



# ÅRSMELDING 2023

---

## Steinkjer Friidrettsklubb

---



Løperne som representerte Steinkjers Friidrettsklubb i Holmenkollstafetten 2023

# Innhold

---

1. Styret .....	3
2. Økonomi .....	4
3. Marked .....	6
4. Barn og unge.....	7
5. Framerunning .....	8
6. Løpe-/mosjonsgruppa .....	10
7. Sportslig.....	12
8. Idrettsmerket .....	16
9. Arrangement .....	16
10. Oppsummering.....	17



Terrengløp ble stadig mer populært for de yngste deltakerne i 2023

# 1. Styret

---

## Styrets sammensetning

Fram til årsmøtet 27.03.2023, bestod hovedstyret av disse personene:

- Liv Karin Olsen Flak – leder
- Rune Fuglestrand – nestleder og økonomi
- Irene Skei Mjømen – sekretær
- Torbjørn Aas – sportslig
- Eivind Elnan – arrangement
- Jenny E. Nyborg – aktives representant

Etter årsmøtet 27.03.2023, har styret vært sammensatt slik:

- Tonje Bergin – leder
- Rune Fuglestrand – nestleder og økonomi
- Helle Gynnild – sekretær
- Torbjørn Aas – sportslig
- Grethe Sormul – barn og unge
- Eivind Elnan – arrangement
- Dordi Forseth – aktives representant

## Styremøter

Det ble i 2023 avholdt fire styremøter fram til årsmøtet 27.03.2023. Det nye styret som trådte i kraft etter årsmøtet, har hatt seks styremøter i 2023, og to styremøter fra januar 2024 og fram til årsmøtet 11.03.2024. Ett styremøte har blitt gjennomført digitalt, utover dette har det vært fysiske møter. Styret har også hatt samarbeidsmøte med trenerne. I tillegg til styremøter, har ulike deler av styret i tillegg hatt ulike arbeidsmøter.

## Medlemstall

Per 01.01.2024 var det 253 registrerte medlemmer i klubben. Sammenliknet med ett år tidligere (205 registrerte), er dette en relativt stor økning. Økningen vurderes til å ha direkte sammenheng med godt rekrutteringsarbeid og treningstilbud for barn og unge i klubben, samt et velfungerende og bredt treningstilbud i løpe-/mosjonsgruppa, herunder nytt tilbud om lavterskel sirkeltrening.

## Informasjon og synliggjøring

De ulike utvalgsansvarlige har tilstrebet å gi løpende informasjon og synliggjøring av klubbens aktivitet på klubbens hjemmeside, Facebookside og Instagramkonto.

Det er i 2023 satt i gang et arbeid med å fornye nettsidene til klubben. Det er gjennomført flere samarbeidsmøter med utvikler i SmartMedia. Arbeidet forventes å kunne ferdigstilles i løpet av våren 2024.

## Ulike støtteordninger

Styret har i løpet av 2023 søkt om, og fått innvilget, midler fra ulike støtteordninger:

- Gjensidigestiftelsen; Friidrettsskole for barn og unge
- Steinkjer idrettsråd; kommunale aktivitets- og tiltaksmidler
- Steinkjer kommune; NM friidrett innendørs
- W Initiative Idrettsfond (Gustav Magnar Witzøes humanitære stiftelse)
- Spillemidler til utstyr

## Møtedeltakelse og diverse aktivitet

Deler av styret har deltatt på ulike møter i regi av Nord-Trøndelag friidrettskrets, blant annet sonemøter. Eivind Elnan, Torbjørn Aas og Tonje Bergin deltok på Trønderidrettens møteplass 28.10.2023. I tillegg er det fortløpende gjennomført ulike samarbeidsmøter med andre aktører som for eksempel Steinkjerhallen og Steinkjer kommune.

Liv Karin Olsen Flak har representert Steinkjer Friidrettsklubb i Steinkjeralliansen. Steinkjeralliansens formål er å arrangere større friidrettsarrangement.

Eivind Elnan og Tonje Bergin har gjennomført samarbeidsmøter med Bedriftsidretten (Midt-Norge Bedriftsidrettskrets). Det er skrevet en intensjonsavtale, der samarbeidet først og fremst vil dreie seg om mulige synergier knyttet til Steinkjermila.

## 2. Økonomi

---

### Kommentarer til regnskapet for 2023

Resultatregnskapet for Steinkjer Friidrettsklubb viser et underskudd i 2023 på kr 50 188 mot et overskudd i 2022 på kr 221 407. Resultatet er påvirket av at vi i 2023 har hatt større kostnader til bl.a. reiser til stevner og mesterskap sammenlignet med 2022. Vi har også økt kostnader til støtte til utøvere og trenere gjennom utøver- og trenerkontrakter. I 2022 hadde vi dessuten betydelig inntekt fra UM Innendørs. Inntekter av stevner klubben arrangerer er naturlig nok betydelig lavere i 2023 enn 2022.

