

STYRETS ÅRSBERETNING 2025



#FolloErFamilie

 **REMA 1000**
LIGAEN

Dokumentet er signert med Orgbrain eSign
- en standard elektronisk signatur i samsvar
med EU-forordning 910/2014 (eIDAS).

Orgbrain
eSign 



1. Innledning

Klubbens formål

Follo HK er en norsk eliteklubb innenfor håndball menn.

Klubben har et seniorlag i norsk Eliteserie – Rema 1000 ligaen, et rekruttlag som spiller i 2. divisjon, Lerøyserien og G20 regionserie og et rullestollag med spillere fra begge kjønn.

Follo HK bygger på prestasjons-/partnerklubbmodellen med Kolbotn IL Håndball, Langhus IL Håndball, Oppegård IL Håndball, Siggerud IL Håndball og Ski IL Håndball.

Follo Håndball hadde 101 medlemmer pr. 31.12.2025

Styret i klubben har bestått av:

Marius Borge (styreleder), Espen Pettersen Roald (nestleder), Annett Malmø (styremedlem), Mariann Holm (styremedlem), Tore Solheim (styremedlem), Gitte Madsen-Kaarød (styremedlem), Frøydis Olsen (styremedlem), Tony Støkkebo Bye (styremedlem) og Jostein Epland (styremedlem).

Det ble avholdt åtte styremøter i 2025 for styret som ble valgt i mars 2025. I tillegg ble det gjennomført to styremøter i det gamle styret før årsmøtet. Totalt 10 styremøter i 2025.

Lene Lothe er engasjert som klubbkoordinator på deltid.

Aktiviteter med samarbeidsklubbene

I 2025 arrangerte Follo HK tre håndballskoler: Follo Balkan WinterCamp, SummerCamp og HøstCamp. Samlingene har samlet mange ivrige deltakere og gitt både faglig utvikling og sterke opplevelser på banen. Tilbakemeldingene har vært svært positive – både på kvaliteten i det sportslige opplegget og på den gode stemningen sammen med Follo-spillerne.



Også i 2025 har vi hatt flaggbærere og maskoter fra våre samarbeidsklubber på samtlige hjemmekamper. Annett Malmo har koordinert ordningen og sikret en rettferdig fordeling av kampene, basert på lagenes ønsker og loddrekning ved behov. Interessen har vært stor, og alle plassene ble fylt opp gjennom året. Tonje Skjærvik har bidratt som vertinne og sørget for at flaggbærere, maskoter og trenere har blitt godt ivaretatt i Stil Arena.



I løpet av året har Follo HK satt fokus på kunnskapsdeling og inspirasjon i regionen. Trenere og spillere har gjennomført flere gjestetreninger hos samarbeidsklubbene, noe som har gitt både faglig påfyll og økt motivasjon for spillere og trenere lokalt.

Follo HK har videreført samarbeidet med Wang Ung Follo for skoleåret 2025/2026. Gjennom avtalen har hovedtrener Lukas Karlsson, assistenttrener Adrian Ark Saastad og målvakt Simon Ypma bidratt som trenerressurser på toppidrett håndball, med faste økter gjennom skoleåret. I tillegg har Adrian Ark Saastad vært inne tre dager i uken som trener ved Wang Toppidrett Oslo. Samarbeidet styrker både spillerutviklingen i regionen og den sportslige samhandlingen mellom skole og klubb.



2. Økonomi

Klubben har videreført sitt høye fokus på økonomi, og styret har fulgt godt med på den økonomiske utviklingen gjennom året. Økonomirapportering og -oppfølging har vært preget av kontroll og oversikt, noe som har gitt arbeidsro for styret, ansatte og øvrige involverte i klubben. Som i 2024/2025-sesongen har klubbens økonomi tilfredsstilt kravene til grønn kategori på Eliteserielisensen.

Resultatet for 2025 endte på kr. **74 602,-** mot et budsjett på **78 099,-**.

Pr. 31.12.2025 hadde klubben en egenkapital på kr **800 359,-** mot **708 081** - i 2024.

Driftsinntektene i 2025 har vært på kr **9 094 075,-** mot **8 134 804,-** i 2024. Det må her understrekes at det har vært lagt ned en stor innsats fra alle i klubben for at inntektene har kunnet fortsette å øke. Personalkostnader og andre driftskostnader har i 2025 har vært på kr. **9 018 547,-** mot kr. **7 882 127,-** i 2024.

