

Årsberetning

Ranheim IL Friidrett 2020



Et annerledes år!



Innhold

| | |
|---|-----------|
| 1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2020 | 3 |
| 1.1 Klubben | 3 |
| 1.2 Utvalg | 3 |
| 1.3 Ranheim friidrettshall | 4 |
| 1.4 Trenere | 4 |
| 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) | 8 |
| 1.7.3 Treningsgruppe III (14 år – senior) | 9 |
| 2 Årets konkurransesesong | 16 |
| 3 Egne arrangement 2020 | 18 |
| 4 FB-sider/Hjemmesiden | 21 |
| 5 Regnskap 2020 | 21 |
| 6 Avdelingsutvalget 2020 | 22 |
| 6.1 Styrets beretning | 22 |
| 7 Utvalg 2020 | 22 |
| 8 Engasjerte trenere | 23 |
| 9 Kort Oppsummering | 24 |
| 10 Klubbrekorder 31.12. 2020 | 24 |



1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2020

1.1 Klubben

Året 2020 kommer til å gå inn i minnebøkene til de fleste som et annerledes år, og Ranheim friidretts minnebok er ikke et unntak. Store deler av året har vært preget av Covid- 19, noe som har betydd perioder uten trening, perioder med kun utetrening og store deler av året uten stevner. Det som likevel står igjen som det klareste minnet er positivitet, endringsdyktighet og en stor “stå på vilje” hos både trenere, utøvere og foreldre. Vi skal som klubb være stolt over det vi har fått til dette året, både sosialt, treningsmessig, resultatmessig og økonomisk!

Ranheim friidrett har i 2020 fortsatt å vokse seg til en stabil og stor klubb i Trondheimsregionen med fokus på både bredde og toppnivå. Antallet aktive utøvere var ved utgangen av 2020 oppe i 152, fordelt på TG1 (50), TG2 (26) og TG3 (77). Da er styre, trenere og andre ressurspersoner holdt utenfor. Medlemsmassen er altså relativt stabil, men med en liten oppgang fra 2019, noe som vi er svært fornøyd med situasjonen tatt i betraktning.

Klubben har en stabil trenerstab, som jobber godt med utøvere og 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 fra at det til tider må inngås kompromisser med tanke på topp og bredde i klubben, både blant trenere og utøvere.

Ranheim friidrett har også i 2020 fortsatt den sportslige fremgangen som preget 2019, noe som mer detaljert kommer frem under pkt. 1.7. Det som kommer til å bli spennende i 2021, er at vi på slutten av 2020 fikk bekreftet å ha mottatt sponsormidler til en toppsatsing fra 2021 og fremover. Dette gjør at vi kan legge til rette for at de aller beste kan fortsette sin gode utvikling i klubben, uten at det går på bekostning av bredden. Vi er stolte over å være med på å skape gode forbilder for de yngste, som kan motivere og fremme positive holdninger. Vi ønsker allerede nå å takke Ranheim Paper & Board, Coop Extra og Ranheimspatriotene for gode økonomiske bidrag til toppsatsingen, samt Sparebank1 for bidrag til å reetablere Ranheimstafetten i løpet av 2021/2022.

1.2 Utvalg

Avdelingsutvalget(det som tidligere var styret) har i år vært stabil med alle posisjoner dekket. Avdelingsutvalget har bestått av følgende medlemmer, med nærmere angitt ansvarsområder:

Unni Sandøy, leder
Pernille Wahlberg, nestleder
Torgrim Jacobsen, leder sportslig utvalg/økonomi
John Morud, sekretær og ansvarlig for hallvaktene
Marianne Aune, leder arrangementskomiteen
Rune Skjesol, leder for dugnadsgruppa
Mari Sæther, medlemsansvarlig inkl. ansvar for Hoopit
Karl Asmund Olsson, ansvarlig for hjemmeside
Odrun Arna Gederaas, ansvarlig for søknad på stipender mm

I tillegg til avdelingsutvalget har vi hatt god støtte i sportslig utvalg, arrangementsgruppa, foreldrekontakter, dugnadsgruppa og ansvarlig for klubbtoy. Se for øvrig pkt. 6 og 7.

1.3 Ranheim friidrettshall og Øya Stadion

Ranheim friidrettshall har også i 2020 vært Ranheim friidrett sine hjemmearena bortsett fra i sommermånedene, selv om hallen i år til tider har vært stengt og hatt redusert kapasitet på grunn av Covid-19. Her fyller klubben mandager og onsdager med utøvere fra 8 år til seniorer, og for å få kabalen til å gå opp med hensyn til begrensninger i antall som kan oppholde seg i hallen, har noen av gruppene i perioder hatt utetrening til tross for både kulde og regn. Sommermånedene har vi i år, som ellers, trent på Øya stadion, som også ble brukt til utetrening i høstmånedene for å kompensere for stengt hall i perioder. Vi synes utøvere og trenere fortjener en ekstra applaus for kreativiteten og fleksibiliteten de har utvist mht til utetreninger!

1.4 Trenere

I 2020 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 2020 hatt et samarbeid med Team Trøndelag (tidligere Team Strinda), noe som spesielt mellomdistansegruppa vår har fått godt utbytte av. Dette er et samarbeid sportslig leder Torgrim Jacobsen arbeider med å styrke. De enkelte trenerne og deres grupper presenteres nærmere i pkt. 1.7.

Det er allerede nevnt at året har stilt store krav til trenerne og at de har imponert oss med iveren etter å få til gode treninger for alle - Covid-19 til tross. Mange timer har gått med til å planlegge treninger, endre planene på grunn av nye restriksjoner, gjennomføre flere treninger enn vanlig for å møte restriksjonene på antallet deltakere på hver trening og sist men ikke minst bruke mye energi på å "mase" på utøverne om avstand, vask av hender mm Dette for å nevne noe. Hver og en av trenerne fortjener en ekstra stor takk for innsatsen de har lagt ned i 2020. Dere skal vite at vi ser hva dere betyr for klubben!

1.5 Aktivitet/Dugnad

Dugnader:

Klubben har i år som følge av Covid-19 hatt redusert aktivitetsnivå på noen felter. Flere av de planlagte dugnadene som f.eks kioskvakt på RIL kamper, vekslingsvakter på St. Olavsloppet og varetelling falt bort, samt at det ble arrangert færre stevner enn planlagt. For detaljer mht til egne arrangement vises til pkt. 3.

