



ÅRSMELDING 2024

Steinkjer Friidrettsklubb



Samling november 2024 på Paraidrettssentret Ranheim.
Kronprins Haakon og Steinkjer FIKs Julie Saurasunet

Innhold

1. Styret	3
2. Økonomi	4
3. Marked	6
4. Arrangement	6
5. Sportslig aktivitet	8
Barn og unge	8
Framerunning	9
Løpe-/mosjonsgruppa.....	10
Sprint og langsprintgruppa	12
Mellom- og langdistansegruppa	12
Veteran	15
Idrettsmerket.....	16
6. Oppsummering	16

1. Styret

Styrets sammensetning

Fram til årsmøtet 11.03.2024, bestod hovedstyret av disse personene:

- 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

Etter årsmøtet 11.03.2024, har styret hatt samme sammensetning.

Styremøter

Det ble i 2024 avholdt to styremøter fram til årsmøtet 11.03.2024. Styret som trådte i kraft etter årsmøtet, har hatt fem styremøter i 2024, og ett styremøte i 2025 før årsmøtet. Samtlige styremøter har 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 01.01.2025 var det 267 registrerte medlemmer i klubben. Dette er en liten økning sammenliknet med ett år tidligere (253). Trenden ser ut til å fortsette; i 2025 er det i løpet av de to første månedene registrert 11 nye medlemmer. 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.

Informasjon og synliggjøring

Klubbens utvalgsansvarlige har fortløpende delt informasjon og synliggjort klubbens aktiviteter gjennom klubbens hjemmeside, Facebook-side og Instagram-konto.

Arbeidet med å oppdatere nettsidene har vært på styrets oppfølgingsliste, men på grunn av kapasitetsutfordringer ble det ikke prioritert i 2024. I 2025 er dialogen med utvikler SmartMedia gjenopptatt, og nettsidene forventes ferdigstilt i løpet av vår/sommer 2025.

Ulike støtteordninger

Styret har i løpet av 2024 søkt om, og fått innvilget, midler fra ulike støtteordninger:

- Gjensidigestiftelsen; Friidrettsskole for barn og unge
- Steinkjer idrettsråd; kommunale aktivitets- og tiltaksmidler
- 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 fridrettskrets, blant annet sonemøter, ledermøtet, og høstmøtet / Trønderidrettens møteplass. I tillegg er det fortløpende gjennomført ulike samarbeidsmøter med andre aktører som for eksempel Steinkjer Idrettsråd, Steinkjerhallen og Steinkjer kommune.

Det er skrevet en ny intensjonsavtale med Bedriftsidretten (Midt-Norge Bedriftsidrettskrets). Samarbeidet vil først og fremst vil dreie seg om synergier knyttet til Steinkjermila 2025, på lik linje som i 2024. Da stilte klubben med hare for de yngste barna, kiosk og stand for å profilere aktiviteten vår. Steinkjer Friidrettsklubb sine medlemmer får 15 % rabatt på deltakelse.

Liv Karin Olsen Flak har vært Steinkjer Friidrettsklubbs representant i Steinkjeralliansen. Steinkjeralliansens formål er å arrangere større friidrettsarrangement.

Klubbtøy

Styret er i en prosess med å innhente tilbud på klubbetøy. Både Intersport og Malmo ønsker å gi tilbud som leverandør. Viktige faktorer vil være kvalitet, pris, leveringsdyktighet og design. Inntil ny avtale er på plass, kjøres åpning av Trimtex nettbutikk.

Prosjektet «Friidrett for flere»

På årsmøtet 2024 fikk styret mandat til å drive strategisk klubb utvikling for perioden 2024–2028 gjennom prosjektet «Friidrett for flere». Uforutsette omstendigheter mot slutten av året førte til at den tiltenkte prosjektlederen ikke var aktuell for stillingen likevel.

Styret har fortsatt stor tro på prosjektet og har derfor besluttet å videreføre det, med rekruttering av prosjektleder som høyeste prioritet.