Økonomisk balanse krever kontinuerlig oppmerksomhet, og styret er bevisst på behovet for stram og ansvarlig økonomistyring også i 2026. Det vedtatte budsjettet bygger på prinsipper om forsvarlig og bærekraftig drift, i tråd med klubbens ambisjoner og forpliktelser.

Follo HK har en unik posisjon som regionens eliteklubb på herresiden – en posisjon vi er stolte av, og som forplikter. Denne hadde ikke vært mulig uten den avgjørende støtten fra våre sponsorer og samarbeidspartnere. Deres bidrag er fundamentet for vår aktivitet, og gjør det mulig å utvikle både topp- og breddehåndball i Nordre Follo.

Styret vil rette en stor og oppriktig takk til alle våre samarbeidspartnere for tilliten, engasjementet og viljen til å være med på reisen. Sammen skaper vi bærekraftig toppidrett og sterke fellesskap – til glede for spillere, frivillige, supportere og hele håndballfamilien i Follo.



3. Sportslig aktivitet

Sportslig ledelse

Våre hovedtrenere Lukas Karlsson og Adrian Ark Saastad har denne sesongen styrt det sportslige i samarbeid med Tore Solheim & Gitte Madsen-Kaarød (ansvarlige for sport i styret).

Elitelaget

Etter opprykket fra 1. divisjon og debutåret i REMA 1000-ligaen i sesongen 2024/25, har Follo HK sitt herrelag også i 2025 vært fullt fokusert på å etablere seg i norsk håndballs øverste divisjon. I løpet av sesongen 2024/25 leverte laget en solid innsats med 17 poeng på 26 kamper. Etter en veldig jevn avslutning på sesongen, måtte vi dessverre ut i kvalifiseringskamper mot Melhus, men der var det ingen tvil, og vi sikret plass i ligaen også for sesongen 2025/26.

Sesongen 2025/26 har så langt vært preget av hard kamp om poengene og verdifulle erfaringer mot landets sterkeste lag. Ved midten av sesongen, etter 19 spilte kamper, ligger Follo HK på en 10. plass i tabellen med 13 poeng. Laget har vist evne til å ta poeng i tøffe oppgjør og ligger foran de som kjemper mot direkte nedrykk, samtidig som det er tett i feltet bak de øverste lagene i tabellen.

Sesongen har bydd på mange jevne og spennende kamper, der laget har demonstrert både utvikling og vilje til å konkurrere. Samtidig har konkurransen i REMA 1000-ligaen vært tøff, og flere kamper har vært jevne helt til siste sluttminutt – noe som både har vært frustrerende, men samtidig har gitt verdifull læring og erfaring for gruppa.





Hovedtrener for sesongen 2025/2026 er Lukas Karlsson. I trenerteamet har han også denne sesongen hatt med seg assisterende hovedtrener Adrian Ark Saastad, oppmann Ivar Lysjø, målvaktstrener Mads Gulbrandsen, Axel Reimblad fra Behandlervirket som medisinsk- og fysisk ansvarlig. I tillegg er teamet i år styrket med Ole Martin Viken, «kulturminister» og fysisk trener, samt John Magnusson som ekstra oppmann. Kenneth Andersen er assistenttrener for Follo Rekrutt.

Trenerteamet har jobbet målrettet for å utvikle lagets spillestil, fysikk og konkurranseevne gjennom sesongen – i tillegg til å utvikle våre spillere individuelt.

I NM senior gjorde laget en god innsats ved å slå LFH09 i andre runde, før de slo NTNUI i tredje runde med klar margin. I åttendedelsfinalen ble de dessverre slått ut etter hederlig innsats, 32-28 borte mot Runar. Dette viser et lag med kapasitet til gode prestasjoner i cupspill, samtidig som det kjempes om poeng i en krevende eliteserie.

På spillerfronten har flere spillere blitt løftet frem gjennom året og tilknyttet nasjonale samlinger, noe som understreker den sportslige utviklingen hos enkeltspillere og i laget som helhet.

Styret er godt fornøyd med den innsats og utvikling laget har vist i løpet av 2025 – både resultatmessig og i spillestil – og ser positivt på arbeidet som er lagt ned for å befeste klubbens plass i norsk eliteseriehåndball i tiden som kommer.

