

ÅRSMELDING STEINKJER FIK 2015. SPORTSLIG.

1. Kontraktsutøvere.

Våre kontraktsutøvere har i løpet av 2015 oppnådd mange svært gode resultater. Både Roald Frøskeland, Emily Rose Norum og Live Solheimdal deltok i internasjonale mesterskap. Her er lista:

Roald Frøskeland	U23 EM 800m	Tallin, Estland	Kom til semifinalen
Emily Rose Norum	U20 EM 400m	Ukraina	5. plass i finalen 53.78
Emily Rose Norum	Nordisk, jun	Sverige	1.plass 400m (53.98)
Emily Rose Norum	Nordisk jun	Sverige	1.plass 200m (23.96)
Emily Rose Norum	Nordisk jun	Sverige	1.plass 4x400m (norsk jun rekord)
Live Solheimdal	U20 EM 5000m	Ukraina	7. plass 16.45.21
Live Solheimdal	U20 EM 3000m	Ukraina	9. plass 9.51.54
Live Solheimdal	EM terrengløp	?	19. plass

NM terrengløp, kort løype

- 1.pl. Eivind Jenssen og Roald Frøskeland 3x1000m stafett
- 3.pl. Live Solheimdal 2km jr.

Landslag

- Live Solheimdal - lag EM Norge - superdivisjon 5000m Russland
- Emily Norum – lag EM Norge - superdivisjon 4x400m Russland
- Tara Norum - lag EM Norge - superdivisjon 400m og 4x400m Russland

Hoved NM Haugesund:

- 1.pl. Tara Norum 400m 53.38 NB.
- 2.pl. Tara Norum 200m 23.97
- 2.pl. Emily Norum 400m 54.89
- 2.pl. Live Solheimdal 5000m 16.50.11
- 3.pl. Live Solheimdal 10000m 34.49.88
- 3.pl. Emily Norum 800m 2.11.35
- 3.pl. Roald Frøskeland 1500m 3.50.76
- 1.pl. 1000m stafett (Emily Nyborg, Jenny Nyborg, Tara Norum og Emily Norum) NB.
- Lengde KS: nr 9. Jenny Nyborg 5.34, nr 10 Emily Nyborg 5.29.

NM innendørs (Steinkjer):

Høyde uten tilløp: Bronse til Magnus Husby Rostad (1.55).

1500n: Nr 4: Live Solheimdal (4.44.52)

800m: Gull til Roald Frøskeland (1.50.15)

4x200m stafett: Bronse til Steinkjer FIK (Emily Nyborg, Jenny Nyborg, Andrea Slørdahl, Emilie Hermannstad) (1.51.48).

NM terrengløp, Ås:

Stafett: Gull til Steinkjer FIK ved Eivind Jenssen og Roald Frøskeland.

KJ: Bronse til Live Solheimdal.

Junior-NM, Byrkjelo:**U20:**

200m: Gull til Emily R Norum 24.28

400m: Gull til Emily R Norum 54.11

Lengde: Emily Nyborg nr 5

Jenny Nyborg nr 7.

Värdsungdomsspelen i Göteborg:

400m: Nr 3 Emily Norum (54.81), nr 8 på 200m (24.69).

Tresteg J17: Emily Nyborg nr 4

UM innendørs Ulsteinvik:

Høyde G 18-19. Nr 1. Isak Jerpstad 1.94

Tresteg J17: Nr 3. Emily Nyborg 10.97

Lengde J17: Nr 2. Emily Nyborg

60m J15: Nr 4 i finalen. Emilie Hermanstad 8.31

4x200m stafett M22: SFIK nr 4 (Isak Jerpstad, Fredrik Agdestein, Odin G Bjørnstad, Sander B Stigum).

60m J17: Nr 6: Emily Nyborg 8.18

800m J16: Nr 6. Andrea Wengstad 2.30.11

Kule G18-19: Nr 5. Hans Holm 10.83

60m: G18-19. Odin G Bjørnstad 7.46

Fredrik Agdestein 7.84

60m J 18-19: Ida Gran 9.05

60m G 16: Eiliv Klev 7.97

400m G17: Sander B Stigum 56.24

60m G18-19: Simen Spolen 7.86

Lengde J 15: Amalie G Bjørnstad 3.96

Emilie Hermanstad 4.53

UM Lillestrøm:

