

Årsberetning

Ranheim IL Friidrett 2019



Friidrettsåret 2019: et gull-år for RIL på alle nivå!





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 Trenere	5
1.5 Aktivitet/Dugnad	5
1.6 Deltagelse på kurs	6
1.7 Treningsgruppene og noen resultater	6
1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år)	6
1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år)	7
1.7.3 Treningsgruppe III (14år – senior)	7
2 Årets konkurransesesong	111
3 Egne arrangement 2018	122
4 FB-sider/Hjemmesiden	144
5 Samarbeidspartnere 2019	144
6 Regnskap 2019	144
7 Avdelingsutvalget 2019	155
7.1 Styrets beretning	155
8 Utvalg 2019	165
9 Engasjerte trenere 2019	166
10 Kort Oppsummering 2019	177
11 Klubbrekorder 2019	177

1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2019

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 var ved utgangen av 2019 147 medlemmer fordelt på TG1 (37), TG2 (35) og TG3 (75). Da er styre, trenere og andre ressurspersoner holdt utenfor.

Medlemsmassen er altså relativt stabil, men med en liten nedgang fra 2018. Nedgangen har i hovedsak vært i TG1 og TG2. TG3 fikk på slutten av året en del nye medlemmer, som tidligere har trent i Selsbakk IF, og vi ser frem til å jobbe med å integrere disse i klubben i 2020.

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 ifra 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 2019 med en rekke medaljer både på nasjonalt og internasjonalt nivå innen løp, lengde, høyde og stavsprang. 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

Avdelingsutvalget(det som tidligere var styret) har i år hatt få utskifting, men vi har manglet to sentrale aktører store deler av året. Dette er leder og leder for sportslig utvalg. Dette har gitt noen utfordringer, men vi mener allikevel driften av klubbens friidretsavdeling har vært god også i 2019 - godt hjulpet av engasjerte trenere og mange medhjelpere som kan oppgavene sine.

Nytt av året er at vi har hatt bistand i driften fra en dugnadsgruppe og en egen foreldregruppe. Disse kommer i tillegg til arrangementutvalget og sportslig utvalg. Foreldregruppen har vi slitt noe med å få til å fungere optimalt på grunn av store utskiftninger i gruppa, men enkeltperson har gjort en viktig jobb som kontaktpersoner. Dugnadsgruppa har hatt god kontinuitet. Vi satser på at vi i 2020 også får foreldregruppa til å fungere godt sammen, for det er viktig med god dialog mellom de ulike treningsgruppene, foreldrene og avdelingsutvalget. 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. I tillegg har deler av arrangementsutvalget påstartet arbeidet med utendørs UM 2020, som skal arrangeres av blandt annet RIL i august. UM er et stort arrangement som vil kreve mye av klubben i 2020, men som vi er helt sikre på blir spennende og lærerikt å være med på.

Omorganiseringen i RIL har begynt å “sette seg” i 2019. Nytt for oss er blant annet at vi har hatt representant i Samarbeidsutvalget. I 2020 vil en del av de administrative funksjonene bli flyttet over til hovedlaget. Dette gjelder blant annet regnskapsfunksjonen, oppfølging av medlemslister og innkreving av aktivitetsstøtte samt organisering av hallvaktene. Vi håper dette vil friggi tid og ressurser i avdelingsutvalget til å skape enda bedre rammer for friidrettsutøverne våre.

1.3 Ranheim friidrettshall

Dette har også i 2019 vært Ranheim friidrett sin hjemmearena. Her fyller klubben mandager og onsdager med utøvere fra 8 år til seniorer og til tider kan det nesten være litt for mange i hallen på en gang. Det krever at alle tar hensyn til hverandre for å unngå skader. Tirsdag, torsdag og fredag har noen av de mindre gruppene trening i hallen og det er bra at alle kan trene i “vår” hall uansett hvilke øvelse de trener. Dette skaper klubbfølelse og samhold.

1.4 Trenerne

I 2019 har vi fortsatt å ha en solid trenerstab, med stort engasjement og høy faglig kompetanse på de eldre gruppene, og en blanding av erfarne 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 2019 vært en del av Team Strinda, noe som spesielt mellomdistansegruppa vår har fått godt utbytte. Trenerstaben på TG3 ble også styrket på slutten av året i forbindelse med at en del utøvere meldte overgang fra Selsbakk IF.

1.5 Aktivitet/Dugnad

Klubben har i år som årene før, hatt et høyt aktivitetsnivå, både sportslig, arrangement og i utvalgsarbeid. For detaljer mht til egne arrangement vises til pkt. 1.8.

