



Rustad Abildsø Sportsklubb, årsmelding for sesongen 2025

# Årsmelding 2025

## RASK



## INNHALDSFORTEGNELSE



### Dagsorden på årsmøte i RASK

#### Åpning – Velkommen

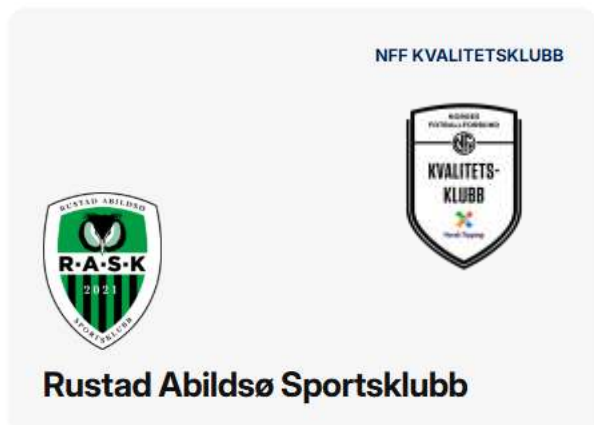
- |  |            |
|--|------------|
| 1. Godkjenning av stemmeberettigede                | side 2     |
| 2. Konstituering                                   |            |
| • Valg av dirigent                                 |            |
| • Valg av protokollfører                           |            |
| • Valg av 2 medlemmer til å undertegne protokollen |            |
| 3. Godkjenning av innkalling                       |            |
| 4. Godkjenning av sakliste                         |            |
| 5. Godkjenning av forretningsorden                 |            |
| 6. Behandle årsberetning for 2025                  | s. 3 - 30  |
| 7. Behandle regnskap i revidert stand              | s. 50 - 58 |
| 8. Revisors beretning, kontroll komiteen rapport   | s. 63      |
| 9. Behandle innkomne saker og forslag              | s. 42 - 48 |
| 10. Fastsettelse av kontingent/treningsavgift      | s. 43      |
| 11. Budsjett for 2026                              | s. 59 - 62 |
| 12. Behandling av idrettslagets organisasjonsplan  | s. 64 - 65 |
| 13. Årsrapport Sportslig Utvalg                    | s. 31 - 33 |
| 14. Valg – innstilling til styre verv              | s. 49      |
| • Innstilling representanter til ting og møter,    |            |
| • Valg av andre verv i klubb                       |            |
| 15. Utmerkelser                                    | s. 65      |

#### Medlemsmøte

Etter årsmøte vil styret invitere til et kort medlemsmøte for å fortelle litt mer om planer og strategiske tanker vi som klubb ser på. Her vil det også bli mulighet til stille spørsmål eller ønsker til styret.

#### **Velkommen til møte!**





### Info om klubben

- 📅 Stiftet: 01.08.1931
- 👕 Draktfarge: Grønn
- 📍 Krets: [NFF Oslo](#)
- ✉ Postadresse: c/o Jarle Birkeli, 1188 OSLO
- 🏠 Besøksadresse: Agronomveien 18,
- 🌐 Kontakt: [Nettside](#) / [post@raskfotball.no](mailto:post@raskfotball.no)
- 📄 Dommerregning: [faktura@raskfotball.no](mailto:faktura@raskfotball.no)

### Styret 2025:

#### Styret har i perioden bestått av 10 stk. medlemmer:

Leder:	Hans-Jacob Starheim
Nestleder:	Georg Michalopoulos
Kasserer:	Kim Thomassen
Styremedlem:	Kashif Raja ( <i>Ikke aktiv i 2.halvår</i> )
Styremedlem:	Ali Mounji ( <i>Meldt seg ut av klubben, grunnet overgang ny klubb</i> )
Styremedlem:	Gitte Byholt (Ble tatt inn i styret i august 2025)
Styremedlem:	Lara Fiali
Styremedlem:	Espen Bjarkholm
Styremedlem:	Steinar Pedersen
Styremedlem:	Gunnar Hast

### Valgkomite:

Valgkomite: Ingen valgkomite i 2025.

### Komiteer, ansvarlige og annen administrasjon:

Daglig leder:	Jarle Birkeli – Ansatt i februar 2025
Sportslig Leder for SU:	Espen Hansen (fra okt 2025 )
Materialforvalter:	Gitte Byholt
Kiosk:	Gitte Byholt
Kvalitetsklubb:	Hans Jacob Starheim
Valgkomité:	Ingen
Rekruttering & inkludering:	Lara Fiali
Hedersmerke komiteen	Lara Fiali – Hakon Lier Madsen
Fair Play:	Jarle Birkeli
Trivsel og Bærekraft:	Lara Fiali
Politiattester:	Jørn Allergodt
Arrangement:	Espen Bjarkholm
Anlegg:	Jarle Birkeli
Utleie klubbhus:	Stine Wangen

Fiks:	Kjersti Dahle
Web ansvarlig:	Haakon Smeby
Medlemsregister:	Jørn Allergodt
Vinterdrift:	Jarle Birkeli
Dommeransvarlig:	Fredrik Ødegaard
Norway Cup komiteen:	Jarle Birkeli
Tine Fotball skole:	Nikolai Birkeli
Overganger:	Jørn Allergodt
Kontroll komite:	Grete Heen – Jørn Allergodt
Trenerveileder:	Rune Skarbom
Spillerutvikler:	Augustin Bing (sluttet i juni 2025)
Spillerutvikler:	Rune Skarbom (start desember 2025)
RASK Pro Akademi	David Gregory

## Styremøter

Det er avholdt 9 styremøte i perioden. Styret har også hatt utbredt kontakt på e-post og telefon.

### Andre møter/kurs i klubben

Klubbens daglige leder og styreleder har bl.a. deltatt på flere møter arrangert av NFF Oslo, Oslo kommune, Bymiljø etaten, Norway Cup, SK Østensjø, og diverse lags og klubbmøter. Vi har gjennomført trenerkurs i klubbens regi og trenerforum for å styrke våre trenere.

Det har også vært møtevirksomhet i forbindelse med rehabilitering av garderober og varme i gresset på Abildsø, nytt gress og aktivitetsarena på Rustad.

Flere av RASK styremedlemmer har fullført kurs i regi av NFF Oslo, bla FLK 1-2 og 3.  
Daglig leder har gjennomført NFF sitt høyeste fotballeder kurs i FLK 4

Vi oppfordrer også våre medlemmer til å ta kurs gjennom krets.

Her finner du info og kurskalender: <https://www.fotball.no/kurs/?d=4>

Trenger du vite noe om lover og regler?

Sjekk denne lenke: <https://www.fotball.no/lov-og-reglement/>

Eller vil gjerne bar holde deg oppdatert innenfor Oslo fotballen?

Sjekk denne lenke: <https://www.fotball.no/kretser/oslo/>

**Moller** Bil  
Ryen





## Økonomi

### Regnskap 2025 – et år som styrket fundamentet

2025 ble et år hvor Rustad og Abildsø Sportsklubb styrket både det økonomiske fundamentet og troen på egen retning.

Klubben hadde totale driftsinntekter på **kr 8 638 670,-** som er **kr 198 670,- over budsjett**. Inntektene ble styrket av høy aktivitet, gode offentlige tilskudd og en ekstraordinær testamentarisk gave.

Samtidig viser tallene at vi ikke er immune mot variasjon – enkelte dugnads- og medlemsinntekter var lavere enn forventet.

Totalt driftskostnader utgjorde **kr 7 722 421,-** som er **kr 312 579,- lavere enn budsjett**.

Det viser at klubben, til tross for høy aktivitet og et krevende kostnadsbilde, har hatt god økonomisk disiplin gjennom året.

**Årsresultatet** endte på **kr 980 701 – betydelig bedre enn budsjettet** – og egenkapitalen er **styrket til kr 3 868 123** ved årets slutt. Klubben står dermed økonomisk tryggere enn på lenge.

Men regnskapet for 2025 handler om mer enn tall.

Det handler om en klubb som evner å justere kurs, ta ansvar og stå samlet når det kreves. Det handler om frivillige som stiller opp. Det handler om lag, trenere og foreldre som bidrar til aktivitet hver eneste uke. Samtidig er styret tydelig på at deler av overskuddet skyldes engangsinntekter. Resultatet gir oss derfor ikke bare trygghet – det gir oss ansvar. Ansvar for å bygge en mer bærekraftig struktur, sikre forutsigbar drift og utvikle klubben i tråd med våre verdier.

**RASK** står for **Real, Ambisiøs, Solid** og **Kamerat**.

Regnskapet for 2025 viser at vi kan være ambisiøse uten å miste soliditeten.

At vi kan være real i møte med økonomiske utfordringer.

Og at vi sammen bygger en klubb hvor kameratskapet er selve fundamentet.

2025 ble året hvor vi styrket grunnmuren. 2026 skal bli året hvor vi bygger videre.

---

### En gave til klubben – i takknemlig minne etter Leif Henry Flatner

Rustad Abildsø Sportsklubb har vært så heldige å bli tilgodesett i testamentet litt i overkant av kr 500.000 etter **Leif Henry Flatner**, tidligere medlem av Abildsø IL, som gikk bort i 2012.

Klubben mottok også midler fra hans arv i 2013, og samlet har vi nå fått i overkant av kr 700.000,- – en gave som vil komme hele klubben og nærmiljøet til gode.

Leif Henry var aktiv i klubbens tidlige år, og vi har blant annet et diplom fra 1946 som viser at han deltok i Grinistafetten – bare ett år etter at 2. verdenskrig var over. Utover dette vet vi dessverre lite om hans tid i klubben, og vi oppfordrer de som kjente Leif Henry til å ta kontakt med oss dersom de ønsker å dele minner eller historier.

## Treningsavgifter – fundamentet for aktivitet

Treningsavgiften er en av klubbens viktigste og mest forutsigbare inntektskilder. Den gir oss grunnlaget for å drive aktivitet gjennom hele året og dekker sentrale kostnader som baneleie, vinterdrift, dommere, forsikringer, seriepåmelding, administrasjon og utvikling av trenere og spillere.

Treningsavgiften bidrar også til å sikre kvalitet og struktur rundt lagene våre, slik at barn og ungdom får et trygt og godt organisert tilbud.

For klubben handler treningsavgiften ikke bare om økonomi, men om stabilitet og bærekraft. Den gjør oss mindre avhengige av tilfeldige inntekter og dugnader, og gir oss mulighet til å planlegge langsiktig. Samtidig er vi bevisste på at avgiftsnivået skal være ansvarlig og i tråd med klubbens inkluderende profil. Målet er at flest mulig skal kunne delta – og at treningsavgiften gir mest mulig aktivitet tilbake til spillerne.

---


## Hva går treningsavgiften til?


Treningsavgiften er selve bærebjelken i klubbens økonomi. Den gjør det mulig å tilby et helårlig, strukturert og trygt aktivitetstilbud til alle våre spillere.


For å konkretisere:


Dersom treningsavgiften eksempelvis er 4 000 kroner per spiller per år, går beløpet i hovedsak til:

 **Baneleie og vinterdrift** – kunstgress, undervarme, måking og leie av vinterkapasitet

 **Serie- og cupavgifter** – påmelding til NFF, Oslo Fotballkrets og turneringer

 **Utstyr og fellesanskaffelser** – baller, vester, kjebler, medisinsk utstyr

 **Trenerutvikling og kurs** – slik at barna møtes av kvalifiserte trenere

 **Forsikringer og dommere** – trygg og formell gjennomføring av kamper

 **Administrasjon og drift** – økonomistyring, systemer, planlegging og struktur

Treningsavgiften går altså direkte tilbake til aktivitet, kvalitet og trygghet rundt lagene våre.

Den gir klubben forutsigbarhet og gjør oss mindre avhengige av tilfeldige inntekter og salgsdugnader. Samtidig er vi bevisste på at avgiftsnivået skal være ansvarlig og i tråd med vår inkluderende profil.

Ingen skal falle utenfor på grunn av økonomi – og vi har derfor støtteordninger ved behov.

## Kort sagt:

Treningsavgiften er ikke bare en betaling – den er **en investering i fellesskap, utvikling og tilhørighet**.

---

## Medlemsavgiften – kr 300 per år

Medlemsavgiften er selve grunnlaget for medlemskapet i Rustad og Abildsø Sportsklubb. Denne avgiften er obligatorisk for alle aktive medlemmer og gir formelt medlemskap i klubben, stemmerett på årsmøtet (for de over 15 år) og rett til å påvirke klubbens utvikling.

Medlemsavgiften brukes ikke direkte til lagaktivitet, men til å dekke klubbens grunnleggende forpliktelser og felles struktur.

Dette inkluderer blant annet:

- Administrasjon og medlemsregister
  - Forsikringer og organisasjonskostnader
-

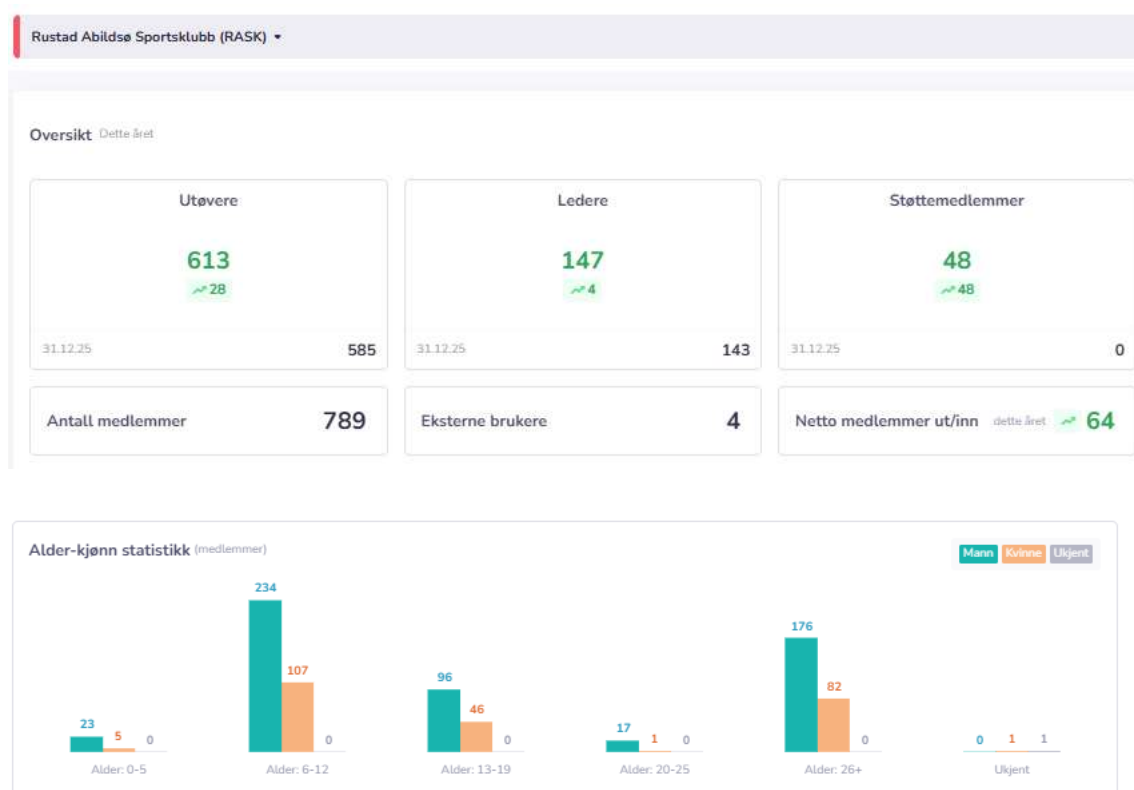


- Tilknytning til Norges Idrettsforbund og fotballkrets
- Systemer og digitale løsninger
- Styrearbeid og overordnet klubbdrift

Medlemsavgiften er med andre ord det som gjør at vi kan være en formelt organisert idrettsklubb med struktur, rettigheter og ansvar.

Beløpet holdes bevisst på et moderat nivå for å sikre at terskelen for å være medlem er lav. Samtidig er denne avgiften avgjørende for at klubben skal kunne fungere som en solid og bærekraftig organisasjon.

## Medlemsoversikt Alder/Kjønn



## Medlemsutvikling – fundamentet for fremtiden

Totalt sett ligger medlemstallet på samme nivå som i fjor. Ser vi nærmere på utviklingen gjennom året, viser tallene likevel en positiv bevegelse.

I løpet av 2025 har 44 spillere meldt overgang til RASK, mens 59 spillere har meldt overgang til andre klubber. Av disse var hele 23 futsalspillere som meldte seg kollektivt til Bjørndalen. Korrigerer vi for denne overgangen, ser vi at medlemsutviklingen er mer stabil enn totalbildet tilsier – og særlig positiv i barnefotballen.

I de yngste årsklassene registreres ikke overganger på samme måte som for spillere over 13 år. Her ser vi en tydelig og gledelig økning. Vekst i barnefotballen er avgjørende for klubbens langsiktige bærekraft. Det er

her rekrutteringen skjer, det er her miljø bygges, og det er her vi legger grunnlaget for fremtidens ungdomslag og senioraktivitet.

En sunn tilvekst i de yngste årsklassene gir:

- Stabil rekruttering over tid
- Bedre grunnlag for sportslig utvikling
- Større frivillig engasjement
- Økt lokal forankring

I siste del av året har klubben tatt i bruk nytt medlemssystem, Hoopit. Overgangen til nytt system gir oss bedre struktur og oversikt, men innebærer også et arbeid med å sikre at alle aktive medlemmer er korrekt registrert med riktig informasjon og tilknytning til riktig lag.

