

**Virksomhetsplan**

**for**

**Nittedal IL**

**Friidrettsgruppe**

**2018**

***Per 06.02.2018***

[](http://www.nittedalil.no/)

**INNHOLD:**

[1. Innledning 3](#_Toc503025678)

[1.1. Kort om friidrettsgruppa 3](#_Toc503025679)

[1.2. Visjon og verdier 3](#_Toc503025682)

[1.3. Oppsummert 2017 – styrker og forbedringsområder 4](#_Toc503025683)

[1.4. Idrettslige høydepunkter siste året 5](#_Toc503025684)

[1.5. Måloppnåelse 2017 7](#_Toc503025685)

[1.6. Klubbens ikke-idrettslige mål for 2018 8](#_Toc503025686)

[1.7. Klubbens idrettslige mål 2018 8](#_Toc503025687)

[2. Handlingsplan 2018 8](#_Toc503025688)

[3. Organiseringen av Nittedal Friidrettsgruppe i 2018 13](#_Toc503025689)

# Innledning

Denne virksomhetsplanen skal sørge for god planlegging av friidrettsgruppas aktiviteter og sikre at styret i friidrettsgruppa jobber etter felles mål og planer. Planen gir en kort beskrivelse av friidrettsgruppa, hvordan vi er organisert, samt våre mål og handlingsplan. Virksomhetsplanen godkjennes av styret, og budsjettet baseres på planen. Budsjett blir godkjent på årsmøtet i friidrettsgruppa. Handlingsplanen blir fulgt opp på styremøtene.

## Kort om friidrettsgruppa

Nittedal IL ble stiftet i 1916 med klubbfargene rød og blå, og friidrett var en av 2 idretter i klubben. Det første friidrettsstevnet ble avholdt året etter, nærmere bestemt 16. september 1917. Øvelsene var 100m, 400m, lengde, høyde og tresteg.

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 2017 har vi fullført byggingen av Arrangementshuset med utvidelse av lageret til det dobbelte og med handikapheis opp til 2 etasje.

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. Vi får dessverre ikke 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 med enten å kjøre buss eller støtte fra foreldre til kjøring til og fra.

## 

## Friidrettsgruppa i Nittedal Idrettslag er en allsidig gruppe. Vi satser på bredde, men har også representanter i toppsjiktet i Norge blant ungdom. Gruppa ønsker å ha kompetanse til å favne om mange typer friidrettsøvelser, og være til både for de med ambisjoner eller de som bare ønsker å være med på sunn fysisk aktivitet.

## Friidrettsgruppa har hatt flere ”storhetsperioder” og har i alle år vært kjent for sine spydkastere og langdistanseløpere. De senere årene har vi utviklet flere gode kastere, sprintere og mellomdistanseutøvere på høyt nivå. Gjennom tidene har våre utøvere og ressurspersoner fått mange priser og stipender.

## 

## Visjon og verdier

**§ 1 Formål**

*Arbeidet skal være preget av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygges på grunnverdier som idrettsglede, felleskap, helse og ærlighet.*

**Vår visjon**:  
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 Nittedal friidrettsgruppe:

* 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

## Oppsummert 2017 – styrker og forbedringsområder

I 2017 har Friidrettsgruppa ferdigstilt utbygging av både byggetrinn 1 og 2 for arrangementshuset, hvor det siste byggetrinnet har gitt en sårt tiltrengt utvidelse av lageret. Vi får gode tilbakemeldinger på at vi har et friidrettsanlegg som gir mulighet for et godt og aktivt friidrettsmiljø i årene fremover.

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, dommere og ikke minst til styret og komiteer.

Det å følge opp trenere, treningsinnhold og skaffe nye trenere krever mye av frivillige, og i 2017 ansatte vi derfor en sportslig utviklingsansvarlig med ansvar for trenere, treningsinnhold og rekruttering av trenere og utøvere. 2017 ble et prøveår for å se hvordan rollen skal innrettes, hvordan det påvirker økonomisk, samt identifisere evt potensial for samarbeid med de andre gruppene i NIL.

Vi gjennomførte to store stevner i 2017, hhv Nittedalslekene og KM Oslo/Akershus. Begge to ble gjennomført med meget gode tilbakemeldinger. Barnesykdommene med resultatsystemet ser nå ut til å være overstått og utøvere og tilskuere gir gode tilbakemeldinger på online-oppdatering og alt på skjerm.

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.

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Styrker** | **Forbedringsområder** |
| Godt sosialt miljø, men ingen aktivt sosial profil | Flere organiserte sosiale aktiviteter, treningsleir, turer. |
| Mange gode sportslige resultater, både innen sprint, mellomdistanse og kast | Rekrutteringsaktiviteter (øke bredden) |
| Sterke tradisjoner for kast og friidrett i Nittedal  Etter hvert bygget opp et lite, men godt sprintmiljø.  Mellomdistansemiljø i god vekst | Få til stabilitet på kasttrener for alle utøvergrupper  Flere trenere og hjelpetrenere for å redusere sårbarhet ved fravær og et bedre tilbud  Lite kappgangmiljø som kan bli større |
| Proff gjennomføring av arrangementer (arrangementsansvarlig, plan i god tid, forutsigbarhet for de som skal stille opp, sjekklister) | Dokumentasjon av stevnegjennomføring/flere sjekklister ol.  Forutsigbar dugnads- og funksjonærplan |
| Flott friidrettsanlegg med alle fasiliteter | Bedre hallkapasitet om vinteren. |
| Bredde i treningstilbudet | Samarbeid med andre klubber, gjestetrenere |
| Bra treningstøy og klubbdrakter | Fortsette med det tilbudet vi har |
| Stabilitet på foreldre, men litt få i komiteer og styret | Øke antall tilknyttede foreldre |
| Bra samarbeid med skigruppa | Styrke ytterligere samarbeidet skigruppa, få de til å ta en andel av rollen sportslig utviklingsansvarlig |
| Dommere til å gjennomføre egne stevner | Flere egne dommere |
| God økonomi, administrativ orden og struktur | Sikre lønn for sportslig utviklingsansvarlig krever økte inntekter |
| Web- og facebooksider med relevant informasjon. | Mer breddefokus i Varingen. Starte alle artikler med bredde før toppresultater. Bilder av utøvere generelt fra stevner. |

