



Virksomhetsplan for Nittedal IL Friidrettsgruppe 2015

Per 2275.03.2015



INNHold:

1. Innledning	4
1.1. Kort om friidrettsgruppa	4
Friidrett er ikke lenger bare en sommeridrett, og vi trener og deltar på stevner også i vinterhalvåret. Hallkapasiteten i Nittedal kommune er for lav, og vi søker hvert år om timer i både Bjertneshallen og i Tærudhallen på Skedsmo. Med eldre utøvere reiser vi til Bislett og Ekeberghallen hvor det er gode mulighet for å trene for alle. Friidrettsgruppa i Nittedal idrettslag er en allsidig gruppe. Vi satser på breddeidrett og er i tillegg representert i det absolutte toppsjiktet i Norge blant ungdom. Gruppa har kompetanse til å favne om alle typer utøvere, enten en har ambisjoner om å nå store høyder eller bare ønsker å være med på sunn fysisk aktivitet. Friidrettsgruppa har hatt flere "storhetsperioder" og har i alle år vært kjent for sine spydkastere og langdistanseløpere. De senere årene har vi utviklet flere gode kastere, sprintere og mellomdistanseutøvere på høyt nivå. Gjennom tidene har våre utøvere og ressurspersoner fått mange priser og stipender.	
1.2. Nøkkelinformasjon	5
Vi har i dag 128 aktive utøvere men medregnet voksentrimmen,styret og trenere har vi 166 medlemmer. Voksentrimmen er registrert som medlemmer i NIL Friidrett, men har egen leder og ansvar for egen økonomi..... Antall medlemmer fordelt på aldersbestemte klasser er:..... • Antall barn (6-10 år): 31 • Antall ungdommer (11-14 år): 62..... • Antall 15+: 73 Vi har egen sprintgruppe, kastgruppe og mellomdistansegruppe.	
1.3. Visjon, verdier og suksesskriterier	6
1.4. Styrker og forbedringsområder	6
1.5. Idrettslige høydepunkter siste året.....	8
1.6. Måloppnåelse for sesongen 2014.....	9
1.7. Klubbens ikke-idrettslige mål for 2015	10
1.8. Klubbens idrettslige mål 2015	10
2. Handlingsplan 2015	11
3. Organiseringen av Nittedal Friidrettsgruppe i 2015.....	14
Valgkomitè:.....	15
Revisor/kontrollkomitè:.....	15
• Utfører kontroll av budsjett og økonomi	15
Roller	16
Markeds- og sponsor komitè	16
• Ansvarlig for å beskrive markeds- og salgsmål med tilhørende aktiviteter. Godkjennes i styret.	16
• Ansvarlig for å utarbeide søknader om støtte til klubben	16
Sportslig komitè er ansvarlig for å	16

1. Innledning

Virksomhetsplanen skal sikre helhetlig planlegging og gode arbeidsprosesser for styret i friidrettsgruppa. Virksomhetsplanen skal i tillegg brukes til å synliggjøre og markedsføre friidrettsgruppa overfor Nittedal kommunes innbyggere, myndigheter og næringslivet.

Virksomhetsplanen skal gi en kort beskrivelse av friidrettsgruppa, hvordan vi er organisert, våre mål og planer, sportslig og ikke-sportslige. Virksomhetsplanen tar utgangspunkt i friidrettsgruppas styrker og forbedringsområder. Siden 2011 har vi gjennomført to Klubbutviklingskvelden, hhv i september 2011 og i september 2013 hvor styrker og forbedringsområder har blitt diskutert med utøvere, foreldre og ressurspersoner i styre og komiteer. Styrker og forbedringsområder er oppdatert både i 2014 og 2015 i forkant av årsmøtet.

Virksomhetsplanen blir godkjent på årsmøtet for friidrettsgruppa. Handlingsplanen blir fulgt opp jevnlig på styremøtene, i tillegg til egne møter i sportslig komité og arrangementskomiteen.

Den første klubbutviklingskvelden var et initiativ fra styret med bakgrunn i:

- satsning på nytt friidrettsanlegg
- økt behov for kontroll på økonomisk utvikling
- et ønske om å være i takt med utøvernes behov

Dette ligger fortsatt til grunn for utvikling av friidrettsgruppa, men i tillegg kommer nå en mer fokusert satsning på videreutvikling av de sportslige og sosiale aktivitetene i friidrettsgruppa.

1.1. Kort om friidrettsgruppa

Nittedal IL ble stiftet i 1916 med klubbfarene rød og blå, og friidrett var en av 2 idretter i klubben. Det første friidrettsstevnet ble avholdt året etter, nærmere bestemt 16. september 1917. Øvelsene var 100m, 400m, lengde, høyde og tresteg. Klubben fikk egen friidrettsbane i 1930, nær dagens tennisanlegg og den ble benyttet helt til klubben fikk Sentralidrettsanlegget på Rotnes i 1976.

I de siste ti-årene har banen forfalt, og det har vært jobbet aktivt mot politikere over flere år for å få støtte til nytt baneanlegg. Sommeren 2011 fikk vi endelig et ja.

Prosjektstart var våren 2012 og kommunen, i samarbeid med friidrettsgruppa, ferdigstilte byggingen av anlegget i mai 2013. Anlegget har 8 løpebaner opp til 100m og 110 m hekk og for øvrig 6 løpebaner rundt banen. Videre har vi fått en mengde nytt utstyr med lengdegrop, kastbur, stavmatte, høydematte, hekker, hindre osv. I løpet av sommeren 2013 fikk vi på plass et drifts- og arrangementshus, og i 2014 kompletterte vi anlegget med en aktivitetsløype på utsiden (balanse- og styrkeløype).

