

Årsberetning Ranheim IL friidrett 2017

Ranheim Friidrett lykkes der mange sliter:

Stikkord: Ranheim Friidrett Ranheim IL Ranheimshallen Torgrim Jacobsen

POSTET AV REDAKSJONEN 31. AUGUST 2017

Liker 16

Tweet

Del



Takk til våre Sponsorer:



1.0 Betraktninger 2018

1.1 Klubben

Ranheim friidrett har vokst seg til en stabil og stor klubb i Trondheimsregionen med fokus på både bredde og toppnivå. Som de siste årene, har klubben i år, hatt en medlemsmasse på 130 – 160 aktive utøvere mellom 8 – 29 år. Vi får mange nye utøvere, men opplever også at vi minster noen på veien. Noe som er spesielt gledelig er at vi har fått en stor jentegruppe i alderen 14-16 år, som fungerer meget bra. Klubben har hatt som mål at alle skal kunne drive friidrett på hvert sittnivå i løp, hopp og kast. Klubben har en stabil trenerstab, som jobber godt med utøvere samt i samspill med hverander. For de yngre gruppene har vi lagt oss på et nivå hvor alle får prøve seg på de fleste øvelser. De eldre utøverne velger ofte å spesialisere seg i sprint, langde, løp, hopp eller kast. Å ha en stor klubb innen individuelle øvelser, krever et godt trenerapparat. utfordringene i årene framover, vil kanskje være å kunne ivareta også våre flotte trenere på en så god måte at de ønsker å fortsette med frivillig arbeid. Klubben har god og stabil økonomi.

1.2 Utvalg

Ranheim friidrett har dette året fått en del nye styremedlemmer, samtidig som vi har folk med lang erfaring fra styrearbeidet. Dette har gitt klubben god kontinuitet.

I sportslig utvalg og arrangementsutvalget har det vært stor aktivitet. Egne arrangement har stort sett fungert bra, og oppfølging av utøvere som deltar på andres stevner har også gått rimelig greit.

1.3 Ranheim friidrettshall

Dette har blitt Ranheim friidrett sin hjemmearena. Her fyller klubben mandager og onsdager med utøvere fra 8 år > senior – nærmere 100 utøvere i aksjon i løpet av 4 timer! Vi har delvis klart å beholde samme treningsdager for klubbens forskjellige grupper. Dette har vi erfart, gir en styrket klubbfølelse og et tettere samarbeid trenerne i mellom. Stavgruppa har for øvrig valgt å legge treningstiden til litt roligere perioder i hallen.

1 Mai stenger dørene til hallen for organisert trening. Dette året fikk for øvrig flere grupper trene inne, da været ikke var forenelig med sprint og hopp. Utendørs har ikke Ranheim idrettspark, fasiliteter for friidrett pr d.d.

1.4 Trenerne

I 2017 har vi hatt en solid trenerstab med stort engasjement og høy faglig kompetanse på de eldre gruppene, og en blanding av efarne og yngre trenere på de yngste gruppene. Å ha aktive utøvere som trenere, er fremdeles en fin måte å organisere klubben på. Klubben har også i 2017 vært en del av Team Strinda, noe som spesielt mellomdistansegruppen vår har fått godt utbytte av.

1.5 Aktivitet:

Klubben har i år som årene før, hatt et høyt aktivitetsnivå, både sportslig, arrangement og i styrearbeid. Vi har også bidratt med kompetanse på andre klubbers arrangement.

Spesielt kan også nevnes bidrag til friidrettsaktivitet ved Ranheim Skole og Multisportsuka i regi av Trondhjems Skiklubb. Her stilte klubben både med trenere og aktive som hadde fullt ansvar for to friidrettsdager i april/mai. Dette var meget vellykket, og ble godt motatt av unger og 'oppdragsgivere'.

1.6 Treningsleir:

I 2017 hadde vi ingen organisert treningsleir i klubbens regi, men en stor del av vår sprintgruppe benyttet påsken til å dra på treningsleir i Barcelona i privat regi. Dette var vellykket.