Årets resultat er i regnskapet lavere enn hva vi forventer er det reelle resultatet. Dette har sammenheng med at vi er tildelt støtte fra Gjensidigestiftelsen og fra Steinkjer Idrettsråd. Det er for begge disse stønadsordningene sendt inn rapport og dokumentasjon med oppfordring om utbetaling. Pr dato for avslutning av årsregnskapet er disse inntektene ikke mottatt, og vi har ikke fullstendig oversikt over hva vi får av utbetalinger. Vi har derfor valgt å ikke foreta inntektsføring av disse inntektene i 2023. Vi forventer imidlertid at vi gjennom disse støtteordningene får utbetalt inntil kr 170 000.

Sponsorinntekter fra sponsorer har økt i 2023 sammenlignet med 2022. Offentlig støtte fra kommune og fylkeskommune har siste årene blitt noe redusert. Dette kompenseres noe med økt støtte fra private stiftelser så som W Initiativ og Gjensidigestiftelsen (selv om denne støtten ikke er

bokført i regnskapet). Støtten fra Gjensidigestiftelsen knytter seg hovedsakelig til friidrettsskole og treninger mv mot barn, og er viktig i forhold til satsningen mot barn og rekrutteringsaktivitet som i 2023 har vært veldig god.

Rekrutteringsarbeidet har også resultert i økt medlemskontingent siste året som har økt fra kr 39 000 til kr 47 200.

Klubbens økonomi har de siste årene gradvis blitt bedre, og klubbens egenkapital er pr 31.12.2023 kr 1 052 911, en reduksjon fra kr 1 103 099 pr 31.12.2022. Det meste av klubbens egenkapital er likviditet i form av bankinnskudd.

### **Kommentarer til budsjett 2024**

Budsjettet er i utgangspunktet satt opp med grunnlag i inntekter og kostnader for 2023 med en del korrigeringer.

På kostnadssiden er det lagt inn økte kostnader til kontraktsutøvere slik kontrakter for de som kvalifiserer til dette er inngått. Kontraktsbeløpene er økt fra 2023 til 2024, men vi har litt færre utøvere på kontrakt slik at samlet kostnad ikke er vesentlig høyere. Kostnader til reiser er også økt noe fra 2023 til 2024. Det samme gjelder kostnader til trenere, noe som hovedsakelig henger sammen med litt bedre kostnadsdekning og litt flere trenere knyttet til den fine utviklingen innenfor barn og ungdom. Økte utgifter til både reiser og kostnadsdekning mv for trenere er for så vidt i tråd med fjorårets budsjett og styrets beslutninger om å dekke mer kostnader for trenere og å satse mer på rekrutteringsarbeid, herunder også at det er besluttet å stille lag på Holmenkollstafetten som normalt medfører reiseutgifter av en viss størrelse.

Som følge av de økte kostnadene, er det da også nødvendig å styrke inntektssiden. I budsjettet er det lagt opp til at sponsorinntekter er som for 2023. Videre er det lagt opp til en økning i egenandeler hovedsakelig knyttet til de økte reisekostnadene der bl. a Holmenkollstafetten utgjør en vesentlig del av egenandelene. Videre er det budsjettet inn et overskudd fra NM Inne med kr 180 000 som utgjør ca. 60% av budsjettet overskudd for arrangementet. Det er ikke budsjettet inn økning av overskudd fra øvrige arrangement selv om Steinkjer Indoor i 2024 har hatt ett forbedret resultat sammenlignet med 2023. 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.

Budsjettet er satt opp med et overskudd på kr 285 000. Av dette overskuddet skyldes kr 180 000 NM Inne, mens kr 170 000 skyldes opptjente inntekter i 2023 som forventes utbetalt og endelig innvunnet i 2024. Uten disse inntektene vil den rene driften av klubben gi et budsjettet underskudd på kr 65 000. Dette er noenlunde i samsvar med budsjettet underskudd i 2023, og styret vurderer at så lenge vi har en solid egenkapital og med jevne mellomrom arrangerer større mesterskap mv, vil det være forsvarlig at løpende drift i klubben har et mindre underskudd år for år. Dette er i tråd med styrets prioriteringer rundt sportslig satsning og det er etter styrets oppfatning riktig å bruke så mye av tilgjengelig økonomi på den aktive idretten både innenfor bredde og topp.

