



2021



Foto: Marthe Bøe Øvregård

Årsmelding 2021

STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB

Innhold

1.	Årsmelding fra styret	2
2.	Økonomi.....	5
3.	Barn og unge 10-12 år.....	6
4.	Framerunning.....	8
5.	Løpe-/mosjonsgruppe.....	10
6.	Sportslig utvalg	11
7.	Idrettsmerkeutvalget.....	16
8.	Arrangementsutvalget.....	16
9.	Oppsummering	18

1. Årsmelding fra styret

Fram til årsmøtet 24.03.2021 besto hovedstyret 2021 av disse personene:

- Leder: Liv Karin Olsen Flak
- Økonomiansvarlig og nestleder: Rune Fuglestrand
- Sekretær: Monika S. Luktvaslimo
- Sportslig utvalg: Jorunn Grande
- Arrangement: Eivind Elnan
- Aktives representant: Kim Daniel Saugestad Krutå

Etter årsmøtet var styret sammensatt slik:

- Leder: Liv Karin Olsen Flak
- Økonomiansvarlig og nestleder: Rune Fuglestrand
- Sekretær: Irene Skei Mjømen
- Sportslig utvalg: Jorunn Grande
- Arrangement: Eivind Elnan
- Aktives representant: Jenny Elisabeth Nyborg

I tillegg disse funksjonene:

Regnskapsfører: Rune Fuglestrand

Valgkomité: Petter Spolèn og Monika S. Luktvaslimo

Kontrollutvalg: Per Hegdahl og Trond Olav Skevik

Styrets arbeid

Styremøter

Det ble i 2021 avholdt tre styremøter fram til årsmøtet 24.03.21. Det nye styret som trådte i kraft etter årsmøtet 24.03.21, har hatt 8 styremøter i 2021 og tre møter i januar-mars 2022.

I utvidet styremøte 27.09.21 deltok klubbtrenerne. På agendaen sto evaluering av sesongen 2021, rekruttering, planlegging av vintersesongen 2021/2022, inkludert miljøransamling i november og treningsansamling i forbindelse med påsken 2022.

Daglig leder i Steinkjerhallen AS, Kenneth Karlsen, deltok på styremøte 28.06.21. Her ble rammeavtale om bruk av friidrettshall drøftet. Videre fikk styret info om montering av skillevegger i friidrettshallen rundt grå felter.

Styret har stort sett vært fulltallig på alle møtene. Deler av styret har i tillegg hatt ulike arbeidsmøter.

Kontraktsutøvere

Trenerne og styret har hatt en statusgjennomgang for de som har vært kontraktsutøvere 2021. Styret har etter forslag fra trenerne og sportslig utvalg, vedtatt hvem som får kontrakt for sesongen 2022. Klubbens kriterier og nivå for kontraktsutøvere ligger til grunn for utvelgelse og størrelse på treningsstipend.

Korona

Styrets arbeid har også i 2021 har vært preget av koronasituasjonen. Steinkjer Friidrettsklubb har fulgt nasjonale og lokale myndigheters anbefalinger når det gjelder smittevern, og Norges Friidrettsforbund sine retningslinjer for håndtering av korona har vært førende for vår aktivitet.

Det har i perioder vært knyttet restriksjoner til trening innendørs i friidrettshallen i Steinkjerhallen, og i forbindelse med arrangement har det vært nødvendig å hensynta smittevern.

Medlemstall

Per 01.01.2022 var det 194 registrerte medlemmer i klubben.

Dialog med aktive utøvere

Aktives representant Jenny E. Nyborg har deltatt på styremøtene. Jenny flyttet til Kristiansand ved studiestart i august 2021. Koronapandemi har gjort oss bedre på å benytte teknologi, og Jenny har stort sett deltatt digitalt via Teams.

Marked

I 2021 har vi hatt samarbeidsavtaler med følgende bedrifter:

- Elkjøp, tre-årig avtale 2021-2023
- Boli, tre-årig avtale 2021-2023
- Coop Midt-Norge ASA, tre-årig avtale med virkning fra 01.12.21
- Trønder-avisa, årlig avtale, for 2021 og 2022
- Sparebank1 SMN
- Produktspons fra Felleskjøpet

Sverre Luktvaslimo har koordinert mot Trimtex når det gjelder bestilling av klubbekledning via nettbutikk.

Ulike støtteordninger

Styret har i løpet av 2021 søkt om midler fra ulike støtteordninger:

- «Samfunnsutbytte» fra Sparebank 1 SMN til prosjektet «Idrettsglede for alle, Friidrett for alle - hele livet!».
- Gjensidigestiftelsen, «Friidrettskole i sommerferien»
- Statlig kompensasjonsordning, tilskudd fra midlertidig stimuleringsordning for frivillighetssektoren knyttet til inntektsbortfall på grunn av koronasituasjonen, på Steinkjer Indoor og Steinkjerlekene.
- Trøndelag fylkeskommune, tilskudd til arrangementer med Framerrunning.

Videre har klubben fått innvilget søknad om kommunale aktivitets- og tiltaksmidler 2021, samt spillemidler til utstyr.

Klubbens nettsider og Facebook

Hans Foosnæs har også i 2021 tatt ansvar når det gjelder informasjon og synliggjøring av aktivitet på klubbens hjemmeside. Styret og utvalgte har tilstrebet å gi løpende informasjon om arrangement, stevner, konkurranser og andre saker på nettsidene og klubbens Facebook-side Steinkjer Friidrett.

Møtedeltakelse og diverse aktivitet

- Liv Karin Olsen Flak representerte Steinkjer Friidrettsklubb på friidrettskretsens ledermøte 22.04.2021.
- Eivind Elnan representerte Steinkjer Friidrettsklubb på friidrettstinget 22. og 23.05.2021. Tinget ble avholdt digitalt.
- Deler av styret har deltatt på ulike møter i regi Nord-Trøndelag friidrettskrets, blant annet sonemøter.

- Deler av styret har deltatt i møter om samarbeidsprosjektet Team Trøndelag. Det er igangsatt et samarbeid på mellom- og langdistanse for de videregående skolene Strinda og Steinkjer, samt treningsmiljøene og kretsene i Nord- og Sør-Trøndelag. Det jobbes med et tilbud i kast og sprint/hekk/hopp.
- Flere fra styret deltok på høstmøtet til Nord-Trøndelag friidrettskrets på Teams 23.11.2021.

Steinkjeralliansen - en forening for å arrangere større friidrettsarrangement

Liv Karin Olsen Flak har representert Steinkjer Friidrettsklubb i styremøter i Steinkjeralliansen, og på foreningens årsmøte 29.04.21. Steinkjeralliansens formål er å arrangere større friidrettsarrangement. Årsmøtet valgte Liv Karin Olsen Flak som leder og Ragnar Prestvik som nestleder.

Aktivitet

De forskjellige gruppernes årsmeldinger viser aktiviteten i klubben det siste året. Sportslig utvalg, arrangement og Framerunning har egne årsmeldinger.

2. Økonomi

Resultatregnskapet for Steinkjer Friidrettsklubb viser et overskudd i 2021 på kr 196 988 mot et overskudd i 2020 på kr 119 657.

Det er for 2021 ikke ført avdelingsregnskaper for hhv Framerunning og klubbens øvrige aktivitet i to ulike avdelinger. Dette som følge av at styret ikke ser det hensiktsmessig å skille mellom aktivitetene etter at Framrunning-prosjektet finansiert gjennom ulike støtteordninger ble avsluttet.

2021 ble i likhet med 2020 et annerledes år enn det som klubben hadde budsjettert for. Man fikk som følge av dette vesentlig reduksjon i inntekter fra arrangement. Mye av dette inntektsbortfallet har vi fått delvis kompensert gjennom offentlige støtteordninger knyttet til Covid-19. Den sportslige aktiviteten gjennom reiser og deltakelse på arrangementer arrangert av andre klubber har som følge av Covid-19 også medført at klubbens kostnader i denne forbindelse har blitt betydelig redusert sammenlignet med et normalår uten Covid.

Som følge av reduserte kostnader til startkontingenter og reiser, gode støtteordninger vedrørende Covid samt økte inntekter av sponning og tilskudd fra Gjensidigestiftelsen og Trøndelag Fylkeskommune, har klubben også i 2021 hatt mulighet til å pådra seg noe større kostnader knyttet til investeringer i utstyr. Dette har vært et ønske over flere år, og som følge av forbedret økonomi de siste to årene har man nå hatt anledning til å gjennomføre en del nødvendige investeringer. For 2020 ble det investert kr 271 493 i sportslig og arrangementsteknisk utstyr. For 2021 ble tilsvarende investeringer gjennomført med kr 143 093.

Treningsavgifter skal i utgangspunktet dekke kostnader til startkontingenter og kostnader til gjennomføring av treninger. Baneleie og halleie utgjør kr 125 000 mens startkontingenter er kr 35 000, samlet kr 160 000. Treningsavgifter utgjør kr 98 400. Selv om treningsavgifter er økt med rundt kr 12 000 som følge av økt aktivitet (ikke økte satser) er det fortsatt stor differanse mellom klubbens kostnader til trening og startkontingent sammenlignet med det som tas inn gjennom treningsavgift. Det er fortsatt en målsetting å forsøke å få økt treningsavgift gjennom økt aktivitet fremfor økning i satser.

Klubbens egenkapital er pr 31.12.2021 kr 881 692 opp fra kr 684 704 pr 31.12.2020. Det meste av klubbens egenkapital er likviditet i form av bankinnskudd.

3. Barn og unge 10-12 år

Vintersesongen 2020/2021

For aldersgruppen 10-12 år har vi vintersesongen 2020/2021 hatt tilbud om ukentlige fellestreninger, på torsdager kl. 17-18 i friidrettshallen. 30 gutter og jenter var påmeldt til treningene denne sesongen, med ca. 15-20 til stede på de ulike treningene.

Koronapandemien la noen begrensninger på aktiviteten enkelte perioder i vinter- og vårhalvåret, og fellestreningene måtte avlyses enkelte torsdager i januar og februar. Første treningsdag etter jul var torsdag 21.01.21. I en treukersperiode i april 2021 var det ikke tillatt med fellestreninger verken innendørs eller utendørs fordi kommuneoverlegen i Steinkjer hadde vedtatt forskrift om lokale smitteverntiltak.

Vår- og sommersesongen 2021

Aldersgruppen 10-12 år hatt ukentlige fellestreninger på torsdager kl. 17-18, på friidrettsstadion. Utendørstreningene startet opp 06.05.21. I sommerhalvåret konkurrerer vi med andre idretter, spesielt fotball, og vi ser at deltakerantallet på treningene er lavere enn i vintersesongen.

Simen Holen og Marthe Bøe Øvregård har vært trenere både vintersesongen 2020/2021 og vårsesongen fram til skoleslutt i juni. Simen reiste i militæret, og Marthe måtte prioritere jobb og studier.

Torsdagene etter sommerferien klarte vi å opprettholde fellestreningene med god hjelp av klubbens egne utøvere og elever fra landslinje friidrett ved Steinkjer videregående skole: Ella Luktvaslimo, Alexander Børstad Simonsen, John Petter Stevik og Lina Fjelde. Hans Foosnæs stilte også opp flere torsdager. Siste dag med utendørstrening var 23.09.21.

Vintersesongen 2021/2022

Simen Myrvang er trener for aldersgruppen 10-12 vintersesongen 2021-2022, fortsatt er det torsdager kl. 17-18 som er fast treningstidspunkt. Oppstart var 21.10.21, og vi har rundt 10 deltakere på treningene.



Foto: Liv Karin Olsen Flak

Treningssamlinger for utøvere fra klubber rundt Steinkjer høsten 2021

Høsten 2021 inviterte Steinkjer FIK utøvere i årsklassene 10-12 år og 13-14 år fra egen klubb og naboklubber til et opplegg med to samlinger, torsdagene 21.10. og 04.11, begge dager kl. 17-18.15. Samlingene var åpne for utøvere fra klubber i nærheten av Steinkjer, der tilbudet var ment som et supplement til kretsens ungdomssamlinger. Treningene foregikk innendørs i Friidrettshallen. Allsidighet ble vektlagt, med felles oppvarming og rotasjon om 3-4 grupper, løp, hopp og kast, og siste 15 minutter med særskilt opplegg for de som ønsket mer fordypning i mellomdistanse.

Tilbudet var gratis, og det var ikke noe krav om innmelding i Steinkjer Friidrettsklubb.

Hans Foosnæs og Henrik Sandstad var ansvarlige for opplegget.

Friidrettsskole sommeren 2021

Sommeren 2021 hadde vi tilbud om gratis friidrettsskole for barn og unge i alderen 8-14 år, med to ukentlige fellestreninger tirsdager og torsdager.

Vi inviterte også til gratis friidrettsskole på dagtid tre dager i uke 26 (30. juni-2. juli) med 24 deltakere hver dag. På tredje dag gjennomførte deltakerne en mangekamp der de fikk prøve alle øvelsene de testet ut på dag en og to. I mangekampen fikk den enkelte deltaker registret resultater på alle øvelsene, men rangering og resultatliste ble ikke vektlagt.

Vi mottok økonomisk støtte til tiltaket fra både Gjensidigestiftelsen og Sparebank 1 SMN.

Jenny Nyborg og Simen Myrvang hadde ansvar for ansvar for planlegging og gjennomføring, og begge to framhever at dette var lærerikt og en fin erfaring å ha med seg. Mange ungdommer i klubben, 12 til sammen, har fått trener- og instruktørerfaring, med mulighet til å tjene litt penger.

Gjennom friidrettsskolen har vi rekruttert noen nye medlemmer til klubben, og flere barn og unge har fått erfaring med friidrett. Samlet for hele prosjektet hadde vi 40 påmeldte i aldersgruppen 8-14 år.

Vi benyttet digitalt påmeldingssystem, deltaker.no. Det ga oversikt over deltakerne inkludert kontaktinfo til foresatte, noe som var viktig med tanke på beredskap.

Vi fikk ekstra mange påmeldinger etter at tilbudet ble annonsert i Trønder-Avisa. I 2022 har vi intensjon om å starte planlegging og markedsføring av denne typen sommertilbud tidligere på våren. Etter skoleslutt på forsommeren er det ofte flere konkurrerende tilbud som delvis går i samme periode, og vi vil i 2022 vurdere om vi heller skal tilby friidrettsskole på dagtid i august, før skolestart.

All honnør til Jenny, Simen og de andre ungdommene i klubben og ved landslinje friidrett som stilte som instruktører.



Foto: Simen Myrvang

Konklusjon

De siste to-tre sesongene årene har vi ikke hatt noe eget utvalg for barn og unge, med foresatte som koordinerer og ivaretar en «oppmannsrolle». For å følge opp den yngste aldersgruppen på en god måte, trenger vi en eller flere voksenpersoner som kan være bindeledd mellom gruppa og styret. Noen som er til stede på treninger, holder kontakt med trener(ne) og informerer om og oppmuntrer til deltakelse på stevner og stafetter (terminlista). Mange av de yngste barna synes stafetter er morsomt, og vi trenger voksne som kan hjelpe til med å organisere lag og melde på.

4. Framerunning

Ansvarlig

Marie Aune Bardal har vært trener for gruppen. Tor Hagen har vært tekniker. Fra årsskiftet 2021/2022 tok Knut Johan Strøm over som tekniker.

Fellestreninger

- Gruppen har fellestreninger hver mandag og torsdag, i vinterhalvåret og høsten 2021 inne i friidrettshallen, i sommerhalvåret på friidrettsstadion på Guldbergaunet.
- Marie Aune Bardal har vært trener på mandager i hele 2021, på torsdager har utøverne hatt egentrening.
- Noen av utøverne har hatt sprinttrening/teknikktrening med Hans Foosnæs på tirsdager.
- Framerunning har en egen Facebook-gruppe der trener fortløpende legger ut informasjon om fellestreninger, og tips og råd om egentrening inkludert treningsprogram.

Deltakelse på følgende arrangement:

- Friidrettsstevne innendørs 06.03.21: Julie Leirvik Saurasunet, 60 m
- Friidrettsstevne innendørs 25.03.21: Julie Leirvik Saurasunet, 60 m
- Steinkjerlekene 29.05.21-30.05.21:
Julie Leirvik Saurasunet, 60 m, 100 m
Odd Markus Lütken, 100 m
- Adventstevne 04.12.2021: Odd Markus Lütken og Julie Saurasunet, begge 60 m

Landssamling og landsstevne i august

12.-15.08.2021 arrangerte Steinkjer Friidrettsklubb for 5. år på rad landssamling og landsstevne i Framerunning her i Steinkjer. Tilsvarende arrangement ble gjennomført i 2017, 2018, 2019 og 2020. Landsstevnet lørdag 14.08.21 samlet 11 deltakere fra tre ulike klubber, med til sammen 23 starter fordelt på disse øvelsene: 60 m, 100 m, 200 m, 1500 m og 5000 m. Landsstevnet ble arrangert samme dag som fylkesfinalen i TA-sprinten. Lørdag kveld var det middag og premieutdeling på Grand Hotell, der også klubbleder Liv Karin var til stede.

Klubbtrener Hans Foosnæs stilte som trener og instruktør på landssamlinga. Hans har gjennom mange år vært en pådriver i arbeidet med å tilrettelegge for parafridrett og Framerunning i Steinkjer Friidrettsklubb.

Deltakere på landsstevnet fra Steinkjer Friidrettsklubb:

1. Marie Aune Bardal, RR2: 60 m, 100 m, 1500 m
2. Linn Beate Kippe, RR2: 1500 m
3. Julie Lervik Saurasunet, RR3: 60 m, 100 m, 1500 m
4. Mia Larsen Sveberg, RR4: 60 m, 100 m
5. Kaia Karina Jonassen, RR4: 60 m, 100 m
6. Torggrim Ekren Skålsvik, RRA: 60 m, 100 m, 200 m
7. Tove Tømmerås, RR4: 1500m
8. Grete Vist, RR2: 1500 m
9. Odd Markus Lütken, RR2: 100 m, 1500 m

Andre deltakere: Marte Aasvang fra Runar IL (100 m og 5000 m RR1) og Sofie Østerbø Jansen fra Sandnes IL (100 m, 200 m, 5000 m RR2).

Marie Aune Bardal har i samarbeid de øvrige utøvere lagt ned et solid arbeid med planlegging og gjennomføring av landssamling og -stevne. Det ble blant annet skaffet økonomisk støtte fra flere lokale bedrifter.



Fra landssamlinga fredag 13.08.21 der Hans leder økta.

Foto: Liv Karin Olsen Flak

Medlemstall

Per 31.12.2021 har klubben 9 utøvere innenfor Framerunning registrert som betalende medlemmer.

Deltakerantallet på fellestreningene på mandager ligger på 5-6, i tillegg er det 3-4 enkeltutøvere som deltar av og til, eller som er med på noen stevner. To-tre av utøverne er på fellestreninger også på tirsdager og torsdager.

Framrunning-miljøet på Steinkjer er et av landets største, og i denne videoen er Paraidrettssenteret i Trøndelag med på en av treningene: [Framerunning på Steinkjer - YouTube](#)

Paraidrettssenteret i Trøndelag (PIT)

I januar/februar 2022 åpnet Trøndelag idrettskrets Norges første paraidrettssenter på Ranheim i Trondheim. PIT har som formål å fremme fysisk aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse, og PIT skal være til for alle kommunene i hele Trøndelag.

Mandag 18.10.2021 var det møte i Steinkjerhallen med disse deltakerne:

- Per-Einar Johannesen, fagkonsulent paraidrett og prosjektleder ved PIT
- Svein Bergem, aktivitetskonsulent ved PIT
- Marie Aune Bardal, Steinkjer Friidrettsklubb
- Liv Karin Olsen Flak, Steinkjer Friidrettsklubb

I møtet ble det gitt informasjon om PIT, og ulike tiltak for å synliggjøre og få til større utbredelse for Framerunning ble drøftet.

PIT vil i samarbeid med ulike lokale aktører legge til rette for en utprøvningsdag med paraidrett her i Steinkjer i mai 2022, med påfølgende dialogmøte/temakveld/seminar på kveldstid. Målet med utprøvningsdagen er at flere skal kjenne til hvilke muligheter man har til aktivitet og idrett dersom man har en funksjonsnedsettelse. Klubbleder Liv Karin har deltatt på eget møte om utprøvningsdag.

Team Framerunning – egen satsingsgruppe der Julie og Odd Markus er med

Team Framerunning er en satsingsgruppe (ikke et landslag) med dedikerte Framerunning-utøvere, der målet er medaljer i PL i Paris i 2024. Julie Saurset og Odd Markus Lütken er med i Team FR 2022.

Anne Katrine Aas er engasjert som prosjektleder for teamet, og Runar Steinstad er hennes kontaktperson i NFIF. Til daglig jobber Anne Katrine Aas i Norges Idrettsforbund som parakonsulent i Vestfold/Telemark. Runar Steinstad har ansvar for ParaFriidrett i Norges Friidrettsforbund.

Framerunning er en relativt «fersk» idrett, og ble tatt opp i IPC i november 2018. Planen videre er at Framerunnerne skal reklassifiseres i det første internasjonale stevnet de deltar i i 2022. Det har siden siste klassifisering blitt inngått et nært samarbeid mellom IPC og CPISRA (<https://cpisra.org/>), det har blant annet resultert i at det nå konkurreres kun i to klasser i Framerunning, ikke tre slik det har vært (RR1, RR2, RR3). Det betyr at noen utøvere vil komme over i en annen klasse.

Team FR hadde samling her i Steinkjer 19.-21. november 2021.



Fv. Teamleder Anne Katrine Aas, trener Stephan Knestang og Hans Foosnæs. Foto: Per-Einar Johannesen



Foto: Per-Einar Johannesen

Konklusjon

Klubben ønsker å legge forholdene best mulig til rette for aktivitet innen Framerunning, med fellestreninger gjennom hele året, sosiale sammenkomster og deltakelse på stevner. Vi ser fram til videre samarbeid med Paraidrettssenteret i Trøndelag og Team Framerunning, og håper det kan bidra til at vi greier å rekruttere og få med flere.

5. Løpe-/mosjonsgruppe

Løpegruppa kom i gang høsten 2020 etter initiativ fra Magnus Hagstrøm-Sjaastad, Henrik Sandstad, Jon Drogset Østeng og Amel Jodanovic.

I november samme år innledet løpegruppa i Steinkjer FIK et samarbeid med Kondis om driften av gruppa. Løpegruppa bidrar til å gi mer bredde i friidrettsklubbens aktivitetstilbud, og målet er å skape et sosialt og godt miljø for løpsinteresserte lokalt som er under elitenivå, uavhengig av alder, kjønn

og prestasjoner. I januar fikk lederne i gruppa inn en kvinnelig representant i Trine Ertsås som er en av de engasjerte kvinnelige løperne i gruppa.

Noen tall fra løpegruppa for 2021: Gruppa har bidratt med 25+ nye medlemmer til Steinkjer FIK. På torsdagskveldene med intervalltrening har rundt 20 løpere deltatt i vintersesongen (innendørs) og 10-15 løpere i vår- og sommersesongen (utendørs). På søndagene med rolig langtur har 5-10 løpere deltatt.

Amel Jodanovic og Jon Drogset Østeng deltok i styremøte 16.03.21 der de informerte om aktiviteten. Det er ønskelig å samordne aktiviteten i løpegruppa med resten av klubben, eksempelvis kan klubbtrenerne bidra med teknikktraining i gruppa.



6. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg og trenere i Steinkjer Friidrettsklubb 2021 har vært:

Rolle	Navn	Telefon	e-post	Ansvar
Sportslig leder, styremedlem	Jorunn Grande	94436228	Jorunn.grande@nord.no	Reiser mesterskap mm. Koordinering trenerressurser. Styremøter.
Medlem	Mette Gundersen	97573089	megund@online.no	
Medlem	Frank Davidsen	90539855	frank73davidsen@hotmail.no	
Trener	Hans Foosnæs	90166510	Hans.foosnaes@ntebb.no	Teknisk og mellomdistanse ungdom.
Trener	Henrik Sandstad	90753691	hensa@trondelagsfylke.no	Mellom og lang NM terrengløp og andre viktige løp Stafetter MS
Trener	Toril Nyborg	41397240	Toril.nyborg@ntebb.no	Sprint mm, ungdom, Stafetter KS, J15-17
Trener	Trond Olav Skevik	48041200	toskevik@gmail.com	Sprint og teknisk ungdom Stafetter G15-17
Trener	Sigrid Belbo	95028564	sigrbel@gmail.com	10-12 år Stafetter 11-12 år
Trener	Simen Myrvang	98480456		Trener friidrettsskole, 10-12 år innendørs 21/22
Trener	Marie Aune Bardal	47844918	marie.aune.bardal@eip.as	Framerunning

Løpegruppe				
Kontaktperson	Jon D. Østeng	40484838	jondrogset@gmail.com	
Kontaktperson	Amel Jodanovic	92655679	jodanovic@hotmail.com	

Klubbens treningstilbud høst/vinter 2020-2021:

Mandager	18.00-19.30: Framerunning, friidrettshallen 18.00- 19.00: Løpetrening utendørs
Tirsdager	18.00-20.00: Trening 13 år og eldre, friidrettshallen 19.15-20.00: sprint-/teknikktraining Framerunning, friidrettshallen
Torsdager	17.00-18.00: 10-12 år og Framerunning, friidrettshallen 18.00-20.00: 13 år og eldre, friidrettshallen 20.15-21.15: Løpe-/mosjonsgruppe, intervalltrening i friidrettshallen
Lørdager	11.00-13.00: Vanlig trening 15 år og eldre (friidrettshallen og utendørs)
Søndager	09.00-10.30: Løpe-/mosjonsgruppe langtur ute

Det har vært tilsvarende treningstider i sommerhalvåret, utendørs på friidrettsstadion på Guldbergaunet.

Helhetsvurdering av sesongen

Til tross for at det fortsatt har vært mange restriksjoner p.g.a. korona viser resultatene fra 2021 at klubben har god bredde og mange unge utøvere viser stor framgang. Klubbens utøvere viser gode resultater både i UM-klassene og junior/senior-klassene i NM. Klubben har likevel fortsatt en stor oppgave å skape forhold for rekruttering, spesielt for aldersgruppen 13-15 år.



Adventstevne 04.12.2021. Fv. Sander Dalbu, Sigve Hårberg, Emily Nyborg, Obaidi Obaidullah, Bastian Elnan Aurstad og Sivert Moen. Foto: Liv Karin Olsen Flak



NM terrengløp 10.10.21 i Frognerparken. Fv. Henrik Sandstad, Isaac Tesfamichael, Mathias Vanem Aas, Mathias Flak, Simen Ellingsdalen og Grethe Tyldum. Foto: Liv Karin Olsen Flak

Vi har et godt og erfarent trenersteam, samtidig som vi har fått inn ungdommer som gode trenerrekrutter til de yngre. Trenere og utøvere på idrettsfag har også i år vært en god støtte for oss både i trening og på stevner.

Møter og representasjon

Det er blitt holdt møter i Sportslig utvalg etter behov. Noen perioder har hatt hyppigere møter med trenergruppa med delvis korte innkallinger på grunn av korona. De fleste møter er avholdt på Teams, som har fungert meget bra. Ellers har det vært uformelle møter/samtaler i forkant/etter treningene.

Samlinger

Det ble gjennomført treningssamling for høsten på Høylandet den 12. – 14. november 2021 med i alt 23 deltakere, inkludert løpere fra landslinje friidrett og trenere. Samlinga ble svært vellykket. Unni Tyldum bidro med organisering og tilrettelegging.

Internasjonal representasjon 2021

Para-EM Bydgoszcz, Polen, 1.-5. juni: Julie Saursaunet, 4. plass 100 m framerunning

U23-EM Tallinn, Estland, 8.-11. juli: Mathias Flak, 23. plass 5000 meter, 14.29,61

Nordisk mesterskap terrengløp, Tullinge, Sverige, 7. november

- Mathias Vanem Aas, 8. plass U20, gull i lagkonkurransen
- Mathias Flak, 11.pl. menn senior, sølv i lagkonkurransen

EM terrengløp, Dublin, Irland 12. desember:

- Mathias Vanem Aas, 74. plass U20
- Mathias Flak, 31. plass U23

Medaljevinnere 2021

NM junior, Askøy 30. juli-1. August

- M U20 Mathias Vanem Aas, bronse 5000 m, 14.40,50

Hoved-NM Kristiansand 10.-12. september

- MS Bastian Elnan Aurstad, sølv 400 m, 47,17
- MS Bastian Elnan Aurstad, sølv 400 m hekk, 51,83
- KS Para Julie Saursaunet, sølv 1500 m 7.09,67
- KS Para Julie Saursaunet, sølv 100 m 20,49

UM Trondheim 3.-5. september

G16 Bastian Elnan Aurstad, gull 200 m, 21,82
G16 Bastian Elnan Aurstad, gull 100m hekk, 13,37
G16 Bastian Elnan Aurstad, gull 300m hekk, 38,06
G17 Mathias Vanem Aas, gull 2000 m hinder 5.55,43
G17 Mathias Vanem Aas, gull 3000m 8.28,96
G17 Sivert Moen, sølv 300 m hekk, 40,96
G16 Bastian Elnan Aurstad, bronse lengde, 6,52

NM Terrengløp lang løype Oslo 10. oktober

Menn junior Mathias Vanem Aas, bronse 6 km, 18,41



Julie før avreise til Polen. Foto: Liv Karin O. Flak



Mathias i EM U23. Foto: Hasse Sjögren DECA Text&Bild



Bastian og Mathias. Foto: Arne Brunnes, TA

NM Terrengløp, kort løype, Bergen 2. oktober

Kvinner Grethe Tyldum, bronse, 07,11

6x1000 m stafett herrer, sølv til Steinkjer FIK med Mathias Flak og Isaac Tesfamichael

NM Halvmaraton Oslo 19. september

M24-37 Simen Ellingsdalen, bronse 21 km, 1.06,53

UM og Veteran-NM Mangekamp Hamar 20.-21. august

M 75-79 Kjell I. Jønnum, bronse 10-kamp, 4473 poeng

Hytteplanmila 16. oktober

Isaac Tesfamichael imponerte på 10 km der han løp inn til 29.21. Han ble nr. 2 bak Narve G. Nordås fra Sandnes som løp på 28.55. Det ble åpnet veldig fort og de første 5 km gikk på 14.04. Isaac fulgte Narve helt til de siste par km. Simen Ellingsdalen løp også veldig bra og kom inn på 31.01 som gav 22.plass.



Isaac mot mål 26 sekunder bak Narve Gilje Nordås. Foto: Sylvain Cavatz, Kondis

Sesongavslutning og hederspriser

Hederspriser for sesongen 2021 ble delt ut på klubbkvelden 8. desember 2021, som gikk av stabelen på personalrommet på Steinkjer videregående skole.

Hedersprisene for sesongen 2021

- Glassblokk Jenter 11-14 år: Kaja Sormul Aas (født 2008 – 13 år), 60m med tida 8,67, 927 Tyrvingpoeng, under KM på Steinkjer 03.07.2021.
- Glassblokk Gutter 11-14 år: Jonas Belbo Lagestad (født 2009 – 12 år), 600 m med tida 1,42,79, 901 Tyrvingpoeng
- Ungdomspokal Jenter 15-19 år: Ella Luktvaslimo (født 2004 – 17 år), 200m med tida 27,30, 890 Tyrvingpoeng, på Stjørdal 18.09.2021
- Ungdomspokal Gutter 15-19 år: Bastian Elnan Aurstad (født 2005 – 16 år), beste resultat er 300m med tida 34,03, 1214 Tyrvingpoeng, på Steinkjer 26.08.2021. Har også 1213 Tyrvingpoeng på 400m med 47,17 (NM Kristiansand) og 1212 Tyrvingpoeng på 300m hekk med 37,19.
- Junior/Seniorpokal 20 år og eldre: Mathias Flak, kretsrekord på 5000 m med 13.58.55, 924 poeng, satt i Oslo 04.06.2021.
- Rollemodell: Marie Aune Bardal.
Marie er en pådriver både som trener og organisator, i tillegg til å være utøver selv. Men ikke minst utmerker hun seg gjennom det hun har gjort utenfor friidrettsbanen, med gjennomføring av alle Ti på Topp-turer, studier etc. Marie setter seg mål, har høy gjennomføringsevne og viser at alt er mulig. Ei sosial jente som tar seg tid til venner, og som bidrar inn i fellesskapet i klubben.



Fv. Ella Luktvaslimo, Kaja Sormul Aas,
Marie Aune Bardal, Jonas Belbo
Lagestad og Bastian Elnan Aurstad
Foto: Liv Karin Olsen Flak

Felles opplegg for utøvere på eksterne stevner

Felles opplegg rundt stevner har vært noe begrenset på grunn av mye usikkerhet rundt de enkelte arrangement på grunn av korona. Steinkjer FIK deltok imidlertid på kretsens opplegg for overnatting under junior-NM i Bergen og under UM utendørs i Trondheim utendørs. I tillegg organiserte klubben felles opplegg for overnatting under hoved-NM i Kristiansand.

Poengserien i Nord-Trøndelag (TA-serien) 2021

Steinkjer Friidrettsklubb fikk 2. plass i poengserien i Nord-Trøndelag for J/G 10-19 år i 2021. Samlet poengsum ble 18868, 8429 poeng for jenter og 10439 poeng for gutter. Steinkjer FIK hadde beste guttelag mens jentene ble nest best bak Verdal Friidrettsklubb.

I 2020 ble Steinkjer FIK beste klubb med en samlet poengsum på 19613.

Lagserien 2021

Menn: Steinkjer FIK ble nr. 3 andredivisjon med 18 757 poeng, og rykker opp til 1. divisjon.
Kvinner: Steinkjer Friidrettsklubb ble nr. 12 i 2. divisjon med 10 480 poeng, og rykker ned til 3. divisjon.

Her er resultatene fra lagseriene i 2021:

<https://www.friidrett.no/nyhet/2021/tjelve-har-tatt-foringen-i-begge-lagseriene/>

Kontraktsutøvere 2021

Nivå 1: Mathias Flak, Isaac Tesfamichael

Nivå 2: Grethe Tyldum

Nivå 3:

- Sigve Hårberg
- Sander Dalbu
- Emily Nyborg
- Simen Ellingsdalen
- Henrik Nordtug

- Bastian Elnan Aurstad
- Mathias Vanem Aas

3B-kontrakt: Amalie Grande Bjørnstad

Uttak landslag 2022

- Grethe Tyldum, U23 landslaget mellom- og langdistanse
- Mathias Vanem Aas, juniorlandslaget U20 mellom- og langdistanse
- Bastian Elnan Aurstad hospiterer på juniorlandslaget U20 sprint og hekk

For statistikk friidrett på bane viser vi til landsoversikt Norges Friidrettsforbund:

<http://www.minfriidrettsstatistikk.info/php/LandsStatistikk.php?showclass=11&showevent=0>

7. Idrettsmerkeutvalget

I 1993 tok Trond Gystad over som leder av Idrettsmerkeutvalget, etter Odd Asbjørn Mediås, som på den tida var skolesjef. Disse personene var med i utvalget foruten Trond: Helge Rhode, Kolbein Storvoll og Ingvardt Sandsund. Nå har alle disse gått bort, og Trond er alene i utvalget.

Trond Gystad ivaretar fortsatt denne funksjonen, og er innstilt på å fortsette med det.

På nittitallet var det mellom 20 og 30 personer som avla prøver til merket. Nå er antallet på i underkant av 10 personer. For å gjøre folk oppmerksom på når prøvene var, annonserte vi dette i Trønderavisa under **Fra laga**. Så tok avisa bort denne muligheten for en god del år siden. Nå sender Trond sms til aktuelle personer og informerer om tidspunkt for merkeprøver, i tillegg legges det ut info på klubbens nettsider.

Trond skriver følgende avslutningsvis: Vi er en "utdøende rase", men det blir prøver også i 2022!

8. Arrangementsutvalget

Arrangementsutvalget har som oppgave å planlegge, organisere og gjennomføre friidrettsstevner i regi av Steinkjer Friidrettsklubb. Utvalget har som mål å skape attraktive stevner og gode opplevelser for både utøvere, trenere, publikum og frivillige. Utvalget har i 2021 bestått av Robert Hårberg, Even Bjørnstad, Torbjørn Aas, Petter Spolén og Eivind Elnan (leder). Gunn Kampen Dalbu og Karin Brandtzæg er også med i utvalget med spesielt ansvar for kiosk.

Covid-19 pandemien har også i 2021 i stor grad påvirket gjennomføringen av våre stevner og arrangementer. Året startet dessverre med at Steinkjer Indoor måtte avlyses. I løpet av februar og mars fikk vi imidlertid gjennomført tre mindre innendørs seriestevner med begrenset deltakelse iht de relativt strenge covid-restriksjonene som var gjeldende i denne perioden. Innendørs-UM som skulle vært arrangert i Steinkjerhallen i mars 2021 måtte også avlyses, men Steinkjeralliansen ble samtidig tildelt arrangementet på nytt for 2022.

Steinkjerlekene ble arrangert på Guldbergaunet 29.-30. Mai i strålende vær. Det lå an til rekordpåmelding med godt over 200 påmeldte utøvere, men Korona-restriksjoner la på nytt en

demper ved at kun deltagere fra Trøndelag kunne delta, og et stort antall påmeldte utøvere fra Nordland fikk dessverre ikke deltatt. Nytt av året var perse-premiene, der vi ønsket å sette fokus på at i friidretten så konkurrerer man i hovedsak med seg selv. Dette ble en stor suksess – og hele 164 perser ble registrert og var med i trekningen av perse-premier!!

03.-04. Juli arrangerte vi KM Bane på Guldbergaunet. Deltagelsen var noe lav, og det ble konkludert med at første helg i Juli antagelig ikke er optimalt tidspunkt for arrangementet.

I august arrangerte vi Steinkjerstafett (finale i NTE stafettserien), Landsstevne for Racerunning og TA-sprint Finaler. Vi arrangerte også tre mindre seriestevner i august og september.

Innendørssesongen ble åpnet med avsluttende stevne for Innherredskarusellen i Steinkjerhallen 28. oktober, mens året ble avsluttet med Adventstevne 04.12.

Vi takker alle som velvillig har stilt opp og meldt seg frivillig som funksjonærer og medhjelpere på våre arrangementer og stevner. Dette er helt avgjørende for at vi skal kunne klare å skape attraktive stevner og gode opplevelser for både utøvere, trenere, publikum og frivillige.

Utviklingsaktiviteter

Arbeidet med digitalisering av våre arrangementer er videreført med stadige forbedringer.

Vi har også i 2021 fornyet oss på utstyrssiden, med investering i nye hekker på Guldbergaunet som den største enkeltinvestering. Til dette mottok vi støtte fra Gjensidigestiftelsen. Samarbeidet med Steinkjer kommune fungerer også bra, og kommunen har bidratt til at det også ble kjøpt inn nye hinder til Guldbergaunet.

Stevner 2021

Gjennomførte Stevner i 2021

06. Feb	Seriestevne Toppidrett
06. Mars	Todelt Seriestevne Toppidrett + U20
25. Mars	Seriestevne
29.-30. Mai	Steinkjerlekene
03.-04. Juli	KM Bane
12. Aug	Steinkjerstafetten
14. Aug	Landsstevne Racerunning
14. Aug	TA-sprint Finale + seriestevne
26. Aug	Seriestevne
30. Sept	Seriestevne
28. Okt	Innherredskarusellen Inne
04. Des	Adventstevne

9. Oppsummering

Det har i 2021 vært god aktivitet i klubben, dette til tross for koronapandemi. Vi har stor bredde i aktivitet, med utøvere innenfor et stort aldersspenn, alt fra de yngste i gruppen 10-12 år og opp til våre veteranutøvere, og både konkurranse- og mosjonsutøvere.

Når vi retter blikket framover, er det mye å glede seg til. NM terrengløp kort løype og stafetter arrangeres i Trondheim 23. og 24. april 2022. Hoved-NM 2022 er lagt til Stjørdal helgen 24.-26. juni, mens UM utendørs går av stabelen i Trondheim 12.-14. august. Klubben planlegger flere arrangement i 2022, og vi håper på stor deltakelse og idrettsglede. I friidrett kan alle delta, ingen behøver å sitte på «reservebenken».

Våre fellestreninger og arrangement er viktige samlingspunkt både sportslig og sosialt, og vi håper at vi ser mange både gamle og nye utøvere på våre treninger i 2022. Det er mange oppgaver som må løses for å drive en friidrettsklubb, og vi ønsker også nye foreldre og foresatte velkommen inn som medhjelpere og frivillige.

Styret takker alle som jobber til det beste for Steinkjer Friidrettsklubb, både utøvere, trenere, personer som tar på seg verv og oppgaver, og alle som stiller som frivillige på våre arrangement. Videre vil vi takke alle våre samarbeidspartnere som på ulike måter støtter vårt arbeid.

Klubbens formål er å legge forholdene best mulig til rette for aktivitet innen friidrett og parafriidrett. Vi ønsker å etterleve visjonen til NIF - «Idrettsglede for alle» og Norges Friidrettsforbund sin visjon og slagord – «Friidrett for alle – hele livet». Vårt mål er å ha et aktivitetstilbud til alle uavhengig av ambisjonsnivå, og der alle som deltar på våre aktiviteter skal oppleve mestring, trivsel og sosialt fellesskap.