Den desidert største dugnaden Ranheim friidrett har er vakthold i Ranheimshallen, og i 2020 ble det til og med litt ekstra vakter på grunn av at hallen holdt åpent nesten hele sommeren, som et Covid-19 tiltak. Denne dugnaden står hvert år for en ikke ubetydelig del av budsjettet til Ranheim friidrett, og vi takker alle foreldrene for at de stiller opp. Dette er en forutsigbar dugnad, som i tillegg til å bringe kjærkomne midler inn til klubben også sikrer at vi har en åpen hall det vesentligste av året. Salg av Enjoy-kort var en inntektsbringende dugnad også i 2020. Som i fjor, deltok alle treningsgruppene og dette vil vi nok fortsette med. Sist men ikke minst er det mange som har bidratt til de stevnene som vi har fått lov til å avvikle i 2020, og hele friidrettsmiljøet ble imponert over måten vi greide å ta over ansvaret for å gjennomføre Lerøylekene på svært kort varsel (se pkt. 3). Dette fikk vi til på grunn av dugnadsviljen i klubben og en svært god arrangementskomitee ledet av entusiastiske, energiske og erfarne Marianne Aune.

Sosiale aktiviteter:

Rene sosiale aktiviteter har i 2020 vært begrenset på grunn av tidligere nevnte Covid-19, men de ulike gruppene har likevel hatt litt ulike aktiviteter. Det nevnes grilling i Hansbakkfjæra, tur til Rypetoppen, isspising før sommerferien og tur til Estenstadmarka med både aktiviteter og litt mat. Turen til Rypetoppen ble støttet med kr. 10.000,- tildelt fra Sparebank1.

Foreldremøte:

Det ble ikke gjennomført tradisjonelle foreldremøter i 2020 på grunn av Covid-19 restriksjoner, men det har vi klart som mål å gjennomføre i 2021. Høsten 2020 ble det imidlertid gjennomført faglig foredrag med temaet "Ernæring - spis smart" med foredragsholder Andrea Næss, Olympiatoppen. Foredraget ble arrangert for aldersgruppen 11-14 år med foreldre den 28 september, og for de over 14 år den 20. oktober 2020. Foredraget var svært nyttig og ga utøverne mange konkrete tips om ernæring, både på generell basis og med henblikk på å ha nok energi i kroppen til de lange og krevende treningsøktene. Vi hadde mulighet til å gjennomføre disse foredragene på grunn av støtte på kr. 10.000,- fra Sunn Idrett med tema "Kom deg ut av sofaen".

Videre inn i 2021 må det organiseres informasjon om gjennomføringen av UM 2021.

Juleavslutning:

Pga Covid-19 restriksjoner ble det heller ikke arrangert tradisjonell juleavslutning i 2020. Likevel fikk Odrun & trenerteamet i TG 1 og TG 2 gjennomført juleavslutning-light, med gjennomføring av øvelser i treningstiden der premie var adventskalendre.

1.6 Deltagelse på kurs

På grunn av Covid- 19 ble det redusert kursdeltakelse i 2020. De eneste som kan nevnes er at tre av våre trenere, Jon Olav Bjørhusdal, Bjørn Johansen og Morten Rønnekleiv, deltok på det årlige trenerseminaret (november) i regi av trenerforeningen. Kurset gikk digitalt og Jon Olav holdt også foredrag.

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 I (mandag):

TG1 Mandag startet året 2020 med normal trening. Jonas Sjolte tok over som hovedtrener for gruppen mens Marte Kristoffersen ble foreldrekontakt. Hedda og Ingvild fra TG3 fortsatte i rollen som trenere for gruppen. Trening gikk som normalt etter nyttår med 15-20 utøvere på trening. Noen utvalgte utøvere ble overført til TG2 tidlig etter nyttår - dette var en løsning som skapte litt støy i gruppa. Innendørs består treningsøkten av oppvarming, deretter oppvarmingslek og hovedtrening med friidrettsøvelser der vi har delt gruppen opp i to eller tre. Vi har fokusert på å prøve mye forskjellig og har rullert mellom følgende øvelser: startblokk/kortsprint, sprintstafett, 200m stafett, hekkeløp, hekkhopp, høyde, stille høyde, lengde, stille lengde, kulestøt, spydkast og sleggekast.

Etter koronanedstenging var det helt stille en lengre periode, og vi startet opp igjen med utetreninger på øya så snart dette var tillatt. Treningene ble vanskeligere å gjennomføre og det ble mye løp, koordinasjon og teknikktraining - og lite tekniske øvelser med koronarestriksjonene i starten. Det var allikevel ganske godt oppmøte med ca 12-15 på trening i denne perioden. Utover våren ble kravene myket opp og vi kunne gjøre det meste av tekniske øvelser, og sammen med varmere vær var vi igjen nær å være fulltallige med 15-20 utøvere på trening. Ingvild sluttet som trener sommeren 2020, og Hanna Eid kom inn som ny trener etter sommeren.

På høsten gikk treningene som normalt igjen innendørs frem til koronarestriksjonene igjen meldte seg. Når hallen ble stengt forsøkte vi å arrangere utetring på vinterstid to ganger - dette fungerte teknisk sett greit, men det var lite oppmøte, kun to som stilte på trening de to gangene det ble arrangert. Vi sto deretter over en trening, og fikk flyttet treningen inn i hallen igjen. Etter dette har

treningen gått som normalt. Etter jul ble en stor gruppe 2010-utøvere flyttet over til TG2 og vi har nå en mindre gruppe med 10-15 utøvere på normale treninger.

Vi har nå en gruppe med ganske unge utøvere hvor det er nødvendig med mer lek. Fremover planlegger vi at Hanna og Hedda tar en større del av trenerjobben, mens Jonas fokuserer mer på rollen som foreldrekontakt og holde orden i gruppa på trening. Jonas skal reise bort et år fra sommeren 2021, og det er en plan at Hanna og Hedda tar over hele treneransvaret innen det.

