



Virksomhetsplan for Nittedal IL Friidrettsgruppe 2019

Per 09.03.2019



INNHold:

1. Innledning	3
1.1. Kort om friidrettsgruppa.....	3
1.2. Visjon og verdier for friidrettsgruppa.....	3
1.3. Oppsummert 2018	4
1.4. Idrettslige høydepunkter siste året.....	5
1.5. Måloppnåelse 2018	7
1.6. Gruppas ikke-idrettslige mål for 2019	8
1.7. Gruppas idrettslige mål 2019.....	8
2. Handlingsplan 2019	9
3. Organiseringen av Nittedal Friidrettsgruppe i 2019.....	13

1. 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.

1.1. Kort om friidrettsgruppa

Nittedal IL ble stiftet i 1916 med klubbfarene 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 fullførte vi byggingen av Arrangementshuset med utvidelse av lageret til det dobbelte og med handikapeis 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.

1.2. Visjon og verdier for friidrettsgruppa

§ 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

På årsmøtet i 2019 vil Nittedal IL få felles visjon, verdier og overordnede mål. I vår virksomhetsplan for 2019 har vi ikke arbeidet inn disse i dokumentet, men opplever etter første presentasjon fra hovedlaget at vår gruppes visjon og verdier bygger opp under idrettslagets. Vi gjør tilpasninger til neste års versjon,

Visjon: Et helt liv med treningslyst

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.

Verdier: Vi er den gode NABOEN – som er INKLUDERENDE, LEKEN, ENGASJERT og RAUS

1.3. Oppsummert 2018

I 2018 har Friidrettsgruppa gjort 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. 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, både på dugnader og stevner, men også til verv som dommere og i styret og komiteer.

I 2017 ansatte vi sportslig utviklingsansvarlig med ansvar for trenere, treningsinnhold og rekruttering av trenere og utøvere. I 2018 endret vi rollen for også å sikre samarbeid med NIL Ski og hovedlaget. Det sikrer at flere deler på kostnaden til lønn blant annet.

Vi har vokst bra også i år og er nå over 200 utøvere. Noe av årsaken til det er at vi har fått til et godt samarbeid med skigruppene både i NIL og GIF, og ikke minst og veldig sentralt at vi har stabilitet på trenere over flere år. 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.

I år har vi i tillegg begynt å utdanne hjelpetrenerne blant de eldre utøverne så det er bra med tanke på fremtiden.

I 2018 gjennomført vi to store stevner, hhv Nittedalslekene og KM Oslo/Akershus. Begge to ble gjennomført med meget gode tilbakemeldinger og også med veldig stor deltagelse fra egne utøvere. Det er en av grunnene til at vi satser på stevner på hjemmebane for da er det lettere å være med og flere som tør.

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.

Det ble en bra utendørssesong og i år har vi hatt all time high med **161** deltakere med i ulike stevner i løpet av året. Det synes vi er veldig morsomt og ønsker at enda flere finner gleden av å stille på stevner for å teste seg selv.

For å motivere til det så har vi i år blant annet hatt konkurranse i flest perser. Å delta på stevne kan være litt skummelt, men vi håper vi kan motivere enda flere neste år.

Styrker	Forbedringsområder
Godt sosialt miljø	Fortsette med 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 og godt sprintmiljø. Mellomdistansemiljø i god vekst, godt samspill Ski Rekruttert yngre trenere/hjelpetrenere	Få til stabilitet på kasttrenere Utdanne trenere og hjelpetrenere for å redusere sårbarhet ved fravær og et bedre tilbud
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 (sikre dugnadsinnsats)
Flott friidrettsanlegg med alle fasiliteter	Bedre hallkapasitet om vinteren.
Bredde i treningstilbudet	Samarbeid med andre klubber, gjestetrenere
Bra treningstøy og klubbdrakter	Mulig lavere driftskostnader. Mulige supportklær. Vurdere CRAFT som hovedlaget har intensjonsavtale med for evt å fase ut gruppetøy
Stabilitet på foreldre, men litt få i komiteer og styret	Øke antall tilknyttede foreldre
Dommere til å gjennomføre egne stevner	Flere egne dommere
Kontroll på økonomi, administrativ orden og struktur	Øke inntekter eller redusere kostnader for å sikre 0/positivt driftsresultat
Web- og facebooksider med relevant informasjon.	Mer breddefokus i Varingen. Starte alle artikler med bredde før toppresultater. Bilder av utøvere generelt fra stevner. Prosjekt med Hovedlaget for å oppdatere webstrukturen.

