medlemmer før sommeren. Og gradering for ungdom og voksen før jul.

## RTKD Juleseminar

Klubben arrangerte ikke jule seminar i år. Men legger opp til noe nytt. Vi arrangerer nyttårscamp for barn og tiger januar 2024.

## Spond

Klubben bruker spond til invitasjon til trening og kommunikasjon med medlemmene. Dette fungerer veldig bra, og vi er godt fornøyde med dette. Vi har også i løpet av 2023 brukt spond til påmelding og betaling for graderinger.

# Ringeriksmaraton

## To fulle lag med kjempeinnsats i Ringeriksmaraton!



Ringerike Taekwondo Klubb

I år igjen var klubben godt representert, med to lag på Ringeriksmaraton! I år klarte vi å stille to fulle lag, uten at noen måtte løpe dobbelt eller med flere stafettpinner, som jo må regnes som en stor suksess. I tabellen ser du lagene.

### Ringerike TKD 1 startnr. 214

Artsiom Stalmakou  
Amanda Zabele  
Greg Håkonsen  
Geir Karlsen  
Kjell Graskopf  
Silje Regine Skøien  
Reinhardt Skøien  
Øistein Røste



### Ringerike TKD 2 Startnr 220

Anders Stiksrud Helmen  
Kristian Emil Stryse Knudsen  
Leo Andre Stryse Knudsen  
Analyn Karlsen  
Ilyas Gries  
Odin Erling Lundal Karlsen  
Lene Kristine Røste  
Oliver Løchsen

Lagtiden til lag 1 ble **4:43:12** (mot fjorårets 4:34:29) og lag 2 kom in på **4:19:12** (mot fjorårets 4:39:51). Lagene var riktignok ikke helt like som året før, men vi har samlet sett forbedret oss med rundt 10 minutter 😊 Den tar vi med oss! Raskeste snitthastighet var det **Odin Erling** som stod for, på **etappe 6 med hastigheten 5:05 min/km(!)**.

Samtlige deltakere fullførte uten noen skader eller hindringer, og med en positiv innstilling! Ekstra hyggelig var det at mange unge var med i år og både var sporty og stilte opp, men også fullførte med imponerende løpstider!

## Lag 1

<b>1. etappe</b> <b>5,3 km</b>	Artsiom gikk ut med friskt mot, kule solbriller og løpesekk. Han hadde på forhånd sagt at han regnet med å løpe rundt 6,5 på km. Vi tror han hadde tenkt å dra på litt ekstra i år siden capsen var snudd bakover.  <b>Tid: 34:20 minutter</b> <b>Hastighet: 6,29 min/km</b>	
<b>2. etappe</b> <b>5,5 km</b>	Her overtok Amanda stafettpinnen og la i vei mot Røyse skole. Bakken opp til skolen er brattere en den kan virke som for de som ikke har løpt den før, men det kommer et bedre parti etterpå. Hun kjørte på og ser innbitt ut på bilde vi fant.  <b>Tid: 40:56 minutter</b> <b>Hastighet: 7,26 min/km</b>	
<b>3. etappe</b> <b>4,3 km</b>	Greg stilte opp og ble med på laget helt på tampen og det er vi glad for. Han hadde ikke løpt denne etappen før, men sa at den så flat ut, Han overtok stafettpinnen og la i vei.  <b>Tid: 29:24 minutter</b> <b>Hastighet: 6,50 min/km</b>	
<b>4. etappe</b> <b>6 km</b>	Geir overtok pinnen og tok siste rest av bakken. Kjente at beina var stive allerede på vei ned første bakke. Fant deretter motivasjon i å prøve å ta igjen den eneste løperen han så foran seg. Hadde som håp å løpe på under 7,0 min/km, men måtte skuffa se at det ble rett over.  <b>Tid: 41:33 minutter</b> <b>Hastighet: 7,02 min/km</b>	
<b>5. etappe</b> <b>4,9 km</b>	Kjell overtok pinnen midt i byen og la i vei igjennom byen over brua med frisk bris fra fossen og oppover Høngengata. Det er en grei stigning også fra byen og opp til vårt gamle treningslokale i Ringersikhalen. Men Kjell ser ut til å ha kost seg mye på turen og gjorde en kjempeinnsats.  <b>Tid: 35:14 minutter</b> <b>Hastighet: 7,02 min/km</b>	

