



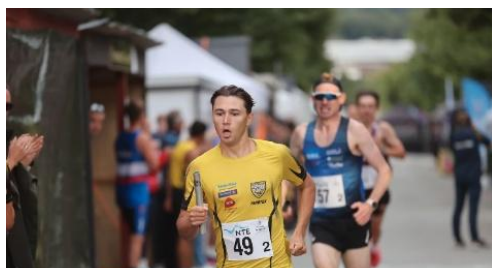
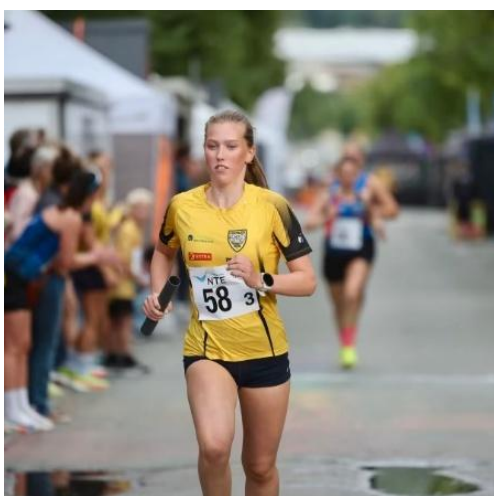
Årsmelding 2026

Steinkjer Friidrettsklubb



Innhold

1 Styret	3
2 Økonomi	4
Sportsåret 2025	7
Treningsgruppe 6–10 år	7
Treningsgruppe 11-14 år	8
Treningsgruppe 13-15 år	8
Mellom- og langdistanse friidretts sesongen 2025	9
Parafriidrett	10
Løpegruppa	12
Veteraner (Masters)	12
Avslutning	13



1 Styret

Styrets sammensetning

Etter ekstraordinært årsmøte 21.10.2025 har styret hatt følgende sammensetning:

- Amalie Rodum – leder
- Rune Fuglestrand – nestleder og økonomi
- Helle Gynnild – sekretær
- Torbjørn Aas – sportslig ansvarlig
- Emily Nyborg – barn og unge / utøverrepresentant
- Eivind Elnan – arrangement
- Tom Kristian Mork – arrangement
- Trine Ertsås – styremedlem

Styremøter

Styret som trådte i kraft etter ekstraordinært årsmøtet 21.10.2025, har hatt tre styremøter i 2025, og ett styremøte i 2026 fram til årsmøtet 24.03.26. Samtlige styremøter har vært fysiske møter. Styret har også hatt samarbeidsmøte med trenerne.

Medlemstall

Per 01.03.2026 var det 319 registrerte medlemmer i klubben. Dette er en liten økning sammenliknet med ett år tidligere (267). Trenden ser ut til å fortsette; i 2025 er det i løpet av de to og en halv første månedene registrert 20 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

Klubben har etablert samarbeid med Smart Media for utvikling av ny nettside. Arbeidet pågår og forventes ferdigstilt våren 2026. Målsettingen er en moderne og brukervennlig plattform som forenkler både informasjonsdeling og administrasjon.

Ulike støtteordninger

Det er i 2026 søkt om midler fra Gjensidigestiftelsen til friidrettsskole for barn og unge. Styret vil arbeide aktivt med ytterligere søknader gjennom året.

Klubbtoy

Etter dialog med medlemsmassen vurderes det som hensiktsmessig å videreføre samarbeidet med Trimtex. Parallelt innhentes det tilbud på sko fra aktuelle leverandører.

Prosjektet «Friidrett for flere»

Prosjektet «Friidrett for flere» ble vedtatt på årsmøtet i 2024 som klubbens strategiske satsing for perioden 2024–2028.

Det har i 2025 vært begrenset fremdrift i prosjektet, blant annet som følge av at planlagt prosjektleder ikke ble rekruttert. Styret har i perioden prioritert drift og aktivitet i klubben, men erkjenner samtidig behovet for å løfte det strategiske utviklingsarbeidet.

Rekruttering av prosjektleder og konkretisering av tiltak vil derfor være en prioritert oppgave i 2026.



2 Økonomi

Kommentarer til regnskapet for 2025

Resultatregnskapet for Steinkjer Friidrettsklubb viser et overskudd i 2025 på kr 10 041 mot et overskudd i 2024 på kr 443 025.

2025 har vært et mer ordinært driftsår uten noe stort inntektsbringende arrangement i motsetning til 2024. På tross av en del utfordrende forhold knyttet til økonomien, er det positivt at vi tross alt klarer å drifte klubben noenlunde i balanse. Dette skyldes blant annet medlemsvekst særlig blant barn og unge, noe som har gitt økt inntekt av medlemskontingent samt verdifull støtte fra Gjensidigestiftelsen, W-Initiativ, aktivitetsmidler mv.

