



2022



Noen av deltakerne på finalen TA-sprinten 2022: Kaja Sormul Aas, Thale Opdahl, Tiril Hagstrøm-Sjaastad, Maya-Elea Rosendal Ødegård, Ruby Berg-Vindsetmo og Marte Vanem Aas

Foto: Ann Helen Bjørum Nordgård, Trønder-avisa

Årsmelding 2022

STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB

Innhold

1.	Årsmelding fra styret	2
2.	Økonomi.....	5
3.	Framerunning.....	7
4.	Landslagets Friidrettsskole sommeren 2022	9
5.	Løpe-/mosjonsgruppe.....	10
6.	Sportslig utvalg	11
7.	Idrettsmerkeutvalget – rapport fra Trond Gystad.....	16
8.	Arrangementsutvalget.....	17
9.	Oppsummering	19

1. Årsmelding fra styret

Fram til årsmøtet 30.03.2022 besto hovedstyret av disse personene:

- 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

Etter årsmøtet 30.03.22 var styret sammensatt slik:

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

I tillegg disse funksjonene:

Regnskapsfører: Rune Fuglestrand

Valgkomité: Jorunn Grande og Monika S. Luktvaslimo

Kontrollutvalg: Per Hegdahl og Trond Olav Skevik

Styrets arbeid

Styremøter

Det ble i 2022 avholdt tre styremøter fram til årsmøtet 30.03.22. Det nye styret som trådte i kraft etter årsmøtet 30.03.22, har hatt 6 styremøter i 2022 og fire møter i januar-mars 2023. De fleste møtene har vært fysiske møter, mens noen møter har blitt gjennomført digitalt på Teams.

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 2022. Styret har etter forslag fra trenerne og sportslig utvalg, vedtatt hvem som får kontrakt for sesongen 2023. Klubbens kriterier og nivå for kontraktsutøvere ligger til grunn for utvelgelse og størrelse på treningsstipend.

Medlemstall

Per 01.01.2023 var det 205 registrerte medlemmer i klubben.

Dialog med aktive utøvere

Aktives representant Jenny E. Nyborg har deltatt på styremøtene. Jenny har på grunn av studier vært bosatt i Kristiansand, og har i stor grad deltatt digitalt via Teams.

Marked

I 2022 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 2022
- Sparebank1 SMN
- Elvis Elektro

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

Ulike støtteordninger

Styret har i løpet av 2022 søkt om midler fra ulike støtteordninger:

- «Samfunnsutbytte» fra Sparebank 1 SMN:
 - ✓ Friidrettsskole for barn og unge i uke 32
 - ✓ Landssamling Framering 2022 med innlagt landsstevne
 - ✓ EM terrengløp for klubblag i Portugal februar 2022.
- Trøndelag fylkeskommune, tilskudd til friidrettsstevner med Framering arrangert i 2022.
- Steinkjer kommune:
 - ✓ Tilskudd til gjennomføring av sommeraktivitet for barn og unge – friidrettsskole uke 32
 - ✓ Tilskudd til kultur og idrett – landssamling Framering

Videre har klubben fått innvilget søknad om kommunale aktivitets- og tiltaksmidler 2022, samt spillemidler til utstyr.

Klubbens nettsider og Facebook

Hans Foosnæs har også i 2022 tatt ansvar når det gjelder informasjon og synliggjøring av aktivitet på klubbens hjemmeside. Styret og utvalgene har tilstrebet å gi løpende informasjon om arrangement, stevner, konkurranser og andre saker på nettsidene og klubbens Facebook-side Steinkjer Friidrett.

I 2023 skal det settes i gang et arbeid med å fornye og forbedre nettsidene til klubben.

Møtedeltakelse og diverse aktivitet

- 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.
- Hans Foosnæs og Liv Karin Flak deltok på Idrettens møteplass Steinkjer 19.10.22, med Steinkjer Idrettsråd som arrangør. Møtet fant sted på Steinkjer skole. Det var foredrag ved Øystein Pettersen, «Helt konge», og Idrettsrådet annonserte årets ildsjel i Steinkjer, som ble Mari-Ann Skogan Øksnes fra Rygg idrettslag. Hans og Liv Karin deltok også i gruppediskusjon om «Flest mulig lengst mulig i Steinkjeridretten», der kultursjef Leif Terje Nilsen i Steinkjer kommune innledet.
- Hans Foosnæs, Eivind Elnan, Liv Karin Flak og Toril Nyborg deltok på Trønderidrettens møteplass og NTfiks Høstkonferanse 29.10.22. Konferansen fant sted på Steinkjer videregående skole. Blant annet med paneldebatt om temaet «*Hvordan står det egentlig til?*» - *Psykisk helse til ungdommene våre*».