1.4. Idrettslige høydepunkter siste året

Innendørs

UM

Gull til Hannah Berntsen Engevik i UM på 1500m J16 med 4,45,69

Sølv til Hannah Berntsen Engevik i UM på 800m J16 med 2,21,22

Bronse til Trym Hexeberg-Fjøsne på 1500m i G15 med 4,35,24

Gull til Hannah Berntsen Engevik i UM terrengløp 2 km i J16

Bronse til Trym Hexeberg-Fjøsne i UM terrengløp 2 km i G15

NM Senior

Sebastian Plows – 17 år – nr 6 på 400m og Hannah Berntsen Engevik -16 år – nr 14 på 1500m

Annet innendørs

3 seire i Tyrvinglekene + 2 seire i Bamselekene.

Marthe Hjelmeset nr 1 på 1000m i J14 i distriktskampen med 3 norske og 3 svenske lag

Sebastian Plows nr 2 på 200m i G17 og Hannah Berntsen Engevik nr 3 på 1500m i J16 i samme stevne.

6 utøvere til fra NIL var med på på kretslaget

Utendørs

UM

Gull til Lars Hjelmeset i UM 800m G17 med 1,58,17

Gull til Sebastian Plows i UM 400m G17 med 49.89

Sølv til Lars Hjelmeset i UM 3000m G17 med 8,58,33

Gull til Hannah Berntsen Engevik i UM 1500m hinder med 5,05,83

Andre deltakere – Jonathan Jacobsen nr 4 på 100m og 200m i G18-19, Sebastian Plows nr 4 på 800m i G17, Trym Hexeberg-Fjøsne nr 6 på 1500m hinder og nr 9 på 2000m i G15, Hannah Berntsen Engevik nr 4 på 3000m i J16 og Tiril Lappegård nr 5 i slegge og nr 7 i diskos J15. I tillegg deltok Tracie Duodu, Selma Gullikstad og Tuva Hjelset.

NM senior – Lena Marie Hansen blir nr 7 i spyd med 46,49 og Lars Hjelmeset deltok på 800m og ble utslått i forsøket mens han på 5000m ble nr 20.

NM junior U20 – Jonathan Jacobsen ble nr 2 på 400m med 49,58 og Hannah Berntsen Engevik nr 2 på 3000m hinder med 11.17,62 og Sebastian Plows nr 4 på 400m med 49,93 .Lars Hjelmeset til finale på 1500m der han ble sist . Hannah Berntsen ble nr 6 i forsøket på 1500m og utslått. Sonia Fearnley – 15 år – nr 10 i spyd.

Dessuten 6 medaljer i Ungdomslekene 13/14 år hvor Marthe Hjelmeset 600m J14), og Simen Gløgård Stensrud i G13 – 600m og 1500m tok gull ,mens Emma Reshane og Nora Kvervavik Bakkom – begge i J13 tok henholdsvis sølv i tresteg og bronse i lengde, mens Marthe tok bronse på 1500m J14

Status Tyrvinglekene,Veidekke-lekene og Tjalvelekene

Totalt 19 pall-plasseringer med totalt 9 seire. I år gikk Tjalvelekene samtidig med Nittedalslekene – noe som gjorde at pallplasseringene ble færre enn i fjor.

