

Årsberetning 2024 – 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 2024

NIL har oppnådd 1314 resultater i år. Bare åtte klubber har flere. I fjor hadde vi 1357 starter. Fredrikstad IF topper med 1921 starter foran Sandnes IL. Totalt har 138 utøvere fra oss deltatt i stevner på bane i 2024. Dette er det samme som i fjor, men i tillegg har mange deltatt i stafetter, terrengløp og gateløp, så 161 utøvere har vært i aktivitet.

Nittedalslekene over to dager hadde snaut 400 påmeldte og drøyt 1000 starter. Lekene var det 9. største friidrettsstevnet i Norge i 2024 og det største todagersstevnet. De som var foran gikk over tre dager.

I tillegg har vi arrangert

- sesongstartstevne
- to nasjonale løpsstevner
- klubbmesterskap
- sju småstevner
- ett innendørsstevne

Over 30 barn har deltatt på trening i mellomdistanse. De har vært med 1–2 ganger i uka. Det er ikke lenger like mange som er med på konkurranser fra denne gruppa. Det må vi jobbe med. Om høsten har vi hatt et samarbeid med ski2013. Utøvere fra ski 2013 var fast med på alle onsdagsøkter fra høstferien fram til snøen kom (desember).

På torsdager har 7–9-åringene vært 40–50 barn.

2014 og 2015 er nå etablert som en fast gruppe av 15–20 utøvere på trening to ganger i uka.

Det ble gjennomført friidrettscamp i starten av sommerferien med 18 deltakere. Dette er en betraktelig nedgang de to siste årene. 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 skicampen i den nye rullerulleskiløypa.

Også i år har vi samarbeidet med Ull/kisa om vinteren. Vi har utøvere med i høydegruppe på mandag (1 fast, 2 av og til). Lengdegruppe på onsdag har 5–6 utøvere. Meike Hesselink tar seg regelmessig av treningen for denne gruppen også. Hekk på tirsdag har 5 utøvere. Her er Meike fast hjelpetrener. Utøvere har veldig godt utbytte av disse treningene.

Vi har utdannet 4 nye ungdomstrener, og 1 trener har tatt trenerskurs 2. Vi sliter med å få flere foreldretrenere inn. Men gruppe 7–9 har ved siden av ungdomstrener 2 foreldretrenere, og 2013 har 2 foreldretrenere ved siden av ungdomstrener. Vår ungdomstrener flyttet vekk fra Nittedal, og vi trenger flere trenere som kan bidra med trening til de eldste utøverne (13+). Ved utgangen av 2024 er Torkel Lappegård kasttrener, Lea Bratland (utdannet trener fra NIH) og Anna Mørk (trener 2) basistrener, og Meike Hesselink er trener for sprint, hekk og lengde.

Den årlige grøtfeften 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 Terje Owrehagen (*fung.*)
- økonomiansvarlig Hanne Tangen Nilsen (*fung.*)
- sportslig leder Petter Wessel
- styremedlem Rannveig Øksne (*fratrådte våren 2024*)
- 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
- Deltidsansatt sportslig utvikling: Meike Hesselink
- Leder for Voksentrimmen: Per Inge Gisleberg

3.2 Medlemmer

Ved starten av 2025 er vi 156 utøvere fra 7 år og opp til veteraner.

3.3 Trenere og oppmenn

Vi har hatt 16 trenere engasjert i friidrettsgruppa i 2024. 1 trener sluttet i løpet av året. Vi har hatt 10 betalte trenere (16–28 år) og 4 foreldretrenere i gruppene 7–9 år og 10–11 år og 1 kasttrener. I mellomdistansegruppa har det ikke vært foreldretrenere, men 1 betalt trener. 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.

3.4 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.

3.5 Dommere

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.

3.6 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.

3.7 Utdelinger og priser (2023)

Følgende har fått utmerkelser av klubben for 2023-sesongen – delt ut i mars 2024:

Martin Sølvberg Tjelle fikk talentstipend av NIL.

4. Økonomi – årsresultat og disponeringer

4.1 Resultat

Per 01.01.2024 hadde friidrettsgruppa kr 1.394.529,- (egenkapital) i inngående balanse.

Driftsinntekter for 2024 endte på kr 1.363.942, -. Dette var kr 378.6933, – bedre enn budsjettert.

- I all hovedsak skyldes dette meget gode resultater på stiftelsessøknader.
- Vi har i tillegg mottatt forsikringsmidler for tapt utstyr på kr 62.466, -. Innkjøp av erstatning for det som er tapt skjer våren 2025 og må legges i budsjett for 2025.
- Inntektene kom for øvrig fra hovedlagets sponsorer, egne sponsorer (Würth), mva-tilbakebetaling, offentlige tilskudd, påmeldingsavgift til egne arrangementer, kiosksalg og treningsavgifter.

Det har vært jobbet meget godt og løpende med å inndrive/purre på utestående fakturaer. I regnskapssystemet har vi per 31.12.2024 utestående fordringer på kun kr 1470, -. Dette er ubetalt påmeldingsavgift fra egne utøvere. Det bør vurderes om vi kan endre på rutinene. Eksempelvis for treningstøy kan Vipps-innbetaling i stedet for fakturering være en sikrere og bedre metode.

Driftskostnadene endte på kr 1.387.039, -, noe som var kr 273.689, – over budsjettert. Dette skyldes primært innkjøp av utstyr som vi har fått stiftelsesmidler til.

Årlig fordeles overskudd fra hovedlaget basert på utøvere i aldersgruppen 6–19 år. Det ble i år overført kr 25.971, -. Det var budsjettert med kr 20.000, -. I tillegg fikk friidrettsgruppa kr 48.940,- av fordelte felles treningsavgifter. Det var budsjetter med kr 20.000,-.

Driftsresultatet ble dermed kr -23.906,-, noe som var cirka kr 104.945, – bedre enn budsjettert.

Inngående balanse 2025 (egenkapital) endte dermed på kr 1.371.433, -.

Etter at resultatregnskapet ble ferdigstilt, er det avdekket at det har vært noe feilføring av lønnskostnader på Friidrett, blant annet til Fotball og NIL-klubben. Dette må korrigeres i 2025.

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 bør spesielt Würth nevnes, samt Elektron AS som bidrar teknisk på stevner og sikrer at vi i stor grad kan gjennomføre stevner profesjonelt.

4.3 Økonomirutiner

Med Tripletex er økonomioppfølging 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 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 2024/25

Der vi hadde få timer i hallen i fjor var det i år enda dårligere stilt. Kommunen har bestemt å dele opp Bjertneshallen, og dermed har vi altfor liten plass i hallen. Det har resultert i at flere utøvere trener i Nes Arena. Dessverre har det, framfor alt for gruppene som trener på tirsdag, resultert i en god del frafall. Spesielt bredde i gruppe 12–13 år har forsvunnet. 2–3 utøvere møter opp hver uke (mot 20 om sommeren). Vi trenger flere timer slik at tilbudet til spesielt 12+ kan bli bedre. Denne sesongen har 12–13 år bare hatt trening i en halv Bjertneshall. Omtrent alle 14+-utøvere reiser 1–3 ganger i uka til Nes Arena for å kunne gjennomføre god nok trening. De har hatt 1 basistrening i uka i Bjertneshallen og 2 kasttreninger.

Mellomdistansegruppa har denne vinteren hatt dårlig oppmøte. Samarbeid med skigruppa har ikke vært like bra som årene før, og det merker vi på antall løpere.

- 7–9 år har hatt 1 time i halv Bjertneshall.
- 10–11 år har hatt 2 treninger i halv Bjertneshall med oppvarming ute.
- 12–13 år har hatt 2 treninger i halv Bjertneshall med oppvarmingen ute.
- 14+ har hatt 2 kasttreninger i hel hall og 1 basistrening i hel hall. Disse treningene var på ugunstige tidspunkter (tirsdag 19.30–21, torsdag 16–18, fredag 17–18).

Vi har hatt treningstilbud i Nes Arena på mandag, tirsdag og onsdag for 12+.

Vi har tilbud om 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 at andre idrettsgrupper er der for tester og løpstrening.

6.2 Sportslige resultater 2024

Mesterskap innendørs

UM i Sandnes 8.–10. mars

- Gull i J15 til Sofie Bjerva Johnskareng på 60m hekk med 9,20
- Bronse i G16 til Martin Tjelle på 1500m med 4,07,19
- 5 plass til Sofie på 60m og 5 plass på Martin på 800m

Terrengløp kort løype NM-UM på Bjerke travbane 20. –21. april

- Gull til Martin Tjelle i UM G16

- Sølv til Eric Grønvold i UM G15
- Sølv til Eline Skaar i UM J17
- Sølv til Ingrid Skaar i UM J15
- 4. plass til Erle Stødle i J15
- 8 plass i lag KS (Ingrid-Eline) og 9 plass i lag MS (Martin-Eric)

Holmenkollstafetten 4. mai

- NIL nr. 2 i kvinner junior og nr. 3 i menn junior.

NM gateløp 5 Km i Norgesløpet 28. september

- MS Didrik Røssum Jensen nr. 20 i MS på 14,34, men nr. 4 i U23
- MU20 Martin nr. 4 med 15,05, men beste i G16
- MU20 Eric Grønvold nr. 13 i U20, men nest best i G15

Terrengløp lang løype NM-UM på Ekeberg i Oslo 13. oktober

- Gull til Martin Tjelle i UM G16
- Gull til Eric Grønvold i UM G15
- Gull til Ingrid Skaar i UM J15
- 21 plass til Didrik Røssum Jensen i MS 10 km

NM gateløp 10 km i Hytteplanmila (20-årsjubileum) 19. oktober

- MS Didrik Røssum Jensen nr. 21 i MS på 30,28, men nr. 4 i U23
- MU20 Martin nr. 4 med 31,18 – 6 sek fra bronse, men beste 16-åring og niende beste tid noensinne i klassen 16-17 år
- G18-19 Mats Daviknes-Andreassen nr. 7 med 32,27
- G14-15 Eric Grønvold nr. 2 med 32,37 – 10. beste tid noensinne i klassen