Mvh

Jonas Sjolte

Treningsgruppe I (onsdag) :

Ved starten av 2020 var det rundt 12-15 utøvere og en del utøvere på venteliste på TG1 Onsdag. Vi har tatt inn de fleste fra ventelisten etter hvert og det har stort sett vært 20-25 utøvere i gruppen gjennom sesongen. På det meste har det vært 27 utøvere. Det har vært en jevn fordeling mellom gutter og jenter. Vi har hatt en hovedtrener og to foreldretrenere. Ved starten av året var Mathilde Eidnes Bakken hovedtrener. Hun sluttet før sommerferien og Agnes Elisabeth Morud overtok fra august. Birger Løfaldli og Tor-Arne Fjellvikås har vært med som foreldretrenere.

Treningsøktene starter vanligvis med en oppvarmingsdel som består av løp og/eller diverse leker og enkle drilløvelser. Etter oppvarmingsdelen har man i hoveddelen som regel delt inn utøverne i to eller tre grupper med forskjellige aktiviteter i hver gruppe. En trener styrer da hver gruppe og utøverne rullerer mellom. Det er litt avhengig av type treningsaktiviteter og antall utøvere hvordan inndelingen har vært gjort fra gang til gang. Hoveddelen av treningene har bestått av hinderløyper/stafetter og trening på de grunnleggende friidrettsøvelsene sprint, lengde, høyde og kast (liten ball, kule, spyd). Det har også vært gjennomført en del trening på ferdigheter som reaksjon og spenst.

Man har hatt kontakt med foreldregruppe gjennom en egen Facebook-gruppe, og etter hvert også Hoopit. Der informerer vi om stevner, stafetter, sosiale sammenkomster og ferier. Hoopit har vist seg å være et nyttig verktøy for å registrere oppmøte på treninger.

Det har vært deltagelse på de fleste stevner i nærområdet. Nyttårsstevne og Klubbmesterskap innendørs før Covid-19 restriksjonene. Utendørs har vi vært med på Kruskastevnet, Jente- og gutttestevne, Trondheimslekene og Byåsenlekene. Det har vært med ca 10 utøvere fra TG1 Onsdag på de to stevnene RIL har arrangert, og 5-6 utøvere på hvert av de andre stevnene. TG1 Onsdag stilte med ett lag på Dalgårdstafetten i September.

Covid 19: Sesongen forløp som normalt innendørs etter nyttår. I starten av mars stengte Ranheimshallen pga covid-19 og det ble da et opphold i organisert trening fram til 6. mai. Da startet vi opp igjen utendørs på Øya. Det var godt oppmøte og de fleste barna var med videre i tillegg til at det kom inn noen nye. Utendørstreningen gikk fint, vi hadde god plass slik at vi kunne dele oss i mindre grupper og utføre treningen på en god måte. Etter høstferien flyttet vi innendørs igjen til Ranheimshallen. Treningen innendørs ble mer krevende enn det hadde vært ute på Øya. Tidligere har både blått og rødt dekke i hallen vært tilgjengelig for friidretten under treningene, men nå var det kun rødt dekke som var tilgjengelig siden vi startet treningene samtidig som det var håndballtrening i

hallen. Det blå dekket var mye brukt av oss på innendørstreningene fordi det er bedre egnet for en så stor gruppe med de yngste barna, det er vanskelig å fordele ungene på fornuftige aktiviteter/leik på rødt dekke samtidig som man skal ta hensyn til de andre som trener i hallen.

mvh

Tor-Arne Fjellvikås

1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år):

Treningsgruppe II (mandag):

Aktiviteter i mandagsgruppen for 2020 har vært følgende:

Innendørstreninger (vår):

Reaksjons trening, spenst og styrkeøvelser i tillegg til hekk, kast, startblokk, kule, høyde og lengde. Det har vært ivrige utøvere bestående av 12-15 pr. trening.

Dessverre ble ikke alle treninger gjennomført grunnet Corona problematikk.

Utendørs:

På Øya (enkelt ganger) avhengig av Corona tiltak: Pyramide (løp, ulike varianter), 60 m, 200m, høyde, startblokk og spyd.

Innendørstreninger (høst):

Hekk, startblokk, spenst og høyde. Ulike stafetter.

Mini «Advent-stevne for TG1 og TG2» 30. nov. Ranheims hallen: Det tradisjonelle «Adventstevnet» ble avlyst (Corona). I stedet ble det arrangert et eget stevne hvor ca. 40 utøvere deltok; fine prestasjoner. Foresatte hjalp til med øvelsene som bestod av 60m, 200m lengde og hekk (noen med 400m). Innen 1.5 t var stevnet ferdig og ble avsluttet med adventskalender til deltakerne.

Sosial og aktivitetstur til Estenstadmarka (14.sept.) Kveldsmat til slutt (under smitteverntiltak). Flott hjelp av foresatte.

Avslutning til jul: Utført med motbakkesprint ved Hansbakkfjæra og varm drikke i garderoben til slutt.

Rypetoppen, Teveldalen (3. august): Sosial- og aktivitets-tur for TG1 / TG2 med 3 foresatte, totalt 27 stk. P.g.a masse regn denne dagen, så fikk vi park -anlegget for oss selv.

Trenere:

Ole Even Hollås, Ole Petter Ustad, Eskil Guldseth og Tai Arstad.

Treningsgruppe II (onsdag)

Basis treningene på onsdagene har hovedsakelig bestått av samme øvelsene som beskrevet ovenfor på mandagsgruppa. Det samme gjelder de sosiale aktivitetene. Med Kaja Fredriksen som en av trenerne, fikk utøverne variert og grundig opplæring i alle kastøvelsene, men dessverre sluttet Kaja da innetreningene startet høsten 2020. De andre trenerne har vært følgende:

Martine Østerlie (leder for gruppa) Emil Vestre og Maja Kristine Hepsø.

Antallet utøvere har variert mellom 12-20 pr. trening.

Mvh

Odrun Gederaas



Estenstadmarka



Rypetoppen

1.7.3 Treningsgruppe III (14 år – senior);

Denne gruppa er inndelt i undergrupper, med dedikerte trenere med god kompetanse på sine felter.

Mellom/lang gruppa (trener Morten Rønnekleiv):

Team mellomdistanse i Ranheim har vært igjennom et spesielt år. Resultatmessig har det vært store kontraster. To utøvere, Sigrid Wahlberg og Ole Sivert Røyrhus, har hatt en eventyrlig fremgang og virkelig etablert seg i norgestoppen på 800m med personlige rekorder på 2.06 og 1.53. Det har vært solid løping gjennom hele sesongen med topplasseringer i UM og andre nasjonale konkurranser. Sigrid ble også belønnet med plass på rekrutteringslandslaget 2021 basert på 2020 resultatene.