1.7 Deltagelse på kurs:

Bjørn Johansen deltok på treningsseminar i regi av Friidrettens Trenerforening i Bergen 3-5 november.

Jon Olav Bjørhusdal var med på et symposium i Falun i regi av det Europeiske friidrettsforbundet: «Hurdles and horizontal jumps».

Klubben hadde tre ungdommer med på dommerkurs.

1.8 Treningsgruppene og noen resultater.

1.8.1 Treningsgruppe I (8-10 år); 43 aktive

Treningsgruppe 1 Mandager (8 – 10 år): På denne gruppa er Silje A primus motor. Hun leder sine trenere og utøvere på en god måte med gode planer for året. Fokus har vært lek, basisøvelser ved hjelp av hinderløyper, samt løp, hopp og kast uten for mye fokus på teknikk.

Treningsgruppe 1 onsdager (8 – 10 år): På denne gruppa har Lise M, vært den som har vært stabil i gruppa, som leder. Hun er foreldrekontakt og følger litt med på treningsinnhold og har oversikt over utøvere. Gruppa har hatt unge utøvere som trenere, og dette har fungert bra.

1.8.2 Treningsgruppe II (11-13 år); 37 aktive

I Treningsgruppe 2 (11 – 13 år) har vi vært ei god gruppe med stabile trenere hele året (Cecilie J G, Odrun G, Silje A og Martine Ø). Vi har treninger 2 ganger i uka. Flest utøvere på mandager. Gruppa har vært på rundt 30 – 40 utøvere. Fokus på gruppas miljø og varierte treninger hvor utøverne har fått prøve alle grener i friidrett (løp, hopp, kast) har her vært viktig. Løp, drill og teknikk har vært basisen for treningene. Flere talenter utvikler seg sakte og sikkert. Det har vært gode resultater fra flere utøvere i både løp, hopp og kast. Mange deltar på klubbens egne stevner mens færre deltar på andre klubber sine stevner. Vi ser at godt miljø gjør at flere utøvere også ønsker å fortsette opp til neste gruppe. Noe gjennomtrekk blir det nok dessverre i denne alderen. Men vi har også forståelse for at utøverne 11 – 13 år også har andre idretter de har fokus på.

Gruppene hadde for øvrig en fin avslutning på skolen før jul. Pizza, brus og Twist ble servert til fornøyde utøvere 😊

1.8.3 Treningsgruppe III (14år – senior); 55 aktive: Friidrettstrening med fokus på løp, stav, teknikk, styrke, spenst. Denne gruppa har hatt fantastiske og engasjerte trenere gjennom flere år, og i løpet av 2017 er trenerstaben blitt ytterligere styrket.

Mellom/lang gruppa (trenes av Morten Rønnekleiv): 2017 var en sesong på det jevne. Det ble mange personlige rekorder, men forholdsvis beskjeden fremgang for de mest etablerte utøverne på 400, 800, 1500 og 3000m. Størst fremgang resultatmessig hadde Synnøve Torp med 4.45 på 1500 (3. plass i VU spelen i Gøteborg) og 10.30 på 3000m. Ola Martin fikk sølv i UM på 2000mh med tiden 6.07 og sølv i Jr NM på 3000m hinder, ikke mange sekunder bak persen på 9.23. Sesongen ble begrenset for noen pga. en del sykdom og skader, så vi skal alt i alt være godt fornøyde. Vi har en veldig fin gruppe, men ønsker enda større bredde, både for gutter og jenter. Vi har etter hvert etablert en veldig godt samarbeid med andre klubber gjennom team Strinda, der utøvere og trenere møtes til felles økter og trenings samarbeid for å optimalisere framgang i størst mulig grad for alle. Det er også interessant å merke seg at det gror godt i de yngre rekker. Sigrid Wahlberg som i 2017 løp i 14 års klassen er helt i norgestoppen på 600, 800 og 1500.