Steinkjeralliansen - en forening for å arrangere større friidrettsarrangement

Liv Karin Olsen Flak har representert Steinkjer Friidrettsklubb i styremøter i Steinkjeralliansen, og på foreningens årsmøte 21.04.22. Steinkjeralliansens formål er å arrangere større friidrettsarrangement. Årsmøtet valgte Liv Karin Olsen Flak som leder og Ragnar Prestvik som nestleder.

Aktivitet

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

2. Økonomi

Kommentarer til regnskapet

Resultatregnskapet for Steinkjer Friidrettsklubb viser et overskudd i 2022 på kr 221 407 mot et overskudd i 2021 på kr 196 988.

2022 ble i likhet med 2021 også et annerledes år enn det klubben hadde budsjettet for. Som følge av Covid-19 fikk vi redusert inntekter knyttet til Steinkjer Indoor, men fikk dette delvis kompensert gjennom kompensasjonsordningen. Videre er det sterke resultatet for 2022 preget av et godt økonomisk resultat av UM Innendørs hvor klubben sin andel av overskudd og leieinntekter samlet ble kr 206 122. Videre er det også inntektsført kr 50 000 knyttet til avsatt kostnad til Steinkjerhallen. Dette som følge av at kostnaden for 2021 ble redusert med 50% som følge av at hallen dette året i store perioder hadde vært stengt.

Korrigert for disse to ekstraordinære inntektene ble resultatet av ordinær drift da negativt med ca kr 35 000.

Sponsorinntekter fra sponsorer og samfunnsutbytte fra SMN er i 2022 noenlunde det samme som i 2021. Vi har imidlertid bortfall av inntekter i form av støtte fra fylkeskommunen knyttet til arrangement da disse i 2022 gikk ned fra kr 60 000 til kr 10 000. Støtte fra Steinkjer kommune i anledning landssamling for Framerunning har også blitt redusert. Vi har i 2022 heller ikke hatt støtte til ulike prosjekter fra private stiftelser mv.

Treningsavgifter skal i utgangspunktet dekke kostnader til startkontingenter og kostnader til gjennomføring av treninger. Baneleie og halleie utgjør kr 125 000, kostnader til trenere mv utgjør ca kr 93 000, mens startkontingenter er kr 55 000. Samlede kostnader til trening og startkontingenter er da kr 273 000. Treningsavgifter utgjør ca kr 90 000. Klubben tar således inn svært lav andel av kostnadene til trening og konkurranser i form av treningsavgifter.

Klubbens egenkapital er pr 31.12.2022 kr 1 103 100 opp fra kr 881 692 pr 31.12.2021. Det meste av klubbens egenkapital er likviditet i form av bankinnskudd.

Kommentarer til budsjett 2023

Budsjettet er i utgangspunktet satt opp med grunnlag i inntekter og kostnader for 2022 med en del korrigeringer.

På kostnadssiden er det lagt inn økte kostnader til kontraktsutøvere slik kontrakter for de som kvalifiserer til dette er inngått. Generelt er det både økende rammer på de ulike nivåene og økt antall kontrakter, slik at denne utgiftsposten øker betydelig. Videre er det lagt inn økte reisekostnader med ca kr 50 000 siden de ulike mesterskapene arrangeres andre steder i landet i 2023. I tillegg er det også lagt inn økt reisekostnad med ca kr 100 000 knyttet til Holmenkollstafett og økte reisekostnader for trenere da klubbens styre ser det ønskelig med å kunne dekke større del av trenerne sine utgifter til blant annet reiser.

Som følge av de økte kostnadene er det da også nødvendig å styrke inntektssiden. I budsjettet er det lagt inn økte sponsorinntekter som følge av at det er inngått nye og bedre sponsoravtaler. Videre er det lagt opp til en økning i egenandeler hovedsakelig knyttet til de økte reisekostnadene der blant annet Holmenkollstafetten utgjør en vesentlig del av egenandelene. Videre er det budsjettet inn noe økning i overskudd fra stevner både når det gjelder kiosk og startkontingenter da vi har tro på at disse inntektene blir langt bedre i 2023 enn hva som har vært tilfelle de siste årene. I tillegg budsjetteres det inn noe økning både i medlemskontingent og treningsavgifter selv om denne økningen i hovedsak skal oppnås gjennom økt antall medlemmer og økt antall personer som betaler de ulike treningsavgiftene. Det legges opp til en viss økning i treningsavgifter for de aktive utøverne.