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. Foreldremassene har vært flink til å stille på vakt i år også. Salg av Enjoy-kort var en inntektsbringende dugnad, som også i 2019 ble kjørt i desember. Nytt av året var at alle alle treningsgruppene deltok, og dette vil vi nok fortsette med. Sist men ikke minst er det mange som bidrar til all stevnene som Ranheim kjører i løpet av året. Uten dugnadsvillige foreldre blir det lite midler til idrett for barna, og det har foreldrene i Ranheim forstått!

Rene sosiale aktiviteter har i 2019 begrenset seg til juleavslutning i desember, men deler av ungdomsgruppa var på Steinkjer i november på en kombinert sosial og sportslig tur. Reiselederne har levert følgende rapport fra turen:

“Hele 14 utøvere fra «Ungdomsgruppa» i Ranheim Friidrett deltok på samling i innendørshallen på Guldbergaunet, Steinkjer, den 15-16 november. Denne gangen var det øvelsene høyde, tresteg, hekk og kastøvelser som stod i fokus. Det arrangeres lignende samlinger, men med varierende innhold, en gang pr. måned hvor Ranheim Friidrett er hjertelig velkommen.

I tillegg til selve friidretts aktivitetene ble turen lagt opp på følgende måte: Reisen startet med tog fra Rotvoll. Spasertur til Dampsaga svømmehall, videre til Orion Pizza restaurant og til slutt spasertur til Steinkjerhallen med overnatting i to klasserom. En flott og rolig ungdomsgjeng.

På lørdagsmorgen var det frokost i hallen hvor Marianne Aune hadde kjøpt inn til et fristende frokostbord. Deretter teknikk trening i hallen i 2 timer før pizza i vestibylen. Videre ble det basistrening, film fra tidligere friidrettsstevner og til slutt rydding og spasertur til jernbanestasjonen.

Det var en blid og glad gjeng som reiste hjem og ungdommene ga inntrykk av å være fornøyd med samlingen.

Hilsen Odrun Gederaas og Marianne Aune

1.6 Deltagelse på kurs

Flere i foreldregruppa tok dommerkurs i regi av kretsen og friidrettsforbundet, og er aspiranter og blir etterhvert godkjente kretsdommere: Espen Pedersen, Espen Aune, Marianne Skog Nyborg, Jonas Sjolte, Marianne Lorentzen, Hilde G Lien og Rune Skjesol.

Bjørn Johansen deltok på treningsseminar i regi av Friidrettens Trenerforening, og Jon Olav Bjørhusdal var i november på “Symposium horizontal jumps and sprint” arrangert i Karlstad.

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

Denne delen av rapporten er satt opp av hovedtrenerne på de ulike gruppene og vil derfor variere litt i oppsett og innhold.

1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år):

Treningsgruppe 1 Mandager (8 – 10 år): TG1 mandag har hatt 30 utøvere gjennom hele året. Det har vært noe gjennomtrekk av barn, men plassene har fortløpende blitt fylt opp av barn på venteliste. Silje Aune har hatt hovedansvar for gruppa og hatt med seg Hedda og Ingvild som trenere gjennom hele året og Jakob fra januar til juni. Vi har hatt fokus på å tilnærme oss friidrett gjennom lek og lekpregede aktiviteter, samtidig som vi har fokusert på tekniske ferdigheter der hvor det er naturlig. Barn og foreldre har gitt mange positive tilbakemeldinger på treningene og barna viser glede og innsats på treningene. En del av barna har vært med på stevner og vi stilte flere lag i Olavsstafetten i mai. Det bør være mulig å få med enda flere barn på stevner, men dette krever også en innsats fra foreldrene. Vi ser at det er de samme barna som deltar på stevner.

Silje slutter nå som trener og flere foreldre har nå tatt over ansvar for treninger og de administrative oppgavene.

Treningsgruppe 1 onsdager (8 – 10 år):

Vi har ikke et sikkert tall på hvor mange som har vært å trent med oss, men vi har holdt et stabilt tall

rundt 20 stk gjennom hele året. Nå rett etter jul hadde vi 12 faste utøvere, da 6 stk hadde en overgang til TG2, og noen sluttet. Vi har flere på prøve for tiden, og vil holde tallet på gruppen på 23 utøvere. Simen Sigurdsen var trener for gruppa ut januar, 2019. Jeg (Mathilde) tok over i slutten av januar. Ole Petter Ustad var med hele året, helt fram til nå etter nyttår. Tor-Arne Fjellvikås ble med oss i høst, da vi ville ha en ekstra person med oss. Birger Løfaldli har akkurat tatt over etter Ole Petter. Mari Sæther tok over som foreldrekontakt etter Bjørg Danielsen siste del av året.