## Idrettslige høydepunkter siste året

**Innendørs**

**Mesterskap innendørs**Sølv til Hannah Berntsen Engevik i UM på 1500m J15 med 5,04,24  
Sølv til Henriette Weidemann Christiansen i stav J17 med 2,75  
Bronse til Silje Brochmann Pedersen i tresteg J17 med 10,67  
  
Ingen deltakere fra oss under NM senior i år  
 **Annet innendørs**  
Vi stilte med 17 utøvere til Bamselekene og fikk 2 seire. I Tyrvinglekene fikk vi i alt 4 seire. Her var vi 16 deltakere. I distriktskamp med 3 norske og 3 svenske lag fikk Marthe Hjelmeset nr 2 på 800m i J13, Simen Gløgård Stensrud (12) nr 2 på 800m i G13 og Hannah Berntsen Engevik nr 3 på 1000m i J15. Med på laget var også Henriette Weidemann Christiansen og Selma Gullikstad.

**Utendørs**

I år har vi hatt 114 deltakere med i ulike stevner i løpet av året og i tillegg er det mange som kun 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 vi en bli en god klubb både sportslig og sosialt.

Det ble ellers mange bra resultater i utendørssesongen og det ble satt hele 84 nye NIL senior, junior og aldersrekorder.

Stafetter

1 pl. i Fjeldhamarstafetten MJ  
2 pl. i Fjeldhamarstafetten J10-15  
2 pl. i Fjeldhamarstafetten G10-15

2 pl. i Tyrvingstafetten G10-14  
3 pl. i Tyrvingstafetten J10-14  
3 pl. i Tyrvingstafetten G15-19  
3 pl. i Tyrvingstafetten J15-19  
  
1 pl. i Bruvollstafetten J10-16  
1 pl. i Bruvollstafetten G10-16  
3 pl. i Ekebergstafetten G11-12  
5 pl. i Holmenkollstafetten for senior kl. 1 (under eliteklassen)

De store stevnene Tjalvelekene, Veidekkelekene, Tyrvinglekene

Vi deltok med i alt 75 deltakere totalt under disse tre stevnene. Vi tok i alt 33 pallplasseringer med 11 gull – 14 sølv og 8 bronse – som en god økning fra 2016. I Tyrvinglekene, som er det største stevnet i Norge, fikk vi 6 gull, 12 sølv og 2 bronse.

Andre store stevner  
10 seire i Romerikelekene og 4 seire i Askerlekene. I Romerikelekene stilte vi med 28 deltakere.

Internasjonale stevner

Lars Hjelmeset fikk sølv i G16 på 3000m under EYOF (Ungdoms-OL) i Ungarn med 8,37.59. Lars ble også tatt ut på laget på 5000 til Nordisk mesterskap U20 i Sverige hvor han ble nr 3 på 15,21.20. Han vant i tillegg 2000 m hinder og ble nr 2 på 3000m i G16 i Verdsspelen i Gøteborg.  
Marte Hjelmeset vant 1500m J13 i Verdsspelen i Gøteborg + nr 5 på 600m og Hannah Berntsen Engevik ble nr 5 på 1500m hinder.  
Lars Hjelmeset vant Hytteplanmila i G16  
Trym Hexeberg-Fjøsne ble nr 3 i Lidingøloppet i G14

Mesterskapsresultater

**UM**Gull til Henriette Weidemann Christiansen i UM stav J17 med 2,80  
Gull til Lars Hjelmeset i UM 1500m hinder G16 på 1500m med 4,15.85  
Gull til Lars Hjelmeset i UM 3000m G16 med 8,54,85  
Gull til Lars Hjelmeset i UM 800m G16 med 1,57,95  
Gull til Hannah Berntsen Engevik i UM 1500m hinder med 5,11,54  
Bronse til Hannah Berntsen Engevik i UM 2000m med 6,43,84  
  
Sebastian Plows ble nr 6 på 800m i G16 og Marina Weidemann Christiansen nr 5 på 2000m kappgang og nr 7 i stav J15.

**NM**I NM senior deltok Lars Hjelmeset (16) på 1500m og fikk 4,03,03 (slått ut i forsøket).

I NM juniorU19 deltok Hannah Berntsen Engevik (15) og ble nr 7 på både 1500m og 3000m, i tillegg deltok Sebastian Plows (16) nr 7 på 400m (slått ut i forsøk).  
  