Sprintgruppa har bestått av ca. 10 sprintere i alderen fra 17-28 år og trenes av Bjørn Johansen. Flest gutter, men var også 3-4 jenter mer eller mindre fast med. Etter et "tungt" 2016 med veldig mange skader, ble 2017 et godt år. Nesten ingen skader og nesten alle satte pers. Under innendørs-NM i Ulsteinvik kom Christian Mensah til semifinale på 60m. Christian Mensah deltok på de nasjonale heatene på 100m under Bislett Games og fikk en sjuendeplass. På hoved-NM i Sandnes deltok Jonas Grønnhaug på 100m, der han satte årsbeste, men kom ikke videre til semifinalene.

Treningsgruppe 3 rekrutt 13-15 år: Gruppa bestod av ca. 20 ungdommer i alderen 13-15 år. Det er nesten bare jenter, men det har vært med 3-4 gutter også. Gruppas hovedtrener var Bjørn Johansen, men ble også trent av Cecilie Hofstad, Jon Olav Bjørhusdal og Geir Røssvoll. Flere av utøverne er helt i Norgestoppen i sine øvelser. Under Lerøylekene for Nord- og Midt-Norge på Stjørdal deltok mange fra gruppa og tok flere medaljer. Nora Aune ble nr. 3 på 60m og 200m. Agnes Morud vant stav og 3-steg, og ble nr 3 på 200m og lengde. Mia Lien vant 60m hekk og lengde og ble nr. 2 i stav og på 200m hekk. Sigrid Walberg vant 600m og ble nr. 2 på 1500m.

Stavgruppa (trenes av Geir Røssvoll) har i perioden bestått av disse utøverne: Fredrik Weiseth Marlene Vikan Eriksson, Mia Guldteig Lien, Agnes Morud, Jan Nijmeier (Urædd friidrett, betaler treningskontingent til Ranheim), Stine Grong Ruud (Stjørdal friidrett, betaler treningskontingent til Ranheim), Maud Dybvad Evjemo (Stjørdal friidrett, betaler treningskontingent til Ranheim) og Lars Vikan Riise (Nidelv friidrett).

Fredrik Weiseth startet innendørssesongen bra med bronsemedalje i NM i Ulsteinvik. Han ble dessverre plaget med skader, så utendørssesongen ble stort sett brukt til skadeforebyggende og alternativ trening. Fredrik ble kvitt de fleste plagene mot slutten av utendørssesongen og viste på et treningsstevne i september at han var i stand til å hoppe høyt. Fredrik har gjennom hele skadeperioden trent svært godt og har vært fullt ut restituert og skadefri siden september. De yngre utøverne markerte seg sterkt i klasse J14 i sesongen 2017. Agnes Morud hoppet 3.00 m og Mia G Lien hoppet 2.70, noe som plasserte dem på hhv første og fjerde plass på landsstatistikken utendørs 2017. Det viktigste er at de yngre utøverne får brukt tid på å finslipe de tekniske detaljene slik at de skal bli i stand til å mestre grenen på en trygg og god måte. I stav er det spesielt viktig at man ikke forserer utviklingstrinn. Marlene Vikan Eriksson var med på sin første konkurranse sent i sesongen og har perset på nesten hvert eneste stevne hun har vært med på. Stine Grong Ruud tok bronsemedalje under NM i Sandnes med et hopp på 3.80. Med dette satte hun personlig rekord med 20 cm og har hatt god utvikling. Maud Dybvad Evjemo har hatt fin utvikling og tok en sølvmedalje under utendørs UM i Bergen. Det er godt miljø og samhold i gruppa og jeg tenker det er et godt grunnlag å bygge videre på. For å få flere til å prøve stav, ser jeg for meg at vi må opprette en rekrutteringsgruppe som kan bli trygg på øvelsen før de blir med i den etablerte gruppen. Det er også begrenset hvor mange utøvere som kan trene stav

Mangekampgruppe/Lengde/Sprint (trener Jon Olav Bjørhusdal): 4 Utøvere; Brede Stølen, Olav Gissing, Kristina Reppe og Elise Eltervaag. Utøverne i denne gruppa har fellesøkter Man Tir Tor Fre.