Det er i 2025 ikke fakturert treningsavgifter og egenandeler for trening inne i hall. Dette, kombinert med betydelig økte kostnader til innendørstrening fra og med 2026, gir betydelig belastning på økonomien. På tross av dette har klubbens resultat etter finansinntekter unngått underskudd i 2025, bl a som følge av lavere kostnader enn budsjettet.

Inntekter fra sponsorer er lavere i 2025 enn hva det har vært de siste årene. Klubben har nå to sponsoravtaler, den ene med Grong Sparebank som klubbens hovedsponsor er på kr 90 000 pr år, mens den andre er med Extra som sponser klubben med kr 30 000 pr år.

Klubbens økonomi har de siste årene gradvis blitt bedre, og klubbens egenkapital er pr 31.12.2025 kr 1 505 977, en økning fra kr 1 495 936 pr 31.12.2024. Det meste av klubbens egenkapital er likviditet i form av bankinnskudd som samlet var kr 1 568 838 pr 31.12.2025.

Kommentarer til budsjett 2026

Budsjettet er i utgangspunktet satt opp med grunnlag i inntekter og kostnader for 2025. 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 Steinkjerhallen fakturerer nå mellom kr 20 000 og kr 25 000 pr måned for klubbens treninger.

Øvrige kostnader er noenlunde på samme nivå som for 2024 og 2025 med noe høyere kostnader enn faktiske kostnader siste årene knyttet til innkjøp av utstyr. Utgifter til kontraktsutøvere og trenere er i stor grad videreført da det pr tidspunkt for budsjett er ukjent hvilke kontrakter som blir inngått.

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, samt at det er budsjettert inn en økning i medlemskontingent fra kr 200 til kr 300 pr medlem.

Budsjettet er satt opp med et overskudd på kr 21 000.

Sportsåret 2025

Sportsåret 2025 har vært et år preget av høy aktivitet, god utvikling og sterk deltakelse i alle deler av Steinkjer Friidrettsklubb. Klubben har hatt bred representasjon i lokale, regionale, nasjonale og internasjonale konkurranser, og miljøene i alle alders- og treningsgrupper har vært preget av god stabilitet, økende interesse og stor idrettsglede.

Klubben har i 2025 hatt et solid og mangfoldig sportslig fundament. Barne-, ungdoms- og mellomdistansegruppene har hatt gode treningsopplegg gjennom hele året og utviklet et treningsmiljø som favner både lokale klubbutøvere, elever fra Landslinja i friidrett og utøvere fra andre klubber som ønsker å være del av prestasjonsmiljøet på Steinkjer.

Året har også inneholdt treningssamling i Portugal, samarbeid med Idrettens testsenter samt fellesøkter der ungdom og senior trener samtidig. Dette har gjort miljøet mer synlig, større og faglig sterkere.



Treningsgruppe 6–10 år

Treningsgruppen for de yngste utøverne har hatt god aktivitet og positiv utvikling gjennom året. Gruppen ledes av Ingrid Kilvær Nilsen, som har det overordnede ansvaret for barnetrenerne og det sportslige opplegget.

Treningsøktene er strukturert gjennom treningsprogram som deles i Spond, noe som gir forutsigbarhet og god kvalitet i gjennomføringen. Barnetrenerne består av elever fra videregående skole, som bidrar med engasjement og god oppfølging av utøverne.

Det benyttes tre trenere på hver økt, noe som sikrer god rullering, lite ventetid og tett oppfølging av barna. Dette har bidratt til et inkluderende og aktivt treningsmiljø med fokus på mestring, bevegelsesglede og grunnleggende ferdigheter.

Samlet sett er det god aktivitet i gruppen, med tydelig utvikling både individuelt og i treningsmiljøet.

Treningsgruppe 11-14 år

Når vi var ferdig med utesesongen så var gruppen på ca 13 stk. i løpe av vinteren har gruppa vokst til 27 barn. Det ble etter vært så mange på trening (ca 10-15 på hver trening) at jeg ikke følte at jeg klarte å få til nok tid til alle. Dette ble løst med at Leah Susegg ble med som hjelpetrener i gruppen som gjør at vi får delt opp mere slik at det blir mindre venting på hver enkelt, og mere trening. Fokuset i gruppa er trivsel og bredde i treningen med stort fokus på skadeforebyggende trening. Styrkeøvelser har fokus på kjernemuskulaturen til barna som er viktig for en fin fremgang i treningen.

Jeg har valgt å dele treningene slik;

- Tirsdager har vi tekniske øvelser som lengde, høyde, hekk og sprint m.m.
 - Jeg har flere utøvere som heller ønsker løping, så det blir lagt til rette for løping på denne treningen også for de som ønsker det.
- Torsdager har vi ren løpetrening der formålet er å styrke utholdenheten til ungene.