200m J18-19: Nr 1. Emily Rose Norum tid ?
400m J 18-19: Nr 1. Emily Rose Norum 54.07
800m J 16-19: Nr 1. Emily Rose Norum 2.11.55
400m hekk J18-19: Nr 2 Jenny Nyborg 68.18
Tresteg J 17: Nr 3. Emily Nyborg 11.18
Lengde J 17: Nr 3. Emily Nyborg 5.35
400m G17: Nr 4. Sander B Stigum 52.16
300m hekk G17: Nr 4 Sander B Stigum 42.69
Lengde J18-19: Nr 4. Jenny Nyborg 5.36
400m J18-19: Nr 7. Jenny Nyborg 59.96
Slegge G 18-19. Nr 6. Hans Holm 41.00
100m J 15: Emilie Hermanstad 13.54
Diskos G 18-19: Jonas Selbo

London Night of the 10 000m PBs: Live Solheimdal nr 9 (35.18.85, ny bestetid U20).

Bislett Games:

1500m: Live Solheimdal 4.34.29.
400m: Tara M Norum nr 1 53.89, Emily Norum nr 3 på 54.53

NM VETERAN:

Ingvard Sandsund (80-84) gull i høyde (1.18), gull i diskos (23.71), gull i spyd (23.43), sølv i kule (10.23).
Mariann Sandsund (50-54): sølv i kule (8.75), sølv i lengde (3.13), bronse i spyd (19.27).
Kjell Jønnum (MV 70-74): gull 5-kamp, sølv 10-kamp.

LOKAL FRIIDRETT:

Midt-Norsk mesterskap Overhalla:
Noen utvalgte resultater:
G18-19 100m nr 1 Julius Ebarle 12.0
G17: 400m nr 1 Sander Stigum 55.46
100m nr 2 Sander Stigum 11.97
Kule g 18-19 nr 2 Jonas Selbo 10.96
Tresteg MS nr 1 Trond Olav Skevik 11.31
KS 400m nr 1 Jenny Nyborg 59.83
KS lengde nr 1 Jenny Nyborg 5.24
J15 200 m nr 3 Emilie Hermanstad 28.41
KS 200m nr 1 Jenny Nyborg 27.18

STAFETTER:**STEINKJERSTAFETTEN:**

J15-17: nr 1 Steinkjer FIK (Amalie G Bjørnstad, Oda Sivertsen, Andrea Wengstad, Emilie Hermanstad)

KS: Nr 1 (Jenny Nyborg, Andrea Slørdahl, Kristina Jekthammer, Emily Nyborg)

KV: Nr 1: Elln Bergin, Rut Åshild Sandstad, Mari Ann L Melhus, Toril Nyborg)

G15-17: Nr 2 SFIK/Jøa (Sander Stigum, Sigve Hårberg, Mats Tranås, Aron Furre).

MS: Nr 1: (Fredrik Agdestein, Magnus H Rostad, Eivind Jenssen, Roald Frøskeland)

Nr 2: Jonas Selbo, Odin G Bjørnstad, Lars Erik Susegg, Julius Ebarle).

Mosvikstafetten:

KS: 1 Steinkjer FIK (Jenny Nyborg, Marie Berg, Marte Reitan, Emily Nyborg)

MS: 1. Steinkjer FIK (Roan Hall, Lars Erik Susegg, Eirik Nordvik, Joar Nyborg).

Beitstadstafetten:

Jenter 15-17: Steinkjer fik nr 1 (Ilanne Kaczmarek, Oda Stavrum, Amalie Bjørnstad, Andrea Wengstad)

Gutter 15-17: Steinkjer FIK nr 1 (Eilif Klev, Roan Hall, Sigve Hårbg, Sander Stigum).

MS: Stinkjer FIK nr 1: (Jonas Selbo, Lars Erik Susegg, Odin G Bjørnstad, Isak Jerpstad).

Ogndalstafetten:

KS: Steinkjer FIK nr 1 (Emily Nyborg, Jenny Nyborg, Marie Berg, Sara Tønne)

Steinkjer FIK nr 2: (Kristina Jekthammer, Victoria Agdestein, Rut Åshild Sandstad, Lene Maria Lønnum)

MS: Steinkjer FIK nr 1: Frode Aas Strandvik, Sander Stigum, Henrik Sandstad, Magnus H Rostad)

Steinkjer FIK nr 2: Roan Hall, Simen Spolen, Eirik Nordvik, Odin G Bjørnstad).

