

Årsberetning

Ranheim IL Friidrett 2018



Friidrettsåret 2018: et gull-år for RIL på all nivå!

Takk til våre Sponsororer:



Innhold

1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2018.....	4
1.1 Klubben.....	4
1.2 Utvalg.....	4
1.3 Ranheim friidrettshall.....	5
1.4 Trenerne	5
1.5 Aktivitet/Dugnad	5
1.6 Deltagelse på kurs	5
1.7 Treningsgruppene og noen resultater.....	6
1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år); 52 aktive	6
1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år); 45 aktive	6
1.7.3 Treningsgruppe III (14år – senior); 65 aktive	6
2 Årets konkurransesesong	9
3 Egne arrangement 2018	10
4 FB-sider/Hjemmesiden.....	10
5 Samarbeidspartnere 2018.....	10
6 Regnskap 2018 (kortversjon).....	11
7 Styrets sammensetning 2018	11
7.1 Styrets beretning	11
8 Utvalg 2018.....	12
9 Engasjerte trenere 2018.....	12
10 Kort Oppsummering 2018	13
11 Klubbrekorder 2018.....	13

1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2018

1.1 Klubben

Ranheim friidrett har vokst seg til en stabil og stor klubb i Trondheimsregionen med fokus på både bredde og toppnivå. Antallet medlemmer ved utgangen av 2018 var 162 medlemmer fordelt på TG1 (52 medlemmer), TG2 (45 medlemmer) og TG3 (65 medlemmer). Da er styre, trenere og andre ressurspersoner holdt utenfor. Medlemsmassen er altså stabil og i den øvre enden av antall medlemmer vi har hatt de siste årene.

Klubben har en stabil trenerstab, som jobber godt med utøvere samt i samspill med hverandre. 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, lengde, løp, hopp eller kast. Å ha en stor klubb innen individuelle øvelser, krever et godt trenerapparat. utfordringene i årene framover vil være å kunne gi et godt tilbud til alle medlemmene på alle nivå med en trenerstab som engasjerer seg i måloppnåelse lokalt, nasjonalt og kanskje til og med internasjonalt. Alt er basert på frivillig arbeid og det er ikke til å komme bort i fra at det til tider må inngås kompromisser med tanke på topp og bredde i klubben både blant trenere og utøvere.

Ranheim friidrett kan vise til en enorm sportslig fremgang i 2018 med en rekke medaljer på nasjonalt nivå innen løp, lengde, høyde og stavsprang. Hele 4 nye klubbrekorder på kvinnesiden i 2018 der Kristina Reppe sto for tre av disse i lengde, tresteg og 100 m hekk, mens Mia Guldteig Lien satte ny rekord i høyde som 15-åring! Simen Sigurdsen sørget for den femte klubbrekorden under Bislett Games med seier og tiden 47.32. Fredrik Weiseths rekord i stav er også veldig imponerende, men den kommer med i neste «årsoppgjør» siden den ble satt i januar 2019. Det er ingen tvil om at det spirer og gror i klubben spesielt på kvinnesiden, og med en solid økonomi så ligger alt til rette for mange gode år fremover.

1.2 Utvalg

Styret i år hatt få eller ingen utskifting som har gitt klubben god kontinuitet. Den vanskeligste saken i 2018 har nok vært hvordan Ranheim friidrett skal forholde seg til omorganiseringen og ny organisasjonsmodell for Ranheim IL.

Det har også blitt lagt ned et godt stykke arbeid i en mer langsiktig strategi for Ranheim friidrett i en egen strategigruppe. Arbeidsgruppa har bestått av følgende personer: Bjørn Johansen (trener), Olav Kvåle Gissinger (utøver), Per Eivind Kjøl (libero), John Morud (styremedlem), Jon Olav Bjørhusdal (trener), Liv Karoline (utøver), Grimstad Unni Sandøy (forelder), Jan Vestre (forelder), Torgrim Jacobsen (styreleder). Dette arbeidet ble satt i gang for å se fremover med tanke på drift og utvikling av friidrettsavdelingen i Ranheim IL som er i vekst både i volum og i sportslig utvikling. Det er stort press på få ressurser i klubben både sportslig og administrativt. Budsjetbalansen har også vært under press de siste årene, mens for 2018 gikk faktisk friidrettsavdelingen med et overskudd. Og sist, men ikke minst, så gjennomgår i tillegg RIL hovedlag en organisatorisk forandring som friidretten må tilpasse seg. Resultatet av arbeidet i strategigruppa ble oppsummert i en egen rapport og noen av

konklusjonene i dette arbeidet har allerede resultert i reviderte retningslinjer for Ranheim friidrett. Det henvises derfor til rapporten fra strategigruppa og til de reviderte retningslinjene.

