

KLUBBHÅNDBOK

FOR

IL EXPRESS



Oppdatert 18.09.2017

Klubbinformasjon

Klubbnavn:	IL Express
Stiftet:	1. mai 1919
Idretter:	Fotball, turn og trim, idrettsskole, håndball, basketball, friidrett, orientering, innebandy og seniorgruppe
Besøksadresse:	Skudeveien 4, 4870 Fevik
Postadresse:	Postboks 33, 4889 Fevik
E-postadresse:	post@ilexpress.no
Internettadresse:	www.ilexpress.no
Organisasjonsnummer:	975 457 753
Bankforbindelse:	Sparebanken Sør
Bankkonto:	2801.46.34357
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Tilknyttet:	Grimstad Idrettsråd, Aust-Agder Idrettskrets, Norges Idrettsforbund

Innhold

Klubbinformasjon.....	2
Kapittel 1 - Innledning.....	5
Klubbens historie	5
Visjon, verdier og formål.....	7
Visjon.....	7
Verdier	7
Formål	7
Kapittel 2 - Organisasjonen.....	8
Organisasjonskart	8
Årsmøtet	8
Hovedstyret.....	9
Utvalg/komiteer	10
Ansatte	11
Klubbens lov.....	12
Kapittel 3 - Medlemskap	13
Hvordan melde seg inn i IL Express?	13
Medlemskontingent.....	13
Treningsavgifter	14
Kapittel 4 - Klubbens aktivitetstilbud	15
Retningslinjer for barne- og ungdomsidrett	15
Basketball.....	16
Fotball	17
Friidrett	19
Håndball	21
Håndballgruppas egne arrangementer.....	21
Innebandy	23
Idrettsskole	24
Idrettsskolens arrangementer	24
Orientering.....	26
Turn og trim	27
Seniorgruppa.....	28
Fritidsklubben	30

Aktivitetsplan/terminliste	31
Kapittel 5 - Til deg som er	32
Kapittel 7 - Klubbdrift.....	33
Dugnad og frivillig arbeid	33
Politiattester	33
Anlegg og utstyr	34
Utmerkelser og æresbevisninger	35

Kapittel 1 - Innledning

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om IL Express og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal skape felles forståelse og praksis for hvordan vi opptrer og tar avgjørelser. I tillegg skal den inneholde generell informasjon om IL Express og våre tilbud.

Klubbhåndboka er laget av daglig leder i samarbeid med hovedstyret, gruppestyrene, trenere og utøvere. Klubbhåndboken skal være et arbeidsverktøy for utøvere, trenere, foreldre, styrer, komiteer, utvalg, ansatte, trenere og dommere og være en informasjonskilde for andre personer med interesse for klubben.

Klubbhåndboka skal benyttes til å kommunisere hvilke regler og verdier vi har i IL Express og dermed skape kontinuitet i avgjørelser og det daglige arbeidet. Den skal beskrive hva vi ønsker å oppnå og hvordan vi ønsker å oppnå dette. I tillegg skal potensielle medlemmer og andre personer kunne bruke klubbhåndboken for å tilegne seg informasjon om IL Express.

Klubbens historie

Idrettsklubben Express ble stiftet 1.mai 1919. Det var tilflyttere fra Fredrikstad og Bergen, som arbeidet ved jernskipsbyggeriene på Fevik, som tok fotballsporten med seg til Fevik. Båtbyggeriene hadde mange ansatte på den tiden, ca. 600, og mange av dem var og ble fotballinteresserte. Derfor var klubben også en ren fotballklubb de første årene.

En av initiativtakerne til Express var Hagbart Jensen. Han gjorde en pionerjobb ved idrettslagets oppstart. Han var med å stifte laget og han fungerte som lagets sekretær og kasserer de to første årene. Det var også han som skrev i et referat at klubben skulle kalles Express, på grunn av dens hurtige framgang.

Etter noen år ble det nedgangstider i skipsbyggingen. Flere arbeidere måtte flytte, både til Eydehavn og Amerika. Dermed ble fotballaget lagt ned. Men andre idretter tok over, nemlig bryting og ski. Brytesporten fikk en høy stjerne på Fevik i 1920-årene. Flere Fevikgutter hevdet seg i norgestoppen i denne grenen.

Skihopp ble en også stor idrett i Express. Moåsbakken var ferdig bygget i 1924 og har betydd mye for hoppSPORTS utbredelse og sterke posisjon i klubben. Hopprennene som ble arrangert ble rene folkefester med stor publikumsoppslutning og god stemning. Express egne hoppere hevdet seg også der helt i norgestoppen, og var også representert i Holmenkollen i 1929.

Klubben har drevet med mange ulike idretter og gjør det fortsatt i dag. Før 2. verdenskrig kom sykkelSPORT inn i laget, damene spilte volleyball, fotballen tok seg opp igjen og friidretten blomstret. Etter krigen ble det dannet damehåndballag, og med ferdig bygd idrettshus på Moy ble det også mulig å spille badminton. En del tiår senere ble Fevikhallen bygd (1981). Dette gjorde at turn- og trimgruppa i Express ble dannet, og har siden den gang hjulpet utallige barn og voksne til god kroppsbeholdelse, sunne vaner og mange fine sosiale stunder sammen.

På slutten av 1980-tallet ble idrettsskolen etablert. De yngste skulle ikke ledes inn i konkurranseidrett, men ha glede av leken i idrettsaktivitetene. Det er også i dag stor aktivitet når

idrettsskolen fyller Fevikhallen med jenter og gutter fra 4-5 års alderen og helt opp til ungdomsskolealder.

Utøvere fra Express har gjort seg bemerket for sine prestasjoner i alle tider og over hele landet. En som man bør trekke frem og som var en av kjempene i det lokale idrettsliv, var Arnold Bjørklund, på folkemunn «Loll». Han var en god bryter, en glimrende skiløper og som idrettsadministrator gjorde han en flott jobb. Han kom inn i klubbens styre i 1921 og satt uavbrutt i styret til 1974, en periode på nesten 55 år. Han ble utnevnt til æresmedlem i 1969 og han fikk Kongens fortjenestemedalje i gull i 1984.