Dette er særlig viktig før oppstart av seriespill. Det er ikke tillatt å delta i aktivitet eller kamp uten gyldig medlemsregistrering. Dette gjelder både forsikringsordningen for alle spillere og FIKS-registrering for spillere over 13 år. Uten korrekt registrering vil spilleren ikke være spilleberettiget.

Riktig og oppdatert medlemsregistrering er derfor ikke bare administrasjon – det er en forutsetning for trygg, lovlig og strukturert klubbdrift.

Med en positiv utvikling i barnefotballen og bedre systemstøtte gjennom Hoopit står klubben godt rustet for videre vekst og utvikling i årene som kommer.

## Medlemsanalyse RASK

Rustad Abildsø Sportsklubb - Fotball						
	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år ->	SUM
Menn	20	269	97	13	165	<b>564</b>
Kvinner	8	113	53	1	61	<b>236</b>
SUM	<b>28</b>	<b>382</b>	<b>150</b>	<b>14</b>	<b>226</b>	<b>800</b>

Totalt antall registrerte medlemmer **800 stk**

### Barn / Ungdom / Senior

Kategori	Andel
Barn (≤12 år)	46,9 %
Ungdom (13–19 år)	21,9 %
Senior (20+ år)	31,0 %

### Tolkning:

- Nesten halvparten av klubben er barn.
- 68,8 % er under 20 år.
- Seniorandelen er relativt høy (inkl. støtteapparat/foresatte).

**VIKTIG! Barnefotballen er tydelig bærebjelken i klubben.**



## Kjønnsfordeling

Kjønn	Andel
Menn / gutter	70,9 %
Kvinner / jenter	29,1 %

### Tolkning:

- Klubben har fortsatt en tydelig overvekt av gutter/menn.
- Andelen jenter/kvinner nærmer seg 30 %, noe som gir rom for videre satsing på jentefotball.

## Strategisk vurdering

- Klubben har en sterk base i barnefotballen.
- Ungdomsandelen er solid, men her ligger også frafallsrisikoen.
- Jentefotballen har utviklingspotensial.
- Mangfoldet i klubben gir både ansvar og muligheter.

## Mangfold, inkludering og samfunnsrolle

Rustad og Abildsø Sportsklubb skal være mer enn en fotballklubb. Vi skal være en sosial møteplass og en trygg arena for barn, ungdom og familier i nærmiljøet vårt.

Inkludering er derfor ikke et sideprosjekt – det er en del av vår strategi. Vi ønsker at klubben skal speile befolkningen rundt oss. Det betyr at vi aktivt arbeider for å senke terskler, redusere økonomiske barrierer og skape et miljø hvor alle føler tilhørighet – uavhengig av bakgrunn, økonomi eller erfaring med organisert idrett.



Gjennom tiltak som **Ung & RASK**, bruk av støtteordninger, bevisst rekruttering i barnefotballen og tett dialog med foreldre og nærmiljø, tar vi et tydelig ansvar for at flest mulig skal få delta.

For oss handler inkludering om tre ting:

- **Tilgjengelighet** – lave terskler og tydelig informasjon
- **Trygghet** – struktur, forsikring og kvalifiserte trenere
- **Tilhørighet** – et miljø hvor man blir sett og tatt på alvor

En inkluderende klubb er også en bærekraftig klubb. Når flere føler eierskap og tilhørighet, styrkes både rekruttering, frivillighet og stabilitet over tid.



**RASK** skal være **Real** i møte med utfordringer, **Ambisiøs** i våre mål, **Solid** i vår struktur og **Kamerat** i vår væremåte. Det er slik vi bygger både klubb og nærmiljø.

## ANLEGGSPLOTTFORM 2026–2030

### Bærekraft – Kapasitet – Folkehelse – Helårsaktivitet



#### Anleggsrapporten 2025 – RASK står sterkt i en presset by

Den nye anleggsrapporten fra NFF Oslo (2025) viser at Oslo mangler kapasitet tilsvarende 46 nye kunstgressbaner. Totalt har byen en underdekning på 44 303 banetimer.

Dette betyr at klubber over hele Oslo mangler både treningstid og kampflater, og presset øker i takt med veksten i antall lag.

Midt i denne krevende situasjonen kommer Rustad Abildsø Sportsklubb svært positivt ut.

RASK er en av få klubber i Oslo med positiv banekapasitet, med et overskudd på 1 412 timer.

I Østensjø bydel er det samtidig en samlet underkapasitet på 4 874 timer, noe som gjør vår rolle enda viktigere for fotballaktiviteten i området.

#### Hva betyr dette for oss?

- ✓ Vi har kapasitet til videre vekst – særlig i barnefotballen
- ✓ Vi står sterkt som lokal aktør i en bydel med underskudd
- ✓ Vi har handlingsrom til å utvikle jente- og ungdomssatsing, Walking Football og inkluderingstiltak
- ✓ Vi kan være en tydelig stemme i fremtidig anleggsutvikling



### Kort sagt:

Mens mange klubber kjemper med for lite banetid, har RASK et solid fundament for videre utvikling. Dette forplikter – men det gir oss også en unik mulighet til å vokse videre og styrke tilbudet til barn, ungdom og voksne i nærmiljøet.

---

## Status våre anlegg

### Abildsø KG – Helårsdrift som hovedmål

#### Status

- Rør for undervarme lagt i 2018 (klubbinvestering ca. 1 mill.)
- Prosjektet gått fra klubbfinansiert til kommunalt
- Ca. 6 mill. bevilget i 2024 av politikere i Oslo
- Prosjektledelse etablert
- Alternative løsninger til fjernvarme vurderes

### Strategisk mål 2026–2030

Sikre helårsdrift gjennom bærekraftig undervarmeløsning.

Undervarme handler ikke om komfort – det handler om:

- Stabil vinteraktivitet
- Forutsigbar treningshverdag
- Redusert press på andre anlegg
- Bedre skadeforebygging
- Effektiv kapasitetsutnyttelse i hele byen

Dersom varme ikke realiseres før 2028, må prosjektet sees i sammenheng med planlagt utskifting av gressmatten.

Helårsdrift = bærekraftig anleggsøkonomi.

---

### Rustad KG – Funksjonell oppgradering og helårsdrift som mål

Planlagt gressbytte i 2026 gir en strategisk mulighet.

Tiltak som må prioriteres:

- Ny og robust dreneringsløsning
- Nye lysmaster
- Gjerde med sluser
- Ballfangernett
- Fast snødeponi
- Samordnet utvikling med aktivitetspark\*



med

\*Klubben har sikret 500.000 kr fra stiftelser til aktivitetspark. Sammen BYM ønsker vi et spleiselag som gir løft for hele nærmiljøet.

Dette er flerbruksutvikling:

**Idrett + nærmiljø + folkehelse i ett prosjekt.**

---

## Grønn kapasitetsstrategi – vårt konkurransefortrinn

I tillegg til kunstgressbanene disponerer vi:

- Abildsfeltet
- Merkatilfeltet
- Rustadfeltet

Store naturgressflater regulert til idrett.

### Vår strategi 2026–2030:

- Aktiv bruk av naturgress i sesong
- Systematisk klipping og oppmerking
- Enkle vedlikeholdstiltak
- Kampoppsett også for eksterne klubber

Dette gir:

- Redusert slitasje på kunstgress
- Lengre levetid på investeringer
- Lavere klimabelastning
- Økt samlet banekapasitet
- Dokumentert behov i fremtidige anleggsprosesser

**Synlig aktivitet = politisk legitimitet.**

---

## Våre prioriteringer frem mot 2030

1. Fullføre undervarme Abildsø
2. Rehabiliterer Rustad med helhetlig oppgradering
3. Aktivere naturgressflatene systematisk
4. Redusere belastning på frivillighet gjennom kommunal drift
5. Sikre at anleggene støtter klubbens vekst og bydelens behov

### Anleggene våre skal være:

- Økonomisk bærekraftige
- Miljømessig ansvarlige
- Sosialt inkluderende
- Helårsåpne møteplasser

The logo for PUMPHOUSE is displayed in white, bold, uppercase letters on a solid green rectangular background.The logo for PALS 1964 KAFFE features the word "PALS" in a large, stylized, white font. Below it, the year "1964" is written in a smaller font, flanked by horizontal lines. At the bottom, the word "KAFFE" is written in a white, sans-serif font.



## Utstyrsavtale

Etter en grundig og strukturert prosess, inkludert dialog og forhandlinger med flere aktuelle leverandører, har klubben besluttet å inngå en ny **5-årig utstyrsavtale** med **Comet Sport AS** og bruke **Adidas** som merkeleverandør.



Valget er basert på en helhetlig vurdering av økonomiske rammer, kvalitet, leveringssikkerhet og langsiktige samarbeidsmuligheter.



Avtalen innebærer enkelte justeringer sammenlignet med tidligere, men gir samlet sett bedre kostnadskontroll, økt forutsigbarhet og mer effektiv ressursbruk over avtaleperioden. Dette bidrar til å sikre stabile og konkurransedyktige betingelser for både klubben og medlemmene, samtidig som administrativ belastning reduseres.

Styret vurderer avtalen som økonomisk ansvarlig og godt tilpasset klubbens langsiktige strategi for bærekraftig drift, der målet er å holde kostnadsnivået for den enkelte utøver så lavt som mulig uten at det går på bekostning av kvalitet. Videreføring av samarbeidet med Comet Sport AS gir klubben trygghet i leveranser og mulighet for ytterligere stordriftsfordeler til beste for fellesskapet.



## Klubbshop og materiell

Med etablerte klubbshop-løsninger på **Rustad** og ny klubbshop på **Abildsø**, legger klubben til rette for et helhetlig, lett tilgjengelig og effektivt tilbud til våre medlemmer.

Sammen med ny utstyrsavtale gir dette bedre tilgjengelighet, enklere bestillingsløsninger og gode betingelser for spillere, trenere og foresatte. Styret har stor tro på at dette samlet sett vil gi et svært godt tilbud til medlemmene i tiden som kommer.

Klubben ønsker samtidig å rette en **særlig takk** til **Gitte Byholt** for hennes ekstraordinære innsats som materialforvalter.

Gitte leverer et imponerende høyt servicenivå, har stor kontroll og struktur i arbeidet, og bidrar i vesentlig grad til at hverdagen fungerer godt for lag, trenere og administrasjon. Hennes engasjement og tilgjengelighet er av stor verdi for klubben og for alle som jobber med henne. (Bilde er fra i fjor hvor hun ble tildelt **Hedersmerke 2025**)



## Lag og aktivitet

I 2025-sesongen hadde klubben rundt 65 lag påmeldt i seriespill. Antallet lag viser både bredden og aktiviteten i klubben, og bekrefter at RASK er en viktig aktør i lokalmiljøet.

Samtidig er det særlig gledelig at vi, i tillegg til egne lag, har flere lag i SK Østensjø-prosjektet. Disse lagene er formelt registrert under en av våre samarbeidsklubber, men representerer et felles løft for jentefotballen i området. Samarbeidet bidrar til å sikre et godt og bærekraftig tilbud i de aldersgruppene hvor det ellers kunne vært sårbart å stå alene.

Totalt sett viser dette at vi ikke bare har høy aktivitet, men også evne til å samarbeide for å styrke tilbudet til barn og ungdom i nærmiljøet.

## Lag påmeldt i seriespill 2025

Kvinner 35 år →	Menn 48 år 2. div. avd. 02. →	Menn 40 år 3. div. →	Menn 7er 1. div. →
Kvinner 7er 3. div. →	6. div. Kvinner avd. 02 →	7. div. Menn avd. 02 →	Jenter 19 år 2. div. →
Gutter 19 år 2. div. avd. 02 →	Gutter 19 år 3. div. avd. 03 →	Jenter 17 år 7er →	Jenter 17 år 2. div. avd. 02 →
Jenter 17 år 3. div. avd. 02 →	Jenter 17 år OBOS Cup →	Gutter 17 år OBOS Cup →	Gutter 16 år 7er →
Gutter 16 år 4. div. avd. 03 →	Gutter 15 år 1. div. B avd. 01 →	Gutter 15 år 2. div. avd. 02 →	Jenter 15 år 3. div. avd. 02 →
Kvalifisering for Jenter 15 år 1. div. 2026 avd. 03 →	Gutter 15 år OBOS Cup →	Jenter 14 år 2. div. avd. 02 →	Gutter 14 år 2. div. avd. 03 →
Gutter 14 år 3. div. avd. 03 →	Jenter 14 år OBOS Cup →	Gutter 13 år 1. div. avd. 03 vår →	Gutter 13 år 1. div. avd. 04 vår →
Gutter 13 år 1. div. B høst avd. 02 →	Jenter 13 år 2. div. avd. 03 vår →	Jenter 13 år 2. div. høst avd. 01 →	Jenter 13 år 3. div. avd. 03 →
Gutter 13 år 3. div. avd. 04 →	Jenter 13 år OBOS Cup →	Gutter 12 år 7er →	Gutter 12 år 9er 2. div. avd. 06 →
Gutter 12 år 9er 3. div. avd. 06 →	Gutter 12 år 9er 4. div. avd. 04 →	Jenter 11 år avd. 11 →	Jenter 11 år avd. 12 →
Gutter 11 år avd. 15 →	Gutter 11 år avd. 16 →	Gutter 11 år avd. 17 →	Gutter 11 år avd. 18 →
Gutter 11 år avd. 19 →	Jenter 10 år 7er avd. 10 →	Gutter 10 år 7er avd. 18 →	Gutter 10 år 7er avd. 19 →
Gutter 10 år 7er avd. 28 →	Gutter 10 år 7er avd. 29 →	Jenter 10 år 7er avd. 09 →	Jenter 09 år avd. 12 →
Gutter 09 år avd. 26 →	Gutter 09 år avd. 27 →	Gutter 09 år avd. 28 →	Gutter 09 år avd. 29 →
Gutter 09 år avd. 31 →	Gutter 09 år avd. 32 →	Gutter 09 år avd. 33 →	Jenter 08 år avd. 11 →
Jenter 08 år avd. 13 →	Gutter 08 år avd. 27 →	Gutter 08 år avd. 28 →	Gutter 08 år avd. 29 →



## OBOS Miniliga

OBOS Miniligaen Ready Gutter 07 år, 21. juni →	OBOS Miniligaen Oppsal jenter 07 år, 26. april →	OBOS Miniligaen Grei Jenter 07 år, 6. april →	OBOS Miniligaen Grei Gutter 07 år, 15. november →
OBOS Miniligaen Ellingsrud Jenter 07 år, 25. oktober →	OBOS Miniligaen Grei Jenter 06 år, 16. november →		

Som klubb er vi stolte av hvordan vi har klart å markere oss positivt både i vårt nærmiljø og i fotballfamilien i Oslo. Vårt daglige arbeid er rettet mot å skape en sunn og god klubb hvor våre medlemmer kan utvikle seg både sportslig og sosialt, under trygge og inkluderende rammer.

Vi legger stor vekt på at alle våre medlemmer, uansett alder eller nivå, skal få et godt sportslig tilbud. Samtidig er det viktig for oss å være blant de mest kostnadseffektive fotballklubbene i Oslo, slik at økonomi ikke blir en barriere for deltakelse. Dette er en del av vårt mål om å være en klubb for alle.

Den sportslige delen av klubben styres av vårt Sportslige Utvalg (SU), som sørger for å innhente informasjon, ønsker og behov fra lagene. Gjennom tett dialog med trenere, lagledere og spillere jobber SU for å sikre at klubbens sportslige tilbud holder høy kvalitet og er tilpasset medlemmenes ulike behov og ambisjoner. Vi er stolte av det vi har oppnådd så langt og gleder oss til å fortsette å utvikle klubben i årene som kommer, sammen med våre medlemmer, frivillige og støtteapparat.

Norsk idrett har idretts glede for alle som visjon, og NIFs formål er å arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, og uten å bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling. Rasisme, annen diskriminering og mangel på likeverd er stikk i strid med Norges idrettsforbunds visjon og formål, noe som også er reflektert i idrettens gjeldende plandokument Idretten vill som sier at: «Idretten skal, på alle nivåer, praktisere nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering.» Dette gjelder på alle idrettens ulike arenaer, også på tribunen.

Se mer om dette her: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/tryggidrett/stopp/>

## Fair Play – En viktig del av vår fotballhverdag



# Fotball for alle

Fair Play er samlebegrepet for fotballens verdiarbeid og representerer normen som skal prege aktiviteten på alle nivåer – både på og utenfor banen. Dette er en grunnpilar i Rustad Abildsø Sportsklubbs fotballgruppe og noe vi ønsker å styrke ytterligere i årene som kommer.

Fair Play handler om respekt, inkludering og trygghet, og vi ser det som vårt ansvar å bidra til en sunn kultur både i vårt nærmiljø og i fotballmiljøet i Oslo. Dessverre er det en utfordring i Oslo-fotballen at enkelte spillere og trenere ikke alltid oppfører seg i tråd med disse verdiene. Dette skaper utrygghet og uheldige situasjoner som vi, sammen med andre klubber og Oslo Fotballkrets, ønsker å ta tak i.

I 2026 vil vi intensivere arbeidet for å sikre at våre arenaer – både på banen og rundt den – oppleves som trygge og inkluderende for alle.