2. Økonomi

Kommentarer til regnskapet for 2024

Resultatregnskapet for Steinkjer Friidrettsklubb viser et overskudd i 2024 på kr 443 025 mot et underskudd i 2023 på kr 50 188.

Resultatet for 2024 er positivt påvirket av flere forhold. Blant annet er vår andel av overskudd NM-Inne kr 149 739 samt at vi for 2024 har inntektsført kr 174 600 i inntekter opptjent i 2023 knyttet til Gjensidigestiftelsen og aktivitetsmidler fra idrettsrådet i Steinkjer. Begge disse beløpene ble unnlatt inntektsført i 2023 som følge av usikkerhet rundt utbetalingene.

Resultatet av driften korrigert for disse ekstraordinære forholdene er likevel svært god med et overskudd på kr 118 686 hvorav kr 50 172 stammer fra renteinntekter, noe som da medfører at dersom en ser bort fra ekstraordinære arrangementer og ekstraordinære inntekter og renter, er overskudd av selve den løpende driften av klubben ett overskudd på kr 68 514. Det vesentligste

fundamentet for dette er driften av friidrettsskolen med inntekter fra Gjensidigestiftelsen som medfører at dette tiltaket både skaper rekruttering og positiv inntekt.

Inntekter fra sponsorer (med unntak av NM) er lavere i 2024 enn de siste årene. Her bør det trolig settes inn mer aktivitet for nye langsiktige sponsoravtaler. Ellers er inntekter fra øvrige arrangementer rundt startkontingenter og kiosksalg økende i forhold til 2023.

Det er ikke fakturert treningsavgift i 2024, og det er i liten grad fakturert egenandeler knyttet til ulike reiser til mesterskap og arrangementer. Det bør her klargjøres litt mer rundt rutiner for egenandeler og fremskaffelse av informasjon for fakturering av treningsavgifter og egenandeler.

Klubbens økonomi har de siste årene gradvis blitt bedre, og klubbens egenkapital er pr 31.12.2024 kr 1 495 936, en økning fra kr 1 052 911 pr 31.12.2023. Det meste av klubbens egenkapital er likviditet i form av bankinnskudd som samlet var kr 1 490 453 pr 31.12.2024.

Kommentarer til budsjett 2025

Budsjettet er i utgangspunktet satt opp med grunnlag i inntekter og kostnader for 2024 korrigert for ekstraordinære forhold og korrigert for nye kontrakter for utøvere og trenere.

Det er mye usikkerhet rundt ett budsjett, men klubbens økonomi er for tiden god slik at kostnader utover budsjett er mulig å ta løpende selv om de ikke ligger inne i budsjettet.

Det er i budsjettet lagt inn økte kostnader til leie av hall og idrettsanlegget. Det er inngått ny avtale med Steinkjer kommune om kr 40 000 i leie av utendørsanlegget. Dette er en økning fra kr 25 000 pr år. Videre er i det i budsjettet lagt inn en forventet økning av leien i friidrettshallen fra kr 100 000 til kr 150 000. Det er pr dato for utarbeidelse av budsjettet ikke inngått ny avtale, men signalene fra hallen har en viss periode være betydelig økte kostnader.

Øvrige kostnader er noenlunde på samme nivå som for 2024 og 2023 med noe høyere kostnader enn faktiske kostnader siste årene knyttet til innkjøp av utstyr. Utgifter til kontraktsutøvere og trenere er i samsvar med faktiske kostnader. Kr 100 000 av kostnader til kontraktsutøvere gjelder ekstra tildeling til tre utøvere som kan tas ut over 2 år. Hele kostnaden er budsjettert i 2025.

På inntektssiden er det lagt inn høyere inntekt til sponsing enn det vi faktisk har avtaler for. Skal budsjettet nås må det derfor inngås nye sponsoravtaler. Videre er det lagt inn inntekter til treningsavgift og egenandel trening i hall på et høyere nivå enn siste 2 årene. Dette har sammenheng både med manglende fakturering og at utgifter til leie av hall og bane øker betydelig. Det er også budsjettert inn høyere egenandeler enn det vi har hatt i regnskapet siste året.