- G13 Lasse Lystgård Andersen vant på 35,19 – 10. beste tid noensinne i klassen
- M80-84 Gull til Kjell Jonhaugen på 50,22

Banemesterskap utendørs

NM Senior i Sandnes 27.–29. juni

- Tirl Lappegård – 21 år – nr. 9 i slegge med 50,34
- Didrik Røssum Jensen – 21 år – nr. 6 på 3000m hinder med 9,00,77

NM U20 og U23 i Bodø 2. –4. august

- Tiril Lappegård – 21 år – bronse i slegge U23 med 52,04
- Eline Skaar – 17 år – nr. 7 i finalen på 1500m i U20 med 4,37,82
- Ingrid Skaar -15 år – nr. 10 med 4,41,80 (eneste 15-åring som kom til finalen)
- Didrik Røssum Jensen deltok ikkje
- Martin Tjelle – 16 år - nr. 5 på 5000m i U20 med 15,04,62 og aldersrekord i NIL

UM 15–19 år på Bislet i Oslo 30. august til 1. september.

- Sølv til Ingrid Skaar på 2000m i J15 med 6,35,52 - seniorrekord i NIL og nr. 5 på 800m
- Sølv til Sofie Bjerva Johnskareng i J15 på 80m hekk med 12,24 og nr 4 på 100m
- Bronse til Martin Tjelle på 3000m i G16 med 8,36,36 og nr. 8 på 800m
- Bronse til Erle Stødle på 3000m med 6,55,37 i J15
- Eric Grønvold nr. 5 på 2000m i G15
- Helene Korsmo Walskrå nr. 9 i slegge J15

Ungdomsleker 13–14 år på Rjukan 7.–9. september

- Lasse Lysgård-Andersen i G13 med sølv på 1500m og nr. 4 på 600m
- Jiri Hesselink Cornelissen med sølv i diskos, bronse i slegge og på 200m hekk i G13

- Nora Møkkelgjerd med bronse i slegge i J13
- Tone Elise Holm tok sølv i 1000m kappgang i J13
- Andre deltakere fra oss var Eira Jacobsen Sjøe med 4. plass på 600m i J13

Internasjonale stevner

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

- I KS ble Tiril Lappegård nr. 3 med 50,84.
- 13-årige Lasse Lysgård Andersen ble nr. 2 på 1500m med 4,35,75 og nr. 10 på 600m.

Tone Elise Holm i J13 ble nr. 12 på 1500m med 5,28,30.

7 deltakere fra oss deltok.

Kretsmesterskap

21 kretsmesterskap på bane, og mye bedre enn i fjor.

Rekorder i NIL Friidrett

35 nye senior-, junior- og aldersrekorder ute og inne i 2024. (33 ute og 2 inne). Dette er mer enn i 2023.

NFIFs serie

NIL ble nr. 44 i 3. divisjon menn) med 9926 poeng. Vi hadde som mål å rykke opp i 2. divisjon, men så la Paul Redford opp pga. meniskproblemer. I 2. divisjon kvinner ble det 8. plass av 14 lag med 15796 poeng, og dermed klarte vi å unngå nedrykk.

Fiktiv Tyrving serie 13-19 år – 10 løp – 10 hopp – 10 kast – 10 valgfrie:

- 2024 med 35364p
- 2023 med 32868p
- 2022 med 36245p
- 2021 med 34195p

- 2020 med 38920p
- 2019 med 39199p (rekord)
- 2018 med 38527p
- 2017 med 38246p
- 2016 med 39131p
- 2015 med 36893p
- 2014 med 37029p
- 2013 med 37139p

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 cirka 1000 poeng per øvelse som er meget sterkt.

Norgesstatistikkene i 2024 utendørs

For senior er Didrik Røssum Jensen nr. 8 på 3000m hinder med 9,00,71. Tiril Lappegård er nr. 9 i slegge med 53,78 og Sonia Fearnley nr. 17 med 38,53. Totalt 3 plasseringer blant de 20 beste i menn og kvinner, som er det samme som i fjor

Totalt 5 førsteplasser i klassene 11-19 år:

- Sanne Hesselink Cornelissen i høyde og tresteg i J11
- Lasse Lysgård Andersen på 3000m i G13
- Martin Tjelle på 5000m i G16
- Ingrid Skaar på 1500m i J15

Totalt 5 førsteplasser – 5 annenplasser – 10 tredjeplasser – 16 plasseringer mellom nr. 4–6, 23 plasseringer mellom nr. 7–10 og 49 plasseringer mellom nr. 11–20 på årets aldersstatistikker. 108 plasseringer totalt, som er langt mer enn i fjor.

7 Driften fremover

Anlegget krever løpende vedlikehold og kontinuerlig oppfølging. I 2024 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 2025 fortsatt noe underbemannet. Det er derfor 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