### 3. Marked

Steinkjer Friidrettsklubb har ikke hatt egen markedsansvarlig i styret, men en arbeidsgruppe bestående av Torbjørn Aas, Eivind Elnan og Sverre Luktvaslimo, som har jobbet med sponsorer og samarbeidspartnere, enten individuelt, eller som team.

Grappa har gjennom året hatt fokus på å skaffe en del litt mer langsiktige samarbeidspartnere, gjerne med tanke på at disse kan inngå som tittleiere på enkeltarrangement, eksempelvis som for «Grong Sparebank Steinkjerlekene».

Det har vært jobbet med samarbeidspartnere mest i starten av 2023, da Steinkjer Friidrettsklubb i samarbeid med Overhalla IL har arrangert NM innendørs 2024, og således måttet ha delt fokus mot å skaffe sponsorer til egen klubb, men også felles formål – NM.

Klubbdrakt er kjøpt gjennom Trimtex også i 2023. Sverre Luktvaslimo har koordinert dette arbeidet. Det er i løpet av siste bestillingsrunde (2 ganger pr år) ryddet opp i antall aktører på drakt, slik at bare 3 logoer for de største partnerne er påtrykt overdel av klubbutrustning.

Plakater på sponsporvegg i friidrettshallen er fornyet, men skilt av metall bør vurderes for det videre, da de av plast fort ødelegges av uforsiktige hallgjester.

Tabellen under viser de private aktørene som har vært med klubben som støttespillere i 2023. Noen med avsluttende periode, mens noen med lengre avtaler. I tillegg til oversikten under, er det ulike aktører som har bidratt gaver og premier i forbindelse med stevner og mindre arrangementer. Klubben takker alle bidragsytere.

SPONSORAVTALER 2023					
Steinkjer FIK					
Sponsor:	Støttebeløp / år:	Avtaleperiode:	Neste fornyelse/ reforhandling:	Forpliktelser iht avtale:	Kommentar
Extra	30 000	01.12.21 - 30.11.2024 (3 år)	Opsjon på ny periode, frist 01.09.2024	Logo på klubbdrakt, nettside/dokumenter, skilt i friidrettshall og på stadion. Innkjøp til stevner gjøres hos Extra. Skal profileres med beachflagg etc på arr. Gjennomføring av årlig rekrutteringsaktivitet.	
Frisk Gården	50 000	2024	Opsjon på fornyelse før 1.9.2024	Logo på klubbdrakt, utstrakt profilering på Advertsstevne, samt annet iht avtale	
Norconsult	15 000	2023	Opsjon på fornyelse før 1.9.2023	Sølvsponsor iht avtale.	Ønsker å være med 2024
Grong Sparebank	75 000	2023-25	Mulighet for forlengelse	Logo på klubbdrakt. Diamantsponsor iht avtale. Tittelsponsor Steinkjerlekene.	
Elvis Elektro	20 000	27.05.2022 - 26.05.2025 (3 år)	Mai 2025	Logo på nettside/dokumenter, Skilt på stadion (kiosken) og i friidrettshallen.	Avtalen kan utvides i avtaleperioden
Elkjøp	15 000	01.01.2021 - 31.12.2023 (3 år)		Logo på klubbdrakt, nettside. Elkjøp utbetaler kr 10 000, mens 5 000 tas ut som gavekort (premier).	
Boli	10 000	01.01.2021 - 31.12.2023 (3 år)	Jan 24	Logo på klubbdrakt, nettside.	Avtalen åpner videre for mulig støtte til premier ifm arr.

## 4. Barn og unge

---

### Treningsmiljøet

Vi har i 2023 hatt god tilvekst blant de yngste, og har per i dag to grupper, henholdsvis en gruppe for 8-10 år, og en gruppe for 11-12 år. Seks ungdommer har treneransvar for de yngste; noen av disse er elever fra landslinja i friidrett, andre er utøvere i klubben. 10-12 utøvere har utgjort stammen og vært jevnlig på trening, pluss at noen har kommet innom litt mer sporadisk. Lars Erik Susegg har kommet til som trener for gruppen 11-12 år, og har lagt et godt grunnlag for utvikling og trivsel i denne gruppa. Begge gruppene vokser stadig, og vi ser behov for en laglederrolle inn i begge gruppene.

### Treninger, terrengløp og internstevner

Begge gruppene trener tirsdager og torsdager. De yngste trener for seg selv kl.17.00-18.00, mens 11-12 år har treningstid kl.18.00-19.30 – samtidig som ungdomsgruppen og seniorenene.

Vi kom i 2023 i gang med terrengløpene igjen, og hadde en fin økning i antall påmeldte fra det første løpet tidlig vår, til det siste terrengløpet som ble gjennomført i september. Dette samkjørte vi med avslutning med pizza og premieutdeling, samt et kort foreldremøte.

For de yngste har vi satt i gang med internstevner i treningstiden, for å øve på konkurransesituasjon. Dette er foreldrestyrt aktivitet, og vi er heldige som har mange engasjerte foreldre som bidrar.



### Landslagets friidrettsskole

Landslaget friidrettsskole sommeren 2023 ble en stor suksess. Arrangementet, som er gratis, ble gjennomført i flere ulike bolker, der de tre første dagene ble avholdt på Guldbergaunet 7.-9. august. Deretter fri deltagelse på Steinkjerstafetten, ett terrengløp og en ordinær trening etter skolestart. Hele 80 barn i alderen 8-12 fikk oppleve mestring, trivsel og sosialt fellesskap gjennom tilbudet. De tre dagene på Guldbergaunet hadde vi 15 engasjerte ungdomstrener med på laget. Dette gjorde det mulig å gi deltakerne et variert opplegg, med tett oppfølging og trygge rammer. Flere av trenerne er de samme som har fortsatt som trenere for den yngste gruppen.



## 5. Framerunning

---

### Deltakere og trenere

Deltakere i framerunning i Steinkjer FIK har i 2023 vært: Julie Saurset, Marie Aune Bardal, Odd Markus Lütken, Kaia Jonassen, Guri Rygg, Linn Beate Kippe, Mads Inge Mortensen, Tove Tømmerås. Det har også vært andre utøvere som har deltatt på treningene mandager, uten å delta på konkurranser.

Trenere har vært Marie Aune Bardal (mandager), Hans Foosnæs (tirsdager og noen lørdager), Olav G Aunan (hjelpetrener tirsdager og torsdager og noen lørdager).



Julie har vært et sentrum i FR-miljøet

### Resultater

Steinkjer FIK er Norges største klubb for framerunnere. Julie og Odd Markus utmerker seg med gode resultater både internasjonalt og nasjonalt. Begge er klassifisert i gruppen T72. Det følgende viser resultatene fra slike konkurranser:

#### INNE NM BÆRUM 18. og 19. februar 2023.

60m

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 3. Julie Saurset     | 13.02 PB (Julie hadde 13.03 (2020) som tidligere pers) |
| 5. Odd Markus Lütken | 13.34  |

200m

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 2. Odd Markus Lütken | 40.33 (hadde 36.10 i 2019) |
|----------------------|----------------------------|

#### SPRING MEET I Coventry, England 15.-16. april 2023

Julie S. og Odd Markus L. deltok 15. og 16. april i VM-uttaking og reklassifiserings-konkurranser i Coventry i England. Stevnet gjaldt også som kvalifisering for para-VM i Paris i juni 2024. Begge oppnådde gode resultater, men dessverre greidde ingen av dem å bli tatt ut til para-VM.

Julie løp 100m på 20.79 på lørdag og kvalifiserte seg til finalen på søndag. Der ble hun nr 2 med tida 20.94. Julie ble nr 3 på 400m med tida 1.33.58 (pers 1.28.54 fra 2019). Odd Markus ble nr 3 på 100m med tida 20.82 (pers 18.54 fra 2019) og vant 400m på 1.26.80 (pers 1.17.36 fra 2019).

Hamar 20/5-23: Julie S 100m 19.87

København 7/6-23: Julie S 100m 19.77 (PB)

#### Steinkjerlekene 28/5:

1	385	Odd Markus Lütken	(64)	Steinkjer Friidrettsklub	22,10
2	376	Guri Rygg		Steinkjer Friidrettsklub	27,62
3	429	Marie Aune Bardal		Steinkjer Friidrettsklub	36,07



## BDO-lekene Stjørda, Framerunning

100m:

Vind: 0,8

1	100	Kaia Karina Jonassen	(98)	Steinkjer FIK	19,85
2	99	Julie Lervik Saurasunet	(83)	Steinkjer FIK	19,98
3	101	Linn Beate Kippe	(80)	Steinkjer FIK	27,43

1500m:

1	100	Kaia Karina Jonassen	(98)	Steinkjer FIK	6.43,05
2	99	Julie Lervik Saurasunet	(83)	Steinkjer FIK	6.46,84
3	101	Linn Beate Kippe	(80)	Steinkjer FIK	9.15,18

## NM-para Jessheim, juni:

Sølvmedaljer ble det på Julie Saurasunet (FR KS) på 400m og på Odd Markus Lütken (FR MS) på 1500m.

## LANDSSTEVNE FR Steinkjer, august.

Steinkjer FIK arrangerte 6. august 2023 landsstevne i framerunning. Dessverre kom ikke noen fra andre klubber enn SFIK denne gangen. Men Steinkjerutøverne leverte gode prestasjoner med flere perser i strålende høstvær.

Resultatene fra landsstevnet finner du her:

<https://steinkjerfik.no/wp-content/uploads/2023/08/2023-08-06-resultater-landsstevne-framerunning.pdf>.



Fra landsstevnet 2023

## Nordisk mesterskap, august:

Nordisk mesterskap for parautøvere ble 19. og 20. august 2023 arrangert i Lillestrøm. Odd Markus Lütken, Steinkjer FIK tok 5 gull i Framerunning. 200m: Gull (39.58), 400m: gull (1.22.65), 800m: gull (3.11.63), 1500m: gull (6.12.10), 5000m: gull (19.55.0), 100m: sølv (20.42).



Odd Markus har sanket mange medaljer i 2023

## 6. Løpe- /mosjonsgruppa

---

### Treningsmiljøet

Steinkjer FIK Løpegruppe har lagt bak seg et fint og minnerikt 2023. Det ser ut til at løperne trives veldig godt med treningssystemet vårt, og de fleste finner en liten gruppe å løpe sammen med på trening. Uavhengig av nivå på løperne, fungerer dette veldig godt, og det er et veldig bra samhold i gruppen. Det kommer til stadighet nye personer på treninger som har lyst til å prøve ut tilbudet vårt, og flere ender opp som nye medlemmer av Steinkjer Friidrettsklubb. I 2023 har også to ukrainske flyktninger blitt faste på treningene våre, og de uttrykker at de setter veldig pris på å få trene sammen med oss, og være en del av miljøet. Den ene har blitt fast medlem av klubben, og representerer Steinkjer FIK i løp.



Løpegruppa har egen Facebookside hvor vi legger ut informasjon om treninger, medlemskap, løp, etc. Per feb.2024 har denne siden 314 medlemmer.

### Treninger

Steinkjer FIK løpegruppe trener i friidrettshallen tirsdager 20:00-21:00 i vintersesongen. Utendørs på friidrettsbanen, eller gate på samme tidspunkt i sommerhalvåret. Deltakelsen på treningene er svært bra i vinterhalvåret, og vi har hatt over 30 løpere på enkelte treninger. I sommerhalvåret ligger deltakelse på mellom 10 og 20 løpere. At klubben har startet opp med sirkeltrening er også veldig gledelig, her har flere fra løpegruppa vært representert, og vi tror at dette vil bli enda mer populært på sikt når flere hører om tilbudet.

### Løp og stafetter

Steinkjer FIK løpegruppe har vært godt representert på ulike løp og stafetter:

På Steinkjerstafetten stilte vi med 1 lag i menn senior, 1 lag i kvinner senior, 1 lag i menn veteran og 1 lag i kvinner veteran.



Steinkjermila, bedriftskarusellen og Trondheim maraton har vært populære mål for våre deltakere. Vi har også hatt løpere representert på blant annet Berlin maraton, og det populære 10km gateløpet hytteplanmila med gode resultater.

NM i stafetter ble arrangert på Stjørdal i 2023, her stilte Steinkjer FIK med veteranlag på 4x1500m. Det endte opp med NM gull, 3 av 4 løpere fra Steinkjer FIK løpegruppe.

Av høydepunkter for 2023, trekkes Steinkjer FIK sin deltakelse på St.Olavsløppet fram som en stor suksess. Etter flere år uten deltakelse så var det svært gledelig at klubben stilte med et lag. De fleste på Steinkjer FIK sitt lag er tilknyttet løpegruppa. Vi stilte med et mixlag bestående av damer og herrer i alderen 15-60 år. Laget løp inn til en 10 plass på Øya stadion i Trondheim.



Ellers vil vi også trekke frem at flere fra løpegruppa har deltatt på banestevner i regi av klubben i 2023, og at det uttrykkes tilfredshet med at klubben legger til rette for at utøverne kan stille opp på disse arrangementene både innendørs og utendørs.

Løpegruppa ledes av Jon Østeng, og treningene styres av Jon Østeng og Amel Jodanovic.

## 7. Sportslig

2023 har vært et godt år for den sportslige aktiviteten i Steinkjer Friidrettsklubb, ikke minst på grunn av økt aktivitet i gruppene for de yngste og mosjon, som beskrevet tidligere. Samtidig er det ikke like positivt at vi både i kvinne- og herreklassen rykker ned i lagserien etter sesongen 2023. For kvinner havner vi i 2024 i tredjedivisjon, mens herrene må konkurrere i andredivisjon.

### Trenere

Trenerne i 2023 har vært Hans Foosnæs, Marie Aune Bardal, Dordi Forseth, Ella Luktvasslimo, Lars Erik Susegg, Toril Nyborg, Trond Olav Skevik, Alexander Kirkeberg og Henrik Sandstad. I tillegg har Grethe Sormul koordinert seks ungdommer som har hatt treneroppgaver for den yngste gruppen. Vi vil takke alle trenere for den store og gode jobben som legges ned for å drive den sportslige aktiviteten i klubben.



Trenerne ble hedret for sin gode innsats under klubbens sesongavslutning.

### Treninger og samlinger

Mellom- og langdistanse har gjennom treningsåret hatt treninger 3 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.

Av treningssamlinger har Steinkjer FIK hatt egne samlinger, samt deltatt på andre fellessamlinger. I 2023 har vi da hatt deltagere på Høylandetsamling, Tenerife sammen med Sør-Trøndelag Friidrettskrets og Strinda Videregående skole, og Portugal sammen med klubb og skole.



Som alltid en flott ramme på Høylandet – ei samling som settes pris på av utøverne.

### Resultater og representasjoner

Bastian Elnan Aurstad har vært den av våre utøvere som har representert og prestert på høyest nivå i 2023. Han satte kretsrekord på 400m under NM på Jessheim med 46.55. På 200m har han satt kretsrekord hele tre ganger; 21.30 (Trondheimslekene), 21.14 (Bislett games) og 21.08 (NM). Bastian vant sølv på 400m og bronse på 200m under NM på Jessheim. Han ble Nordisk U20-mester på både 200m og 400m på Bislett i juli. I tillegg deltok han på 200m og 400m for Norge under EM U20 i Jerusalem.



Bastian Elnan Aurstad



Grethe Tyldum

Flere utøvere som har utmerket seg med særskilt gode resultat, er Mathias Flak som satte kretsrekord på 3000m på 8.04, samt Grethe Tyldum med sin internasjonale debut under U23 EM i Finland på 1500m.

### UM INNE Ulsteinvik, mars 2023

JU20 800m: 2. Dordi Forseth 2.21.37  
JU20 1500m: 2. Dordi Forseth 4.51.79 PB  
GU20 800m: 6. Christian Bredesen 2.11.29  
GU20 1500m: 8. Christian Bredesen 4.30.61

### NM INNE Bærum, februar 2023

1500m KS: 1. Dordi Forseth 5.01.86  
800m MS: Christian Bredesen 2.02.35 (nr 3 i heatet)  
1500m MS: Mathias Flak 3.57.15 (nr 7 i heatet)  
3000m MS: 7. Mathias Flak 8.13.57

### NM terrengløp Grimstad, april 2023.

3 km KS: Grethe Tyldum nr 4  
3 km MS: Mathias Flak nr 6  
3 km KV U20: Dordi Forseth nr 3  
Stafett KS, 3x1 km hver: Dordi Forseth/Grethe Tyldum nr 2  
Stafett MS, 3x1 km hver: Alexander Kirkeberg/Mathias Flak nr 7

### NORDISK MESTERSKAP, Østerbro, København:

1500m KS Grethe Tyldum nr 5 tid 4.19.29, ny klubbrekord (hun hadde selv den gamle med 4.22.15. Tiden er også U23 kretsrekord Nord-Trøndelag.  
5000m MS Mathias Flak 14.08.13.

### SENTRUMSSPRINTEN, Oslo 22/4

800m nr 3 Christian Bredesen 2.02.0

### NM Jessheim, juli 2023

10000m MS: 9. Mathias Flak 30.12.78  
5000m MS: 9. Mathias Flak 14.17.06

### U23-Europamesterskapet – Espoo Finland

1500m Grethe Tyldum

### JUNIOR-NM Sandnes (august)

1500 KU23: 4. Grethe Tyldum 4.24.08  
1500m KU20: 12. Dordi Forseth 4.52.16  
3000m KU23: 4. Grethe Tyldum 9.53.56  
3000m KU20: 15. Dordi Forseth 10.54.80

### UM Bergen sept 23

Bastian gikk til topps i klassen g18-19, med tiden 1.57.02 (pers), og dokumenterte god kapasitet. Christian ble nummer 8, med tiden 2.02.26, i en konkurranse som ble karakterisert som et lureløp.

Bastian ble nr 4 på 100m, med ny pers på 10.85.