Budsjettet er satt opp med et underskudd på kr 2 800 som dekkes av den egenkapitalen som klubben har pr i dag.

3. Marked

Det er i løpet av året gjort et arbeid for å planlegge arbeid opp mot sponsorer, og også prioritere og fordele ansvar for oppfølging. Vi har relativt sett hatt god sponsorinngang. Avtalen med Friskgården løp ut ved årsskiftet, og vi har så langt ikke fått inn erstatting for denne. Det er godt håp om at dette vil gi resultater i løpet av 2025.

4. 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.

Årets første stevne var Steinkjer Indoor 20.-21. 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. Dette var også generalprøven for arrangørkorpset før årets Innendørs-NM.

17.-18. februar arrangerte vi Innendørs-NM sammen med Overhalla IL, Friidrett. Hovedkomite og underkomiteer hadde planlagt stevnet i ca ett år, og det er mange detaljer som må på plass når også NRK er til stede for å dekke arrangementet. 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 ble Tinstafetten avholdt på Guldbergaunet med stor deltagelse. Som vanlig ble arrangementet gjennomført i tett og godt samarbeid med friidrettskretsen og med Steinkjer Vgs sin landslinje i Friidrett.

Grong Sparebank Steinkjerlekene ble arrangert på Guldbergaunet 25.-26. Mai. Stevnet hadde bredt øvelsesutvalg og god deltagelse. Det var også innlagt KM i enkelte øvelser.

I august arrangerte vi både Steinkjerstafett (finale i NTE stafettserien) og TA-sprint Finaler. Steinkjerstafetten ble nok en gang arrangert samme uken som vi gjennomførte friidrettsskole, og vi hadde mange egne lag med i de yngre klassene. Gledelig også at vi har fått økt deltagelse i bedriftsklassen/åpen klasse, men her er det absolutt også et potensiale for å utvikle videre.

Innendørssesongen ble åpnet med Innherredskarusell-stevne for utøvere i alderen 6-14 år i Steinkjerhallen 29. oktober. Gledelig med stor deltagelse i de yngre årsklassene, og mange deltakere 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 07.12, og også her hadde vi mange unge deltagere med fra egen klubb.

I tillegg til de nevnte stevnene er det arrangert tre mindre seriestevner i januar, juni og august. I tillegg har Barn/unge-utvalget gjennomført terrengløpskarusell og foreldrestyrte internstevner i treningstid.

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.

Stevner 2024

Steinkjer FIK har arrangert følgende Stevner i 2024

20.-21. Jan	Steinkjer Indoor
30. Jan	Seriestevne Inne
17.18. Feb	NM Innendørs
07. Mai	Tine-stafetten
25.-26. Mai	Grong Sparebank Steinkjerlekene
16. Juni	Seriestevne
08. Aug	Steinkjerstafetten
24. Aug	TA-sprint Finaler + seriestevne
29. Okt	Innherredskarusellen Inne
07. Des	Adventstevne

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.

5. Sportslig aktivitet

BARN OG UNGE

Treningsmiljøet

Vi har i 2024 igjen hatt jevn tilvekst blant de yngste. De er fordelt i to grupper, henholdsvis en gruppe for 7-10 år, som er en justering / inkludering av 7-åringene, samt en gruppe for 11-13 år.

Seks ungdommer har treneransvar for de yngste; noen er elever fra landslinja i friidrett, andre er utøvere i klubben. Lars Erik Susegg er fortsatt trener for gruppen 11-13 år, og har lagt et godt grunnlag for utvikling og trivsel i denne gruppa.

Nytt av året er at vi har engasjert fire foreldrekontakter i den yngste gruppen. De tar litt ansvar på treningene, er mellomledd for trenere og styret, samt bistår nye foresatte med nyttig informasjon.