Friidrett er ikke lenger bare en sommeridrett, og vi trener og deltar på stevner også i vinterhalvåret. Hallkapasiteten i Nittedal kommune er for lav, og vi søker hvert år om timer i både Bjertneshallen og i Tærudhallen på Skedsmo. Med eldre utøvere reiser vi til Bislett og Ekeberghallen hvor det er gode mulighet for å trene for alle.

Friidrettsgruppa i Nittedal idrettslag er en allsidig gruppe. Vi satser på breddeidrett og er i tillegg representert i det absolutte toppsjiktet i Norge blant ungdom. Gruppa har kompetanse til å favne om alle typer utøvere, enten en har ambisjoner om å nå store høyder eller bare ønsker å være med på sunn fysisk aktivitet. Friidrettsgruppa har hatt flere "storhetsperioder" og har i alle år vært kjent for sine spydkastere og langdistanseløpere. De senere årene har vi utviklet flere gode kastere, sprintere og mellomdistanseutøvere på høyt nivå. Gjennom tidene har våre utøvere og ressurspersoner fått mange priser og stipender.

1.2. Nøkkelinformasjon

Momenter	Beskrivelse	Kommentarer
Antall medlemmer i klubben	Vi har i dag 128 aktive utøvere men medregnet voksentrimmen,styret og trenere har vi 166 medlemmer. Voksentrimmen er registrert som medlemmer i NIL Friidrett, men har egen leder og ansvar for egen økonomi. Antall medlemmer fordelt på aldersbestemte klasser er: • Antall barn (6-10 år): 31 • Antall ungdommer (11-14 år): 62 • Antall 15+: 73	Stabil utøvermengde fra 2013 til 2014
Antall trenere i virksomhet i klubben	• 9	I tillegg 2 hjelpetrenere
Antall dommere i klubben som er aktive	• 11	Tilbud om kurs i april
Hvilke anlegg og treningsfasiliteter har klubben/tilgang til/bruker	• Komplette friidrettsanlegg fra 2013 • Tilgang til idrettshall og styrkerom i vinterhalvåret • Pga lav hallkapasitet i kommunen søker vi i tillegg om timer i Tærudhallen på Skedsmo. For eldre utøvere reiser vi til Bislett og Ekeberghallen	Friidrettsanlegget har vært hovedsatsning for klubben siste 4 år.
Økonomi, ca omsetning i 2014	• 759.000 (inntekt)	Friidrettsgruppa vil, når samarbeidsavtalen med kommunen er på plass, ha omkring 1-1,5 mill i gjeld etter investering i friidrettsanlegg. Gjennom 2014 skaffet vi ca 250.000 fra stiftelser til støtte for Aktivitetsløype, førstehjelpsutstyr og hjertestarter, skolemesterskapet og sommerlekene.
Egne arrangementer klubben arrangerer pr. år	• Friidrettsskole hver vår over 4 uker. 7 ganger inkl avslutning. • Skolemesterskapet med over 600 6-7. klassinger. Årlig mesterskap som del av skoleplanen. • Sommerlekene for handikappede (høst) • Klubbmesterskap (høst)	Friidrettsskolen hadde i 2014 over 80 deltakere I 2014 ble det i tillegg gjennomført 12 åpne treningsstevner UM/NM mangekamp august 2014 ble vårt første <u>store</u> stevne. I 2015 skal vi arrangere kretsmeisterskap for Oslo/Akershus.
Beskrivelse av hvilke treningsgrupper klubben tilbyr	Friidrettsgruppa har treningstilbud til aldersgruppene:	Vi har egen sprintgruppe, kastgruppe og mellomdistansegruppe.

	• 7-9 (1-2 kl) • 9-10 (3-4 kl) • 11-12 (4-5 kl) • 12-14 (6.-8. kl) • 15 + (9. klasse +) Treningstilbudene er fordelt på 6 dager i uka.	
--	--	--

1.3. Visjon, verdier og suksesskriterier

§ 1 Formål

Arbeidet skal være preget av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygges på grunnverdier som idrettsglede, felleskap, helse og ærlighet.

Vår visjon:

En allsidig gruppe med solid satsing på bredde, og samtidig med representanter i toppsjiktet. En gruppe med kompetanse til å favne om alle typer utøvere, enten en har ambisjoner om toppresultater eller bare ønsker å være med på fysisk og sosial aktivitet.

Vi skal ha et **godt samhold, jobbe sammen** for å **løse utfordringer** og **skape muligheter** fremover, vi skal **skape begeistring** og vi skal **ha det gøy!**

Å ha godt samhold betyr at vi alle tar felles ansvar for utviklingen av friidrettsgruppa, og at alle utøvere blir inkludert på trening!

Å jobbe sammen og skape begeistring betyr å dele kompetanse og erfaringer med hverandre, og å delta for laget på stevner eller delta for egen del!

Å ha det gøy vil si å støtte, motivere og heie på hverandre!