I tillegg til dette trener de fra 2 til 5 tilleggsøker. Noen av dem med trener. Treningsmengde 2017; fra 400 timer til 800 timer i året (Brede)

2.0 Årets konkurransesesong (detaljer)

Se Kretsstatistikken

<http://www.minfriidrettsstatistikk.info/php/KretsStatistikk.php?showdistrict=15&showclass=0&showevent=0&outdoor=Y&showseason=2017&showclub=0>

Oversikt over nasjonale medaljer året 2017

Sølv:

UM utendørs. Kristina Stesvoll Reppe; 200m.

BRONSE:

Sr.NM innendørs. Fredrik Weiseth; stav

UM innendørs. Kristina Stesvoll Reppe; lengde.

UM utendørs. Ola Martin Gåsvær; 2000 mh.

Jr. NM. Ola Martin Gåsvær; 3000 mh.

3.0 Egne arrangement 2017

Arrangementskomiteen har bestått av følgende medlemmer:

Morten Fredriksen, Ingrid Ramberg, Marita Rabben, Cecilie Grønhaug, Tommy Trøan og Marianne Aune (leder), (Torbjørg Slette fra des. 2017).

Det er gjennomført 3 banestevner i 2017, 2 utendørs og 1 innendørs. Vi starter våren med AF-stevnet 23/5 (Trondheim Stadion) og fortsatte på høsten med Ranheimslekene 6/9 (Trondheim stadion) og avsluttet med Adventsstevnet 3/12 (Ranheimshallen). Det var også planlagt klubbmesterskap på senhøsten, men det ble enighet om at klubbmesterskapet skulle flyttes til januar 2018 da det passet bedre ifht resten av terminlista.

Komiteen har vært stabil over lengre tid, og arbeidsoppgavene har vært fordelt med faste oppgaver hver gang. I tillegg har tre av komited medlemmene i løpet av 2017 gjennomført dommerkurs gjennom kretsen for å være flere kompetente ved gjennomføring av stevner.

Stevnene er basert på dugnadsarbeid, og foresatte stiller opp som funksjonærer. Der prøvde vi å få til en rullering blandt foreldrene, og Cecilie og Silje er en nøkkelpersoner når det gjelder opplæring av funksjonærer.

Banestevnene har ikke som mål å yte størst mulig økonomisk gevinst, men klubben ønsker å tilby gode stevner spesielt for egne utøvere. Likevel er AF-stevnet på våren desidert mest inntektsgivende og ser ut til å være populært også for andre klubber. Det er en god start på sesongen hvor vi har fokus på å ha et variert tilbud til utøverne.

Ranheimslekene på høsten ble en konkurranse etter UM, og ble vel en avslutning av utendørssesongen for mange.

Adventsstevnet har en "roligere" gjennomføring, for når de to utendørsstevnene gjennomføres på 2 timer hverdag, er adventsstevnet på en søndag. Det gir oss bedre tid, og gir en trivelig atmosfære i

Kruskaløpet ble arrangert for andre gang. Baseområdet og start/inkomst ble flyttet til Extra stadion (Ranheims hovedbane), men konseptet var det samme som første årwt. Hovedløpet var en 5 km som gikk i området Hansbakkfjæra – Grillstad Marina, men vi hadde også tre kortere barneløyper. Også i 2017 ble dette en sportslig suksess og deltakerantallet doblet seg i forhold til første året (ca. 250 med smått og stort). Intekten fra dette arrangementet ble ikke helt slik vi ønsket, men vi har fremdeles et håp om at dette vil endre seg, og at arrangementet kan bli en brukbar inntektskilde for klubben og en større happening for hele Ranheim IL. Det har Kruska fortjent.