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

1.4 Trenerne

I 2018 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 2018 vært en del av Team Strinda, noe som spesielt mellomdistansegruppen vår har fått godt utbytte av.

1.5 Aktivitet/Dugnad

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.

Den desidert største dugnaden Ranheim friidrett har er vakter i Ranheimshallen fra november til og med januar. Denne dugnaden berører omtrent hele medlemsmassen og bringer inn ca. 40 kNOK i kassen. Foreldremassen var veldig flink til å stille i år både på vakt og i tillegg en instruksjonsrunde før vakt. Salg av Enjoy-kort var også en inntektsbringende dugnad som ble kjørt i desember for Treningsgruppe 3. Sist men ikke minst er det mange som bidrar til all stevnene som Ranheim kjører i løpet av året.

1.6 Deltagelse på kurs

Bjørn Johansen og Silje Aune deltok på treningsseminar i regi av Friidrettens Trenerforening.

Klubben hadde tre ungdommer (Olav Gissing, Ingvild Hognestad Nielsen og Hedda Balhald) med på kurset «Friidrett for barn».

Marianne Skog Nyborg tok Trener 3 i 2017-2018.

1.7 Treningsgruppene og noen resultater

1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år); 52 aktive

Treningsgruppe 1 Mandager (8 – 10 år): Treningsgruppe 1 Mandager (8 – 10 år): Silje A organiserer gruppa med hjelp av utøvere fra TG3. Dette fungerer bra og gruppa har vært full hele året. Vi har fokus på innlæring gjennom lek og allsidig aktivitet. Utøverne skal prøve ulike øvelser i løpet av et treningsår; løping, hekk, lengde, høyde, ball, spyd, kule og hinderløyper. Mange av utøverne er med på stevner både i regi av Ranheim og andre klubber. På enkelte stevner har hovedvekten av utøverne vært fra Ranheim i de yngre årsklassene, noe som viser at det rekrutteringen er bra. Det er utfordrende å få med foreldre til å organisere f.eks. jule- og sommeravslutning samt stafetter på våren. Det er ønskelig fra trenerne at dette er noe det tas tak i.

Treningsgruppe 1 onsdager (8 – 10 år): I treningsgruppe 1 onsdag (8-10) har vi fokusert på inndeling av en økt, med oppvarming, hoveddel og avslutning. Det er viktig at barn i ung alder får inntrykk av at en økt er på forhånd planlagt, samtidig er det slik en økt bør se ut. Vi har fokusert på allsidig aktivitet, en mengde varianter av hopp, deløvelser (drills) og de ulike standardiserte friidrettsøvelsene (foruten om utendørs kastøvelser: slegge, diskos og spyd). Om vi i ettertid skulle valgt å skyve fokuset litt vekk, ville det nok vært mer fokus på lek. Vi hadde lite lek, men utøverne ser ut til og trives med øktene.

Vi har hatt en hovedtrener med hjelp fra 2 foreldrekontakter. Det har fungert veldig bra. Vi har også jobbet med det sosiale i gruppen med den hensikt i å få utøverne til å bli bedre kjent med hverandre. Prøver også å ha tettere kontakt med foreldre gjennom en egen Facebook-gruppe. Der informerer vi om stevner, stafetter, sosiale sammenkomster og ferier.

Det har vært stor deltagelse på stevner, og vi deltok også på Dalgårdsstafetten.

Gruppa består av 25 barn med jevn fordeling mellom jenter og gutter.

1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år); 45 aktive

Vært stor utvikling av miljøet i gruppa det siste halve året. Mange har også blomstret veldig med tanke på fremgang av ferdigheter og kroppsbeherskelse, noe vi ser på som svært positivt. Føler at dette er noe vi må fokusere på videre for å skape et godt miljø og fremme flere utøvere. Dette kan kanskje være med på at flere ønsker å delta på stevner og stafetter til våren. På trening er vi innom alle øvelser samt en del løping, spenst og styrke. De eldste i gruppa har etterspurt større utfordringer på trening, noe som har ført til at vi vurderer å endre opplegg på noen økter. Kanskje må vi dele gruppa i to, for å gi de som trenger det - større utfordringer. Utfordrende med samarbeid mellom trenere og foreldre. Ønsker at foreldre er mer involvert slik at vi kan gjøre flere ting for miljøet.