Vi har stilt lag på både Øya-stafetten og Dalgård-stafetten. Stilte med to lag begge ganger. På Dalgård-stafetten ble det 1. og 2.plass. Kapret også 1.plass på Øya-stafetten. Alt i alt et godt år for TG1 onsdag. Vi fikk mange nye utøvere i 2019, og alle har hatt en god utvikling gjennom hele året.

1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år):

TG2 mandag har hatt mellom 18-25 deltagere på mandagstreningene, hvor vi har vært 3 trenere (Tai, Ole-Even og Odrun, mens Kine sluttet som trener våren 2019). Fokus på treningene har vært å bli kjent med ulike trenings former i friidrett med bl.a. innføring av etablerte uttrykk i sportsgrenen. Det har vært en lydhør og grei gruppe å jobbe med selv om det er stort sprang mht koordinering og styrke på utøvere i alderen 11-13. Med seier på Olavstafetten, håper man på økt interesse for stevner og konkurranser fremover.

TG2 onsdag har i snitt hatt 12 - 25 utøvere på treningene det siste året. I fjorårets vintersesong var vi over 30 utøvere; i overkant litt for mange til å få god kvalitet på treningen. Vi var tre trenere disponible frem til sommeren men er nå bare to (Martine og Kaja, Kristina sluttet etter sommeren). På treningene har vi fokus på variasjon i øktene og prøver å gjøre utøverne kjent med et bredt spekter av tekniske øvelser og basistrening. Det er en livlig gjeng som er morsom å jobbe med, og treningsglede står naturligvis i fokus for denne gruppen. Naturlig nok er det veldig spredning i nivå og ambisjoner, så tilpasning for å gi alle utfordringer på sitt nivå er viktig. Forsøker fortsatt å oppmuntre til økt stevnedeltakelse.

1.7.3 Treningsgruppe III (14 år – senior):

Denne gruppa har hatt fantastiske og engasjerte trenere gjennom mange år, og det er stadig vekst i antall utøvere i denne gruppen og gruppa har oppnådd svært gode resultater i 2019. Denne gruppa er inndelt i undergrupper, med dedikerte trenere med god kompetanse på sine felter.

Mellom/lang gruppa (trener Morten Rønnekleiv):

Det beste med sesongen var at alle utøverne hadde fremgang med personlige rekorder på nesten alle distansene fra 400m til 3000m. For unge utøvere mellom 15 og 20 år er det viktig å måle egen framgang og mestring i en veldig målbar idrett, og det lyktes vi bra med i 2019 sesongen. Jentegruppa har best bredde, og da kommer fort også noen toppresultater. Sigrud Wahlberg med gull på både 800m og 1500m i UM innendørs og Synnøve Torp med gull på 800m og bronse på 1500m i Jr. NM. Begge oppnådde gode tider på 800m med 2.11 og 2.13, og de var også nær finale i Sr. NM i august. Ane Skjetne løp inn til sølv på 800m i UM innendørs. Det er også verdt å nevne sprinter Ella Skjesol som tok bronse på 800m i UM helt på tampen av sesongen. Av gutta var Ola Martin Gåsvær lengst fremme med bronse på 3000m i Jr. NM og rett bak pallen i Sr. NM. Det ser lovende ut for

2020 sesongen med god tilvekst av treningsvillige utøvere.

Ungdomsgruppa (trenere Cecilie Hofstad og Bjørn Johansen):

Ungdomsgruppa har jevnt over hatt 10-15 utøvere i alderen 12-15 år på treningene, med en liten overvekt av jenter. Det er stor spredning i nivået, med alt fra de som bare vil trene av og til, til de som er helt i Norgestoppen i sin klasse og konkurrerer hyppig.

Våre hovedtreninger har vært spenst, sprint og hekk med Bjørn Johansen på onsdager og spenst, utholdenhet og kjernestyrke med Cecilie Hofstad på mandager. Ellers har utøverne hatt tilbud om kast med Silje Aune på tirsdager, hopp med Roger Hollup på torsdager og sprint med sprintgruppa til Bjørn på fredager.

Mange av utøverne har konkurrert hyppig i løpet av året, både inn og ute, lokalt og nasjonalt. Vi har hatt store tropper på Veidekkelekene, jr NM og UM inne og ute.

Våre utøvere har markert seg med gode prestasjoner gjennom hele året. På innendørs UM tok Nora Aune sølv både på 60m hekk og 200m, samt var med på vinnerlaget til Ranheim på 4x200m J15-17 (i tillegg til Mia Lien, Agnes Morud og Ane Skjetne). Tuva Korsvold greide det kunststykke å ta sølv i stav etter bare noen få mnd. med trening.