Treninger, terrengløp og internstevner

Begge gruppene trener tirsdager og torsdager. De yngste trener for seg selv kl.17.00-18.00, mens 11-13 år har treningstid kl.18.00-19.30 – samtidig som ungdomsgruppen og seniorenene.

Vi har gjennomført andre år på rad med terrengløp, og opplevde en jevn økning med løpere sammenlignet med året før. I september hadde vi avslutning med pizza og premieutdeling.



For de yngste har vi fortsatt med internstevner i treningstiden, for å øve på konkurransesituasjon. Dette er foreldrestyrt aktivitet, og vi er heldige som har mange engasjerte foreldre som bidrar. I tillegg har vi hatt ungdomstrenere på plass for å veilede utøverne, mens foreldregruppa bidrar mer med det praktiske som raking av lengdegrop, tidtaking etc.

Minimila

Søndag 2. juni ble Minimila for første gang arrangert som en del av Steinkjermila. Den ble gjennomført i to puljer, pulje 1 for 7-12 år og pulje 1 for 0-6 år. Steinkjer FIK bidro med harer under minimila, og til å få alle de unge lovende løperne trygt fra start til mål.



Landslagets friidrettsskole

Vi gjennomførte Landslaget friidrettsskole i martnasuka.

Arrangementet, som er gratis, ble gjennomført i flere bolker, der de tre første dagene ble avholdt på Guldbergaunet 5.-7. august. Deretter fri deltagelse på Steinkjerstafetten, ett terrengløp og en ordinær trening etter skolestart. Mer eller mindre samme oppbygging som året før, bortsett fra et samarbeid med Steinkjer tennisklubb. Vi fikk låne både utstyr og trenere fra tennisklubben, og kunne tilby noen økter med tennis i tillegg til et bredt spekter av friidrettsøvelser.

I overkant av 80 barn i alderen 7-12 år fikk oppleve mestring, trivsel og sosialt fellesskap gjennom tilbudet. Lunsjmåltid alle dagene, noe som er med å øke samhold og trivsel.

I løpet av de tre dagene på Guldbergaunet hadde vi 18 engasjerte ungdomstrenerere med på laget. Dette gjorde det mulig å gi deltakerne et variert opplegg, med tett oppfølging og trygge rammer.



FRAMERUNNING

Ledere og trenere

Marie Aune Bardal har vært trener på mandager (mosjonsgruppe), mens Hans Foosnæs har vært trener på tirsdager (sprint mm), ansvarlig leder for gruppa og ansvarlig for å lage treningsprogram. Olav G Aunan har også gjort en stor trenerjobb for FR i 2024. Knut Martinsen har vært en dyktig tekniker for syklene i FR.

Resultater, mesterskap

NM inne Steinkjer 17.-18. februar:

KS parafriidrett 60m:

1. Ann Selda Deliler	Tyrving	11.25
2. Julie Lervik Saurasunet (FR)	Steinkjer FIK	13.16
3. Sofie Østerbø Jansen (FR)	Sandnes IL	15.21
4. Marie Aune Bardal (FR)	Steinkjer FIK	20.76 (SB)
5. Marte Aasvang (FR)	Stokke IL	25.59

Klasse RR4:

1. Kaia Karina Jonassen (FR)	Steinkjer FIK	12.61
------------------------------	---------------	-------

MS parafriidrett 60m:

1. Salum Ageze Kashafali	IL Norna Salhus	6.89
2. Vegard Dragsund Sverd	IL Norna Salhus	7.15
3. Odd Markus Lütken (FR)	Steinkjer FIK	13.15

MS parafriidrett 400m:

4. Odd Markus Lütken (FR)	Steinkjer FIK	1.17.58
---------------------------	---------------	---------

NM utendørs Sandnes 27.-29. juni

100m para (T72)

1. Julie Saurasunet (FR)	21.72 (-1.0)
--------------------------	--------------

400m para (T72)

1. Julie Saurasunet (FR)	1.50.73
--------------------------	---------



Fra NM inne på hjemmebane: Sølv til Julie i T72, her sammen med Ann Selda Delier og Sofie Jansen (T71) fra Sandnes. Assistent Olav ble også med.



Fra NM i Sandnes: To gull til Julie, her sammen med Sofie Jansen fra Sandnes, også ivrig deltaker i Framerunning.



Marie har vært flink trener på mandager, og også flink utøver



Magnus, Guri, Julie og Kaia Karina



Grete Vist

LØPE- /MOSJONGRUPPA

Treningsmiljøet

Det er deltakere på forskjellig nivå som stiller opp på treningene, og det er et fint samhold i gruppa. Det kommer til stadighet nye personer på treninger som har lyst til å være med for å prøve ut treningene våre, og flere ender opp som nye medlemmer av Steinkjer Friidrettsklubb. Dette er positivt da det også vil være deltakere som faller fra av ulike årsaker.

I slutten av 2024 har flere av løperne fra gruppa tatt steget videre ved å delta på friidrettsklubbens mellom- og langdistanse

treninger. Dette gir rom for videre utvikling, og skape samhold på tvers av gruppene i klubben.

Løpegruppa har egen Facebookside hvor man legger ut informasjon om treninger, medlemskap, løp, etc. Per feb.2025 har denne siden 341 medlemmer. Løpegruppa ledes av Jon Østeng.



Treninger

Løpegruppa trener hver torsdag kveld. I vinterhalvåret er vi inne i friidrettshallen, og i sommerhalvåret trener vi enten ute på friidrettsbanen, eller på gangstier i byen.

Det ser ut til at løperne trives veldig godt med måten man organiserer treningene på ved å variere type intervaller som løpes fra uke til uke. Intervallene løpes i minutter og ikke i distanse. Ved å legge opp treningene slik så vil alle ta pause samtidig og fokus rundt hvem som har løpt lengst

faller bort. Det er såpass mange som deltar på treningene at de fleste finner en liten gruppe å løpe sammen med på trening.

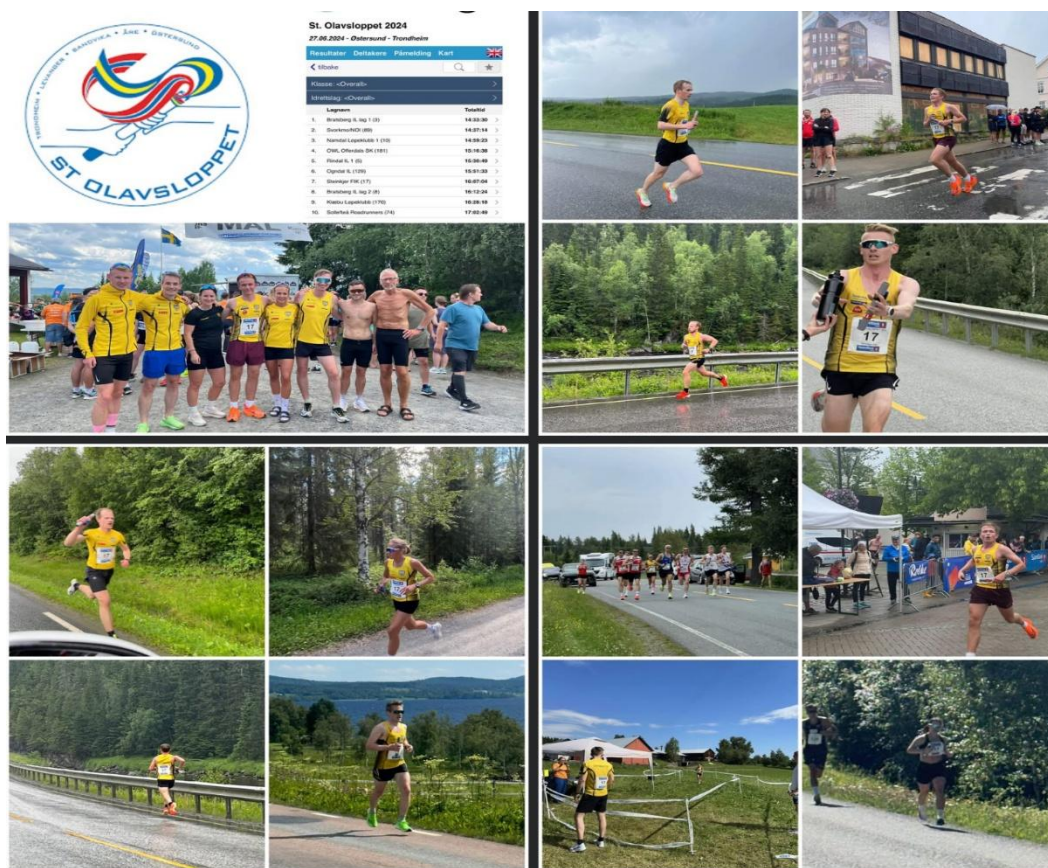
Deltakelsen på treningene er svært bra i vinterhalvåret, og vi har hatt opp mot 25 løpere på enkelte treninger. I sommerhalvåret ligger deltakelse på mellom 10 og 20 løpere.