Dette er viktig for Nittedal friidrettsgruppe fremover :

- Utøvere som ønsker å bli bedre, og som setter egne mål
- En aktiv og foreldredreven friidrettsgruppe
- God tilrettelegging for sportslig utvikling og sunn økonomi.
- Engasjerte og kompetente trenere
- At vi fremstår som en god bidragsyter i bygda vår

1.4. Styrker og forbedringsområder

Friidrettsgruppa har et veldig godt utgangspunkt for fremtidig vekst og utvikling, og vi er stolte av klubben vår. Gjennom 2014 har vi fått nye utøvere, men også mistet noen, uansett så opprettholder vi antall utøvere fra året før. I 2014 har vi etablert aktivitetsløype rundt selve friidrettsanlegget, med både balanse- og styrkeløype. Dette gir muligheter under trening, men kanskje også for nye tilbud. Vi får fortsatt gode tilbakemeldinger fra bygdas innbyggere på at vi har laget et friidrettsanlegg som skaper mulighet for et godt og aktivt friidrettsmiljø i årene fremover. På stevner har vi hatt stabil deltagelse av utøvere, men vi ønsker at mange flere vil prøve seg i 2015. Uten gode ildsjeler, trenere og eldre utøvere som stiller opp ville det ikke vært mulig å drive friidrettsgruppa. Å engasjere flere blir derfor en viktig oppgave for 2015, både for generell deltagelse på dugnader og arrangementer, men også som trenere/hjelpetrenere, dommer og mye mer.

De siste årene har styret brukt mye krefter på det nye friidrettsanlegg, nye arbeidsprosesser og mer målrettet arbeid, men samtidig har det ikke vært tilstrekkelig kapasitet til å favne godt nok om det sportslige tilbudet. Vi har begynt å jobbe med følgende utfordringer:

- Flere trenere. Her har vi fått inn trenerstøtte og teknisk trener for de yngste årsklassene, men vi ønsker fortsatt større trenerkapasitet. Både for å ta i mot flere, men også for å være mindre sårbare ved sykdom eller annet fravær.
- Mesterskapsgruppe ble etablert i 2014 for å sikre litt ytelse til eldre utøvere slik at de blir i Friidrettsgruppa. Dette ønsker vi å fortsette med, men være tydeligere på krav til utøverne.
- Samarbeid med Skigruppa (mellomdistanse) er etablert og mange av skiløperne er aktive i friidretten i utendørssesongen.
- Vi har gjennomført en rekke aktiviteter med tilbud og tips om kosthold, forebyggende trening og medisinsk støtte i 2014. Det blir tatt godt i mot av de som møter opp, men for få deltar.
- Treningsleir ligger fremdeles som forbedringspunkt. Kretsen og Friidrettsforbundet har kommet med tilbud til de eldste, men vi må se på mulighet for å organisere aktivitet knyttet til eget anlegg. Treningscamp, med sosialt tilsnitt.
- Det sosiale miljøet må aktivt jobbes med og er et viktig forbedringspunkt. Vi har tradisjonelt kun gjennomført 2 klubbafetener i året, samt noen initiativer fra trenerne sin side. I 2015 vil vi satse på området med flere aktiviteter.

Det er enkelt å fastsette mål, men å sette realistiske mål er noe vanskeligere. Dvs. omfang av arbeid og hvor mye tid vi må legge til grunn for å realisere målene. Det er i tillegg viktig å ha dedikerte ressurser på de største oppgavene. For enkelte ressurser har det vært stor ekstra belastning ved siden av daglig arbeid. Å øke antall komitedlemmer, samt fastsette en mer forutsigbar dugnads- og funksjonærplan er derfor viktig for oss i 2015.

Vi er en liten friidrettsgruppe, men ønsker at våre utøvere skal kunne trene aktivt i Nittedal også i årene fremover. Det er derfor spesielt viktig å sikre et godt og stabilt tilbud til utøvere fra 13 år og oppover. Dette er krevende og bistand fra kretsen er nødvendig. I 2014 har vi sett flere eksempler på dette, med blant annet felles samlinger for 13-14-åringene, samt treningsleir. Dette tror vi kan legge til rette for at flere eldre utøvere opprettholder å trene friidrett og også satse på friidrett. Vi setter også opp en egen rekrutteringsaktivitet for 13+ dersom vi får finansiering for dette.

Styrker	Forbedringsområder
Godt sosialt miljø i alle aldersgrupper, men ingen aktivt sosial profil	Flere organiserte sosiale aktiviteter. Dina Storvik deltar på Ung Leder i 2014/15 og vil fokusere på dedikerte aktiviteter.
Mange gode sportslige resultater, både innen sprint, mellomdistanse og kast	Bedre hallkapasitet om vinteren for å sikre kontinuitet på treningstilbud
Sterke tradisjoner for kast og friidrett i Nittedal Etter hvert bygget opp et lite, men godt sprintmiljø. Mellomdistansmiljø i god vekst	Stabilitet på kasttrener for alle utøvergrupper Flere trenere og hjelpetrenere for å redusere sårbarhet ved fravær og et bedre tilbud
Nytt friidrettsanlegg med alle fasiliteter, sentral beliggenhet	Styre gjennomføring av arrangementer (arrangementsansvarlig, plan i god tid, forutsigbarhet for de som skal stille opp, sjekklister)
Bredde i treningstilbudet	Stabil økonomi, men må ytterligere styrkes
Gode og stabile trenere	• Flere trenere • Flere hjelpetrenere
Stabilitet på oppmenn, ressurspersoner og utøvere	Ta bedre vare på de eldre utøverne som satser
Bra treningstøy og klubbdrakter	Ytterligere samarbeid skigruppa
Nytt drifts- og arrangementsbygg	Foreldreengasjement må styrkes
Dommere til å gjennomføre egne stevner	Flere dommere ønskelig
Administrativ orden og struktur	For få ressurspersoner til å drive friidrettsgruppa effektivt og med mindre belastning på enkeltressurser. Eksempelvis trenger vi • Driftsansvarlig • Klubbtoyansvarlig • Webansvarlig
Web- og facebooksider med relevant informasjon	

1.5. Idrettslige høydepunkter siste året

Høydepunkter fra innendørssesongen 2013/2014

Mesterskap innendørs

Sølv til Paul Redford i NM senior i høyde u/t 1,70
Bronse til Camilla Rønning i kule NM senior med 13,79
Gull til Camilla Rønning i kule i UM J18/19 med 13,93
Sølv til Maia Rokne i kule UM J17 med 11,91

27 deltakere i Bamselekene, KM ble ikke arrangert innendørs i år.

