



Årsberetning

Røros IL Håndball

03.02.2026



Innhold

Styrets sammensetning.....	3
Gruppens arbeid	3
Styremøter / Møter	3
Aktivitet i håndballgruppa	3
Cup.....	3
Elverum Yngres Cup.....	3
RørosBanken Yngres Cup 2025.....	4
Lagene våre.....	4



Styrets sammensetning

- Leder: Helene Grov
- Nestleder : Ingunn Holøymoen
- Sekretær:
- Kasserer: Bente Jensvoll
- Dugnadsansvarlig : Lise Velzen
- Styremedlemmer:
 - Kristel T Aas (Materialforvalter)
- Sportslig:
 - Sadmira Buljubasic
 - Gunn- Hilde Kristoffersen

Gruppens arbeid

Styremøter / Møter

Det er avholdt 9 møter.

Styret har også drevet til tider stor aktivitet via e-post og andre kanaler.

Vi har vært med på sonemøter, gruppeledermøter, fordelingsmøter, møter med krets og kommune

Aktivitet i håndballgruppa

Cup

Elverum Yngres Cup

I april 2025 reiste vi på cup med 9 lag.

Dette var en fin turnering sammen som klubb – og vi ser hvor viktig det er med en sånn felles cup- som binder lagene sammen på tvers av alder og ferdigheter!



Sparebank1 Cup Steinkjer

Jenter 13 reiste på Storhamar cup da de var på leirskole under SB1 Steinkjer.

RørosBanken Yngres Cup 2025

Årets cup ble som alle vet avlyst pga ekstremvær

Det var 130 lag påmeldt – og det var lag på venteliste.

Vi ser at cupen er veldig populær, og det jobbes stadig for å gjøre cupen bedre.

Det jobbes fortsatt med tilbakebetaling og refundering til alle lag som har sendt inn krav om dette og cupen i 2026 jobbes med for fullt av Hovedlaget v/ Freyja Siv.

Lagene våre

G 10

Gutter 10 har i år bestått av 24-26 gutter, fra 2015- og 2016-kullet.

Det har kommet til mange nye ila sesongen, noen korte innhopp men de fleste er med fortsatt. Vi har også hatt med oss 3 stk.fra Os IL, hvorav én er helt ny.

Trenerne denne sesongen har vært Mari Grønnerøe, Laila Wisth og Mads Kuraas. Lagleder Therese Røsten.

I seriespill i år har vi hatt 4 lag. Sonene Nord-Østerdal og Gauldal ble denne sesongen slått sammen pga få lag i vår sone. I tillegg til Tynset og Alvdal har vi spilt mot Gauldalslagene Støren, Melhus, Trønder-Lyn/Hovin og Flå/Lundamo. Relativt enkel motstand i vår sone i år, matchet Gauldalslagene bra. Veldig glad for samarbeidet mellom sonene.

Trening 2 dager pr.uke (1-2 baner), 8 kampdager, 2 dagscuper på Orkanger og planlagt å delta på reise-/overnattingscup. Rakk ikke å spille på Yngres cup før den ble avbrutt.

I starten av sesongen hadde vi treningskamp mot Klæbu da de var her på treningssamling. I tillegg har vi prioritert jevnlike treningskamper mot våre egne lag; G11, J10 og J11. Det har fungert bra.

Med 2 kull sammen har vi også hatt fokus på å bli kjent/sosiale aktiviteter. Vi har spist kveldsmat sammen i Verket, vært på Orkanger cup- kombinert med bading på Orklandbadet samt kombinert VM-finale og pizza på hotellet. En fin sesong så langt.



G 11

Gutter 11 består fortsatt av 13 spillere, så gjengen er stabil. Vi har trent to dager i uka, 1,5 timer per trening. Det har vært positivt å utvide treningstida fra i fjor. Oppmøte på treninger er stort sett greit, men ser at det innimellom blir noe frafall. I tillegg til lengre treninger har vi i år fått med et større team rundt guttene, både på trening og kamp i å. Dette for å få et større og mer solid team, som hjelper til med å få guttene til å holde fokus, komme med innspill og motivasjon, samt stille opp når ulike hendelser oppstår, som også gjerne skjer samtidig. Dette har bidratt til at vi i større grad har fått fokusert på gode og effektive treningsøkter, som igjen skaper progresjon.

Guttene har så langt gjennom sesongen spilt 12 kamper; 5 tap og 7 seier. I år spiller vi mot både lokale- og bylag. Vi har blant annet hatt ei helg i Trondheim med tre kamper, sosiale aktiviteter og ei natt på hotell - kjempestas og en viktig happening for laget. Vi har også spist pizza sammen i forbindelse med bortekamp og hatt trening med foreldre som juleavslutning.