Synnøve Torp og Kristine Myklegard Kristiansen startet innendørssesongen meget bra med personlige rekorder og medaljer i UM på 800m og 1500m. Dessverre har langvarige skader preget flere av utøverne gjennom hele utendørssesongen. Det er overraskende i et år der vi har lagt mer vekt på basis styrke og skadeforebyggende øvelser enn noen gang tidligere. Det er spesielt overbelastning i hamstring som har vært mest utfordrende, så flere hamstringøvelser er lagt inn i styrketreningen til 2021 sesongen. Covid 19 situasjonen har vi håndtert meget bra. Planlagte treninger og stevner har blitt gjennomført som forventet, og utøverne har i samarbeid med trener funnet kreative løsninger når det har vært nødvendig. Teamet i 2020 har bestått av 6-7 utøvere og har ikke vært større enn at Morten Rønnekleiv som trener har håndtert gruppa greit alene. Vi har hatt et meget godt samarbeid med Team Strinda (nå Team Trøndelag), spesielt på styrke/spenst delen med Roger Hollup og på intervalløktene med Erik Sakshaug. Dette samarbeidet fortsetter i 2021.

mvh

Morten Rønnekleiv

Ungdomsgruppa (trenere Cecilie Hofstad og Bjørn Johansen mfl):

Ungdomsgruppa har bestått av ca 15 jenter og gutter i alderen 13-16 år, med en overvekt av jenter. Gruppa har hatt en bredt treningstilbud, med muligheten for treninger 4-5 dager per. uke i alle friidrettens grener. Hovedtrener har vært Bjørn Johansen, som har hatt ansvaret for kort løp, Cecilie Hofstad har hatt lange løp, Roger Hollup har hatt hopp, mens Silje Aune har hatt kast.

Det er et bredt spekter av utøvere i gruppa. Fra de som satser hardt og er på de fleste treningene, til de som er innom av og til. Mange av utøverne har markert seg gjennom sesongen. Gruppa hadde med flere på Lerøylekene, og mange av dem tok medaljer og bidro sterkt til sammenlagtseieren til Sør-Trøndelag. Hannah Murai-Ubbyvant J13 vant hele 5 øvelser (60 hekk, 60m, 200m, høyde og lengde). Emma Matilda Silje Pontén Fredman vant slegge i J14. Sverre Raner Olstad vant slegge og sølv i diskos i G14. Linus André Hellem Strupstad vant slegge og diskos i G13. Lotta Elfenbein J13 vant 200m hekk, tok sølv på 60m hekk og bronse i stav. Silja Mathisen tok bronse på 200m J13. Markus Lie-Nordsjø G14 tar bronse på 60m. Hannah, Maia Hepsø, Markus og Silja med på 10x80m stafettlaget som tok sølv. Hannah, Markus og Ingeborg Pedersen var også med på vinnerlaget på 4x200m stafett.

Mvh

Bjørn Johansen

Sprintgruppa (trener Bjørn Johansen)

På tross av en vanskelig sesong med koronar-restriksjoner ble 2020 en god sesong med mange god resultater. Gruppa har bestått av 15-20 utøvere i alderen 15-25 års alder, med en liten overvekt av

jenter Nivået på utøverne har vært fra de som er innom av til, til de som satser veldig seriøst og er kvalifisert til internasjonale mesterskap.

Året startet med innendørssesongen, med mange sterke prestasjoner. Under NM innendørs i Bærum tok Agnes sølv i stav (3,44) og ble tatt ut på landslaget til Nordenkampen. Der ble hun nr. 7 med 3,55.

Under UM ble det flere medaljer på gruppa. Agnes vant stav i J17 med 3,42. Ella Skjesol i J16 fikk sølv på 800m med 2.21,54. Martin Skårild var i finalen på 3 øvelser og tar bronse på 200m G16 med 23,58

Under UM utendørs på Jessheim var gruppa godt representert. Agnes vant som vanlig stav i J17 med 3,41. Ella i J17 fikk sølv på 800m med 2.17. Nora Aune gjorde det godt med sølv både på 100 og 200 m med 12,49 og 25,48. Jentene tok gull på 1000 m stafett med Nora Aune, Mia Lien, Ella Skjesol og Sigrid Walberg på laget. Gutta tok også medalje på 1000 m stafett, med bronse til Emil Vestre, Magnus Ulseth, Ole Sivert Røyrhus på laget.

På senior -NM i Bergen stilte gruppa med Ella Skjesol og Nora Aune. Ella løp 400 m på sterke 56,38 i forsøket og gikk til finalen. Tiden er under kravet til UM18 EM 2021. I finalen ble det en 7.plass på Ella. Nora gjorde også en fin figur med semifinale på 200 m og 25,29 i motvind. På 1000 m stafett fikk jentene en flott 4.plass med Sigrid Walberg, Mia Lien, Nora Aune og Ella Skjesol på laget.

Mvh

Bjørn Johansen



Mangekampgruppa "Jotrackandfield" (trener Jon Olav Bjørhusdal):

Aktivitet:

Gruppa har ca. 12 aktive utøvere som langt de fleste har medlemskap i Ranheim. De som ikke har det betaler eller skal betale treningsavgift til klubben. Utøverne trener mellom 5-10 økter i uken og mellom 8-18 timer/uken. Gruppa har en jevn medlems/utøvermengde og vi tiltrekker oss jevnlig nye utøvere. Her lokalt i Trøndelag samarbeider vi noe med Roger Hollup og Frank Brissach sine grupper. Det er med disse vi har mest til felles mht. øvelser vi har mest fokus på. Via forbundet og et par av utøverne (Kristina og Mia) så er vi også tilknyttet rekrutteringslandslag/juniorlag. I tillegg har jeg som trener samarbeid med flere miljø rundt om i Norge og noe i utlandet. Hjelper også en utøver i Finnsnes /Troms, som er på para-landslaget. (Bjørn Øyvind Berger). Jeg bidrar forøvrig med å skaffe sponsorer / samarbeidspartnere.

