

Valgkomiteens innstilling til Styre 2026-28

FRISKIS&SVETTIS

OPPEGÅRD



Valgkomiteens innstilling til nytt styre

- Leder: Arild Amundsen (2026-28) – fra nestleder til leder
- Nestleder: Knut Aksel Sæthre (2026-28) – fra medlem til nestleder
- Kasserer: Anne Langbraaten (2026-28) - ny
- Medlem: Birgitte Christoffersen (2026-28) - fortsetter
- Medlem: Mona Hørtun (2026-28) – fra vara til medlem
- Vara: Trude Harneshaug (2026-27) - ny

Går ut av styret etter årsmøtet i mars 2026



Kari Clausen
Styreleder 2022 til mars 2026

Mette Arnheim
Styremedlem 2020-22,
2022-24,
og kasserer 2024-26



Tusen takk!

Leder



Arild Amundsen

Styreleder: 2026-2028

Tidligere: Nestleder 2024-2026, 2020-2022, Vara 2019-2020,
Styremedlem 2016-18.

Friskis&Svettis: Spinningleder siden 2015. Medlem i Friskis siden 2010.

Om idrettslaget: Friskis&Svettis har gitt meg mye treningsglede. Målet mitt er å gi minst like mye tilbake.

Bor: Tårnåsen

Yrke: Kontraktsansvarlig i Eureka Pumps AS

Nestleder



Knut Aksel Sæthre

Nestleder: 2026-2028

Tidligere: Styremedlem 2022-24, 2024-26.

Friskis&Svettis: Medlem i Friskis siden 2015. Trener mest spinning, noe sal.

Om idrettslaget: Dyktige instruktører og morsomme medspinnere gjør dette til en god arena.

Bor: Tårnåsen

Yrke: Senioringeniør og Seksjonssjef i Forsvarsmateriell

Kasserer



Anne Langbraaten

Ny i styret. Kasserer 2026-2028.

Friskis&Svettis: Mangeårig medlem i foreningen.

Om idrettslaget: Har trent med Friskis i en årrekke. Jeg har hatt mye glede av dette og ser nå fram til å gi tilbake og bidra til idrettslaget som kasserer i styret.

Bor: Tårnåsen

Yrke: Avdelingsdirektør for økonomi i Helsedirektoratet

Styremedlem



Birgitte Myrlid Christoffersen

Styremedlem 2026-2028 (avlaster kasserer)

Tidligere: Fungerende kasserer deler av 2026, styremedlem 2024-2026 og 2022-24.

Friskis&Svettis: Medlem i Friskis siden 2006, Vert 2009-2020, Vertsleder 2014-2019.

Om idrettslaget: Jeg storkoser meg i Friskis Oppegård. Dyktige ledere, morsomme timer, hyggelige folk. Det er nesten som en familie :) Motivasjonen til å bidra er å gi noe tilbake til et idrettslag som gir meg så mye. Og så liker jeg å engasjere meg.

Bor: Sofiemyr

Yrke: Regnskapskonsulent, Olav Thon Gruppen. Erfaring fra mange styreverv.

Styremedlem



Mona Hørtun

Styremedlem 2026-2028

Tidligere vara: 2024-2026, 2022-24, og 2020-2022.

Friskis&Svettis: Instruktør siden 2006 og medlem siden 2003.

Om idrettslaget: Likte konseptet umiddelbart første gang jeg stilte på en Friskis-trening, og følte jeg hadde funnet *min* treningsform. Som treningsgleder er målet at alle skal føle at det er lett å henge med, og å finne øvelser hvor både de som er god trent og de som nettopp har begynt, kan ta i så mye som de orker og få en god treningsopplevelse.

Bor: Langhus

Yrke: Customer lifecycle manager, If Skadeforsikring

Vara



Trude Harneshaug

Vara styremedlem 2026-2027.

Friskis&Svettis: Medlem siden 2018.

Om idrettslaget: Jeg er så glad i dette laget og jeg er klar til å bidra til Friskis Oppegård som jeg har trent med jevnt og trutt i mange år!

Bor: Sofiemyr

Yrke: Leder for Facility Management, If Forsikring

Valgkomiteens arbeid

- Et velfungerende og motivert styre i perioden 2024-26.
- I siste halvdel av 2025 måtte kasserer avløses pga sykdom. Dette løste seg med eksisterende styre, siden en av styremedlemmene også hadde regnskapskompetanse. Verdien av denne ekstra kompetansen ble tydelig. Det ble også klart at kasserer-rollen er tidkrevende. Å finne ny kandidat til kassererrollen var utfordrende: Vedkommende må ha regnskapskompetanse, kapasitet og motivasjon. Derfor har Valgkomiteen i perioden 2026-28 innstilt ny kasserer, med oppgaveavlastning fra annen regnskapskyndig styremedlem. Rolle- og arbeidsfordeling er avklart mellom de innstilte.
- Valgkomiteen er klar over at innstilte nestleder ikke ønsker å rykke opp til leder i framtiden. Derfor vil Valgkomiteen i løpet av de neste to årene være på utkikk etter en nestleder som kan være klar til å ta over ledervervet når det måtte være aktuelt.
- Valgkomiteen har i perioden oktober-januar:
 - Samtalt med alle styremedlemmene og kartlagt ønsker og behov.
 - Vurdert innspill til kandidater opp mot arbeidsområder.
 - Vektlagt: Kontinuitet, tid, motivasjon, kompetanse/styrker, kjønns- og aldersfordeling.
 - Vara innstilles for 1 år, mens samtlige andre for 2 år. Erfaringen viser at noen fortsetter etter 2 år, men også at uforutsatte ting kan skje- som krever justeringer etter 1 år.
 - Innstilling og presentasjon av et balansert Styre, og en uendret Kontrollkomité er sendt andre uken i februar 2026
- Idrettstinget 2021 sitt krav er minst to av hvert kjønn for styrer med flere enn tre medlemmer. Det er ivare tatt.

På vegner av medlemmer i Friskis&Svettis Oppegård

Takk til alle som bidrar med styreverv!

Hilsen Valgkomiteen
Eva T. Lokken, leder
Joanna Fenn, medlem
Reidar Finsrud, vara