En annen person som bør nevnes, er Monica Knudsen. Alt hva hun har fått til på fotballbanen, både som spiller og som trener er svært imponerende. Hun begynte sin fotballkarriere i Express og er i dag trener for Lillestrøms fotballdamer og har vært det i flere år. Etter Express spilte hun for blant andre [Asker](#), [Donn](#) og [Fortuna Hjørring](#). Knudsen spilte 87 kamper og scoret seks mål for [Norge](#) og ble [olympisk mester](#) i [2000 i Sydney](#). Hun ble norgesmester i [2000](#) og seriemester i [1998](#) og [1999](#) med Asker.

Hun har trent [LSK Kvinner](#) til seriemesterskap i [2012](#), [2014](#) og [2015](#) og til andreplass i [2013](#). Hun ble tildelt prisen som Årets trener av [Norsk Fotballtrenerforening](#) i 2012, 2014 og 2015.

Så som historien viser har klubben i all sin tid vært opptatt av breddeidrett. Det er den også i dag og er en av regionens største på dette feltet. Klubben har ikke bare tilbud til barn og unge, men også til den eldre garde, med seniortrim, seniordans, herretrim og dametrim. I tillegg er også ungdomsklubben, som holder til i Fevikhallen på fredagskveldene, en undergruppe av idrettslaget og er med på å gjøre tilbudet tilnærmet komplett. Express sin visjon er «*Idrettsglede for alle*», noe vi alle tilstreber hver økt og samling man er på i IL Express sin regi.

Det meste av historikken er hentet fra heftet «Express – 75 år». I 2019 har Express 100 års jubileum og en jubileumsbok som tar for seg hele klubbens historie vil være i salg sen-høsten 2018.

Visjon, verdier og formål

IL Express baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier:
Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd

Visjonen, verdiene og formålet er rettledende for alle medlemmer, tillitsvalgte, trenere og støtteapparatet. Dette er utgangspunktet for det vi skal skape sammen, hvordan vi skal fremstå, og hva vi skal drive på med og ha fokus på av oppgaver.

Visjon

IL Express visjon: Idrettsglede for alle!

Dette er en forpliktende visjon som inkluderer alle som er engasjert i Express. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår klubb. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen.

Verdier

Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi fremstår i alle sammenhenger.

IL Express sine verdier:

- Være inkluderende
- Være positive
- Være engasjerte
- Vise respekt

Organisasjonsverdi: Være nyskapende/tenke nytt.

Verdiene skal hjelpe oss til å:

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige og få frem vår spesielle identitet

Formål

IL Express sine formål:

- Tilrettelegge for fysisk aktivitet
- Bidra til et trygt og godt lokalmiljø
- Skape gode sosiale arenaer

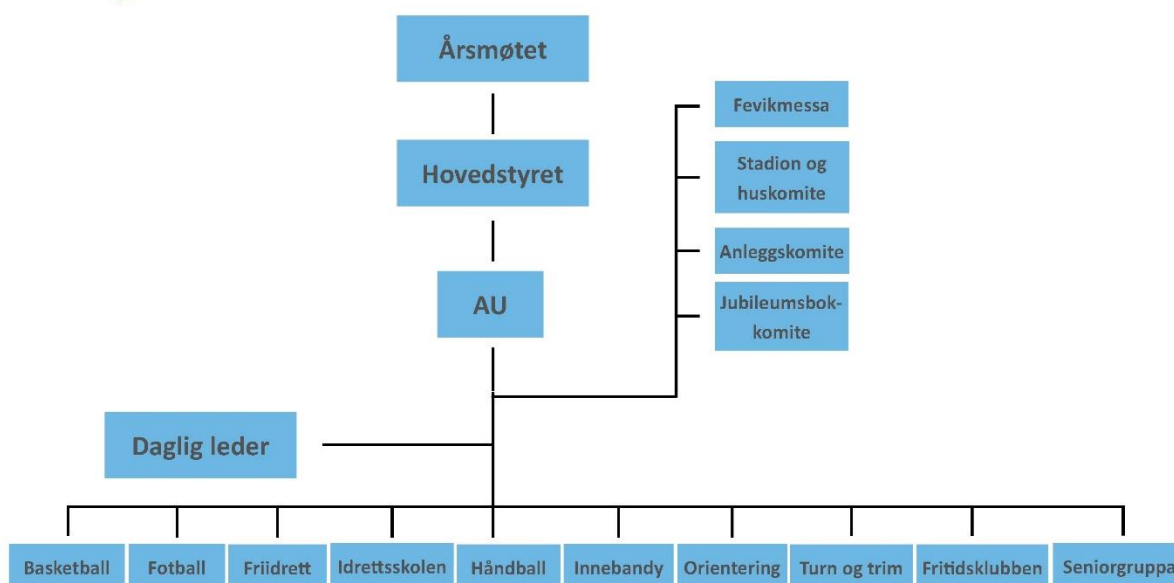
Kapittel 2 - Organisasjonen

I denne delen av klubbhåndboka beskriver vi hvordan klubben er organisert.

Organisasjonskart



Organisasjonsplan for IL Express



Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i midten av februar. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov. Der fremgår det også hvordan årsmøtet skal innkalles.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres på klubbens hjemmeside.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Alle som ønsker å være med på å bestemme hva klubben skal gjøre, og hvordan den skal drives, bør delta på årsmøtet.

Årsmøtet i IL Express sine oppgaver:

1. Godkjenne de stemmeberettigete.
2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.

4. Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle forslag og saker.
7. Fastsette medlemskontingent på minst kr 100, og treningsavgift, eller gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette treningsavgift for gruppens aktivitet.
8. Vedta idrettslagets budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.
10. Foreta følgende valg:
 - a) Leder og nestleder
 - b) 4-5 styremedlem og 2 varamedlem
 - c) Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
 - d) To revisorer.
 - e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
 - f) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

Hovedstyret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Hovedstyret til IL Express består av et arbeidsutvalg (AU) i tillegg til leder i hver gruppe i klubben. Medlemmene i AU sitter kun i hovedstyret og styrevervet har ingen tilknytning til en spesiell idrettsgruppe. Hovedstyret behandler saker som ikke er av en sånn karakter at de må opp på årsmøtet, og flertallet av sakene omhandler klubbens daglige drift, aktivitet i klubbens idrettsgrupper, drift av klubbens anlegg, oversikt over klubbens økonomi etc. Saker som ikke kan behandles på ordinære styremøter er saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester

Hovedstyret må også påse at idrettens retningslinjer og lover blir fulgt, lage årsberetning fra styret til årsmøtet, engasjere regnskapsfører og har arbeidsgiveransvar overfor klubbens ansatte.