Resultater:

2020 ble et bra år og et vanskelig år. Brede Stølen valgte å kaste inn håndkleet etter ikke å ikke få has på trøbbel høyt oppe i hamstringfestet på ene foten. Vi har koblet inn alt som kan tenkes av ekspertise men det gir seg ikke. Operasjon var en mulighet men Brede ville ikke ta det skrittet. Mannen har 320 kg i høye knebøy og en ekstrem relativ styrke. Jeg har vært tydelig på at han kunne klart 8m+ i lengde. Men foreløpig så ser det ikke ut som det blir sånn. Utover det må vi notere mye på + siden; Kristina tilbake på 6m + i lengde med ny utendørspers 6,09, og ny pers og kretsrekord på 100m hekk med 13.83. Finale i NM både i lengde og hekk selv om det ble litt stang ut der. Stort potensiale i Kristina. Og vi har god tid. Sophie Sund (2005) med UM gull ute på 80m hekk og bronse på 100m. Hun var dessuten

under NM krav på 100m denne sesongen men vi valgte bort å stille der. Sophie kom til oss tidlig i 2020 og startet med å være finalist på både 60m og 60m hekk i UM inne.

Olav Gissinger stilte i NM mangekamp inne og fikk en bronsemedalje der. Vant der den avsluttende 1000 meteren. Han stilte også i NM Bergen på 400m hekk og fikk bane 8, utenfor Karsten Warholm. Olav fikk et ublidt møte med en hekk tidlig i løpet og tråkket over. Han unngikk med et nødsrik fall og løp likevel inn til en tid under 60 sekunder. Mia Guldteig Lien rasket med seg mye denne sesongen og hadde god utvikling; NM Innendørs: Gull i lengde. Karsten Warholm International; ny innedørspers på 6,23 og nr. 2 etter ungarske Farkas, som har 6.72 og var deltaker i VM Doha. De hadde forøvrig like lengstehopp, men Mia hadde kortere nest lengste. Nordenkampen i Helsinki; ble tatt ut også i år. I fjor hadde hun selskap av Kristina og Agnes. I år var det Sigrid som var med. Mia ble nr. 3 med 6.04, bak 2 svenske hoppere. UM innendørs; Bronse på 60m med pers 7.82, Bronse på 200m med pers 24,88, Sølv på 60m hekk med pers 8,54, Sølv i høyde.

NM mangekamp innendørs; Sølv bak Henriette Jæger. NM mangekamp utendørs; Sølv bak Henriette Jæger.

NM Bergen; 2 gull. Høyde og lengde. Kun Hanne Haugland har gjort det før henne.

UM utendørs; sølv på 100m hekk, gull i høyde, gull i lengde.

Mia økte sin kretsrekord for senior i lengde til 6.31 denne sesongen. Det hoppet kom i Boysen memorial på Bislett.

I høyde presterte hun pers på 1.82 på Trondheim Stadion under Kruskastevnet.

På verdensranking for 2020 utendørs for U18 er hun nr. 6 i høyde og nr. 4 i lengde.

Kan ikke regne med sånne vanvittige sesonger på løpende bånd; så fokuset ligger på utvikling og over tid.

Andre ting:

Covid-19 har satt oss på prøve men vi har stått imot og vært kreative til tross for vanskelige rammevilkår. Det har vært ekstra tidsforbruk for både trener og utøvere. Jeg vil for min del tippe ca. 150 timer mer enn den tidsforbruken jeg har hatt de siste årene på 1.200 timer. Tror foreløpig ikke det har ødelagt for oss. Det har derimot innblanding og vanskeliggjøring fra andre parter vært uten at jeg går i detalj.

Framover:

Satser på videre utvikling av utøvere og gruppe i godt samarbeid med klubb og forbund. Vi legger innendørssesongen 2021 på is men håper å få noen stevner som skjerping og motivasjon. Kan være vi tar med oss NM mangekamp innendørs som del av dette. Hovedmål

er UM utendørs, Jr. NM utendørs, NM Utendørs, NM mangekamp, U20 EM Tallinn, U23 EM Bergen. Vi kommer til å delta på utvalgte lokale stevner, nasjonale stevner og forhåpentligvis noen internasjonale.

Vi satser på utvikling på bred front for alle. Tror Sophie har en fair sjanse på å bli tatt ut på rekrutteringslandslaget. Neste uttak er for 2022 og skjer senhøsten 2021.

Mvh

Jon Olav Bjørhusdal



Høyde/lengde (trener Roger Hollup):

Jeg har hatt ei ukentlig hoppøkt med de yngre utøverne, annenhver uke med høyde og lengde. Flere av utøverne har prestert meget godt - Hannah med seire i både lengde og høyde i Lerøy, mens Lotta, Maja og Hedvig har bidratt godt både på trening og i konkurranser. Etter jul har Aksel meldt overgang fra Utleira - Aksel er en av de beste i landet i sin klasse og vant både lengde og tresteg i Lerøy.

Guttene i min treningsgruppe er nå RIL-utøvere: Erik Lønskog deltok for oss i NM innendørs, han har hatt skadeproblemer i 2020 men er i god trening igjen nå. Inge Eide Johnsen meldte overgang fra nyttår og tangerte klubbrekorden i høyde på 1.90 (fra 1987) i første forsøk 18.2.

Jeg følger nå Pernille og Aksel litt ekstra, samtidig som de trener med Bjørn. I tillegg er det 6-8 av de yngste utøverne som deltar på torsdagsøktene, noe som er svært gledelig.

Mvh

Roger Hollup

Kastgruppa (trener Silje Aune):

Kastgruppa har hatt to treninger i uka og gruppa trenes av Silje Aune. Første halvdel av 2020 besto gruppa av seks utøvere, hvor fem representerer Ranheim. Vi har også hatt en utøver fra Stadsbygd som har trent med oss ca en gang i måneden. Andre halvdel av 2020 har gruppa hatt fire utøvere som danner stammen i gruppa i tillegg til to utøvere som er med innimellom. Stammen i gruppa består av to jenter og to gutter. Utøverne viser fin fremgang gjennom både trening og konkurranser. I tillegg til å trene kastøvelser, fokuserer vi også på å trene basisferdigheter.

Utøverne i kastgruppa markerte seg veldig sterkt i Lerøylekene 2020. Emma Ponten Fredman (J14) vant gull i slegge, fikk 4. plass i diskos og 6. plass i kule og spyd. Sverre Ranes Olstad (G14) vant gull i slegge og sølv i diskos, samt at han fikk en 4. plass i kule. Linus Strupstad Hellem (G13) vant gull i slegge og diskos, fikk 6. plass i spyd, samt at han gjorde det bra i sprintøvelser. Totalt vant utøverne 4 gull og 1 sølv i kastøvelsene og det er vi veldig godt fornøyd med.

Kaja Kotte Fredriksen (J18) kvalifiserte seg til Junior-NM, men fikk det ikke til å klaffe der. Mari Krangnes Aune (J17) deltok i UM, men heller ikke hun fikk det helt til. Begge disse to hadde bedre resultater tidligere i sesongen.

2020 har vært et krevende år treningsmessig da det har vært vanskelig å trene slegge og diskos utendørs når man ikke har anlegg tilgjengelig for det. Dette har nok påvirket motivasjon og i neste omgang resultater for noen utøvere. Det er utfordrende å få de eldste utøverne i gruppa til å fortsette med treningen. I perioder i vinter hvor hallen har vært stengt har vi trent alternativt utendørs. På grunn av manglende utstyr i hallen får ikke utøverne trent med den vekta de skal i enkelte kastøvelser. En del av utstyret som slegger og kuler er også preget av slitasje. Jeg har rapportert inn dette til kretsen flere ganger, men uten noe tilbakemelding eller resultat.

2021 kan bli et spennende år for kastgruppa. Emma og Sverre kaster nå i 15-årsklassen og har allerede kvalifisert seg for UM. Linus i G14 og Madelen i J13 satser på å delta i Lerøylekene. Alle fire utøverne viser framgang og de er treningsvillige så vi gleder oss til ny sesong og til at vi kan begynne å kaste utendørs.

*Mvh
Silje Aune*

Sprintgruppa "senior" (Tore Bergan):

Sprintgruppa "senior" har vært igjennom et spesielt år. Startet året med ca 12 utøvere men pga covid 19 dro flere av utøverne hjem til forskjellige steder i landet som reduserte antall deltagere i gruppen.

Resultatmessig startet året bra med Malin Kulset i toppen på 60m innendørs. Fulgt opp med gode tider av Sara Havang samt solid 60m pers for Hanna Eid. I 16 årsklassen satte Magnus Ulseth god pers både på 60 og 200m, noe som førte ham til en av de beste sprintere i sin klasse i landet. På 1550m kom Olea Villa Furre under NM kravet på 1500m med 4,44 og Vilde Eid debuterte i UM på 1500m med en 4. Plass i U23 klassen

Utendørs satte Magnus pers både på 100m og 200m med totalt en 10 plass på Norgesstatistikken gutter 16 år på 100m og helt oppe på en 6. Plass på 200m med den gode tiden 23,46.

Ranheim har også en av de raskeste kvinnene i landet i Malin Kulset, hun løp på 12,09 på 100m som gav en 9.plass på Norgesstatistikken i 2020. Ellers har Marit Harneshaug satt nye bestenoteringer og Ingrid Aalberg har nærmest seg gamle tider

Vi hadde flere utøvere som deltok på Veidekke sprinten, Boysen Memorial og flere lokale stevner.

Vi håper nå at utover våren at samfunnet åpner seg litt, slik at de studentene vi har i treningsgruppen kommer tilbake til Trondheim og fellestreninger.

Mvh

Tore Bergan

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 2020:

NM innendørs

Agnes Morud sølv stav; 3.51

Sigrud Walberg bronse på 800m; 2.11.40

Mia Lien gull lengde; 5.97

NM mangekamp innendørs

Olav kvåle Gissing, Bronse



Mia G Lien, sølv

UM innendørs

Gull

Agnes Elisabeth Morud, Ranheim IL. J.17. Stav: 3,42

Synnøve Antonsen Torp, Ranheim IL J.20-22. 1500m: 4,41,13

Synnøve Antonsen Torp, Ranheim IL J.20-22. 800m: 2,16,23

Sølv

Mia Guldteig Lien, Ranheim IL J17 60m hekk: 8,54

Mia Guldteig Lien, Ranheim IL J17 Høyde: 1,64

Ella Njaastad Skjesol, Ranheim IL j.16 800m: 2,21,54

Sigrd Bjørnsdatter Wahlberg, Ranheim IL J. 17. 800m: 2,10,70

Bronse

Kristine Myklegard Kristiansen, Ranheim IL J.16 1500m: 5,03,58

Sigrd Bjørnsdatter Wahlberg, Ranheim IL J.17 400m: 58,17

Ole Sivert Røyrhus, Ranheim IL G. 17. 800m: 1,58,40

Mia Guldteig Lien, Ranheim IL J17 60m: 7,82

Mia Guldteig Lien, Ranheim IL J17 200m: 24,88

Martin Haugen Skårild, Ranheim IL G16 200m: 23,58

Ranheim IL G.15-17 år 4x200m: 1,36,33

UM utendørs

Nora Aune sølv på 100, 12.63 og 200m J16, 2545

Ella Skjesol sølv på 800m J16, 2.17.97

Sigrd Walberg bronse på 400m, 58.24 og sølv på 800m j17, 2.14.12

Sophie Sund gull på 80m hekk, 12.08 og bronse på 100m j15, 12.94

Mia Lien gull i høyde, 1.73 og lengde, 5.99 sølv på 100m hekk j17

Ole Sivert Røyhus bronse på 800m G17, 1.57.50

Agnes Morud gull i stav j17, 3.41

1000m stafett gull jenter 15-17 (Nora Aune, Mia Lien, Elle Skjesol, Sigrid Walberg)

1000m stafett gull gutter 15-17 (Emil Vestre, Magnus Ulseth, Ole Sivert Røyhus)

NM utendørs

Mia Lien gull i lengde, 6.22 og høyde, 1.80

Agnes Morud sølvi stav , 3.50

NM mangelkamp utendørs

Mia G Lien, sølv

3 Egne arrangement 2020

Arrangementskomitéen har bestått av følgende medlemmer:

Marianne Aune (leder), Morten Fredriksen, Cecilie Grønnhaug, Espen Pedersen, Hilde Guldteig Lien, Kjell Kristoffersen. Tommy Trøan og Marianne Lorentzen gikk ut av komiteen sommeren 2020.