Rekruttlaget

Rekruttlaget i Follo HK har i sesongen 2025/2026 hatt et solid trener- og støtteapparat bestående av Adrian Ark Saastad (hovedtrener), Kenneth Andersen (assistenttrener), Simon Ypma (keepertrener), Axel Reimblad (fysisk trener) og John Magnusson (oppmann). I tillegg har Lukas Karlsson bidratt rundt rekruttene gjennom sesongen. Teamet har jobbet målrettet og strukturert for å sikre både sportslig og personlig utvikling for spillerne.



Spillertroppen har bestått av 21 spillere. 20 av disse kommer fra våre samarbeidsklubber i Nordre Follo, og én spiller har tilhørighet i Askim/Skiptvet. Dette understreker betydningen av det gode samarbeidet i regionen og viser at rekruttlaget er en viktig utviklingsarena for lokale spillere.

Det ble avholdt oppstartsmøte med foreldre og spillere i starten av juni 2025, mens sesongoppkjøringen startet allerede i månedsskiftet mai/juni. I tillegg til ordinært seriespill har laget deltatt i Landsserien (G18), NM G20 og gjennomført om lag 11 treningskamper, inkludert kamper i Follo Cup.

Det har vært lagt ned et betydelig arbeid i å bygge et sterkt og inkluderende lagsmiljø – både internt i rekruttgruppen og på tvers av rekrutt- og A-lag. En viktig del av dette arbeidet var felles treningssamling med A-laget i Göteborg i august. I tillegg ble det 14.–15. juni arrangert en egen oppstarts samling for rekruttene i området Siggerud og Langhus, med ulike lagbyggingsaktiviteter, felles matlaging og overnatting. Slike tiltak har bidratt til å skape samhold, trygghet og en felles kultur i spillergruppen.

Per 23. februar 2026 ligger laget på 2. plass i 2. divisjon etter 18 spilte kamper. I G20-serien spiller Follo A-sluttspill om tittelen som regionsmester, og laget har foreløpig til gode å spille sine sluttspillkamper. I Landsserien har rekruttene vunnet 5 av 6 kamper før siste

runde i gruppespillet, og ligger dermed på 3. plass i sin gruppe. I NM G20 ble det tap mot Nærbø (31–37), som senere endte med NM-sølv. Resultatmessig markerer laget seg blant de beste både i regionen og nasjonalt.

Flere rekruttspillere har i løpet av sesongen fått sin debut på A-laget, noe som bekrefter at rekruttlaget fungerer etter hensikten som utviklingsarena. Sander Strøm Tjernshaugen, Fredrik Westgaard, Hlini Birgisson og Victor Iversen har deltatt på én eller flere samlinger med LM06 og LM08 i løpet av året, og hele 14 spillere har vært tatt ut på regionale landslagssamlinger.

Trener- og støtteapparatet er svært fornøyd med spillergruppen – både sosialt og sportslig. Gruppen består av flere meget talentfulle spillere med potensial til å ta steget opp på A-laget. Samtidig kjennetegnes laget av en sterk treningskultur, høy innsats og et tydelig ønske om å bidra for fellesskapet. Slike holdninger legger grunnlaget for gode treningsøkter og jevn utvikling over tid.

Denne sesongen har vi også hatt ca. 15 hospitanter innom øktene fra våre samarbeidsklubber, i hovedsak fra Ski og Kolbotn. Dette er en viktig del av klubbens utviklingsmodell og bidrar til å styrke båndene mellom klubbene i regionen.

Samlet sett fremstår 2025/2026-sesongen som en svært positiv sesong for rekruttlaget – både når det gjelder prestasjoner, utvikling og kulturbygging.



4. Follo Rullestolhåndball



Follo HK Rullestolhåndball har igjen lagt bak seg nok et år med mange gode opplevelser, kamper og cuper samt at nye spillere har kommet til.

Laget har fortsatt med 2 treninger pr uke for å holde nivået og Leon Lorang Moe og Iver Melgård har delt ansvar som hovedtrenere. Administrasjon og teknisk/vedlikehold er fremdeles utført av Erik Horgen og Laila Horgen.