Dordi Forseth og Grethe Tyldum på pallen i NM terrengløp stafett



Bastian Elnan Aurstad og Christian Bredesen

### FURUMOMILA oktober 2023

Mathias Flak nr 3 i MS

### Hytteplanmila Ringerike oktober 23

Løpet er et 10km landeveisløp på Ringerike, og er kjent for store startfelt, rask løype og at mange av de beste løperne i Norge som deltar. Steinkjer FIK var godt representert:

Live Solheimdal: 33:58

Dordi Forseth: 38:37

Alexander Kirkeberg: 31:12

Jon Drogset Østeng: 34:28



Mathias Flak på pallen i FurumoMila



Live Solheimdal og Alexander Kirkeberg i godt driv under hytteplanmila

### Oslo Maraton september 2023

Steinkjer Friidrettsklubb var godt representert i gatene under Oslo Maraton, som også inkluderte NM i maraton. Henrik Nordtug løp maraton i klassen 35-39 år, og løp inn til en imponerende 5. plass i NM-klassen med tiden 2.49.42. Dette gav også en meget solid 46. plass av samtlige 2148 menn som løp maratondistansen.

Kristoffer Reitan Buvarp løp maraton i klassen 22-23 år. Også han imponerte med 3. plass i u23-klassen og 4. plass i klassen totalt med tiden 3.01.27. Blant alle menn som løp maraton ble Kristoffer nummer 144.

### Berlin Maraton september 2023

Løpegruppa i Steinkjer Friidrettsklubb hadde tre løpere med i Berlin maraton. Det var svært imponerende resultater de tre tok med seg hjem:

Roy Oskar Halvorsen: 02:35:40

Jon Drogset Østeng : 02:47:01

Einar Melgård: 02:51:30



Einar Melgård



Roy Oskar Halvorsen



Jon Drogset Østeng

## Stafetter

Steinkjer FIK deltok i 2023 i Holmenkollstafetten, i Olavstafetten, i Beitstadstafetten, i Ogdalstafetten, St.Olavsloppet og Steinkjerstafetten, samt i NM stafetter.

### Holmenkollstafetten

Laget ble nr i klasse F2, nådde ikke målet om opprykk, men håper å greie det i 2024. På 6. etappe (Lille Besserud) hadde Isaac T. beste resultat i klassen.



### Olavstafetten 2023

Herrelaget slo til med en førsteplass i MS i årets Olavstafett, 2 sek før Strindheim. Jentelaget gjorde det også bra med en 4. plass. Gratulerer til alle 14 løperne som løp: Bastian Elnan Aurstad, Sivert Moen, Christian Bredesen, Alexander Kirkeberg, Sigve Hårberg, Mathias Flak, Petter Davidsen, Dordi Forseth, Nora Hegdahl, Maren Mjømen, Grethe Tyldum, Jenny Nyborg, Jenny Farbu, Ruby Berg-Vindsetmo.

### St. Olavsloppet

Steinkjer FIK stilte med mix-lag i St. Olavsloppet. Laget endte opp med en meget sterk 10. plass blant alle deltakende lag. Laget til Steinkjer besto av damer og herrer i alderen 13-60 år, noe som gjorde dette til en sterk prestasjon!

### NM stafetter Stjørdal august

To gull til Steinkjer 4x1500 MV 35-49 og 4x800m KS



MV 35-49 4x1500m: Henrik Nordtug, Jon Drogset Østeng, Amel Jodanovic, Håvard Skjellegrind

KS 4x800m: Jenny Nyborg, Jenny Farbu, Dordi Forseth, Grethe Tyldum

## 8. Idrettsmerket

---

Idrettsmerkeutvalget består av Trond Gystad.

Det ble i 2023 arrangert to kvelder med idrettsmerkeprøver, og åtte personer fullførte prøven. Det er ingen spesielle utmerkelse dette året. Likevel er det verdt å merke seg at Torbjørn Haugen så langt har gjennomført prøven hele 55 ganger!

Det blir nye prøver til sommeren 2024.

## 9. Arrangement

---

**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 2023 bestått av Eivind Elnan (leder), Robert Hårberg, Even Bjørnstad, Petter Spolén, Gunn Kampen Dalbu og Karin Brandtzæg.

Årets første stevne var Steinkjer Indoor 21.-22. januar. Stevnet var WA-approbert, og hadde som vanlig god deltagelse, spesielt fra klubber i Trøndelag og Nordland. Stevnet befester sin posisjon som det største årlige friidrettsstevnet i Trøndelag.