Ungdomslekene (13-14 år)

Her tok vi i alt 6 medaljer med gull til Marthe Hjelmeset (600m J13), Tiril Lappegård (slegge J14), Sonia Fearnley (spyd J14), sølv til Ola Gullikstad (tresteg G14), mens Marthe i tillegg tok bronse på 1500m J13 og Emilie Steinkjer tok bronse i kule J14  
Med på kretslaget var også Trym Hexeberg-Fjøsne Selma Gullikstad, Maren Normann, Anna Normann og Sindre Høiseter Bratlien.

KM utendørs:

15 kretsmesterskap på bane, terrengløp(2) og innendørs u/t(1)

NFIF’s serie

NIL nr 14 i 1 divisjon menn (14 lag) med 19196 poeng og nedrykk til 2 div.

NIL nr 9 i 2 divisjon kvinner med 15050 poeng.  
  
Tyrvingserien

Denne er ikke aktuell lenger, men gir en god pekepinn på nivået vårt i aldersgruppene 13-19 år.

2017 38246p  
2016 39131p(Rek)  
2015 36893p  
2014 37029p  
37139 i 2013

Norgesstatistikkene i 2017 utendørs

**Senior:**Camilla Rønning nr 5 i kule med 12,69, nr 9 i diskos med 40,31 og nr 23 i spyd med 41,69. Paul Redford som hadde en mellomsesong var nr 12 i spyd med 61,30, nr 18 i diskos med 37,80 og 20 i kule med 11,68. Vi fikk 5 plasseringer blant de 20 beste i menn og kvinner senior som er 1 bedre enn i fjor selv om vi har hatt et par skadede seniorer (Håkon S. Henriksen og Martine Nilsen).

**11-19:**Totalt hele 7 førsteplasser (tangering av rekord for NIL) i klassene 11-19 år – Lars Hjelmeset best på 3000,5000m og 2000m hinder i G16, Henriette W. Christiansen i stav J17 , Marte Hjelmeset på 800m J13, Simen Gløgård Stensrud på 2000m i G12 og William Fearnley i tresteg G11.  
Totalt 7 førsteplasser – 7 annenplasser – 5 tredjeplasser – 15 plasseringer mellom nr 4-6, 26 plasseringer mellom nr 7-10 og 23 plasseringer nr 11-20. 83 totalt som er 14 flere enn fjor. I tillegg har vi 5 førsteplasser i J10, 3 annenplasser og 2 tredjeplasser.

## Måloppnåelse 2017

|  |  |
| --- | --- |
| **Mål** | **Resultat** |
| 4 nye foreldre inn i styre- og komitéer, oppmenn mm | 2 inn i arr.kom |
| 3 nye trenere, 3 nye hjelpetrenere | 3 trenere (Anna,Meike, Michael) 2 hjelpetrenere Tiril og Knut N. |
| Rekruttering av 50 nye utøvere | Ja, 54 |
| Vir inntektene fra dugnad til arrangement/stevner | Økte inntekter på arr. Beste året**.** |
| Økonomi til mesterskapsgruppa | Ja |
| Gjennomføre stevner til godkjent | Ja |
| Avklart behov og gjennomføringsevne for treningsleir, treningscamp ol. | Ja |
| Kveldsmat lignende, Sommeravslutning og juleavslutning | Ja |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mål** | **Resultat** |
| Deltakere på stevner totalt innendørs 40 | Nei – 30 deltakere. |
| Deltakere på stevner totalt utendørs 100 | OK - 114 deltakere |
| 3-4 medaljer i NM senior/junior | Ingen medaljer – ingen stilte |
| 4-5 medaljer i UM | OK - 6 medaljer hvorav 5 gull |
| 5-6 medaljer i Ungdomsleker 13/14 år | OK – 6 medaljer hvorav 2 gull |
| 25 medaljer i Tyrvinglekene /Veidekkelekene og Tjalve-lekene til sammen | OK – 34 medaljer hvorav 11 gull |
| 39000 i poengsum etter Tyrvingtabellen (40 resultater for aldersgruppa 13-19 år) | Nei - 38019 poeng – mistet noen utøvere |
| 15 kretsmesterskap utendørs totalt | OK – 15 kretsmesterskap |
| Holde damelaget i 2. divisjon i NFIF lagserie | OK . nr 9 av 14 lag |
| Holde herrelaget i 1. divisjon i NFIF lagserie | Nei – nr 14 av 14 lag og nedrykk |
| 50 deltakere i Romerikslekene og 40 i Tyrvinglekene. | Delvis – 30 i Romerikelekene. Mange var bortreist pga mulighet for langhelg (25 mai var helligdag og stevnet 27-28 mai) + 45 utøvere i Tyrving-lekene |
| Opprykk til Eliteklassen i Holmenkollstafetten | Nei – nr 5 mens 4 lag rykket opp |

**Evaluering**

6 ½ av 12 mål ble oppnådd. Målene var meget høye og flere mål er helt avhengige av at våre beste utøvere uansett klasse er friske.

## Klubbens ikke-idrettslige mål for 2018

**Satsningsområder**

* Sikre økonomi til å beholde sportslig utviklingsansvarlig.
* Øke antall styre- og komitemedlemmer
* Profesjonell gjennomføring av egne stevner og arrangement.
* Forutsigbar dugnads- og funksjonærplan
* Beholde de som satser ved å opprettholde mesterskapsgruppa.
* Utvikle det sosiale miljøet – flere sosiale aktiviteter, inkl treningsleir, treningsturer og overnattingsturer
* Sikre rekruttering av nye utøvere, trenere og et godt og variert treningstilbud.
* Jobbe sammen med NIL hovedlag vedrørende et fremtidig halltilbud.