Utøvermøter og foreldremøte: Det ble arrangert utøvermøter/juleavslutning (Ranheim skole) for alle treningsgruppene i nov/des med utdeling av bestemannspremier, quiz, sosialt samvær og noe å bite i. Dette virket å være veldig populært blant utøverne.

Det ble også arrangert foreldremøter for alle grupper, med relativt god oppslutning, men fremdeles savner vi større engasjement når det gjelder å ta på sef verv.

4.0 FB-sider/Hjemmesiden:



Div. Facebooksider fungerer som de mest aktive kommunikasjonskanaler i klubben, og dette fungerer stort sett greit. Det man kanskje kunne ønske seg er noe raskere og presis respons på ting man ber om tilbakemelding på.

I tillegg benyttes hjemmesiden (som er en del av RIL sin hjemmeside) som en mer offisiell kommunikasjonskanal utad, bl.a. i forbindelse med arrangementer, synliggjøring av våre sponsorer og bidragsytere og informasjon om organisasjon. Denne siden er under omarbeidelse, og handteringen av denne siden har nok et forbedringspotensial.

5.0 Samarbeidspartnere 2017

Å få nye samarbeidspartnere, er ikke noen lett jobb. Spesielt når klubben drives på frivillig basis hvor alle har full jobb ved siden av sitt engasjement i klubben. Det blir lite tid til overs for å jakte på eventuelle samarbeidspartnere. Men, noen har vi allikevel fått, og særlig i forbindelse med Kruskaløpet fikk vi bidrag fra følgende bedrifter, som vi er svært takknemlig for:

Ranheim Paper & Board

Byggmester Espen Aune A.S.

SANDVIK

Appollo Hårsenter

Tore Ligaard

Gentech

Novicon

Grillstad

EXTRA

Teltspesialisten

STATOIL

6.0 Regnskap (kortversjon) 2017

Klubben gikk med kr 48 467,- i underskudd i 2017, mot ett budsjett på kr 30 000,- i underskudd, dvs. et negativt avvik på kr 18 467,-. Men klubben har fremdeles en solid økonomi (egenkapital 31.12.2016 på ca. kr. 625 000,-).

Driftsinntektene ble totalt kr. 551 000,-. Driftskostnadene kom ut med kr. 598 000.

7.0 Styrets sammensetning 2017

Navn	Fra	Rolle/tittel
Torgrim Jacobsen	2015 på valg 2019	Leder
Martin Gjertsen	2016 på valg 2018	Nestleder/utøverrepresentant
Pål Reppe	2017 på valg 2019	Økonomiansvarlig
Frank Antonsen	2015 på valg 2019	Sekretær
Steinar Bernersen	2017 på valg 2019	Medlemsansvarlig (bedt seg fritatt etter ett år)
Morten Fredriksen	2017 på valg 2019	Sportslig Leder
Marianne Aune	2016 på valg 2018	Arrangementsleder
Odrun Gederaas	2006 på valg 2018	Styrerepresentant
Torbjørgh Slette	2017 på valg 2019	Styrerepresentant
Marie-Laure Olivier	2016 på valg 2018	Styrerepresentant (gikk ut av styret i andre kvartal)

7.1 Styrets beretning

Styret har fra årsmøtet 2017 til årsmøtet 2018 avholdt 8 styremøter. De fleste styremøtene har vært avholdt på Ranheim skole og Friidrettshuset på Øya, og frammøte har vært bra. Det er til sammen behandlet ca. 50 saker, hvorav de viktigste er:

- Økonomi (sak på hvert møte)
- Sportslig status (sak på hvert møte)
- Interne og eksterne arrangementer
- Kruskaløpet
- Sponsorinntekter/dugnader- dette arbeidet ble intensivert i 2017
- Presisering av trenerkontrakter og div. knyttet til reisebudsjetter.
- Diverse info fra friidrettskrets og Ranheim IL hovedlag

For detaljer se egne referater fra styremøtene.