Stafett-NM 2019 foregikk på Lillehammer. Her gjorde Ranheim det svært bra med gull på 4x100m J15-16, med Nora Aune (Mia Lien, Agnes Morud og Ane Skjetne) på laget og gull på 4x600m (Sigrid Walberg, Agnes Morud, Ane Skjetne og Mia Lien).

Vi hadde en stor tropp på årets Veidekkeleker. Ella Skjesol markerte seg sterkt med sølv på 400m og bronse på 800m i J15 år. I J12 tok Hannah Rebekah Murai-Ubby flere medaljer, blant annet gull på 60m og 200m. I stav tok Nora Korsvold sølv i J16. Nora Aune tok sølv på 80m hekk J16.

På jr NM var Nora Aune og Ella Skjesol med og var blant annet med på stafettlaget (i tillegg til Mia Lien og Agnes Morud) som tok sølv på 1000m stafett i J15-19.

UM utendørs var også Ella og Nora med. Begge tok medaljer. Ella fikk bronse på 800m, og Nora fikk sølv på 80m hekk. Begge var også med på laget (i tillegg til Mia Lien og Agnes Morud) som tok gull på 1000m stafett i J15-16 år.

Sprintgruppa (trener Bjørn Johansen)

Sprintgruppa i Ranheim med Bjørn Johansen som trener har bestått av 12-15 utøvere i alderen 15 til 30 år, med omtrent likt fordelt på kjønn. Er stort spredning i nivå, fra de som er på landslag og internasjonalt jr nivå, til de som trener av og til. Utøverne trener stort sett 5-7 økter per. uke, med tilbud om 4 fellestreninger per. uke.

Mange av utøverne konkurrerer hyppig både innendørs og utendørs, både lokalt og nasjonalt.

Under innendørs-NM tok Agnes Morud sin første sr. medalje med sølv i stav. Med det fikk hun også sitt første landslagsoppdrag da hun ble tatt ut på det norske laget til den nordiske innendørslandskampen.

På UM innendørs hadde vi en stort tropp der blant annet Agnes tok et suverent gull i stav.

På stafett-NM ble det bronse på 4x400m menn senior. Laget bestod av Kofi Adom, Øystein Evjen, Simen Sigurdsen og Espen Tveit.

Simen Sigurdsen og Espen Tveit ble tatt ut til de nasjonale forøvelsene på Bislett Games på 400m. Simen ble nr 2 og Espen nr 7.

Grappa hadde mange deltakere på årets Veidekkeleker. Det ble satt et stort antall perser og her fikk Agnes Morud gull i stav, og bronse på 100 og 200m. Simen Sigurdsen ble nr. 2 på 200m i menn senior.

På sr NM tok Agnes en sterk sølvmedalje på pers 3,70.

På jr NM ble Agnes Morud en av mesterskapets store utøvere. Hun greide å vinne på stav og 400m i J19 år! I tillegg til sølv på 1000m stafett.

Agnes fikk nok en gang tre på seg landslagsdrakta da hun ble tatt ut til den nordiske jr landskampen for Norge i stav og 4x400m stafett. På UM tok nok en gang Agnes gull i stav.

Stavgruppa (trener Geir Røsvoll):

Fredrik Weiseth: Perset med 5.12 meter under Just Pole Vault i Stockholm vinteren 2019. Ble skadet etter dette, men fikk to hopp over 5 meter denne vinteren. 5.12 er klubbrekord i Ranheim og kretsrekord i Trøndelag.

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MS	5,12	Ranheim IL	1-fi-B	26.01.19	Stockholm/SWE, Just Pole Vault!
MS	5,01	Ranheim IL	1	02.12.18	Ranheim, Adventstevnet
MS	4,70	Ranheim IL	4	03.02.19	Haugesund, NM 2019 Innendørs

Tuva Korsvold: Innendørs: Sølv i UM innendørs 2019

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
J-16	2,60	Ranheim IL	2	03.03.19	Ulsteinvik, Ungdomsmesterskapet innendørs
J-16	2,50	Ranheim IL	2	26.01.19	Ranheim, Nyttårstevne 2019
J-15	2,40	Ranheim IL	2	20.12.18	Ranheim, Treningsstevne
J-15	2,20	Ranheim IL	2	09.12.18	Ranheim, Stavstevne
J-15	2,10	Ranheim IL	2	02.12.18	Ranheim, Adventstevnet

Utendørs: Sølv på Veidekkelekene 2019. Perset til 2.80 meter.