Laget har fortsatt sitt spill i 5.divisjon for herrer. Det var flere lag i divisjonen sesong 2025/26, noe som har gitt flere kamper, og mange nye gode opplevelser. Å få spille i 5.divisjon er fremdeles en stor motivasjonsfaktor for spillerne og gir verdifull kamptrening. Tilbakemelding fra lagene som kommer er svært hyggelige og flere kommer igjen på treningskamper. De samme dommerparene som stilte opp de foregående sesonger, er med videre og bygger opp fin kompetanse rundt dømming av rullestolhåndball-kamper.



1.mars 2025 fylte Follo HK Rullestolhåndball 10 år og i den forbindelse ble det arrangert en jubileumscup med påfølgende jubileumsmiddag. Jubileumscup'en ble en suksess. Follo HK Rullestolhåndball vant etter en spennende finale mot Ski. Region Øst var også til stede og delte ut gavesjekk til klubben under turneringen og hovedsponsor SALTO sponset nye trenings-sekker til alle spillere.

Det er økt aktivitet innen rullestolhåndball i Norge og flere lag og spillere kommer til. I juni 2025 arrangerte Follo HK Rullestolhåndball SALTO Cup for fjerde gang. Turneringen samlet rekorddeltakelse med hele 13 påmeldte lag – en gledelig milepæl for et arrangement som har etablert seg som en viktig møteplass for rullestolhåndballen i Skandinavia.

Cupen ble gjennomført 14.–15. juni med deltagelse fra Sävehof og IFK Kristianstad (Sverige), samt Bergen, Elverum, Nordstrand, Arendal og vertsklubben Follo HK Rullestolhåndball. For å sikre gode og jevne kamper ble det også i år spilt i både nivå 1 og nivå 2, slik at alle lag fikk konkurrere på sitt nivå. Flere klubber stilte med mer enn ett lag, noe som ytterligere styrket arrangementet.

SALTO Cup 2025 ble en stor sportslig og sosial suksess. Ekstra gledelig var det at Follo HK Rullestolhåndball igjen kunne løfte pokalen etter seier i finalen i nivå 1 mot Nordstrand.

Styret retter en varm takk til cupens hovedsponsorer, SALTO Systems og KC Follo, som med sitt engasjement gjør det mulig å arrangere en turnering av denne kvaliteten – og som bidrar til å løfte rullestolhåndballen videre.



Follo HK Rullestolhåndball deltok også på turnering i Arendal 1-3 oktober. Både funksjonsfriske og rullestolhåndball-lag deltok, og kampene gikk over 2 dager. Follo HK Rullestolhåndball stilte med 2 lag og det ble finale mellom Follo 1 og Follo 2. En flott prestasjon og et resultat av målbevisst trening og god utvikling de siste årene, noe som har gjort Follo HK Rullestolhåndball til et av de beste lagene i Norge.



Flere spillere har også vært på samling med landslaget i løpet av 2025: Thor Erik Strand, Luis Gran, Marcus Kavaleff, Steinar Lunde og Frøydis Olsen.

EM i Rullestolhåndball ble arrangert 26.-30.november i Vilnius. Denne gangen var det 4-a-side varianten som skulle spilles. Det er stor overgang fra 6-a-side til 4-a-side, men landslaget trente hardt mot EM og Norge deltok med følgende spillere fra Follo HK Rullestolhåndball: Thor Erik Strand, Luis Gran, Frøydis Olsen og Steinar Lunde. I tillegg deltok Iver Melgård og Leon Lorang Moe som hjelpetrenerne, og Erik Horgen som assistent-trener på landslaget.

Det ble tøffe kamper og hard matching. Norge endte til slutt på en fin 6.plass. Det var ny opplevelse å spille 4-a-side og Norge gjennomførte mange bra kamper. Det ble mange erfaringer og et spennende opphold i Vilnius.



Rullestolhåndballaget er et selvfinansierende prosjekt for Follo HK. I tillegg til støtte fra NHF får laget også fin støtte av hovedsponsor SALTO systems, samt KC Follo som bistår med drakter og utstyr. I 2025 skrev klubben også avtale med Vinkl som sponsor. I tillegg har det kommet flere personlige pengegaver til klubben samt at klubben stadig søker om støtte og midler fra fond og stiftelser for å sikre tilstrekkelig midler for å holde liv i aktiviteten.

Follo HK Rullestolhåndball jobber aktivt sammen med NHF for å få økt fokus og videre satsning på rullestolhåndball i Norge. I løpet av høsten 2025 fikk Larvik stoler og ressurser på plass for å kunne starte opp januar 2026. Rullestolhåndball er fremdeles i sterk vekst i Norge, og mye takket være innsats og engasjement fra Follo HK Rullestolhåndball.