Treningsgruppe 13-15 år

Det har vært 5-6 faste utøvere i denne gruppen. De har utgjort en egen gruppe første halvdel av året. Gruppa har primært møtt på klubbtreninger tirsdag og torsdager, men også noen lørdager. Sprinttrening har primært vært med meg og noe sammen med gruppa til Trond Olav Skevik. Hans Foosnæs har hatt teknisk trening med gruppa på tirsdager. I andre halvdel av året er gruppa blitt en del av sprintgruppa til Trond Olav. Utøverne har gjennom hele året deltatt på lokale stevner og stafetter primært våre egne arrangement.

Sirkeltrening – basistrening for alle

Gjennom vintermånedene har vi hatt basistrening i hallen på onsdager. Dette er et tilbud for alle medlemmer og elever ved landslinja. Treninga har bestått av generell styrke og spensttrening med litt puls. Godt oppmøte med folk i alle aldre.

Mellom- og langdistanse friidretts sesongen 2025



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. Nytt av treningsåret er at ungdom og senior trener samtidig med løpegruppa, mosjonsgruppa. Det har gjort at vi er mange flere på trening og langt mer synlig.

Av treningssamlinger ble det arrangert tur til Portugal påska 2025. 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.

Vi har samarbeidsavtale med Idrettens testsenter i regi av idrettskretsen som brukes av våre utøvere og treningsmiljø. Der har vi evalueringsmøte 1-2 ganger i året sammen med de andre miljøene som har avtale.

Inn mot ny sesong, 2026 har følgende løpere meldt seg inn i klubben:

- Ingrid Kilvær Nilsen fra Herøy
- Mathea Kvaale fra Hitra
- Thyra Bakkejord fra Narvik
- Ludvik Almlie Solheim fra Løken
- Julian Fagerli fra Rana
- Sverre Solligård fra Svorkmo

Mathias Flak har hatt en kjempesesong med 3.pl i Nordisk mesterskap i terrengløp og deltakelse i Europamesterskapet i terrengløp i Portugal. Han har også satt personlig rekord på 5000m og 10000m samt 10km gateløp og maraton. Sesongen 2025 har flere av våre beste mellom- og langdistanseløpere slitt med sykdom og skader. Dette gjelder Live Solheimdal og Grethe Tyldum (Team Trøndelag).

Noen utvalgte prestasjoner:

Mathias Flak:

25.mai 2025: Friidrettsstevne, 5000m på Øya stadion med tida 13.56 (personlig rekord)

03.august 2025: NM i friidrett, 10000m på Ravnanger stadion med tida 29.16.49 (personlig rekord og 5.pl). 7.pl. på 5000m.

12. oktober 2025: NM terrengløp lang løype på Jessheim, 7.pl.

09. november 2025: Nordisk mesterskap i terrengløp i København, 3.pl individuelt og gull i lagkonkurransen

14. desember 2025: EM terrengløp i Portugal, 49. pl.

Jesper Kvaale:

22.juni 2025: Lillehammerlekene, 800m med tida 1.54.67 (personlig rekord og kvalifiserte seg til NM)

Deltok også på 800m og 1500m under 20th Nat West International Island Games i Storbritannia.

Jesper deltok også på UM, jr. NM og NM. Men sykdom ødela litt for prestasjonene.

Marte Vanem Aas:

06. september 2025: UM utendørs på Stjørdal, 800m med tida 2.31 (3pl i heat 1 og personlig rekord)

Holmenkollstafetten

Steinkjer friidrettsklubb løp inn til en sterk 5.plass i F2 menn senior med tiden 54:00. Steinkjer FIK deltok også på St. Olavsloppet, Beitstadstafetten, Ogndalstafetten og vår egen stafett Steinkjerstafetten.



Parafriidrett

Framerunning i Steinkjer Friidrettsklubb har hatt treninger for FR mosjon (mandager) og FR konkurranse (tirsdager), både ute og i Friidrettshallen. Trenere har vært Marie Aune Bardal, Olav G Aunan og Hans Foosnæs. Dessuten har Toril Nyborg lagt ned stor innsats som lagleder på større stevner. Flott og inspirerende miljø.

Julie Lervik Saursaunet har vært den av framerunnerne som har deltatt på flest stevner nasjonalt. Som vi ser av det følgende, har Julie oppnådd mange gode resultater.

Noen aktiviteter og resultater FR 2025:

Steinkjer FRAMERUNNING 18. Mars 2025
Steinkjerlekene 24/5-25
NM FRIIDRETT/ PARAFRIIDRETT ASKØY (1,-3. aug 2025)
Steinkjerstafetten 2025 FR

Julie Lervik Saursaunet

2 gull under para NM i Askøy!