<p><b>6. etappe</b> <b>4,6 km</b></p>	<p>Silje løp opp bakken etter tømmervekta og igjennom skogen opp mot Vågård. Hvordan hun kom seg igjennom skogen uten å bli fanget opp av et kamera aner ikke vi. Men løp med stil gjorde hun.</p> <p><b>Tid. 32:41 minutter</b> <b>Hastighet: 7,06 min/km</b></p>	
<p><b>7. etappe</b> <b>6,4 km</b></p>	<p>Reinhardt overtok stafettpinnen fra sin datter og gikk ifølge seg selv hardt ut på sin etappe da han synes det var kjipt at det var så få igjen på veksling når det endelig ble hans tur. Vi tror han var lei av å vente og var redd mygg.</p> <p><b>Tid. 36:22 minutter</b> <b>Hastighet: 5,40 min/km</b></p>	
<p><b>8. etappe</b> <b>5,2 km</b></p>	<p>Øistein overtok pinnen og la i vei på siste etappe inn mot mål. Han hadde ikke tid til solbriller og slike ting og kjørte på med mål om å komme fort i mål.</p> <p><b>Tid. 32:42 minutter</b> <b>Hastighet: 6,17 min/km</b></p>	

## Lag 2

<b>1. etappe</b> <b>5,3 km</b>	<p>Anders la ut i et forrykende tempo. Vi vet ikke hva han hører på her, men mistenker at det er noe heavy metal som sparka han fort oppover bakken fra start. Anders sa før start at han løpere ca. på 5,5 min/km men leverer knallsterke 5.05 min/km. Så det lange håret må ha stått rett ut på vei bortover Selteveien</p> <p><b>Tid: 27,0</b> <b>Hastighet: 5,05 min/km.</b></p>	 A male runner with long hair, wearing a dark blue t-shirt and shorts, running on a paved path. He has a race bib with the number 220-1.
<b>2. etappe</b> <b>5,5 km</b>	<p>Kristian Emil stiller til start for første gang for klubben og leverer et kjempeløp. Her har det vært full fart opp bakken og sprinta ned bakken etter Røyse skole.</p> <p><b>Tid: 29,40</b> <b>Hastighet: 5,23 min/km</b></p>	 A male runner in a dark blue t-shirt and shorts, running on a paved path. He has a race bib with the number 220-2.
<b>3. etappe</b> <b>4,3 km</b>	<p>Leo Andre overtar stafettpippen fra broren og setter fart og virker til å ikke ha lagt merke til at det går oppover mot Norderhov Kirke. Han sa noe om at han hadde sett gymlæreren og ga gass. Mor som var i støtteapparatet for gutta hadde jo knapt rukket frem til veksling for å ta han imot. Det ryktes også at han la ut ting på Snap på turen.</p> <p><b>Tid: 29:24 minutter</b> <b>Hastighet: 6,50 min/km</b></p>	 A male runner in a dark blue t-shirt and white shorts, running on a paved path. He has a race bib with the number 220-3.
<b>4. etappe</b> <b>6 km</b>	<p>Analyn la ut fra Norderhov Kirke og oppover bakken som hun synes er tung og så bortover mot Hverven kastet. Hun må ha snakket seg selv litt ned i år for hun leverer bedre en de tidligere årene hun har vært med. Mest fornøyd virker hun med å være å ha løpt raskere en Geir og viser stor glede ved veksling.</p> <p><b>Tid: 37,26</b> <b>Hastighet: 6,20 min/km</b></p>	 A female runner in a dark blue t-shirt and shorts, running on a paved path. She has a race bib with the number 220-4 and is smiling.
<b>5. etappe</b> <b>4,9 km</b>	<p>Ilyas stilte opp for første gang på Ringeriksmaraton. De var nok ikke helt sikre på hva de meldte seg på og mor var veldig bekymret. Men Ilyas leverte et godt løp og sendte Odin ut på 6. etappe. Her er han fanget med bestemt blick og i godt driv.</p> <p><b>Tid: 33,22</b> <b>Hastighet: 6,40 min/km</b></p>	 A male runner in a dark blue t-shirt and shorts, running on a paved path. He has a race bib with the number 220-5.

<p><b>6. etappe</b> <b>4,6 km</b></p>	<p>Odin spant i gang på 6. etappe og leverte dagens hastighet på våre løpere. Lite viste vi at han var så kjapp. Noen av oss synes det er ekstra gøy at han slo Anders akkurat på tiden.</p> <p><b>Tid: 23,21</b> <b>Hastighet: 5,04 min/km</b></p>	
<p><b>7. etappe</b> <b>6,4 km</b></p>	<p>Lene Kristine overtok stafettpinnen fra Odin noe overasket over at han kom frem så fort. Hun stakk i vei videre og løp igjennom skogen. Max uheldig så har hun snublet og falt i skogen, men hun skadet seg heldigvis ikke og fikk sendt neste man ut på siste etappe.</p> <p><b>Tid: 52,51</b> <b>Hastighet: 8,15 min/km</b></p>	
<p><b>8. etappe</b> <b>5,2 km</b></p>	<p>Oliver løpte også for første gang. Han stiller med raske briller og musikk på øra og gjennomfører med stil. Vi håper at broren ble så imponert over innsatsen at han blir med neste gang og vi kan få en brødre duell.</p> <p><b>Tid: 33,28</b> <b>Hastighet: 6,26 min/km</b></p>	

Det finnes en mengde bilder på Ringeriksmaraton sine nettsider:

Etter løping ble det lagbilde og premieutdeling etter målgang og så var det hyggelig grilling hjemme i hagen til Anders som stilte opp og var vert for årets grilling. Det ble fest under partytelt i hagen med forfriskninger i flytende og fast form, og en hyggelig atmosfære preget både løpere og støtteapparat. Vi håper alle hadde en topp dag og at vi klarer å stille enda flere til start neste år. Her kan alle bli med!