Høydepunkter fra utendørssesongen 2014 (april-oktober)

Sportslig har vi levert veldig bra. Det har vært noe færre utøvere på stevner enn vi hadde satt oss som mål for sesongen, men vi er allikevel fornøyde. I Tyrving + Donald Duck-lekene var det til sammen 44 utøvere. På Romerikeleken 42 utøvere.

Vi har blant annet fått med oss 11 førsteplasser og totalt 28 pallplasseringer etter Veidekke, Tyrving og Norway Games. 2 seire i Ekebergstafetten, og pallplasseringi Bruvoll, Tyrving og Ekebergstafetten. Vi deltok også i Karl Johan stafetten hvor vi ble nummer fire. Det ble satt 2 senior rekorder, spyd og 400 m, i tillegg 14 nye aldersrekorder.

Mesterskap utendørs

Sølv til Paul Redford spyd i NM senior med 68,34
Sølv til Lena Marie Hansen i spyd i NM senior med 52,03
Gull til Lena i NM jr U23 med 50,85 i spyd
Sølv til Lena i nordisk mesterskap U23 med 50,64 i spyd
Gull til Torbjørn i mangekamp UM G17
Bronse til Thea Lindam i UM på 400m i J18/19 med 59,75
Gull til Silje B. Pedersen i PEAB-lekene i tresteg J14 med 10.62
Bronse til Martin B. Engevik i PEAB-lekene på 1500m G14 med 4,28,27
Bronse til Lars A. Hjelmeset i PEAB-lekene på 1500 G13 med 4.41,25

Status Tyrvinglekene, Veidekkelekene og Norway Games. Totalt 28 pall-plasseringer totalt med 11 gull – 14 sølv og 3 bronse. Mye bedre enn 2013.

Internasjonale stevner

Lars Hjelmeset vant 2000m G13 i DN-galaen i Stockholm
Martin B. Engevik nr 3 på 1500m G14 i samme stevne
Martin B. Engevik nr 5 i Vårdsspelen i Gøteborg på 1500m hinder G14
Vetle Storvik nr 7 i Vårdsspelen i Gøteborg på 800m G15

Kretsmesterskap

3 kretsmesterskap på bane. Mesterskapet ble arrangert i Oslo og med dårlig deltakelse fra oss og Akershus.
3 kretsmesterskap i terrengløp

Terreng-stafetter

Nr 2 i Tyrvingstafetten G10-14
Nr 2 i G10-16 og nr 3 i J10-16 i Bruvollstafetten

Nr 1 i Strømmen-stafetten J11-19 og nr 3 i G11-19
Nr 1 Ekebergstafetten G15-16, J9-10 og 3 pl. i G13-14

Rekorder i NIL Friidrett

50 nye senior, junior og aldersrekorder innendørs/utendørs i 2014. Noe færre enn i fjor.

Serien

NIL i 2 div kvinner på 9 plass blant 14 lag med 15565 poeng.

NIL 3 div. menn på 10 plass med 12555 poeng - opp fra 25 plass i 2013.

Fiktiv Tyrvingserie 13-19 år – 37029 mot 37139 i 2013

Norgesstatistikkene i 2014 utendørs

Lena nr 3 i spyd senior mens Camilla nr 11 i spyd og Paul nr 5 i spyd senior. Dessuten Håkon Solli Henriksen nr 18 på 400m med 49,48

Totalt 3 førsteplasser i 11-19 år – Ingrid Marie i kule og slegge J11 og Lars på 2000m G13.

Totalt 3 førsteplasser – 5 annenplasser – 3 tredjeplasser – 14 plasseringer mellom nr 4-6 – 11 plasseringer mellom nr 7-11 og 22 plasseringer nr 11-20. 58 totalt som er litt bedre enn i fjor.

Arrangementer

Arrangert NM/UM i mangekamp

Arrangert Sommerlekene

Arrangert skolestevne med 630 elever

Hatt friidrettskole med 80 utøvere

Arrangert klubbmesterskap med god deltakelse utenifra

Arrangert 'generalprøve' før NM/UM

Arrangert mange småstevner

Priser

Petter Wessel tildelt gullplakett fra EA - det europeiske friidrettsforbundet

1.6. Måloppnåelse for sesongen 2014

12 av 21 mål ble 100% oppnådd. De sportslige målene er mest krevende å oppnå da de lett påvirkes av skader og av hvor mange utøvere vi klarer å få med på stevner.