Roller i hovedstyret

På årsmøtet velges de rollene leder, nestleder kasserer, sekretær og styremedlemmer. Av konkrete oppgaver nevner vi følgende:

Styreleder

- Konstituere nytt styre etter årsmøtet
- Sørge for at nytt styre / styremedlemmer registreres i Brønnøysund
- Oppdatere tilganger i nettbank
- Delta på møter med interessenter, for eksempel «Godhet på Fevik»
- Møter med sponsorer
- Delta på Aust-Agder Idrettskretsting
- Søke driftstilskudd
- Skrive styrets årsmelding

Nestleder

- Ansvar for årsmøtet:
 - Lage detaljert plan for årsmøte, inkludert sjekkliste og datoer
 - Igangsette valgkomite
 - Sørge for at regnskap og årsrapporter og innstilling fra valgkomiteen er klare til årsmøtet
- Send inn spillemiddelsøknad

Kasserer

- Starte budsjettprosess og andre økonomisaker til årsmøte
- Kasserer skal til enhver tid ha oversikt over klubbens økonomi

Styremedlemmer

Leder, nestleder, kasserer og øvrige styremedlemmer deler ansvaret for diverse oppgaver. I 2016 bestod oppgavene av:

- Melde på og delta på årsmøte i Grimstad Idrettsråd.
- Delta på sponsortreff for fotballgruppen
- Arrangere sommeravslutning for styret
- Arrangere frivillighetsfest
- Sørge for bevertning på dugnad og årsmøte
- Stille stand på 1. mai messen
- Delta i 17. mai tog (Borgertoget)
- Arbeide med julelotterier
- Delta på arbeidsdager sammen med AU og hovedstyret

[Mal for innkalling til styremøte](#)

[Mal for referat fra styremøte](#)

Utvalg/komiteer

Arbeidsutvalg (AU)

Arbeidsutvalget (AU) består av leder, nestleder og 4-5 medlemmer i tillegg til to varamedlemmer, og er en del av hovedstyret. Medlemmene i AU er leder, nestleder, kasserer, sekretær og øvrige styremedlemmer som ikke representerer en av idrettsgruppene. AU møtes 1-1,5 time i forkant av

hovedstyremøtene og behandler mindre saker og forbereder saker som skal opp på hovedstyremøtet.

Valgkomite

Valgkomiteen skal bestå av leder, to medlemmer og et varamedlem. Valgkomiteens oppgave er å foreslå kandidater til verv i hovedstyret. Det er derfor viktig at valgkomiteen holder seg orientert og oppdatert på hva som skjer i klubben. Arbeidet med å finne kandidater til styrevervene er en viktig oppgave og bør derfor startes i god tid før årsmøtet.

NIFs veileder for valgkomite kan man lese [her](#).

Fevikmessa - Messekomite

Messekomiteen har ansvar for planlegging og gjennomføring av Fevikmessa. Komiteen starter planlegging av neste års messe i september/oktober, og møtes jevnlig i perioden frem mot Fevikmessa som arrangeres 1. mai hvert år. Komiteen planlegger blant annet underholdning, dugnadsarbeid, innkjøp, utstillere loddssalg og mye mer. Mer om Fevikmessa kan du lese [her](#).

Jubileumsbokkomite

Ansvar for innsamling, bearbeiding og utgivelse av IL Express jubileumsbok i forbindelse med IL Express 100 års jubileum i 2019. Boka skal inneholde informasjon og historier fra alle idretter som har vært en del av Express fra oppstarten i 1919. Målet er at boka skal være i salg mot slutten av 2018.

Stadion- og huskomite

Ansvar for drift og vedlikehold av idrettslagets bygninger og idrettsanlegg og maskiner innenfor vedtatte økonomiske rammer.

Viktigste mandat og oppgaver inkluderer:

- Drift av maskinpark
- Drift av gressbaner og kunstgressbane
- Friidrettsbaner
- Klubbhus og øvrig bygningsmasse

Anleggskomite

Som et ledd i planlegging av klubbens fremtidige anlegg ble det opprettet en anleggskomite. Komiteen har innhentet ønsker og behov fra idrettsgruppene og jobber nå med plan for nye anlegg og finansiering av disse. På årsmøtet i 2016 fikk anleggskomiteen fullmakt til å iverksette tiltak som medfører omregulering av IL Express tomt på Moy Moner innenfor en økonomisk ramme på kr. 300.000. Et eventuelt salg må behandles av et framtidig årsmøte.

Ansatte

IL Express har ansatt personer i følgende stillinger med tilhørende ansvarsoppgaver:

Daglig leder IL Express

- Ansvar for daglige gjøremål og oppfølging av regnskap/budsjett
- Kontroll over kostnader og arbeid med kostnadsbesparende tiltak
- Utsending av medlemskontingenter og ansvarlig for at gruppene følger opp sine medlemmer

- Inntektsbringende tiltak
- Møter og løpende kommunikasjon med kasserer og regnskapsfører
- Oppfølging av ansatte i hovedlaget; utleieansvarlig/renholder, vaktmester og banemestere
- Følge opp drift og utvikling av klubbens anlegg
- Støttespiller for idrettsgruppene og komiteer i klubben: Være oppdatert på aktuelle kurs, klubbutviklingstiltak etc.
- Kommunikasjon med kommune og idrettskrets (og særkretser ved behov)
- Rapportering av medlemstall til kommune og NIF
- Kontakt med media
- Hovedansvar for klubbens hjemme- og Facebookside
- Planlegging og oppfølging av styre- og årsmøter
- Utvikle og oppdatere klubbhåndbok i samarbeid med styret
- Medlem av messekomite og oppfølging av Fevikmessa

Stillingsinstruksen gjennomgås halvårlig og revideres årlig.

Daglig leder IL Express Fotball

- Ansvar for daglig drift av fotballgruppa
- Inntektsbringende tiltak: Sponsorer/samarbeidspartnere, arrangementer etc.
- Organisering av den sportslige aktiviteten i gruppa
- Oppfølging av trenere og andre frivillige
- Planlegging og gjennomføring av fotballskoler
- Oppfølging av økonomi i samarbeid med kasserer i fotballgruppa

Ansvarlig for renhold og utleie

- Booking av utleie og intern bruk av klubbhuset
- Renhold av klubbhus med garderobeanlegg

Vaktmester

- Holde uteområdene ryddige
- Organisere dugnad på stadion
- Diverse oppgaver knyttet til vedlikehold av klubbhus og uteareal

Banemestere

- Vedlikehold av Fevik Stadion med gressbane, kunstgressbane og løkker samt gressbanen på Moy Moner.

