

# Årsberetning 2020 - Nittedal Idrettslag Friidrettsgruppa

## 1. Visjon for gruppa

Friidrettsgruppa legger til grunn **NIL sin visjon** «Et helt liv med treningslyst», **NIL's virksomhetside** «Nittedal IL skaper idrettsglede ved å jobbe sammen for at barn, ungdom, voksne og eldre skal oppleve mestring, utvikling og tilhørighet gjennom allsidige idrettsaktiviteter», og **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, 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. Oppsummert 2020

2020 ble et annerledes år som følge av pandemi-situasjonen, men Friidrettsgruppa har klart å opprettholde et stabilt og godt tilbud innenfor smittevernreglene. Det ble en midlertidig stopp fra 12. mars til etter påske, men etter det har tilbudet vært opprettholdt med ekstra mannskap for å kunne gjennomføre trening innenfor smittevernreglene.

Styret er takknemlig for meget god og ansvarlig planlegging og gjennomføring fra både Meike Hesselink (sportslig utviklingsansvarlig) og trenere sin side. Det har ikke vært en enkel situasjon, hverken med hensyn på å sikre god forståelse for kommunens smittevernregler, friidrettsforbundets sine regler eller hvordan dette skulle håndheves av trenere ovenfor utøvere. Det har vært vektlagt kommunikasjon til foresatte av utøvere gjennom både facebook og e-post for å sikre best mulig håndheving av reglene.

I tillegg til treninger ble det også gjennomført en Friidretts camp i starten av sommerferien med i alt 50 utøvere som var maks av hva vi kunne ta inn som følge av smittevernsreglene. Vi har gjennomført 21 mindre stevner, i tillegg til Elitestevnet (Minneløp Svein Hetland) og Nittedalslekene. Det ble naturlig nok i mindre skala enn planlagt, men alt i alt er vi fornøyde med resultat og gjennomføring på tross av begrensningene smittevernreglene satte for gjennomføring av stevner. Med gode ildsjeler, trenere, foreldre og eldre utøvere som stiller opp ble de to stevnene gjennomført med glans, og ingen oppgave var

for liten eller stor. Vi vil fortsette å motivere flere foreldre til dugnader og stevner, men også til verv som dommere og i styret. Vi har på slutten av 2020 klart å verve inn fem nye i styre og komiteer. Det er vi veldig fornøyd med, men mange i styret har vært med lenge og vi trenger enda flere engasjerte foreldre i videre utvikling av friidrettsgruppa.

Utendørssesong ble naturlig nok litt begrenset, men vi har allikevel hatt 160 deltakere med i de få stevnene som ble gjennomført. Mer enn fjoråret! Vi er veldig stolte av at mange deltar og ønsker at enda flere finner gleden av å stille på stevner for å teste seg selv. For å motivere til dette så har vi også i år hatt konkurranse i flest perser. Å delta på stevne kan være litt skummelt, men vi håper vi kan motivere enda flere i 2021.

Rekruttering har blitt veldig begrenset i år og vi har måttet begrense inntak spesielt på de yngste partiene. I tillegg har vi blitt en del færre blant utøvere fra 14 år og oppover. Det har medført at vi går ut av året med lavere antall utøvere enn starten av året.

### 3. Organisasjon

#### 3.1 Styrets sammensetning

- leder Hanne Tangen Nilsen
- økonomiansvarlig ubesatt
- sportslig leder Petter Wessel
- styremedlem Ole Engebretsen
- styremedlem Tor Morten Norman
- styremedlem Rolf-Steinar Brekkan

I tillegg følgende komiteer:

- Arrangement: Tor Morten Norman, Olaug Råd, Gry Stensrud, Lise Torstensen
- Markeds- og sponsor v/ Ole Engebretsen og Keith Redford
- Sportslig Komité v/ Petter Wessel (leder), Martine Nilsen, Meike Hesselink, Morten Nilsen

Deltidsansatt Sportslig utvikling: Meike Hesselink

Leder for Voksentrimmen er Per Inge Gisleberg.

#### 3.2 Styrets aktiviteter

Møtevirksomhet (noen fysiske, noen digitale); 10 styremøter, sportslig komité 2 møter og arrangementskomité 1 møter.