Løp og stafetter

Steinkjer FIK løpegruppe har vært representert på ulike løp og stafetter. På Ogdalstafetten og Steinkjerstafetten stilte vi med 1 lag i veteran mix.

Steinkjermila, bedriftskarusellen, Bartnes open, sprek Elveløpet og Trondheim maraton har vært populære mål for våre deltakere. Vi har også hatt løpere representert på blant annet Berlin og Valencia maraton, og de populære gateløpene Hytteplanmila, Drammen 10k og Grue Halvmaraton.

Av høydepunkter for 2024, trekkes Steinkjer FIK sin deltakelse på St.Olavsløppet fram som en stor suksess. De fleste på Steinkjer FIK sitt lag er tilknyttet løpegruppa. Vi stilte med et mixlag bestående av damer og herrer. Laget løp inn til en 7.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 2024, og at det uttrykkes tilfredshet med at klubben legger til rette for at utøverne kan stille opp på disse arrangementene både innendørs og utendørs.

SPRINT OG LANGSPRINT

Fra (lang-)sprintgruppa for de eldste er det for tiden relativt få utøvere. Bastian kom i gang med trening før NM, men deltok ikke. Trening og forberedelser før jul gikk veldig bra, og vi ser fram mot en ny utendørssesong. Treningsgruppa består av mange utøvere fra SVGS, som arbeider godt.

Utvalgte resultater:

NM Inne, Steinkjer:

Bronse til Bastian 400m, 47.49

NM Sandnes

100m K forsøk:

H2 nr 3 Amalie Grande Bjørnstad 12.38 (+0.3)

H3 nr 4 Emily Nyborg 12.28 (-1.3)

100m semifinal:

H1 nr 8 Amalie Grande Bjørnstad 12.52 (+0.1)

H2 nr 8 Emily Nyborg 12.67 (-1.2)

200m KS forsøk:

H4 nr 6 Amalie Grande Bjørnstad 26.16 (+4.3)

200m semifinale:

H1 nr 8 Amalie Grande Bjørnstad 26.50 (+0.9)

Junior-NM Bodø

Gull til Bastian på 400m hekk 54.10.

Kiran Melbø lengde 6.10, 100m 11.83 ikke medalje

MELLOM- OG LANGDISTANSE

Trenings- og prestasjonsmiljøet

Mellom- og langdistanse har gjennom treningsåret hatt treninger 3 ganger i uka (tirsdag, torsdag og lørdag). Treningsmiljøet består av utøvere fra friidrettsklubben, utøvere fra Landslinja i friidrett og utøvere fra nærliggende klubber som ønsker å være en del av prestasjonsmiljøet på Steinkjer. Vi har ligget på opp mot 15-20 utøvere på det meste. Samtidig har vi også utøvere i Trondheim (Grethe Tyldum, Henrik Nordtug, Simen Holen), Oslo (Mathias Flak), Molde (Live Solheimdal) og London (Mathias Vanem Aas).