Dette innebærer blant annet å:

- Videreformidle og praktisere fotballens verdigrunnlag blant våre spillere, trenere og foreldre.
- Styrke vårt fokus på holdningsskapende arbeid i alle ledd av klubben.
- Bidra til et trygt og positivt miljø for alle som deltar i våre aktiviteter, uansett alder, kjønn eller ferdighetsnivå.

Fair Play skal ikke bare være en rettesnor, men en aktiv del av hverdagen i Rustad Abildsø Sportsklubb. Vi er forpliktet til å gjøre vårt for at fotballen skal være et sted hvor respekt, glede og fellesskap står i sentrum. Sammen med våre medlemmer, frivillige og støtteapparat skal vi jobbe for at 2026 blir et år hvor Fair Play settes enda tydeligere på agendaen.

Vi vil jobbe videre med tiltak vi har startet opp med i 2025 og fortsette dette viktige arbeide i 2026

1. Fair play-kontrakt med alle medlemmer i RASK
2. Fair play-kaptein i barnefotballen fra 6-12 år
3. Obligatorisk med kampverter under alle kamper på klubbens anlegg
4. Obligatorisk Fair play-skole og dommerkurs for ungdom
5. Fair play komite
6. Klubbens Fair play-pris

---

## Kvalitetsklubb i NFF Oslo

I 2025 ble RASK godkjent som Kvalitetsklubb i NFF Oslo.

Dette er en viktig milepæl for klubben og et resultat av et langsiktig og målrettet utviklingsarbeid.

Kvalitetsklubbstatusen bekrefter at vi har etablert tydelige strukturer, definerte roller og gode rutiner for både sportslig og administrativ drift. I praksis betyr dette større forutsigbarhet i hverdagen for trenere og ledere, et tryggere og mer inkluderende miljø for våre spillere, samt bedre informasjon og involvering av foresatte.

Arbeidet med Kvalitetsklubb startet allerede i 2014 og har vært en del av klubbens strategiske utvikling over mange år. Etter at vi fikk på plass daglig leder, fikk vi økt kapasitet og ny energi til å systematisere arbeidet og slutføre de formelle kravene.





Godkjenningen er derfor et resultat av mange års samlet innsats fra frivillige, trenere, administrasjon og styre – og gir oss et solid fundament for videre bærekraftig utvikling av klubben.

Statusen som Kvalitetsklubb forplikter oss også videre. Det stilles krav til at vi har oppdaterte styringsdokumenter, tydelig sportsplan, klare rollebeskrivelser, kompetanseutvikling for trenere og ledere, gode rutiner for økonomistyring og etterlevelse av NFFs retningslinjer innen blant annet barne- og ungdomsfotball, inkludering og trygg klubb.

Dette innebærer at vi må jobbe systematisk over tid, evaluere egen praksis og kontinuerlig utvikle oss. Kvalitetsklubb er derfor ikke et punktum, men en forpliktelse til å holde høy standard i alt vi gjør – i tråd med våre verdier RASK.

Vi har i forbindelse med kvalitetsklubb også sendt ut en medlemsundersøkelse. Svarene her vil vi følge opp på medlemsmøte etter årsmøte.

Takk til alle som har bidratt over lengre tid!

## **SK Østensjø – Det viktige JENTELØFTET!**



RASK har uttalt at vi skal satse på våre jenter og prioritere arbeide slik at de alle får gode rammevilkår til å utøve sin aktivitet i klubb. For RASK blir det en drivkraft til å samle flere jenter på tvers av naboklubber i området.

## Samarbeid for jentefotballen

Lambertseter IF, RASK og Manglerud Star inngikk høsten 2023 et klubb samarbeid på jentesiden som gjelder spillere fra ungdomslagene og oppover. Ved å inngå dette samarbeidet vil vi stå sterkere sammen på jentesiden og vil fremover kunne tilby et bedre og bredere tilbud for fotballjentene i sitt eget nærmiljø.

For å skape en egen identitet rundt klubb samarbeidet utarbeidet vi et eget navn og profil, hvor alle jentene var involvert i prosessen.

Navnet på samarbeidet ble **SK Østensjø**, og lagene vil spille med rosa og svarte drakter og en egen SK Østensjø logo.



### Fordeler ved å satse på jenter:

#### 1. Økt rekruttering og deltakelse:

- Ved å gi jenter gode rammevilkår og prioritet i klubben, signaliserer vi at de er like viktige som guttene, noe som tiltrekker flere jenter til idretten.
- Samarbeidet med naboklubber gjennom SK Østensjø gir en unik mulighet til å samle ressurser og skape et sterkere tilbud for jenter.

#### 2. Bygge fellesskap på tvers av klubber:

- Satsingen styrker relasjonene mellom naboklubber og bidrar til å bygge et bredere og mer inkluderende fotballmiljø for jenter i vårt område.
- Dette skaper også en følelse av tilhørighet og identitet blant spillerne.

#### 3. Like muligheter og rollemodeller:

- En tydelig satsing på jenter bidrar til at flere får muligheten til å utvikle sitt talent og oppleve mestring.
- Gjennom å prioritere jentene skapes rollemodeller for yngre spillere, noe som gir positiv påvirkning for fremtidige generasjoner.

#### 4. Styrket klubbprofil og samfunnsansvar:

- Å satse på jenter viser at RASK tar samfunnsansvar og aktivt jobber for likestilling i idretten.
- Dette styrker klubbens omdømme og kan tiltrekke både sponsorer og samarbeidspartnere som ønsker å støtte inkluderende idrett.

### Tiltak i 2025:

- Rekruttere og støtte kvinnelige trenere og ledere for å skape flere rollemodeller.
- Tilby lavterskel økonomiske støtteordninger for jenter som ønsker å delta.



- Ansatt sportslig leder og koordinator i 20% stilling

Ved å kombinere et sterkt fokus på Fair Play og en målrettet satsing på jentefotballen, sikrer vi at RASK fortsetter å være en klubb hvor alle – uansett kjønn, alder eller bakgrunn – opplever tilhørighet, glede og mestring i idretten.

### SK Østensjø – status, læringspunkter og styrets vurdering (2025)

I 2025 tok klubbssamarbeidet i SK Østensjø viktige og nødvendige steg videre. Det ble etablert både **egen sportslig leder og egen koordinator**, som sammen har hatt ansvar for å utvikle strukturer, styrke samhandlingen mellom klubbene og legge til rette for et best mulig fotballtilbud for jentespillere på Oslo Øst.

Formålet med samarbeidet er å sikre **et helhetlig, inkluderende og utviklende tilbud**, der flest mulig jenter kan spille fotball lengst mulig – uavhengig av utgangspunkt, ambisjonsnivå og klubbtilhørighet. Samtidig erkjenner styret at samarbeidet fortsatt er i en utviklingsfase, og at det i 2025 har vært utfordringer som har bremsert deler av fremdriften.

En av de viktigste utfordringene har vært knyttet til arbeidet med å etablere en **felles sportsplan**. Her har klubbene hatt ulike tilnærminger til differensiering, spillerutvikling og organisering av trenings- og kamptilbud. Manglende enighet på dette området har gjort det krevende å fatte felles beslutninger i enkelte alderskull.

Dette kom særlig til uttrykk i arbeidet rundt **J2012-kullet**, der det viste seg vanskelig å lande en full sammenslåing av gruppene. Forskjellene mellom M/S og RASK ble vurdert som for store til å gjennomføre en løsning som alle parter kunne stille seg bak. For å unngå at denne uenigheten skulle få negative konsekvenser for hele samarbeidet, ble det derfor valgt en **midlertidig mellomløsning**.

Løsningen innebærer at J2012 per i dag består av **to adskilte grupper**, som i praksis drives hver for seg, men **under SK Østensjø-paraplyen**. M/S-delen har i perioder hatt over 45 spillere, fordelt om lag 50/50 mellom RASK og M/S, og uten spillere fra Lambertseter. M/S har gitt uttrykk for begrenset forståelse for behovet for å slå sammen to grupper som hver for seg fungerer godt.

Ulike forståelser av begrepet *differensiering* bidro ytterligere til at det ikke ble oppnådd enighet om full sammenslåing. Som følge av dette valgte flere spillere fra RASK å gå over til M/S-delen, da de der opplevde et mer øvet tilbud og sportslige utfordringer som i større grad møtte deres behov.

#### Styret ser flere viktige læringspunkter fra arbeidet i 2025:

- Tydelige og forpliktende **sportslige prinsipper må være på plass tidlig** i et samarbeid.
- Begreper som differensiering og utvikling må **defineres og forankres likt** i alle klubber.
- Struktur og roller (sportslig leder og koordinator) er avgjørende, men må støttes av **felles beslutningskraft**.
- Spillernes behov må alltid veie tyngst når organisatoriske uenigheter oppstår.

Styret vurderer det som riktig å ha valgt løsninger som først og fremst **ivaretar spillerne, sikrer aktivitet og reduserer konfliktnivået**. Samtidig er det styrets klare vurdering at samarbeidet ikke kan videreutvikles uten:

- en tydeligere og mer forpliktende **felles sportsplan**
- klarere forventninger til hvordan samarbeid skal praktiseres i alle alderskull
- bedre mekanismer for håndtering av uenighet mellom klubbene

Arbeidet med å styrke det sportslige fundamentet i SK Østensjø vil derfor ha høy prioritet fremover. Styret mener fortsatt at samarbeidet er både viktig og riktig, men erkjenner at det krever tydelig ledelse, langsiktighet og vilje til kompromiss fra alle involverte parter.

### Veien videre i 2026

Styret er tydelige på at **SK Østensjø-samarbeidet skal videreutvikles og ivaretas**, også i en tid der rammebetingelsene for klubb samarbeid er i endring. Klubben har fått signaler om at Norges Fotballforbund planlegger å **avslutte dagens ordning for denne typen klubb samarbeid fra og med 2027**. Dette gir et begrenset, men viktig handlingsrom i 2026.

I den forbindelse er klubben nå i **dialog med NFF Oslo**, som har tatt initiativ til møter med oss og øvrige klubber i kretsen som har tilsvarende samarbeid. Styret vurderer dette som både positivt og nødvendig, og ser dialogen som en mulighet til å:

- bidra med erfaringer fra praksis, synliggjøre verdien av samarbeid for jentefotballen og utforske mulige løsninger innenfor fremtidige regelverk

I 2026 vil hovedfokuset være å **styrke fundamentet i samarbeidet**, uavhengig av hvilke formelle rammer som gjelder etter 2027. Dette innebærer:

- ferdigstille og forankre en **felles sportsplan**
- tydeliggjøre roller, ansvar og beslutningslinjer
- sikre felles forståelse av differensiering og spillerutvikling
- ha spilleren i sentrum i alle vurderinger og beslutninger

Styret er samtidig opptatt av å signalisere at **målet ikke er samarbeid for samarbeidets skyld**, men et reelt, bærekraftig tilbud som ivaretar både bredde, utvikling og trivsel for jenter i vårt nærområde. Selv om det i perioder har vært uenighet og krevende prosesser, er styrets klare vurdering at alternativet – fragmentering og redusert tilbud – ikke er i tråd med våre verdier eller ambisjoner.

2026 vil derfor bli et **overgangs- og utviklingsår**, der samarbeid, dialog og felles ansvar står sentralt. Styret har som mål å stå samlet med de øvrige klubbene i SK Østensjø og sammen finne løsninger som sikrer et godt og bærekraftig jentefotballtilbud også i årene som kommer – uavhengig av organisatorisk modell.





## UEFA Disney Playmaker

### – En suksesshistorie for de yngste jentene



I 2025 har vi videreført og styrket vår satsing på **UEFA Disney Playmaker**, et gratis og lekbasert fotballtilbud for jenter i alderen 5–7 år. Dette er femte året vi tilbyr dette i klubben, og det har utviklet seg til å bli en av våre største suksesshistorier innen rekruttering på jentesiden.

Fra å starte med 5–10 jenter på treningene de første årene, har vi i dag rundt **40 jenter født i 2019 og 2020** som deltar ukentlig på Playmaker treningene. Dette viser tydelig at tiltaket treffer behovet for en trygg og morsom inngang til idretten – på jentenes egne premisser.

En viktig del av suksessen er vår modell med **unge, kvinnelige ungdomstrenerne** som har fått ansvar for gjennomføringen av treningene. I samarbeid med sportslig leder og trenerveileder har vi utviklet et internt trenerkurs som har gitt mange unge jenter sin første trenererfaring. Flere av dem følger jentene videre når de går over i egne årsklasselag, noe som gir både trygghet og kontinuitet.

Når lagene formes, tilbyr vi også **kursing og oppfølging av foreldre** som etter hvert tar over trenerrollen. Dette gir gode og bærekraftige overgangsprosesser fra Playmakers til lagaktivitet.

**UEFA Disney Playmakers har blitt en nøkkel i vårt arbeid med å bygge jentefotballen fra bunnen av**, og i 2025 har vi virkelig sett effekten av det arbeidet vi har lagt ned over tid.

Dette er et tilbud vi er stolte av, og som vi **helt klart ønsker å videreføre og utvikle videre i 2026**.

**Takk til deltakere og trenere som har bidratt til å gjøre dette så vellykket!**

## TINE Fotballskole – en suksess gjennom mange år

TINE Fotballskole er en sentral og veletablert del av Rustad Abildsø Sportsklubbs aktivitetstilbud, og har gjennom mange år vært et viktig sommertilbud for barn og unge i nærmiljøet.

I 2025 deltok **250 barn og 35 unge instruktører**, noe som bekrefter både etterspørselen etter og kvaliteten i tilbudet.

Fotballskolen ble gjennomført i trygge og godt organiserte rammer, med tydelig struktur, forutsigbarhet og fokus på deltakernes trivsel og utvikling.

Aktiviteten på anlegget var høy gjennom hele uken, og tilbudet fungerte både som idrettsarena og sosial møteplass.

Leder for fotballskolen, **Nikolai**, understreker betydningen av tilbudet:

**«TINE Fotballskole viser hvor viktig det er å ha et tilgjengelig og inkluderende aktivitetstilbud for barn og unge i nærmiljøet.»**

**Nikolai** har hatt en sentral rolle i fotballskolen gjennom over **20 sammenhengende år**, og bidrar med kontinuitet, erfaring og høy faglig kvalitet. Sammen med de unge instruktørene legges det stor vekt på å møte barna med respekt, tydelige rammer og positive forventninger – uavhengig av ferdighetsnivå eller tidligere erfaring.

Innholdet i fotballskolen er tilpasset deltakernes forutsetninger og legger til rette for progresjon, læring og mestring. Gjennom strukturert aktivitet, samarbeid og felles opplevelser styrkes både ferdigheter og fellesskap. Det er et bevisst fokus på at alle deltakere skal bli sett, inkludert og oppleve tilhørighet.

TINE Fotballskole fungerer også som en viktig arena for utvikling av unge ledere. Instruktørene gis ansvar og veiledning, og får verdifull erfaring innen samarbeid, kommunikasjon og rolleforståelse. Dette bidrar til å bygge kompetanse og styrke klubbens bærekraft over tid.





Rustad Abildsø Sportsklubb retter en stor takk til instruktører, frivillige og samarbeidspartnere for deres innsats. Gjennom høy grad av engasjement, samspill og ansvarlighet ble fotballskolen gjennomført på en måte som reflekterer klubbens grunnleggende verdier i praksis.

Styret vurderer TINE Fotballskole 2025 som **svært vellykket**, og som et viktig bidrag til klubbens mål om å skape trygge, inkluderende og utviklende aktivitetstilbud for barn og unge i lokalmiljøet.

**Takk til alle deltagere, innstruktører og ledelse for TFS.**



## Dommere



Vi har 9 registrerte kretsdommere i vår klubb samt 2 dommere som dømmer i Eliteserien. Dette er vi stolte av. Det viser at RASK utvikler hele fotballen – ikke bare spillere, men også dommere på høyt nivå.

Samtidig forplikter dette oss. Skal vi styrke og videreutvikle dommermiljøet vårt inn mot 2026 og videre, må vi være tydelige, ambisiøse og systematiske i arbeidet vårt.

Vi gjennomfører årlig klubbdommerkurs lokalt, ledet av vår dommeransvarlig. I 2025 var det årskullet 2011 som ble invitert til kurs. Dette er et viktig rekrutteringstiltak og en naturlig inngang til dommerrollen for våre unge spillere.

**Dommerarbeidet skal gjenspeile våre verdier:**

- Real – vi erkjenner at god kampavvikling krever kompetente og trygge dommere.
- Ambisiøs – vi skal rekruttere flere dommere, utvikle dem systematisk og spesielt arbeide for å få med flere jenter.
- Solid – vi skal gi dommere tett oppfølging, veiledning og støtte fra klubb, lagledelse og trenere.
- Kamerat – dommere skal oppleve respekt, inkludering og tilhørighet i hele klubben.

Inn mot 2026 har vi som mål å styrke rekrutteringen ytterligere og bygge et tydelig dommermiljø i RASK.

Dommerrollen skal være synlig, attraktiv og utviklende – og et naturlig valg for unge som ønsker en annen inngang til fotballen.

Tilstrekkelig dommerkapasitet er avgjørende for aktivitet, kvalitet og klubbens bærekraft. Derfor skal dommerarbeidet være en integrert og prioritert del av vår sportslige satsing.