**Mål:**

* 60 nye utøvere
* 200.000 i nye inntekter
* 2 nye styremedlemmer
* 5 nye komitèmedlemmer
* 4 sosiale eventer
* 2 treningsaktiviteter utover det vanlige treningstilbudet

## 

## Klubbens idrettslige mål 2018

**Mål**

* Deltakere på stevner totalt innendørs 40
* Deltakere på stevner totalt utendørs 120
* 2-3 medaljer i NM senior/junior
* 6-7 medaljer i UM
* 4-5 medaljer i Ungdomsleker 13/14 år
* 25 medaljer i Tyrvinglekene /Veidekkelekene og Tjalve-lekene til sammen
* 39000 i poengsum etter Tyrvingtabellen (40 resultater for aldersgruppa 13-19 år)
* 15 kretsmesterskap utendørs totalt
* Opprykk for damelaget i 2. divisjon i NFIF lagserie
* Opprykk for herrelaget i 1. divisjon i NFIF lagserie
* 50 deltakere i Romerikslekene og 40 i Tyrvinglekene.
* Opprykk til Eliteklassen i Holmenkollstafetten

# 2. Handlingsplan 2018

Handlingsplanen beskriver hvilke tiltak som skal gjennomføres og tidsfrist. Handlingsplanen følges opp som del av styremøtene. Stevner er ikke tatt med, mindre sosiale aktiviteter ikke tatt med.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tiltaksområde** | **Tidsfrist for gjennomført** | **Ansvarlig** |
| **JANUAR** |  |  |
| **Planlegge årsmøte / fastsette dato**  Virksomhetsplan inkl organisering, mål, arrangement, budsjett (første runde), resultat, Handlingsplan  Valgkomite; innspill roller som må erstattes. Endring treningsavgifter, annet økonomisk. | Styremøte i januar. | Styrets leder |
| **Kandidater til Talentstipend og utmerkelser.**   * Diskutere Innspill * Sende inn til hovedlaget | Styremøte januar | Styret, sportslig komitè |
| **Årshjul økonomi (hva kommer når av inntekter/utgifter (faste)** | Styremøte januar | Økonomiansvarlig/leder |
| **Info fotball om helgearrangement**, samt hva vi tar som utgangspunkt for kommende utendørssesong (treningstider) | Etter styremøte januar | Styrets leder |
| **Sosiale aktiviteter vinter og vår**  Kan ha tema om kosthold, forebyggende trening og medisinsk støtte etc. | 31.01 | Sportslig komite/Sportslig utviklingsansvarlig |
| **Alle arrangement, aktiviteter og dugnader for 1 halvår besluttet**  **-** *datoer friidrettskolen inkl* | 31.01 | Arr.kom, sportslig komite, sportslig utviklingsansvarlig |
| **Inspirasjonsmøte foreldre** | 31.01 | Arr.kom, sportslig komite, sportslig utviklingsansvarlig |
| **Kampanje for å få med flere frivillige til å bidra på stevner og annet** | 31.01 | Styret |
| **Gjennomgang av aktuelle støtteordninger**   * legge søknadsdato m/ansvar i handlingsplan | 31.01 | Styrets leder |
| **FEBRUAR** |  |  |
| **Budsjett** | Styremøte i februar | Styret/økonomiansvarlig |
| **Virksomhetsplan, årsmøtedokument, budsjett, resultat - endelig** | Styremøte i februar | Styret/økonomiansvarlig |
| **Loddsalg vinter/vår planlagt og informert om til foreldre** | 15.02 | Arr.komitè |
| **Årsmøte**   * Sende ut mail og legge ut på web informasjon om tidspunkt * Lenke til årsmelding, budsjett, resultat, agenda og virksomhetsplan | 15.02 | Styrets leder |
| **Treningstøy og klubbdrakter**   * Oppdatere lagerstatus * Kontakte Trimtex for priser * Sende ut mail om bestilling av klubbtøy | 15.02 | Klubbtøyansvarlig |
| **Dugnadsoversikt foreldre frem til juni/september**   * Sammenstilling basert på arrangement, aktiviteter og dugnader * Sende ut oversikt til foreldre og utøvere * Deltagelse skal omhandle alle aktiviteter vi trenger støtte på | 28.02 | Arrangementskomite/styrets leder |
| **Årsmøte** | 28.02 | Styret |
| **Treningstilbud vår/sommer**   * Forslag vår/sommer * Trenerkabal første avklaring (hvem fortsetter ut våren, hvem fortsetter etter sommeren), hvor må vi ha nye | 28.02 | Sportslig komite, sportslig utviklingsansvarlig |
| **Trenerkurs vår/sommer**  Sende ut informasjon om aktuelle kurs | 28.02 | Sportslig komitè |
| **Mars** |  |  |
| **Treningstøy og klubbdrakter**  Sammenstille og sende over bestilling til Trimtex (6 ukers leveringstid minimum) | 07.03 | Klubbtøyansvarlig |
| **Behov for nytt utstyr ute**  - samle inn behov fra trenerne | 15.03 | Sporstlig komitè |
| **Stevner og stafetter utendørssesongen**  - prioriterte stevner  - hvilke stafetter skal vi delta på  - (sikre ansvarlig for planlegging og gjennomføring) | 15.03 | Sportslig komite |
| **Treningstilbud utendørssesongen**   * Første informasjonsmail til alle om treningstilbud, oppstart ute ++ | 15.03 | Sportslig komite |
| **Web og informasjon**  Oppdatere treningstider for utendørsesongen | 15.03 | Webansvarlig |
| **APRIL** |  |  |
| **Vårdugnad Lahaugmoen** | ?.04 | Arr.komitè |
| **Dommerkurs** | 18-23 og 25 april | Dommeransvarlig |
| **Utdeling av kunstkatalog** | ?.04 | Arr.komitè |
| **Sende ut treningsavgift** | 30.04 | Sportslig leder |
| **Treningstilbud innendørs**   * Først forslag vinter * Søknad til NK om halltimer * Trenersituasjon status (hvem fortsetter, hva trenger vi etter sommeren, fra høstsesong oppstart) | 30.04 | Sportslig komite/sportslig utviklingsansvarlig  . |