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
J-16	2,80	Ranheim IL	1	02.06.19	Stjørdal, BDO-lekene 2019
J-16	2,80	Ranheim IL	1	18.06.19	Stjørdal, Friidrettskarusellstevne
J-16	2,70	Ranheim IL	2	21.06.19	Lillehammer, Veidekkelekene

Agnes Morud; Innendørs: Sølv på NM innendørs, deltok på sin første seniorlandskamp i Bærum og tok gull i UM (noe av dette fremkommer også under gjennomgangen av sprintgruppa, men gode ting kan ikke gjentas for ofte)

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
J-16	3,60	Ranheim IL	2 (KS)	02.02.19	Haugesund, NM 2019 Innendørs
J-16	3,55	Ranheim IL	7 (KS)	10.02.19	Bærum, Nordenkampen
J-16	3,55	Ranheim IL	1	03.03.19	Ulsteinvik, Ungdomsmesterskapet innendørs
J-16	3,50	Ranheim IL	1	26.01.19	Ranheim, Nyttårstevne 2019
J-15	3,30	Ranheim IL	1	20.12.18	Ranheim, Treningsstevne
J-15	3,20	Ranheim IL	1 (KS)	02.12.18	Ranheim, Adventstevnet
J-15	3,20	Ranheim IL	1	09.12.18	Ranheim, Stavstevne

Utendørs, 2019: Bronse i senior-NM, Gull på junior-NM, deltok i landskamp Nordic U20, kvalifiserte til ungdoms-OL. 3.70 m er nummer to på alle tiders-statistikken for J16 og er et ekstremt bra resultat.

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
J-16	3,70	Ranheim IL	3 (KS)	02.08.19	Hamar, NM Hamar 2019
J-16	3,63	Ranheim IL	14 (KS)	28.06.19	Gøteborg/SWE, Världsongdomsspelen 2019
J-16	3,60	Ranheim IL	2 (KS)	02.06.19	Stjørdal, BDO-lekene 2019
J-16	3,60	Ranheim IL	1	21.06.19	Lillehammer, Veidekkelekene
J-16	3,60	Ranheim IL	1	28.08.19	Trondheim, Ranheimslekene 2019
J-16	3,57	Ranheim IL	6 (J-U20)	17.08.19	Kristiansand, Nordic U20
J-16	3,54	Ranheim IL	4 (J-17)	29.06.19	Gøteborg/SWE, Världsongdomsspelen 2019
J-16	3,50	Ranheim IL	1 (J-U20)	23.08.19	Sigdal, NM Junior
J-16	3,45	Ranheim IL	1	18.06.19	Stjørdal, Friidrettskarusellstevne
J-16	3,30	Ranheim IL	1	06.09.19	Jessheim, UM

Mangekampgruppe/Lengde/Sprint/hekk (trener Jon Olav Bjørhusdal):

Gruppa består av mellom 6-12 utøvere. Vi har både bredde og topp og fokuserer på idrettsglede, helse, allsidighet og langsiktighet. De som har ambisjoner i gruppa vår får gode muligheter. Vi har hovedsakelig utøvere fra Ranheim i gruppa. I tillegg er det utøvere fra Stjørdal FIK, Sparta i Danmark, fra rekrutteringslandslaget i langrenn, og andre hospitanter fra tid til annen.

Det har vært et godt år for noen, mens andre har gjennomgått prøvelser og nedturer i form av skader. Medgang og motgang krever sitt både av utøvere og trener. Det har dermed vært både gode og dårlige dager. Jeg mener vi har blitt klokere og er rustet for det som kommer. Prestasjoner og resultater gjentas ikke her da det er delvis dekket under de andre gruppene og markert allerede 2019 på høstavslutningen.

Høyde (trener Roger Hollup):

I 2019 har Roger hatt hovedansvar for følgende:

-Erik Lønskog - mest høydehopper, kom fra Tyrving ved årsskiftet, har hatt småskader i høst, hoppa 1.80 i stevne i hallen 30. januar (pers 1.93 fra i fjor da han også trente med Roger)

-Ida Bye - har slitt litt med skader i 2019 sesongen.

-Roger H har hatt ei ukentlig høyde (og lengde)økt med de yngre i Ranheim siden høsten 2017. For tida er det Hanna, Lotta, Hedvik og Maia som er de ivrigste.