5. Dugnader og aktiviteter

Follo HK er helt avhengig av dugnadsinnsats for å kunne drive topphåndball på vårt nivå. Styret har selv deltatt aktivt i gjennomføringen av dugnader gjennom sesongen, sammen med aktive spillere, ansatte, familiemedlemmer og ikke minst frivillige som har tatt et stort og viktig ansvar i ulike roller.

Styret ønsker å rette en varm og oppriktig takk til alle som bidrar for klubben gjennom året. Uten dere – ingen klubb.

Sponsorcupen 2025

Vi arrangerte nok en gang den årlige sponsorcupen for våre samarbeidspartnere i mai 2025. I år som de siste årene også sammen med damelaget. 8 lag deltok, og cupen ble nok en gang en suksess. Balkan tok seieren etter en spennende finale mot Behandlerverket. Cupen ble avsluttet med en bankett på Langhuset.

Tons Of Rock juni 2025

I juni hadde igjen dugnadsarbeid under Tons Of Rock. Her stilte alle spillere, fra begge lagsmiljøer I tillegg stilte foreldre og medlemmer ekstra opp, for å dekke våre totale 50 vakter fordelt på 4 dager.

FolloCup august 2025

Uke 32 – 7.-10. august 2025 arrangerte vi FolloCup sammen med Follo HK Damer. 24 klubber og 36 lag var påmeldt i både Elite og rekruttklassen for begge kjønn. Arrangementet gikk fint av stabelen og mange dugnadstimer ble nedlagt.

Åpningsshowet 2025

Det var stor stemning da Follo HK inviterte til «Åpningsshow» på Ski Rådhuseteater før sesongstart. Hanne Roald og Marius Borge ledet publikum gjennom en kveld fylt med musikk fra klubbens faste band «De 8nde Menn», intervjuer, videoinnslag, gjesteopptredener og presentasjon av lag og spillere.

Arrangementet markerte også klubbens 25-års jubileum, hvor flere spillere fra det aller første elitelaget deltok. Et av kveldens høydepunkter var besøket av Randi Gustad, president i Norges Håndballforbund, som sammen med ordfører Cecilie Jørgensen Pind delte ut æresmedlemskap i Follo HK til Laila Horgen for hennes mangeårige og utrettelige innsats for klubben. Kvelden ble en flott start på sesongen og en tydelig påminnelse om fellesskapet, historien og stoltheten som preger Follo HK.

Kampen for Follo

Kampen for Follo er navnet på klubbens **kronekamp**, og i inneværende sesong ble den avviklet mot Fjellhammer 9. november 2025. Styret og frivillige la ned en iherdig innsats for å rekruttere sponsorer og privatpersoner i lokalmiljøet som ville støtte klubben ved å bidra med et beløp per tilskuer eller et fastbeløp denne kvelden. Videre gjorde klubbens A-lag, også med god støtte fra frivillige, et enormt stykke arbeid for å invitere lagmiljøer fra hele regionen til folkefest i STIL Arena, noe som resulterte i hele 2.187 tilskuere på tribunene.

Det er på kvelder som denne vi virkelig føler på styrken i vårt slagord, **Follo Er Familie**, og vi er dypt takknemlige for støtten fra våre sponsorer, partnerklubber, frivillige, og hele lokalsamfunnet som bidro til denne suksessen.

Salg av dopapir/tørkerull

Første dugnadsrunde ble gjennomført i februar og andre runde i oktober 2025. Begge lagsmiljø bidrar i denne dugnaden.

Samarbeid med Kolbotn IL – Hjerteligalag

I 2025 etablerte Follo HK et formelt samarbeid med Kolbotn IL sitt Hjerteligalag, med et tydelig mål om å løfte frem budskapet om at håndball er for alle. Gjennom året har spillere og trenere fra både eliteslaget, rekruttlaget og rullestolhåndballaget deltatt på treninger og felles aktiviteter, og bidratt til å skape inkluderende møteplasser på tvers av lag og forutsetninger.