1.7.3 Treningsgruppe III (14år – senior); 65 aktive

Friidrettstrening med fokus på løp, stav, teknikk, styrke, spenst. Denne gruppa har hatt fantastiske og engasjerte trenere gjennom mange år, og det er stadig vekst i antall utøvere i denne gruppen.

Mellom/lang gruppa (trenes av Morten Rønnekleiv): 2018 var en sesong på det jevne. Det ble mange personlige rekorder, og grei fremgang for de mest etablerte utøverne på 800, 1500 og 3000m. Den sterkeste prestasjonen hadde Sigrid Wahlberg med 2.12 og seier innendørs i Tyrvinglekene. Dessverre forsvant resten av sesongen pga. langtidsskade, men hun er tilbake i god trening igjen før 2019 sesongen. Synnøve Torp og Marte Nyborg forbedret seg på 800m til 2.15 og 2.16, og Synnøve fikk også bronse på 800m i UM helt på tampen av sesongen. Sigurd Evjen perset til 1.57 på 800m. Ola Martin Gåsvær fikk bronse på 3000m hinder i Jr NM med tiden 9.32, litt 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, og har også nye unge løpere på gang, så 2019 skal bli en god sesong. Samarbeidet med Team Strinda fortsetter.

Sprintgruppa (trenes av Bjørn): 2018 har vært en sesong med mange gode resultater. Gruppa har bestått av ca 10 utøvere fra begge kjønn.

Under innendørs-NM tar herrelaget med Simen Sigurdsen, Jonas Grønnhaug, Ask Skar og Kofi Adom tar sølv på 4x200m.

Under sommersesongen markerer Simen Sigurdsen seg sterk med blant annet å vinne 400m under de nasjonale heatene på Bislett Games på den sterke tiden 47,32. Han vinner også et sterkt 200m-heat under Veidekkelekene.

Ungdomsgruppa (14-16) (Bjørn/Cecilie): Gruppa har bestått av 20- 30 ungdommer i alder 13-16, i hovedsak jenter men det har tilkommet flere gutter i løpet av dette året. Hovedtrener i gruppa har vært Bjørn Johansen, i tillegg har gruppa blitt trent av Cecilie Hofstad og Erik Vigre. Flere av utøverne i gruppa trener også tekniske øvelser med Jon Olav Bjørhusdal og Geir Røssvoll. Dette er ei fin gruppe hvor ungdommene får utviklet seg i topp og bredde, før de etterhvert kan spesialisere seg i de andre mer satsende gruppene.

Ungdomsgruppa har gjort det svært bra på nasjonale mesterskap. Under UM innendørs vinner Mia Lien lengde og tar sølv på 60m hekk og høyde og bronse i stav. Agnes Morud tar sølv på stav. Sigrid Walberg vinner 800m. På 4x200m stafett får vi sølv med Mia Lien, Agnes Morud, Liv Grimstad og Sigrid Walberg.

På jr NM tar Mia Lien bronse på lengde. Agnes Morud tar sølv i stav, men vi avslutter med gull på 1000m stafett med Liv Grimstad, Mia Lien, Kristina Reppe og Agnes Morud.

Under UM utendørs gjør Ranheim det sterkt. Mia Lien tar hele tre individuelle gull: lengde, høyde og 80m hekk. I tillegg tar hun sølv på 300 hekk. På 1000m stafett tar vi sølv med samme lag som på jr NM: Liv Grimstad, Mia Lien, Kristina Reppe og Agnes Morud.

Under Lerøylekene tok Emil Vestre sølv på 60m hekk og bronse på lengde. Nora Aune vinner gull på 60m og 60m hekk, mens det blir sølv på 200m.

Stavgruppa (trenes av Geir Røssvoll): Innendørssesongen 2018: Fredrik Weiseth tok bronse under NM innendørs. Agnes Morud og Mia Gulteig Lien tok hhv sølv og bronse i stav under UM på Steinkjer. Utendørssesongen ble preget av skader for Fredrik Weiset sin del, så han fikk bare to konkurranser i

sommer. Den ene av disse konkurransene var NM på Byrkjelo hvor han tok fjerdeplass. Marlene Vikan Eriksson tok gull under Veidekkelekene. Agnes Morud og Mia Gulteig Lien tok hhv gull og sølv i denne konkurransen. Agnes Morud var også med på stav under NM på Byrkjelo og tok en sterk fjerdeplass i denne konkurransen. Under NM for junior på Bislet tok Agnes Morud sølvmedalje i klassen 15 - 19 år med ny personlig rekord på 3.40 m. Etter sesongen ble Agnes Morud tatt ut på rekrutteringslandslaget sammen med Mia Gulteig Lien og Kristina S Reppe.