OLAV-Stafetten:

Den nye Olav-stafetten i Trondheim fikk god deltakelse. Dessverre passa denne stafetten oss ikke så bra som Øya-stafetten, men våre deltakere gjorde en god innsats:

KS: Her ble vi nr 4, ca 1 minutt etter vinneren Namdal Løpeklubb. 6 lag deltok.

MS: Her ble vi nr 3, etter Strindheim og Selsbakk, men bare ca 7 sek bak vinneren. 10 lag deltok.

Holmenkollstafetten:

Menn elite:

1. Tjalve 49.55
2. Ull-Kisa 50.54

...

10. RenEng 54.38
11. Tyrving 54.41
12. Rindal 54.52
13. Lyn Ski 54.54
14. Skogn 55.07
15. Steinkjer FIK55.23
16. Skjalg 56.07

19 deltakere

KVINNER ELITE

1. Vidar 60.10
2. Tjalve 61.17

.....

7. Gular 66.06
8. Raumnes og Årnes 66.11
9. Vidar 2 66.11
10. Steinkjer FIK 66.12

...

12. Namdal Løpeklubb 67.30

16 deltakere

Herrelaget:

Plass 15

Tid 55:23

Sted	Løper	Passeringstid	Plass	Etappetid	Plass etappe	Etter	Fart
1	Christoff Gish	03:11	11	03:11	11	+00:17	+110
2	Henrik Nordtug	06:37	9	03:25	9	+00:20	+111
3	Magnus Husby Rostad	08:07	9	01:30	6	+00:05	+106
4	Eivind Jensen	13:53	10	05:45	10	+00:25	+108
5	Erik Eide	17:42	12	03:49	19	+00:37	+120
6	Marius Landsem	22:26	15	04:43	19	+00:49	+121
7	Roald Frøskeland	28:14	13	05:48	3	+00:05	+102
8	Isak Jerpestad	32:42	11	04:27	10	+00:18	+107
9	John Sivert Brandt	34:19	11	01:37	13	+00:06	+107
10	Jens Høiås	42:23	13	08:03	14	+00:32	+107
11	Eirik Nordvik	46:58	14	04:35	16	+00:33	+114
12	Jørgen Hasle	47:49	14	00:50	3	+00:01	+103
13	Lars Erik Susegg	51:16	14	03:27	19	+00:45	+128
14	Fredrik Agdestein	53:40	15	02:24	18	+00:21	+117
15	Sander Stigum	55:23	15	01:42	15	+00:06	+107

Damelaget:

Klasse F8 Kvinner Elite

Plass 10

Tid 1:06:12

Sted	Løper	Passeringstid	Plass	Etappetid	Plass etappe	Etter	Fart
1	Emily Norum	03:34	5	03:34	5	-00:07	-97
2	Sigrid Solum	08:10	12	04:36	15	+00:32	+114
3	Kristina Jekthammer	09:59	9	01:48	8	+00:02	+103
4	Ingvild Brensholm	17:09	9	07:10	10	+00:47	+113
5	Marie Dale	21:35	9	04:25	15	+00:23	+110
6	Mari Ann Landsem Melhus	26:55	11	05:20	8	+00:32	+111
7	Marthe Kristoffersen	33:59	8	07:03	4	+00:46	+112
8	Nora S. Overrein	40:09	10	06:10	16	+01:08	+123
9	Gunnbjørg Foosnaes	42:15	11	02:06	13	+00:20	+120
10	Live Solheimdal	51:01	7	08:46	1	-00:01	-100
11	Marie Berg	56:47	8	05:45	15	+00:52	+118
12	Ilanne Kaczmarek	57:47	7	01:00	6	+00:03	+106
13	Rut Åshild Sandstad	1:01:39	9	03:51	8	+00:23	+111
14	Marte Reitan	1:04:17	10	02:37	5	+00:08	+106
15	Andrea Wengstad	1:06:12	10	01:54	6	+00:08	+108

POENGSERIEN FOR J/G 10-19 år, T-A SERIEN 2015

	Jenter	gutter	sum
Overhalla i.l.	20 9044	10152	19796
Steinkjer Fik	20 10226	9370	19596
Stjørdal Fik	20 9979	9424	19403
Verdal Fik	20 9518	8421	17939
Frol i.l	20 8071	7940	16011
Lånke i.l	20 7317	7705	15022

Beste enkelresultat: Jenter

Emily Norum, Steinkjer Fik,	96,	400 m.	53,76	1123
Live Solheimdal, Steinkjer Fik,	96	10000 m.	34.49,88	1114
Emily Norum, Steinkjer Fik	96	200 m.	24,28	1099
Thea Bremseth, Stjørdal fik	99	Høyde	1,73	1067

Lagseriene:

KS 1. divisjon: Vi ble nr 6

MS: 2. divisjon: Vi ble nr 6.