**Kenneth Ringvold – Årets Ildsjel 2025**

I 2025 ble Kenneth tildelt den prestisjefylte prisen “Ildsjel 2025” av Oslo Fotballkrets Dommerkomité. Det er en utmerkelse som ikke bare forteller om faglig dyktighet, men også om karakter, holdninger og et ekte engasjement for fotballen.

**Et forbilde i dommermiljøet**

Gjennom en årrekke har Kenneth dømt kamper på tvers av nivåer og aldersklasser, alltid med samme tilstedeværelse, ro og profesjonalitet. Han stiller opp der det trengs – også når varslene kommer sent og andre melder forfall. Kenneth tar hvert oppdrag med entusiasme, ydmykhet og en oppriktig glede over å bidra.

Vi gratulerer Kenneth med utmerkelsen.





## Norway Cup 2025 – En solid laginnsats på alle nivåer

Rustad Abildsø Sportsklubb leverte også i år en imponerende innsats under Norway Cup – både som medarrangør og på den sportslige arenaen.

Gjennomføringen av arrangementet på våre to arenaer ble håndtert på en svært god måte. Med solid planlegging, strukturert rigg og gjennomføring, samt en betydelig frivillig innsats, fremsto vi som en trygg og profesjonell samarbeidspartner.



Salgsarbeidet og vakholdet ble gjennomført med høy kvalitet. Våre frivillige stilte opp i kiosker, med logistikk og med ansvar for trygg gjennomføring for spillere og publikum. Samtidig merker vi over tid at det blir mer krevende å mobilisere tilstrekkelig dugnadshjelp. Andelen innleid hjelp – blant annet ungdom fra nærmiljøet – har derfor økt.

Dette er en utvikling vi må forholde oss bevisst og strategisk til. Det handler om å finne en bærekraftig balanse mellom tradisjonell dugnadsånd og profesjonalisering der det er nødvendig. Samtidig opplever vi det som svært positivt at klubben kan tilby unge mennesker sommerjobb og verdifull arbeidserfaring i en tid hvor det er få jobber og mange om mulighetene. På den måten tar vi også et lokalt samfunnsansvar. Fremover vil det være viktig å videreutvikle organiseringen rundt Norway Cup slik at vi sikrer både kvalitet i gjennomføringen og bærekraft i frivilligheten.

I tillegg hadde vi ansvar for vakhold på Skullerud skole, hvor våre gutter junior stilte opp og tok ansvar. De representerte klubben på en meget god måte, viste modenhet og ansvarsfølelse, og bidro til trygghet og orden gjennom hele uka. Dette gir verdifull erfaring og styrker klubbkulturen.

Sportslig leverte vi også gode prestasjoner og det er mye å være stolte av. Våre lag viste innsats, lagånd og utvikling, og flere lag markerte seg positivt både resultatmessig og gjennom fair play. Norway Cup handler om mer enn resultater – det handler om fellesskap, opplevelser og minner for livet – og her leverte Rustad Abildsø SK på alle plan.

Årets Norway Cup viser at klubben står sterkt både organisatorisk, sosialt og sportslig, men også at vi må tenke nytt for å sikre bærekraft i årene som kommer.

Vi er stolte av alle spillere, trenere, frivillige og støttespillere som bidro til å gjøre uka til en suksess.

**Takk til dere alle!**



## Administrasjon og oppgaver

Administrasjonen har i 2025 hatt et bredt og variert ansvarsområde som omfatter daglig drift, utviklingsarbeid, rapportering, anleggsdrift og medlemsoppfølging. Nedenfor følger en oversikt over sentrale aktiviteter og tiltak gjennom året:

### Innføring av Hoopit

I 2025 valgte klubben å innføre Hoopit som felles medlems- og administrasjonsplattform.

Bakgrunnen for beslutningen var et ønske om å samle medlemsregister, kommunikasjon, betaling, lagshåndtering og administrasjon i ett helhetlig system. Tidligere har vi benyttet flere parallelle løsninger, noe som har vært tidkrevende og til dels sårbart i en frivillig organisasjon.



Ved å samle funksjonene i én plattform får vi bedre oversikt over medlemmer, enklere innkreving av treningsavgifter og kontingenter, tryggere håndtering av persondata og mer effektiv kommunikasjon mellom klubb, lag og foresatte. Systemet bidrar også til tydeligere rollefordeling og bedre struktur i det administrative arbeidet.

For klubben totalt sett betyr dette redusert manuelt arbeid, mindre risiko for feil og bedre kontinuitet når personer skifter roller. Innføringen av Hoopit er derfor et viktig tiltak for å sikre en mer effektiv og bærekraftig klubbdrift, i tråd med våre ambisjoner som Kvalitetsklubb. Over tid vil dette frigjøre kapasitet slik at flere ressurser kan brukes på det viktigste – aktivitet, trivsel og utvikling for våre medlemmer.

---

## HMS-PERM

*Tilpasset NFF / norsk idrett*

### Innholdsfortegnelse

1. HMS-policy
2. Organisering og ansvar
3. Risikovurdering
4. HMS-rutiner
5. HMS-oversikt for trenere og ledere
6. HMS-opplæring
7. Årlig HMS-gjennomgang (styret)

## HMS-policy

Rustad Abildsø Sportsklubb skal være en **trygg, inkluderende og ansvarlig idrettsarena** for barn, unge og voksne.

Klubben skal arbeide systematisk med helse, miljø og sikkerhet (HMS) for å:

- forebygge skader og ulykker



- sikre et forsvarlig arbeidsmiljø for ansatte og frivillige
- bidra til trivsel, trygghet og mestring

HMS-arbeidet skal være:

- tilpasset klubbens størrelse og aktivitet
  - forankret i styret
  - i tråd med Arbeidsmiljøloven, Internkontrollforskriften og NFFs verdier
- 

### Drift og organisasjon

- Ny daglig leder, **Jarle Birkeli** kom på plass fra februar.
- Innført Hoopit som felles administrativ plattform i klubben (se eget avsnitt).
- Gjennomført 4 felles salgsdugnader (Bambusa og Pals Kaffe).
- Innkjøp av egen RASK varebil – Kan også leies ut til medlemmer
- Deltatt i og initiert møter med lag og foreldremøter på tvers av avdelinger.
- Rapportering til krets og forbund, herunder Idrettsregistreringen.
- Kontroll og oppfølging av politiattester.
- Løpende oppdatering av klubbens nettside ([www.raskfotball.no](http://www.raskfotball.no)), SPOND/Hoopit og SoMe.
- Fortløpende informasjon til medlemmer og øvrige interessenter via klubbens egne informasjonskanaler.
- Gjennomført medlemsundersøkelse i høst.
- Tilgang til Tiim.no som inspirasjons- og kompetanseverktøy for trenere.

### Anlegg og fasiliteter

- Leie og koordinering av treningsflater og lokaler:
- Oppdatering av bookingliste for bane og klubbhus
- Fast vaskeavtale for begge klubbhus
- Oppsett av nye hjertestartere ved begge klubbhus.
- Vinterdrift – på Rustad og Abildsø
- Nye innbytterbenker på Rustad er montert og malt. Disse merkes med RASK-logo før sesongstart.
- Ferdigstilt Rustad garderobes etter rehabilitering

### Klubbhus og kioskdirft

- Kioskdirft på Abildsø og Rustad er viktig både sosialt og som inntektskilde for klubben.
- Rustad Musikkorps har lånt/leid klubbstua og kiosken til enkeltøvelser for medlemmer.
- Rustad Allidrett har disponert uteboden på Rustad som utstyrslager.
- Utleie av Rustad klubbstue har pågått gjennom året.
- Abildsø klubbhus har vært stengt siste del av året grunnet rehabilitering.



## Planer for 2026

2026 blir et spesielt år for RASK. Vi går inn i jubileumsåret med energi, ambisjoner og et sterkt ønske om å videreutvikle klubben – både organisatorisk, sportslig og sosialt. Som ny Kvalitetsklubb i NFF Oslo har vi et solid fundament, men vi skal fortsette å løfte oss – sammen.

### Administrasjon

I 2026 vil vi ha fokus på videre profesjonalisering og fellesskap:

- **Jubileumsåret** – 5 år med spennende aktiviteter og markeringer gjennom hele sesongen.
- Lagsfotografering - Fotoexpressen
- **Ung & RASK** – et nytt prosjekt for å gi ungdom arbeidserfaring og ansvar i klubben.
- Oppstart av **RASK Ungdomsråd**
- Videreutvikle **støtteordninger og sponsorarbeid** for å sikre bærekraftig drift.
- Sikre at alle med roller i klubben har gyldig **politiattest**.
- **Kursing og kompetanseheving** av ledere og ressurspersoner.
- **Klubb- og fagsamlinger** for trenere, lagledere og øvrige nøkkelpersoner.
- Styrke samarbeidet med **naboklubber**, spesielt innen barne- og ungdomsfotballen.
- Videreutvikle samarbeidet med bydelen, skolene, utekontakten og nærmiljøet.
- Introdusere en **ny nettside** løsning som bl.a. vil gi mer mulighet for lag å poste egne lagsnyheter

Dette handler om å bygge organisasjon – ikke bare aktivitet.

### Sport & aktiviteter



Vi skal skape aktivitet, mestring og opplevelser for alle aldersgrupper.

### Vårsesong

- **RASK Girls United** – gratis ekstratilbud for jenter.
- **RASK Telenor Extra** – ekstra treningsøkter for de som ønsker mer aktivitet.
- OBOS Naboklubb-arrangement i MS-hallen (15. april).
- UEFA PlayMakers – fotballcamp for jenter 5–8 år (mai).
- **RASK 3v3 World Cup** (20. juni).
- Tine Fotballskole (uke 26).
- Klubbdommerkurs
- Trenerkurs og trenerforum



## Høstsesong

- **Norway Cup** (uke 31) inkl deltagerfest for alle klubbens medlemmer lørdag 1.august
- **Jubileumsfest** og offisiell åpning av Rustad KG (22. august). DJ Walkie løp og mye moro
- **RASK Backyard-løp** (29.august).
- Trenerkurs og trenerforum

---

## Anlegg

Anleggene våre er møteplasser i nærmiljøet og avgjørende for aktivitet:

- Slutføre prosjektet med **undervarme på Abildsø**.
- Fornyelse av **Rustad KG**, inkludert aktivitetspark.
- Felles dugnader vår og høst for å skape eierskap og fellesskap.

---

## Sosialt fellesskap

RASK skal være mer enn fotball – vi skal være en sosial arena:

- RASK fotballtur (november).
- Julequiz og sosial samling (desember).
- Åpne klubbhusdager med byttedag for brukt utstyr, quiz og fotballkamper på storskjerm.
- Felles sesongavslutninger for årskull 6–12 år.



*Ingen barn på sidelinjen.  
Idrett og aktivitet skal være  
for alle!*

Lær oss ditt arbeid

**ZUCCARELLO**  
STIFTELSEN

---

## Ressursbehov i 2026

For å lykkes videre trenger vi gjerne flere som bidrar bl.a. innenfor følgende områder:

- ⇒ Fair Play
- ⇒ Varslingsansvarlig ved uønskede hendelser
- ⇒ Flere trenere
- ⇒ SoMe

RASK er bygget på frivillighet. Skal vi vokse, må vi være flere som tar ansvar. Ta kontakt med daglig leder dersom du kjenner kallet!

## Oppsummering

2025 har vært et spennende og godt år for RASK. Vi har vist at vi klarer å holde trykket oppe, og vi ser tydelig at når vi står sammen og har troen på det vi driver med, får vi til mye.

Vi har styrket samarbeidet med andre klubber og kretsen, blitt invitert inn i paneldebatter og faglige fora, og fått muligheten til å vise frem arbeidet vårt. Det gjør oss synlige – og det gjør oss bedre.

Veien mot å bli og forbli en kvalitetsklubb har også vist oss at vi fortsatt har utviklingspotensial. Denne sertifiseringen skal ikke være en hvilepute, men en plattform for videre vekst.

Mer informasjon om klubben finner du på [www.raskfotball.no](http://www.raskfotball.no).

Til slutt vil styret rette en stor og varm takk til alle medlemmer, trenere, lagledere, støttespillere, supportere, sponsorer og våre tålmodige naboer for sesongen 2025.

**Sammen bygger vi RASK videre – real, ambisiøs, solid og kameratslig.**

Oslo, 12. mars 2026

Styret i Rustad Abildsø Sportsklubb - RASK

Leder:	Hans Jacob Starheim
Nestleder:	Georg Michalopoulos
Kasserer:	Kim Thomassen
Styremedlem:	Steinar Pedersen
Styremedlem:	Lara Fiali
Styremedlem:	Gitte Byholt
Styremedlem:	Espen Bjarkholm
Styremedlem:	Gunnar Hast



Handwritten signatures of the board members of RASK, corresponding to the list on the left.





## Rapport – Sportslig utvalg

### Medlemmer av Sportslig Utvalg (SU):

Espen Torsteinsbø Hansen (sportslig leder), Lasse Henriksen (G2010), Rune Skarbom (spillerutvikler og SK Østensjø), Henning Frode Holm (G2015), Fredrik Ødegård (dommeransvarlig), Anita Andersen (J2012), Camilla Kløgetvedt (J2015) og Zlatko Kazaz

### Innledning

Grunnet personlige årsaker har tidligere sportslig leder Kashif Raja vært utilgjengelig i deler av 2025 og sportslig utvalg har derfor hatt lite aktivitet gjennom største del av 2025.

**Ny sportslig leder** tiltrådte i slutten av oktober og sportslig utvalg tok opp arbeidet og har siden da gjennomført 3 SU møter (november, januar og mars).

### Oppgaver

#### A-lags trener

En av de første oppgavene SU tok tak i var å skaffe klubben en ny A-lags trener. SU delegerte ansvaret til sportslig leder som gjennomførte flere intervjuer. Caleb Francis ble valgt med støtte fra SU og styret i klubben.

#### Spillerutvikler

Klubben manglet også en spillerutvikler høsten 2025. Stillingen ble lyst ut og SU delegerte ansvaret til Sportslig leder som gjennomførte 3 intervjuer. Rune Skarbom ble valgt med støtte fra SU og styret i klubben.

### Ungdomstrenere – Felles kjøreregler

Klubben ønsker å videreføre og videreutvikle ordningen med ungdomstrenere i klubben. I 2025 erfarte vi at dette var et populært tiltak, men at ordningen trengte felles regler for lønn og gjennomføring. Styret har i samarbeid med SU utviklet felles kjøreregler som i februar ble sendt ut til lagene som ønsker å benytte ungdomstrenere.

### KFUM – Samarbeidsavtale

Sportslig leder og daglig leder har gjennomført flere møter med KFUM om en samarbeidsavtale knyttet til hospitering. Avtalen er blitt revidert av SU og er nå godtatt av både RASK og KFUM. Målet med avtalen er å utvide mulighetene spillere kan få i RASK, uten at man trenger å bytte klubb. Avtalen er gjeldende for sesongen 2026.

### Status årskull i klubben

SU har gjennomført en kort spørreundersøkelse hvor man har fått status for de ulike kullene. De fleste kullene opplever en stabil spillergruppe og trenergruppe. Det meldes om mange gode opplevelser og resultater blant årskullene i 2025:

- Økning av jentespillere i klubben.

- Flere jentelag har vunnet serien i 2025
- Juniorlaget i klubben vant serien + OBOS cup
- Mange lag har deltatt på cuper og flere har reist på treningsleir i 2025.

Noen få lag opplever at de ikke har en stor nok spillergruppe, her jobbes det med hospiteringsordninger og andre støtteordninger.

Noen lag mangler trenerressurser, her har klubben satt inn flere tiltak som har bedret situasjonen. SU jobber kontinuerlig med å få inn nye trenerressurser til klubben.

### **Dommere i klubben**

RASK ønsker å ha så mange klubbdommere som mulig. Det hjelper klubben med å gjennomføre kamper i barnefotballen, lokal ungdom får arbeidserfaring og lønn og det er bra for nærmiljøet. Ved sesongstart i 2025 ble det dessverre ikke gjennomført dommerkurs for 2011 årskullet. SU har jobbet på flere fronter for å forbedre situasjonen:

- Oppdatere dommerlistene på nettsiden til RASK.
- Gjennomføre dommerkurs for årskullene 2011 og 2012 før sesongstart 2026. Gjennomføre et oppfølgingsmøte for dommere før sommerferien 2026.
- Få inn en ekstra ressurs til å følge opp ungdomsdommerne i klubben.

### **SK Østensjø**

Styret og SU vil følge opp Breddeutvalgets utredning som vil kunne få alvorlige konsekvenser for klubb samarbeidet mellom RASK, M/S og Lambertseter. Denne saken vil fortsette utover 2026.

### **Medlemsundersøkelse**

Klubben gjennomførte en større medlemsundersøkelse for trenere og spillere. Det tydeligste budskapet fra trenerne var tettere oppfølging fra klubben og økt kompetanse. SU jobber på flere fronter med dette:

- Flere trenerforumer i løpet av 2026 (første forum gjennomført 21 januar)
- Mentorordning/fadderordning
- Trenerveileder vil være ute på feltet og følge opp trenere
- Spillerutvikler vil ha økter hver søndag. Klubbens trenere er velkomne til å delta/observere og få litt veiledning.

### **Disney Playmakers**

Vil bli gjennomført også i 2026. Caleb Francis vil ha hovedansvaret for gjennomføringen.