Mål	Resultat
4 foreldre inn i styre&komiteer	2 ny
Skaffe 1 treneransvarlig	Treneransvarlig er på plass
Øke antall trenere med 3	2
Øke antall utøvere med 30	31 nye utøvere
Etablere aktivitetsløype rundt friidrettsbanen	Det ble bygget aktivitetsløype i august/september og den ble åpnet i slutten av september. Artikkel i Varingen.
Gjennomføre NM/UM mangekamp	Det ble arrangert et vellykket NM/UM i mangekamp. Mange gode tilbakemeldinger på gjennomføringen
Skaffe flere inntektsbringende aktiviteter.	Ikke ok
Skaffe økonomi til mesterskapsgruppe.	50.000 avsatt
Innføre strukturert opplegg rund kosthold, forebyggende trening og medisinsk støtte	Det ble gjennomført foredrag for utøvere og foreldre fra Sunn Jenteidrett. Det ble arrangert 4 kvelder hos Aktiv Fysioterapi for foreldre og utøvere med Slyngetrening. Det ble inngått avtale med Aktiv Fysioterapi for utøvere i Nittedal IL friidrettsgruppe. Det ble gjennomført tapekurs for eldre utøvere.

Innendørs 2013/14	Resultat
2 medaljer i NM	2 medaljer ble oppnådd i NM
2 medaljer i UM	2 medaljer ble oppnådd i NM
Oppnå 5 kretsmeisterskap innendørs	KM ble aldri arrangert
40 deltakere i Bamselekene	27 deltakere i Bamselekene

Utendørs 2014	Resultat
2 medaljer i NM senior/junior	3 medaljer ble oppnådd – 2 av Lena Marie Hansen og ett av Paul Redford
6 medaljer i UM (mangekamp iberegnet).	2 medaljer oppnådd - Thea(400m)-, Torbjørn (mangekamp) – Camilla Rønning, Maia Rokne og Torbjørn Moldestad ikke med i UM av ulike grunner
Oppnå 20 medaljer i Tyrvinglekene /Veidekkelekene og Norway Games tilsammen.	28 medaljer ble oppnådd
Komme igjen over 38000 i poengsum etter Tyrvingtabellen (40 resultater for aldersgruppa 13-19 år)	37029 poeng
Oppnå 15 kretsmesterskap utendørs totalt	3 kretsmesterskap på bane. 3 kretsmesterskap i terrengløp KM ble i år arrangert sammen med Oslo på Bislet og derfor ble deltakelsen meget dårlig.
2 medaljer i PEAB-lekene (13-14 år)	3 medaljer
Stille med 50 deltakere i både Romerikelekene og Tyrvinglekene	Klarte 42 i Romerikelekene og 33 i Tyrvinglekene
Ha 100 utøvere med i stevner i løpet av året	ca 70
Få kvinnelaget opp i 1 divisjon i NFIF lagserie.	Laget ble nr 9 og holdt seg i 2 div

1.7. Klubbens ikke-idrettslige mål for 2015

Innendørs 2014/15	Resultat
4 nye foreldre inn i styre- og komitéer	
2 nye trenere	
Rekruttering av 25 nye utøvere	
Nye inntektsbringende aktiviteter	
Økonomi til mesterskapsgruppa	
Gjennomføre KM 11-18 år til godkjent	
Treningsleir med sosial vri	
Kveldsmat, Sommeravslutning og juleavslutning	

1.8. Klubbens idrettslige mål 2015

Innendørs 2014/15	Resultat
30 deltakere i Bamselekene	
1 medalje i UM (trolig vil få delta fra oss)	
1 medalje i NM	

Utendørs 2015	Resultat
4-5 medaljer i NM senior/junior	
4-5 medaljer i UM (mangekamp iberegnet).	
20 medaljer i Tyrvinglekene /Veidekkelekene og Norway Games tilsammen	
38000 i poengsum etter Tyrvingtabellen (40 resultater for aldersgruppa 13-19 år)	
15 kretsmesterskap utendørs totalt	
Herrelaget opp i 2 divisjon i NFIF lagserie	
50 deltakere i Romerikelekene og 40 i Tyrvinglekene.	
2 medaljer i PEAB-lekene (13-14 år)	

2. Handlingsplan 2015

Handlingsplanen beskriver hvilke tiltak som skal gjennomføres og tidsfrist. Handlingsplanen følges opp som del av styremøtene. Stevner innmeldt på Akershus kretsplan er ikke tatt med, bortsett fra åpent klubbstevne, og KM.

Tiltaksområde	Tidsfrist for gjennomført	Ansvarlig
Gjennomgang av aktuelle støtteordninger og dato - skisse opp aktuelle søknadsområder - legge søknadsdato m/ansv i handlingsplan	12.01	Styrets leder/Markeds- og salgskom
Virksomhetsplan, budsjett 2015, resultat 2014 – første gjennomgang	12.01	Styret/økonomiansvarlig
Politiattest Nye trenere, samt de som har gått ut (mer enn tre år siden gyldig attest)	01.02	Sportslig komitè
Driftstilskudd fra kommune	01.02	Styret
Loddsalg vinter/vår planlagt	15.02	Arr.komitè
Økonomi til mesterskapsgruppe	15.02	Styret/økonomiansvarlig
Virksomhetsplan, årsmøtedokument, budsjett 2015, resultat 2014 - endelig	15.02	Styret/økonomiansvarlig
Dugnadsoversikt foreldre frem til juni - Sende ut oversikt til foreldre og utøvere - Deltagelse skal omhandle alle aktiviteter vi trenger støtte på	28.02	Styrets leder
Treningstøy og klubbdrakter - Oppdatere lagerstatus - Sende ut mail og informasjon om årets prosess for bestilling - Sammenstille og sende over bestilling til Trimtex	06.03	Treningstøyansvarlig
Besette nøkkelroller - Driftsansvarlig, inkl driftsteam - Leder Arrangmentskomitè - Treningstøyansvarlig - Webansvarlig - Annet?	15.03	Valgkomitè, styret
Årsmøte - Sende ut mail og legge ut på web informasjon om tidspunkt – tidlig mars - Sende ut mail til alle ca en uke i forkant med årsrapport, agenda og virksomhetsplan - Oppdatere web i etterkant med referat, samt vedtatte dokumenter	19.03	Styrets leder
Treningstilbud vår/sommer Må ha møte i <u>Januar</u> med Finn Ove/Tallaksrud. 9'er fotball krever plass (fredager?)	30.03	Sportslig komite