Detaljert: Se under:

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	1. DIVISJON KVINNER 2015 TOTALT							
2								
3	1	IL Tyrving	(30/14)	24 739	(2)	Akershus		
4	2	IL Gular	(30/10)	23 717	(3)	Hordaland		
5	3	IK Tjalve	(29/18)	22 597	(1)	Oslo		
6	4	IL i BUL	(30/16)	22 188	(4)	Oslo		
7	5	IL Norna-Salhus	(30/12)	21 761	(6)	Hordaland		
8	6	Sandnes IL	(29/11)	21 207	(1/2d)	Rogaland		
9	7	Steinkjer FIK	(30/11)	21 184	(5)	Nord-Trøndelag		
10	8	IF Urædd	(30/11)	19 883	(4/2d)	Telemark		
11	9	Selsbakk IF	(30/12)	19 114	(8)	Sør-Trøndelag		
12	10	Fredrikstad IF	(29/13)	18 426	(2/2d)	Østfold		
13	11	IL Gneist	(28/15)	18 200	(10)	Hordaland		
14	12	Kristiansand IF	(25/12)	18 158	(9)	Vest-Agder		
15	13	IL Fri	(29/16)	17 066	(7)	Hordaland		
16	14	Gloppen FIL	(20/12)	12 584	(3/2d)	Sogn og Fjordane		
17								
18								

	ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
162	OBLIGATORISKE ØVELSER						
163							
164	100m	Tara Norum	1991	12.01	852	London/GBR	27.06
166	200m	Tara Norum	1991	23.97	897	Haugesund	02.08
167	400m	Tara Norum	1991	53.38	918	Haugesund	31.07
168	800m	Emily Rose Norum	1996	2.11.35	781	Haugesund	02.08
169	1500m	Live Solheimdal	1996	4.34.27	761	Oslo/Bi	11.06
170	5000m	Live Solheimdal	1996	16.45.21	808	Eskilstuna/SWE	19.07
171	10000m	Live Solheimdal	1996	34.49.88	831	Haugesund	02.08
172	400m hekk	Jenny Nyborg	1996	67.48	640	Steinkjer	20.08
173	3000m hinder	Live Solheimdal	1996	10.49.12	777	Espoo/FIN	30.08
174	Høyde	Jenny Nyborg	1996	1.62	708	Göteborg/SWE	03.07
175	Stav	Ilanne Kaczmarek	1998	2.20	483	Stjørdal	07.06
176	Lengde	Emily Nyborg	1998	5.60	751	Steinkjer	13.06
177	Tresteg	Emily Nyborg	1998	11.37	699	Göteborg/SWE	05.07
178	Slagge	Gunnbjørg Fosnæs	1991	37.60	648	Steinkjer	02.09
179	Spyd	Ida Gran	1997	26.72	494	Steinkjer	14.05
180							

	ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
182	VALGFRIE ØVELSER						
183							
184							
185	400m	Emily Rose Norum	1996	53.76	903	Göteborg/SWE	05.09
186	200m	Emily Rose Norum	1996	24.28	869	Byrkjelo	16.08
188	3000m	Live Solheimdal	1996	9.41.54	796	Eskilstuna/SWE	18.07
189	100m	Emily Rose Norum	1996	12.47	765	Stjørdal	07.06
190	Lengde	Jenny Nyborg	1996	5.42	710	Namdalseid	08.08
191	Lengde u.t.	Alisa Phimpha Andersen	1989	2.63	706	Trondheim	18.01
192	400m	Jenny Nyborg	1996	59.83	685	Øverhalla	29.08
193	100m	Emily Nyborg	1998	13.00	671	Lillehammer	21.06
194	200m	Jenny Nyborg	1996	27.07	645	Byrkjelo	15.08
195	Lengde u.t.	Emily Rose Norum	1996	2.44	593	Steinkjer	15.10
196	100m	Emilie Hermanstad	2000	13.50	588	Steinkjer	13.06
197	200m	Emily Nyborg	1998	27.90	586	Steinkjer	20.08
198	400m	Øda Stavrum Sivertsen	2000	63.61	573	Lillehammer	20.06
199	Lengde	Emilie Hermanstad	2000	4.59	528	Steinkjer	13.06
200	Høyde	Øda Stavrum Sivertsen	2000	1.40	518	Lillehammer	20.06
201							