Budsjettet er satt opp med et underskudd på kr. 77 000. Ut fra den solide egenkapitalen i klubben er det ikke problematisk å ha underskudd i ett enkelte år, eller i enkelte år dersom underskuddene dekkes inn gjennom større arrangementer så som UM innendørs i 2022. Nivået på underskuddet medfører imidlertid at klubben annen hvert år må ha større arrangementer for å ikke ha akkumulert underskudd over tid, eventuelt at en klarer å oppnå enda større inntekter gjennom sponsing eller økte medlemskontingenter og treningsavgifter og egenandeler gjennom økt aktivitet og medlemskap.

3. Framerunning

Konkurransesgruppa i Framerunning har i 2022 bestått av:

- Julie Lervik Saurasunet (RR3)
- Kaia Karina Jonassen (RR4)
- Linn Beate Kippe (RR2)
- Marie Aune Bardal (RR2)
- Odd Markus Lütken (RR2) (Har vært skadet mye av sesongen, men har deltatt på flere stevner).

Trener: Hans Foosnæs

Tekniker, til stede på mandagstreningene hver 2. mandag: Knut Johan Strøm

Mandager har vært brukt til mosjonstrening i framerunning. Trenere her har vært Hans Foosnæs og Marie Aune Bardal.

Framerunning har en egen Facebook-gruppe der trener Marie fortløpende legger ut informasjon om fellestreninger, og tips og råd om egentrening inkludert treningsprogram.

Julie har deltatt på mange både lokale, nasjonale og internasjonale konkurranser. Hun og Odd Markus har vært med i forbundets satsingsgruppe i parafriidrett/Team Framerunning. Team Framerunning er en satsingsgruppe (ikke et landslag) med dedikerte Framerunning-utøvere, der målet er medaljer i para-VM i Paris i 2023.

Framerunning er en relativt «fersk» idrett, og ble tatt opp i International Paralympic Committee (IPC) i november 2018. IPC og CPISRA¹ (<https://cpisra.org/>) har inngått et nært samarbeid, noe som blant annet har resultert i at det nå konkurreres i to klasser i Framerunning, og ikke tre slik det har vært (RR1, RR2, RR3). Det betyr at noen utøvere vil komme over i en annen klasse.

Noen resultater Framerunning i 2022:

1. Steinkjerlekene mai 2022:

60m

Julie Saurasunet	13.10
Marie Aune Bardal (RR2)	19.03 (SB)

100m

Odd Markus Lütken (RR2)	19.96 (SB)
Julie Saurasunet (RR3)	20.15
Marie Aune Bardal (RR2)	29.90 (SB)

1500m

¹ CPISRA er den ledende internasjonale idrettsorganisasjonen som styrer og fremmer sport og rekreasjon for cerebral parese (CP) og relaterte nevrologiske tilstander. [Om CPISRA - CPISRA](#)

Odd Markus Lütken (RR2) 5.19.80 (SB)
Linn Beate Kippe (RR2) 9.02.59 (PB)

2. Grand Prix-stevne parafriidrett Sveits, mai 2022

Julie Saurasunet deltok på Norges lag. Vanskelig å finne resultatene.

3. NM friidrett Stjørdal juni 2022:

Det ble også arrangert NM-øvelser for parautøvere. Her blir resultatene omgjort til poengsum, på grunnlag av verdensrekorder i tilsvarende øvelser.

Julie Saurasunet ble nr 2 på 1500m med tida 6.48.06 (237p) (PB) og nr 3 på 100m med tida 21.35 (100 p).

Marie Aune Bardal ble nr 5 med tida 31.52 (50p).

Odd Markus Lütken løp 1500m på 5.29.07 (421p) (nr 2) og 100m på 21.18 (184p) (nr 5).

4. Resultater FR Camp og CUP Danmark JULI 2022:

60m RR3:

Nr 2. Julie Saurasunet 13.20

60m RR4:

nr 3. Kaia Karina Jonassen 13.10 (PB)

100m RR3:

5. Julie Saurasunet 19.95, 19.91 i forsøk (SB)

100m RR4:

4. Kaia Karina Jonassen 19.32 (PB)

200m RR3:

5. Julie Saurasunet 40.18, 39.64 i forsøk (PB)

200m RR4:

3. Kaia K Jonassen 41.37 (PB)

1500m RR3:

3. Julie Saurasunet 6.50.17

5. Nordisk mesterskap Bolnes, Sverige 20. august

Julie deltok på 100m og 200m, og ble nr 3 på begge distansene

100m: 3. Julie Saurasunet 21.36 (7 deltakere)

200m: 3. Julie Saurasunet 54.72 (7 deltakere)

6. Friidrettens venners para-friidrettstevne Moelven 10. og 11. sept.

Julie Saurasunet og Linn Beate Kippe deltok.

Landssamling og landsstevne Framerunning september

15.-18.09.2022 arrangerte Steinkjer Friidrettsklubb for 6. år på rad landssamling og landsstevne i Framerunning her i Steinkjer, med 12 deltakere. Tilsvarende arrangement har blitt gjennomført hvert år siden 2017.

Landsstevnet lørdag 17.09.22 samlet 8 deltakere fra to ulike klubber, med til sammen 15 starter fordelt på disse øvelsene: 100 m, 200 m, 1500 m, 5000 m og 10 000 m. Lørdag kveld var det middag og premieutdeling på Baker'n i Steinkjer. Noen av samlingsdeltakerne måtte melde forfall til stevnet på grunn av sykdom.

Deltakere på landsstevnet fra Steinkjer Friidrettsklubb:

1. Linn Beate Kippe, RR2: 100 m, 1500 m
2. Julie Lervik Saurasunet, RR3: 100 m, 200 m, 1500 m
3. Kaia Karina Jonassen, RR4: 100 m, 200 m, 1500 m
4. Tove Tømmerås, RR4: 10 000 m
5. Dagfinn Hegdahl, RR2, 1500 m
6. Mats Inge Mortensen, RRA, 200 m

Andre deltakere: Marte Aasvang (100 m og 5000 m RR1) og Per Yngve Larsen (100 m, 5000 m RR1), begge fra Runar IL.

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

Resultatene finner vi på <https://steinkjerfik.no/wp-content/uploads/2022/09/220917-resultatliste-landsstevne-framerunning.pdf>

4. Landslagets Friidrettsskole sommeren 2022

Steinkjer Friidrettsklubb arrangerte gratis friidrettsskole for barn og unge tre dager i uke 32, mandag 08.08.-onsdag 10.08., alle dager kl. 12-15. Arrangementet inngikk i idrettskonseptet «Landslagets Friidrettsskole» under Norges Friidrettsforbund, og målgruppen var barn og unge i alderen 8-14 år.

Vi mottok økonomisk støtte til tiltaket fra Sparebank 1 SMN og Steinkjer kommune.

Tilbudet ble annonsert på klubben sine nettsider, og på klubbens offisielle facebook-side. Invitasjon ble sendt på e-post til idrettslagene i Steinkjer kommune, og noen av lagene i nabokommunene. Vi hadde egen annonse i Trønder-avisa 27.06.22. Vi hadde rundt 80 forhåndspåmeldte, og rundt 70 deltakere hver dag. Noen av barna hadde

minoritetsbakgrunn, og en av deltakerne, en jente, var fra Ukraina. Deltakerne fikk utdelt t-skjorter, og vi serverte frukt og is hver dag.

Formålet med friidrettsskolen var å gi barn og unge en introduksjon til de forskjellige øvelsene innen friidrett. Deltakerne ble delt inn i grupper etter alder, med faste trenere på hver gruppe. Deltakerne fikk prøve seg på både løp, hopp og kast. Variasjon og allsidighet ble vektlagt, med mye lekpregede aktiviteter for de yngste barna.

Utøverrepresentanten i styret, Jenny Nyborg, tok ansvar for planlegging og koordinering av aktivitetene, og å skaffe trenere. 9 ungdomsutøvere fra Steinkjer Friidrettsklubb stilte som trenere, i tillegg tok Emily Nyborg ansvar for innkjøp og utdeling av frukt og is. Ungdomsutøverne har fått verdifull erfaring med planlegging og gjennomføring av aktiviteter for barn og unge, inkludert trenererfaring. Alle fikk en økonomisk godtgjørelse.

Friidrettsskolen fikk positiv omtale i lokalpressen, både i Trønder-avisa og Steinkjer24.

En foresatt ga oss denne tilbakemeldingen:

«Jeg tenker at det er tid for skryt. Jeg er så utrolig imponert over innsats og engasjement, og ikke minst utholdenhet til ledere og trenere på friidrettsskolen. Jeg har sett på i 2 dager nå, hvilken jobb som gjøres på de ulike postene i alle aldersgrupper. Noen steder er det mye energi og litt mindre energi på barna, noen har mye motivasjon, andre litt mindre. Noen liker å bli fortalt hva de skal gjøre, andre ikke fullt så mye. Uansett blir disse ungene møtt av rolige, observante, blide og bestemte trenere. Syns dere ungdommer gjør en viktig og fantastisk jobb, dere instruerer, motiverer og roser barna, bygger gode mestringsfølelser. Tusen takk til dere alle, er stolt av å få være en del av klubben».

Mange av deltakerne på friidrettsskolen stilte til på Steinkjerstafetten 11.08.22. I de yngste aldersklassene mix 8-10 år, jenter 11-12 år, gutter 11-12 år og jenter 13-14 år hadde Steinkjer Friidrettsklubb hele 12 lag, med til sammen 48 deltakere. Steinkjerstafetten inngår i NTE stafettserie, og det var premier til alle deltakerne.

5. Løpe-/mosjonsgruppe

Løpegruppa kom i gang høsten 2020 etter initiativ fra Magnus Hagstrøm-Sjaastad, Henrik Sandstad, Jon Drogset Østeng og Amel Jodanovic. Resultatet av dette ble Steinkjer FIK løpegruppe. 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.

Jon Drogset Østeng har vært og er fortsatt primus motor i gruppa.

På torsdagskveldene med intervalltrening har alt fra 10 og til 24 løpere deltatt i vintersesongen (innendørs) og ca. 15 løpere i vår- og sommersesongen (utendørs). På søndagene med rolig langtur har 5-10 løpere deltatt.

Steinkjer Friidrettsklubb løpegruppe arrangerte «løp for Ukraina 20.03.2022». Nedenfor et bilde av deltakerne som stilte opp.

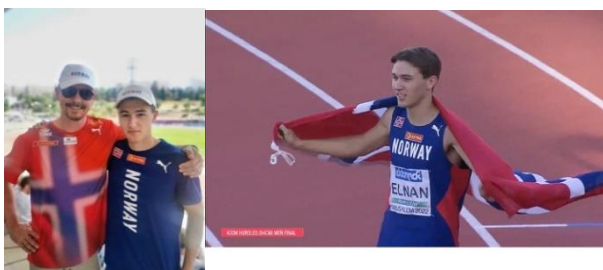


6. Sportslig utvalg

2022 var et år hvor utøvere fra Steinkjer Friidrettsklubb nok en gang markerte seg, både nasjonalt og internasjonalt.

Det resultatmessige høydepunktet for Steinkjer Friidrettsklubb sesongen 2022 var definitivt Bastian Elnan Aurstads gull på 400 m hekk under europamesterskapet for U18 i Jerusalem. Bastian var også deltager på det norske laget som tok sølv på 4x400 m stafett i samme mesterskap.

Bastian Elnan Aurstad tok også sitt første NM-gull i seniorklassen, ved å vinne 400 m hekk under NM på Stjørdal.



Sprint og tekniske øvelser

Også andre utøvere innenfor sprint leverte gode prestasjoner og resultater i 2022-sesongen. Det var svært gledelig å se at både Ella Luktvaslimo og Sivert Moen kom sterkt tilbake etter å ha vært skadeplaget i lang tid. Også Adrian Kinnunen og Amalie Grande Bjørnstad viste god utvikling og progresjon, og presterte godt i flere konkurranser, og har forbedret sine personlige rekorder. Emily Nyborg har hatt en sesong preget av skader, men har også hatt konkurranser hvor resultatene har vært gode.

I spyd har Maja Fuglestrand Bade (j17) deltatt i en rekke konkurranser, og ble blant annet nr 5 i jr-NM.

Steinkjer Friidrettsklubb har også i sesongen 2022 tilbudt trening til barn og ungdom fra og med 8 år. Denne gruppen har fra sommer/høst blitt trent av Ella Luktvaslimo og Dordi Forseth, som begge har gjort en flott jobb for å gi et godt og tilpasset tilbud til de yngre utøverne.

Det ble også arrangert gratis friidrettsskole ei uke i sommerferien, og det var over 80 deltagere på dette opplegget, som ble godt tilrettelagt og koordinert av Jenny Nyborg. Mange av utøverne på friidrettsskolen ble med på klubbtreninger utover sesongen.

Det er stort spenn i de ulike gruppene utøvere som organiseres i Steinkjer Friidrettsklubb, og det bør jobbes for å etablere et mer robust og etablert støtteopplegg rundt utøverne fra 8-15 år.

Mellom- og langdistanse

Mellom- og langdistanse har gjennom treningsåret, hatt treninger tre ganger i uka. Treningsmiljøet består av utøvere fra klubben, utøvere fra Landslinja i friidrett og utøvere fra nærliggende klubber som ønsker å være en del av prestasjonsmiljøet på Steinkjer. Treningsmiljøet er sårbart da utøvere flytter etter endt skolegang til større byer som Trondheim, Oslo og Bergen. Grethe Tyldum flyttet høsten 2022 til Trondheim. Mathias Flak har også tilhold i Trondheim. Både Grethe og Mathias deltar treningsmiljøet der. Også utøvere og kontinuitetsbærere som Jesper Lundin, Alexander Børstad Simonsen, Erle Lyng og John Petter Stevik flyttet for videre studier. Selv om det kommer nye unge utøvere, er dette utfordrende for treningsmiljøet og prestasjonsmiljøet.

Høsten 2022, og mot en ny trenings sesong fikk vi Alexander Kirkeberg inn i klubben som utøver og trener. Det har i høst og vinter vært til stor hjelp for å holde på, skape- og utvikle treningsmiljøet for mellom og langdistanse på Steinkjer. Vi ønsker også fremover å jobbe med en ungdoms- løpegruppe i samarbeid med Nord Trøndelag friidrettskrets og klubber på Innherred.

Vi har tidligere samarbeidet- og vært en del av Team Trøndelag. I høst valgte Team Trøndelag å ikke fortsette samarbeidet med Steinkjer Friidrettsklubb og Landslinja i friidrett og laget et eget team i Trondheim. Våre utøvere i Trondheim fikk tilbud om å være en del av dette teamet. Mathias Flak valgte å bli fullverdig medlem og dermed skifte trener. Grethe Tyldum valgte å fortsette med trener på Steinkjer. For treningsmiljøet på Steinkjer er det utfordrende at vi fortsatt ikke er en del av dette teamet da det er naturlig for oss å sende utøvere videre til andre treningsmiljø etter endt videregående skole. Den røde tråden for klubbens utøvere fra ungdom via Landslinja i friidrett og videre studier som Steinkjer FIK utøvere blir dermed ikke like optimalt. Men utfordringer gir også muligheter i å utvikle oss til å bygge sterke trenings- og prestasjonsmiljø på Steinkjer.

Utøvere på mellom- og langdistanse har også vært plaget av sykdom og skader. Mathias Vanem Aas fikk hele sesongen ødelagt på grunn av sykdom. Isaac Tesfamichael opererte ankelen sin i desember 2021 og fikk et ødem i leggen sommeren 2022. Live Solheimdal ble operert i februar 2022, og fikk store deler av sesongen preget av dette. Vi håper at disse utøverne vil få en god sesong 2023.

Landslaget 2022:

Mathias Vanem Aas – mellom og langdistanse – U20

Grethe Tyldum – mellom og langdistanse – U23

Begge utøverne er også på jr. landslaget for 2023 sesongen.

NM innendørs i Ulsteinvik

3.pl. Grethe Tyldum på 1500m

Nordisk mesterskap innendørs – Uppsala Sverige

Grethe Tyldum - 3000m nordisk mesterskap Uppsala 2022

Berlin halvmaraton

Mathias Flak 1.04.06 – 31.pl. Klarte kravet til European Challenge i Frankrike på 10 000m.

NM terrengløp kort løype Trondheim

3.pl. Grethe Tyldum kvinner senior

7.pl. Mathias Flak menn senior

4.pl. Stafett – Grethe Tyldum og Sofie Tyldum

Hoved NM Stjørdal 2022

8.pl. 5000m – Mathias Flak

9.pl. 10000m – Mathias Flak

Jr.NM Bærum 2022

1.pl. 1500m – Grethe Tyldum

1.pl. 800m – Grethe Tyldum

Folksam Grand Prix Gøteborg

1.pl. 3000m – 9.14. Live Solheimdal som er ny kretsrekord

NM terrengløp lang løype Bergen 2022

5.pl. Mathias Flak

5.pl. Live Solheimdal

Nordisk mesterskap terrengløp Kristiansand

5. pl. Mathias Flak

Steinkjer Friidrettsklubb hadde trenings-samling i Portugal i påsken 2022, hvor også utøvere fra landslinja i friidrett ved Steinkjer videregående skole og andre med tilknytning til treningsmiljøet ble invitert. Til sammen 25 utøvere deltok på en vellykket og hyggelig samling.



Trenings-samlinger

Av trenings-samlinger deltok vi på Høylandet-samling, Tenerife sammen med Sør-Trøndelag Friidrettskrets og Strinda Videregående skole og Portugal sammen med klubb og skole.

Miljøsamling på Høylandet

Helgen 25.-27. november hadde vi miljøsamling på Høylandet med et supert opphold på Børstad gård hos Marit Flasnes. Deltakere var 16 ungdommer fra Steinkjer Friidrettsklubb og landslinje friidrett ved Steinkjer videregående skole, trenerne Toril Lauritsen Nyborg og Henrik Sandstad pluss Liv Karin Flak fra styret. Det ble mye og variert trening både ute og innendørs i Hållingenhallen under kyndig ledelse av Henrik og Toril. Restitusjonsøkt i bassenget på Namdal Rehabilitering IKS, etter lunsj og mellom morgen- og ettermiddagsøkt

på lørdag. Stikkord for samlinga er fellesskap, god mat, flotte omgivelser, quiz og mye moro. På søndag fikk vi besøk av ordføreren fra Høylandet kommune, Hege Nordheim-Viken. All honnør til Grethe og Unni Tyldum for god tilrettelegging.

Kontraktsutøvere 2022

Nivå 1: Mathias Flak, Isaac Tesfamichael, Bastian Elnan Aurstad

Nivå 2: Grethe Tyldum og Mathias Vanem Aas

Nivå 3:

Simen Ellingsdalen
Adrian A. Kinnunen
Emily Nyborg
Live Solheimdal
Sigve Hårberg

Framerunning: Odd Markus Lütken og Julie Saurasunet

Sesongavslutning onsdag 30. november 2022

Onsdag 30. november var vi samlet til sesongavslutning 2022, på personalrommet Steinkjer videregående skole. Med servering av pizza, utdeling av hederspriser, en oppmerksomhet til trenerne, og sosialt samvær. Tradisjonen tro hadde Hans laget Kahoot der vi fikk brynet oss på spørsmål fra et vidt spekter, og med en god del spørsmål fra idrettens verden.

Klubbtrenerne fikk gavekort fra Malmo Sport i Steinkjer: Trond Olav Skevik, Toril Lauritsen Nyborg, Henrik Sandstad, Hans Foosnæs, Marie Aune Bardal og Henrik Nordtug.

Hedersprisene i 2022 gikk til:

Karelíe Myrseth Vikshåland, J11 år, glassplakett jenter 11-14 år.
Karelíe har beste resultat i kule, 2 kg med resultat 6,97 m og 886 Tyrvingpoeng, under seriestevne på Steinkjer 17.09.2022.

Mateo Henderson, G13 år, glassplakett gutter 11-14 år.
Mateo har beste resultat i høyde, 1,40 m og 853 Tyrvingpoeng, under Steinkjerlekene 22.05.2022.

Maja Fuglestrand Baade, J17, år ungdomspokal jenter 15 – 19 år.
41,77 m spyd 600 g, 994 Tyrvingpoeng i 18-årsklassen (J17 kaster med 500 g), stevne i Trondheim 31.05.2022.

Adrian Antero Kinnunen, G 18/19 år, ungdomspokal gutter 15 – 19 år.
100 m med tida 11,11, 1023 Tyrvingpoeng, under UM i Trondheim 12.08.2022.

Bastian E. Aurstad, seniorpokal.

46,79 på 400 m, 963 poeng, Folksam GP i Söderhamn 26.07.22. Dette var da kretsrekord på 400 m, men denne ble senere igjen slått av Fredrik Øvereng fra Overhalla IL med noen få hundredeler.

Ella Luktvasslimo, årets rollemodell. Ella har tålmodig og trofast trent seg opp gjennom lange skadeavbrekk til et flott comeback i 2022 med strålende fremgang og solide perser.

Blomsterhilsen til:

- Bastian Elnan Aurstad. Gull 400 m hekk EM U18 i Jerusalem, gull 400 m hekk under hoved-NM på Stjørdal, gull 400 m hekk under junior-NM friidrett i Bærum.
- Mathias Vanem Aas, som hadde en flott sesong i 2021. Bronse på 5000 m Menn U20 i junior-NM 2021 på Askøy, gull på 2000 m hinder og 3000 m i G17 under UM 2021 i Trondheim, bronse Menn junior 6 km under NM terrengløp lang løype i Oslo. Mathias fikk ikke noen oppmerksomhet på sesongavslutningen i 2021.

Disse utøverne tok også medaljer i norgesmesterskap i 2022, men var ikke til stede:

- Grethe Tyldum, gull på 800 m og 1500 m Kvinner U23 under junior-NM i friidrett i Bærum.
- Julie Saurset, bronse på 100 m og sølv på 1500 m i hoved-NM på Stjørdal, kvinner senior para.
- Odd Markus Lütken, sølv på 1500 m i hoved-NM på Stjørdal, menn senior para. ‘



Fra venstre Mathias Vanem Aas, Ella Luktvasslimo, Bastian Elnan Aurstad, Adrian Kinnunen, Karelie Myrseth Vikshåland, Mateo Henderson og Maja Fuglestrand Baade.

7. Idrettsmerkeutvalget – rapport fra Trond Gystad

I 2022 var det 10 personer som gjennomførte prøvene til Idrettsmerket. Følgende fikk utmerkelser:

Arild Bye: Idrettsmerkestatuetten (15 ganger)

Anne Hulbækdal: Idrettsmerkekruset (20 ganger)

Ellen Wekre: Idrettsmerkets hederspris (30 ganger).