Ellers har Roger H trådt til ved behov, blant annet bistått Morten R. med spenst og styrke for hans mellomdistanseutøvere

Kastgruppa (trener Silje Aune):

Kastgruppa har hatt treninger to dager i uka og hadde ved utgangen av 2019 fem utøvere, hvor fire av dem deltar for Ranheim. Gruppa består av fire jenter og en gutt i alderen 13-19 år. Utøverne viser jevnt over fin fremgang gjennom treninger og konkurranser. Vi trener alle fire kastgrener, men enkelte av utøverne har sine favorittøvelser som de fokuserer mest på. Treningene brukes også til å trene basisferdigheter i tillegg til kastøvelser.

De fremste resultatene har Kaja Kotte Fredriksen stått for. Hun har vist bra utvikling også i 2019 og nådde sine mål for sesongen. Hun deltok i UM for J17, og klarte også kravet til junior-NM i slegge. Dette var hennes siste sesong med 3kg slegge og hun satte pers med 46 meter. Dette gir henne en 6. plass i årsklassen i landet. Resultatet gir over 1000 tyrvingpoeng. Hun satte flere klubbrekorder med 4kg slegge i løpet av sesongen og endte med 41.97, noe vi er meget godt fornøyd med. Fra oktober har gruppa fått to nye utøvere, Emma og Sverre, som nå deltar i 14-årsklassen. De viser allerede fin utvikling og vi gleder oss til å begynne å kaste utendørs.

I vår og sommer trente vi på friidrettsbanen i Hommelvik og vi må rette en stor takk til Hommelvik IL for lån av kastbur. Uten denne muligheten ville vi ikke hatt mulighet til å trene diskos og slegge utendørs.

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 2019:

Gull:



UM innendørs: Kristina Reppe (J18-19, lengde og tresteg), Mia Lien (J16, 200m), Sigrid Wahlberg (J16 800m og 1500m), Agnes Morud (J16, stav), Stafett 4x200m (J15-17, Lien, Morud, Aune, Skjetne)

UM utendørs: Stafett 1000m (J15-16, Aune, Lien, Morud, Skjesol), Agnes Morud (J16 stav)

Jr NM utendørs: Mia Lien (U20 lengde), Synnøve Torp (U23 800m), Agnes Morud (U20 stav), Agnes Morud (U20 400m)

Nordisk mesterskap U20: Mia Lien (lengde)

Sølv:

UM innendørs: Mia Lien (J16, 60mh), Ane Skjetne (800m), Tuva Korsvold (J16, stav), Agnes Morud (J16, 200m), Nora Aune (J15, 200m)

UM utendørs: Nora Aune (J15, 80mh)

NM utendørs: Mia Lien (KS, lengde)

NM innendørs: Kristina Reppe (60mh og lengde), Agnes Morud (KS, Stav)

Jr NM utendørs: Mia Lien (U20, høyde)

EYOF: Mia Lien (lengde)

Bronse:

UM innendørs: Ane Skjetne (J15, 200m), Mia Lien (J16, 60mh)

UM utendørs: Ella Skjesol (800m), Mia G Lien (300mh)

NM innendørs:

NM utendørs: Agnes Morud (KS, stav)

Jr NM utendørs: Synnøve Torp (1500m), Ola Martin Gåsvær (3000m hinder),

Nordisk mesterskap U20: Mia Lien (høyde)

3 Egne arrangement 2019

Arrangementskomitéen har bestått av følgende medlemmer:

Morten Fredriksen, Cecilie Grønnhaug, Tommy Trøan, Espen Pedersen, Hilde Guldteig Lien, Kjell Kristoffersen og Marianne Aune (leder).

Banestevner:

Det er gjennomført 4 banestevner i 2019, 2 utendørs og 2 innendørs. Vi startet arrangementsåret med klubbmesterskap i Ranheimshallen 10/3. Da var stort sett innendørssesongen for våre eldste utøvere over slik at de kunne stille som funksjonærer. Klubbmesterskapet ble gjennomført for våre utøvere i alderen 8-14 år med fokus på uhytellig idrettsglede og samhold i klubben.

Kruskastevnet ble gjennomført på våren 21/5 og stedet var Øya stadion på Hommelvik. Pga oppussing på Trondheim stadion måtte stevnet flyttes dit, men det ble en grei løsning og vi fikk hjelp fra Hommelvik friidrett med gjennomføringen. 3000m hinder er en øvelse som sjelden blir satt opp på stevner i denne regionen, men distansen ble satt opp med ekstrapremie for vinnerne i klassen.

Pga oppussing på Trondheim stadion rådet det stor usikkerhet om vi ble klar for å gjennomføre vårt årlige høststevne, men alt kom på plass og Ranheimslekene ble arrangert 28/8. Det gikk på et tidspunkt hvor de eldste utøverne kunne ta sine siste tester før UM utendørs.