## Støtte til utstyr.

Klubben takker [Sparebankstiftelsen DNB](#) for tildeling av 50 000 kroner i støtte til innkjøp av nytt kamputstyr og nye puter. Sender også en takk til Mooto Norge for gode priser så vi fikk mye utstyr for pengene til våre medlemmer.



## Mitt varsel

Ringerike Taekwondo klubb ønsker at vår klubb skal være et godt og sikkert sted å være for alle.

Vi har nå fått på plass idrettens varslingsportal og den finner du øverst til venstre på vår hjemmeside. Her finner du også informasjon om hva dette er og hvordan eventuelt varsle. I Ringerike TKD klubb vil varlet først bli lest av styreleder Geir Karlsen. Artsiom Stalmakov er også saksbehandler i systemet og sammen beslutter de videre tiltak rundt varsler.

## Sortbeltesamlinger

Noen av klubbens medlemmer har deltatt på samlinger også i 2023, men vi håper at det blir mere treningshelger vi får deltatt på i 2024.

## Sortbeltegradering

Vi har i 2023 ikke att noen opp til gradering. Men det ligger an til noen i 2024 og 2025.

## Konkurranser

Team Ringerike Taekwondo (Poomsae) har deltatt på flere stevner ila 2023. Alle Dan utøverne har blitt flyttet opp til A-klasse, og opplever derfor mer kvalifisert motstand på stevnene.

Team Ringerike trener fast annenhver søndag, og drives av Artsiom Stalmakou. Det er høyest sannsynlig at løsningen blir den samme for 2024.

Team Ringerike er en fast gruppe på 10 utøvere. Artsiom Stalmakou har et ønske om å utvide konkurransen laget, men det har vist seg å være utfordrende grunnet manglete kapasitet på oppfølging. Ingen endring i antall utøvere er planlagt for 2024.

## TTU Sommer- og vinterleir

Vi stiller 35 deltagere på TTU sommerleir i år. Vi hadde også egen camp for voksne hvor mange sov i telt. En veldig fin gjeng som var på tur og fikk med seg mange gode treninger.



Bilde av en solid gjeng som deltok på TTU Vinterleir.



## TTU nyttårsleir

Ingen fra klubben deltok TTU nyttårsleir denne gangen.

## Kyeongdang.

Kyeongdang-gruppen trener som fast hovedregel en søndag i måneden. I vinterhalvåret i Dojang med korte sverd grunnet takhøyden og om sommeren ute, hvor vi også kan trene med lengre våpen som stokk, flaggspyd og woldo. I tillegg arrangerer Kyeongdang Norge trening med sabeomnim Jon Lennart Løbak (5. dan) ca en gang i måneden på Hadeland Folkehøgskole. De aller ivrigste deltar også på treningene til Cheongreong Kyeongdangklubb i Nittedal.

Gruppens hovedtrener er Reinhardt Skøien, 5 cup.



Siden Kyeongdang er en kampkunst hvor en lærer å håndtere våpen er det fastsatt følgende krav til medlemmene:

- Medlemmet må være minst 13 år
- Må være aktiv utøver i Ringerike Taekwondo klubb
- Ha minst rødt belte i TKD
- Om man er under 18 år må man ha foreldrenes samtykke

I alt har 11 av klubbens TKD-medlemmer trent Kyeongdang iløpet av 2023, men det er kun 6 stykker som utgjør gruppens hovedkjerne og som er de mest ivrige. I tillegg til Reinhardt er dette Alexander og Per Gunnar Lindvik, Agnethe Reymert, og Bjørn-Einar og Silje Regine Skøien. Det er ingen hemmelighet at vi skulle ønsket oss litt flere på trening.

Medlemmer av gruppa har i 2023 deltatt på flere seminarer:

- 15. - 16. april. KD-seminar i Nord-Odal TKD sine lokaler
- 18. juli. Miniseminar i Oslo, hvor Grand Master Choi Yong fra Korea skulle være til stede, men han måtte dessverre melde avbud grunnet familiære årsaker.
- 30. sept - 1. okt. KD-seminar i Nord-Odal TKD sine lokaler

I 2023 har vi også fått gjennomført to graderinger:

- 15. januar gikk Agnethe og Alexander opp til gult belte.
- 25. juni graderte Per Gunnar til gult, Bjørn-Einar og Silje til grønt, og Reinhardt til blått med rød stripe.

## Styret i Ringerike TKD takker for 2023

Geir Karlsen  
Leder

Artsiom Stalmakov  
Nestleder

Katarzyna Urbanska  
Styremedlem