Et av høydepunktene var oppvisningskampen i Stil Arena i forkant av en eliteseriekamp, hvor Hjerteligalagene fikk spille foran stort publikum. Ordfører i Nordre Follo kommune, Cecilie Dahl-Jørgensen Pind, bidro til å løfte arrangementet ytterligere ved å holde tale og dele ut premier – en sterk anerkjennelse av betydningen dette samarbeidet har for lokalsamfunnet. Samarbeidet har skapt engasjement, stolthet og ekte idrettsglede – og tydeliggjør Follo HKs rolle som en inkluderende klubb for hele regionen.



6. Andre forhold

Arbeidsmiljø/ytre miljø

Follo HK drives av et dedikert og kompetent team som hver dag bidrar til klubbens utvikling – både sportslig og administrativt. Lene Lothe er engasjert som deltids klubbkoordinator og har en sentral rolle i den daglige driften av klubben.

A-laget ledes av hovedtrener Lukas Karlsson, ansatt i full stilling. Adrian Ark Saastad er også ansatt i full stilling i Follo HK, som hovedtrener for rekruttlaget og assisterende hovedtrener for elitelaget. Denne strukturen bidrar til god kontinuitet og en tydelig rød tråd i det sportslige arbeidet, fra rekrutt til elite. Styret opplever at arbeidsmiljøet i klubben er positivt, inkluderende og konstruktivt. Det legges stor vekt på samarbeid, tydelig kommunikasjon og en kultur preget av respekt og fellesskap – verdier som er avgjørende for å lykkes både på og utenfor banen.

Når det gjelder ytre miljø, drives klubbens aktiviteter innenfor rammene av gjeldende lover og forskrifter. Virksomheten medfører ingen forurensning eller andre negative konsekvenser for det ytre miljø.

Likestilling

Klubben har et herrelag og rekruttlag bestående av menn og et rullestollag som består av både kvinner og menn. Klubbens styre har bestått av 4 kvinner og 5 menn.

Skader og ulykker

Håndball er en fysisk krevende idrett, og skader er dessverre en del av risikobildet. I 2025 har det systematiske arbeidet med styrketrening og skadeforebygging gitt gode resultater. Antall skader av lengre varighet har vært lavt, og spillergruppen har i stor grad vært tilgjengelig gjennom sesongen.

Samarbeidet med Axel og Behandlernet har vært viktig for tett oppfølging, behandling og rehabilitering av spillere ved behov.

Diskriminering

Det er en målsetting at klubben skal være åpen og inkluderende. Ingen skal diskrimineres på grunn av sosial eller kulturell bakgrunn, religion, kjønn, seksuell legning eller andre grunner.

Marked

Markedsarbeidet i 2025 har i hovedsak blitt gjennomført av Morten Stærk på provisjonsbasis, med svært gode resultater. Styret har også bidratt aktivt i arbeidet med å utvikle og følge opp samarbeidspartnere. Vi er takknemlige for at våre trofaste partnere gjennom mange år fortsatt står støtt med oss, samtidig som vi har ønsket nye samarbeidspartnere velkommen. Deres støtte er avgjørende for vår satsning. Tusen takk for tilliten og engasjementet.

Follo Media

Follo HK er privilegerte som har en dugnadsbasert medieavdeling ledet av Tor Solstad. Follo Media har ansvar for nettsider, sosiale medier, grafisk design og produksjon av trykksaker. I tillegg dokumenterer Tor kamper og arrangementer gjennom et betydelig fotoarbeid.

Hanne Roald bidrar med intervjuer, særlig fra rekruttmiljøet, og er en sentral ressurs under klubbens Åpningsshow. Erik Manshaus står for videoproduksjon og streaming av kamper, samt klipp til våre SoMe-kanaler. Geir Thomas Fossum leverer intervjuer, artikler og tekstinnhold til Follo Media. I forkant av sesongen arrangeres det mediadag med portrettfotografering, videoproduksjon og intervjuer til lokalpressen. Beate Solstad og Eline Solstad er også viktige bidragsytere i mediearbeidet.

Styret retter en stor takk til hele Follo Media for profesjonalitet, engasjement og synlighet gjennom året.

Kiosk

Mariann Holm har denne sesongen bidratt med å ta ansvar for all logistikk rundt varer i kiosken, slik at vi alltid har varer tilgjengelig for hva vårt publikum ønsker. I tillegg har Mariann ledet kiosken under A-lagets kamper, der hun har hatt hjelp av fantastiske rekruttforeldre som bidrar med dugnad.