Andre store stevner

7 seire i Romerikelekene og 4 seire i Askerlekene

Internasjonale stevner

Lars Hjelmeset deltok på 3000m og 2000m hinder under EM U18 i Ungarn , mens Hannah Berntsen Engevik ble nr 23 av 31 deltakere på 2000m hinder, men nr 8 blant 16-åringene

Lars Hjelmeset og Hannah Berntsen Engevik ble tatt ut på laget på 3000m hinder til Nordisk mesterskap U20 i Danmark og ble henholdsvis nr 6 og 7 i sin øvelse.

Simen Gløgård Stensrud vant 1500m på 4,22,87 i G13 i Verdsspelen i Gøteborg

Marte Hjelmeset vant 600m J14 i Verdsspelen i Gøteborg

Sebastian Plows ble nr 3 på 400m i G17 på 49.50 og nr 4 på 200m med 22,82.Trym Hexeberg-Fjøsne ble nr 4 på 2000m og nr 6 på 1500m hinder i G15.

Kretsmesterskap

15 kretsmesterskap på bane, og en i terrengløp.

Terrengstafetter

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

2 pl. i Tyrvingstafetten G10-14
1 pl. i Tyrvingstafetten J10-14

1 pl. i Bruvollstafetten J10-16 + lag 2 nr 3
2 pl. i Bruvollstafetten G10-16 + lag 2 nr 3

3 pl. i Ekebergstafetten mix 11-12 år

14 pl. i Holmenkollstafetten for senior kl. 1 (under eliteklassen)

Rekorder i NIL Friidrett

89 nye senior, junior og aldersrekorder inne/ute i 2018. (5 mer enn i 2017)

Norgesstatistikkene i 2018 utendørs

10 plasseringer blant de 20 beste i menn og kvinner senior som er det samme som i fjor .

Totalt hele 9 førsteplasser (rekord for NIL) i klassene 11-19 år

Totalt 9 førsteplasser – 9 annenplasser – 7 tredjeplasser – 17 plasseringer mellom nr 4-6, 19 plasseringer mellom nr 7-10 og 25 plasseringer nr 11-20 på årets aldersstatistikker. 86 plasseringer totalt som er 3 flere enn fjor og det beste vi har oppnådd.

1.5. Måloppnåelse 2018

Mål	Resultat
Deltakere på stevner totalt innendørs 35	49 utøvere
Deltakere på stevner totalt utendørs 100	161 utøvere
2-3 medaljer i NM senior/junior	2 medaljer
6-7 medaljer i UM	9 medaljer
4-5 medaljer i Ungdomsleker 13/14 år	6 medaljer
25 medaljer i Tyrvinglekene /Veidekkelekene og Tjalve-lekene til sammen	21 medaljer
39000 i poengsum etter Tyrvingtabellen (40 resultater for aldersgruppa 13-19 år)	38450 poeng – nest beste noensinne
15 kretsmesterskap utendørs totalt	16 kretsmestere
Opprykk for damelaget i 2. divisjon i NFIF lagserie	Nr 6
Opprykk for herrelaget i 1. divisjon i NFIF lagserie	Nr 3 – opprykk
50 deltakere i Romerikslekene og 40 i Tyrvinglekene.	31 utøvere i Romerikelekene og 44 i Tyrvinglekene
Opprykk til Eliteklassen i Holmenkollstafetten	Nr 14 – ikke opprykk til Eliteklassen

Målene skal være høye og bør være stort sett de samme fra år til år for at det kan gjøres sammenligninger

.