Mangekampgruppe/Lengde/Sprint (trener Jon Olav Bjørhusdal): Gruppen har 7-9 utøvere og vi har 4 fellestreninger pr. uke i tillegg til egentreninger. Noen utøvere følges opp på noen økter i tillegg til fellestreningene. Utøverne har dermed mellom 5 og 10 økter i uka litt avhengig av periode og belastning. I timer utgjør det mellom 300 og 700 timer.

Det er en målsetning å utvikle utøvere fram til godt nasjonalt og etter hvert internasjonalt nivå, og for de som satser hekk, sprint eller horisontale hopp er ambisjonen at det ikke skal finnes noe annet og bedre miljø for å utvikle seg her i Norge.

Utøverne har hatt utvikling og samtlige har satt personlige rekorder. Utøvere tok individuelle medaljer på innendørs UM, utendørs UM, hoved NM og Jr.NM. Samt medaljer i stafett på UM og Jr.NM. Hadde utøvere i forøvelser på Bislet Games. Representasjon for Norge ved Kristina Stensvoll Reppe i U20VM og ved Nordisk mesterskap U20. I sistnevnte stevne ble hun Nordisk mester i lengde og tok bronse på 100 m hekk. To av utøverne er i år tatt ut på rekrutteringslandslaget.

Vi fortsetter arbeidet i 2019 og har som mål å ta nye steg. Verktøyene for å oppnå det er å fortsette å trene solid og smart, restituere godt, følge opp belastning og fysisk tilstand. Utøverne følges opp jevnlig via utviklingssamtaler. Gruppen og utøverne har et godt fungerende medisinsk støtteapparat som vi stort sett har bygd opp på egen hånd gjennom blant annet å utnytte de ressursene utøverne allerede er tilknyttet eller gjennom nettverk som innehas i gruppa. Til en viss grad har vi også tilgang på ressurser og testing hos Olympiatoppen Midt-Norge.

Høyde (trener Roger Hollup): Roger har hatt ei ukentlig økt torsdager med mest høyde, av og til også noe lengde - mest alderen 13-15 år. Roger følger opp Espen Høgstedt. Espen fikk en fin 5.plass i Høyde uten tilløp i NM innendørs med 1.55, han har også hoppet 1.75 med tilløp. Roger følger også jevnlig Mia og Elise i konkurranser i høyde. Mia tok sølv i UM inne med 1.65 og gull i UM ute med 1.65. Elise perset til 1.58 i januar men har slitt noe med en ankel - hun fikk likevel en bronse i UM ute med 1.50.

Kastgruppa: I løpet av 2018 har ca. 6 utøvere vært innom gruppa. Fire har vært stabile gjennom store deler av sesongen. Ulike ambisjoner hos utøvere, men det går bra så lenge det ikke blir for mange utøvere. Vi har to faste treninger i uka, tirsdag og torsdag. Vi trener på alle kastgrenene, men utøverne har sine favoritter som de trener mer på. Vi har deltatt på stevner med flere utøvere i og rundt Trondheim, samt på Lillehammer, gjennom hele 2018. Ranheim markerer seg bra i kaststevner og var i 2018 en av klubbene med flest deltakere i regionen. Kaja Kotte Fredriksen kvalifiserte seg til UM i slegge og har vist fin utvikling i 2018. Hun satte pers i alle kastøvelser i 2018.