2. DIVISJON MENN 2015 TOTALT						
1						
2						
3	1	IL Skjalg	(25/12)	18 805	(11/1d)	Rogaland
4	2	IL Gular	(25/14)	18 532	(12/1d)	Hordaland
5	3	Haugesund IL	(25/15)	18 509	(6)	Rogaland
6	4	Gloppen FIL	(25/10)	17 988	(2/3d)	Sogn og Fjordane
7	5	Lillehammer IF	(25/13)	17 561	(9)	Oppland
8	6	Steinkjer FIK	(25/14)	17 560	(14/1d)	Nord Trøndelag
9	7	IL Fri	(25/13)	17 105	(5)	Hordaland
10	8	Selsbakk IF	(25/11)	16 743	(1/3d)	Sør Trøndelag
11	9	Dimna IL	(24/7)	16 646	(10)	Møre og Romsdal
12	10	Moelven IL	(25/11)	16 288	(7)	Hedmark
13	11	Osterøy IL	(24/8)	15 929	(13/1d)	Hordaland
14	12	Sandnes IL 2. lag	(25/15)	15 369	(8)	Rogaland
15	13	IL i BUL 2. lag	(22/14)	14 223	(4/3d)	Oslo
16	14	IK Tjalve 3. lag	(24/12)	12 735	(3/3d)	Oslo
17						
18						

OBLIGATORISKE ØVELSER						
ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
100m	Odin Grande Bjørnstad	1933	11.64	688	Lillehammer	21.06
200m	Sander Bjørkli Stigum	1998	23.67	680	Overhalla	30.08
400m	Roald Hagbart Frøskeland	1994	49.38	816	Steinkjer	14.05
800m	Roald Hagbart Frøskeland	1994	1.48.33	963	Oslo/BI	08.08
1500m	Roald Hagbart Frøskeland	1994	3.50.76	856	Haugesund	01.08
5000m	Henrik Nordtug	1987	15.15.16	738	Stjørdal	07.06
Høyde	Isak Jerpstad	1996	1.90	738	Lillehammer	21.06
Lengde	Simen Spolen	1997	6.13	636	Moss	28.06
Tresteg	Trond Olav Skevik	1968	11.31	482	Overhalla	29.08
Kule	Olav Røe	1982	12.64	642	Ballerup/DEN	17.05
Diskos	Olav Røe	1982	40.77	699	Ballerup/DEN	17.05
Slegge	Hans Holm	1997	38.42	592	Steinkjer	20.08
Spyd	Olav Røe	1982	51.39	645	Ballerup/DEN	17.05
Antall noteringer:	13			Sum:	9 175	

VALGFRIE ØVELSER						
ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
3000m	Henrik Nordtug	1987	8.39.54	771	Trondheim/St	30.05
400m	Eivind Jenssen	1988	50.42	763	Lillehammer	20.06
Høyde u.t.	Magnus Husby Rostad	1980	1.55	727	Steinkjer	07.02
3000m	Johan Asphjell Bjørnaas	1987	8.52.31	719	Trondheim/St	16.07
5000m	Johan Asphjell Bjørnaas	1987	15.24.30	719	Haugesund	31.07
1500m	Henrik Nordtug	1987	4.06.48	701	Trondheim/St	20.07
Lengde u.t.	Richard Nilsen	1979	3.04	694	Steinkjer	15.10
400m	Sander Bjørkli Stigum	1998	52.16	681	Lillestrøm	11.09
200m	Odin Grande Bjørnstad	1993	23.74	673	Steinkjer	13.06
Høyde u.t.	Eirik Røe	1980	1.50	672	Trondheim	14.03
100m	Sander Bjørkli Stigum	1998	11.87	638	Lillestrøm	11.09
Lengde u.t.	Eirik Røe	1980	2.92	627	Trondheim	14.03
Antall noteringer:	12			Sum:	8 385	
Noteringer totalt:	25			Total sum:	17 560	

TRENING:

Trenere har vært:

Henrik Sandstad mellom- og lang, Joar Nyborg mellomdistanse, Toril Nyborg sprint mm, Eirik Røe sprint mm, Trond Olav Skevik ungdomsgruppe sprint og teknisk, Hans Foosnæs teknisk mm, Jenny Nyborg barn og unge, Randveig Irene Stein racerunning og supertrening.

SAMLINGER: