

Årsberetning 2023 – Nittedal IL Friidrett

1. Visjon for gruppa

Friidrettsgruppa legger til grunn:

- **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»
- **Verdier:** «Vi er den gode NABOEN – INKLUDERENDE, LEKEN, ENGASJERT og RAUS

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, 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
- skape begeistring
- 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!

Det er viktig for friidrettsgruppa å ha:

- utøvere som ønsker å trene aktivt
- en aktiv og foreldredrevet friidrettsgruppe, med sunn økonomi
- god tilrettelegging for sportslig utvikling
- engasjerte og kompetente trenere

Vi skal også være en god bidragsyter i bygda vår.

2. Oppsummert 2023

Vi har hatt 138 deltakere fra klubben på stevne, mot 206 året før.

NIL har oppnådd 1357 resultater i år. Bare fem klubber har flere. Sandnes IL topper foran Tyrving. Totalt har 138 utøvere fra oss deltatt på stevner.

Nittedalslekene over to dager, med cirka 450 påmeldte og cirka 1540 starter, var det sjette største friidrettsstevnet i Norge i 2023 og det største todagersstevnet; de seks som var foran gikk over tre dager. Tyrvinglekene topper, men vi er like bak Veidekkelekene.

Nittedalslekene ble gjennomført med glans takket være iherdige ildsjeler, tålmodige trenere, flittige foreldre og engasjerte eldre utøvere. Det krever imidlertid mye purring og arbeid å få alle til å stille opp.

Vi har også arrangert:

- sesongstartstevne
- tre nasjonale løpsstevner
- klubbmesterskap
- seks småstevner
- to innendørsstevner

Over 30 barn har deltatt på trening i mellomdistanse. De har vært med 1–2 ganger i uka. På torsdager har 7–9-åringene vært cirka 50. Det ble gjennomført friidrettscamp i starten av sommerferien med 10 deltakere. Dette er en betraktelig nedgang fra årene før. Årsaken er at skigruppa også arrangerte camp i samme uke for utøvere i samme alder. Utøvere som går på ski om vinteren og trener med oss om sommeren valgte, naturlig nok, å være på ski-campen i den nye rulleskiløypa.

I fjor høst startet vi med tilbud sammen med Ull-Kisa og tre andre klubber i Nes Arena, for mellomdistanse, lengde, høyde og hekketrening 1–2 ganger i uka. 12 utøvere er med på disse treningene. I tillegg reiser kastgruppa annenhver uke til Nes for å kaste inne. Her er 4–5 utøvere med.

Vi har rekruttert 2 nye ungdomstrenere og 3 voksne, men vi ønsker flere foreldretrenere i de yngre gruppene slik at de kan dele dager mellom seg. Vår ungdomstrener flyttet vekk fra Nittedal, og vi trenger flere trenere som kan bidra med trening til de eldste utøverne (13+).

Vi trenger trygge voksne for å hjelpe barna med alt utenom det tekniske på friidrettsbanen, som etter hvert kan ta seg av oppvarmingen og lek på treningen, oppvarming på stevner, etc. I styre og verv er det fortsatt mange som har vært med lenge. Her oppfordrer vi foreldre i de yngre årsklassene til å engasjere seg!

Den årlige grøtfesten ble gjennomført i desember med gjennomgang av høydepunktene for året, samt utdeling av pokaler etter Tyrvingtabellen og persepremier.

3. Organisasjon

3.1 Styrets sammensetning

- leder Hanne Tangen Nilsen (*gikk av våren 2023*)
- økonomiansvarlig Hanne Tangen Nilsen (*fung.*)
- sportslig leder Petter Wessel
- styremedlem Terje Owrehagen (*fung. leder fra våren 2023*)
- styremedlem Rannveig Øksne
- styremedlem Bjørn Dalhus
- styremedlem Morten Hansen

I tillegg har vi hatt følgende komiteer:

- Arrangement: Rannveig Øksne, Maria Sølvberg, Uma Rugsveen
- Sportslig komité v/ Petter Wessel (leder), Bjørn Dalhus, Meike Hesselink
- Klubbtoyansvarlig: Marbel Marlon (*fra februar 2023*)
- Deltidsansatt sportslig utvikling: Meike Hesselink
- Leder for Voksentrimmen: Per Inge Gisleberg

3.2 Styrets aktiviteter

Møtevirksomhet: sju styremøter. Sportslig komité og arrangementskomiteen har hatt løpende dialog.

3.3 Medlemsutvikling

Ved starten av 2024 er vi snaut 160 utøvere.

Antall medlemmer fordelt på de aldersbestemte klasser per januar 2024:

7–9 år	53 medlemmer
10–11 år	27 medlemmer
12–13 år	26 medlemmer
14–19 år	24 medlemmer
20 år +	24 medlemmer

3.4 Trenere og oppmenn

Vi har hatt 18 trenere engasjert i friidrettsgruppa i 2023. Per 31.12 er vi 17. Vi har hatt 10 betalte trenere (16–28 år) og 6 foreldretrenere i gruppene 7–9 år og 10–11 år og 1 kasttrener. I mellomdistansegruppa har det ikke vært foreldretrenere, men to betalte trenere. I tillegg kommer Meike Hesselink som både er trener og sportslig ansvarlig. Vi har rekruttert flere nye ungdomstrenere, men vi ønsker flere foreldretrenere i de yngre gruppene slik at de kan dele dager mellom seg. Vi trenger trygge voksne til å hjelpe barna med alt utenom det tekniske på friidrettsbanen, som etter hvert kan ta seg av oppvarmingen og lek på treningen, oppvarming på stevner, etc.

3.5 Politiattester

Kravet om å vise frem politiattester for voksne som har ansvar for barn er viktig for at barna i friidrettsgruppa kan ha en trygg ramme rundt fritiden sin. I samarbeid med hovedlaget følger vi opp dette fortløpende. Alle med verv knyttet til barn skal ha politiattest.

3.6 Dommere

Vi hadde ni dommere pr. 31.12.2023. Hvert år tilbyr vi dommerkurs for å utdanne flere dommere. Forbundet har e-læringskurs, og vi håper det skal bidra til at flere utdanner seg. Kurs krever lite, men gjør at vi kan gjennomføre stevner med større trygghet for at vi har nok dommere selv. Det gir også kompetanse som er fin å ha for foreldrene som er med på stevner.

3.7 Frivillighet/dugnad

Uten frivillige ville det ikke vært mulig å drive friidrettsgruppa. Vi er avhengig av engasjementet fra foreldre og ressurspersoner for å kunne skape et godt tilbud om trening og aktivitet. Det er mange aktiviteter en friidrettsgruppe gjør som ikke krever kunnskap om friidrett, og vi håper å kunne engasjere enda flere foreldre fremover til å bidra litt i oppgaver som er konkrete og ikke krever mye tid. Vi merker at det er krevende å engasjere foreldre til selv små dugnader. Dette håper vi vil endre seg. Med en ildsjel eller to i tillegg, får vi gjort så mye mer.

3.8 Utdelinger og priser (2023)

Følgende har fått utmerkelse av klubben for 2022-sesongen – delt ut i mars 2023:

- Tiril Lappegård fikk bronsemerke med krans.
- Didrik Røssum Jensen fikk talentstipend av NIL.
- Eline Skaar fikk talentstipend av NIL.
- Mats Daviknes Andreassen fikk talentstipend av NIL.

3.9 Friidrettsanlegg

Klubben fikk egen friidrettsbane i 1930, nær dagens tennisanlegg. Den ble benyttet helt til klubben fikk Sentralidrettsanlegget på Rotnes i 1976, hvor det ble etablert rødgrusbane. I 2011 fikk vi støtte til nytt friidrettsanlegg fra Nittedal kommune. Prosjektstart var våren 2012 og byggingen av anlegget var ferdig i mai 2013. Anlegget har 8 løpebaner opp til 100 m og 110 m hekk og 6 løpebaner rundt banen. Med god støtte fra Sparebankstiftelsen Jevnaker, Lunner, Gran har vi også fått en mengde nytt utstyr med lengdegrop, kastbur, stavmatte, høydematte, hekker, hindre osv.