8.0 Utvalg 2017

Sportslig utvalg	Oppmann 14+	- Morten Fredriksen - Siv Tømmervik
------------------	-------------	--

	Oppmann 11 – 14 år Oppmann 8 – 10 år	
Økonomi og administrasjon		Pål Reppe Torgrim Jacobsen
Arrangement og dugnad	Leder	Marianne Aune Cecilie J Grønnhaug Thore Grønnhaug Marita Rabben Morten Fredriksen Torgrim Jacobsen

9.0 Engasjerte trenere 2017

Treningsgruppe III, 14+	Morten Rønnekleiv Bjørn Johansen Geir Røssvoll Jon Olav Bjørhusdal Cecilie Hofstad Roger Hollup Ola Skevik (ressurs)
Treningsgruppe II, 11 – 13 år	Odrun Gederaas Cecilie J Grønnhaug Silje Aune Martine Østlie Liv Karoline Grimstad Kristina Reppe Kajsa Bergstrøm Kaja Kotte Fredriksen
Treningsgruppe I, 8 – 10 år	Synne B Bondevik Åsne Stræte Opdahl Emilie Margrete Fodstad Lise Mathisen (foreldrekontakt) Erika Ramberg Edling Ina Hole Trøan

10.0 Kort Oppsummering 2017

*Regnskapet gikk noe mer i minus enn budsjettet, men klubben har likevel solid økonomi (egenkapital ca. 600 KNOK)

*Antall aktive, aktivitet og prestasjoner omtrent på samme nivå som tidligere.

* Meget lovende jentegenerasjon på frammarsj

11.0 Klubbrekorder 2017

Klubbrekorder kvinner pr 31.12.17

60m	Mette Husbyn	7,46	Oslo/Ek	24.01.87
100m	Mette Husbyn	11,86	Gävle/SWE	28.07.86
150m	Monica Grefstad	18,55	Oslo/La	07.05.88
	Monica Grefstad	18,5	Oslo/La	09.05.87
200m	Mette Husbyn	24,19	Nesbyen	15.08.87
300m	Vera Viola Pedersen	40,74	Oslo/La	07.05.88
400m	Toril Lauritsen	55,59	Nesbyen	16.08.87
600m	Mari Bones	1.35,69	Trondheim/Da	19.05.03
800m	Karin Bonde	2.06,3	Oslo/Bi	27.06.78
1000m	Marit H. Bjørhusdal Koch	3.03,8	Trondheim/Le	06.06.85
1500m	Marit Risan	4.20,79	Trondheim/Le	30.07.83
1 mile (1609,33)	Mona Kleppe	4.53,56	Bergen/Fa	16.08.83
(innendørs)	Marit Risan	4.43,15	New York/USA	27.02.84
3000m	Mona Kleppe	9.15,54	Oslo/Bi	07.07.82
5000m	Mona Kleppe	16.09,79	Oslo/Bi	26.06.82
10000m	Mona Kleppe Bonde	34.13,6	Lillehammer	24.05.85
Halvmaraton	Brit Lisbeth Reitan Høiby	1:16.33	Oslo	01.09.84
Maraton (42195)	Mona Kleppe	2:59.34	Stavanger	22.10.83
80m hekk (76,2)	Tove Nervik	11,99	Bergen/Fa	20.08.88
	Vera Viola Pedersen	11,9	Trondheim/Le	14.06.87
100m hekk (84)	Vera Viola Pedersen	14,13	Førde	19.07.91
	Monica Grefstad	14,1	Steinkjer	17.08.85
200m hekk (76,2)	Monica Grefstad	27,8	Trondheim/Le	08.08.85
300m hekk (76,2)	Mari Bones	44,36	Straumsnes	07.07.02
400m hekk (76,2)	Monica Grefstad	59,07	Nesbyen	15.08.87
1500m hinder				
2000m hinder				
3000m hinder				
Høyde	Marianne Lie	1,61	Trondheim/Le	15.08.92
(innendørs)	Torgunn Skjerve	1,65	Hommelvik	17.01.87
Stav	Ida Beate Østhus	4,15	København/Athletics	18.06.16
Lengde	Grete Fuglem	5,61	Trondheim/Le	30.07.83
Tresteg	Mari Bones	10,74	Trondheim/Da	29.08.02
Høyde u.t.	Monica Grefstad	1,33	Bjugn	01.03.81
	Kristin Elisabeth Hovind	1,33	Grong	16.03.86
Lengde u.t.	Mette Husbyn	2,75	Trondheim	10.03.86
Tresteg u.t.	Mari Bones	7,28	Trondheim/Gl	08.03.03
Kule (4)	Janne Buan	11,68	Sona	30.07.89
Diskos (1)	Janne Buan	34,32	Trondheim/Le	19.09.89
Slegge (4/110)	Mari Bones	16,12	Straumsnes	07.07.02
Spyd (0,6)	Nora Synnøvd Johansen	33,44	Lillehammer	24.06.07
Spyd (gml.)	Janne Buan	36,32	Brekstad	07.08.88
5-kamp	Monica Grefstad	3045	Trondheim/Da	19/20.09.81