#### 3.3 Medlemsutvikling

Vi har hatt 160 utøvere med på stevner, og vi hadde 219 registrerte medlemmer i sommersesongen. Ved utgangen av 2020 er vi 199. Ved starten av 2020 var vi 236. Rekruttering har vært meget lav pga pandemisituasjonen og begrensninger på antall på trening, blant annet. Det har ikke sluttet flere enn normalt. Voksentrimmen er registrert som medlemmer i NIL Friidrett, men har egen leder og ansvar for egen økonomi og inngår ikke i Friidrettsgruppas tall.

Antall medlemmer fordelt på de aldersbestemte klasser vi inndeler treningene i for 2020:

7-9 år	58 medlemmer
10-11 år	31 medlemmer
12-13 år	36 medlemmer

14-19 år	58 medlemmer
20 år +	36 medlemmer

### **3.4 Trenere og oppmenn**

Vi har hatt 20 trenere i friidrettsgruppa i 2020. Vi trenger å ha mange nok trenere for å bli mindre sårbare for frafall, men også for å kunne ta imot flere barn og ungdom i gruppa. Vi har fått noen nye trenere i løpet av året, men noen har også avsluttet sitt engasjement. Vi takker Martine Nilsen for 5-6 år som trener for 14+ og juniorgruppa.

### **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. Oppdatert politiattest skal foreligge vært 3. år

### **3.6 Dommere**

Vi har i dag 10 dommere i gruppa. Hvert år tilbyr vi dommerkurs for å utdanne flere. Forbundet har nå tilrettelagt for e-læringskurs og vi håper det skal bidra til at flere utdanner seg. Det krever lite, men gjør at vi kan gjennomføre stevner med større trygghet for at vi har nok dommere selv.

### **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. 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 (2019)**

- Michal Rozporski fikk bronsemerket med krans etter sølv i NM senior i kule
- Sebastian Plows fikk bronsemerket med krans etter bronse i NM senior på 400m
- Michal Rozporski ble årets utøver i NIL
- Martine Nilsen ble årets trener i NIL
- Det ble ikke utdelt talentstipend i 2020 fra hovedlaget sin side. Vi satser på at det blir noe av i 2021.

## **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. 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, men ikke tilsvarende apparater som de som ble fjernet.

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 og vi har nå alt utstyr samlet på en plass. I 2018 gjorde vi en del forbedringer 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.

I 2020 har vi vasket dekket to ganger for å fjerne forurensning spesielt fra byggearbeidet på Nittedal Ungdomsskole som har medført en del skitt på banen. I tillegg er det utført mindre vedlikehold på anlegget. Vi planla å beise arrangementshuset, men utsatte det til våren 2021.

## 4.2 Halltider

Friidrett er både en sommer- og vinteridrett og vi trenger innendørs fra oktober til april. Med flere innendørshaller for friidrett er også tilbudet om stevner vinterstid bedre og bedre, men vi har ikke stor tilgang på treningshaller. Hallkapasiteten i Nittedal kommune er for lav og ballidrett går foran andre typer idretter i de tre store idrettshallene i bygda. I tillegg er det knapphet på tider i Bjertneshallen.

Idrettsrådet konkluderte allerede tilbake i 2004 at Friidrett var en helårsidrett og at Friidrett dermed var berettiget timer i Bjertneshallen som er definert som en fleridrettshall. Tildeling av tider for trening i Bjertneshallen er derfor veldig viktig for at friidrettsgruppa skal kunne tilby et godt treningstilbud i vinterhalvåret.

Vi søker aktivt på dedikerte timer og prøver å la det passe med sommertilbudet slik at vi enklere kan beholde trenerne. Vi har også i sesongen 2020/21 fått timer i hallen, men fordelt over flere dager. Det har gjort det utfordrende å beholde trenerne. Vi har ikke klart å tilby trening for 14+ så langt i hall. Treningene har foregått ute. Det kan stilles spørsmål om voksne utøvere i andre innendørsidretter skal gå foran barn og ungdom.