Treningscamp/leir • planlagt innhold, trenere, dato • info ut, påmelding	30.03	Sportslig komitè/arr.kom
Sosiale aktiviteter – plan for vår/sommer Kan ha tema om kosthold, forebyggende trening og medisinsk støtte etc.	30.03	Arr.kom/Sportslig komite
Sponsorstøtte	30.03	Markeds- og salgskomitè
Treningstips aktivitetssløypa - tegnet/skrevet, trykket skilt	30.03	Styrets leder
Web og informasjon • Oppdatere treningstider ute	15.04	Webansvarlig
Vårdugnad Lahaugmoen	15.04	Arr.komitè
Dommerkurs	--.04	Dommeransvarlig
Utdeling av kunstkatalog	20.04	Arr.komitè
Hjertestarter – retningslinjer for bruk	30.04	Øonomiansvarlig
Sende ut treningsavgift	30.04	Sportslig leder
Loddsalg vår gjennomført	30.04	Arr.komitè
Dommerkurs • Arrangere dommerkurs	30.04	Dommeransvarlig
Hallkapasitet • Forslag treningstilbud vinter. • Oversende styrets leder	30.04	Sportslig komite
Friidrettskolen • Oppdatere web • Informasjon om påmelding • Sikre instruktører	30.04	Arr.komitè, Birgitte Storvik
Driftsdugnad – vår - restoppgaver fra fjoråret - rydding, vedlikehold, sandpåfylling	30.04	Driftsansvarlig
Halltider – forslag til søknad	30.04	Sportslig komitè/styrets leder
Støtte - NK Idrettstilskudd	30.04	Styrets leder
Treningstøy og klubbdrakter • Leverer ut bestilt tøy • Oppdatere lagerstatus	01.05	Treningstøyansvarlig
Sosiale aktiviteter – plan for høsten/vinteren	20.06	Arr.komitè, Sportslig komitè
Planlegge høstens dugnader og stevner • Sende ut oversikt til foreldre	20.06	Arr.komitè
Web-oppdatering Sjekk alle sider for relevans, evt justering av tekst	30.06	Webansvarlig
Planlegge og gjennomføre KM	XX.08	Arr.leder, hovedkomite
Sommerlekene 5.09	05.09	
Treningstilbud vinter – trenere avklart	15.09	Sportslig komitè
Skolemesterskapet 16/9	16.09	Arr.komitè, sportslig leder
Klubbmesterskapet 19/9	19.09	Arr.komitè, sportslig leder
Web og informasjon • Oppdatere treningstider inne • Sende ut mail med informasjon om	21.09	Sportslig komitè

treningstider og steder		
Planlagt trenerkurs for trenere	30.09	Sportslig komitè
Søke - NK Kulturrådet	15.10	Styret (ideer), styrets leder
Politiattest • Nye trenere	30.10	Sportslig komitè
Sponsorstøtte	30.10	Markeds- og salgskomitè
Driftsdugnad	30.10	Driftsansvarlig
Fastsette Dommerkurs 2016	30.11	Dommeransvarlig
Oppsummering Sportslig resultat, måloppnåelse, forslag mål 2016	30.11	Sportslig leder
Stevner 2016 – melde inn Akershus friidrettskrets • Info fotball om datoer for helger vi skal ha arrangement på i året som kommer	30.11	Sportslig leder
Treningsleir/Camp 2016 - fastsette dato - rammer for	30.11	Sportslig komitè
Web-oppdatering Sjekk alle sider for relevans, evt justering av tekst	30.12	Webansvarlig
Økonomiresultat 2015, budsjettforslag 2016 - momskompensasjon - spillemidler utstyr - rapportering hovedlaget	30.12	Økonomiansvarlig
Virksomhetsplan, årsmøtedokument 2016 • Første versjon	30.12	Styrets leder

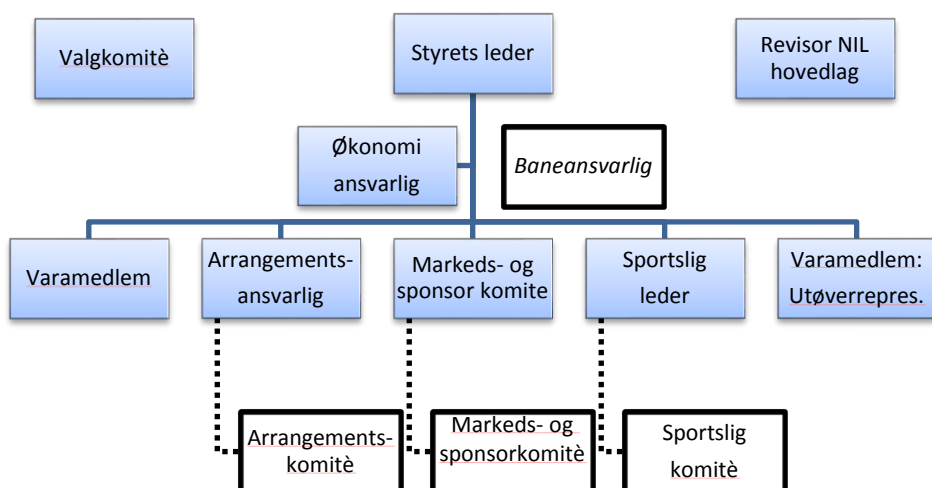
3. Organiseringen av Nittedal Friidrettsgruppe i 2015

Friidrettsgruppa er organisert med et styre og komitéer for spesifikke formål. Styrets organisering skal sikre at vi har gode arbeidsprosesser og at vi styret etter felles mål.