Av treningskamlinger ble det arrangert tur til Portugal påska 2024. Utfordringa er at vi er litt færre fra Steinkjer Friidrettsklubb, og større andel fra Landslinja i friidrett og andre klubber. Men fra samme treningsmiljø og viktig for prestasjonsmiljøet. Klubben hadde også ei lokal samling høsten 2024 i stedet for det årlige Høylandetsamlinga. På slutten av treningsåret 2024 valgte Alexander Kirkeberg å skifte klubb, og dermed også avslutte som mellom- og langdistansetrener i Steinkjer FIK. Vi har på slutten av treningsåret jobbet med å samkjøre løpegruppa (Jon Drogset Østeng) med mellom- og langdistansegruppa (Henrik Sandstad), samt med ungdomsgruppa til Lars Erik Susegg. Vi har samarbeidsavtale med Idrettens testsenter i regi av idrettskretsen som brukes av våre utøvere og treningsmiljø.

For treningsmiljøet på Steinkjer er det fortsatt utfordrende at vi fortsatt ikke er en del av Team Trøndelag avdeling Trondheim, da flere av våre utøvere og tidligere elever på Landslinja og treningsmiljøet flytter til Trondheim for videre studier. Den røde tråden for klubbens utøvere fra ungdom via Landslinja i friidrett og videre studier som Steinkjer FIK utøvere blir dermed ikke like optimal. Men utfordringer gir også muligheter i å utvikle oss til å bygge sterke trenings- og prestasjonsmiljø på Steinkjer. Henrik Nordtug er trener for Grethe Tyldum i Trondheim. Henrik Sandstad har igjen tatt over treneransvaret til Mathias Flak og Isaac Tesfamichael før 2025 sesongen.

Flere av våre utøvere har før 2025 sesongen valgt å skifte klubb til henholdsvis Ognal (Eivind Jensen, Einar Hedegart, Roy Oskar Halvorsen), Namdal løpeklubb (Alexander Kirkeberg og Veronica Vik Olsen) og Snøgg (Christian Bredesen).



Utvalgte prestasjoner

- Grethe Tyldum 27.august, Bislett stadion 1500m 4.11.32
- Live Solheimdal 03.september, Rovereto Italia 3000m 8.56.51
- Mathias Flak 27. oktober, Valencia halvmaraton på 1.05.33.

NM innendørs Steinkjer

Deltagere: Live Solheimdal, Grethe Tyldum, Dordi Forseth

2.pl. 3000m Live Solheimdal, 9.14. Grethe Tyldum løp på 4.30

NM terrengløp kort løype Oslo

3.pl. Grethe Tyldum

Hoved NM Sandnes 2024

Deltagere: Mathias Flak, Live Solheimdal, Grethe Tyldum og Dordi Forseth

1.pl. 10000m – Live Solheimdal 33.18

4.pl.5000m – Live Solheimdal 16.03

5.pl. 10000m – Mathias Flak 30.07

5.pl. 1500m – Grethe Tyldum – 4.17

NM 5km gateløp Jessheim

Deltagere: Mathias Flak, Dordi Forseth (DNF)

9.pl. 5km gateløp - Mathias Flak 14.26

Jr.NM Bodø

Deltagere: Dordi Forseth, Jesper Kvaale

Dordi Forseth løp personlig rekord med tida 4:42:98 i forsøket på 1500m.