| **Friidrettskolen**   * Oppdatere web * Informasjon om påmelding * Sikre instruktører | 30.04 | Sportslig utviklingsansvarlig /Arr.kom |
| **Driftsdugnad – vår**  **-** maling / annet  - rydding, vedlikehold, sandpåfylling | 30.04 | Driftsansvarlig |
| **Politiattest**   * Nye trenere, samt de som har gått ut (mer enn tre år siden gyldig attest) | 30.04 | Sportslig utviklingsansvarlig |
| **Nøkkelstatus Bjertneshallen**  - innlevering fra trenere som slutter | 19.04 | Sportslig komitè |
| **MAI** |  |  |
| **Lansering Tag – pilotering** | 01.05 | Markedsansvarlig |
| **Treningstøy og klubbdrakter**   * Levere ut bestilt tøy * Oppdatere lagerstatus | 01.05 | Treningstøyansvarlig |
| **Løpststevne – test før Nittedalslekene** | 21.05? | Arr.kom |
| **Skisse plan høst (treningscamp, sosialt mm)** | 30.05 | Sportslig utviklingsansvarlig |
| **Friidrettskolen** | Mai/juni | Sportslig utviklingsansvarlig/Arr.komitè |
| **JUNI** |  |  |
| **Nittedalslekene** | 02.06 (lørdag) | Styret |
| **Sommeravslutning, jordbær og is** | 19.06 | Arr.komitè |
| **Oversikt arrangement, aktiviteter og dugnader for 2. halvår** | Styremøte juni | Styret |
| **Dugnadsoversikt foreldre frem til jul**   * Sammenstilling basert på arrangement, aktiviteter og dugnader * Sende ut oversikt til foreldre og utøvere? | 15.06 | Arr.komitè |
| **JULI** |  |  |
| **FERIE** |  |  |
| **August** |  |  |
| **Treningstilbud innendørs høst/vinter**  **\*** halltider  \* trenerstatus etter sommer og etter høstferie | 15.08 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Web-oppdatering**  Sjekk alle sider for relevans, evt justering av tekst | 30.06 | Webansvarlig |
| **Klubbmesterskapet** | 25.08 | Arr.komitè, sportslig komite |
| **Påmeldingsavgift utøvere som har tatt over 6 påmeldinger som vi dekker på treningsavgiftet** | 30.11 |  |
| **Sommerlekene** | 26.08 | Arr.kom/sportslig komite |
| **September** |  |  |
| **KM Oslo/Akershus** | 15-16.09 | Arr.kom/sportslig komite |
| **Søke Gjensidigestiftelsen** | 15.09 | Styret |
| **Treningstilbud innendørs 2017/2018** | 15.09 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Skolemesterskapet** | 19.09 | Arr.komitè, sportslig komite |
| **Web og informasjon**   * Oppdatere treningstider inne * Sende ut mail med informasjon om treningstider og steder | 21.09 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Avslutningsmarkering utendørs** | 27.09 | Arr.komite |
| **Treningsleir – Treningscamp (2 korte i stedet for en lang etc..)**   * Antall deltagere * Behov for trenere og støttepersoner * Land, hotell, treningsfasiliteter * Mulige dugnader for finansiering * Mulige samarbeidspartnere | 30.09 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Nøkkelstatus Bjertneshallen**  - sikre at nye trenere får nøkler  - sikre innlevering fra de som slutter | 30.09 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Behov for nytt utstyr innendørs**  - hente inn behov fra trenerne  - gå gjennom utstyrsboden i Bjertneshallen | 30.09 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Lodddugnad planlagt**   * Infomail mm | 30.09 | Arr.komitè |
| **Sjekk hjertestarter** | 30.09 | Sportslig komitè |
| **Trenerkurs høst/vinter**   * Sende ut informasjon om aktuelle kurs | 30.09 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **OKTOBER** |  |  |
| **Treningsleir**   * avsjekket hvor mange som er interessert * hentet inn tilbud bestilling fly, sted * mulig samarbeid andre avklart | 31.10 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Politiattest**   * Nye trenere | 30.10 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Driftsdugnad (rydde inn for vinteren)** | 30.10 | Driftsansvarlig |
| **NOVEMBER** |  |  |
| **Kulturpriser** | 15.11 | Sportslig komitè |
| **Utstyrsmidler– søknad** | 15.11 | Sportslig komitè/leder |
| **Treningsleir påske**  - beslutte  - mail med påmelding  - bestilling fly, sted og videre håndtering | 30.11 | Styret/prosjektansvarlig |
| **Treningscamp vinter/vår** | 30.11 | Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig |
| **Fastsette Dommerkurs neste år** | 30.11 | Dommeransvarlig |
| **Oppsummering Sportslig resultat, måloppnåelse, forslag mål neste år** | 30.11 | Sportslig leder |
| **Påmeldingsavgift utøvere som har tatt over 6 påmeldinger som vi dekker på treningsavgiftet** | 30.11 |  |
| **Stevner neste år – melde inn Akershus friidrettskrets** | 30.11 | Leder Sportslig komite |
|  |  |  |
| **Grøtfest** | ?.12 | Arr.komite |
| **Web-oppdatering**  Sjekk alle sider for relevans, evt justering av tekst | 30.12 | Webansvarlig |
| **Økonomiresultat, første budsjettforslag neste år** | 30.12 | Økonomiansvarlig |
| **Virksomhetsplan, årsmøtedokument– første versjon** | 30.12 | Styrets leder |