Komiteen har vært stabil over lengre tid, og arbeidsoppgavene har vært fordelt med faste oppgaver. 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, rekruttering blant foresatte 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 2021.

Banestevnene har ikke som mål å yte størst mulig økonomisk gevinst. Klubben ønsker å tilby gode stevner for utøverne, og våre trenere kommer med ønsker om øvelser som er med å utvikle utøverne innenfor de øvelsene de satser på. Det er gjennomført 3 banestevner i 2020, 2 utendørs og 1 innendørs. Tradisjonelt gjennomføres 4 stevner i året, men 2020 ble et annerledes år...

Banestevner:

16. februar 2020 ble det arrangert klubbmesterskap i Ranheimshallen. Dette er et «uhøytidelig» stevne for våre yngste utøvere, og som også blir brukt som oppkjøring for noen av våre eldste utøvere til større konkurranser.

I tillegg til å ha det moro med friidretten ønsker vi i utgangspunktet at et klubbmesterskap skal skape klubbtilhørighet samt være et sosialt samlingspunkt. Vi fortsatte suksessen fra fjoråret med at utøvere fra den eldste treningsgruppa bidrar som funksjonærer. Vi ønsker også at klubbmesterskapet skal være en arena hvor alle våre aktive medlemmer kan delta, og terskelen for å melde seg på spesielt for de yngste bør være lavere. Her deltar de sammen med treningsgruppa si. Følgende øvelser ble gjennomført:

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| Jenter/gutter 8-14 år | 60m, kule, lengde |
| Jenter /gutter 11-14 år | 600m, 200m |
| Jenter/gutter 16 år – sen | 60m hekk |
| KS/MS | 60m, 200m, 1500m, tresteg |

Kruskastevnet ble avlyst i mai etter opprinnelig plan pga Covid-restriksjoner, men heldigvis ble det lettet på begrensningene slik at vi fikk gjennomført helga 20.-21. juni. Stevnet ble arrangert over 2 dager slik at vi fikk med alle aldersgrupper og satt opp et bredt øvelsesutvalg:

LØRDAG

| | |
|----------|---|
| 8-10 år | 60m, liten ball, lengde |
| 11-12 år | 60m, lengde, kule |
| 13-14 år | 60m, 60m hekk, lengde, diskos, stav |
| 15-sen | 100m, 400m, 1500m, lengde, diskos, stav |

SØNDAG

| | |
|----------|---|
| 11-12 år | 200m, 600m, høyde |
| 13-14 år | 200m, 600m, høyde, spyd, slegge, tresteg |
| 15-sen | 200m, 800m, 400m hk, høyde, spyd, slegge, tresteg |

I tillegg var arrangementsgruppa m.fl. med å arrangere småstevner på vårparten, som var i regi Sør-Trøndelag friidrettskrets, slik at konkurransetilbudet blandt de eldste utøverne ble opprettholdt.

Måndalen måtte dessverre trekke seg fra å arrangere Lerøylekene pga smittevern og alt dette medførte. Vi fikk forespørsel fra forbundet om vi kunne ta over arrangementet sammen med Trondheim Friidrett og Nidelv (de samme aktørene vi skal samarbeide med til UM 2021). Etter å ha tenkt fort ble det besluttet at klubbene tok over arrangementet, men i en litt annen skala enn Lerøylekene i utgangspunktet er. Vi syntes det hadde vært trist for denne gruppa utøvere (13-14-åringere) hvis et slikt arrangement skulle blitt avlyst, det er høydepunktet for mange i en sesong. Dugnadsånden var stor og positiv selv om vi fikk kun 1 uke på oss fra beslutningen ble tatt til gjennomføringen var et faktum.

Så 5. og 6. september ble Lerøylekene arrangert på Trondheim stadion med stort hell og med mye skryt fra mange kanter.



Dette lover godt og er en god erfaring å ha med seg til vi skal arrangere UM i Trondheim 3.-5. september 2021.

Vårt tradisjonelle høststevne Ranheimslekene, ble ikke arrangert da det var veldig ustabil rundt corona-situasjonen. Adventstevnet måtte også avlyses av samme grunn.

Klubbutvikling:

Følgende ble startet i 2019:

“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.”

Planen var å følge opp dette punktet i 2020, men pga korona-restriksjoner må det påbegynte prosjektet “klubb utvikling” sammen med Norges friidrettsforbund skyves frem i tid.

4 FB-sider/Hjemmesiden

Div. Facebooksider fungerer som de mest aktive kommunikasjonskanaler i klubben pt. Dette fungerer stort sett greit, men har den svakheten at ikke alle er på FB, noe som selvsagt er den enkeltes frie valg. På sikt skal kommunikasjonen gå mer over til å skje via Hoopit, og dette vil bli et fokusområde i 2021. Mari Sæther er særlig ansvarlig for Hoopit i avdelingsutvalget og ivrig på å få opp bruken av Hoopit. 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 organisasjonen. Karl Asmund Olsson er ansvarlig for hjemmesiden.

5 Regnskap 2020

Resultatregnskapet i Ranheim Friidrett viser for 2020 et overskudd på kr 117.500,- noe som gir et positivt avvik på pluss 80 000 fra det budsjetterte pluss 40 000-resultat.

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

- Aktivitetsavgift: 420 (-10)
- Spons og fondsstøtte: 20 (0)
- Inntektsandeler fordelt fra hovedlag: 150 (50)
- Dugnadsinntekter (eks hallvakt): 120 (0)
- Netto inntekter egne stevner: 67 (-8)
- Trenerutgifter: -280 (22 under budsjett)
- Utøverutgifter: -250 (90 under budsjett)
- Admin/andel klubbhus: -12 (3 under budsjett)

Avdelingsutvalget har de siste 2-3 år arbeidet målrettet for å sikre en bærekraftig og forutsigbar økonomi. Sett over en femårsperiode er nå regnskapet i balanse og det er etablert en modell for framtiden som skal sikre god styring og forutsigbarhet rundt økonomi.

Driftsinntektene for 2019 endte på kr 817.500,- og driftskostnadene ble kr 700.000,-.

Ved inngangen til 2020 er egenkapitalen på kr 901.745,- som gir et solid grunnlag for videre målrettet sportslig aktivitet

6 Avdelingsutvalget 2020

| Navn | Fra | Rolle/tittel |
|--------------------|-------------------|-----------------------|
| Unni Sandøy | 2019 på valg 2021 | Leder |
| Pernille Wahlberg | 2020 på valg 2022 | Nestleder |
| Torgrim Jacobsen | 2020 på valg 2022 | Sportslig leder |
| Mari Sæther | 2020 på valg 2022 | Medlemsansvarlig |
| Rune Skjesol | 2020 på valg 2022 | Dugnadsansvarlig |
| Marianne Aune | 2016 på valg 2021 | Arrangementsansvarlig |
| Odrun Gederaas | 2006 på valg 2020 | Søknadsansvarlig |
| John Morud | 2019 på valg 2021 | Sekretær |
| Karl Asmund Olsson | 2020 på valg 2022 | Ansvar for hjemmeside |

6.1 Avdelingsutvalgets beretning

Avdelingsutvalget har avholdt 7 møter fra årsmøtet i fjor og til dags dato. De fleste møtene har vært avholdt i Ranheimshallen, RIL sitt klubbhus eller på Teams. Fremmøtet har vært bra. Det er til sammen behandlet en rekke saker, hvorav de viktigste er:

- Forholdet til Covid-19 og ulike restriksjoner
- Økonomi (sak på de vesentligste av møtene)
- Sportslig status (sak på hvert møte)
- Interne og eksterne arrangementer
- Sponsorinntekter/Stipender og dugnader
- Forholdet til Team Trøndelag
- Endringer i klubbens retningslinjer
- Etablering av toppsatsing
- Diverse info fra friidrettskrets og Ranheim IL hovedlag

For detaljer se egne referater fra møtene.

7 Utvalg 2020

| | | |
|------------------|-------|--|
| Sportslig utvalg | Leder | Torgrim Jacobsen Odrun Gederaas Elisabeth Fjeldvær Murai Marte Kristoffersen Guro Sørumsaugen Mari Sæther |
|------------------|-------|--|

| | | |
|---------------------------|-------|---|
| Arrangement | Leder | Marianne Aune Cecilie Grønnehaug Tommy Trøan (til sommer 2020) Espen Pedersen Morten Fredriksen Kjell Kristoffersen Marianne Lorentzen (til sommer 2020) Hilde Guldteig Lien |
| Økonomi og administrasjon | | Unni Sandøy/Torgrim Jacobsen |
| Dugnad | Leder | Kyrre Skjetne Rune Skjesol |

I tillegg til de nevnte har Kristin Stensvoll hatt ansvaret for klubbtoy i en årrekke. Hun har nå takket for seg og vi benytter anledningen til å takke henne for mangeårig innsats for klubben.

8 Engasjerte trenere 2020

| | |
|---|--|
| Treningsgruppe 1 Mandag (8-10år) | Hanna Eid (høst) Ingvild Hognestad (vår) Hedda Forfod Balhald Jonas Sjolte |
| Treningsgruppe 1 Onsdag (8-10år) | Mathilde Eidnes Bakken (vår) Agnes Morud(høst) Birger Løfaldli Tor-Arne Fjellvikås |
| Treningsgruppe 2 (11-13 år) Treningstilbud både mandag og onsdag, forskjellige trenersteam de to dagene | <u>Mandag:</u> Odrun Gederaas Tai Stilson Arstad (Vår) Ole Even Hollas Ole Petter Ustad Eskil Guldseth(høst) <u>Onsdag:</u> Martine Østlie Kaja Kotte Fredriksen (vår) Emil Vestre (høst) Maia Kristine Hepsø (høst) |

| | |
|---|---|
| <p>Treningsgruppe 3 (14+)</p> <p>Bredt treningstilbud i TG3 innen “alle” øvelser, noe som er mulig med en stor og kompetent trenergruppe.</p> | <p>Silje Aune Jon Olav Bjørhusdal Cecilie Hofstad (ungdomsgruppe) Roger Hollup Torgrim Jacobsen Bjørn Johansen Marianne Nyborg (vår) Morten Rønnekleiv Yoann Rouzieres (vår)) Lars Vikan Rise (høst) Mari Hoff Tore Bergan</p> |
|---|---|

9 Kort Oppsummering 2020

- Regnskapet viser et godt overskudd også i 2020. Solid egenkapital, og nye tilskudd i 2021 til toppsatsning, gir et solid grunnlag for videre målrettet sportslig aktivitet både i topp og bredde i 2021.
- Antall aktive er relativt stabil, men med en svak oppgang i 2020.
- Aktiviteten har vært noe preget av Covid-19, men engasjement fra alle har bidratt til et godt sportslig år, pandemien til tross.
- 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 bra år for Ranheim IL Friidrett både i topp og bredde

10 Klubbrekorder

Klubbrekorder kvinner pr 31.12.20

| | | | | |
|-------|------------------------------|---------|--------------------------|------------|
| 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 | Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg | 1.31.15 | Krets persestevne | 23.06.2020 |
| 800m | Karin Bonde | 2.06,3 | Oslo/Bi | 27.06.78 |
| 1000m | Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg | 2.57.36 | Ranheim vinterlig finale | 07.02.2018 |

| | | | | |
|------------------|--|----------|-------------------------|-------------|
| 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 Guldteig Lien | 1,82 | Kruskastevne, Trondheim | 21.06.20 |
| (innendørs) | Torgunn Skjerve | 1,65 | Hommelvik | 17.01.87 |
| Stav | Ida Beate Østhus | 4,15 | København/Athletics | 18.06.16 |
| Lengde | Mia Guldteig Lien | 6,31 | Boysen Memorial | 30.06.20 |
| 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/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 |
| Slegge (4kg) | Kaja Kotte Fredriksen | 41,97 | Stjørdal | 17.09.19 |
| Spyd (0,6) | Nora Synnestvedt 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 31.12.20

| | | | | |
|--------|--|---------|--------------|----------|
| 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 Grønnhaug | 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 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 | 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 Guldberg | 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. Grønnhaug89, Thomas Firing92) | | | |
| 4x200m | Ranheim IL | 1.27,91 (i) | Steinkjer | 09.02.15 |
| | (Jonas A. Grønnhaug89, 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 Grønnhaug81) | | | |
| 4x400m | Ranheim IL | 3.18,40 | Nesodden | 20.05.19 |
| | (Brede S. Stølen 93, Jonas Grønnhaug 89, Kofi Adom 96, Simen Sigurdsen 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) | | | |