

Årsberetning 2016 - Nittedal Idrettslag Friidrettsgruppa

1. Visjon for gruppa

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 friidrettsgruppa:

- Utøvere som ønsker å trene aktivt
- En aktiv og foreldredreven friidrettsgruppe, med sunn økonomi
- God tilrettelegging for sportslig utvikling
- Engasjerte og kompetente trenere
- At vi fremstår som en god bidragsyter i bygda vår

2. Målsetning og resultater

Friidrettsgruppa har et godt utgangspunkt for vekst og utvikling, med meget god økonomi og stabil medlemsmasse. Gjennom 2016 har vi fått nye utøvere, men også mistet noen, og har omtrent samme antall utøvere fra året før. I 2016 har vi primært fokusert på det sportslige med gjennomføring av trening og egne stevner/arrangement. Vi får gode tilbakemeldinger på at vi har et friidrettsanlegg som gir mulighet for et godt og aktivt friidrettsmiljø i årene fremover. På stevner har vi stabil deltagelse av utøvere, men ønsker å motivere enda flere til å være med i 2017.

Uten gode ildsjeler, trenere og eldre utøvere som stiller opp i tillegg til foreldre ville det ikke vært mulig å drive friidrettsgruppa. Å engasjere flere foreldre er derfor en viktig oppgave, som trenere/hjelpetrenere, dommer og ikke minst styret og komiteer. Som styre kommer vi dog til kort når det gjelder sportslig erfaring, og spesielt innen friidrett. Det å følge opp trenere, treningsinnhold og skaffe nye trenere krever mer enn det vi som frivillige klarer å sette av tid til. I 2017 planlegger vi derfor med en deltidsansatt som blant annet vil ha sportslig utvikling som ansvarsområdet, og da med trenere treningsinnhold og rekruttering av trenere som hovedansvarsområder. 2017 blir et prøveår for å se hvordan rollen skal innrettes, samt identifisere evt potensial for samarbeid med de andre gruppene i NIL.

Vi ønsker at våre utøvere skal kunne trene aktivt i Nittedal og det er spesielt viktig å sikre et godt og stabilt tilbud til utøvere fra 13 år og oppover. I 2016 har vi sett flere eksempler på dette, med blant annet felles samlinger for 13-14-åringene, samt kappgang, spyd og kastsamlinger. Dette tror vi kan legge til rette for at flere eldre utøvere opprettholder å trene friidrett og også satse på friidrett.

Vi gjennomførte også NM/UM i mangelkamp for tredje gang og fikk nok en gang veldig gode tilbakemeldinger fra Norges Idrettsforbund på at vi gjennomfører et profesjonelt og effektivt stevne. Det

andre store arrangementet vi gjennomførte i 2016 var KM Akershus. Bortsett fra litt mindre problemer med resultatsystemet var arrangementet vellykket og proft gjennomført. På begge disse store stevnene stilte foreldre og ressurspersoner opp og bidro gjennom hele helgen. Det er vi meget takknemlig for. Det gjør det mulig å lage gode friidrettsstevner som samtidig gir gode inntekter til Friidrettsgruppa.

3. Organisasjon

3.1 Styrets sammensetning i 2016

- leder Hanne Tangen Nilsen
- økonomiansvarlig Bjørn Paulsen (inn i desember)
- sportslig leder Petter Wessel
- styremedlem Marianne Weidemann
- styremedlem Ole Engebretsen
- styremedlem Tor Morten Norman (inn i desember)
- styremedlem Rolf-Steinar Brekkan
- Torbjørn Moldestad, utøverrepresentant

I tillegg følgende komiteer:

- Arrangement v/leder ubemannet, Kristin Aronsen, Birgitte Storvik, Jon Ivar Iversen, Siw Brower, Gro Grasbekk, Anne Marie Onstad, Tor Morten Norman, Olaug Råd
- Markeds- og sponsor v/ Ole Engebretsen og Keith Redford
- Sportslig Komité v/ Petter Wessel (leder), Marianne Weidemann, Martine Nilsen, Morten Nilsen, og Trond Engevik

Leder for Voksentrimmen er Per Inge Gisleberg.