### **Telenor Xtra - Akademi**

Vil bli gjennomført i løpet av 2026. Caleb Francis vil ha hovedansvaret for gjennomføringen.

### **Keepertreninger i klubben**

SU har startet arbeidet med å få økt kompetansen blant trenerne i klubben når det kommer til keepere. SU ønsker også å se på muligheten til å organisere egne keepertreninger internt i klubben. Målet er å komme i mål med dette arbeidet i løpet av første halvdel av 2026.



## Trenerforum

SU har en ambisjon om at klubben skal ha trenerforum hver andre/tredje måned. Trenerforumene skal omhandle tema som trenerne i klubben etterspør. Første trenerforum ble gjennomført 21 januar med Bengt Erikssen som foredragsholder, temaet var foreldretrener rollen.

## Sportsplanen – Trenerversjon

SU har akkurat startet arbeidet med å lage en «trenerversjon» av sportsplanen som skal være enklere å ta i bruk. Det er viktig at sportsplanen er et dokument som trenerne i klubben bruker aktivt. For å få dette til må dokumentet være brukervennlig, oversiktlig og enkelt å ta i bruk.

Samtidig er det viktig at klubben også har en komplett versjon som setter felles kjøreregler for alle områder utover de daglige/ukentlige aktivitetene som trenerne står i. Derfor ønsker SU en komplett versjon + en kortere og mer brukervennlig «trenerversjon».

Dette arbeidet vil fortsette med mål om å bli ferdig i løpet av 2026.

## Sportslig resultater 2025

Her finner du tabeller og resultater fra sesongen.

### Senior

#### 7. div. Menn avd. 02 - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Øvrevoll Hosle	18	15	1	2	90 - 25	65	46
2	Bjørndal	18	12	3	3	79 - 48	31	39
3	Lille Tøyen	18	12	1	5	60 - 41	19	37
4	Rustad Abildsø SK	18	8	2	8	55 - 52	3	26
5	Monolitten	18	8	0	10	38 - 55	-17	24
6	OSI 3	18	7	0	11	44 - 50	-6	21
7	Frisk Asker	18	6	3	9	53 - 72	-19	21
8	Oldenborg 2	18	6	2	10	41 - 55	-14	20
9	Fagerborg 2	18	6	1	11	42 - 66	-24	19
10	Høvik	18	3	1	14	44 - 82	-38	10



## Menn 7er 1. div. - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Romsås	18	16	2	0	152 - 62	90	50
2	Rustad Abildsø SK	18	10	2	6	97 - 71	26	32
3	Lindeberg	18	10	2	6	85 - 83	2	32
4	Haugerud	18	9	4	5	92 - 80	12	31
5	Grei	18	9	3	6	99 - 93	6	30
6	Vålerenga	18	9	2	7	96 - 73	23	29
7	Tveita 1	18	8	2	8	75 - 78	-3	26
8	Lambertseter	18	3	2	13	56 - 103	-47	11
9	Wam-Kam	18	2	3	13	64 - 117	-53	9
10	Manglerud Star	18	3	0	15	78 - 134	-56	9

## Menn 40 år 3. div. - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Oppsal	14	11	2	1	91 - 34	57	35
2	Rustad Abildsø SK	14	10	2	2	62 - 36	26	32
3	Forward	14	7	1	6	43 - 45	-2	22
4	Ljan	14	6	1	7	59 - 57	2	19
5	Heming	14	5	3	6	49 - 47	2	18
6	Høvik	14	5	2	7	40 - 51	-11	17
7	Ellingsrud	14	4	2	8	45 - 71	-26	14
8	Dikemark	14	1	1	12	31 - 79	-48	4
	Kråkstad	Ute (04.09.2025)						

## Menn 48 år 2. div. avd 02. - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Teisen	18	15	0	3	95 - 38	57	45
2	Holmen	18	11	2	5	76 - 44	32	35
3	Heming	18	9	3	6	58 - 44	14	30
4	Skeid	18	8	1	9	66 - 76	-10	25
5	Vålerenga	18	7	2	9	56 - 69	-13	23
6	Korsvoll	18	6	1	11	58 - 81	-23	19
7	Rustad Abildsø SK	18	2	1	15	43 - 100	-57	7





### Kvinner 35 år - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Langhus	18	18	0	0	92 - 25	67	54
2	Kjelsås	18	15	1	2	96 - 27	69	46
3	Heming	18	12	1	5	69 - 31	38	37
4	Manglerud Star	18	10	0	8	70 - 40	30	30
5	Rustad Abildsø SK	18	9	0	9	67 - 56	11	27
6	Oppsal	18	7	2	9	41 - 46	-5	23
7	Try	18	7	1	10	32 - 40	-8	22
8	Dikemark	18	5	2	11	36 - 81	-45	17
9	Forward	18	3	0	15	38 - 86	-48	9
10	Ellingsrud	18	0	1	17	16 - 125	-109	1

### Kvinner 7er 2. div. - 2025 – Oslo – SK Østensjø

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Christiania BK	14	13	0	1	86 - 29	57	39
2	Sagene 2	14	9	2	3	57 - 39	18	29
3	Amasone	14	8	2	4	40 - 32	8	26
4	Bislett 2	14	7	0	7	39 - 45	-6	21
5	Lambertseter/RASK	14	5	2	7	35 - 52	-17	17
6	Oppsal	14	4	0	10	26 - 50	-24	12
7	Kolbotn	14	3	1	10	50 - 56	-6	10
8	Øvrevoll Hosle	14	3	1	10	40 - 70	-30	10
	Grei 2	Ute (28.04.2025)						
	Nesodden	Ute (28.04.2025)						

### Ungdom

#### Jenter 19 år 2. div. - 2025 – Oslo – SK Østensjø

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	RASK/LIF/MS	12	11	1	0	63 - 13	50	34
2	Gui/Asker	12	7	2	3	37 - 18	19	23
3	Kolbotn	12	6	2	4	33 - 32	1	20
4	Oppsal	12	4	3	5	20 - 32	-12	15
5	Årvoll	12	4	0	8	25 - 39	-14	12
6	Langhus/Oppegård/Ski 2	12	3	2	7	20 - 36	-16	11
7	Haslum	12	2	0	10	17 - 45	-28	6

## Gutter 19 år 2. div. avd. 02 - 2025 – Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Rustad Abildse SK	16	14	0	2	65 - 25	40	42
2	Holmlia	16	11	1	4	44 - 23	21	34
3	Manglerud Star	16	10	2	4	45 - 31	14	32
4	Nesodden	16	9	1	6	57 - 35	22	28
5	Ski 2	16	8	1	7	41 - 35	6	25
6	Sagene	16	6	0	10	43 - 57	-14	18
7	Grei	16	5	0	11	32 - 52	-20	15
8	Stovner SK	16	4	0	12	23 - 54	-31	12
9	Årvoll 2	16	2	1	13	29 - 67	-38	7

## Gutter 19 år 3. div. avd. 03 - 2025 – Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Oppegård	12	10	0	2	62 - 14	48	30
2	Kolbotn 2	12	10	0	2	43 - 18	25	30
3	Nordstrand 3	12	6	1	5	36 - 38	-2	19
4	Rustad Abildse SK 2	12	5	0	7	39 - 51	-12	15
5	Langhus 2	12	5	0	7	33 - 47	-14	15
6	Nesodden 2	12	4	1	7	32 - 44	-12	13
7	Vålerenga 3	12	1	0	11	20 - 53	-33	3
	Klemetsrud	Ute (02.05.2025)						

## Jenter 17 år 3. div. avd. 02 - 2025 – Oslo – SK Østensjø

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	RASK/LIF/MS	14	12	2	0	69 - 10	59	38
2	Sagene/Grüner/Skeid	14	8	2	4	41 - 25	16	26
3	KFUM 2	14	8	2	4	36 - 35	1	26
4	Klemetsrud	14	7	2	5	26 - 21	5	23
5	Årvoll 2	14	6	3	5	38 - 26	12	21
6	Oppegård/Langhus/Ski 3	14	4	1	9	19 - 38	-19	13
7	HSIL	14	2	1	11	15 - 48	-33	7
8	Frigg 2	14	2	1	11	9 - 50	-41	7

## Gutter 16 år 4. div. avd. 03 - 2025 – Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Kolbotn 2	18	14	0	4	95 - 62	33	42
2	Manglerud Star 2	18	11	3	4	91 - 41	50	36
3	Bøler	18	9	3	6	88 - 62	26	30
4	Forward	18	9	3	6	82 - 67	15	30
5	Oppegård	18	7	1	10	56 - 67	-11	22
6	Rustad Abildse SK	18	5	1	12	36 - 86	-50	16
7	Oppsal 3	18	2	1	15	58 - 121	-63	7



### Gutter 15 år 1. div. B avd. 01 - 2025 – Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Stabæk	18	13	3	2	57 - 27	30	42
2	Øvrevoll Hosle	18	13	2	3	81 - 40	41	41
3	Manglerud Star	18	9	5	4	66 - 39	27	32
4	Heming 2	18	8	4	6	48 - 45	3	28
5	Haugerud	18	7	5	6	48 - 40	8	26
6	Rustad Abildsø SK	18	7	4	7	33 - 42	-9	25
7	Vålerenga 2	18	7	2	9	43 - 52	-9	23
8	Nesodden	18	6	4	8	50 - 54	-4	22
9	Frigg	18	2	3	13	36 - 75	-39	9
10	Grüner	18	1	2	15	31 - 79	-48	5

### Gutter 15 år 3. div. avd. 03 - 2025 – Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Oppsal 3	16	13	1	2	76 - 40	36	40
2	Nesodden 3	16	13	0	3	79 - 28	51	39
3	Nordstrand 3	16	12	3	1	67 - 23	44	39
4	KFUM 3	16	8	3	5	52 - 50	2	27
5	Lambertseter/RASK	16	5	1	10	49 - 68	-19	16
6	Furuset	16	5	0	11	50 - 83	-33	15
7	Holmlia 2	16	4	0	12	43 - 68	-25	12
8	Vålerenga 4	16	4	0	12	39 - 66	-27	12
9	Bækkelaget	16	4	0	12	35 - 64	-29	12

### Jenter 14 år 3. div. avd. 02 - 2025 – Oslo - SK Østensjø

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng	
1	Manglerud Star/RASK/LIF	18	14	3	1	78 - 18	60	45	
2	Vålerenga/HL 2	18	12	1	5	56 - 44	12	37	
3	Årvoll	18	11	0	7	97 - 45	52	33	
4	Ski 2	18	9	6	3	43 - 30	13	33	
5	Kolbotn 2	18	10	2	6	44 - 26	18	32	
6	KFUM 2	18	9	3	6	42 - 27	15	30	
7	Sagene	18	3	6	9	27 - 53	-26	15	
8	Oppsal 2	18	3	3	12	20 - 58	-38	12	
9	Bjørndal	18	3	3	12	22 - 61	-39	12	
10	Furuset	18	1	3	14	13 - 80	-67	6	
	Greit 2	Ute (22.09.2025)							

## Gutter 14 år 3. div. avd. 03 - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Kolbotn 2	14	11	1	2	62 - 26	36	34
2	Nordstrand 2	14	9	2	3	41 - 27	14	29
3	Oppsal 3	14	7	4	3	30 - 18	12	25
4	Langhus 2	14	6	3	5	34 - 38	-4	21
5	Forward 2	14	5	0	9	22 - 37	-15	15
6	Rustad Abildsø SK	14	4	2	8	15 - 26	-11	14
7	Lille Tøyen	14	3	2	9	32 - 47	-15	11
8	Vålerenga 4	14	3	2	9	19 - 36	-17	11

## Gutter 14 år 3. div. avd. 03 - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Manglerud Star	8	7	0	1	33 - 8	25	21
2	KFUM	8	6	1	1	28 - 11	17	19
3	Nordstrand	8	5	0	3	28 - 13	15	15
4	Kolbotn	8	4	1	3	20 - 17	3	13
5	Vålerenga	8	3	2	3	19 - 21	-2	11
6	Nesodden	8	3	1	4	24 - 21	3	10
7	Oppsal	8	3	1	4	22 - 34	-12	10
8	Follo	8	1	0	7	10 - 33	-23	3
	Rustad Abildsø SK	8	1	0	7	6 - 32	-26	3

## Gutter 13 år 1. div. avd. 04 vår - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Manglerud Star	8	7	0	1	33 - 8	25	21
2	KFUM	8	6	1	1	28 - 11	17	19
3	Nordstrand	8	5	0	3	28 - 13	15	15
4	Kolbotn	8	4	1	3	20 - 17	3	13
5	Vålerenga	8	3	2	3	19 - 21	-2	11
6	Nesodden	8	3	1	4	24 - 21	3	10
7	Oppsal	8	3	1	4	22 - 34	-12	10
8	Follo	8	1	0	7	10 - 33	-23	3
9	Rustad Abildsø SK	8	1	0	7	6 - 32	-26	3



### Gutter 13 år 1. div. B høst avd. 02 - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Årvoll	9	8	1	0	47 - 19	28	25
2	Christiania BK 2	9	6	1	2	24 - 15	9	19
3	Vålerenga 2	9	5	1	3	37 - 31	6	16
4	Holmen 2	9	5	1	3	21 - 17	4	16
5	Nordstrand 2	9	4	2	3	31 - 27	4	14
6	Lommedalen	9	3	2	4	17 - 24	-7	11
7	Sagene	9	3	1	5	25 - 29	-4	10
8	KFUM 2	9	3	0	6	23 - 33	-10	9
9	Rustad Abildsø SK	9	2	0	7	20 - 37	-17	6
10	Vestre Aker	9	1	1	7	18 - 31	-13	4

### Gutter 13 år 3. div. avd. 04 - 2025 - Oslo

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	KFUM 3	18	17	0	1	109 - 30	79	51
2	Bjørndal	18	15	0	3	75 - 31	44	45
3	Nesodden 2	18	10	1	7	72 - 44	28	31
4	Nordstrand 3	18	9	4	5	61 - 39	22	31
5	Rustad Abildsø SK 2	18	8	3	7	55 - 55	0	27
6	Holmlia 2	18	6	3	9	39 - 53	-14	21
7	Bøler 2	18	6	2	10	67 - 67	0	20
8	Kolbotn 2	18	6	0	12	47 - 81	-34	18
9	Ski 3	18	5	1	12	38 - 70	-32	16
10	Bækkelaget	18	0	2	16	20 - 113	-93	2

### Jenter 13 år 1. div. avd. 02 vår - 2025 – Oslo - SK Østensjø

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Bækkelaget	8	7	0	1	33 - 16	17	21
2	KFUM	8	6	0	2	40 - 15	25	18
3	Kolbotn	8	5	1	2	20 - 12	8	16
4	Skeid/Grüner/Sagene	8	4	1	3	29 - 17	12	13
5	Hasle-Løren/VIF	8	3	2	3	23 - 15	8	11
6	Manglerud Star/RASK/LIF	8	3	1	4	17 - 14	3	10
7	Lyn	8	2	2	4	9 - 21	-12	8
8	Årvoll	8	2	1	5	12 - 30	-18	7
9	Grei	8	0	0	8	5 - 48	-43	0
	Ready	Ute (06.06.2025)						

## Jenter 13 år 1. div. høst B - 2025 – Oslo - SK Østensjø

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Manglerud Star/RASK/LIF	9	7	0	2	28 - 13	15	21
2	Øvrevoll Hosie	9	6	2	1	17 - 4	13	20
3	Lommedalen/BVH/ILJ/BSK	9	6	2	1	24 - 13	11	20
4	Årvoll	9	5	2	2	30 - 13	17	17
5	Lyn	9	5	1	3	30 - 16	14	16
6	Ullern	9	3	2	4	14 - 21	-7	11
7	Bøler	9	3	1	5	16 - 22	-6	10
8	Vestre Aker	9	1	4	4	10 - 15	-5	7
9	Stovner SK	9	1	1	7	15 - 43	-28	4
10	Gui/Asker	9	0	1	8	7 - 31	-24	1

## Jenter 13 år 3. div. avd. 03 - 2025 – Oslo SK Østensjø

Plass	Lag	Kamper	Vunnet	Uavgjort	Tap	Mål	Diff	Poeng
1	Lille Tøyen	16	12	3	1	88 - 28	60	39
2	Kolbotn 2	16	12	1	3	64 - 16	48	37
3	Ellingsrud	16	11	2	3	53 - 46	7	35
4	KFUM 3	16	7	1	8	35 - 60	-25	22
5	Forward	16	7	0	9	46 - 49	-3	21
6	Årvoll 3	16	5	3	8	38 - 43	-5	18
7	Manglerud Star/RASK/LIF 3	16	5	1	10	34 - 46	-12	16
8	Sagene	16	4	0	12	42 - 79	-37	12
9	Klemetsrud	16	3	1	12	19 - 52	-33	10

# Moller Bil

Ryen



## 🏆 Oslomestere 2025! 🏆



For tredje året på rad i finale – og endelig klaffet det! ❤️❤️

**G2008 - vinner OBOS Cup** etter 2–2 full tid og vant straffedrama 6-5 mot Manglerud Star!

- **Felix** (Keeper) trår til på kort varsel, redder straffe og blir kåret til **Banens Beste** 🖐️🔥

- **Eirik** (Kaptein) leder laget med glød etter sykdom og takker gutta for enorm innsats 🙌

**Klubben gratulerer alle som deltok og ser frem til å følge laget videre**

### Futsal avd. Herre

Klubbens futsal herrer-lag har i løpet av perioden valgt å kollektivt melde seg ut av RASK og videre melde seg inn i Bjørndalen IF. For de fleste av spillerne er dette i utgangspunktet moderklubben, og beslutningen må sees i lys av dette.