	(15,4-8,94-1,42/4,91-2.25,0)			
7-kamp	Monica Grefstad	4720	Trondheim/Le	22/23.09.84
	(14,4-1,50-8,89-25,7/5,20-30,42-2.18,0)1,0/1,8/1,1			

Klubbrekorder stafett kvinner pr 31.12.17

4x100m	Ranheim IL			
	(Vera Viola Pedersen71-Mette Husbyn63-Monica Grefstad64-Nina Bakken69)			
4x200m	Ranheim IL	47,79	Trondheim/Le	23.05.87
	(Vera Viola Pedersen71-Nina Bakken69-Anne Cathrine Holthe68-Toril Lauritsen67)			
1000m	Ranheim IL	1.42,5	Trondheim/Le	08.09.87
	(Vera Viola Pedersen71-Mette Husbyn63 –Monica Grefstad64-Toril Lauritsen67)			
4x400m	Ranheim IL	2.10,30	Nesbyen	16.08.87
	(Marit H. Bjørhusdal Koch62–Mari Hoff68-Toril Lauritsen67-Monica Grefstad64)			
3x800m	Ranheim IL	3.47,71	Trondheim/Le	24.05.87
	(Siri Beate Berg61-Marit Risan62-Karin Bonde59)			
4x800m	Ranheim IL	6.35,4	Bergen/Fa	19.08.78
	(Siri Beate Berg61-Berit Hellandsjø65-Marit Risan62-Karin Bonde59)			

