

Årsmelding 2025 – Nittedal IL Friidrett

Styreleder: Terje Owrehagen

Dato: 25. februar 2026

1. Visjon og verdier

Friidrettsgruppa bygger sitt arbeid på:

NILs visjon: «Et helt liv med treningslyst»

NILs virksomhetsidé: «Nittedal IL skaper idrettsglede ved å jobbe sammen for at barn, ungdom, voksne og eldre skal oppleve mestring, utvikling og tilhørighet gjennom allsidige idrettsaktiviteter.»

NILs verdier: «Vi er den gode naboen – inkluderende, leken, engasjert og raus.»

Vårt bidrag:

Friidrettsgruppa skal være 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.

Vi skal:

- ha et godt samhold hvor alle tar felles ansvar
- jobbe sammen for å løse utfordringer og skape muligheter
- skape begeistring og ha det gøy
- støtte, motivere og heie på hverandre

2. Oppsummering av 2025

2.1 Året i tall

Aktivitet:

- Totalt antall registrerte resultater: 1269
- Antall aktive utøvere på stevner: 136

Mesterskap:

- Nye klubbrekorder (senior, junior, aldersklasser): 38
- Medaljer i NM senior/junior: 0
- Medaljer i UM (15–19 år): 13
- Medaljer i nasjonale ungdomsarrangement (Ungdomslekene m.m. (13–14 år): 7
- Kretsmesterskap: 10

Arrangementer:

- Egne stevner gjennomført: 10
- Nittedalslekene totalt antall starter: 937
- Plassering Nittedalslekene nasjonalt: 7. største

Utmerkelser:

Disse har fått utmerkelser av klubben for 2024-sesongen – delt ut i mars 2025:

- Paul Redford fikk gullmerket med krans og er nå æresmedlem i NIL.
- Martin Sølvberg Tjelle ble årets utøver i 2024 i Nittedal IL.
- Sofie Bjerva Johnskareng fikk talentstipend.
- Ingrid Skaar fikk talentstipend.

Antall pokaler etter Tyrvingtabellen (poeng):

Aldersgruppe	800–899	900–999	1000+
7–9 år	3	1	0
10–11 år	13	3	2
12–13 år	2	3	2

14–15 år	4	3	1
16–19 år	1	3	5

3. Organisasjon

3.1 Styrets sammensetning 2025

Styret:

Rolle	Navn
Styreleder	Terje Owrehagen
Økonomi	Tone Benno
Stevneleder/marked	Bjørn Dalhus
Arrangement/marked	Maria Sølvberg
Drift	Morten Hansen
Sportslig leder	Petter Wessel

3.2 Medlemmer

Ved starten av 2026 er vi 107 medlemmer fra 7 år og opp til veteraner.

3.3 Trenere

Vi har hatt 12 trenere engasjert i friidrettsgruppa i 2025.

Meike Hesselink er ansatt sportslig utviklingsansvarlig (50 %).

3.4 Politiattester

Alle med verv knyttet til barn har fremlagt politiattest i henhold til gjeldende regelverk. Dette følges opp løpende i samarbeid med NILs hovedlag.

3.5 Frivillighet og dugnad

Det har ikke vært gjennomført dugnader på banen dette året, men friidretten har engasjerte seniorer som har bidratt med uvurderlig innsats.

4. Økonomi

Per 01.01.2025 hadde NIL Friidrett kr 1 450 200 (egenkapital) i inngående balanse.

Driftsinntekter for 2025 endte på kr 1 292 668,- Dette var kr 103 968,- bedre enn budsjettet.

- Tilskuddene ble lavere i 2025 enn i 2024
- Inntektene kom for øvrig fra hovedlaget sponsorer, egne sponsorer (Würth), mva-tilbakebetaling, offentlige tilskudd, påmeldingsavgift til arrangementene våre, kiosksalg og treningsavgifter.

Driftskostnadene endte på kr 1 767 572,- som var kr 498 822,- over budsjettet.

- I all hovedsak skyldes dette økte lønninger.
- Vi kjøpte inn et stort parti med klær.
- Innkjøp av stavmatte (noe her er inntektsført i 2024).

Inntekter fra egne arrangementer ligger cirka 100 000,- over budsjett. Det samme gjelder påmelding til cuper og arrangementer. Til sammen går disse i null.

Årlig fordeles overskudd fra hovedlaget basert på utøvere 6–19 år. Det ble i år overført kr 91 948,-. Her hadde vi budsjettert med cirka kr 70 000,-.

Dette blir et negativt resultat på kr 474 884,-. 2025 ble derfor vesentlig svakere enn vi hadde håpet.

Momskompensasjon (56 000,-) er fortsatt utestående.

5. Sportslige resultater

MESTERSKAP INNENDØRS

NM senior i Bærum Idrettspark 2123 februar

- Martin Tjelle – 17 år – nr. 8 på 3000m med 8,33,49, hvor han vant B-heatet suverent. Han ble også nr. 16 på 1500m med 4,00,55.