Treningstilbud på Bislett stadion har normalt vært mulig for de aller ivrigste, men høsten 2020/vinteren 2021 er det ikke gjennomførbart pga pandemisituasjonen.

## 5. Økonomi - Årsresultat og disponeringer

### 5.1 Resultat

Per 31.12.2019 hadde Friidrettsgruppa kr. 1.117.899 i Inngående balanse, og kr. 475.973,- bundet i anleggsmidler som gjennom utbetalinger.

I 2020 har vi fått tilbakebetalt tippe- og momsmidler for arrangementshus- og lager på i alt kr 579.716,-. 475.935 av denne utbetalingen går til frigjøring av anleggsmidler, det resterende går inn som driftsinntekter.

Driftsinntekter for 2020 endte dermed på kr. 991.005,-. Inntektene kom fra hovedlaget sponsorer, egne sponsorer (blant annet Würth) offentlige tilskudd, påmeldingsavgift til stevner, kiosksalg og treningsavgifter, samt refusjon fra Lotteritilsynet. Vi søkte om kr. 126.564,-. Dette har vi fått ettergitt, men kr 96.464 ble først utbetalt i januar 2021 og går inn i 2021 regnskapet.

I regnskapssystemet har vi utestående fordringer på kr 6.082,-. Dette er knyttet til salg av treningstøy i desember, samt etterfakturert påmeldingsavgifter. I tillegg kommer utestående treningsavgift i Spoortz på kroner 14.900,-. Vi regner med at mesteparten av dette vil bli betalt etter litt ytterligere purring.

Driftskostnadene endte på kr. 981.770,-. Lønnskostnadene ble ca 50.000 høyere enn budsjettet, i all hovedsak for å kunne opprettholde et godt tilbud hvor også smittevernreglene ble ivaretatt. Resultatet ble kr dermed positivt kr. 9.235,-.

Det er foreslått fra NIL hovedlag av overskudd i 2020 skal deles ut til gruppene. Dette vil etter all sannsynlighet beløpe seg til kr 110.266 for friidrettsgruppa sin del. Inngående balanse 2021 (Egenkapital) er derfor ikke endelig beregnet, men være på ca

Medregnet dette har Friidrettsgruppa en Inngående balanse i 2020 (egenkapital) på i overkant av 1,2 millioner.

### **5.2 Sponsoraktiviteter, støtte og gaver**

Vi har fått overført midler fra hovedlaget som følge av hovedlagets sponsoravtaler. Av egne sponsorer er det spesielt Würth som bør nevnes (50.000, hvorav 20.000 har blitt ført i januar 2021), sammen med Elektron AS som yter mye bistand i forbindelse med stevner.

Gjennom refusjonsordningen til BAMA mottar vi 60% rabatt på frukt og andre Bama-produkter vi kjøper inn til stevner og arrangement, i 2020 ga det i overkant av kr 3000,- i rabatt.

### **5.3 Økonomirutiner**

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

Treningsavgifter sendes ut fra Spoortz. Rutinene for å sikre at vi har god kvalitet på innmeldte, samt rutinene for utsendelse er gjennomgått høsten 2020 og vil bli endret fra våren 2021.

I 2021 vil fordelingsmodell fra hovedlag bli endret og i budsjettet for 2021 må det tas høyde for det.

## **6. Informasjon og kommunikasjon**

Som følge av pandemisituasjonen har det blitt en god del informasjon om smittevernregler i år. Dette har Meike Hesselink ivaretatt på en veldig god måte vegne av Friidrettsgruppa både via Facebook og epost.

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.

Stort sett legges det meste av det vi publiserer på hjemmesiden ut på Facebook, samt at Facebook dekker enda litt mer. Takk til Meike Hesselink som sørger for løpende 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 Facebooksider, bli medlem av undergruppene og følge med på hva som legges ut her.

## **7. Aktiviteter i friidrettsgruppa**

Det ble en god del færre aktiviteter og de som ble arrangert ble nedskalert pga pandemisituasjonen.

- Arrangert klubbmesterskap
- Arrangert Eliteløp 800 m - Svein Hetlands minneløp
- Arrangert Nittedalslekene over 2 dager
- Arrangert ett løpsstevne i mai
- Arrangert 21 småstevner
- Arrangert Friidrettscamp i sommerferien

## 8. Sportslig utvikling

### 8.1 Treninger høst/vintersesongen 2020/21

Vi har tilbud om løpstreninger på mandager og onsdager utendørs, både langløping og intervalltrening for mellomdistansegruppa. For 7-13 er det oppvarming utendørs, i kombinasjon med innendørstrening i Bjertneshallen fordelt over mandag, tirsdag og torsdag.

Fro 14+ foregår trening utendørs, men vi trener styrketrening i lagerrommet på friidrettsbanen, i tillegg til grunntrening på fredager i Bjertneshallen. Det jobbes med å finne alternative løsninger for innendørstrening.

### 8.2 Treninger sommersesongen 2020

I april tom juni ble det tilpasset treningstilbud for å ivareta smittevernreglene. Det vil si at vi startet noe tidligere og sluttet litt senere for å kunne sikre at vi til enhver tid hadde maks antall utøvere på trening/anlegget.

Etter sommeren har vi 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 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. I vårsesongen var ikke dette mulig pga smittevernreglene. Det var da kun organisert aktivitet via Friidrettsgruppa som var tillatt.

### 8.3 Høydepunkter fra innendørssesongen

Vi hadde i alt 35 deltakere med på innendørsstevner.

#### **NM Senior i Sandnes**

Bronse til Sebastian Plows på 400m

#### **UM i Bærum Idrettspark**

Sebastian Plows tok gull på 400m, sølv på 800m og 4 plass på 200m i G18-19. Andre som stilte til start var Tracie Duodu og Dina Sofie Borg Tahri.

#### **Annet innendørs**

4 seire i Tyrvinglekene – 2 til Linnea Bratteng – 1 til Cassandra Ødegård Nilsen og 1 til Sebastian Plows.

Cassandra Ødegård Nilsen – 14 år - ble nr 3 på 60m hekk J15 i distriktskampen med 3 norske og 3 svenske lag i Bærum Idrettspark. I tillegg ble det 5 plass i lengde. Linnea Bratteng ble nr 5 på 60m, 200m

og i lengde i J13. Tiril Lappegård nr 5 i kule J17, mens Sofie Lappegård ble nr 4 i J15. Alle våre uttatte mellomdistanseløpere meldte forfall pga skirenn. Men Akershus vant likevel distriktskampen.

### **Terrengløp**

Sølv til Simen Gløgård Stensrud i UM terrengløp 4 km i G15, mens Filip Skari ble nr 5, Odin Hexeberg-Fjøsne ble nr 6 og Tobias Mandt nr 11 i samme klasse. Sara Magndal nr 6 i J16, mens Marthe Hjelmeset ble nr 10. I G17 ble Trym Hexeberg-Fjøsne nr 5, mens Lars Hjelmeset ble nr 5 i MJ 6 km

## **8.4 Høydepunkter fra utendørssesongen**

Vi hadde i alt 160 deltakere med på stevner i 2020.

### **NM Senior på Fana**

Tiril Lappegård – 17 år - nr 6 i slegge, mens Sebastian Plows ble slått ut på 400m i forsøket.

### **NM junior U20 og U23 i Kristiansand**

Ingen deltakere stilte til start blant annet pga sykdom. Påmeldte var Lars Hjelmeset og Sebastian Plows,

### **UM 15-17 år på Jessheim (tredje største klubb med kvalifiserte utøvere)**

Gull til Simen Gløgård Stensrud på 1500m hinder i G15. Gull også til Sonia Fearnley i spyd J17. Det ble sølv til Tiril Lappegård i slegge J17 og bronse i diskos. Marthe Hjelmeset fikk bronse på 1500m hinder i J16 og det samme fikk Filip Skari i samme øvelse i G15. I tillegg ble Marthe Hjelmeset nr 5 på 800m og nr 7 på 3000m. Ida Fuglset ble nr 6 på 2000m og nr 7 på 1500m hinder i J15, Trym Hexeberg-Fjøsne nr 6 på 3000m og 9 på 800m i G17. Videre ble Emma Reshane nr 7 på 200m og nr 8 i tresteg i J15, mens Nora Kvervavik Bakkom ble nr 7 på 100m i J15. I tillegg deltok Tracie Duodu og Vilde Martinsen, Didrik Røssum Jensen, Odin Hexeberg-Fjøsne og Tobias Mandt.