Organiseringen skal sikre tydelige grensesnitt og ansvarsdeling innad i styret og mellom de ulike komitéer.

Det er viktig å unngå dobbeltroller, dvs at en person har flere roller, men i en liten gruppe er dette vanskelig. Tydelige rollebeskrivelser skal sikre god utøvelse av alle de roller vi har i gruppa.

Styremøtene gjennomføres etter fastlagt plan, andre torsdag hver måned bortsett fra juli og desember. Agenda skal sendes ut i forkant. Det skal lages referat og dette skal gjøres tilgjengelig for styredeltakere og komitémedlemmer, i tillegg til hovedlaget.



Styret er ansvarlig for

- å utvikle friidrettsgruppa i tråd med NIL's lover, og Friidrettsgruppas vedtatte virksomhetsplan som godkjennes på årsmøtet
- å oppdatere og gjennomføre virksomhetsplanen
- å følge opp at de enkelte komiteer fungerer etter hensikten
- økonomien i gruppa
- å rapportere inn og bidra i NIL's Hovedlag
- å avholde styremøter etter fastlagt plan
- å avholde årsmøte innen utgangen av mars
- at alle ressurspersoner har politiattest og at disse kjenner idrettens lover og regler
- drift og videreutvikling av friidrettsanlegget
- å sikre friidretten rett bruk av friidrettsanlegget, iht formål for anlegget
- at Nittedal friidrettsgruppes hjemmesider er oppdaterte
- oppdatert medlemsregister og e-postlister

Retningslinjer

- Styrets leder kaller inn til møte
- Agenda sendes ut i forkant av styremøtet til styremedlemmer, samt komitémedlemmene
- Styrets leder peker ut referent på møtet.
- Referat sendes i etterkant av styremøte til styremedlemmer. Referat skal sendes ut i etterkant til styremedlemmer, samt komitémedlemmene.
- Referat sendes til hovedlagets administrasjon.
- Det skal avholdes styremøte minimum hver 6. uke, og styremøteplan fastsettes halvårlig
- Virksomhetsplanen skal inneholde både styrets planer, og de enkelte komiteenes planer.
- Ressurspersoner som må ha politiattest defineres ut fra Idrettens lover og regler.
- En av medlem er nestleder – dette er ikke en fast oppgave, men stiller som stedfortreder for styrets leder
- Varamedlem skal ha en fast rolle i en komité

	• Utøverrepresentant kalles inn på sak
Roller: • Styrets leder • Økonomiansvarlig • Styremedlem – leder av markeds+ sponsork. • Styremedlem – leder av arrangementskomitè • Styremedlem – leder av sportsl, komitè • Styremedlem – representant for utøver • Varamedlem – rolle i en komitè	Valgte representanter • Hanne Tangen Nilsen • Henning Villanger • Ole Engebretsen • På valg • Petter Wessel • Torbjørn Moldestad • Rolf-Steinar Brekkan

Valgkomitè: • Skal bestå av minst 2 stk. Velges på årsmøtet. • Skal i forkant av årsmøtet i mars finne kandidater for å erstatte styremedlemmer som er på valg • Styrets medlemmer skal kun sitte i 2 år før de må på valg. • Et styremedlem kan foreslås for nye 2 år hvis ønskelig, men motkandidat skal foreslås.	Valgte representanter • Knut Arne Rokne • Birgitte Størvik • Kristin Aronsen
--	---

Revisor/kontrollkomitè: • Utfører kontroll av budsjett og økonomi	Valgte representanter • Hovedlaget's revisorer utfører dette
--	---

Arrangementskomitè er ansvarlig for å • planlegge og gjennomføre fastlagte stevner og arrangementer. • planlegge med hjelpemannskap til gjennomføring av arrangementet • oppdatere sjekklister og erfaring fra arrangementet • organisere salg av kaker og lignende på alle våre stevner/arrangementer • organisering og gjennomføring av salgsaktiviteter, dugnader og loddsalg • kommunisere i god tid og minimum halvårlig til foreldre hvilke arrangement/dugnader/annet de er satt opp på. • holde oversikt over deltagelse fra foreldre og utøvere. Det skal være minimum 5 medlemmer i komiteen. Det skal gjennomføres minimum 2 møter i året.	Retningslinjer: • Retningslinjer/sjekklister for gjennomføring av friidrettsstevner • Retningslinjer for gjennomføring av Friidrettskolen, Skolemesterskapet, Sommerlekene, Småfarten • Sjekklister for deltagelse på dugnader og arrangementer for foreldre • Sjekklister for gjennomføring av loddsalg • Oppdaterte lister over hjelpemannskap • Prosjektleder/hovedansvarlig velges per arrangement
---	--

Roller • Leder av komite. • Medlem - hjelpemannskap, diverse • Medlem - kafe, kiosk, klubbaften • Medlem - administrativ, friidrettskolen • Medlem – loddansvarlig • Medlem – dugnadsliste • Medlem – arrangement • Medlem – sosialt ansvarlig	Representanter • På valg i 2015 • Jon Ivar Iversen • Kristin Aronsen • Birgitte Storvik • Siw Horten Brower • Maiken Batteng • Anne Marie Onstad • Gro Grasbekk • Vakant
--	---