Sommeren 2013 fikk vi på plass et drifts- og arrangementshus. I 2014 kompletterte vi anlegget med en aktivitetsløype på utsiden (balanse- og styrkeløype) med god støtte fra Gjensidigestiftelsen. Til stor overraskelse for NIL og friidrettsgruppa ble deler av aktivitetsløypa fjernet under byggingen av ungdomsskolen. Det ble satt opp mer moderne utstyr på ungdomsskolen, mens det noen år gamle, høyst velfungerende utstyret, ble kastet av byggeprosjektet.

I 2015 fullførte vi arbeid på anlegget med blant annet stavhus for å beskytte stavmatta. I 2018 ble arrangementshuset endelig godkjent. Ved utbygging fikk vi en dobling av lagerstørrelsen som har gitt sårt tiltrengt lagerplass. Vi har nå alt utstyr samlet på én plass. I 2018 gjorde vi en del endringer innvendig i arrangementshusets 1. etasje, for å legge bedre til rette for gjennomføring av stevner, god orden på utstyr og ikke minst tilrettelagt for styrketrening.

4. Økonomi – årsresultat og disponeringer

4.1 Resultat

Per 01.01.2023 hadde friidrettsgruppa kr 1.487.633,- i inngående balanse.

Driftsinntekter for 2023 endte på kr 984.200,-. Dette var kr 47.800 lavere enn budsjettet, men kun kr 8576,- under fjorårets inntekt.

I all hovedsak skyldes lavere inntekt at vi ikke fikk inn det vi hadde budsjettet med på treningsavgift, lam-midler, idrettstilskudd og klubbtoy.

Inntektene kom for øvrig fra hovedlaget sponsorer, egne sponsorer (Würth), mva-tilbakebetaling, offentlige tilskudd, påmeldingsavgift til våre arrangementer, kiosksalg og treningsavgifter.

Det har vært jobbet godt og løpende med å inndrive/purre på utestående. For å komme à jour tapsføres det på årets resultat, for perioden 2018–2021, kr 17.188,-. I regnskapssystemet har vi per 31.12.2023 utestående fordringer kun på kr 200,-.

Driftskostnadene endte på kr 1.086.937,-. Det var kr 58.913,- under budsjettet. Dette skyldes i stor grad lavere lønnsutgifter, men også utsatt vedlikehold.

Resultatet ble dermed kr 102.737,-, som var litt bedre enn budsjettet.

Årlig etter regnskapsavslutning fordeles overskuddet fra hovedlaget basert på utøvere i aldersgruppen 6–19. Det var budsjettet med kr 97.000,-. Det endte betraktelig lavere, på kr 30.853,-. Inngående balanse 2024 (egenkapital) endte dermed på kr 1.415.749,-, det vil si redusert med kr 71.884,- fra 2023.

4.2 Sponsoraktiviteter, støtte og gaver

Utbetaling av hovedlagets sponsoravtaler skjer som del av overskuddet til hovedlaget og andelen vi får av det. Av egne sponsorer er det spesielt Würth som bør nevnes, samt Elektron AS som bidrar med teknisk bistand i forbindelse med stevner og sikrer at vi i stor grad kan gjennomføre stevner på en profesjonell måte.

4.3 Økonomirutiner

Med Tripletex er økonomoppfølging enkelt. Vi kan ta ut månedsrapporter og legge inn faktura for utsendelse på en funksjonell måte. For å sikre innbetaling pures det automatisk, men det følges også opp personlig for de som bruker lang tid på innbetaling.

Treningsavgifter sendes ut fra Spoortz. Det må sjekkes av løpende med Spond at de som trener er innmeldt.

5. Informasjon og kommunikasjon

NILs nettsider for friidrett har vært hyppig oppdatert. I samarbeid med Varingen har vi hatt mange reportasjer fra friidrettsstevner. Takk til Petter Wessel som sørger for oppdateringer etter stevner.

Mye av det vi publiserer på nettsidene legges ut på Facebook, samt at Facebook dekker enda litt mer. Takk til Meike Hesselink som sørger for å legge ut bilder fra trening og stevner, i tillegg til relevant informasjon om treningene!

Vi oppfordrer alle foreldre og utøvere til å like våre Facebook-sider, bli medlem av undergruppene og følge med på hva som legges ut her.