# 3. Organiseringen av Nittedal Friidrettsgruppe i 2018

Friidrettsgruppa er organisert med et styre og komitéer for spesifikke formål. Styrets organisering skal sikre at vi har gode arbeidsprosesser og at vi styrer etter felles mål.

Organiseringen skal sikre tydelige grensesnitt og ansvarsdeling innad i styret og mellom de ulike komitéer.

Det er viktig å unngå dobbeltroller, dvs at en person har flere roller, men i en liten gruppe er dette vanskelig. Tydelige rollebeskrivelser skal sikre god utøvelse av alle de roller vi har i gruppa.

Styremøtene gjennomføres etter fastlagt plan hver måned bortsett fra juli og desember. Agenda skal sendes ut i forkant. Det skal lages referat og dette skal gjøres tilgjengelig for styredeltakere og komitémedlemmer, i tillegg til hovedlaget.

|  |  |
| --- | --- |
| **Styret er ansvarlig for**   * å utvikle friidrettsgruppa i tråd med NIL’s lover, og Friidrettsgruppas vedtatte virksomhetsplan som godkjennes på årsmøtet * å oppdatere og gjennomføre virksomhetsplanen * å følge opp at de enkelte komiteer fungerer etter hensikten * økonomien i gruppa * å rapportere inn og bidra i NIL’sHovedlag * å avholde styremøter etter fastlagt plan * å avholde årsmøte innen utgangen av mars * at alle ressurspersoner har politiattest og at disse kjenner idrettens lover og regler * drift og videreutvikling av friidrettsanlegget * å sikre friidretten rett bruk av friidrettsanlegget, iht formål for anlegget * at Nittedal friidrettsgruppes hjemmesider er oppdaterte * oppdatert medlemsregister og e-postlister | **Retningslinjer**   * Styrets leder kaller inn til møte * Agenda sendes ut i forkant av styremøtet til styremedlemmer, samt komitemedlemmene * Styrets leder peker ut referent på møtet. * Referat sendes i etterkant av styremøte til styremedlemmer. Referat skal sendes ut i etterkant til styremedlemmer, samt komitemedlemmene. * Referat sendes til hovedlagets administrasjon. * Det skal avholdes styremøte minimum hver 6. uke, og styremøteplan fastsettes halvårlig * Virksomhetsplanen skal inneholde både styrets planer, og de enkelte komiteenes planer. * Ressurspersoner som må ha politiattest defineres ut fra Idrettenes lover og regler. * En av medlem er nestleder – dette er ikke en fast oppgave, men stiller som stedfortreder for styrets leder * Varamedlem skal ha en fast rolle i en komitè * Utøverrepresentant kalles inn på sak |
| **Roller:**   * Styrets leder * Økonomiansvarlig * Styremedlem – leder av markeds+ sponsork. * Styremedlem – leder av arrangementskomitè * Styremedlem – leder av sportsl,komitè * Styremedlem - treneransvarlig/diverse * Styremedlem – representant for utøver * Styremedlem - klubbtøy/diverse | **Valgte representanter**   * Hanne Tangen Nilsen * Bjørn Paulsen * Ole Engebretsen * Tor Morten Norman * Petter Wessel * Marianne Weidemann Christensen * Torbjørn Moldestad (utøverrep) * Rolf-Steinar Brekkan |

|  |  |
| --- | --- |
| Valgkomitè:  * Skal bestå av minst 2 stk. Velges på årsmøtet. * Skal i forkant av årsmøtet i mars finne kandidater for å erstatte styremedlemmer som er på valg * Styrets medlemmer skal kun sitte i 2 år før de må på valg. * Et styremedlem kan foreslås for nye 2 år hvis ønskelig, men motkandidat skal foreslås. | **Valgte representanter**   * Birgitte Storvik * Kristin Aronsen |

|  |  |
| --- | --- |
| Revisor/kontrollkomitè:Utfører kontroll av budsjett og økonomi | **Valgte representanter**   * Hovedlaget’s revisorer utfører dette |