Året ble avsluttet med Adventsstevnet 1/12 i Ranheimshallen med stor deltagelse. Dette stevnet var oppstarten til å "trene" oss på arrangement inn mot UM Trondheim 2020. Flere nye funksjoner var på plass, bl.a overdommere og opprop var nytt på gjennomføring.

Fokus på alle våre nasjonale stevner er at det skal være et bredt øvelsesutvalg for mange aldersgrupper. Gjennom året skal vi stort sett ha vært innom alle øvelser innen friidrett, men enkelte løpsøvelser og tekniske øvelser står fast på programmet.

Banestevnene har ikke som mål å yte størst mulig økonomisk gevinst, men klubben ønsker å tilby gode stevner og våre trenere kommer med ønsker om øvelser. Adventstevnet er vårt mest inntektsgivende og ser ut til å være populært også for andre klubber. Det er en god start på innendørssesongen.

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 blant foreldrene. Vi er likevel avhengig av at vi har godkjente dommere på stevnene våre slik at stevnet blir godkjent og utøverne får godkjent sine resultater. Flere i klubben tok dommerkurs (se pkt 1.6) og det er en nødvendighet skal vi fortsatt ha stor kvalitet på våre stevner. Ikke minst veldig viktig når vi nå, i samarbeid med Trondheim friidrett og Nidelv, skal arrangere UM i Trondheim 2020.

Juleavslutning:

Det ble arrangert juleavslutninger 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.)

Klubbutvikling:

I februar 2019 inviterte Norges Friidrettsforbund alle klubber til å delta i aktivitet for klubbutvikling, med mål om å bli en "kvalitetsklubb". Ranheim IL Friidrett søkte om å delta, og vi fikk plass. Målet fra vår side med dette var å styrket oss på klubbdriften, ønsker å engasjere flere til å delta i arbeidet som ofte faller på ildsjeler, noe som gjør klubben sårbar.

Det ble gjennomført et oppstartsmøte i september 2019, der vi fikk besøk av to veiledere fra NFIF. Oppmøte var ok, store deler av styret og en håndfull i tillegg, men skulle gjerne vært flere.

Det ble laget en status situasjon for klubben på områdene: Organisasjon, trenere, ledelse, arrangement, aktivitetstilbud og anlegg. Mye var bra, men spesielt på området “organisasjon” skåret vi lavt, det var som forventet.

Det ble avtalt å gå videre i arbeidet, med mål om nytt møte høsten 2019. Men, pga mangel på sentrale personer i klubben (ingen leder, sportslig leder trappet ned), så ble det besluttet å avvente videre arbeid inntil vervene er besatt, dvs etter årsmøtet for 2020.

Dette arbeidet bør prioriteres videre, da god klubbdrift der større deler av klubben er engasjert er viktig for å være robust i en periode med vekst i aktivitet og antall medlemmer.

Foreldremøte:

Det ble ikke gjennomført noen organiserte foreldremøter i 2019, men vi må ha som mål å gjennomføre det i 2020. Videre inn i 2020 må det også organiseres info om gjennomføringen av UM 2020.

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. Facebooksidene administreres i stor grad av foreldrekontaktene og dette ser ut til å fungere godt.

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.

5 Samarbeidspartnere 2019

Se side 2.

6 Regnskap 2019

Resultatregnskapet i Ranheim Friidrett viser for 2019 et overskudd på kr 64.312,- som gir et tilsvarende positivt avvik fra årets budsjetterte 0-resultat.

Oppsummert i hovedposter viser regnskapet følgende i tнок (avvik mot budsjett i parentes):

- Aktivitetsavgift: 395 (0)
- Spons og fondsstøtte: 20 (0)
- Inntektsandeler fordelt fra hovedlag: 122 (-34)
- Dugnadsinntekter (eks hallvakt): 68 (-12)

- Netto inntekter egne stevner: 44 (21)
- Trenerutgifter: -252 (4)
- Utøverutgifter: -319 (82)
- Admin/andel klubbhus: -14 (3)

Avdelingsutvalget har de siste 2-3 år arbeidet målrettet for å sikre en bærekraftig og forutsigbar økonomi da avdelingen tidligere drev med underskudd. Sett over en femårsperiode er nå regnskapet i balanse og det er etablert en modell for fremtiden som skal sikre god styring og forutsigbarhet rundt økonomi. Dog er det viktig at denne følges opp videre nå når de økonomi-administrative oppgavene overføres hovedlaget.

Driftsinntektene for 2019 endte på kr 768.598,- og driftskostnadene ble kr 704.286,-.

Ved inngangen til 2020 er egenkapitalen på kr 783.438,- som gir et solid grunnlag for videre målrettet sportslig aktivitet.