Klubbens lov

IL Express vedtar på hvert årsmøte lov for idrettslaget, i henhold til NIFs lover og regler. Lov for IL Express finner du [her](#).

Kapittel 3 - Medlemskap

For å delta i IL Express, enten som utøver, trener, leder eller i en annen rolle må man være medlem i klubben. Norges Idrettsforbund har et krav som sier at alle medlemskontingenter må være på minst kr. 100. Dette for å hindre juks med medlemstall.

Medlemskapet gjelder for hele klubben og du kan delta på så mange idretter du ønsker (fotball, basketball og turn og trim har [treningsavgift](#) som kommer i tillegg til medlemskontingenten). Medlemmer i seniorgruppa betaler en egen «kontingent» på kr. 50 som går til seniorgruppa, i tillegg til kontingent for støttemedlemskap til Express.

Alle medlemmer i IL Express forplikter seg til å forholde seg til IL Express [lover](#) samt overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak. Det forventes også at medlemmer representerer klubben på en god måte og gjør seg kjent med klubbens [visjon](#), [verdier](#) og [formål](#). I særskilte tilfeller kan klubben nekte en person medlemskap eller frata medlemskap fra et medlem i inntil et år*.

*[Lov for idrettslaget Express](#), § 3. Medlemmer.

Lov for NIF kan du lese [her](#).

Hvordan melde seg inn i IL Express?

Norges idrettsforbund krever at alle idrettslag benytter seg av digitalt medlemsregister. Vi ønsker derfor at nye medlemmer selv oppretter sin personlige profil på Min Idrett. Når du har opprettet en bruker kan du sende medlemssøknad til klubben.

For å melde deg inn i IL Express kan du trykke [her](#) for å logge inn eller opprette ny profil.

Hvordan opprette profil på Min Idrett

Gå til [Min idrett](#) og velg "Ny bruker" oppe i høyre hjørne for å registrere deg. Trenger du ytterligere hjelp til å registrere deg kan du sende en e-post til medlem@ilexpress.no.

Foresatte kan opprette profil uten å selv melde seg inn i klubben. Når du har opprettet bruker, gå til "Min profil" og trykk "Legg til familie". Her kan du legg til dine barn og deretter søke om medlemskap i deres navn.

Medlemskontingent

- Trener/leder: Kr. 100
- Aktiv 4-12 år: Kr. 500
- Aktiv 13-17 år: Kr. 700
- Aktiv over 18 år: Kr. 900:
- Aktiv over 65 år: Kr. 250
- Støttemedlemskap: Kr. 250
- Familiekontingent*: Kr. 1750

*Dette er per definisjon ikke et familiemedlemskap fordi alle medlemskap er individuelle. Vi tilbyr derimot familiekontingent som gyldig kontingentbetaling for alle medlemmer i husstanden.

Treningsavgifter

Fotball og basketball er de eneste gruppene som har egen treningsavgift. Disse må betales til aktuell gruppe, i tillegg til medlemskontingenten til klubben.

Fotball

- 5-8 år: Kr. 300
- 9-12 år: Kr. 700
- 13+ år: Kr. 1000
- Seniorspillere: kr. 1200

Basketball

- Senior menn: Kr. 700
- Øvrige: Kr. 500

Turn og trim

- 5-20 år (aktive i Fevikhallen): Kr. 200 per halvår

Seniorgruppa

- Seniorgruppa har en egen «kontingent» på kr. 50

Kapittel 4 - Klubbens aktivitetstilbud

I IL Express har vi aktivitetstilbud til de aller fleste i alderen 0-100 år, fra idrettsskole for de minste til seniordans og seniortrim. Under finner du først en oversikt over retningslinjer for barne- og ungdomsidrett i IL Express. Deretter følger en oversikt over aktivitetstilbud og arrangementer i klubbens idrettsgrupper.

Retningslinjer for barne- og ungdomsidrett

Barneidrett

Med barneidrett menes idrett for barn til og med det året de fyller 12 år. Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Det innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer

[Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Les mer

[Retningslinjer for ungdomsidrett](#) fra Norges Idrettsforbund

Basketball

Basketballgruppa er relativt ny gruppe i Express, og er i 2017 inne i sitt femte år. Vår målgruppe er gutter og jenter fra 8 år og oppover. Så lenge de har det gøy er alle velkomne! Hovedmålet til basketballgruppa er å spre basketballglede på Sørlandet. Sporten spilles ikke mye i skolen. Vi fokuserer på å ha det gøy, men vi tilbyr også mer seriøs trening for de som vil mer.

Vi deler våre lag inn i følgende aldersgrupper: U12, U14, U16 og seniorlag. U12-gruppen er åpen for gutter og jenter i alderen 8-11, og de trener to ganger i uken med hovedfokus på basiskunnskaper og det å ha det gøy på banen. De spiller 5-6 turneringer i løpet av sesongen, og muligens en større turnering i Sverige dersom spillere, trenere og foreldre ønsker det.

U14 og U16 trener også to ganger i uken. I forhold til U12 ser disse to gruppene mer seriøst på kamper. U14 og U16 spiller turneringer. Det arrangeres EasyBasket-turneringer en gang hver måned i sesongen, av de ulike klubbene i regionen. Express Basket arrangerer en eller to EasyBasket-turneringer hver sesong.

Sportslig har flere spillere markert seg med deltakelse på regionslag.

Vi har en gruppe på 5-6 damer som trener med herrelaget og har et stort mål for sesongen: Pirates Cup i juni hvert år. De har vunnet cupen de tre siste årene!

Senior herrer deltar i seriespill med syv andre lag i regionen og har endt opp topp tre de tre siste sesongene. Et veldig godt resultat tatt størrelsen på spillergruppen i betraktning.

Vi forsøker alltid å sørge for at våre spillere har noe sportslig å se frem til. Vi forsøker å gi dem verktøyene de trenger for å utvikle seg som spillere og føle seg som en del av klubben. Vi er alltid interessert i nye spillere!

Flere av spillerne på seniorlaget er studenter på UiA. Man kan bli med på trening og seriespill uansett hvilket nivå man er på. Basketgruppa ønsker å skape et internasjonalt og trivelig miljø for alle som vil spille basketball!