UM i Ulsteinsvik 31. januar–2. februar

- Martin Tjelle – sølv i G17 på 1500m med 4,01,66
- Martin Tjelle – bronse i G17 på 800m med 2,00,25
- Alma Owrehagen – 18 år – og Helene Korsmo Walskrå –16 år – deltok også

Terrengløp kort løype NM-UM på Bjerke travbane 5.–6. april

- Gull til Martin Tjelle i UM G17.
- Gull til Erle Stødle i J16.
- Sølv til Eline Skaar i UM KU20.
- Bronse til Eric Grønvold i UM G16.
- Bronse til Anna Tjelle i J15.
- Sølv i lag KS (Erle/Anna).
- NIL Friidrett ble beste klubb med tanke på medaljer.

Holmenkollstafetten 10. mai

- NIL nr. 1 i kvinner junior og nr. 3 i menn junior.

Terrengløp lang løype NM-UM på Jessheim 11 oktober

- Gull til Eric Grønvold i UM G16.
- Gull til Ingrid Skaar i UM J16.
- Martin Tjelle –17 år – stilte i MU20 og ble nr. 9 tross et fall som ødela for et eventuelt uttak til nordisk mesterskap i terrengløp.
- Anna Tjelle i J15 ble nr. 4.

10 km i Hytteplanmila 18. oktober

- Martin Tjelle nr. 2 i G17 med 30,44, som er fjerde beste tid i klassen 16–17 år noensinne. Tiden holdt til en 28. plass i eliteklassen også.
- I G13 ble Peter Heggelund Aashaug nr. 5 med 36,28 – cirka 4 min. bedre enn i fjor, og tiden er den 16. beste noensinne i klassen.

BANEMESTERSKAP UTENDØRS

NM Senior i Askøy 1.–3. august

- Tiril Lappegård – 22 år – nr. 7 i slegge med 49,13.

NM junior i Bergen 15. –17. august

- Tiril Lappegård – 22 år – 5. plass i slegge U23 med 47,26.
- Ingrid Skaar – 16 år – ble nr. 6 i finalen på 1500m i U20 med 4,41,38 og nr. 8 på 3000m med 10,07,52.
- Martin Tjelle – 17 år – nr. 5 på 5000m i U20 med 14,54,60.

- Eric Grønvold – 16 år – ble nr. 10 på 15,19,68.
- Alma Owrehagen – 18 år – ble nr. 6 på 400m hekk i U20 med 69,14.

UM 15–19 år i Stjørdal 5.–7. september

- Sølv til Eline Skaar på 3000m i J18–19 med 10,13,71 og sølv på 800m med 2,17,85.
- Gull til Ingrid Skaar på 3000m i J16 med 10,23,40 og nr. 5 på 800m med 2,21,60. Vant B-heatet klart, men skulle vært i A-heatet.
- Bronse til Martin Tjelle på 3000m i G17 med 8,30,81 og nr. 5 på 800m med 1,59,26.
- Gull til Eric Grønvold på 3000m i G16 med 8,50,32 og 4. plass på 800m med 1,57,13.
- 5. plass på Alma Owrehagen i J18–19 på 400m hekk med 68,20.
- 5. plass til Sofie Bjerva Johnskareng i J16 på 80m hekk med 12,20 og nr. 5 på 100m med 12,84.
- Anna Tjelle nr. 6 på 800m med 2,21,00 og fikk 7. plass på 2000m med 6.48,38.
- Helene Korsmo Walskrå nr. 10 i slegge J16.

Ungdomsleker 13–14 år på Rjukan 30. –31. august

- Benjamin Korsmo Walskrå med gull i tresteg G14, 4. plass på 600m og i kule, mens det ble 5. plass i spyd.
- Jiri Hesselink Corneliusen i G14 med bronse i slegge, 80m hekk, 200m hekk i G14 og 5. plass på 200m.
- Tone Elise Holm tok gull i 1000m kappgang i J14.
- Eira Jacobsen fikk sølv på 1500m og bronse på 600m i J14.

INTERNASJONALE STEVNER

- Martin Tjelle deltok i EYOF i Skopje i Makedonia og ble nr. 10 på 3000m i 40 graders varme på 8,34,66.
- Eline Skaar var på nordisk juniormesterskap og ble nr. 4 på 3000 med 10,15,30 og nr. 5 på 1500m med 4,44,60.

KRETSMESTERSKAP

- 10 kretsmesterskap på bane (dårligere enn i fjor).

REKORDER I NIL FRIIDRETT

- 38 nye senior-, junior- og aldersrekorder ute og inne i 2025. (28 ute og 10 inne). Dette er litt mer enn i 2024.