|  |  |
| --- | --- |
| **Arrangementskomitè er ansvarlig for å**   * bistå i planlegging og gjennomføring av fastlagte stevner og arrangementer. * planlegge med hjelpemannskap til gjennomføring av arrangementet * oppdatere sjekklister og erfaring fra arrangementet * organisere salg av kaker og lignende på alle våre stevner/arrangementer * organisering og gjennomføring av salgsaktiviteter, dugnader og loddsalg * kommunisere i god tid og minimum halvårlig til foreldre hvilke arrangement/dugnader/annet de er satt opp på. * holde oversikt over deltagelse fra foreldre og utøvere.   Det skal være minimum 5 medlemmer i komiteen.  Det skal gjennomføres minimum 2 møter i året. | **Retningslinjer**:   * Retningslinjer/sjekklister for gjennomføring av friidrettsstevner * Retningslinjer for gjennomføring av Friidrettskolen, Skolemesterskapet, Sommerlekene, Småfarten * Sjekklister for deltagelse på dugnader og arrangementer for foreldre * Sjekklister for gjennomføring av loddsalg * Oppdaterte lister over hjelpemannskap * Prosjektleder/hovedansvarlig velges per arrangement |
| Roller  * Leder av komite, administrativt * Medlem - hjelpemannskap, diverse * Medlem - hjelpemannskap, diverse * Medlem - hjelpemannskap, diverse * Medlem - kafe, kiosk, grøtfest * Medlem - friidrettskolen * Medlem – loddansvarlig * Medlem – dugnadsliste * Medlem – sosialt ansvarlig | **Representanter**   * Tor Morten Norman * Jon Ivar Iversen * Olaug Råd * Anne Marie Onstad * Kristin Brochman * Gro Grasbekk * Gro Grasbekk * ? * ? |

|  |  |
| --- | --- |
| Markeds- og sponsor komitèAnsvarlig for å beskrive markeds- og salgsmål med tilhørende aktiviteter. Godkjennes i styret.  * Ansvarlig for å sikre gjennomføring av sponsoraktiviteter.  Ansvarlig for å sikre utarbeidelse av søknader om støtte til klubben  * Gjennomføre minimum 2 møter i året * Minimum 4 medlemmer | **Roller**   * Leder: Ole Engebretsen * Medlem: Keith Redford * *Medlem: Vakant* * *Medlem Vakant* |

|  |  |
| --- | --- |
| Sportslig komitè er ansvarlig for å  * anbefale stevner og arrangement vi skal holde per år, godkjennes i styret * anbefale idrettslige mål for friidrettsgruppa, godkjennes i styret * anbefale mål i samspill med utøverne, dersom utøver ønsker dette * anbefale stevner utøverne skal delta på * planlegge og gjennomføre sportslige aktiviteter med utøvere (stafetter, stevner, treningsleir oa). * beskrive treningstilbud til utøvergruppene, inkludert treningsleir(e) og sosiale tiltak.. * beskrive behov for halltider vinterstid (sikre at styrets leder søker på rette timer) * spille inn behov for treningsmateriell, kursbehov, gjestetrenere mm * anbefale økonomisk støtte for trenere og utøvere, godkjennes i styret * spille inn behov for økonomisk støtte til treningsleir, deltagelse stevner * kravstille til utøvere hva som skal til for å får økonomisk støtte * administrativt ansvarlig for nøkler til trenere og oppmenn * rekruttere trenere/hjelpetrenere etter behov. * utdanne trenere (kurstilbud) * invitere inn gjestetrenere (eksterne, eldre utøvere) * å vedlikeholde gruppas statistikker * oppdatere web og facebook med aktuelt fra stevner, treningstilbud og annet relevant | **Retningslinjer**   * Det skal sendes ut agenda i forkant av komite-møte til medlemmene. * Det skal skrives referat fra møtet. Referat skal sendes ut i etterkant. * Møtes minimum 4 ganger årlig. * Web’n skal oppdateres med aktuelt fra stevner * Web’n skal oppdateres halvårlig med treningstilbudet (høst/vår) * Sikre aktiviteter løpende på Facebook * Kontaktpunkt mot oppmenn for oppdaterte utøver og foreldrelister (e-post) |
| **Roller:**   * Leder * Medlem Sportslig utvikling * Medlem, statistikk * Treneransvarlig * Medlem trener * Medlem treningstilbud * Dommeransvarlig | **Valgte representanter**   * Petter Wessel * *Meike Hesselink* * Trond Engevik * Marianne Weidemann * Morten Nilsen * Martine Nilsen * Petter Wessel |