Fotball

Idrettstilbudet i fotballgruppa vil variere fra år til år, men målet er å stille lag i alle aldersbestemteklasser. Fotballgruppa disponerer tre baner: Fevik Stadion (gress), OSM Stadion (kunstgress) og Moy Gressbane. Alle banene er 11er størrelse, men sistnevnte er i 2016 kun merket opp til 9er fotball. Vinteren 2016 benyttet fotballgruppa seg også av den nye fotballhallen på Bibelskolen i Grimstad. På Fevik Stadion er det også to gressløkker som kan benyttes både til egen- og organisert trening. Fotballgruppa eier en oppblåsbar bane/binge som klubbens lag kan benytte seg av etter ønske.

IL Express Fotball er sertifisert som NFF Kvalitetsklubb Nivå 1. Express Fotball ble den første (og foreløpig eneste per 01.09.16) sertifiserte klubben i Aust-Agder, og den andre sertifiserte klubben i NFF Agder.



Fotballgruppas visjon: Fotball for alle uansett alder, kjønn og nivå.

Idrettstilbud i 2016

Barnefotball

- Gutter og jenter 5 år
- Gutter og jenter 6 år
- Gutter 7-9 år
- Jenter 7-9 år
- Gutter 10 år
- Gutter 11 år
- Jenter 11-12 år
- Gutter 12 år

Ungdomsfotball

- Gutter 13 år
- Gutter 14 år
- Gutter 15 år
- Juniorlag (16-19)

Seniorfotball

- Damelag 3. divisjon
- Herrelag 3. divisjon

- Trimlag

Arrangementer

Fotballgruppa har hvert år flere egne arrangementer. I tillegg til arrangementene nevnt under ble det i juni 2016 arrangert Real Madrid Foundation Fotballskole i samarbeid med Dues Sportsreiser. Tidligere har Express Fotball arrangert fotballskoler i samarbeid med både Valencia og Manchester United.

Fotballskole i juni for aldersgruppen 5-11 år

Fotball VM for 5-åring (barnehagebarna som skal starte på skolen) i juni hvert år

Miniturnering (Express arrangerer en miniturnering hvert år)

I tillegg deltar lagene på en rekke ulike turneringer i inn- og utland. Hvilke turneringer lagene deltar på varierer i de ulike aldersgruppene.

Dugnader

I tillegg til å delta på [klubbens faste dugnader](#) har mange av lagene i fotballgruppa egne dugnader for å tjene penger til å dra på turneringer. Dette bestemmes av foreldregruppa til de ulike lagene.

Friidrett

IL Express Friidrett disponerer en komplett 400 m løpebane med kunstdekke og fire rundbaner på Fevik Stadion. I tillegg er det anlegg for spydkast, kulestøt, lengde- og høydehopp. Nødvendig utstyr til friidrettens hovedøvelser finnes både til barn og voksne, i tillegg til utstyrspakke for friidrettslek.

Idrettstilbud

IL Express Friidrett tilbyr organisert trening i mellom- og langdistanseløp for barn og voksne i alderen 15-100 år, samt egentrening i sprint og tekniske øvelser.

Arrangementer

IL Express Friidrett arrangerer årlig følgende arrangementer, som både skal godkjenens av Norges Friidrettsforbund og følger samme forbunds regler:

Fevik halvmaraton

Fevik Halvmaraton arrangeres på en lørdag i midten av april. Det ble arrangert for første gang i 2006 og ruten har siden den gang vært: Start og mål på Fevik Stadion og øvrig langs sykkelsti langs fylkesvei 420 til Vik og Bringsværd. Herfra til venstre på grusvei til Fjæreveien, hvor man raskt når den nedlagte jernbanelinjen som følger langs med Rorevannet til vendepunktet ved fylkesvei 404. Returruten er identisk. Ruten er kontrollmålt av Kondis. Deltakerrekorden er fra 2016, hvor 120 deltakere fullførte. Fevik Halvmaraton arrangeres i samarbeid med KRIK v/ Rino Rudslø.

Tysåsen rundt

Terrengløpet Tysåsen rundt arrangeres en søndag i starten av september. Det ble arrangert for første gang i 1980. Deltakerrekorden er fra 1987 med 117 deltakere. Det deles ut deltakerpremier til alle som har deltatt 5, 10, 15, 20 ganger osv. I tillegg er det plasseringspremier over og under 40 år på 12 km., mens på 6,5 km. gis det premier til de tre første uansett alder. Det er 12 års grense på 6,5 km. og 15 år på 12 km. De siste årene har ruten vært:

- **Barn:** Ca. 800 m. med start fra Skoleveien 100 m. fra Movikveien. Løper av skoleveien og ned til stadion, til venstre rundt løpebanen med tre små hinder og mål foran speakerbua.
- **Kort rute, ca. 6,5 km. og lang rute 12 km (er egentlig kun 11 km.):** Ruten går fra stadion opp til Feviktoppen og langs Liaveien mot Temse. Kort før Temseveien svinger til høyre og straks man er inne i skogen svinger man opp til venstre, mens 6,5 km. ruten fortsetter rett ut mot Esketveit. 12 km. løperne følger stiene oppover Tysåsen og ned til Esketveitveien, hvor det er drikkestasjon. Det svinges til venstre langs Esketveitveien som følges 400 m. Deretter svinger det til høyre langs en grusvei i skogen. Ved det siste huset løpes det til venstre for garasjen og inn langs en gammel skogsvein til Tingsveit. Her svinger det til høyre, og igjen til høyre etter 300 m. Deretter løper man i utkant av skogen tilbake til Esketveitveien hvor man møter 6,5 km. løperne. Begge grupper løper langs Esketveitveien under E18 og inn til høyre langs grusveien til Skarsdalen, ut til fylkesvei 420, til venstre gjennom undergangen og opp mot Feviktoppen hvor man svinger opp til Fevik skole langs Trålumgården og Skoleveien, som følges helt til stadion. Her løper man rett ut på stadion rundt lengdehoppgrøpen og inn på løpebanen som følges til høyre og i mål!

Løpestevner

Siden 2002 har IL Express Friidrett arrangert to til tre løpestevner hvert år. Løpestevnene er åpne for alle uavhengig av klubbtilhørighet. Distansene er 3.000, 5.000 og 10.000 m.