For å finansiere diverse sosialt, samt sikre lave utgifter, og like muligheter for alle spillere har vi hatt dugnad. Spillerne solgte merkelapper og bursdagskort, en suksess med egeninnsats fra gutta på dugnad.

Guttene har fortsatt god progresjon. På treninger øver vi blant annet mye på tempo og forsvar. Vi begynner nå å se et solid forsvar i laget, hvor guttene er tøffe og i tett kontakt med motstanderne. Vi har også hatt noen treninger med gjestetrenere, Lars Wiggen og Bjørn Hellandsjø, noe som har vært utrolig bra.

Vi ser at det i tillegg til håndballferdigheter er viktig å ha fokus på holdninger, motivasjon og lagånd - så dette er noe vi jobber kontinuerlig med.

Alt i alt en god sesong, med en flott gjeng. Vi ser frem mot fortsettelsen! Vi krysser fingrene for cup i løpet av våren.

G 15

I år har vi hatt 12 stk i treningsgruppa fra sesongstart, men veldig gladelig at det har kommet til en spiller til etter jul.

Gjennom sesongen har vi hatt 2 treninger à 1,5 time per uke. Flere av guttene har også deltatt på treninger med herrelaget. Det er godt oppmøte på treningene og det er imponerende å følge utviklingen til spillerne.

Hovedtrener er Fredrik Thørn Kolberg med Rolf Andre Langen som hjelpetrener. Lagleder er Marianne Engan Hellandsjø.

Nytt for sesongen er at det ble spilt en serie før jul, og tabellplasseringen her dannet grunnlaget for ny serie etter jul. Dette medførte en lang spillepause på 2 måneder.

Før jul spilte vi 6 kamper. Alle var rimelig jevnspilte og vi endte med 3 seiere, 1 uavgjort og 2 tap. I skrivende stund har vi spilt vår første kamp etter jul. Det ble en meget målrik kamp og den endte med seier 34-28 til Røros mot Skogn. Dette med kun 1 innbytter 😊



Vi har 5 spillere som har vært med på spillerutviklingssamlinger i Trondheim gjennom sesongen. Georg Holøymoen Swift har også blitt tatt ut og har deltatt på regional storsamling og to samlinger for regionalt landslag. Gratulerer så mye til Georg, og lykke til i ny klubb neste sesong 😊

Neste år venter videregående skole for 2010- guttene. Noen har planer om å flytte fra Røros, og det er derfor usikkert om vi klarer å stille lag neste år. Det ble derfor besluttet å få til en utenlandscup med laget denne sesongen. Dugnadsarbeidet er i full gang, og i påska reiser vi til København for å delta på Copen Handballcup. Vi håper det blir en uforglemmelig opplevelse.

Senior herrer

Laget har i inneværende sesong bestått av 25 ulike spillere. Men i praksis har laget bestått av 12 faste og treningsvillige spillere. Mye skader preger sesongen, og det har derfor vært krevende å stille fullt mannskap til kampene. Særlig bortekamper.

For å få best mulig kvalitet på treningene har vi et samarbeid med Ålen på tirsdager, og gutter 15 er invitert på torsdager. Stort sett 3-4 spillere som blir med.

Sportslig har vi to seire. Vi har ambisjon om å vinne minst to kamper til. Vi er i en avdeling hvor det er store nivåforskjeller.

De fleste i spillergruppen har signalisert at de vil være med neste sesong, selv om de har ulike ambisjoner. Fellesnevneren er at de alle synes det er moro å spille håndball. Det er også gledelig at en spiller fra G15 har fått sin debut på seniornivå.

Trenerteam består av Kenneth, Bjørn og lagets kaptein Jacob.

J 09/10

Trenerteam:

Even Sundt

Marianne Røsten

Therese Røsten

Marte Killingmo Tronsmed

Trine Danielsen

Antall spillere januar 2026

J10 2 lag f. 2015/2016: 12

J11 1 lag f. 2014/2015: 8

Totalt spillere tilsammen J10/J11: 15

Evaluerings av sesongen så langt:

God lagånd, progresjon, utvikling og spilletglede.

J10: synd at det er så få lag i regionen.

Positivt tilbud at vi har fått deltatt på kampdag i sone Gauldal.

Finner det dessverre negativt at turn- og håndballtreninger legges til samme tidspunkt i denne årsklassen.

Samlet sett har vi et godt grunnlag for resten av sesongen.



J 12

Sesongen 2024/2025 var Kenneth Sigvartsen trener og Kristel T. Aas lagleder. 14 spillere, hvorav 1 langtidsskadet. Håndball- cup dette året var på Elverum 25.-27. april. Her var alle 14 jenter med, og vi stilte to lag for å få mest mulig spilletid. På siste trening for sesongen hadde vi kamp foreldre mot barn.