Trener og styremedlem Ali Mounji forsøkte på vegne av klubben å finne løsninger for å videreføre satsingen i RASK, men uten å lykkes. Beslutningen ble dermed tatt av spillergruppen samlet.



**Vi takker for tiden laget har vært en del av RASK og ønsker både spillere og støtteapparat lykke til videre.**

## Forslag til årsmøte

### Sak 1. Godkjent revisor – Forslagstiller: Styret

Rustad Abildsø Sportsklubb er pålagt av norsk lov å ha en godkjent revisor pga omsetning over 5 millioner kroner.

**Innstilling:** RASK ønsker å benytte seg av Vekst Revisjon As og kontakt person Unni Øverbø, statsautorisert revisor/Statsautorisert regnskapsfører

### Forslag til vedtak:

Årsmøte godkjenner valg av revisor, Vekst Revisjon As

---

### Sak 2. Forslag til endring av dugnadsmodell og lagøkonomi – Forslagstiller: Styret

Styret har over tid fulgt dialogen og innspillene knyttet til dugnader i klubben. Erfaringene viser at den tradisjonelle dugnadsmodellen i klubbregi i mindre grad treffer alle medlemmer og medfører stor belastning på få frivillige.

Samtidig opplever styret at dugnadsånden fortsatt står sterkt på lagsnivå, der engasjementet er tettest knyttet til spillerne og aktiviteten. Styret ønsker derfor ikke å avvikle dugnad som prinsipp, men å flytte ansvar og eierskap nærmere dem som mottar resultatet.

Forslaget innebærer en ansvarsflytting fra klubb til lag, kombinert med en kontrollert overgangsordning.

---

## 2. Styrets forslag til vedtak

### 2.1 Prinsipp – ansvarsflytting

1. Klubben organiserer ikke salgsdugnader i klubbregi.
2. Ansvar for dugnader legges til det enkelte lag innenfor klubbens retningslinjer.
3. Dugnad videreføres som prinsipp, men organiseres nærmere spilleren og laget.

### 2.2 Økonomisk overgangsmodell

4. Ordningen med tilbakeføring av treningsavgift justeres fra 30 % til 10 %.
5. Ordningen evalueres årlig av styret.

### 2.3 Klubbens bidrag til utstyr

6. Klubben dekker kamptrøye som basisutstyr.
7. Øvrig utstyr (shorts, strømper, bag, jakker, overtrekk m.m.) finansieres av lagene.

### 2.4 Retningslinjer for lagøkonomi

8. Dugnadsmidler skal forvaltes på offisiell lagskonto tilknyttet klubben.
9. Private lagkasser tillates ikke.
10. Midlene skal forvaltes i tråd med klubbens økonomiske retningslinjer.
11. Når et lag legges ned, tilfaller eventuelle gjenværende midler klubben.

### 2.5 Frivillige dugnadsmuligheter i regi av klubben

Klubben oppfordrer medlemmer/foreldre til dugnadsoppgaver, eksempelvis:

---



- Norway Cup-vakter (Viktig inntekt for klubben)
- Kioskdrift (Hvert lag får en til to uker tildelt)
- Annet forefallende arbeid i klubbens regi, vår/høst klargjøring

## 2.6 Videre fullmakt

Styret gis fullmakt til å utarbeide og forvalte nødvendige retningslinjer i tråd med årsmøtets vedtak.

---

### Sak 3. Kontingenter og treningsavgifter - Forslagstiller: Styret

Styret har gjennomgått nivået på medlemskontingent og treningsavgift i lys av klubbens økonomiske situasjon og fremtidige behov.

Styret vurderer at dagens nivå på kontingenter og treningsavgifter er hensiktsmessig og tilpasset klubbens aktivitetsnivå. Det er derfor ikke grunnlag for en reell økning utover alminnelig prisjustering.

For å sikre at klubbens inntekter opprettholder sin reelle verdi over tid, foreslår styret at avgiftene justeres i tråd med konsumprisindeksen (KPI) for foregående år.

For 2025 utgjør KPI 3,6 %.

Styret foreslår at justeringen gjennomføres samlet på del 2 (høst) av treningsavgiften, slik at vårgiften holdes uendret. Dette gir forutsigbarhet for familiene og en administrativt enkel løsning for klubben.

---

### Forslag til vedtak

Årsmøtet vedtar å justere medlemskontingent og treningsavgift i tråd med konsumprisindeksen (KPI) for foregående år.

For 2026 innebærer dette en justering på 3,6 %, og hele justeringen legges på del 2 (høst) av treningsavgiften.

Dette sikrer at klubben opprettholder kjøpekraft og økonomisk balanse, uten å foreta en reell økning utover ordinær prisvekst. Se oversikt neste side.

høpit

**KPI 3,6 % – utslag per aldersgruppe (hele økning på del 2)**

Aldersgruppe	Treningsavgift i dag	KPI 3,6% (kr)	Ny treningsavgift	Del 1 (jan)	Del 2 (aug, inkl. KPI)
GJ 6 år	800	30	830	400	430
GJ 7 år	1 600	60	1 660	800	860
GJ 8–9 år	2 100	80	2 180	1 050	1 130
GJ 10 år	2 800	100	2 900	1 400	1 500
GJ 11–12 år	3 300	120	3 420	1 650	1 770
GJ 13 år +	4 300	150	4 450	2 150	2 300
Senior/Veteran 7er	2 800	100	2 900	1 400	1 500

**Sak 4. Godtgjørelse for trenere (foreldre med barn) i RASK - Forslag fra styret****Bakgrunn og prinsipp**

RASK er en foreldrebasert breddeklubb, der trenere i hovedsak er foreldre til barn i klubben. Styret ser dette som en stor styrke, ikke en svakhet. Det gir:

- eierskap og tilhørighet, kontinuitet og langsiktighet samt trygghet for barna

Samtidig er det viktig å understreke at våre trenere ikke bare er foreldre, men ressurspersoner som klubben aktivt utvikler gjennom kursing, veiledning og oppfølging.

**Styrets vurdering**

Mange av våre trenere:

- bruker betydelig tid av egen fritid, påtar seg ansvar på vegne av mange andre foreldre og dekker utgifter til kjøring, bom, parkering og logistikk av egen lomme

Dette gjør at andre foreldre kan bidra mindre i hverdagen. Styret mener derfor det er rimelig og riktig at klubben bidrar til å dekke deler av disse kostnadene.

Godtgjørelsen skal ikke sees på som betaling for arbeid, men som en kompensasjon for dokumenterte og reelle utgifter knyttet til trenerrollen.

**Forslag til godtgjørelse**

Styret foreslår følgende ordning for trenere med barn i klubben:

**Barnelag**

- Barnet får 50 % rabatt på treningsavgift
- Fast trenergodtgjørelse: **kr 3 000** per sesong
  - *Godtgjørelsen skal dekke utgifter til kjøring, bom og parkering og annen nødvendig logistikk i sesongen*



## Ungdomslag

Aktiviteten er mer omfattende og tidkrevende

- Barnet får 50 % rabatt på treningsavgift
- Fast trenergodtgjørelse: **kr 5 000** per sesong
  - Godtgjørelsen skal dekke utgifter til kjøring, bom og parkering og annen nødvendig logistikk i sesongen

---

## Utbetaling og kontroll

Godtgjørelsen utbetales etter endt sesong og alle trenere skal signere en treneravtale med klubben. Dette sikrer forutsigbarhet, likebehandling, kontroll og ryddighet.

---

## Antall trenere per lag

Godtgjørelsen gjelder inntil max 2 trenere per årsgruppe og dersom et lag har flere trenere fordeles samlet godtgjørelse på antall trenere utover dette

Dette sikrer: rettferdig fordeling, kostnadskontroll for klubben

**Estimert kostnad: kr 85 000,-** per sesong, i forhold til de lag vi har i dag (Indeks reguleres med siste års KPI)

---

*Dette er en forutsigbar, kontrollert kostnad – ikke en åpen ordning.*

---

## Forslag til vedtak:

Årsmøtet vedtar å innføre en fast trenergodtgjørelse i RASK i tråd med styrets forslag, gjeldende fra kommende sesong, og gir styret fullmakt til å forvalte ordningen gjennom treneravtaler.

---

## Sak 5. Felles klubbprofil og rammer for opptreden i RASK

Rustad Abildsø Sportsklubb (RASK) er en stor breddeklubb med mange lag, trenere og frivillige. For å videreutvikle klubben som **én samlet enhet**, og for å styrke fellesskap, tilhørighet og klubbidentitet, ser styret behov for å stramme noe inn på rammene for hvordan vi møter hverandre på trening, kamp og på reise.

Det å **se ut som et lag og en klubb** er ikke bare et visuelt uttrykk – det handler om:

- stolthet og tilhørighet
- tydelighet utad overfor motstandere, dommere og samarbeidspartnere
- trygghet og fellesskap for spillerne
- å synliggjøre verdien av å være medlem i RASK

En felles og gjenkjennbar klubbprofil bidrar til å bygge kultur over tid og styrker opplevelsen av å være del av noe større enn sitt eget lag.

---

### Spillere – felles treningsprofil

Styret foreslår at klubben investerer i en **felles treningskjorte for spillere fra og med det året de fyller 13 år**.

- Treningskjorten skal brukes når laget er samlet til trening, kampforberedelser og på reise i regi av klubben.
- Dette gjelder spillere **13 år og oppover**, som også betaler høyere treningsavgift enn yngre årsklasser.
- For spillere **12 år og yngre** åpnes det for at treningskjorten kan kjøpes til en **subsidiert klubbpris**, men den inngår ikke som en obligatorisk del av tilbudet i disse årsklassene.

Dette sikrer en rettferdig balanse mellom kostnader og nivå, samtidig som også yngre spillere får mulighet til å ta del i klubbprofilen.

---

### Trenere og lagledere – tydelig klubbtilhørighet

Trenere og lagledere er klubbens viktigste rollemodeller. Styret mener det er avgjørende at også de fremstår som en tydelig del av RASK.

Styret foreslår derfor:

- Alle trenere og lagledere får utdelt:
  - én RASK-trøye
  - én RASK-hoodie som felles klubbstyr.
- Det skal ikke være ønskelig å lede trening eller kamp direkte i arbeidstøy. Man kler seg om til RASK-tøy som del av rollen.
- Lag får mulighet til å kjøpe **vinterjakke til trenere** til en gunstig klubbpris.
- Vinterjakker eies av klubben og **lånes ut så lenge treneren er aktiv**.
- Når en trener avslutter sitt engasjement i klubben, leveres jakken tilbake.

Dette er både et **bærekraftig tiltak** og et grep for å holde kostnadene nede over tid, samtidig som vi sikrer likhet og gjenbruk.

---

### Styrets vurdering

Styret mener dette tiltaket:

- styrker klubbfølelsen og fellesskapet og bidrar til tydeligere rammer og forventninger
- øker stolthet og profesjonalitet i hverdagen
- er økonomisk ansvarlig og bærekraftig og gir en mer helhetlig og samlende klubbidentitet



## Forslag til vedtak

Årsmøtet vedtar:

1. At RASK innfører felles treningsskjorte for spillere fra og med 13 år.
2. At spillere 12 år og yngre kan kjøpe samme treningsskjorte til subsidiert klubbpris.
3. At alle trenere og lagledere får utdelt RASK-trøye og hoodie som felles klubbutstyr.
4. At trenere kan låne vinterjakke fra klubben så lenge de er aktive, og at denne leveres tilbake ved avsluttet engasjement.
5. At styret gis fullmakt til å gjennomføre ordningen innenfor klubbens økonomiske rammer.

### Kostnadsramme – klubbfinansiert utstyr

#### Forutsetninger

- Ca. **100 registrerte trenere** i Hoopit
- Ca. **200 spillere (13 år +inkl A-lag Menn)**
- Prisene er innkjøpspris og viser **maksimal ramme** dersom alle tar ut utstyr

---

### Total maksimal kostnadsramme

Kategori	Kostnad
Trener utstyr	kr 122 000
Spiller utstyr	kr 66 000
<b>Totalt</b>	<b>kr 188 000</b>

---

### Anbefalt budsjetttramme

Budsjetttramme **kr 190 000** (inkluderer avrunding og mindre pris-/volumavvik)

*PS! Dette er en øvre kostnadsramme. Faktisk kostnad forventes å bli lavere, da mange trenere allerede har klubbklær, og vinterjakker eies av klubben og gjenbrukes over flere sesonger.*

---

*«Dette er ikke en årlig kostnad, men en kontrollert investering i klubbens viktigste ressurser og felles identitet.»*

---

## Sak 6. Regler for utenlandstur / treningsleir – Forslag fra styret

Styret viser til at flere lag i klubben har gjennomført, eller planlegger å gjennomføre, treningsleir og utenlandsturer. Slike tiltak kan ha positiv sportslig og sosial effekt, men innebærer samtidig betydelige økonomiske og juridiske forpliktelser.

I henhold til lovnorm for idrettslag fastsatt av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) er det styret som har det overordnede ansvaret for lagets økonomi og forvaltning. Styret er ansvarlig

for at klubbens midler forvaltes forsvarlig, og at virksomheten drives i samsvar med vedtak fattet av årsmøtet og overordnet organisasjonsledd.

Når det inngås avtaler om reise, opphold, transport eller andre økonomiske forpliktelser i klubbens navn, er det idrettslaget som juridisk enhet som står ansvarlig. Dette gjelder uavhengig av om initiativet kommer fra enkeltlag eller enkeltpersoner. Eventuelle mislighold, økonomiske tap eller tvister vil derfor kunne påføre klubben ansvar.

Styret vurderer at dagens praksis ikke i tilstrekkelig grad regulerer:

- Hvem som kan inngå økonomiske forpliktelser på vegne av klubben
- Hvilke beløpsgrenser som skal gjelde
- Krav til budsjett, finansieringsplan og risikovurdering
- Ivaretagelse av inkluderingsperspektivet, herunder

Styret finner det derfor nødvendig å etablere felles, bindende retningslinjer for treningsleir og utenlandsturer. Formålet er å sikre forsvarlig økonomistyring, redusere juridisk risiko og tydeliggjøre ansvarlinjer i tråd med NIFs lovnorm og god klubbdrift.

Forslaget fremmes som et tiltak for å styrke klubbens interne kontroll og sikre at all aktivitet skjer innenfor rammen av vedtatt budsjett, klubbens verdigrunnlag og gjeldende regelverk.

---

## **Forslag til vedtak - Regler for utenlandstur / treningsleir**

### **Årsmøtet vedtar:**

1. Ingen lag eller grupper kan inngå avtale om treningsleir eller utenlandstur på vegne av klubben uten skriftlig styregodkjenning.
2. Tiltak med kostnadsramme inntil kr 50.000 kan godkjennes av styreleder og ett styremedlem.
3. Tiltak med kostnadsramme over kr 50.000 skal behandles av styret samlet.
4. Søknad skal inneholde budsjett, finansieringsplan, inkluderingsvurdering og oversikt over ansvarlige ledere.
5. Utenlandstur gjennomføres ikke i barnefotball (6–12 år).

### **RASK-prinsippet**

Inn/utenlandstur skal aldri:

- Skape sosial ekskludering
- Skape økonomisk risiko for klubben
- Skape unødig press på familier

Vedtaket er forankret i styrets ansvar etter lovnorm for idrettslag fastsatt av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité og trer i kraft umiddelbart.



## Valg

Valg av styremedlemmer, kontroll- og valgkomite og representanter i forskjellige roller.

RASK har ikke en arbeidende valgkomite, og styrets leder har gjennom perioden spurt enkelt personer om de kan bidra i styreverv og roller.

Innstilling til årsmøte for et nytt styret i den kommende periode er:  
De personer som er merket **(FET skrift)** er på valg i år.

### Styret for 2026/2027

<b>Leder: Hans Jacob Starheim</b>	- Velges for 1 år
<b>Kasserer: Kim Thomassen</b>	- Gjenvelges for 1 år
<b>Sportslig leder: Espen Hansen</b>	- Velges for 2 år
<b>Styremedlem: Georg Michalopolus</b>	- Gjenvelges for 2 år
Styremedlem: Lara Fiali	- Ikke på valg
<b>Styremedlem: Espen Bjarkholm</b>	- Gjenvelges for 1 år
Styremedlem: Steinar Pedersen	- Ikke på valg
<b>Styremedlem: Gitte Byholt</b>	- Velges for 2 år

### Fair Play utvalg 1-2 pers:

Innstilling: Forslag på utvalg fra salen/benkeforslag

### Varsling ansvarlig:

Innstilling: Forslag på person fra salen/benkeforslag

### Kontroll utvalg:

Innstilling: Haakon Smeby (Ny), Siw Hanne Treider

### Valgkomité:

Innstilling: Jørn Allergodt (Leder), Terje Fimreite

### Valg av representanter til kretsting og møter i regi av fotballforbundet:

Innstilling: Årsmøte gir fullmakt til å utnevne representanter til tingmøter hvor klubben har representasjonsrett

## Styrets samlede innstilling – Økonomisk retning og prioriteringer

Styret legger frem årets økonomisaker som en helhetlig retning for Rustad Abildsø Sportsklubb, ikke bare som enkeltvedtak.