Siden 2002 har IL Express-friidrett arrangert to til tre løbestævner, som er åpne for alle på Fevik stadion. Distancerne er 3.000, 5.000 og 10.000 m.

Håndball

Express håndball har som mål å gi barn og unge mellom 6-15 på Fevik tilbud om å spille håndball i et godt og trygt sosialt miljø, hvor alle skal vite at de er velkomne på laget og ingen skal holdes utenfor felleskapet.

Håndballgruppa har som mål å fremme en sunn sosial og sportslig utvikling, hvor alle spillere gis utviklingsmuligheter ut fra egne forutsetninger. Barna skal spille på alle posisjonene, ingen barn under 12 år skal "låses" til faste plasser. Det viktigste vi kan gi til barna er at de kjenner mestring, har det moro og blir sett. Express håndball ønsker i størst mulig grad ha skolerte trenere/ledere på alle alderstrinn og nivåer.

Idrettstilbud

Barnehåndball (6-11år)

- G/J 2009/2010
- J2007
- J2008
- G2007/2008
- G2005/2006
- J2005/2006

Ungdomshåndball (12-15år)

- (G2003)

Treningstidene finner du [her](#).

Oppdatert oversikt over lag ligger på [Håndballforbundets sine sider](#).

Håndballgruppas egne arrangementer

Express Håndball har sin hovedarena i Fevikhallen. Her foregår alle treninger og alle turneringer/hjemmekamper håndballgruppa arrangerer i regi av Håndballforbundet Region Sør (se www.håndball.no – region sør).

I tillegg har vi som mål at lagene skal delta på følgende cuper i løpet av sesongen:

- | | |
|---------------|---|
| G2003/2004: | Deltar på Nidelvcup (u/overnatting) og en utenlands. |
| J/G2005/2006: | Deltar på Nidelvcup (u/overnatting) og en innenlands (m/overnatting). |
| J/G2007/2008: | Deltar på Nidelvcup (u/overnatting). |
| G/G2009/2010: | Deltar ikke på andre cuper enn Minihåndballturneringene i kretsen. |

I tillegg kan lagene velge å delta på Granes Julecup, men det er opp til trenere og foreldre i hvert enkelt lag.

For sesongen 15/16, valgte de eldste lagene (2003-2006) å dra på Dyreparken Håndballfestival i august 2016.

Reise i regi av håndballgruppa

På alle reiser i regi av håndballgruppa (samlinger, cuper, turneringer, konkurranser osv.) skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst.

Alle som er med på overnattingsreiser i regi av noen av lagene i håndballgruppa må på forhånd forevise politiattest.

Dugnader

Utover [IL Express fellesdugnader](#) har håndballgruppa følgende dugnader:

Juni: Salg av to Enjoy rabattbøker (2 stk. a kr. 250)

Sesongen: 2-3 vakter ved arrangement i Fevikhallen

I tillegg kan de komme lagdugnader for å finansiere cuper osv. Alle lagdugnader skal godkjennes av håndballgruppas styre.

Innebandy

Sommeren 2017 ble innebandygruppas eneste lag, senior herrer, lagt ned grunnet mangel på spillere. Dermed er det per dags dato ingen aktivitet i gruppa. Gruppen er formelt fortsatt en del av Express, og det er bestemt av hovedstyret at utstyr og gruppas øvrige eiendeler skal beholdes i en periode i håp om at aktiviteten skal ta seg opp.

Ønsker du å ta initiativet for å starte innebandyaktivitet, enten på seniornivå eller i aldersbestemte klasser? Ta kontakt med klubben!

Idrettsskole

Idrettsskolen har et idrettstilbud til alle barn fra 4-12 år. Hver gruppe består av gutter og jenter fra samme årskull og instruktørene er foreldre /foresatte som har barn på de ulike grupper. Alle instruktører får tilbud om aktivitetslederkurs gjennom Norges idrettsforbund.

I tillegg har vi en frilek gruppe 0-3 år som leker på eget ansvar uten instruktør i en liten del av hallen samtidig med 4 åringene. Vi har også et fleridrettstilbud til ungdomstrinnet der vi rekrutterer instruktører blant eldre ungdom som studerer Idrettsfag. Dette tilbudet kom i gang fordi klubben ønsker å beholde flest mulig barn og unge lengst mulig, og for å ha et aktivitetstilbud til de som ikke trener én spesiell idrett.

I samarbeid med foreldre/foresatte skal vi sørge for at barna får lekende aktiviteter og fysiske utfordringer tilpasset sitt nivå i et trygt og konkurransefritt miljø. Vi benytter Fevikhallen til mange forskjellige inne-aktiviteter, men vi benytter også utearealet på Fevik og omegn mye. Orientering i Fevikmarka eller på Storesand, tur til Skarsdalen, hopp i Brattåsen, svømming på Levermyr/Frolandia, skiturer og sykkelturner. Det skjer også at vi inviterer trenere i spesielle idretter til våre treninger for at barna skal få prøve seg på mange forskjellige idretter ved å følge opplegget på Idrettsskolen.

Idrettsskolens visjon: Norges gøyeste idrettsskole!

Idrettsskolens arrangementer

Idrettsskolen har flere årlige arrangementer. Under følger en oversikt over disse.

Barneidrettsdagen

Første søndag i juni arrangerer Idrettsskolen Barneidrettsdagen. Da kommer de fleste av regionens idrettsgrupper og stiller med informasjonsstand, og barna får mulighet til å prøve mange forskjellige idretter etter eget ønske. Det er et mål at barna prøver seg i så mange idretter som mulig for å gjøre seg kjent med bredden av tilbudet i eget idrettslag, og idretter som tilbys i nærområdet. Vi griller og har kiosk. Alle får premie på inngangsbilletten. Denne dagen ser vi masse idrettsglede blant barna!

Raulandsturen

Helgen to uker før palmesøndag drar Idrettsskolen til fjells for å gå og renne på ski, dele fellesskap og ha det gøy. Vi leier Raulandsakademiet som er en perfekt arena for aktiviteter og hygge. Her har vi kafé, gymsal, tv-stue, kjellerstue og auditorium. Det legges opp til aktiviteter som volleyball, badminton, innebandy og annen lek i gymsalen, og skitur i Silkedalen, aking på Vierli og slalåm på Rauland. Helgen er en kjempeopplevelse for store og små med mye idrettsglede, godt vennskap og trivelig opplegg. Det er plass til over 110 stk og alle rom har nå eget bad.