3.2 Styrets aktiviteter

Møtevirksomhet; 10 styremøter, sportslig komité 2 møter og arrangementskomité 2 møter. I tillegg kom det en rekke ekstra møter i forbindelse med forberedelse til NM/UM i mangekamp og KM Akershus.

3.3 Medlemsutvikling

Vi har i dag 106 aktive utøvere (med på stevner, litt flere som trener), men medregnet voksentrimmen, styret og trenere har vi 184 medlemmer. Voksentrimmen er registrert som medlemmer i NIL Friidrett, men har egen leder og ansvar for egen økonomi.

Antall medlemmer fordelt på de aldersbestemte klasser vi inndeler treningene i er:

7-9 år	30 medlemmer
10-11 år	27 medlemmer
12-13 år	37 medlemmer
14-19 år	42 medlemmer
20 år +	48 medlemmer

3.4 Trenere og oppmenn

Vi har 11 trenere i friidrettsgruppa og tre hjelpetrenere. Dette er et område hvor vi er sårbare og vi trenger flere trenere for å bli mindre sårbare og kunne ta i mot flere barn og ungdom i gruppa. Vi har i tillegg hatt tre oppmenn som skal sikre informasjon til foreldre og utøvere i forkant av stevner, arrangementer, treningsinformasjon mm. Oppmannsordningen må vi vurdere hvordan vi skal løse mer hensiktsmessig.

3.5 Politiattester

Kravet om fremvisning av politiattester for voksne som har ansvarsforhold til barn er viktig for å sikre barna som velger å være med i NIL friidrettsgruppe en trygg ramme rundt sin fritid. I samarbeid med Hovedlaget følges dette kontinuerlig opp vår og høst, og oppdatert politiattest skal foreligge vært 3. år

3.6 Dommere

Vi har i dag 14 dommere i gruppa. Hvert år i april tilbyr vi dommerkurs for å utdanne flere.

3.7 Frivillighet/dugnad

Uten frivillige ville det ikke vært mulig å drive friidrettsgruppa og vi er avhengige av engasjementet fra foreldre og ressurspersoner for å kunne skape et godt aktivitets- og treningstilbud. Vi har ingen betalte ressurser i dag, bortsett fra yngre trenere som får timebetalt. 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 på oppgaver som er konkrete og ikke krever mye tid. Det er viktig at alle foreldre aksepterer at det ikke er ildsjeler som får friidrettsgruppa til fungere, det er foreldre som engasjerer seg. Har man en ildsjel eller to med i tillegg, så kommer man enda lenger.

3.8 Utdelinger og priser

Martin Berntsen Engevik fikk talentstipend av NIL på kr 5000

Thea Sørum fikk talentstipend av NIL på kr 5000

Vetle Storvik fikk talentstipend av NIL på kr 5000

Silje Brochmann Pedersen fikk talentstipend av NIL på kr 5000

4. Anlegg

4.1 Friidrettsanlegg

Klubben fikk egen friidrettsbane i 1930, nær dagens tennisanlegg og den ble benyttet helt til klubben fikk Sentralidrettsanlegget på Rotnes i 1976, hvor det ble etablert rødgrusbane der. 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 100m og 110 m hekk og for øvrig 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. I løpet av sommeren 2013 fikk vi også på plass et drifts- og arrangementshus. I 2014 kompletterte vi anlegget med en aktivitetsløype på utsiden (balanse- og styrkeløype) med god støtte fra Gjensidigestiftelsen. I 2015 har vi fullført arbeid på anlegget med blant annet stavhus for å beskytte stavmatta

4.2 Halltider

Friidrett er både en sommer- og vinteridrett, og vi trener og deltar på stevner også i vinterhalvåret. Med flere innendørshaller for friidrett blir tilbudet om stevner vinterstid bare bedre og bedre. Det er derfor stort behov for å trene innendørs fra oktober til april.