### **Ungdomsleker 13-14 år på Hamar**

Cassandra Ødegård Nilsen med 4 gull i J14 – 60m hekk, 200m hekk, tresteg, kule. Storm Kristoffer Veitsle fikk sølv på 1500m. i G14 og 4 plass på 600m. Videre fikk Eline Skaar bronse på 1500m, mens det ble 4 plass på 600m. NIL hadde flere andre som var tatt ut men de stilte ikke opp av ulike grunner.

### **Kretsmesterskap**

18 kretsmesterskap på bane.

Tyrvinglekene, Veidekke-lekene og Tjalvelekene ble ikke arrangert pga korona.

Internasjonale stevner – ingen pga korona

Terrengstafetter - ingen stafetter pga korona

### **Rekorder i NIL Friidrett**

83 nye senior-, junior- og aldersrekorder inne og ute i 2020. (91 i 2019)

### **NFIF's serie**

NIL ble nr 9 i 1 divisjon menn (14 lag) med 21060 poeng og vi unngikk nedrykk. Tre sentrale utøvere fra tidligere år deltok lite/eller ikke, dvs Jonathan Jacobsen, Sebastian Plows og Lars Hjelmeset, men til tross for dette endte vi kun 400 poeng bak rekordsummen fra i fjor.

NIL nr 3 i 2 divisjon kvinner med 16532 poeng og dermed opprykk til 1 divisjon. Her mangler vi blant annet Hannah Berntsen Engevik pga skader i årets sesong.

NIL er en av kun 8 klubber i Norge som har lag i 1 divisjon for både herrer og kvinner.

**Fiktiv Tyrvingserie** 13-19 år - 2020 med 38920p - 2019 39199p – rekord – 2018 38527p – 2017 38246p – 2016 39131p – 2015 36893p -2014 37029p og 37139 i 2013

### **Norgesstatistikkene i 2020 utendørs**

Michel Rozporski nr 7 i kule med 15.55 og i diskos nr 15 med 43.98, Camilla Rønning nr 8 i kule med 12.17, nr 17 i diskos med 36.46 og nr 15 i spyd med 41.43 . Paul Redford var nr 20 i kule med 12.57 , Lars Hjelmeset nr 8 på 3000m hinder med 9,42.4, Tiril Lappegård nr 9 i slegge med 46.25 og Sonia Fearnley nr 18 i spyd med 39.49. Totalt 8 plasseringer blant de 20 beste i menn og kvinner som er 3 mindre enn i fjor.

Totalt hele 11 førsteplasser i klassene 11-19 år – Simen Gløgård Stensrud best på 3000m,5000m og 1500m hinder i G15, Cassandra Ødegård Nilsen på 60m hekk i J14 og i lengde og 200m hekk, Sofie Bjerva Johnskareng på 60m hekk og 200m hekk i J11 og Ingrid Skaar på 600m og 1500m i J11, mens Sonia Fearnley topper spyd 600g i J17.

Totalt 11 førsteplasser – 14 annenplasser – 7 tredjeplasser – 32 plasseringer mellom nr 4-6, 30 plasseringer mellom nr 7-10 og 31 plasseringer nr 11-20 på årets aldersstatistikker. 125 plasseringer totalt som er 28 flere enn fjor og det beste vi har oppnådd. Pandemisituasjonen har medført at det er færre stevner i år.

## **8.5 Driften fremover**

Anlegget krever løpende vedlikehold og kontinuerlig oppfølging. I 2020 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!

I 2021 vil det bli et skifte i styret ved at flere som har vært med lenge gir seg eller reduserer innsats. Det er derfor veldig viktig med rekruttering av flere nye med i styre og komiteer. 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.

### **På vegne av styret i**



**Nittedal Idrettslag Friidrettsgruppe  
Hanne Tangen Nilsen  
(Leder)**