Mål:

- 60 nye utøvere (ikke verifisert)
- 200.000 i nye inntekter – resultat ca 170.000.
- 2 nye styremedlemmer - 0

- 5 nye komitèmedlemmer - 2
- 4 sosiale eventer
- 2 treningsaktiviteter utover det vanlige treningstilbudet – (mellomdistanse, og eget for ski)

1.6. Gruppas ikke-idrettslige mål for 2019

Hovedlagets del mål 2019!:

- **Organisasjon:** En velfungerende og effektiv organisasjon
- **Ledelse:** Motiverte og aktive ledere
- **Trenere:** Kompetente trenere med evne til å skape treningslyst for alle
- **Aktivitetstilbud:** Et allsidig og mangfoldig aktivitetstilbud for alle
- **Arrangement:** Proffe og effektive arrangement
- **Anlegg:** Anlegg for alle, som skaper treningsglade og aktive medlemmer

Siden målene er nye har vi ikke jobbet med gruppemål ut fra idrettslagets overordnende mål, men målene vi har satt oss bygger allikevel godt opp under disse.

Friidrettsgruppa har følgende satsningsområder

- Sikre økonomi til å beholde sportslig utviklingsansvarlig.
- Øke antall styre- og komitèmedlemmer
- Profesjonell gjennomføring av egne stevner og arrangement.
- Forutsigbar dugnads- og funksjonærplan
- Beholde de som satser ved å opprettholde satsningsgruppe.
- 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/kpjer:

- 20% netto nye utøvere i friidrettsgruppa
- 100.000 i nye inntekter
- 2 nye styremedlemmer
- 5 nye komitèmedlemmer
- 4 sosiale eventer
- 2 treningsaktiviteter utover det vanlige treningstilbudet

1.7. Gruppas idrettslige mål 2019

Mål	Resultat
Deltakere på stevner totalt innendørs 35	
Deltakere på stevner totalt utendørs 140	
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	
Holde seg i 1 divisjon for herrelaget i NFIF lagserie	

50 deltakere i Romerikselekene og 40 i Tyrvinglekene.	
Bli blant de 3 beste lagene i herrer junior i Holmenkollstafetten	

2. Handlingsplan 2019

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 komite
Info fotball om helgearrangement, samt hva vi tar som utgangspunkt for kommende utendørssesong (treningstider)	Etter styremøte januar	Styrets leder
Gjennomgang av aktuelle støtteordninger legge søknadsdato m/ansvar i handlingsplan	31.01	Styrets leder
FEBRUAR		
Sosiale aktiviteter vinter og vår Kan ha tema om kosthold, forebyggende trening og medisinsk støtte etc.	Til styremøte februar	Sportslig komite/Sportslig utviklingsansvarlig
Alle arrangement, aktiviteter og dugnader for 1 halvår besluttet - datoer friidrettskolen inkl	Til styremøte februar	Arr.kom, sportslig komite, sportslig utviklingsansvarlig
Inspirasjonsmøte foreldre	Til styremøte februar	Arr.kom, sportslig komite, sportslig utviklingsansvarlig
Kampanje for å få med flere frivillige til å bidra på stevner og annet	Til styremøte februar	Styret
Budsjett	Til styremøte februar	Styret/økonomiansvarlig
Virksomhetsplan, årsmøtedokument, budsjett, resultat - endelig	Til styremøte februar	Styret/økonomiansvarlig
Loddsalg vinter/vår planlagt og informert om til foreldre	Til styremøte februar	Arr.komite
Årsmøte - Sende ut mail og legge ut på web informasjon om tidspunkt - Lenke til årsmelding, budsjett, resultat, agenda og virksomhetsplan	Innen 28.02	Styrets leder
Treningsstøy og klubbdrakter	Innen 28.02	Klubbstøiansvarlig

• Ta stilling til behov for bestilling • Oppdatere lagerstatus • Avklare behov for å sende ut informasjon om kjøp/bestilling		
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	Innen 28.02	Arrangementskomite/styrets leder
Trenerkurs vinter/vår	28.02	Sportslig utviklingsansvarlig
Mars		
Behov for nytt utstyr ute - samle inn behov fra trenerne	Innen 30.3	Sportslig komité
Stevner og stafetter utendørssesongen - prioriterte stevner - hvilke stafetter skal vi delta på - (sikre ansvarlig for planlegging og gjennomføring) - sosialt	Innen 30.3	Sportslig komite
Treningstilbud utendørssesongen • bTtreningstilbud, oppstart ute ++ • Trenerkabal	Innen 30.3	Sportslig komite
Web og informasjon Oppdatere treningstider for utendørssesongen	Innen 30.3	Webansvarlig
APRIL		
Vårdugnad Lahaugmoen	Etter påske	Arr.komité
Dommerkurs	Petter	Dommeransvarlig
Utdeling av kunstkatalog	Etter påske	Arr.komité
Sjekk hjertestarter	30.09	Sportslig komité
Send ut treningsavgift	Innen 30.04	Sportslig utviklingsansvarlig
Treningstilbud innendørs • Først forslag vinter • <u>Søknad til NK om halltimer</u> • Trenersituasjon status (hvem fortsetter, hva trenger vi etter sommeren, fra høstsesong oppstart)	30.04 (må samkjøres med hovedlaget)	Sportslig komite/sportslig utviklingsansvarlig
Driftsdugnad – vår - maling / annet - rydding, vedlikehold, sandpåfylling	30.04	Driftsansvarlig
Vurdere skolemesterskapet <i>Burde kjøre et opplegg her, men endre konseptet. Bør starte tidligere med planlegging og få med flere til å gjennomføre. Be om vurdering fra Meike med et forslag til konsept for diskusjon. Mindre kø, bedre gjennomføring for ungene. Mer salg i kiosk om en «gruppe» alltid hviler/har pause</i>	30.04 (legge frem på styremøte mai)	Arr.kom/Sportslig utviklingsansvarlig/Sportslig leder
Politiattest • Nye trenere, samt de som har gått ut (mer enn tre år siden gyldig attest)	30.04	Sportslig utviklingsansvarlig
Nøkkelstatus Bjertneshallen	19.04	Sportslig utviklingsansvarlig

- innlevering fra trenere som slutter - oversikt de som har		
MAI		
Lansering Tag – pilotering	01.05	Markedsansvarlig
Løpstevne – test før Elitestevne	15.05	Arr.kom
JUNI		
Elitestevne	08.06	Styret
Oversikt arrangement, aktiviteter og dagnader for 2. halvår Sende ut til foreldre.	Styremøte juni	Arr.kom
Sommeravslutning, jordbær og is	20.06	Arr.komitè
Skisse plan ut sommersesong/høsten Treningscamp, sosialt, trenerkurs mm	Innen 30.06	
Fríidrettskolen • Oppdatere web • Informasjon om påmelding • Sikre instruktører	Innen 30.06	Sportslig utviklingsansvarlig /Arr.kom
Web-oppdatering Sjekk alle sider for relevans, evt justering av tekst	Innen 30.06	Webansvarlig
JULI		
FERIE		
August		
Nittedalslekene	24.08	Arr.komitè, sportslig komite
Treningstilbud innendørs høst/vinter * halltider * trenerstatus etter sommer og etter høstferie	Innen 30.08	Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig
Trenerkurs høst/vinter Sende ut informasjon om aktuelle kurs	August	Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig
OKTOBER		
Klubbmesterskap	21.09	Arr.kom/sportslig komite
Søke Gjensidigestiftelsen	15.09	Styret
Treningstilbud innendørs 2017/2018	15.09	Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig
Skolemesterskapet	XX.09	Arr.komitè, sportslig komite
Web og informasjon • Oppdatere treningstider inne • Sende ut mail med informasjon om treningstider og steder	30.09	Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig
Avslutningsmarkering utendørs	26.09	Arr.komite
Treningsleir – Treningscamp • Forberede, planlegge	30.09	Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig
Nøkkelfstatus 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
Lodddagnad planlagt • Infomail mm	30.09	Arr.komitè
Sjekk hjertestarter	30.09	Sportslig komitè
Treningsleir, camp • avsjekket hvor mange som er	31.10	Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig

interessert • hentet inn tilbud bestilling fly, sted • mulig samarbeid andre avklart • plan for		
Politiattest	30.10	Sportslig komitè/sportslig utviklingsansvarlig
• Nye trenere		
Driftsdugnad (rydde inn for vinteren)	30.10	Driftsansvarlig
NOVEMBER		
Kulturpriser	15.11	Sportslig komitè
Utstyrsmidler– søknad	15.11	Sportslig komitè/leder
Fastsette Dommerkurs neste år	30.11	Dommeransvarlig
Oppsummering Sportslig resultat, måloppnåelse, forslag mål neste år	30.11	Sportslig leder
Stevner neste år – melde inn Akershus friidrettskrets	30.11	Leder Sportslig komite
Påmeldingsavgift utøvere som har tatt over 6 påmeldinger som vi dekker på treningsavgiften	30.11	
Grøttest	? .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

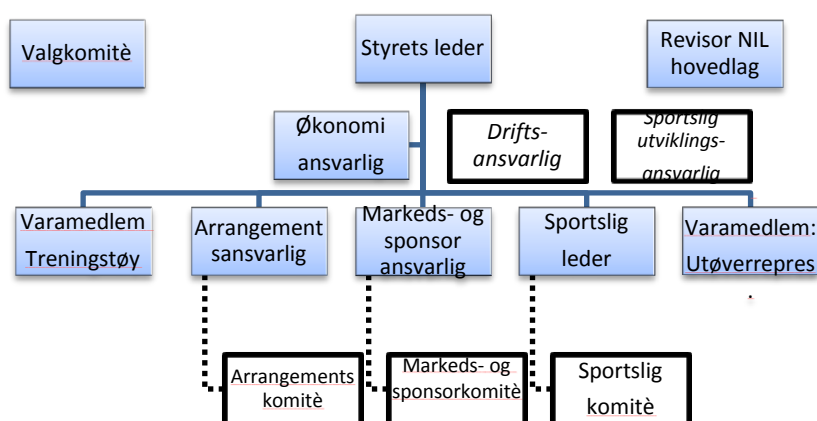
3. Organiseringen av Nittedal Friidrettsgruppe i 2019

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's Hovedlag
- 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 komitémedlemmene
- Styrets leder peker ut referent på møtet.
- Referat sendes i etterkant av styremøte til styremedlemmer. Referat skal sendes ut i etterkant til styremedlemmer, samt komitémedlemmene.
- 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 Idrettens 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 komité

	• Utøverrepresentant kalles inn på sak
Roller: • Styrets leder • Økonomiansvarlig • Styremedlem – leder av markeds+ sponsork. • Styremedlem – leder av arrangementskomitè • Styremedlem – leder av sportslig, komitè • Styremedlem - generelt/Drift • Styremedlem – representant for utøver • Styremedlem - klubbtoy/diverse	Valgte representanter • Hanne Tangen Nilsen • Bjørn Paulsen • Ole Engebretsen • Tor Morten Norman • Petter Wessel • NY (erstatte Marianne Weidemann) • 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 Har ikke hatt dette siste årene. Styret rekrutterer
--	--

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, grøttest • Medlem - friidrettskolen • Medlem – loddansvarlig • Medlem – dugnadsliste • Medlem – sosialt ansvarlig	Representanter • Tor Morten Norman • Olaug Råd • Gro Grasbekk • Gry Stensrud • Lise Torstensen
--	---

Markeds- og sponsor komitè • Ansvarlig 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 få 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 foreldrelistor (e-post)
Roller: • Leder • Medlem Sportslig utvikling	Valgte representanter • Petter Wessel • Meike Hesselink

• Medlem, statistikk • Treneransvarlig • Medlem trener • Medlem treningstilbud • Dommeransvarlig	• Petter Wessel • 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 hjelpetrener.
- 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 hjelpetrener. Bistå med planlegging, kursing, øvelser
 - Rekruttere trenere/hjelpetrener 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