Hallkapasiteten i Nittedal kommune er for lav og ballidrett går ofte foran andre typer idretter. Tildeling av tider for trening i Bjertneshallen er veldig viktig for at friidrettsgruppa skal kunne tilby et attraktivt treningstilbud i vinterhalvåret.

Det er vanskelig å få tilstrekkelig med timer, men prøver å unngå å måtte reise ut av bygda før barna er 14 år. For eldre utøvere (14+) reiser vi til Bislett hvor det er gode mulighet for å trene på vinterstid. Det krever litt mer fra den enkelte utøver, samt støtte fra foreldre til kjøring til og fra.

5. Økonomi - Årsresultat og disponeringer

5.1 Resultat

Friidrettsgruppen har i 2016 et driftsresultat i overkant av kr. 800.000,-. Inntektene kommer i hovedsak fra sponsorer, diverse tilskudd, en meget god loddsalgsaktivitet, NM/UM i mangelkamp, Kretsmesterskapet Akershus, og treningsavgifter. I 2016 i tillegg en ekstraordinær inntekt på kr. 569.000,- pga tippemidler for Arrangementshuset. Ferdigstilling av del 1 av Arrangementshuset vil skje i 2017, i tillegg vil Arrangementet få et tilbygg som vil øke lagerkapasiteten vesentlig.

Idrettslaget gikk over til Visma regnskapssystem sommeren 2016, inkl. ny kontoplan. Det ble en noe krevende cut-off siden dette skjedde midt i året, inkludert ny kontoplan, men vi kom i mål og regnskapet er levert fra nytt system.

5.2 Sponsoraktiviteter og støtte

Vi har fått overført midler fra hovedlaget som følge av sponsoravtaler med hhv Sparebank 1, USBL og Nokab.

Vi fikk meget god støtte av BAMA gjennom sesongen 2016, både til Friidrettskolen, Kretsmesterskapet, Skolemesterskapet, Klubbmesterskapet, Sommerlekene og til NM/UM i mangelkamp. Det er vi veldig takknemlig for.

6. Informasjon og kommunikasjon

Hjemmesiden har vært hyppig oppdatert, og i samarbeid med Varingen har vi hatt mange reportasjer fra friidrettsstevner. Takk til Petter Wessel som sørger for at vi alltid har oppdateringer etter stevner!

Vi legger vekt på å bruke både hjemmesiden og Facebooksiden mye. Stort sett legges det meste av det vi publiserer på hjemmesiden ut på Facebook, samt at Facebook dekker enda litt mer. Mail brukes i tillegg for å sikre at informasjon kommer frem.

For ungdomsgruppa er det laget egen facebookgruppe for kommunikasjon om trening mm.

7. Aktiviteter i friidrettsgruppa

I 2016 har vi

- Arrangert NM/UM i mangelkamp
- Arrangert KM 11-19 for Akershus
- Arrangert Sommerlekene for funksjonshemmede
- Arrangert skolestevne for 6 og 7 klasse med over 630 elever

- Arrangert friidrettsskole med over 80 deltakere
- Arrangert klubbmesterskap
- Arrangert hele 18 småstevner
- Arrangert dommerkurs, men fikk dessverre ingen nye dommere
- Vi har avholdt sommeravslutning og juleavslutning (grøttest), i tillegg 1 Sunn idrett arrangement for 14+.

8. Sportslig utvikling

8.1 Treninger vintersesongen

Vi har tilbud løpstreninger på mandager og onsdager utendørs, både langløping og intervalltrening. Vi har ikke klart å ha et tilbud om styrketrening i Bjertneslabben i høstsesongen. Vi har hatt grunntrening tirsdag, torsdag, fredag og søndag i Bjertneshallen. I tillegg har del eldste (sprint) trent to ganger i uka på Bislett.