Markeds- og sponsor komitè • Ansvarlig for å beskrive markeds- og salgsmål med tilhørende aktiviteter. Godkjennes i styret. • Ansvarlig for å sikre gjennomføring av aktiviteter. <i>Støtte fra Arrangementskomitè hvis hensiktsmessig.</i> • Ansvarlig for å utarbeide søknader om støtte til klubben • Gjennomføre minimum 2 møter i året • Minimum 4 medlemmer	Roller • Leder: Ole Engebretsen • Medlem: Keith Redford • Medlem: Vakant • Medlem: Vakant
--	---

Sportslig komitè er ansvarlig for å • anbefale stevner og arrangement vi skal holde per år, godkjennes i styret • anbefale idrettslige mål for friidrettsgruppa, godkjennes i styret • anbefale mål i samspill med utøvere, dersom utøver ønsker dette • anbefale stevner utøverne skal delta på • planlegge og gjennomføre sportslige aktiviteter med utøvere (stafetter, stevner, treningsleir oa). • beskrive treningstilbud til utøvergruppene, inkludert treningsleir(e) og sosiale tiltak.. • beskrive behov for halltider vinterstid, samt å søke om og føre direkte dialog med styrende organ for halltider. • spille inn behov for treningsmateriell, kursbehov, gjestetrenere mm • anbefale økonomisk støtte for trenere og utøvere, godkjennes i styret • spille inn behov for økonomisk støtte til treningsleir, deltagelse stevner • kravstille til utøvere hva som skal til for å få økonomisk støtte • administrativt ansvarlig for nøkler til trenere og oppmenn • rekruttere trenere/hjelpetrenere etter behov. • utdanne trenere (kurstilbud) • invitere inn gjestetrenere (eksterne, eldre utøvere) • å vedlikeholde gruppas statistikker • oppdatere web med aktuelt fra stevner, treningstilbud og annet relevant	Retningslinjer • Det skal sendes ut agenda i forkant av komite-møte til medlemmene. • Det skal skrives referat fra møtet. Referat skal sendes ut i etterkant. • Møtes minimum 4 ganger årlig. • Web'n skal oppdateres med aktuelt fra stevner • Web'n skal oppdateres halvårlig med treningstilbudet (høst/vår) • Kontaktpunkt mot oppmenn for oppdaterte utøver og foreldrelist (e-post)
Roller:	Valgte representanter

• Leder • Medlem • Medlem, statistikk • Treneransvarlig • Medlem trener • Dommeransvarlig	• Petter Wessel • Vakant • Trond Engevik • Marianne Weidemann • Morten Nilsen • Petter Wessel
--	---

Roller tilknyttet sporstlig komitè og det sportslige tilbudet

Treneransvarlig er ansvarlig for

- Utarbeidelse av treningstilbud sommer og vinter.
- Sette opp oversikt over behov for timer i Bjerntneshallen/Bjertneslabben, sikre søknad via styreleder.
- Valg av kurs til trenere
- Trenerkurs/utdanning, samt sikre at alle trenere går på kurs for å utvikle seg
- Ansvarlig for opplegg til treningsleir, samt anbefale tidspunkt for treningsleir
- Følge opp trener etter behov (treningsopplegg, bistand, støtte++)
- Sikre rett treningsmateriell ute og inne
- Skaffe trenere/sikre tilstrekkelig kapasitet ifht vårt behov, gjestetrenere, hjelpetrenere mm
- Trenermøte 2 ganger per år
- Utøvermøte 1-2 gang per år (generelt, kosthold, medisinsk støtte, taping etc..)

Dommeransvarlig

- Sikre tilstrekkelig med dommerkapasitet i klubben
- Sikre gjennomføring av dommerkurs
- Ansvarlig for at vi stiller med dommere på stevner (våre og lagseriestevner)

Trenere

- Utarbeide mål og treningsplaner for sine utøvergrupper
- Tydeliggjøre utøvers eget ansvar ifht å fastsette og nå sine personlige mål
- Gjennomføre trening
- Motivere utøvere til å bli med på stevner
- Gi innspill til behov ifht treningstider for sine utøvere

Sosialt ansvarlig fra arr.kom (delta på møter i sportslig komite)

- Bestilling av reise, hotellrom med mer ifht sosiale arrangement, UM, NM jr, treningsleir osv.
- Organisere foreldrekveld for utøvergruppene
- Organisere kvelder for utøvere

Oppmann – generelle oppgaver:

- Få nye utøvere til å fylle ut registreringsskjema.
- Oppdatering av e-postlister for utøvergruppa
- Motivere utøvere til å bli med på stevner.
- Dele ut innbydelser til de viktigste stevnene (web, e-post, skriftlig)
- Bistå med info om påmeldinger til stevner
- Følge opp nybegynnere på stevnene om man selv er tilstede
- Bistå trener med planlegging av sosiale aktiviteter, treningsleir med mer
- Knytte kontakter med foreldrene for å engasjere de i klubbens aktiviteter
- Bistå med informasjon om organisering av kjøring til trening utenfor bygda og på stevner
- Prøve å 'verve' flere utøvere
- Være tilstede på treninga innimellom

Oppmann utøvere 15 år og eldre:

- Motivere utøvere til å bli med på UM, NM jr og NM sen. når de er kvalifiserte til det.
- Motivere utøverne til å delta i øvelser som laget trenger ifm NFIF's serier for både menn og kvinner.
- Motivere utøvere til å delta på stevner utenlands
- Bistå trener med planlegging av treningsleir med mer