2 Årets konkurransesesong

Se kretsstatistikken:

<http://www.minfriidrettsstatistikk.info/php/KretsStatistikk.php?showdistrict=1&showclasses=11&showevent=0&outdoor=N&showseason=2018&showclub=0>

Oversikt over nasjonale medaljer året 2018:

Gull:

UM innendørs: Sigrid Wahlberg (J15, 800 m), Mia Lien (J15, lengde)

UM utendørs: Mia Guldteig Lien (J15 80 m hekk, høyde, lengde)

Jr NM utendørs: Kristina Reppe (J-20, lengde), 1000 m stafett (Liv, Mia, Kristina og Agnes)

Bislett Games: Kristina Reppe (lengde, 100 m hekk), Simen Sigurdson

Nordisk mesterskap U20: Kristina Reppe (lengde)

Sølv:

UM innendørs: Agnes Elisabeth Morud (J15, stav), Mia Guldteig Lien (J15, høyde), Liv Grimstad (J16, lengde), Marte Nyborg (J18/19, 800 m), Thomas Bjørn Jenssen (U23, 800 m), Mia Guldteig Lien (J15, 60m hekk), Kristina Reppe (J18/19, 60m hekk), J15/17 4x200 m (Mia Guldteig Lien, Sigrid Wahlberg, Liv Karoline Grimstad, Agnes Elisabeth Morud)

UM utendørs: Mia Guldteig Lien (J15, 300m hekk), J17/19 1000 m stafett (Liv Grimstad, Mia Guldteig Lien, Kristina Reppe, Agnes Elisabeth Morud).

NM utendørs: Kristina Reppe (lengde), 100 m hekk

Jr NM utendørs: Agnes Elisabeth Morud (J-U20, stav), Kristina Reppe (J18/19, 80m hekk)

Bronse:

UM innendørs: Mia Guldteig Lien (J15, stav), Thomas Bjørn Jenssen (U23, 1500m)

UM utendørs: Elise Eltervaag (J17, høyde), Synnøve Antonsen Torp (J18/19, 800m)

NM innendørs: Fredrik Weiseth (stav), 4x200 m (Simen, Jonas, Ask, Kofi)

Jr NM utendørs: Mia Guldteig Lien (J-20, lengde), Ole Martin Gåsvær (3000 m hinder)

Terreng NM lang løype: Trygve Tenander

Nordisk mesterskap U20: Kristina Reppe (100 m hekk)

3 Egne arrangement 2018

Arrangementskomitéen har bestått av følgende medlemmer:

Morten Fredriksen, Cecilie Grønnhaug, Tommy Trøan, Espen Pedersen og Marianne Aune (leder).

Det er gjennomført 4 banestevner i 2018, 3 utendørs og 1 innendørs. Vi starter våren med AF-stevne 23/5 (Trondheim Stadion). Trondheim Vindsprint ble gjennomført på sommeren 8/7 (Trondheim Stadion) mens Ranheimslekene ble gjennomført på høsten 5/9 (Trondheim stadion). Året ble avsluttet med Adventsstevnet 2/12 (Ranheimshallen) med rekordstor deltagelse.

Komitéen har vært stabil over lengre tid, og arbeidsoppgavene har vært fordelt med faste oppgaver hver gang. 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.

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.

Utøvermøte med tema antidopingarbeid ble arrangert med stor oppslutning og interesse.

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

4 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 har nå i 2018 fått et nytt utseende og er under kontinuerlig forbedring.

5 Samarbeidspartnere 2018

Se side 2.

6 Regnskap 2018 (kortversjon)

Resultatregnskapet i Ranheim Friidrett viser for 2018 et overskudd på kr 142.436,-. Dette er et positivt avvik fra budsjettet på ca kr 150.000,-.

Hovedårsaken til at resultatet kom ut vesentlig bedre enn budsjettet er økt offentlig støtte og besparelser i budsjetterte reiseutgifter spesielt i andre halvår.

Dette samtidig i et år hvor den sportslige suksessen har vist formidabel fremgang.

Driftsinntektene for 2018 endte på kr 770.354,- og driftskostnadene ble kr 627.920,-.

Ved inngangen til 2019 er egenkapitalen på kr 719.126,- som gir et solid grunnlag for videre målrettet sportslig aktivitet.

7 Styrets sammensetning 2018

Navn	Fra	Rolle/tittel
Torgrim Jacobsen	2015 på valg 2019	Leder
Marianne Lorentzen	2018 på valg 2020	Nestleder
Pål Reppe	2017 på valg 2019	Økonomiansvarlig
Frank Antonsen	2015 på valg 2019	Sekretær
Steinar Bernersen	2017 på valg 2019	Medlemsansvarlig
Morten Fredriksen	2017 på valg 2019	Sportslig Leder
Marianne Aune	2016 på valg 2020	Arrangementsansvarlig
Odrun Gederaas	2006 på valg 2020	Styrerepresentant
Torbjørge Slette	2017 på valg 2019	Styrerepresentant
Fredrik Weiseth	2018 på valg 2020	Utøverrepresentant

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)
- Langsiktig strategi
- Ny organisasjonsmodell RIL og potensielle konsekvenser for friidretten
- Interne og eksterne arrangementer
- 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 Utvalg 2018

Sportslig utvalg	Leder Foreldrekontakt TG1 Foreldrekontakt TG2	Morten Fredriksen Siv Tømmervik Bjørge Danielsen Ole Petter Ustad Marit Lie-Nordsjø
Økonomi og administrasjon		Pål Reppe Torgrim Jacobsen
Arrangement og dugnad	Leder	Marianne Aune Marita Sunde Rabben CecilieGrønnhaug Tommy Trøan Torbjørg Slette Espen Pedersen Morten Fredriksen Torgrim Jacobsen (dugnad)

9 Engasjerte trenere 2018

Treningsgruppe III, 14+	Morten Rønnekleiv Bjørn Johansen Geir Røssvoll Jon Olav Bjørhusdal Cecilie Hofstad Roger Hollup Marianne Nyborg Erik Vigre Silje Aune Torgrim Jakobsen
Treningsgruppe II, 11 – 13 år	Odrun Gederaas Martine Østlie Kristina Reppe Kine Skarland Kaja Kotte Fredriksen Tai S Arstad
Treningsgruppe I, 8 – 10 år	Silje Aune Hedda F Balhald Ingvild H Nilsen Jakob Stevik Simen Sigurdsen

	Mathilde E Bakken Ole Petter Ustad
--	---------------------------------------

10 Kort Oppsummering 2018

- Regnskapet viser et overskudd på 142.436,- for 2018 (egenkapital ca. 720 KNOK)
- Antall aktive er i vekst, og aktiviteten er omtrent på samme nivå som tidligere, mens resultatene i år har vist en formidabel fremgang spesielt på jentesiden.
- Meget lovende jentegenerasjon på frammarsj med strålende resultater i 2018!!
- Kontinuitet i trenerstaben begynner nå å bære meget solide sportslige resultater. Fortsatt stabilitet i økonomi og trenerstab er det som skal til for å fortsette denne positive utviklingen.
- Et veldig bra år for Ranheim IL Friidrett.

11 Klubbrekorder 2018

Klubbrekorder kvinner pr 31.12.18

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	Kristina Stensvoll Reppe	13,93	Bislett Games	08.06.18
	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	Mia Lien	1,65	Steinkjer	11.03.2018
(innendørs)	Torgunn Skjerve	1,65	Hommelvik	17.01.87
Stav	Ida Beate Østhus	4,15	København/Athletics	18.06.16
Lengde	Kristina Reppe	6,07	Oslo/Bi	25.08.18
Tresteg	Kristina Reppe	11,84	Overhalla	01.09.18
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/GI	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
Slegge	Kaja Kotte Fredriksen	30,89	Trondheim stadion	06.06.18
Spyd (0,6)	Nora Synnøstvedt 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 31.12.18

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 31.12.18

60m	Thomas Firing	6,93	Ranheim friidrettshall	18.01.15
100m	Jonas A Grønnaug	10,67	Lillehammer	21.06.15
	Nils Petter Guldseth	10,6	Viborg/DEN	23.09.67
150m	Jonas Andre Grønnaug	17,09	Oslo/Bi	19.05.11

200m	Jonas Andre Grønhaug	21,57	Jessheim NM	24.08.14
	Simen Sigurdson	21,57	Trondheimslekene	27.05.18
	Jonas Andre Grønhaug	21.50	Steinkjer inne	07.02.15
300m	Simen Sigurdson	34,40	300m stevne Trondheim stadion	08.05.18
400m	Simen Sigurdson	47,32	Kristiansand	08.06.18
600m	Jonas Andre Grønhaug	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 31.12.18

4x100m	Ranheim IL	41,70	Jessheim/St	20.05.12
	(Vegard J. Øien90, Odd Eiken91, Jonas A. Grønhaug89, Thomas Firing92)			
4x200m	Ranheim IL	1.27,91 (i)	Steinkjer	09.02.15
	(Jonas A. Grønhaug89, 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 Grønhaug81)			
4x400m	Ranheim IL	3.18,40	Nesodden	20.05.19
	(Brede S. Stølen 93, Jonas Grønhaug 89, Kofi Adom 96, Simen Sigurdson 93)			
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)
--