8.2 Treninger sommersesongen

Vi har tilbudt trening på friidrettsanlegget mandag fra 18.00-20.00, tirsdag fra 17.30-20.00, onsdager fra 17.30-20.00, torsdager fra 17.30-20.00 og fredager fra 16.00-17.30. På onsdager trener fotballgruppa på gressbanen. Øvrige dager har Friidrettsgruppa hele anlegget innenfor angitte tider.

Det er veldig positivt at mange trener uorganisert friidrettstrening på anlegget både på hverdagene og i helgene. I tillegg brukes anlegget av andre idrettsgrupper for tester og alternativ trening.

8.3 Høydepunkter fra innendørssesongen 2015/2016

NM Innendørs senior:

Paul Redford nr 2 i høyde u.t med 1,72.

UM 15-19 år innendørs

Gull til Martin Berntsen Engevik på 800m med 2,02,40 og gull på 1500m med 4,18,18 i G16. Henriette Weidemann Christiansen nr 4 i stav J16 med 2,30.

Andre store stevner innendørs:

Vi stilte med 19 utøvere i Bameslekene og vi tok flere pallplasser i tillegg til 3 seire. Dessuten ble det 2 seire under Thon Tyrvinglekene i Bærum Idrettspark.

8.4 Høydepunkter fra utendørssesongen 2016 (april-oktober)

Sesongen 2016 er nå avsluttet og hvilken sesong. Dette må være den beste sesongen noensinne for NIL Friidrett. I år har vi hatt 106 deltakere med i ulike stevner i løpet av året og i tillegg er det mange under 10 år + noen eldre som bare er med og trener og har det gøy sammen. Det er en god bredde i friidrettsgruppa og sammen med den sosiale delen så er det mange som trives med å drive med friidrett i bygda. Derfor satser vi mye på å tiltrekke oss nye utøvere hele tiden da alle er viktige for at vi skal bli en god klubb både sportslig og sosialt. Vi håper på mange nye gjennom 2016.

Det ble mange bra resultater i utendørssesongen og det ble satt hele 95 nye NIL senior, junior og aldersrekorder. Senior-rekordene kom ved Silje Brochmann Pedersen i tresteg, Paul Redford i slegge og Lars Hjelmeset og Hannah Berntsen Engevik begge på 2000m.

Høydepunktene rent sportslig imidlertid gull i NM spyd, sølv i høyde u.t i NM og bronse i kule NM - alt for senior, gull i NM junior, 9 medaljer i Ungdomsmesterskap 15-19 år – hvorav 4 gull,

8 medaljer i Ungdomslekene 13-14 år – hvorav 4 gull. Videre 3 seire under Verldungdomsspelen i Gøteborg - Europas største stevne med 8400 starter i 2016, samt opprykk til 1 divisjon for NIL herrer i NFIFs seriesystem for første gang etter å ha vært i 3 divisjon i alle år fram til 2016. Det ble 95 nye senior junior og aldersrekorder i NIL inne/ute.

Det kan også nevnes at basert på den tidligere Tyrvingseriens, ut fra Tyrvingtabellen for klassene 13-19 år så fikk NIL 39131 poeng. Bak dette ligger 10 løp, 10 hopp, 10 kast og 10 valgfrie øvelser og max 4 øvelser for en utøver. Dette gir ett gjennomsnitt på 978 poeng pr øvelse av totalt 40 – en soleklar ny rekord i NIL. Dette viser at den sportslige framtiden ser veldig lys ut for gruppa og at vi videre har 7 førsteplasser, 5 annenplasser og 11 tredjeplasser på årets norgesstatistikker for klassene 11 til 19 år viser at mange er med.

i 2016 var Lars Hjelmeset(15) beste utøver i NIL med en øvelse med 1152p, deretter Martin B. Engevik (16) med 1083p, Ingrid Dalhus (13) 1063p, Thomas Graftås(15) 1062p, Sebastian Plows(15) 1052p, Hannah B. Engevik(14) 1045p, William Fearnley(10) 1035p, Sonia Fearnley (13) 1024p. Simen Gløgård Stensrud (11) 1024p etter G12-tabell da 1500m ikke er i G11), Marte Hjelmeset(12) 1022p, Jonathan Jacobsen (17) 1020p, Tiril Lappegård(13) 1014p og Trym Hexeberg-Fjøsne 1001p.

Det ble mange bra resultater i utendørssesongen og det ble satt hele 95 nye NIL senior, junior og aldersrekorder. Senior-rekordene kom ved Silje Brochmann Pedersen i tresteg, Paul Redford i slegge og Lars Hjelmeset og Hannah Berntsen Engevik begge på 2000m.

I NM senior vant Paul Redford spyd med 66,64 og Camilla Rønning nr 3 i kule med 13,41 . I tillegg ble Camilla Rønning mester i kule NM junior 20-22 år med 13,59.

8 av 11 sportslige mål klubben hadde satt opp for 2016 ble oppnådd og ett mål var nære – bare liten deltakelse hindret uttelling.

NFIF's serie for senior

NIL kvinner nr 14 blant 14 lag i 1 div. med 15682 poeng – nedrykk til 2 divisjon

NIL herrer nr 3 i 2 div. med 16898 p – opprykk til 1 divisjon for første gang:

Stafetter

- Nr. 1 i Tyrvingstafetten G15-19
- Nr. 1 i J10-16 og nr 2 i G10-16 og nr 1 i 10-16 mix i Bruvollstafetten.
- Nr. 1 i G11-19 og nr 4 i J11-19 i Romerikestafetten.
- Nr 1 i G15-16 og nr 3 i J11-12i Ekebergstafetten
- Nr 1 i Fjeldhamar-stafetten mix 10-15 og nr 1 MJ
- Nr 1 i Bølerstafetten i både G15-19 og J15-19
- Herrelaget ble nr. 5 i Holmenkollstafetten i klasse menn senior.

Totalt 7 stafettseire i en sesong har ikke skjedd før i klubben

De store stevnene

Vi fikk totalt 24 medaljer inkludert 10 førsteplasser i Tyrvinglekene, Veidekkelekene og Tjalvelekene.

I Tyrvinglekene, som er landets største friidrettstevne, fikk vi 7 gullmedaljer – Lars Hjelmeset på 2000m i G15, Jonathan Jacobsen 400m i G17, Simen Gløgård Stensrud på 1500m G11, Henriette Weidemann Christiansen i stav J16, Sonia Fearnley i spyd J13 og Ingrid Marie Dalhus i både kule og diskos J13.

I Romerikelekene stilte vi med hele 53 deltakere og tok 7 førsteplasser. Det samme antallet seire i Askerlekene.

Internasjonale stevner

Lars Agnar Hjelmeset vant både 1500m hinder og 2000m i G15 og ble nr 3 på 800m under Vårdsspelen i Gøteborg. Under samme stevne vant Martin Berntsen Engevik på 2000m hinder i G16 og Trym Hexeberg-Fjøsne nr 3 på 600m og 1500m i G13.

Camilla Rønning ble tatt ut på laget i kule til Nordisk/Baltisk mesterskap U23 i Finland hvor hun ble nr med 12.92. Martin Berntsen Engevik (16) deltok i EM U18 på 2000m hinder i Tbilisi, Georgia .

Andre mesterskap

- UM – Gull til Lars Hjelmeset på 1500m hinder i J15 med 4,21,71
- UM - Gull til Lars Hjelmeset på 2000m i G15 på 5,48,24
- UM - Sølv til Lars Hjelmeset på 800m i G15 med 2,00,89
- UM - Sølv til Martin Berntsen Engevik på 1500m hinder i G16 med 4,27,66
- UM - Bronse til Martin Berntsen Engevik på 3000m i G15 med 9,02,45
- UM - Sølv til Henriette Weidemann Christinsen i stav J16 med 2,61.
- UM - Sølv til Martin Berntsen Engevik i terrengløp 2 km.

Bendit-lekene (13-14 år) med 4 gull, 3 sølv og 1 bronse

8 medaljer i Ungdomslekene 13/14 år hvor Sonia Fearnley (spyd J13), Ingrid Marie Dalhus (kule og slegge J13), Tiril Lappegård (diskos J13) tok gull mens Trym Hexeberg-Fjøsne tok sølv G13 på 1500m, Ingrid Marie Dalhus sølv i diskos J13 , Karina Thorslund Aadland tok sølv i spyd J14 og Hannah Berntsen Engevik tok bronse på 1500m J14. Dette er det beste vi har gjort noen gang i dette arrangementet.

KM utendørs:

18 kretsmestere på bane og 1 i terrengløp.

Tyrvingserien

Denne er ikke aktuell lenger, men gir en god pekepinn på nivået vårt i aldersgruppene 13-19 år. i 2016 så fikk NIL 39131 poeng som er klar ny rekord. Bak dette ligger 10 løp, 10 hopp, 10 kast og 10 valgfrie øvelser etter Tyrvingstabellen og max 4 øvelser for hver utøver. Dette gir ett gjennomsnitt på 978 poeng pr øvelse av totalt 40 .I 2012 ble det 38428p, i 2013 ble det 37139p og for 2014 37029p og i 2015 36893p. Beste før 2016 var 2011 da vi hadde 38699 p.

Norgesstatistikkene i 2016 utendørs

Senior

- Camilla Rønning nr 2 i kule med 13,59, nr 11 i spyd med 46,96 og nr 15 i diskos med 37,69.
- Paul Redford nr 5 i spyd med 66,64
- Totalt 4 plasseringer blant de 20 beste i menn og kvinner senior som er dårligere enn i fjor, men Lena Maria Hansen er borte og Håkon Solli Henriksen var skadet nesten hele sesongen.

11-19 år

- 7 førsteplasser: Lars Hjelmeset med hele 5 i G15 – 600m,800m,2000m,3000m,1500m hinder , Ingrid Marie Dalhus i slegge J13 og Marte Hjelmeset på 800m i J12.

- Dessuten 5 annenplasser – 11 tredjeplasser – 11 plasseringer mellom nr 4-6 ,10 plasseringer mellom nr 7-10 og 25 plasseringer nr 11-20. 69 plasseringer totalt som er 11 flere enn fjor men også litt bedre rundt de 3 første plassene.

9. Driften fremover

Anlegget krever løpende vedlikehold og kontinuerlig oppfølging. I 2016 har vi hatt et lite dugnadsteam som har gjort dette arbeidet, takk spesielt til Sigmund Wangen og Jon Ivar Iversen.

Nittedal Kommune og Idrettsrådet har besluttet ny håndtering av driftsmidler, men det viste seg at dette ikke ga uttelling for Friidrettsgruppa sin del da dette kun ble gjeldende for anlegg hvor eierskapet blir overført til idrettslaget. Det betyr at samme driftsstøtte som tidligere, noe vi mener ikke er riktig for å ivareta anlegget på en god måte. Hovedlaget har bedt Idrettsrådet om bistand.

Vi må bli mer aktive for å få med flere ressurser i styre og komiteer. Det er viktig at alle som har barn og ungdom med i friidrettsgruppa bidrar i det frivillige arbeidet med driften av gruppa.

Det å følge opp trenere, treningsinnhold og skaffe nye trenere krever mer enn det vi som frivillige klarer å sette av tid til. I 2017 planlegger vi derfor med en deltidsansatt som blant annet vil ha sportslig utvikling som ansvarsområdet, og da med trenere treningsinnhold og rekruttering av trenere som hovedansvarsområder. 2017 blir et prøveår for å se hvordan rollen skal innrettes, samt identifisere evt potensial for samarbeid med de andre gruppene i NIL

**På vegne av
styret i Nittedal Idrettslag Friidrettsgruppe
Hanne Tangen Nilsen
(Leder)**