6. Sportslig utvikling

6.1 Treninger høst/vintersesongen 2023/24

Vi har hatt veldig få timer i hall sesongen 23/24. Vi måtte dele opp den yngste gruppen over 2 økter i en gymsal. I tillegg måtte vi slå sammen 12–17-åringene for å kunne ha tilbudt 1 gang i uka for de eldste utøverne i Nittedal. Vi trenger flere timer slik at tilbudet til spesielt 14+ kan bli bedre. Vi har klart å tilby trening for 14+ en time i hall i denne sesongen.

Vi hadde tilbud om løpstreninger på mandager og onsdager utendørs, både langløping og intervalltrening for mellomdistansegruppa. I januar foregikk stort sett all trening utendørs, mens i februar og mars var det kombinasjon av oppvarming utendørs og innendørstrening i Bjertneshallen fordelt over mandag, tirsdag og torsdag. 7–9 år trente 45 minutter hver torsdag.

12+ hadde 2 timer i denne sesongen, samt ukentlig tilbud om å trene i Flerbrukshallen på Nes. Deler av treningene var imidlertid fortsatt utendørs, i lagerrommet på friidrettsbanen. I tillegg var det grunn trening hver fredag i Bjertneshallen.

Vi har tilbud trening på friidrettsanlegget mandag klokka 18.00–20.00, tirsdag klokka 17.30–20.00, onsdager klokka 17.30–20.00, torsdager klokka 17.30–20.00 og fredager klokka 16.00–17.30. På onsdager har fotballgruppa trent på gressbanen. Øvrige dager har friidrettsgruppa hele anlegget innenfor angitte tider.

Det er mange som trener uorganisert på anlegget, i tillegg til andre idrettsgrupper for tester og løpstrening.

6.2 Høydepunkter

Vi har hatt 138 deltakere fra klubben på stevne, mot 206 året før.

NIL har oppnådd 1357 resultater i år. Bare fem klubber har flere. Sandnes IL topper foran Tyrving. Totalt har 138 utøvere fra oss deltatt på stevner.

6.3 Sportslige resultater 2023

Mesterskap innendørs

- UM – ingen fra oss deltok

Terrengløp kort løype NM-UM i Grimstad 22. april

- Bronse til Martin Tjelle i UM G15 2 km

Terrengløp lang løype NM-UM i Oslo 8. oktober

- Gull til Mats Daviknes Andreassen i UM 4 km
- 4. plass til Martin Tjelle i UM 4 km G15
- 24. plass til Didrik Røssum Jensen i MS 10 km

Internasjonalt gateløp – Hytteplanmila 10 km 21. oktober

- MS Didrik Røssum Jensen nr. 23 i MS på 30,22 – ny NIL-rekord, men nr. 5 i U23
- G12 Lasse Lystgård Andersen vant på 36,56 – fjerde beste tid noensinne i klassen
- G11 Emil Olsen Orskaug nr. 3 på 44,07
- G16-17 Anders Daviknes Andreassen nr. 10 med 33,47

Banemesterskap utendørs

NM Senior på Jessheim 6.–8. juli

- Tiril Lappegård – 20 år – nr. 8 i slegge med 48,34
- Didrik Røssum Jensen – 20 år – ble nr. 5 på 1500m i sitt heat med 3,56,60, men kom ikke videre på tid

U20 og U23 i Sandnes 25.–27. august

- Tiril Lappegård – 20 år – nr. 5 i slegge U23 med 52,09
- Eline Skaar – 16 år - ble nr. 8 i finalen på 1500m i U20 med 4,39,84
- Didrik Røssum Jensen var skadet og deltok ikke

UM 15–19 år i Fana 8.–10. september

- Sølv og bronse til Eline Skaar på 3000m og 800m med henholdsvis 10,15,38 og 2,17,99 i J16
- Martin Tjelle ble nr. 9 på både 800m og 2000m i G15
- Alma Owrehagen løp 300m hekk i J16

Ungdomsleker 13–14 år på Rjukan 2.–3. september

- Sofie Bjerva Johnskareng tok bronse på 200m hekk i J14
- Helene Korsmo Walskrå tok bronse i slegge i J14
 - Sofie ble også nr. 4 i finalen på 60m – bare 1/100 fra bronse
- Andre deltakere fra oss var Tuva Rugsveen som ble nr.5 i slegge i J14

Internasjonale stevner

I VU-spelen 30. juni–2. juli i Gøteborg ble det to pallplasseringer.

- I MS vant Didrik Røssum Jensen 3000m hinder med 8,59,92 og forbedret egen klubbrekord og klarte kravet for uttak til EM U23
- 12-årige Lasse Lysgård Andersen ble nr. 3 på 600m med 1,41,45 og nr. 6 på 1500m i G13 med 4,42,55 og beste 12-åring
- Tiril Lappegård – 20 år – ble nr. 7 i slegge KS med 50,84
- Jiri Hesselink Corneliusen i G12 ble nr. 9 i kule 3 kg med 7,80

EM U23 i Espoo, Finland

- Didrik Røssum Jensen – 20 år – nr. 9 i sitt heat på 9,05,09
 - (Med fall, så her hadde det nok blitt en tid langt ned på 8,50-tallet)

Kretsmesterskap

- 12 kretsmesterskap på bane og 1 i terreng, Totalt 1 mindre enn i fjor

Rekorder i NIL Friidrett

- 25 nye senior-, junior- og aldersrekorder ute og inne i 2023. (24 ute og 1 inne). Dette er en del mindre enn tidligere år

NFIFs serie

- NIL ble nr. 14. i 2. divisjon menn (14 lag) med 9436 poeng og rykker ned. Dette var ikke uventet da Paul Redford var skadet hele sesongen og flere gode løpere deltok lite på bane
- I 2. divisjon kvinner ble det 10. plass med 14.051 poeng, og dermed klarte vi å unngå nedrykk. Her var det skader hos Nora Kvervavik Bakkom som gjorde at vi ikke kom høyere opp
- Fiktiv Tyrving-serie 13-19 år: 10 løp – 10 hopp – 10 kast – 10 valgfrie
 - 2023 – 32868p
 - 2022 – 36245p
 - 2021 – 34195
 - 2020 – 38920p
 - 2019 – 39199p (rekord)
 - 2018 – 38527p
 - 2017 – 38246p
 - 2016 – 39131p
 - 2015 – 36893p
 - 2014 – 37029p
 - 2013 – 37139p

Årets dårlige resultat skyldes liten bredde i kast, men vi har cirka 19.000 poeng totalt for løp og valgfrie som var bare løp, og det vil si cirka 950 poeng per øvelse.

Norgesstatistikkene i 2023 utendørs

- For senior er Didrik Røssum Jensen nr. 6 på 3000m hinder med 8,59,92
- Tiril Lappegård nr. 8 i slegge med 52,98
- Sonia Fearnly nr. 18 med 38,69

Totalt 3 plasseringer blant de 20 beste i menn og kvinner som er 4 mindre enn i fjor.

Totalt 4 førsteplasser i klassene 11-19 år:

- Lasse Lysgård Andersen på 800m og 1500m i G12
- Emil Olsen Orskaug på 200m hekk og 4-kamp i G11

Aldersstatistikk:

- Totalt 4 førsteplasser – 2 annenplasser – 1 tredje plass – 12 plasseringer mellom nr. 4–6
- 19 plasseringer mellom nr. 7–10
- 32 plasseringer mellom nr. 11–20
 - i. plasseringer totalt, som er 27 mindre enn i fjor.

7 Driften fremover

Anlegget krever løpende vedlikehold og kontinuerlig oppfølging. I 2023 har det vært fulgt opp gjennom hele utendørssesongen med løpende mindre forbedringer. Takk spesielt til Sigmund Wangen og Petter Wessel som stiller opp for oss!

Vi har hatt utskiftninger i styret og er ved inngangen til 2024 noe underbemannet. Det er derfor veldig viktig med rekruttering av flere nye. Alle som har barn og ungdom med i friidrettsgruppa må bidra i det frivillige arbeidet med driften av gruppa for at vi skal kunne opprettholde aktivitetstilbudet.

I friidrettsgruppa legger vi opp til at det skal være lav belastning på de frivillige. Hovedvekten av innsatsen fra styret er rettet mot planlegging og gjennomføring av prioriterte aktiviteter. Ved gjennomføring av stevner og dugnader er vi avhengig av at foreldre stiller opp.

På vegne av styret i Nittedal Idrettslag Friidrettsgruppe



Terje Owrehagen
fung. leder