**Roller tilknyttet sportslig komitè og det sportslige tilbudet**

|  |
| --- |
| **Sportslig utviklingsansvarlig (se egen oversikt nedenfor)**   * Utvikle treningstilbud og treningsinnhold * Rekruttere og utvikle trenere i tråd med treningstilbudet * Være en ressursperson og støttespiller for trenere og hjelpetrenere. * Bistå med planlegging, kursing, øvelser * Bygge klubbkultur både sosialt og sportslig * Øke antall utøvere som trener friidrett og foreldre som engasjerer seg * Være trener |
| **Treneransvarlig er ansvarlig for**   * Utarbeidelse av treningstilbud sommer og vinter. * Sette opp oversikt over behov for timer i Bjertneshallen/Bjertneslabben, sikre søknad via styreleder. * Valg av kurs til trenere * Trenerkurs/utdanning, samt sikre at alle trenere går på kurs for å utvikle seg * Ansvarlig for opplegg til treningsleir, samt anbefale tidspunkt for treningsleir * Følge opp trener etter behov (treningsopplegg, bistand, støtte++) * Sikre rett treningsmateriell ute og inne * Skaffe trenere/sikre tilstrekkelig kapasitet ifht vårt behov, gjestetrenere, hjelpetrenere mm * Trenermøte 2 ganger per år * Utøvermøte 1-2 gang per år (generelt, kosthold, medisinsk støtte, taping etc..) |
| **Dommeransvarlig**   * Sikre tilstrekkelig med dommerkapasitet i klubben * Sikre gjennomføring av dommerkurs * Ansvarlig for at vi stiller med dommere på stevner (våre og lagseriestevner) |
| **Trenere**   * Utarbeide mål og treningsplaner for sine utøvergrupper * Tydeliggjøre utøvers eget ansvar ifht å fastsette og nå sine personlige mål * Gjennomføre trening * Motivere utøvere til å bli med på stevner * Gi innspill til behov ifht treningstider for sine utøvere |
| **Sosialt ansvarlig fra arr.kom (delta på møter i sportslig komite)**   * Bestilling av reise, hotellrom med mer ifht sosiale arrangement, UM, NM jr, treningsleir osv. * Organisere foreldrekveld for utøvergruppene * Organisere kvelder for utøvere |
| **Oppmann – generelle oppgaver:**   * Få nye utøvere til å fylle ut registreringsskjema. * Oppdatering av e-postlister for utøvergruppa * Motivere utøvere til å bli med på stevner. * Dele ut innbydelser til de viktigste stevnene (web, e-post, skriftlig) * Bistå med info om påmeldinger til stevner * Følge opp nybegynnere på stevnene om man selv er tilstede * Bistå trener med planlegging av sosiale aktiviteter, treningsleir med mer * Knytte kontakter med foreldrene for å engasjere de i klubbens aktiviteter * Bistå med informasjon om organisering av kjøring til trening utenfor bygda og på stevner * Prøve å ’verve’ flere utøvere * Være tilstede på treninga innimellom   **Oppmann utøvere 15 år og eldre**:   * Motivere utøvere til å bli med på UM, NM jr og NM sen. når de er kvalifiserte til det. * Motivere utøverne til å delta i øvelser som laget trenger ifm NFIF’s serier for både menn og kvinner. * Motivere utøvere til å delta på stevner utenlands * Bistå trener med planlegging av treningsleir med mer |

**Sportslig utviklingsansvarlig ( sportslig leder ) – retningsgivende innhold**

* Utvikle treningstilbud og treningsinnhold
* Rekruttere og utvikle trenere i tråd med treningstilbudet
* Være en ressursperson og støttespiller for trenere og hjelpetrenere.
* Bistå med planlegging, kursing, øvelser
* Bygge klubbkultur både sosialt og sportslig
* Øke antall utøvere som trener friidrett og foreldre som engasjerer seg
* Veilede utøvere og foreldre som ønsker å satse
* Forbedre og utvikle samarbeid på tvers av idretter innen NIL (treningstilbud, treningstider etc)
* Være trener

*Oppgaver:*

* Utvikle treningstilbud og treningsinnhold
  + Planlegge treningstilbud til utøvergruppene sommer og vinter
  + Ansvarlig for opplegg til treningsleir, samt anbefale tidspunkt for treningsleir
  + Sette opp oversikt over behov for timer i Bjertneshallen/Bjertneslabben
  + Spille inn behov for treningsmateriell, kursbehov, gjestetrenere mm
  + Sikre rett treningsmateriell ute og inne
  + Administrativt ansvarlig for nøkler/tilganger til trenere
  + Samarbeid med de andre gruppene i NIL (evt også Gjelleråsen)
  + Samarbeid med andre friidrettsgrupper i nærområdet (Oslo, Romerike)
* Rekruttere og utvikle trenere i tråd med treningstilbudet, Være en ressursperson og støttespiller for trenere og hjelpetrenere. Bistå med planlegging, kursing, øvelser
  + Rekruttere trenere/hjelpetrenere etter behov.
  + Utdanne trenere (kursing/støtte, evt kurstilbud)
  + Invitere inn gjestetrenere (eksterne, eldre utøvere)
  + Følge opp trener etter behov (treningsopplegg, bistand, støtte)
  + Bistå trenere med planlegging, kursing, øvelser
  + Trenermøter jevnlig
* Gjennomføring av trening
  + Være trener på utvalgte treninger
  + Bistå som hjelpetrener for coaching og trenerutvikling
* Bygge klubbkultur både sosialt og sportslig
  + Oppdatere web og facebook med aktuelt fra stevner, treningstilbud og annet relevant
  + Rekrutteringsaktiviteter (utøvere som trener friidrett og foreldre som engasjerer seg)
  + Organisere foreldrekveld for utøvergruppene
  + Organisere kvelder for utøvere (generelt, kosthold, medisinsk støtte, taping etc..)
  + Planlegge og gjennomføre sportslige aktiviteter med utøvere (stafetter, stevner, treningsleir oa).
  + Bistå trener med planlegging av sosiale aktiviteter
  + Få nye utøvere til å fylle ut registreringsskjema og oppdatering av e-postlister for utøvergruppa
  + Motivere utøvere til å bli med på stevner.
  + Bistå med info om påmeldinger til stevner
  + Knytte kontakter med foreldrene for å engasjere de i klubbens aktiviteter
  + Bistå med informasjon om organisering av kjøring til trening utenfor bygda og på stevner