Riggeteam

Follo HK er svært heldige som har et fast og dedikert riggeteam. De er alltid først på plass før A-lagskampene og sist som forlater arenaen. Med stor presisjon og erfaring sørger de for at Stil Arena er kampklar – og at alt ryddes og settes i orden etter kampslutt.

Riggeteamet består av frivillige med et imponerende engasjement: Tore Stensrud, Geir Lothe, Knut Arne Hansen, Tore Solheim, Knut Erik Jakobsen, Magnus Madsen-Kaarød, Eivind Ungersness, Lars Magne Åberge, Øyvind Fjeldstad og Kjersti Rambjør Gurrich. En stor og oppriktig takk til dere alle for innsatsen dere legger ned for klubben.

Kontrollutvalget

Styret ønsker også å trekke frem et godt samarbeidsklima med kontrollutvalget i klubben. Åpenhet er viktig og derfor deles styremøteprotokoller løpende med kontrollutvalget gjennom året. Styret arrangerte et oppsummeringsmøte med kontrollutvalget med sentrale funksjoner fra styret, drift og regnskap representert slik at KU kunne stille alle eventuelle spørsmål for å kunne lage en så god rapport som mulig.

Annet

Styret i Follo HK har i perioden arbeidet målrettet med å etablere en struktur som sikrer kontinuitet og effektivitet for fremtidige styre. Det er lagt vekt på gode systemer, tydelig dokumentasjon og trygg lagring av klubbens historikk.

Alt styrearbeid gjennomføres i sikre Microsoft-baserte skytjenester med kontrollert tilgangsstyring. I tillegg benytter klubben styreverktøyet Orgbrain til håndtering av innkallinger, agenda, protokoller, signering og GDPR. Dette bidrar til profesjonell drift og god etterlevelse av gjeldende krav.



FOLLO HK - 2025/26





Det var god stemning da Follo HK inviterte til «Åpningsshow» på Ski Rådhuseteater før sesongstart. Et av høydepunktene var utnevning av æresmedlemskap til en av klubbens mest trofaste støttespillere, Laila Horgen. Prisen ble delt ut sammen av President i Norges Håndballforbund, Randi Gustad og ordfører i Nordre Follo kommune, Cecilie Dahl-Jørgensen Pind. Her sammen med styreleder Marius Borge.

Takk til Follo Media for alle foto og all grafikk!

Styret vil takke alle spillere, trenere, ansatte, frivillige, samarbeidspartnere og supportere for innsatsen i 2025. Sammen har vi lagt et solid fundament for videre utvikling – både sportslig, organisatorisk og økonomisk.

Follo HK står støtt – og vi gleder oss til fortsettelsen.

Langhus, 2. mars 2026



Marius Borge (e-sign.)

Espen Pettersen Roald (e-sign.)

Annett Malmo (e-sign.)

Tore Solheim (e-sign.)

Jostein Epland (e-sign.)

Gitte Madsen-Kaarød (e-sign.)

Frøydis Olsen (e-sign.)

Mariann Holm (e-sign.)

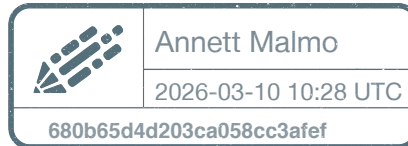
Tony Støkkebo Bye (e-sign.)



Marius Hansen Borge



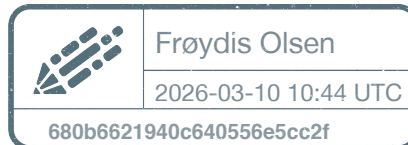
Annett Malmo



Espen Pettersen Roald



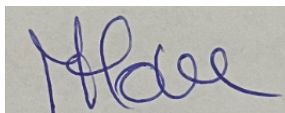
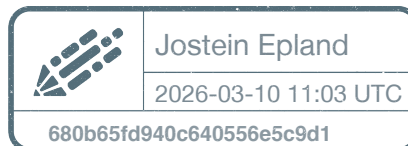
Frødis Olsen



Gitte Madsen-Kaarød



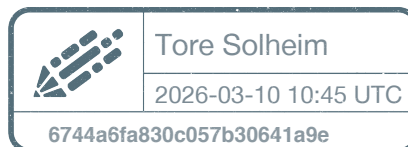
Jostein Epland



mariann Holm



Tore Solheim





Tony Støkkebo Bye