Det ble arrangert to prøvekelder.

For øvrig er det 30 år siden jeg tok over som leder av idrettsmerkepøvene (tok over etter Odd Asbjørn Mediås).

I 1993 var det 10 kvinner og 14 menn som avla prøver.

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 2022 bestått av Eivind Elnan (leder), Robert Hårberg, Even Bjørnstad, Petter Spolén, Gunn Kampen Dalbu og Karin Brandtzæg.

Etter to år der Covid-19 pandemien i stor grad har begrenset omfang og deltakelse på våre stevner og arrangementer, har 2022 vært året der vi igjen har kunnet gjennomføre stevner uten store tilpasninger eller restriksjoner. Året startet imidlertid med et Covid-preget Steinkjer Indoor. Her var det fortsatt begrensninger ift antall deltagere og adskilte delstevner for barn/unge og for de eldre utøverne pga Covid. Dette ble imidlertid heldigvis det siste stevnet som måtte tilpasses ift Covid-regler.

Første helgen i mars var det klart for UM Innendørs, der Steinkjer FIK sammen med Steinkjeralliansen var arrangør. Det ble et flott og vellykket arrangement som bekrefter at vi er i stand til å arrangere større mesterskap her på Steinkjer. Mange bidro i denne dugnaden, og arrangementet ga også et godt økonomisk resultat som er et viktig bidrag til videre drift og aktivitet i klubben.

7. Mai var vi arrangør av KM terrengløp kort løype. Løpene forgikk rundt stadionområdet på Guldbergaunet - på gressvollen og på stier ned mot elva. Løypa fungerte bra, og til tross for litt ruskete vær ble det et fint arrangement.

Steinkjerlekene ble arrangert på Guldbergaunet 21.-22. Mai. Tiltaket med perse-premier ble videreført da dette oppleves svært positivt. Med dette ønsker vi å sette fokus på at i friidretten så konkurrerer man i hovedsak med seg selv. Det var også innlagt KM for NT Friidrettskrets under Steinkjerlekene. Erfaringene med dette var blandet, da Steinkjerlekene har stor deltagelse fra både Nordland og Sør-Trøndelag. Vi heller nok mot at det enten bør være et eget KM-arrangement eller at KM-øvelsene fordeles på flere ulike stevner i kretsen gjennom sesongen.

I august arrangerte vi Steinkjerstafett (finale i NTE stafettserien) og TA-sprint Finaler. Steinkjerstafetten ble arrangert samme uke som vi gjennomførte friidrettsskolen, og vi hadde derfor mange egne lag med i de yngre klassene. Dette var flott.

Landsstevne i FrameRunning ble i år arrangert 17. september, og ble også i år et flott arrangement. Vi arrangerte også to mindre seriestevner i august og september.

Innendørssesongen ble åpnet med Innherredskarusell-stevne for utøvere i alderen 6-14 år i Steinkjerhallen 25. oktober. Dette er et lavterskelstevne, og for mange yngre utøvere er dette et av de første møtene med friidretten. Arrangementet var gratis for alle deltagere, som et rekrutteringstiltak med støtte fra Extra.

Tradisjon tro ble året avsluttet med Adventstevne 03.12.22.

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.

Stevner 2022

Steinkjer FIK har hatt følgende Stevner og arrangementer i 2022

22.-23. jan	Steinkjer Indoor
04.-06. mars	UM Inne (samarbeid Steinkjeralliansen)
07. mai	KM Terrengløp kort løype
21.-22. mai	Steinkjerlekene inkl KM
11. aug.	Steinkjerstafetten
20. aug.	TA-sprint Finaler + seriestevne
17. sept.	Landsstevne Framerunning
17. sept.	Seriestevne
25. okt.	Innherredskarusellen Inne
03. des.	Adventstevne

9. Oppsummering

Det har i 2022 vært 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 Grimstad 22. og 23. april. Hoved-NM 2023 er lagt til Jessheim helgen 6.-8. juli, mens UM/NM stafetter går av stabelen i Stjørdal 12.-14. august, NM junior i Sandnes 25.-27. august 2023, Sandnes og UM utendørs 8.-10. september i Bergen. Klubben planlegger flere arrangement i 2023, og vi håper på stor deltakelse og idrettsglede. I friidrett kan alle delta, ingen behøver å sitte på «reservebenken».

Steinkjer Friidrettsklubb skal sammen med Overhalla IL arrangere NM innendørs i 2024.

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 2023. Det er mange oppgaver som må løses for å ha en velfungerende klubb med bredde i aktivitetstilbudet, 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.