



ÅRSMELDING 2019

RØYKEN TAEKWON-DO KLUBB

STYRET

Styret i Røyken NTN Taekwon-Do klubb 2019:

Leder: Gro Smenes

Nestleder: Kirsti Nesse

Kasserer: Tore Solberg

Sekretær: Andreas Jenstad

Styremedlem: Erik Wallentin

Styremedlem: Andrea Rafn Hansen

Varamedlem: Therese Barth-Carlsen

Varamedlem: Tom Løvschall Nielsen

Materialforvalter: Kirsti Nesse

Barne- og Ungdomsansvarlig: Andreas Jenstad

Utdanningskontakt: Therese Barth-Carlsen

Representant for ting og org.: Gro Smenes og Andreas Jenstad

Valgkomité leder: Kai Saxrud

Valgkomité medlem: Jan Barth-Carlsen

Revisor: Anette Wiig Østensen

Vararevisor: Lars Wiig Østensen

Presseansvarlige: Thea Wallentin Marthinsen

MEDLEMMER

Totalt var det registrert 244 medlemmer i klubben i 2019.

Nedgang med 15 medlemmer fra 2018 til 2019.

Idrettsregistreringen

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26- år	Sum
Kvinner	0	54	15	4	16	89
Menn	0	89	34	5	27	155
Totalt	0	143	49	9	43	244

PARTIER OG TRENINGER 2019

JANUAR- JUNI 2019

TRENING PÅ NÆRSNES SKOLE, TORVBRÅTEN SKOLE, FRYDENLUND SKOLE OG SPIKKESTAD SKOLE.

BARNEPARTIER 8-12 ÅR

NYE BARN OG BARN NÆRSNES MED HVITT OG GULT BELTE:

Nærsnes skole: mandager 18.00-19.00

Partiansvarlig: Elias Jenstad

Hjelpeinstruktører: Randi Kristiansen og Balder Holsæter Kjær

NYE BARN OG BARN FRYDENLUND MED HVITT OG GULT BELTE:

Frydenlund skole: onsdager 19.30-20.30

Partiansvarlig: Erik Wallentin

Hjelpeinstruktører: Mathias Segura Therese Barth-Carlsen

NYE BARN OG BARN SPIKKESTAD MED GULT BELTE:

Spikkestad barneskole: mandager 18.00-19.30

Partiansvarlig: Thea Walentin og John Rafn Hansen

Hjelpeinstruktører: Eirik Ekhangen og Simen Finnerud

NYE BARN TORVBRÅTEN:

Torvbråten skole; mandager 18.00-19.00

Partiansvarlig: Andrea Rafn Hansen

Hjelpeinstruktører: Olai Nygård Torske

BARN VIDEREKOMMENDE TORVBRÅTEN:

Torvbråten barneskole: onsdager 19.00-20.00

Partiansvarlig: Andrea Rafn Hansen

Hjelpeinstruktør: Elias Jenstad og Marcus Fadnes

BARN GRØNT OG BLÅTT BELTE:

Nærsnes skole: mandager 18.00-19.00

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

Hjelpeinstruktør: Kai Saxrud og Balder Holsæter Kjær

Frydenlund skole: onsdag 18.30-19.30

Partiansvarlig: Malin Oppedal

Hjelpeinstruktør: Kai Saxrud, Marcus Barth-Carlsen og Mathias Segura

SPARRINGSTRENING FOR BARN

Frydenlund skole: onsdage 19.30-20.30

Partiansvarlige: Andreas Jenstad

Hjelpeinstruktør: Malin Oppedal og Kai Saxrud

UNGDOM OG VOKSNE

HVITT OG GULT BELTE

Frydenlund: mandager 19.30-20.30

Partiansvarlig: Nora Lillelien

Hjelpeinstruktører: Bjarne Ringstad

Torvbråten skole: onsdager 18.30-20.00

Partiansvarlige: Tor Arne Opsahl og Stian Wighus

GRØNT OG BLÅTT BELTE

Nærnes skole: mandager 19.00-20.00

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

Hjelpeinstruktører: Kai Saxrud

Nærnes skole: onsdager 19.00-20.00

Partiansvarlig: Gro Smenes

Hjelpeinstruktører: Elias Jenstad, Nora Lillelien og Balder Holsæter Kjær

RØDT OG SORT BELTE

Frydenlund skole: mandager 20.30-21.45

Partiansvarlig: Gro Smenes

RØDT OG SORT BELTE

Frydenlund : onsdager 20.30-21.30

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

SPARRINGSTRENING

Frydenlund skole: torsdager 20.30-21.45

Partiansvarlig: Gro Smenes

FRI TRENING

Torvbråten skole: 17.30-19.30

Partiansvarlig: sirkulerende

AUGUST – DESEMBER 2019

BARNEPARTIER 8-12 ÅR:

NYE BARN SYDSKOGEN

Sydsbogen skole; mandager 17.30 – 18.30

Partiansvarlig: Elias Jenstad

Hjelpeinstruktør: Randi Kristiansen, Hedda Birkeland og Maria S Borlaug

VIDEREKOMMENDE BARN SYDSKOGEN

Sydsbogen skole; torsdager 19.00 – 20.00

Partiansvarlig: Kai Saxrud

Hjelpeinstruktør: Oliver Jenstad og Fredrik Øxseth Ski

NYE OG VIDEREKOMMENDE BARN NÆRNSNES

Nærnes skole: onsdager: 18.30-19.30 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Elias Jenstad

Hjelpeinstruktør: Olai Nygård Torske og Marcus Barth-Carlsen

NYE OG VIDEREKOMMENDE BARN FRYDENLUND

Frydenlund skole: mandager: 19.30-20.30 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Erik Wallentin

Hjelpeinstruktører: Mathias Segura og Marcus Barth-Carlsen

NYE OG VIDEREKOMMENDE BARN SPIKKESTAD

Spikkestad skole: onsdager: 18.00-19.00 Hvitt og Gult belte

Partiansvarlig: Thea Wallentin

Hjelpeinstruktører: Erik Ekhagen og Michael Myhre

GRØNT OG BLÅTT BARN opp til 14 år

Sydskogen skole: mandager: 18.30-19.30 Grønt og Blått belte

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

Hjelpeinstruktører: Kai Saxrud og Balder Holsæter Kjær

GRØNT OG BLÅTT BARN opp til 11 år

Frydenlund skole: onsdager: 18.30-19.30 Grønt og Blått belte

Partiansvarlig: Tor Arne Opsahl

Hjelpeinstruktører: Mathias Segura og Marcus Fadnes

SPARRINGSREKRUTTER

Spikkestad skole: onsdager: 19.00-20.00 Hvitt og Gult belte 8-12 år

Partiansvarlig: Thea Wallentin

Hjelpeinstruktører: Michael Myhre og Nora Lillelien

SPARRINGSKOMPANIET

Sydskogen skole: mandager: 19.30-20.30 Grønt og Blått belte 8-12 år

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

Hjelpeinstruktører: Kai Saxrud

JUNIOR-/VOKSENPARTIER:

HVITT OG GULT

Frydenlund skole: mandager 19.30 – 20.30

Partiansvarlig: Kirsti Nesse

Hjelpeinstruktør: Therese Barth-Carlsen

Frydenlund skole: onsdager 18.30-19.30

Partiansvarlig: Kirsti Nesse

Hjelpeinstruktør: Therese Barth-Carlsen

GRØNT OG BLÅTT BELTE

Nærnes skole: Mandager 19.00 – 20.00

Partiansvarlig: Gro Smenes

Hjelpeinstruktør: Bjarne Ringstad og Fredrik Øxseth Ski

GRØNT TIL OG MED SORT BELTE

Sydskogen skole: Onsdager 20.45 – 21.45

Partiansvarlig: Gro Smenes

RØDT OG SORT BELTE

Frydenlund skole: Mandager 20.30 – 21.30

Partiansvarlig: Gro Smenes

SORT BELTE

Sydskogen skole: Torsdager 20.00 – 20.45

Partiansvarlig: Andreas Jenstad

BASISTRENING

Sydskogen skole: Torsdager 20.45 – 21.45

Partiansvarlig: Tore Solberg, Andreas Jenstad og Gro Smenes

SPARRINGSTRENING:

Sydskogen skole; Onsdager 20.00-21.45

Partiansvarlig: Gro Smenes

FRITRENING

Torvbråten skole; fredager 1730-1930

MESTERSKAP 2019

• ØSTLANDSCUP 1-2019, 9 FEBRUAR, KOLBOTEN



- Gull: Elias Jenstad junior 2; Mønster Dan
Maria Wold Borlaug Junior 1; Sparring Blått og Rødt belte
Simen Kristiansen Junior 1; Mønster Gult og Grønt belte
- Sølv: Silje Lu Bjørnø Junior 2; Mønster Gult og Grønt belte
Sameer Coudhary Junior 1; Mønster Gult og Grønt belte
- Bronse: Nora Beck Lillelien Senior Mønster Dan
Malin Oppedal Senior; Mønster Dan
Mathias Segura Junior 1; Sparring +150 cm
Hedda Birkeland Junior 1; Sparring +150 cm.

Deltok: Olai Torske, Fredrik Øxseth Ski, Torgrim Tøndel, Marcus Fadnes, Torbjørn Rambøl Knudsen, Steffan Lere, Maaz Mughal og Rikke Greve Akselsen.

Coacher; Jon Rafn Hansen, Andrea Rafn Hansen, Kai Saxrud, Balder Holsæter Kjær, Nora Lillelien, Elias Jenstad og Marcus Barth-Carlsen

Dommere: Andreas Jenstad, Gro Smenes og Thea Wallentin

- **LEINSTER OPEN DUBLIN 23 MARS 2019**



Team East reiste med 2 utøvere fra Røyken Taekwon-Do klubb; Elias Jenstad 1. dan og Oliver Jenstad 1 Gup. Bra innsats fra alle guttene. Gull til Oliver i både mønster jr Rødt belte og sparring -52 kg jr Rødt belte.

- **ØSTLANDS-CUP 2 OG KADETTMESTERSKAP, LIER 11 MAI**



Kadettmesterskap og Østlandscup 2 på Reistad Arena i Lier. Det er første gangen Kadettmesterskap har blitt arrangert her på Østlandet, og utøvere født i 2007 og 2008 fikk prøve seg i konkurranse for første gang.

I tillegg stilte klubben med 3 dommere; Andreas Jenstad 5. dan, Gro Smenes 4. dan og Thea Wallentin Marthinsen 2. dan.

Medlajeoversikt:

Gull: Elias Jenstad Mønster jr Sort belte
Oliver Jenstad Mønster jr Rødt belte
Oliver Jenstad knusing powercube

Bronse: Hedda Birkeland mønster jr 1 Blått og Rødt belte

Deltakere ØC: Maria Sinjita Wold Borlaug, Fridtjof Ulrich, Torbjørn Rambøl-Knutsen, Fredrik Øxseth Ski, Olai Torske, Randi Kristiansen, Nora Beck Lillelien.

På kadettmesterskap deltok 25 barn: Malen Saxrud, Sarah Andrea Soza Johansson, Karl-Henrik Wevang, Vegard Thorsø, Theo Finstad, Lilly Sofie Skurdal Amundsen, Martin Øxseth Ski, Amanda Enli Breifossmo, Emil Gran-Ekberg, Ole Kviisgaard Karlsen, Emil Tiller Rognstad, Lone Jenstad, Mads Hejer, Ole Noah Lilloe-Wall, Iver Eidsvik,, Cecilie Tygesen, Emilie Viig Østensen, August Skullerud, Magnus Buseth, Kristoffer Hyttebakk, Philip Svang-Engeset, Adela Ocampo Arnsen, Jacob Frogner, Tuva Windelstad og Norma Strand Amdi.

- **21 SEPTEMBER KADETTMESTERSKAP CHRISTIANIA**



29 barn fra Røyken Taekwon-Do klubb deltok.

Thea Wallentin Marthinsen, Michael Myhre, Kai Saxrud, Anette Viig-Østensen, Lars Viig Østensen, Erik Birkeland og Elias Jenstad var veiledere.

- ØSTLANDS-CUP 3 OSLO ØST 19 OKTOBER

-



Resultater:

Gull: Maria Wold Borlaug (sparring jr 1 blått og rødt belte)

Elias Jenstad (mønster jr sort belte)

Sølv: Oliver Jenstad (mønster jr 1 blått og rødt belte, sparring jr 1 blått og rødt belte)

Elias Jenstad (sølv sparring jr sortbelte)

Bronse: Jens Leander Platt (Mønster jr 1 blått og rødt belte, sparring jr 1 blått og rødt belte)

Fredrik Øxseth Ski (Sparring jr 1 blått og rødt belte)

Alle deltakere fra Røyken: Hedda Birkeland, Rikke Greve Akselsen, Maria Wold Borlaug, Hermine Hageselle Fjellstad, Simen Kristiansen, Torgrim Tøndel, Jens Leander Platt, Fredrik Øxseth Ski, Torbjørn Rambøl Knudsen, Oliver Jenstad, Mathias Segura, Julian Svinningen, Balder Holsæter Kjær, Olai Nygård Torske, Elias Jenstad.

Coacher: Kirsti Nesse, Kai Saxrud, Therese Barth-Carlsen, Marcus Barth-Carlsen, Elias Jenstad og Balder Holsæter Kjær.

- **LANDSSTEVNET OG NM I STAVANGER 9-10 NOVEMBER**



Fra Røyken TKD klubb deltok: Oliver Jenstad, Fredrik Øxseth Ski, Nora Lillelien (utøver og Coach), Lone Jenstad (supporter), Gro Smenes (Coach), Torgrim Tøndel, Olai Nygård Torske, Elias Jenstad (utøver og Coach), Balder Holsæter Kjær (utøver og Coach), Kai Saxrud (utøver og Coach), Marcus Barth-Carlson (Coach) og Mathias Segura.

Andreas Jenstad deltok som talentspeider for Norges landslag.

Resultater:

Gull: Oliver Jenstad Mønster yngre jr rødt belte
Oliver Jenstad Sparring yngre jr rødt belte – 52 kg

Sølv: Mathias Segura Mønster junior rødt belte

Bronse: Elias Jenstad Sparring eldre jr sortbelte – 63 kg

Sølv Nora Lillelien i lagsparring (Team (B)east)

Bronse lagmønster (Team (B)est); Elias Jenstad, Oliver Jenstad, Mathias Segura, Olai Nygård Torske, Fredrik Øxseth Ski og Balder Holsæter Kjær.

I tillegg deltok Kai Saxrud og Torgrim Tøndel under årets landsmesterskap og NM.

SAMLINGER/SEMINARER

- **KNUSINGSEMINAR MED BRENDAN DOOGEN OSLO 6 JANUAR**

Knuse- og Spes.tek ekspert fra New Zealand hold seminar på Opsahl Arena. En for Blå og Rødbelter og en økt for sortbelter. Fra klubben deltok Andreas Jenstad og Oliver Jenstad (Rødbelteseminar), Gro Smenes, Stian Wighus, Elias Jenstad og Kai Saxrud (Sortbelteseminar).



- **SENIORSAMLING BÆRUM JANUAR 2019**

Andreas Jenstad og Gro Smenes deltok

- **MOTIVATORSAMLING I KLUBBEN 22 FEBRUAR**

NTN Motivator Line Reiten hadde motivatorkurs for alle klubbens instruktører.



- VI FRITID er leid inn av kommunen for å lage reklamefilm av alle fritidsaktiviteter som finnes i kommunen. Røyken Taekwon-Do klubb får laget en kjempebra filmsnutt som skal representere ITF Taekwon-Do i hele landet.

<https://www.facebook.com/rtkdo/videos/295694668041555/>

- **UNGDOMSLEIR I SURNADAL 23.-28. JUNI**

Fra Røyken Taekwon-Do klubb deltok Lone Jenstad, Lily Sophie Skurdal Amundsen, Oliver Jenstad og Fredrik Øxseth Ski.

- **SOMMERLEIR I SURNADAL 28 JULI – 2 AUGUST**

Fra klubben deltok Elias Jenstad, Balder Holsæter Kjær og Oliver Jenstad. Andreas Jenstad og Gro Smenes deltok som instruktører og kursholdere på leiren.



- **BARNE- OG UNGDOMSLEIR I LANGESUND 3-8. AUGUST**

54 barn og ungdom fra Røyken fordelt på Barne- og Ungdomsleiren + Pinga. Andreas Jenstad, Gro Smenes og Thea Wallentin Marthinsen deltok som instruktører.



- **GOD NOK, OSLO 14-15 SEPTEMBER**



Fra Røyken deltok: Thea Wallentin Marthinsen, Maria Wold Borlaug, Lilly Sophie Skurdal Amundsen og Lone Jenstad

KURS

- **INSTRUKTØR 4 BÆRUM 1-2 FEBRUAR**

Fra klubben deltok Olai Nygård Torske, Maaz Mughal, Torgrim Tøndel, Marcus Fadnes, Oliver Jenstad, Silje Lu Bjørnø og Kristin Rian Bjørdal.



- **INSTRUKTØR 2 OG 3 23-24 NOVEMBER BÆRUM**

Fra Røyken deltok: Birkeland, Maria Wold Borlaug og Erik Birkeland
Kursholder Lise Grønnesby

GRADERINGER 2019

PÅSKEGRADERING

98 elever gikk opp til test.

- Gradering lørdag 6 April Frydenlund skole



SORTBELTEGRADERING ØSTLANDET 23 MAI OSLO ØST

Andreas Jenstad og Gro Smenes representerer Røyken.

SOMMERGRADERING 1 JUNI

121 elever gikk opp til test.

Randi Kristiansen graderte seg til 1 dan i klubben.



- **GRADERINGER SOMMERLEIR I SURNADAL**

Andreas Jenstad graderte seg til 6 dan under årets sommerleir i Surnadal.



- **GRADERING SOMMERLEIR I LANGESUND**

Gradering på barne- og ungdomsleir i Langesund. Alle fra Røyken gikk opp til test.

- **SORTBELTEGRADERING PÅ ØSTLANDET 20 NOVEMBER I CHRISTIANIA**

Oliver Jenstad graderte seg til 1 dan



- **JULEGRADERINGER I KLUBBEN**
BARN 30 NOVEMBER
UNGDOM OG VOKSNE 9 DESEMBER
I alt 143 elever gikk opp til test



ANDRE HENDELSER

- Røyken Taekwon-Do klubb ble i 2019 kåret til 2 beste klubb i sammenlagt under etter poengsamling fra årets 3 Østlands-cup`er.
- **HEDERSPRIS 2018 TILDELT ÅRSMØTET 2019**
I år gikk prisen til Kai Saxrud



- **8 JUNI**
Andreas Jenstad har mønsterseminar i Surnadal Taekwon-Do klubb.



- **17 JUNI**
Sommeravslutning for klubbens medlemmer på Sjøstrand. Grilling og klubbleker. Stort oppmøte, og ivrige deltakere.



- **20 JUNI NYE ASKER KOMMUNE LAGER PROMOFILM**

Røyken Taekwon-Do film er med.

En spennstig gjeng møtte opp til filming på Frydenlund skole etter sesongslutt.



- **INTERNATIONAL COACHES CONFERENCE LIMERICK IRELAND 29-30 JUNI**

Andreas Jenstad er leid inn som kursholder i "hvordan skape kraft i mønster" og bruk av "coaches eye".



- **DELTAKELSE LANDSLAG**

I 2019 har Andreas Jenstad har vært landslagstrener i mønster og Gro Smenes har vært medisinsk ansvarlig.

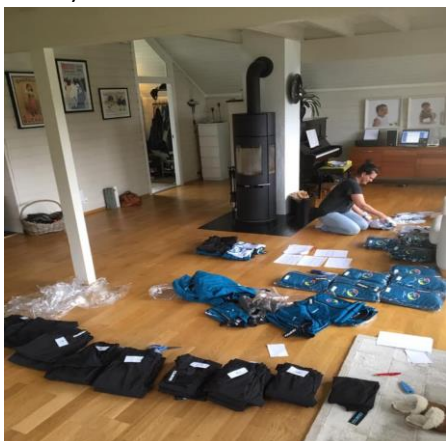
Landslagsamlinger:

Gro og Andreas har vært på 3 landslagsamlinger gjennom året. Vært med til VM i Inzell, Tyskland 22-28 April og EM i Sarajevo, Bosnia 9-13 Oktober.



- **KLUBBEN HAR ORDNET OVERTREKSDRESS OG T-SKJORTE FRA TRIMTEX**

Stor førstegangsbestilling med over 50 stk. Det ble også gjennomført en mindre bestilling utpå høsten.



- **REGIONSLAGET TEAM EAST**

Medlemmer på Team East Vår 2019:

Nora Lillelien, Elias Jenstad og Oliver Jenstad.

På uttakssamlingen 21 August deltok: Nora Lillelien, Elias Jenstad, Oliver Jenstad, Mathias Segura, Olai Nygård Torske, Balder Holsæter Kjær, Torgrim Tøndel og Fredrik Øxseth Ski.



Medlemmer på Team East Høst 2019:

Nora Lillelien, Elias Jenstad, Oliver Jenstad, Mathias Segura, Olai Nygård Torske, Balder Holsæter Kjær og Fredrik Øxseth Ski.

- **INSTRUKTØR KICK OFF 24 AUGUST**
Paintball, luftgevær konkurranse og grilling i



- **INSTRUKTØRSAMLING FØR SESONOPPSTART 3 AUGUST 2019**

Pizza og gjennomgang av timeplaner, gjennomføring av instruksjon med mer.

- **OPPVISNING PÅ RØYKENMILA 1 SEPTEMBER**

Stor dugnadssånd fra medlemmer og foreldre under årets Røykenmil. Oppvisning og stor aktivitet i teltet.



Denne gjengen løp 5 km.....



Og denne gjengen løp mila



Klubben mottok kr 12 000,- etter Røykenmila

- **INSTRUKTØRJULEBORD PÅ HOLMSBU BAD**