Klubbrekorder menn pr 31.12.17

60m	Thomas Firing	6,93	Ranheim friidrettshall	18.01.15
100m	Jonas A Grønnhaug	10,67	Lillehammer	21.06.15
	Nils Petter Guldseth	10,6	Viborg/DEN	23.09.67
150m	Jonas Andre Grønnhaug	17,09	Oslo/Bi	19.05.11
200m	Jonas Andre Grønnhaug	21,57	Jessheim NM	24.08.14
	Jonas Andre Grønnhaug	21.50	Steinkjer inne	07.02.15
300m	Jonas Andre Grønnhaug	35,29	Oslo/Bi	19.05.11
400m	Jonas Andre Grønnhaug	48,27	Kristiansand	06.08.11
600m	Jonas Andre Grønnhaug	1:21,18	Trondheim/St	19.05.10
800m	Per Øystein Saksvik	1.49,7	Oslo/Bi	25.05.76
1000m	Per Øystein Saksvik	2.28,8	Trondheim/St	15.06.74
1500m	Per Øystein Saksvik	3.41,7	Roosendaal/NED	20.06.79
1 mile (1609,33)	Per Øystein Saksvik	4.03,22	Gateshead/GBR	10.06.79
2000m	Ernst Willy Larsen	5.26,0	Göteborg/SWE	06.08.56
3000m	Ernst Willy Larsen	8.09,4	Göteborg/SWE	06.08.56
5000m	Ernst Willy Larsen	14.03,8	Oslo/Bi	15.07.57
10000m	Øistein Saksvik	29.43,2	Frankfurt(Oder)/GER	20.09.55
Halvmaraton				
Maraton (42195)				
110m hekk (106,7)	Ole-Petter Henriksen	15,50	Stjørdal	18.08.89
	Odd Ivar Søvik	15,1	Trondheim/St	30.09.78
200m hekk (76,2)	Odd Ivar Søvik	25,3	Bodø	14.08.76
300m hekk (91,4)				
400m hekk (91,4)	Ole-Petter Henriksen	54,81	Brekstad	06.08.88
1500m hinder	Ola Martin Gåsvær	4.24,89	Haugesund	15.09.14
2000m hinder	Ola Martin Gåsvær	6,05.92	Trondheim	25.06.15
3000m hinder	Ernst Willy Larsen	8.42,4	Trondheim/St	05.09.56
Høyde	Per Olav Stoum	1,90	Trondheim/Le	03.08.87

Stav	Odd Eiken	5,00	Gøteborg	18.01.14
Lengde	Nils Petter Guldseth	7,22	Trondheim/St	09.06.66
Tresteg	Kjell Ove Johnsen	14,13	Skage	14.08.66
Høyde u.t.	Odd Ivar Søvik	1,63	Stjørdal	28.02.76
Lengde u.t.	Helge Olav Guldborg	3,24	Trondheim	19.02.66
Kule (7,26)	Leif Christian Rise	15,84	Larvik/Lo	11.08.79
Diskos (2)	Leif Christian Rise	49,60	Steinkjer	09.09.79
Slegge (7,26)	Leif Christian Rise	42,42	Øystre Slidre	24.08.80
Spyd (0,8)	Ole-Petter Henriksen	47,08		1988
Spyd (gml.)	Roger Angel Knutsen	48,54	?	1964
5-kamp				
10-kamp	Odd Ivar Søvik	6257W	Bodø	02/03.09.78
	(11,3-6,55-11,52-1,80-51,8/15,2W-37,38-3,10-37,66-4.40,8)1,2/1,0/4,4			
	Odd Ivar Søvik	6214	Lillehammer	28/29.06.76
	(11,4-6,45-11,49-1,85-53,7/15,4-35,38-3,40-45,36-4.54,4)			

Klubbrekorder stafett menn pr 31.12.17

4x100m	Ranheim IL	41,70	Jessheim/St	20.05.12
	(Vegard J. Øien90,Odd Eiken91, Jonas A. Grønnaug89, Thomas Firing92)			
4x200m	Ranheim IL	1.27,91 (i)	Steinkjer	09.02.15
	(Jonas A. Grønnaug89, Thomas Firing 92, Marin T Gjertsen 93, Brede S Stølen 93)			
1000m	Ranheim IL	1.55,29	Kristiansand	26.08.12
	(Vegard Øien90 – Thomas Firing92 – Odd Eiken91 – Jonas Andre Grønnaug81)			
4x400m	Ranheim IL	3.19.80	Drammen	29.05.11
	(Odd Eiken91, Jonas A. Grønnaug89, Edmund Randers93, Vegard J. Øien90)			
4x400m manuell	Ranheim IL	3.19,2	Ås	30.08.75
	(Oddmund Rånes48,Elias Skotvoll56,Ivar Bonde56,Olav Sivertsen52)			
4x1500m	Ranheim IL	16.03,4	Hønefoss	23.09.56
	(Jon Løvli29,Johan Arnt Stegavik31,Øistein Saksvik25,Ernst Larsen26)			

Påmeldingen åpner **15.mars**. <https://mosjon.friidrett.no/terminliste>

 Kruskaløpet_17_09