Juleavslutning og sommeravslutning

Idrettsskolen har felles juleavslutning for alle gruppene. Det arrangeres som "åpen hall". Vi setter fram mye utstyr og apparater der ungene aktiviserer seg selv sammen med foreldrene. Vi har eget opplegg mot slutten der vi alltid får besøk av flere nisser som stikker innom denne kvelden. Sommeravslutning arrangeres som en felles aktivitetsdag på Storesand. Her legger vi opp til flere idretter som ungene fritt kan benytte seg av sammen med sine venner. Det er aktiviteter som sandvolleyball, tautrekking, sekkeløp, hoppetau, potetløp, fotball og natursti. Vi tenner grillen og

serverer grillpølser med tilbehør for de som ønsker litt gratis mat. Denne kvelden er en veldig hyggelig avslutning for Idrettsskolen hvert år.

Orientering

Idrettstilbud

Orienteringsgruppa tilbyr sine medlemmer krevende fysiske løpsutfordringer kombinert med det å kunne bruke kart og kompass for å finne raskeste vei i terrenget. Dette krever konsentrasjon og trening for å være rask til å oppfatte de kartdetaljer som er avgjørende for et godt og sikkert veivalg.

Arrangementer

Orienteringsgruppa deltar på orienteringsløp både i inn- og utland. Orienterings sesongens første arrangement er Nord-Jyske 2 dagers i Danmark medio mars hvert år.

Gjennom sommersesongen er det løpstilbud både i form av treningsløp og konkurranser. Det er også mulig å delta i O-løp i regi av bedriftsorienteringen.

Orienteringsgruppa IL Express står også ansvarlig for å arrangere ett eller flere orienteringsløp i løpet av sommersesongen, og da må våre medlemmer være med å bidra som funksjonærer.

Turn og trim

Express turn og trim er en stor gruppe i IL Express, og her tilbys det breddeaktivitet, troppsgymnastikk og RG for barn og unge mellom 5-20år. Vi tilbyr også trimaktivitet for alle mellom 20-80+ hvor det drives med seniordans, trim, turgåing o.l

Express turn og trim har som mål og fremme en sunn og sosial aktivitet, med en sportslig utvikling. Vi har fokus på at alle har utviklingsmulighet ut ifra egne forutsetninger. En viktig del av idretten er å kjenne mestringsfølelsen, ha det moro på trening og bli sett. For Express turn og trim er det viktig at alle trenere har sikringskurs i de apparatene som de er trener for. Slik at alle trenerer er sertifisert og har kunnskap til å være trener.

Idrettstilbud

Breddeaktivitet:

Gymlek (5-7år)

RG

Rytmask gymnastikk (6- X år)

Troppsgymnastikk

Minirekrutter (8-10år)

Rekrutt (11-12år)

Junior (13-16år)

Senior (16-Xår)

Trimaktivitet (20-80+)

Herretrim

Dametrim

Seniortrim

Seniordans

Gåtur

Treningstider for de ulike partiene finner du [her](#).

Arrangementer

Express turn og trim har fire egne arrangementer:

Fevikmessa:	Arrangeres 01.05 hvert år.
Fevikmarsjen:	Arrangeres første søndagen i november hvert år.
Sommeravslutning:	Arrangeres 2. mandagen i mai hvert år
Juleavslutning:	Arrangeres 2. mandagen i desember hvert år.

Seniorgruppa



Bildet: Danmarkstur i 2016.

Vi er en fin gjeng i seniorgruppa som liker å gå tur i vårt vakre område, Grimstad og nærliggende kommuner. Ellers er vi glad i å reise om våren og om høsten når det nærmer seg julebord. Vårturene «går» til Danmark, vi er gjerne borte i 2 netter, dvs. 3 dager. Vi har egen reisearrangør som heter Dag Pettersen, styremedlem i gruppa og en kjent personlighet i idrettslaget. Han finner alltid fine turer både om våren og i november/desember i forbindelse med julebord. Vi har en positiv og flink leder, Vivi Handaa. Ellers er vi noen andre i styret; kasserer, sekretær og styremedlemmer.

Like over nyttår hvert år planlegger vi turer og aktiviteter. Spaserturer i området blir ikke avlyst da vi er turfolk og vi kler oss derfor etter været. Humøret er alltid «på topp».

Hver vår og hver høst arrangerer vi h.h.v. to fester på klubbhuset hvor vi koser oss med forskjellige aktiviteter, mat, drikke, sang, muntre historier, loddsalg, litt konkurranser mv. Vi er gjerne 30 - 40 personer med på festene.

Ellers har vi siden starten i 2001 gitt bidrag til grupper i idrettslaget, kjøpt inventar til klubbhuset og bevilget penger til badstuovn i garderobe. Det var hyggelig for vår gruppe at vi fikk anledning til å være medarrangør for jubileumsfesten våren 2009, idrettslaget var da 90 år.

Vi viser til seniorgruppas info på Web-siden i I.L.Express, hvor det vises kalender for året 2016. Aktivitetene våre for året er tatt med der. Neste år for 2017 vil vi igjen komme med ny kalender og

nye muligheter for turer. Det er alltid fint med nye medlemmer i vår gruppe, vi ønsker alle velkommen. Nærmere informasjon får dere i nevnte kalender for 2016 eller i ny kalender for 2017. Det er også mulig å ta kontakt med medlemmer i styret.

For øvrig vil vi opplyse at det ikke er noen aldersgrense for å delta på våre arrangementer. Kontingenten vår koster kr 50 pr. år. Medlemmene i gruppa er medlemmer i I.L. Express og må også betale støttekontingent til hovedlaget, f.t. kr 250.. Vi er jo medlemmer i idrettslaget og har da anledning til å delta i klubbens mange positive aktiviteter.

Fritidsklubben

Mer informasjon kommer..

Aktivitetsplan/terminliste

Mer informasjon kommer..

Kapittel 5 - Til deg som er ...

I denne delen av klubbhåndboken vil vi beskrive hva du som medlem i klubben må forholde deg til og hvordan vi forventer at IL Express medlemmer oppfører seg når man deltar på aktivitet i regi av klubben.

Mer informasjon kommer..

Kapittel 7 - Klubbdrift

Dugnad og frivillig arbeid

IL Express har tre årlige fellesdugnader:

Vårdugnad på Fevik Stadion

For å gjøre stadion klar til sesongen gjennomføres det en vårdugnad for å få unna opprydding, maling, vasking og andre oppgaver på klubbhuset og uteområdet på stadion.