De fremlagte sakene om regnskap 2025, disponering av overskudd, kontingenter og budsjett 2026 må ses i sammenheng med klubbens langsiktige utvikling.

---

### 1. Fra aktivitetsdrevet toppår til strukturert bærekraft

Regnskapsåret 2025 var et sterkt år for klubben. Resultatet viser høy aktivitet, betydelig frivillig innsats og god kostnadskontroll.

Styret har valgt å bruke dette handlingsrommet til å:

- Redusere sentral dugnadsavhengighet
- Skape mer forutsigbar drift
- Styrke egenkapitalen
- Investere i nærmiljøet gjennom aktivitetspark

Dette markerer et bevisst strategisk skifte.

---

### 2. Stabil og ansvarlig drift

Budsjettet for 2026 er lagt mer nøkternt enn 2025.

Styret har bevisst:

- Unngått å budsjettere med optimistisk vekst
- Justert kontingent og treningsavgift kun i tråd med KPI
- Holdt faste kostnader under kontroll
- Testet budsjettet mot moderate avvik

Målet er ikke høyest mulig omsetning, men tryggest mulig drift.

---

### 3. Redusert dugnadsavhengighet

Styret mener at klubbens økonomi ikke i for stor grad skal være avhengig av sentral salgsgugnad.

Lagene gis større frihet til å disponere egne dugnader, mens klubbens drift i større grad baseres på:

- Forutsigbare medlemsinntekter
- Offentlige tilskudd
- Kontrollerte arrangement

Dette styrker frivilligheten og gir mer eierskap lokalt i lagene.

---

### 4. Investering uten å svekke drift

Aktivitetsparken finansieres av øremerkede midler mottatt i 2025.

Styret har bevisst valgt å skille mellom:

- Ordinær drift
- Prosjektfinansierte investeringer

Dette sikrer at utvikling ikke skjer på bekostning av økonomisk stabilitet.

---

### 5. Økonomiske prinsipper fremover

Styret legger til grunn følgende styringsprinsipper:

1. Faste kostnader økes ikke uten varig inntektsgrunnlag
2. Arrangement skal gi økonomisk bidrag, ikke bare aktivitet
3. Egenkapital skal styrkes over tid



#### 4. Risiko skal identifiseres og håndteres tidlig

---

### 6. Styrets samlede vurdering

Styret vurderer samlet at:

- Regnskapet for 2025 viser solid økonomistyring
- Budsjettet for 2026 er forsvarlig og realistisk
- Retningen 2026–2028 bygger en mer robust klubb

Dette er en overgang fra et enkelt sterkt år – til en mer strukturert og bærekraftig økonomimodell.

---

### Styrets samlede innstilling

Styret anbefaler årsmøtet å:

- Godkjenne årsregnskap 2025
- Overføre overskuddet til annen egenkapital
- Vedta KPI-justering av kontingent og treningsavgift
- Vedta budsjett 2026

Samlet representerer dette en tydelig økonomisk retning for RASK.



<b>Resultatregnskap</b>				
<b>Rustad og Abildsø Sportsklubb</b>				
	Note	2025	2024	
<b>INNETEKTER</b>				
Varesalg	2	1 310 784	1 299 695	
Sponsor		249 364	313 000	
Dugnad		1 651 959	998 241	
Parkeringsinntekter, Norway Cup		349 830	365 978	
<b>Sum Salgsinntekter</b>		<b>3 561 937</b>	<b>2 976 914</b>	
Driftsbidrag, LAM og mva-kompensasjon	3	1 801 912	1 302 729	
Testamentert gaveoverførsel	4	529 960	0	
Medlemskontingent		1 724 442	1 099 233	
Bingo & Lotteri		32 595	60 072	
Grasrotandel		230 542	203 542	
Andre inntekter	5	757 282	320 776	
<b>Sum Andre inntekter</b>		<b>5 076 733</b>	<b>2 986 353</b>	
<b>Sum inntekter</b>		<b>8 638 670</b>	<b>5 963 267</b>	
<b>KOSTNADER</b>				
Varekostnad	6	1 359 460	1 113 588	
Lønn og honorarer	7	1 922 351	672 493	
Driftsavtale hjertestarter		0	10 200	
Avskrivninger	8	160 136	151 870	
Drift og vedlikehold anlegg	9	1 248 466	1 324 494	
Deltagelse serie og cuper	10	367 003	323 777	
Drakter og utstyr	11	672 783	733 423	
Dommerkostnader	12	189 036	203 320	
Bøter og gebyrer NFF		62 950	53 300	
Andre adm. kostnader	13	903 701	456 264	
Leder, trener og spillerutvikling	14	699 513	1 104 898	
Tilstelninger		143 022	109 255	
Tap på fordringer		-6 000	0	
Korreksjon gjeld til lagene				
<b>Sum driftskostnader</b>		<b>7 722 421</b>	<b>6 256 881</b>	
<b>Driftsresultat (overført disposisjonsfond)</b>		<b>916 249</b>	<b>-293 613</b>	
<b>FINANS</b>				
Finansinntekter		64 586	49 670	
Finanskostnader		134	0	
<b>Netto finans</b>		<b>64 452</b>	<b>49 670</b>	
<b>ÅRETS RESULTAT</b>		<b>980 701</b>	<b>-243 944</b>	



## Balanse

### Rustad og Abildsø Sportsklubb

	Note	2025	2024
<b>EIENDELER</b>			
Baner/anlegg	15	814 000	922 447
Transportmidler		36 585	0
Forskuddsbetalt lease traktor		0	42 858
<b>Sum Anleggsmidler</b>		<b>850 585</b>	<b>965 305</b>
Kundefordringer		105 880	24 750
Avsetning tap kundefordringer		0	-6 000
Andre fordringer		31 980	80 000
Periodiseringer		152 400	59 052
Bankinnskudd	16	3 508 220	1 899 975
Medlemskontigent		0	0
<b>Sum Omløpsmidler</b>		<b>3 798 480</b>	<b>2 057 777</b>
<b>Eiendeler totalt</b>		<b>4 649 065</b>	<b>3 023 082</b>
<b>EGENKAPITAL</b>			
Annen Egenkapital	17	3 868 123	2 887 422
<b>Egenkapital totalt</b>		<b>3 868 123</b>	<b>2 887 422</b>
<b>GJELD</b>			
Levarandørgjeld		56 012	79 949
Skyldig forskuddstrekk		33 480	6 711
Skyldig merverdiavgift		5 176	0
Skyldig arbeidsgiveravgift		97 544	
Påløpt arbeidsgiveravgift		14 054	
Skyldig feriepenger		99 676	
Avsetninger		0	35 895
Ubrukt støtte - Tufte Park		475 000	0
Lønnsperiodiseringer		0	13 105
<b>Gjeld totalt</b>		<b>780 942</b>	<b>135 660</b>
<b>Egenkapital og gjeld totalt</b>		<b>4 649 065</b>	<b>3 023 082</b>

# Noter

## Rustad og Abildsø Sportsklubb

Note 1	● Viktige regnskapsprinsipper		
	Regnskapet blir utarbeidet i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk.		
	Regnskapsperioden er fra 01.01 til 31.12.		
	<u>Inntekter og Kostnader</u>		
	Inntekter inntektsføres på leveringstidspunktet og kostnadsføring skjer i samme periode som tilhørende inntekt.		
	Kontingenter er ført etter kontantprinsippet, inntektsført ved mottatt betaling.		
	<u>Fordringer</u>		
	Kortsiktige og langsiktige fordringer vurderes til anskaffelseskostnad med mindre virkelig verdi er lavere, og forventet tap ikke anses å være av forbigående art.		
	<u>Gjeld</u>		
	Langsiktig og kortsiktig gjeld er vurdert til nominelt beløp på etableringstidspunktet.		
	<u>Sammenstillingsprinsippet</u>		
	Inntekter med tilhørende kostnader blir regnskapsført i samme periode.		
<b>Note 2</b>	<b>● Inntekter - Varesalg</b>		<b>2025</b>
	Kiosksalg		139 117
	Salg RASK-tøy		25 406
	Salg kiosk Norway Cup		1 146 261
	<b>Totalt</b>		<b>1 310 784</b>
<b>Note 3</b>	<b>● Driftsbidrag</b>		<b>2025</b>
	Kommunale aktivitetsmidler		540 346
	Inkluderingsmidler		65 000
	Driftstilskudd baner		98 242
	Ekstrainnsats 2025		522 652
	Mva-kompensasjon		389 672
	Gavebidrag		177 500
	NFF tilskudd futsal		8 500
	<b>Totalt</b>		<b>1 801 912</b>



## Noter

### Rustad og Abildsø Sportsklubb

<b>Note 4</b>	<b>● Gave fra dødsbo</b>		
		<i>Idrettslaget har mottatt ekstraordinær støtte i form av gaveoverføring fra privatperson gjennom testament på til sammen kr 529 960. Dette er en engangsoverføring som klubben har mottatt i 2025. Beløpet er ansett som en særlig post, og derfor skilt ut på egen linje i resultatoppstilling.</i>	
<b>Note 5</b>	<b>● Andre inntekter</b>		<b>2025</b>
	Utleie av klubbhus		46 605
	Utleie av klubbil		3 080
	Egenandel lag turer mm.		303 122
	Akademiet		55 860
	Påmelding fotballskolen		249 249
	Refusjoner		72 565
	Øvrig inntekt		26 801
	<b>Totalt</b>		<b>757 282</b>
<b>Note 6</b>	<b>● Varekostnader</b>		<b>2025</b>
	Innkjøp kaffe		614 602
	Innkjøp varer til Norway Cup		734 292
	Innkjøp varer kiosk		52 310
	Bonus varekjøp		-41 744
	<b>Totalt</b>		<b>1 359 460</b>
<b>Note 7</b>	<b>● LØNN OG ANDRE HONORARER</b>		<b>2025</b>
	Godtgjørelse trenere		475 653
	Lønn daglig leder		608 084
	Feriepenger		99 676
	Arbeidsgiveravgift		235 584
	Godtgjørelse Tine fotballskole		152 000
	Vakter for dugnad Norway Cup		177 890
	Godtgjørelse til styret		145 000
	Refusjon reisekostnader		20 743
	Gaver, blomster, o.l. personer i klubben		7 722
	<b>Totalt</b>		<b>1 922 351</b>
<b>Rustad og Abildsø Sportsklubb</b>			

## Noter

### Rustad og Abildsø Sportsklubb

Note 8 ● Avskrivninger			
		<i>For 2025 er avskrivningene som følger:</i>	
			<b>Avskrivning 2025</b>
	Brakke		4 614,88
	Resultattave		12 301,13
	Rør/undervarme kunstgress		55 730,89
	Transportmidler		51 688,65
	Salgsbod		35 800,00
	<b>Totalt</b>		<b>160 136</b>
Note 9 ● Drift og vedlikehold av anlegg			<b>2025</b>
	Renhold klubbhus		75 318
	Andre innkjøp til klubbhuset		37 285
	Vedlikehold/drift baner		267 129
	Vedlikehold traktor		40 945
	Vedlikehold varebil		30 964
	Leie traktor		100 402
	Leie garasje		8 190
	Drivstoff traktor		13 883
	Baneleie vinter		634 601
	Måking bane vinter		39 750
	<b>Totalt</b>		<b>1 248 466</b>
<b>Rustad og Abildsø Sportsklubb</b>			



## Noter

### Rustad og Abildsø Sportsklubb

<b>Note 10</b>	<b>● Deltakelse serie og cuper</b>		<b>2025</b>
	Kontingent til NFF	15 000	
	Påmelding seriespill	95 750	
	Påmelding cuper	151 663	
	Påmelding Norway Cup	104 590	
	<b>Totalt</b>	<b>367 003</b>	
<b>Note 11</b>	<b>● Drakter og utstyr</b>		<b>2025</b>
	Innkjøp av utstyr fra Comet Sport	663 549	
	Utstyr til kamper og trening	9 234	
	<b>Totalt</b>	<b>672 783</b>	
<b>Note 12</b>	<b>● Dommerkostnader</b>		<b>2025</b>
	Honorar dommer	170 402	
	Dommerkurs	18 634	
	<b>Totalt</b>	<b>189 036</b>	
<b>Note 13</b>	<b>● Andre administrative kostnader</b>		<b>2025</b>
	Dataprogram	29 018	
	Bredbånd	44 499	
	Forsikring lag og klubb	190 484	
	Bankgebyr	37 527	
	Andre kostnader	73 567	
	Overgangsgebyrer	11 500	
	Honorar regnskap	159 133	
	Honorar revisjon	24 375	
	Honorar andre tjenester	178 515	
	Kontorrekvisita	8 214	
	Tripletex	31 737	
	Øreavrundinger	-8	
	Fellesanskaffelser	100 162	
	Transaksjonsgebyr	14 978	
	<b>Totalt</b>	<b>903 701</b>	

## Noter

### Rustad og Abildsø Sportsklubb

<b>Note 14</b>	<b>● Leder, trener og spillerutvikling</b>			<b>2025</b>
	Spillerutvikling			15 050
	Trener/lagleder kurs			31 036
	Treningsleir lag, o.l.			589 224
	Tine Fotballskole			64 203
	<b>Totalt</b>			<b>699 513</b>
<b>Note 15</b>	<b>● Baner / Anlegg</b>			<b>UB 2025</b>
	Varebil			
	Rør undervarme kunstgress			724 500
	Salgsbod			89 500
	<b>Totalt</b>			<b>814 000</b>
<b>Note 16</b>	<b>● Bankinnskudd</b>			<b>UB 2025</b>
	DNB 1503 53 59734 Drift			621 010
	DNB 1503 53 59653 Sparekto			2 853 729
	DNB 1503 52 98867 Skattetrekk			33 480
	<b>Totalt</b>			<b>3 508 220</b>
	<i>Det er satt av tilstrekkelig på skattetrekkkonto til å dekke skattetrekkforpliktelsen per utgangen av året.</i>			
<b>Note 17</b>	<b>● Egenkapital</b>			
		<b>IB</b>	<b>Bevegelser</b>	<b>UB</b>
	Annen egenkapital	2 887 422		2 887 422
	Årets resultat til disponering		980 701	980 701
	<b>Sum annen egenkapital</b>	<b>2 887 422</b>	<b>980 701</b>	<b>3 868 123</b>
<b>Rustad og Abildsø Sportsklubb</b>				



## Budsjett forslag 2026

Budsjett forslag 2026		
Tekst	Bud 2026	Res 2025
3010 Sponsor	250 000	202 276
3020 Dugnad, avgiftspliktig	250 000	421 874
3095 Motkonto salgsinntekt, avgiftspliktig, høy sats		- 349 830
3200 Sponsor, utenfor avgiftsområdet		47 088
3207 Kiosksalg inkl div klær	180 000	139 117
3210 Salg klær, utenfor avgiftsområdet	50 000	25 406
<b>Salgsinntekter</b>	<b>730 000</b>	<b>485 931</b>
3400 Offentlige tilskudd	1 600 000	1 615 912
3441 Andre tilskudd	20 000	8 500
3620 Utleie av bane/klubblokale	100 000	46 605
3625 Leie klubbil	10 000	3 080
3901 Grasrotandel	230 000	230 542
3902 Bingomidler	30 000	32 595
3920 Medlemskontingent RASK	1 800 000	1 724 442
3940 Gave fra ikke-offentlige institusjoner	150 000	707 460
3950 Egenandel lagene turer mm	500 000	303 122
3960 Telenor Extra Akademiet	80 000	55 860
3977 Påmelding fotballskolen	250 000	249 249
3980 Dugnad - Egen dugnad lag	500 000	785 538
3981 Norway Cup	1 200 000	1 146 261
3982 Parkering Norway Cup	350 000	349 830
3983 Dugnad Bamboosa	-	321 925
3984 Kaffe dugnad - Påskesalg (Siste rest)	200 000	472 452
3995 Dommerrefusjoner		
3998 Refusjon kostnader	70 000	72 565
3999 Annen inntekt	25 000	25 866
<b>Annen driftsinntekt</b>	<b>7 115 000</b>	<b>8 152 739</b>
<b>Driftsinntekter</b>	<b>7 845 000</b>	<b>8 638 670</b>

4390 Bonus varekjøp	- 40 000	- 41 744
4305 Innkjøp dugnad	-	614 602
4320 Innkjøp varer Norway Cup	750 000	734 292
4340 Innkjøp varer kiosk	60 000	52 310
<b>Varekostnad</b>	<b>770 000</b>	<b>1 401 204</b>
5000 Lønn til ansatte	1 400 000	1 040 802
5001 Lønn under opplysningsplikt		455 330
5009 Motkonto - innberetninger honorar > 10 000		- 538 815
5020 Feriepenger	130 000	99 676
5095 Periodisering av lønn		- 13 105
5330 Godtgjørelse til styre- og bedriftsforsamling	150 000	145 000
5400 Arbeidsgiveravgift	280 000	221 530
5401 Arbeidsgiveravgift av opptjente feriepenger	20 000	14 054
5495 Periodisering av arbeidsgiveravgift		
5500 Annen kostnadsgodtgjørelse		600
5520 Godtgjørelse trenere	180 000	138 925
5530 Godtgjørelse Tine Fotballskole	150 000	152 000
5535 Vakter dugnad NC	180 000	177 890
<b>Lønnskostnad</b>	<b>2 490 000</b>	<b>1 893 886</b>
6017 Avskrivning på inventar	150 000	160 136
6251 Drivstoff traktor	15 000	13 882
6360 Renhold	100 000	75 318
6390 Annen kostnad lokaler	40 000	37 285
6420 Leie datasystemer	30 000	29 018
6435 Varebil	20 000	30 964
6445 Leie traktor	-	100 402
6446 Leie garasje	10 000	8 190
6535 Reise vedr. cuper og treninger, o.l.	600 000	589 224
6540 Inventar	20 000	
6554 Tine Fotballskole	80 000	64 203
6557 Tilstelninger/avslutninger	200 000	143 022
6571 Innkjøp Comet Sport	600 000	663 549
6581 Utstyr til kamper og trening	10 000	9 234
6601 Vedlikehold/drift baner, anlegg, o.l.	300 000	267 129
6621 Vedlikehold traktor	50 000	40 944
6701 Honorar revisjon	30 000	24 375
6705 Honorar regnskap	200 000	159 133
6790 Annen fremmed tjeneste - Nettside	25 000	178 515
6800 Kontorrekvisita	10 000	8 214
6811 Tripletex	-	31 737
6900 Telefon og bredbånd	50 000	44 499
7110 Reisegodtgjørelse, ikke oppgaveplikt	25 000	11 801
7130 Reisekostnad, oppgavepliktig	50 000	



7140 Reisekostnad, ikke oppgavepliktig		8 942
7411 Kontingent og div. Kostnader Oslo Fotballkrets	30 000	15 000
7420 Gave, fradragsberettiget	10 000	7 722
7500 Forsikringspremie	200 000	190 484
7711 Måking bane vinter	50 000	39 750
7713 Baneleie vinter	650 000	634 601
7740 Øredifferanser		- 8
7745 Norway Cup påmelding	110 000	104 590
7751 Påmelding serie	100 000	95 750
7752 Påmelding cuper	150 000	151 663
7753 Honorar dommer	180 000	170 402
7754 Overganger	20 000	11 500
7755 Gebyrer og bøter NFF (bøter, flytting av kamper, m.m.)	30 000	62 950
7761 Spillerutvikling SUP mm., keeperskole	20 000	15 050
7762 Trener/lagleder kurs	50 000	31 036
7763 Dommer/TD kurs	40 000	18 634
7770 Bank og kortgebyrer	40 000	37 527
7773 Omkostninger Zettle	15 000	14 978
7790 Annen kostnad, fradragsberettiget	200 000	173 729
7831 Endring i avsetning tap på fordringer		- 6 000
<b>Annen driftskostnad</b>	<b>4 510 000</b>	<b>4 308 939</b>
<b>Driftskostnader</b>	<b>7 770 000</b>	<b>7 722 421</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>75 000</b>	<b>916 249</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>		
8050 Annen renteinntekt	60 000	61 752
8070 Annen finansinntekt		2 834
<b>Annen finansinntekt</b>		<b>64 586</b>
<b>Finansinntekter</b>		<b>64 586</b>
8150 Annen rentekostnad		134
<b>Annen finanskostnad</b>		<b>134</b>
<b>Finanskostnader</b>		<b>134</b>
<b>Netto finansresultat</b>		<b>64 452</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		<b>980 701</b>
<b>Ordinært resultat</b>		<b>980 701</b>
<b>Resultat iht budsjett</b>	<b>135 000</b>	<b>980 701</b>

**SKYGGEUDSJETT NORWAY CUP 2026****Realistisk scenario****Inntekter**

<b>Post</b>	<b>Beløp</b>
Kiosk	1.000.000
Parkering	350.000
Døgnvakt Rustad og Skullerud	180.000
Arrangør fee	90.000
<b>Sum inntekter</b>	<b>1.620.000</b>

**Kostnader**

<b>Post</b>	<b>Beløp</b>
Vareinnkjøp kiosk	650.000
Vakthold/dugnadsgodtgjørelse	200.000
Leie/logistikk	150.000
Diverse / utstyr	50.000
<b>Sum kostnader</b>	<b>1.050.000</b>

**Netto resultat: 570.000**


NB! Forskjellen mellom 65 % og 75 % varekost er over 100.000 kr i resultat.

*«Norway Cup er en viktig inntektskilde, men vi budsjetterer ikke med toppår. Vi har vurdert både realistisk og konservativt scenario.»*

The logo for the Norway Cup features the word "NORWAY" in a large, bold, black sans-serif font. The letter "O" is replaced by a stylized soccer ball icon. Below "NORWAY" is the word "CUP" in a similar bold, black sans-serif font, positioned centrally under the "O" of "NORWAY".



## Revisjons beretning



**Partnere:**  
Statistiserte revisor Per M. Michélius  
Statistiserte revisor Daniel Rypdal  
Medlemmer i Den norske revisorforening

Til årsmøtet i Rustad Abildsø Sportsklubb

### UAVHENGIG REVISORS BERETNING

**Konklusjon**  
Vi har revidert årsregnskapet for Rustad Abildsø Sportsklubb som viser et overskudd på kr 960 701. Årsregnskapet består av balanse per 31. desember 2023, resultatregnskap for regnskapsåret avsluttet per denne datoen og noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.

**Etter vår mening**

- oppfylter årsregnskapet gjeldende lovgivning, og
- gir årsregnskapet et rettsviseende bilde av sportklubben's finansielle stilling per 31. desember 2023 og av dens resultater for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapskikk i Norge.

**Grunnlag for konklusjonen**  
Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av organisasjonen slik det kreves i lov, forskrift og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Isenheter revisjonsbevis er en av vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

**Ledelsens ansvar for årsregnskapet**  
Ledelsen er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettsviseende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik internkontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av usikkerheter eller utilsiktede feil.

Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til sportklubben's evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn for årsregnskapet så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avsluttet.

---

<b>Brukeradresse:</b> Vektstunnet 0419 Tolnes vei 8	<b>Postboks:</b> Postboks 130 Oppdal 6619 Oslo	<b>Tidspunkt:</b> 23.08.2024	<b>Internett / E-post:</b> <a href="http://www.vekst-revisjon.no">www.vekst-revisjon.no</a> <a href="mailto:info@vekst-revisjon.no">info@vekst-revisjon.no</a>	<b>Organisasjonen:</b> NoR 133 134 MVA
---	--	---------------------------------	--	---

**Vekst Revisjon AS**

**Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet**  
Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som berørt ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av usikkerheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon. Feilinformasjon kan oppstå som følge av usikkerheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon er å anse som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke de økonomiske beslutningene som brukerne foretar på grunnlag av årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til <https://revisorforeningen.no/revisjonsberetning/>

Oslo, den 12.03.2026  
Vekst Revisjon AS

---

Daniel Rypdal  
Statistiserte revisor

## Kontrollutvalgets beretning

### Kontrollutvalgets beretning for 2025

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i Rustad Abildsø SK (RASK) sin beretning.

Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter RASK lov.

#### Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått årsmelding 2025 fra RASK, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har mottatt revisjonsberetning.

Regnskapet viser et overskudd på kr 980.701.- noe som er en forbedring på kr 1.224.695.- bedre enn 2024, og ved årsavslutning 2025 økt den frie egenkapitalen med kr 980.701.-.

#### Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av RASK:

Kontrollutvalget vurderer det slik at styret i RASK har fulgt opp årsmøtets vedtak og vi mener at den generelle forvaltningen av laget er god. Vi har ikke mottatt noen varsler, bekymringer eller innspill fra klubbens medlemmer.

#### Konklusjon

Det er kontrollutvalget konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og RASK sitt årsregnskap for 2025 godkjennes av årsmøtet.

Oslo, 3/3-26

  
Signatur leder  
SØREN A. ALLERGODT

  
Signatur medlem  
GRETE HEEN



## Hedersmerke og Æresmedlemskap

### Utmerkelser som anerkjennelse av innsats i Rustad Abildsø Sportsklubb

For å synliggjøre og anerkjenne den betydelige frivillige innsatsen i klubben, har Rustad Abildsø Sportsklubb etablert ordningen med **Hedersmerke og Æresmedlemskap**.

Formålet er å hedre personer som over tid har vist ekstraordinært engasjement og innsats – enten frivillig, sportslig eller administrativt. Utmerkelsene skal bidra til å styrke klubbens kultur, skape stolthet og motivere til videre innsats i tråd med våre verdier: **Real, Ambisiøs, Solid og Kamerat (RASK)**.

Alle medlemmer kan nominere kandidater. Nominasjoner sendes skriftlig til klubbens Hedersmerkekomité, som vurderer forslagene og fremmleder@raskfotball.noer innstilling. Endelig vedtak fattes av styret.

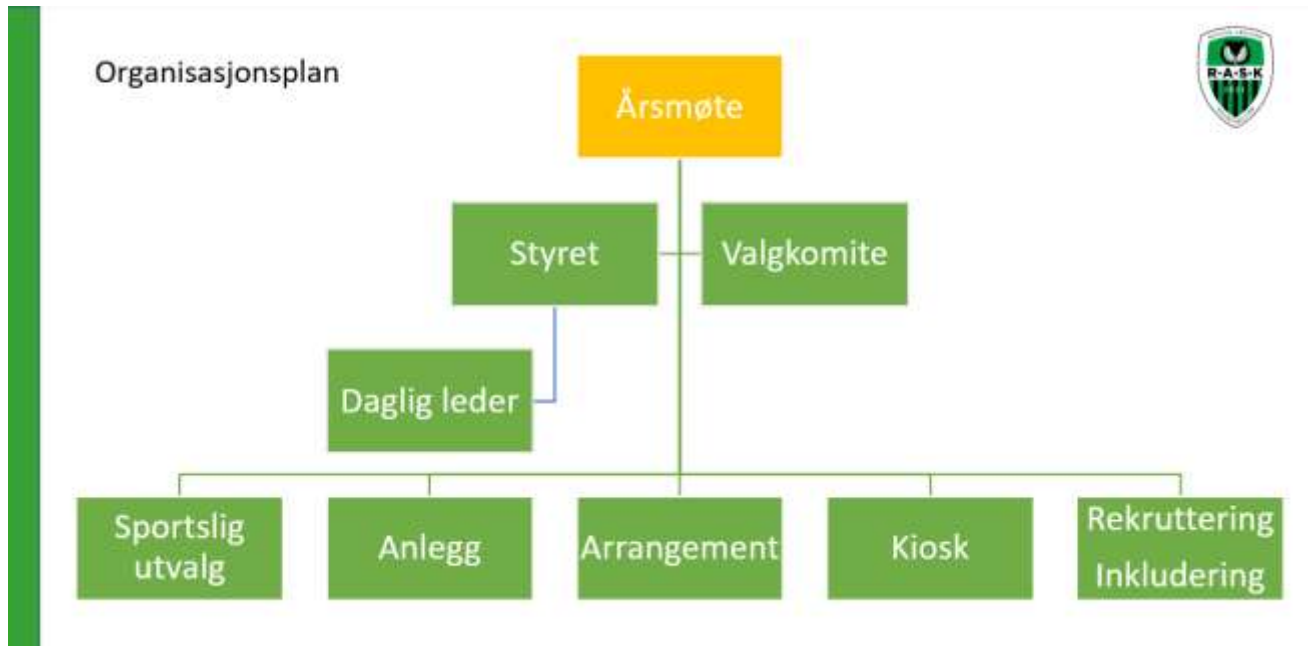
Utmerkelsene deles ut ved en egnet og høytidelig anledning, som årsfest, årsmøte eller jubileumsmarkering.



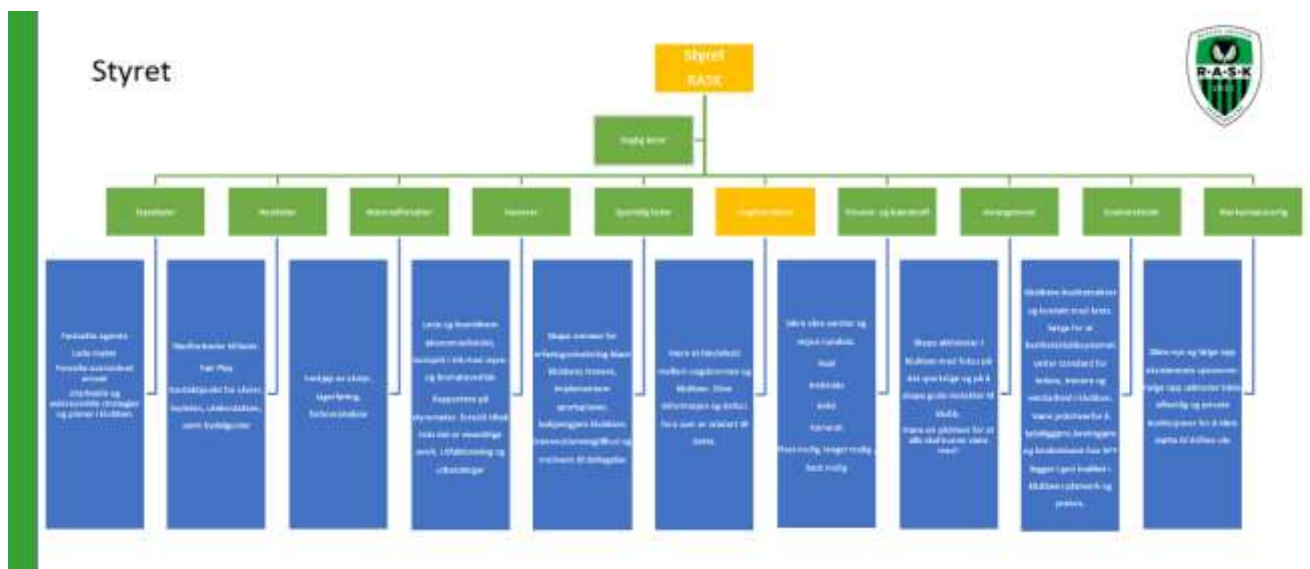
### 2025 Hedersmerke

*Gitte Byholt – Christian Falao – Håkon Lier Madsen – Stian Sletner*

## RASK organisasjonsplan

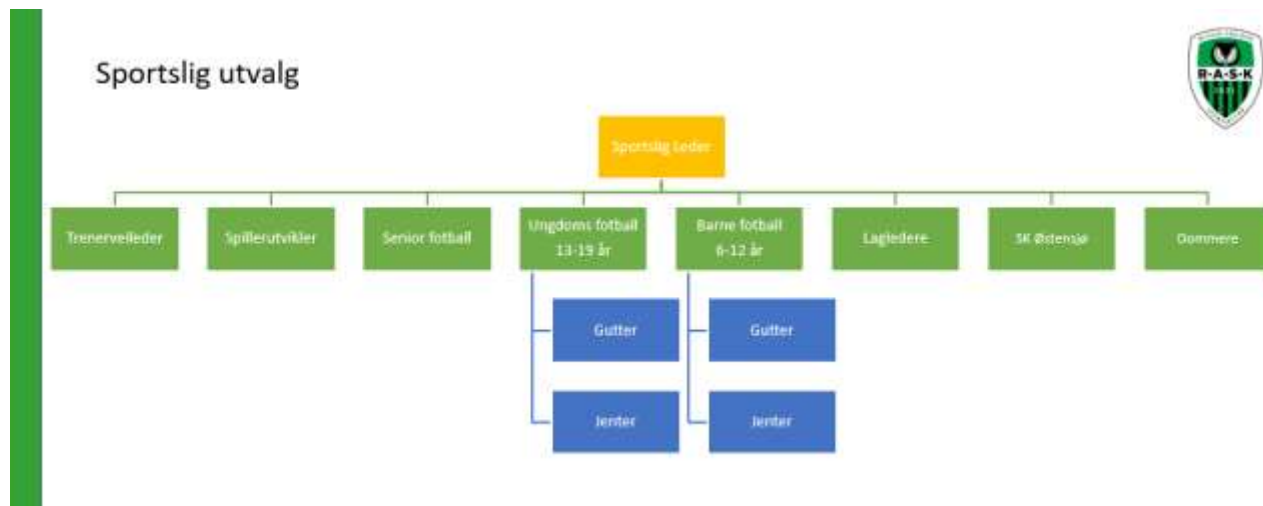


## Styret i RASK





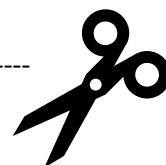
## Sportlig utvalg



Stemmeseddel:

**JA**

**NEI**



# Vil du støtte oss med din grasrotandel?

## RUSTAD ABILDSØ SPORTSKLUBB



Org.nr: 975918009



## Rustad Abildsø Sportsklubb

Lag	Kamper
-----	--------

### Kontaktinformasjon

**Leder:** [Jarle Birkeli](#)

**Postadresse:**

Welding Olsens vei 64  
0694 OSLO

**Besøksadresse:**

Agronomveien 18, 1187 Oslo, Innkjøring  
Grågåsveien, Oslo

**Hjemmeside:** <http://www.raskfotball.no>

**E-post:** [post@raskfotball.no](mailto:post@raskfotball.no)

**TLF:** 93251009

**Dommerregning:**

[faktura@raskfotball.no](mailto:faktura@raskfotball.no)

### Klubbinformasjon

**Klubbnummer:** 03010002

**Stiftet:** 01.08.1931

**Draktfarge:** Grønn

**Krets:** [NFF Oslo](#)