7 Avdelingsutvalgets sammensetning 2019

Navn	Fra	Rolle/tittel
		Leder
Unni Sandøy	2019 på valg 2021	Medlem
Marianne Lorentzen	2018 på valg 2020	Nestleder
Pål Reppe	2017 på valg 2020	Økonomiansvarlig
Steinar Bernersen	2017 på valg 2020	Medlemsansvarlig
Morten Fredriksen	2017 på valg 2020	Sportslig Leder
Marianne Aune	2016 på valg 2021	Arrangementsansvarlig
Odrun Gederaas	2006 på valg 2020	Medlem
John Morud	2019 på valg 2021	Sekretær
Trygve Tegnander	vår 2019	Utøverrepresentant

7.1 Avdelingsutvalgets beretning

Avdelingsutvalget har avholdt 8 møter. De fleste møtene har vært avholdt i Ranheimshallen og Friidrettshuset på Øya, og fremmøte 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
- Interne og eksterne arrangementer
- Sponsorinntekter/dugnader
- Diverse info fra friidrettskrets og Ranheim IL hovedlag

For detaljer se egne referater fra møtene.

8 Utvalg 2019

Sportslig utvalg	Leder	Morten Fredriksen (deler av året) Siv Tømmervik (ansvarlig for hotell)
Arrangement	Leder	Marianne Aune Cecilie Grønnhaug Tommy Trøan Espen Pedersen Morten Fredriksen Kjell Kristoffersen
Økonomi og administrasjon		Pål Reppe
Dugnad	Leder	Kyrre Skjetne Rune Skjesol Anne Vik Moe Hege Fuglem

9 Engasjerte trenere 2019

Treningsgruppe 1 Mandag (8-10år)	Silje Aune Hedda Forfod Balhald Ingvild Hognestad Nilsen Jakob Stevik (vår)
Treningsgruppe 1 Onsdag (8-10år)	Mathilde Eidnes Bakken Ole Petter Ustad Bjørg Danielsen (vår) Tor-Arne Fjellvikås (høst)
Treningsgruppe 2 (11-13 år) Treningstilbud både mandag og onsdag, forskjellige trenerteam de to dagene	<u>Mandag:</u> Odrun Gederaas Tai Stilson Arstad Kine Skarland (vår) Ole Even Hollås (høst) <u>Onsdag:</u> Martine Østlie Kaja Kotte Fredriksen Kristina Reppe (vår)
Treningsgruppe 3 (14+) Bredt treningstilbud i TG3 innen "alle" øvelser,	Silje Aune Jon Olav Bjørhusdal

noe som er mulig med en stor og kompetent trenergruppe.	Cecilie Hofstad Roger Hollup Torggrim Jacobsen Bjørn Johansen Marianne Nyborg (vår) Morten Rønnekleiv Geir Røsvoll Erik Vigre (vår)
---	--

10 Kort Oppsummering 2019

- Regnskapet viser et overskudd på 64.312,- for 2019 og ved inngangen til 2020 er egenkapitalen på kr 783.438,- som gir et solid grunnlag for videre målrettet sportslig aktivitet.
- Antall aktive er relativt stabil, men med en svak nedgang i 2019. Aktiviteten er omtrent på samme nivå som tidligere. Meget lovende jentegenerasjon på frammarsj med strålende resultater også 2019!!
- Kontinuitet i trenerstaben begynner nå å føre til 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 både i topp og bredde.

11 Klubbrekorder 2019

Klubbrekorder kvinner pr 31.12.19

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
60m hekk (84,0)	Kristina S. Reppe	8,50	NM Inne Haugesund	03.02.19
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 (76,2)	Mia G. Lien	13,88	Bislett Games	13.06.19
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	1,70	NM Hamar	02.08.19
(innendørs)	Torgunn Skjerve	1,65	Hommelvik	17.01.87
Stav	Ida Beate Østhus	4,15	København/Athletics	18.06.16
Lengde	Mia G. Lien	6,17	Nordisk Kr.sand	17.08.19
Tresteg	Kristina Reppe	12,16	Ulsteinvik/UM	01.03.19
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 (4kg)	Kaja Kotte Fredriksen	41,97	Stjørdal	17.09.19
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 31.12.19

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 31.12.19

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
	Simen Sigurdson	21,57	Trondheimslekene	27.05.18

	Jonas Andre Grønnaug	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 Grønnaug	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	Göteborg	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 31.12.19

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	3.18,40	Nesodden	20.05.19
	(Brede S. Stølen 93, Jonas Grønnaug 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)			