NFIFs SERIE

- NIL ble nr. 35 i 3. divisjon menn med 10263 poeng som er bedre enn i fjor, da vi ble nr. 44.
- I 2. divisjon kvinner ble det 7. plass av 14 lag med 15923 poeng, og dermed klarte vi å unngå nedrykk med god margin. Hadde ikke Camilla Rønning fått problem med ryggen, ville det blitt flere poeng.
- Fiktiv Tyrving-serie 13–19 år – 10 løp – 10 hopp – 10 kast – 10 valgfrie – 2025 – 35547 – 2024 – 35364 – 2023 – 32868p – 2022 – 36245p – 2021 med 34195, 2020 med 38920p – 2019 med 39199p – rekord – 2018 38527p – 2017 38246p – 2016 39131p – 2015 36893p – 2014 37029p og 37139 i 2013.

Årets litt dårlige resultat skyldes liten bredde i kast, men vi har litt over 20000 poeng totalt for løp og valgfrie som var bare løp, og det vil si ca. 1000 poeng per øvelse, som er meget sterkt.

NORGESSTATISTIKKENE I 2025 UTENDØRS

- Tiril Lappegård nr. 7 i slegge med 51,94.
- Camilla Rønning nr. 18 med 36,34.

- Totalt 2 plasseringer blant de 20 beste i menn og kvinner som er en mindre enn i fjor.
- Totalt hele 8 førsteplasser i klassene 11–19 år:
 - o Sanne Hesselink Corneliussen i tresteg i J12
 - o Eric Grønvold på 3000m og 5000m i G16
 - o Ingrid Skaar på 1500m og 3000m i J16
 - o Margit Hansvold i lengde i J11
 - o Benjamin Korsmo Walskrå i tresteg i G14
 - o Thea Benno i 4-kamp i J12
- Totalt 8 førsteplasser – 7 annenplasser – 7 tredjeplasser – 18 plasseringer mellom nr. 4–6, 24 plasseringer mellom nr. 7–10 og 40 plasseringer mellom nr. 11–20 på årets aldersstatistikker.
- 104 plasseringer totalt, som er nesten det samme som i 2024.

EVALUERING AV SESONGEN 2025

8 av 12 konkrete mål ble oppnådd som er bra da målene er høye. Vi klarte også 8 mål i 2024.

6. Utvikling framover

9.1 Satsingsområder for 2026

Basert på erfaringene fra 2025 vil vi prioritere:

1. stevner
2. mosjonsløp / løpskarusell / andre lavterskeltilbud
3. mesterskap sammen med andre klubber
4. mer involvering av foreldre
5. tradisjonelt loddsalg / elektronisk loddsalg
6. profilering på stadion

9.2 Utfordringer å løse

Vi behøver å utbedre kiosken slik at vi har tilgang til innlagt vann og bedre kjøkken for å kunne tilberede mat til utøvere, frivillige og publikum på stevner og treninger. Dette gjør det enklere å følge helsekrav, jobbe mer effektivt og utvide tilbudet ved arrangementer. Samtidig gir det økte inntektsmuligheter som kan brukes direkte til å styrke aktivitetene i gruppa.

9.3 Muligheter å gripe

- **Skolemesterskap:** Et skolemesterskap i friidrett kan gi skolebarna i lokalmiljøet en lavterskel mulighet til å prøve ulike øvelser og oppleve mestring i friidrett. Et slikt arrangement kan skape engasjement, styrke rekrutteringen og bidra til økt interesse for friidrett over tid.
- **Invitere utøvere fra andre idretter til eget stevne:** Ved å invitere fra andre grupper som fotball, ski og innebandy til et friidrettsstevne, får de en morsom og konkurransepreget måte å teste løpeform eller andre øvelser, samtidig som det er alternativ trening og kanskje konkurranser på tvers. Dette kan også bygge bro mellom idrettene, skape fellesskap og vekke nysgjerrighet for friidrett hos nye utøvere
- **Avtale om klubbtoy:** En klubbtoyordning med Craft/Sport 1 kan gjøre at friidrettsgruppa slipper å ha eget innkjøp og lager med tøy, samt frigjøre en dugnadsrolle.

7. Takk

Styret vil takke:

- alle trenere for fantastisk innsats gjennom hele året
- alle foreldre som har stilt opp på dugnader og som funksjonærer
- Meike Hesselink for uvurderlig innsats som sportslig utviklingsansvarlig
- Sigmund Wangen for å bidra sent og tidlig til å holde friidrettsanlegget i god stand og som frivillig under stevner
- Uma Rugsveen for avgjørende innsats i arrangementskomiteen under alle årets stevner

- alle utøvere for engasjement og innsats på trening og stevner
- NILs hovedlag for godt samarbeid
- sponsorer og støttespillere

Uten den frivillige innsatsen fra mange hadde det ikke vært mulig å drive friidrettsgruppa på det nivået vi gjør i dag.

Vi ser fram til 2026 med optimisme og glede!

På vegne av styret i Nittedal IL Friidrett

Nittedal, 25. februar 2026



Terje Owrehagen
Styreleder