21.mai dro en gjeng til Trondheim spektrum for å se Kolstad spille mot Elverum, og vi avsluttet sesongen med bading på Røros Hotell, etterfulgt av pizza på Bari.

For sesongen 2025/2026 har Kenneth og Kristel vært så heldige å få med seg Fredrik Lindgren inn i trenerteamet.

Oppladning til ny sesong startet med Kick-off lørdag 13/9 og søndag 14/9. Her leide vi OsHallen for håndballtrening lørdag, bading på Røros Hotell, etterfulgt av middag, sosialt og overnatting i Djupsjølia Samfunnshus. Søndag avsluttet vi med nok en økt i OsHallen. 13 av 14 jenter var med.

Vi har også spilt treningskamper mot Leik og Klæbu som har hatt treningshelg på Røros.

Denne sesongen har vi håndballtrening tirsdag og torsdag, samt forebyggende styrketrening og lek i gymsal mandag. På mandager er også foreldre (og noen fotballspillere i samme årskull) med. Fast oppvarming er kanonball voksne mot barn, her kommer konkurranseinstinkt hos både voksne og barn meget godt frem 😊

Alle 14 spillere fra forrige sesong er fortsatt med, vi har også fått med 1 ny spiller fra Os underveis i sesongen.

Vi spiller i lokal serie, hvor motstanderne holder et lavere nivå enn Røros J12. Kun 6 lag i serien grunnet trekking av lag. Vi har derfor fått lov til å spille i byserie etter nyttår. Dette betyr 10 ekstra kamper mot god motstand, noe jentene setter pris på. Her hevder vi oss godt.

Vi har også i år meldt oss på Tematurneringer. Den første helga i november var det fokus på utgruppert forsvar. Vi var så heldige at det var herrelandskamper den samme helga, slik at vi ordnet med billetter til dette, samt overnatting på Scandic Hell. En sosial og fin helg. I slutten av januar hadde vi den andre tematurneringen. Her var det fokus på strekspill.

Sesongen hittil har vært innholdsrik, og vi har involvert foreldre mer enn tidligere. Det er bl.a. utnevnt egen supportersjef, slik at stemninga på kampene har vært veldig god. Vi har i tillegg hatt foreldremøte, foreldre/barn-kamper og kveldsmat etter trening.

Cup i år går til Trondheim og Rema 1000-cup helga 17.- 19. april.

Dette er en fin gjeng med godt samhold, som vi gleder oss til å følge videre fremover.



J 14

Laget har i inneværende år bestått av 13 spillere, 11 utespillere og 2 keepere. Laget har består av tre årskull, 2010, 2011 og 2012. Vi har i tillegg i år fått med oss to spillere fra Ålen.

Jentene har hatt en enorm utvikling denne sesongen. Flere har fått innkalling til SPU noe de alle syntes var gøy. Det har vært en del skader innad i laget, men alle har stilt opp og heiet frem hverandre.

I desember var jentene på adventscup i Selbu, med gode resultater.

Ingunn Holøymoen og Bente Jensvold har vært trenere, Sadmira Buljubasic og Lise Birkeland Velzen har vært lagledere.

Alle jentene signaliserer at de ønsker å fortsette til neste år.

Damer Senior

Trenere : Signe Tamnes og Tone Uglem

Lagleder : Nora Eide Hagen

Kapteinsteam : Trine Wælvé og Veronica Lundamo Ler

Sammendrag av sesongen så langt. (pr.01.02.26)

Damelaget startet sesongen med Tone Uglem og Jørn Søby som trenere og Nora Hagen var fungerende lagleder i starten av sesongen. Under sommeren hadde det vært mange utskiftninger i troppen da store deler av laget skulle i militæret eller bli studenter i andre byer enn Røros.

Vi fikk med oss 6 nye ungjenter på laget, noe vi var 100% avhengig av for å kunne stille lag. Treningsoppmøtet var godt i starten med ble dårligere mot høsten da vi fikk flere skader under de første kampene og troppen ble tynnere.

Vi har hatt god stemning i laget både på og utenfor banen, samt at alle går godt overens selv om det er store aldersforskjeller! Flere J14-spillere har også vært innom på trening, noe vi setter stor pris på og synes er gøy!

Kampene så langt har gått veldig bra til tross for få spillere på kampkortet. Vi leder på dette tidspunktet tabellen og våre ambisjoner er å gjøre det best mulig resten av sesongen, noe vi er svært motiverte for 🏆

I skrivende stund er Signe Tamnes sammen med Tone Uglem fungerende trenere, noe vi synes er helt utmerket! Signe har vært trener for flere av ungjentene tidligere noe som er veldig positivt for deres utvikling. Vi gleder oss til resten av sesongen