Fevikmessa

Lotteri i forkant av messa og diverse oppgaver under arrangementet (gjelder ikke idrettsskolen).

Julelotteri

Lotteri i oktober-desember som går til et formål til glede for hele klubben.

Dugnader i idrettsgruppene

I tillegg til fellesdugnadene har enkelte idrettsgrupper og lag egne dugnader. Dette vil variere fra år til år. Et lags foreldregruppe kan for eksempel bli enige om å gjennomføre en dugnad til inntekt for en turnering eller annen tur.

Politiattester

Hvem kan idrettslaget innhente politiattester fra?

- Alle frivillige/ansatte innenfor Idrettslaget som skal utføre et tillits- og/eller ansvarsforhold til mindreårige eller personer med utviklingshemning.
- Politiattest kan kreves fra personer under 18 år, med en nedre grense på 15 år.

Hvilke verv i Express skal vise politiattest?

- Alle trenere, hjelpetrenere og oppmenn.
- Alle foreldre som skal være med på overnattingsturer/turneringer innenfor Idrettslaget.
- Skal det utføres andre oppgaver innen Express, kan styret i Express ta en selvstendig vurdering av behovet for politiattest.

Personer som ikke ønsker å framvise politiattest, kan ikke inneha overnevnte verv og/eller oppgaver i Express før politiattest uten merknad er framlagt. Det er gratis og innhente politiattest.

Rutiner for søknad og fremvisning av politiattest

Søknad om politiattest sendes inn elektronisk fra Politiets sider. Når du søker må du legge ved "Bekreftelse på formål med politiattest". Dette skjemaet får du på e-post av daglig leder ved forespørsel.

NB! Man skal fremvise politiattest hvert tredje år. Det er ikke mulig å «fornye» politiattest til samme rolle som tidligere. Man må derfor søke om ny politiattest til ny rolle. Med rolle menes det at dersom du søkte om politiattest som trener for Fotball G10 i 2015 må du søke som trener for Fotball G13 i 2018.

For å søke om politiattest følger du disse punktene:

1. Send e-post til post@ilexpress.no hvor du ber om "Bekreftelse på formål med politiattest". E-posten må inneholde navn, fødselsdato og hvilken rolle du har i IL Express. **Husk å presisere hvilket lag du er tilknyttet, f. eks. «Trener G13 Håndball».**
2. Gå til <https://www.politi.no/oslo/tjenester/politiattest/>. Scroll litt ned på siden og trykk på "Send søknad om politiattest elektronisk". Her må du logge inn med Bank ID. Fyll ut søknadsskjemaet og last opp "Bekreftelse på formål med politiattest" som vedlegg.
3. Når du har mottatt svar på søknaden fremviser du politiattesten til ansvarlig person i aktuell idrettsgruppe. Politiattester skal kun fremvises, IL Express oppbevarer ikke attestene.

Anlegg og utstyr

IL Express eier og drifter Fevik Stadion og gressbanen på Moy Moner. I tillegg benytter klubben seg av kommunale flerbrukshaller.

Klubbhuset

Klubbhuset ligger på Fevik Stadion. Her har vi garderobeanlegg, treningsrom, møterom, kontor, kjøkken og stue. Klubbhuset kan lånes gratis av klubbens grupper og lag. Dersom klubbhuset brukes internt må gruppen/laget forholde seg til **instruksen for intern bruk av klubbhuset**. Vi tilbyr ekstern utleie av klubbhuset, og det kan du finne mer informasjon om [her](#).

Fevik Stadion

På Fevik Stadion har klubben en rekke ulike anlegg. Gressbane, kunstgressbane (OSM Stadion), to gressløkker, basketballbane på asfalt, sandvolleyballbane, tartandekke med fire løpebaner og diverse friidrettsanlegg som lengdegrop og kulegrop. Anlegget eies og driftes av IL Express.

Moy Moner

På Moy har klubben en gressbane i 11er størrelse. I 2016 er banen kun merket opp til 9er fotball. Banen eies og driftes av IL Express.

Fevikhallen

Fevikhallen er en kommunal flerbrukshall som brukes av alle våre innendørsidretter.

Holvikahallen

Holvikahallen er en kommunal flerbrukshall som brukes av vår basketballgruppe.

Lysløypa på Fevik

IL Express har ansvar for drift av lysløypa i vinterhalvåret med oppmerking av skiløyper.

Aktivitetsområde i Skarsdalen

I Skarsdalen har Express satt opp en rekke aktivitets/lekeapparater. Apparatene vedlikeholdes av IL Express.

Utmerkelser og æresbevisninger

Utmerkelsene er tiltenkt personer som er medlemmer i klubben. Utmerkelser vil alltid bygge på et visst skjønn, likevel er det svært viktig både for dem som mottar utmerkelsene og dem som ikke får dem at tildelingene skjer på et rimelig likt grunnlag.

IL Express Æresmedlem

IL Express Æresmedlem kan tildeles medlem som både har drevet aktiv idrett og medvirket administrativt i klubben gjennom flere år.

Dette er klubbens høyeste utmerkelse og normalt krever den at tildelingen skjer til personer som tidligere har mottatt IL Express hederstegn.

IL Express Hederstegn

IL Express tildeles for fremragende arbeid for klubben i en årrekke (praksis tilsier 15-20 år) både administrativt og på det idrettslige plan.

IL Express Bragdstatuett

Statuetten tildeles for sportslige prestasjoner på et meget høyt nivå.

Loll's Premie

Lolls Premie ble stiftet av Hjørdis og Arnold Bjørklund Sr. under Arnolds 80 års jubileum 10. november 1984. Premiene er rentene på et legat innskudd og kan ikke vinnes to ganger av samme person. Premien tildeles til medlemmer som har gjort seg bemerket i to til tre idretter i hvilket IL Express er tilknyttet krets/forbund. Utøvere må være mer enn 15 år. Hvis to eller flere utøvere vurderes likt skal trenervirksomhet, administrativt arbeid og dugnadsinnsats i klubben legges til grunn.

Joseph Johnsens Pokal

Til ungdom i IL Express som ved siden av å drive idrett har vist fin sportslig opptreden og vært hjelpsomme ved ulike arrangementer.

Årets Expresser

Tildeles en person som har utmerket seg i sitt arbeid, enten sportslig eller administrativt, i gjeldene år.