UM – Oslo

Deltagere: Dordi Forseth og Jesper Kvaale

2.pl. 3000m – Dordi Forseth 10.09

NM terrengløp lang løype Oslo

Deltagere: Fordi Forseth (DNF), Mathias Flak

10.pl. Mathias Flak

Holmenkollstafetten

3.pl nivå 2 i menn senior på tida 53.57. Kun 3 sekunder fra opprykk til eliteklassen

St. Olavsloppet

Etter 40 etapper, fordelt på de 3 dagsetappene (Dag 1 fra Østersund-Kall, dag 2 Sandvika – Levanger, dag 3 Levanger – Trondheim), løp laget inn til en sterk 7.plass – 3 plasseringer bedre enn i fjor. Dessuten var dette over 1 time raskere tid enn fjorårets dersom man regner sammen de tre samme dagsetappene fra 2023.



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.

VETERAN

Veteran-NM friidrett Stjørdal 21.-23. juni 2024

KV 35-39 år

Kule (4kg):	1. Silje Pedersen Skaug	6.86
Diskos (1.0 kg):	1. Silje Pedersen Skaug	17.27
Spyd (600gr):	1. Silje Pedersen Skaug	18.99

MV 35-39 år

400m:	1. Rune Ertsås	55.79
5000m:	6. Jon Drogset Østeng	16.48.20
10 000m:	1. Jon Drogset Østeng	35.17.22

MV 45-49 år

5000m:	2. Tom Kenneth Ilagsmoen	16.29.37
3000m Hinder (91.4)	1. Tom Kenneth Ilagsmoen	10.34.25

KV 55-59 år

800m:	1. Toril Lauritsen Nyborg	3.19.13
-------	---------------------------	---------

MV 50-54 år

800m:	3. Martins Jankovskis	2.25.18
-------	-----------------------	---------

MV 55-59 år:

Lengde:	4. Harald Hustad	4.48
Spyd (700gr)	5. Harald Hustad	28.35

KV 60-64 år:

Spyd (500gr)	2. Mariann Sandsund	11.35
Diskos (1.0 kg)	4. Mariann Sandsund	12.85

MV 65-69 år:

slegge (5 kg):	5. Roar Pedersen	28.91
kule (5 kg):	3. Roar Pedersen	10.28
diskos (1 kg)	4. Roar Pedersen	31.09

MV 75-79 år:

Lengde:	3. Kjell Jønnum	3.20
Spyd (600gr):	2. Kjell Jønnum	23.90

K75-79 år:

Diskos (0.75 kg)	1. Inger Ramberg Røthe (Sparbu IL)	24.14
------------------	------------------------------------	-------

IDRETTSMERKET

Idrettsmerkeutvalget består av Trond Gystad.

I 2024 var det seks personer som gjennomførte prøvene til idrettsmerket. En god del personer som jobber for NRK, pleier å møte opp. Men i år sviktet disse av forskjellige årsaker. Det ble arrangert idrettsmerkeprøver en kveld.

Det blir nye prøver i 2025!

6. Oppsummering

Det er gledelig å se økt aktivitet både blant de yngste utøverne og i mosjonsgruppene. Trenere og frivillige gjør en viktig jobb med å skape et godt sosialt miljø og gode treningsopplevelser for de som møter på trening. Dette er et arbeid klubben må fortsette å støtte.

Økt rekruttering og interesse for friidrett har også i 2024 gitt Steinkjer Friidrettsklubb en jevn tilstrømning av nye medlemmer, en trend som ser ut til å fortsette i 2025. En større medlemsmasse gir klubben flere fordeler, blant annet økt økonomisk handlingsrom, flere potensielle trenere, tillitsvalgte, funksjonærer og dommere, samt et sterkere treningsmiljø som grunnlag for både bredde- og toppidrett. I tillegg bidrar klubben aktivt til å redusere utenforskap og fremme folkehelse i lokalsamfunnet.

For å opprettholde en velfungerende klubb, der alle opplever mestring, trivsel og sosialt fellesskap, er det mange oppgaver som må løses. Styret ønsker å rette en stor takk til alle som bidrar til klubbens drift og utvikling – utøvere, trenere, tillitsvalgte og frivillige som stiller opp på våre arrangementer. En spesiell takk går også til våre samarbeidspartnere for deres verdifulle støtte.