I mars arrangerte vi Interkretskamp (NT, ST og Nordland) for årsklassene 12-16 år i Steinkjerhallen. Dette konseptet har vært fraværende en del år, men vi håper nå at det skal kunne bli et årlig arrangement. Stevnet var et samarbeid mellom kretsen og flere klubber i Nord-Trøndelag.

9. mai ble Tinstafetten avholdt på Guldbergaunet med stor deltagelse. Som vanlig ble arrangementet gjennomført i tett og godt samarbeid med Steinkjer Vgs sin landslinje i Friidrett, og med Petter Spolén som koordinator og tilrettelegger fra vår side.

Steinkjerlekene ble arrangert på Guldbergaunet 27.-28. mai med ny hovedsamarbeidspartner og nytt navn; Grong Sparebank Steinkjerlekene. Stevnet var WA-approbert, og hadde god deltagelse.

I august arrangerte vi både Landsstevne i FrameRunning, Steinkjerstafett (finale i NTE stafettserien) og TA-sprint Finaler. Steinkjerstafetten ble nok en gang arrangert samme uken som vi gjennomførte friidrettsskole, og vi hadde derfor mange egne lag med i de yngre klassene. Vi hadde også økt deltagelse i bedriftsklassen/åpen klasse, og dette bør vi satse på å utvikle videre.

Innendørssesongen ble åpnet med Innherredskarusell-stevne for utøvere i alderen 6-14 år i Steinkjerhallen 24. oktober. Deltagelsen på dette lavterskelstevnet var nesten doblet sammenlignet med 2022, og veldig gledelig med stor økning i deltagere fra egen klubb. Dette viser at tiltak som friidrettsskole, terrengløpskarusell og bedre treningstilbud for de yngste har hatt svært positiv effekt på rekrutteringen.



Tradisjon tro ble året avsluttet med Adventstevne 09.12, og også her hadde vi mange unge deltagere fra egen klubb.

Tiltaket med perse-premier er videreført på både Steinkjer Indoor, Grong Sparebank Steinkjerlekene og Adventstevnet da dette oppleves svært positivt. Med dette ønsker vi å sette fokus på at i friidretten så konkurrerer man i hovedsak med seg selv.

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.

### **Steinkjer FIK har arrangert følgende Stevner i 2023:**

21.-22. Jan	Steinkjer Indoor
18. Mars	Interkretskamp 12-16 år
09. Mai	Tine-stafetten
27.-28. Mai	Grong Sparebank Steinkjerlekene
06. Aug	Landsstevne Racerunning
10. Aug	Steinkjerstafetten
19. Aug	TA-sprint Finaler
17. Sept	Seriestevne
24. Okt	Innherredskarusellen Inne
09. Des	Adventstevne

## 10. Oppsummering

I 2023 har vi sett at Steinkjer Friidrettsklubb er en klubb i positiv utvikling. Det aller mest gledelige er at vi har en svært tydelige økende aktivitet i gruppene for de yngste, fra 8-12 år. Her er det gjort en formidabel jobb med å skape et godt miljø og trivsel for barna, og lagt til rette for at de kan ha gode opplevelser på friidrettsbanen. Dette er et arbeid vi som klubb må understøtte og legge til rette for fortsatt godt arbeid.

Det samme kan sies om løpe-/mosjonsgruppa: Det legges også her ned et godt stykke arbeid for tilrettelegging av gode treningsøkter og et godt sosialt miljø. Det er skapt et rom for glede knyttet til løping og/eller grunnleggende styrketrening for alle, uavhengig av nivå og ambisjoner.

Økt rekruttering og interesse for friidrett har i 2023 gitt Steinkjer Friidrettsklubb et jevnt tilsig av nye medlemmer, og trenden ser ut til å fortsette også i 2024. Økt medlemsmasse gir merverdi til klubben på flere måter, som for eksempel større økonomisk handlingsrom, tilgang på potensielt flere trenere, tillitsvalgte, funksjonærer og dommere, og ikke minst gode treningsmiljø som utgangspunkt for videre satsning og toppidrett. I tillegg er klubben gjennom dette arbeidet en aktiv bidragsyter for å redusere utenforskap, og legge til rette for god folkehelse i vårt område.

Det er mange oppgaver som må løses for å ha en velfungerende klubb, og der alle som deltar på våre aktiviteter skal oppleve mestring, trivsel og sosialt felleskap. Styret vil takke alle som på ulike måter og omfang jobber til det beste for Steinkjer Friidrettsklubb; utøvere, trenere, personer som tar på seg verv og andre oppgaver, og alle som stiller som frivillige på våre arrangementer. En stor takk også til alle våre samarbeidspartnere som på ulike måter støtter vårt arbeid.