100m nr 1 21.44 (+1.3). (PB 19.77 fra 2023 (København))
400m nr 1 1.37.98 (PB 1.28.54 fra CPIS, K. havn 2019)



Framerunning Nordisk CUP i København 11/7-25.

Julie (klasse T72) fikk 20.45 på forsøk 100m, 20.95 i finalen (nr 6). Hun har PBs 19.77 fra 2023.
200m Julie fikk 42.51 i forsøk og 44.01 i finale (nr 4). Pers 39.67 fra 2019.1500m Julie fikk 6.53.35 og ble der nr 3. Pers 6.46.84 fra 2023.

100m RR4 og T72:

Kaia Karina Jonassen 19.30

Julie Lervik Saursaunet 21.23 | 1500m RR4 og T72:

Kaia Karina Jonassen 7.27.93

Julie Lervik Saursaunet 7.31.75

60m T72: Julie Saursaunet 13.2 PB 13.03 (2020)

60m RR2: **Marie Aune Bardal** 20.9 PB 19.03 (2022)

60m RR4: Kaia Karina Jonassen 12.5 PB 13.10 (2022)

60m RR1a: Magnus Aasegg 33.9 |

200m T72: Julie Saursaunet 45.1 PB 39.67 (2019)

200m RR2: Marie Aune Bardal 73.3 PB 66.48 (2019)

200m RR4: Kaia Karina Jonassen 48.3 PB 41.37 (2022)

Løpegruppa

Løpeåret 2025 har vært preget av stabilitet og positiv utvikling for senior- og veteranmiljøet i Steinkjer Friidrettsklubb. Gruppen består av en solid og stabil kjerne med medlemmer som deltar jevnlig på treninger og bidrar til et godt og inkluderende treningsmiljø.

Gjennom året har vi også opplevd at nye løpere har kommet til for å delta på treningene. Dette viser at tilbudet vårt oppleves som attraktivt og at det er interesse for å være en del av miljøet i klubben.

En viktig endring i 2025 har vært justeringen av treningstidspunktet. Treningene er flyttet fra kl. 20:00 til kl. 18:00. Denne endringen har blitt svært positivt mottatt. Mange setter pris på at intervalløktene nå gjennomføres tidligere på kvelden, noe som gjør det enklere å kombinere trening med jobb og familieliv. Det oppleves også som en styrke at senior- og veteranløperne nå trener samtidig med resten av klubbens medlemmer kl. 18:00. Dette bidrar til økt fellesskap og samhold på tvers av aldersgruppene i klubben.

Det har vært høy aktivitet gjennom sesongen, med god deltakelse på lokale stafetter og tradisjonsrike arrangement som St. Olavsloppet. Flere av våre løpere fikk også delta på Holmenkollstafetten, noe som var både motiverende og samlende for gruppen. I tillegg har det vært stor deltakelse fra våre løpere på lokale gateløp, samt på større løpsarrangementer i utlandet i løpet av 2025. Dette viser både bredde og engasjement i gruppen, og bidrar til å synliggjøre klubben i ulike sammenhenger.

Alt i alt har 2025 vært et aktivt og positivt år for senior- og veteranløperne, med stabil deltakelse, rekruttering av nye medlemmer, høy konkurranseaktivitet og en god utvikling av treningsopplegget.

Veteraner (Masters)

Under NM i innendørs friidrett for veteraner i Nes Arena 15. og 16. februar 2025 ble det flere medaljer på Steinkjer FIK:

I klasse 55-59 år ble det bronse på Harald Hustad i lengde med resultatet 4.26.

I klasse 80-84 år ble det gull til Kjell Ivar Jønnum i lengde u.t. med resultat 2.06.

Kjell Ivar tok også sølv i lengde med resultat 3.08.

Det ble arrangert nordisk mesterskap samtidig og her ble det bronse både til Kjell Ivar og Harald med de nevnte resultatene. Vi gratulerer begge med gode prestasjoner i NM og nordisk.

Avslutning

Steinkjer Friidrettsklubb har hatt et aktivt og godt sportsår i 2025, med bred aktivitet fra rekrutter og ungdom til senior- og veteranmiljø, samt parafriidrett. Klubben har styrket sin posisjon gjennom økende deltakelse, god sportslig utvikling og bred representasjon i konkurranser på alle nivåer.

Samtidig står klubben overfor viktige prioriteringer i tiden fremover. Økt aktivitet og medlemsvekst stiller større krav til struktur, kapasitet og økonomistyring. For å sikre videre utvikling må klubben særlig ha fokus på:

- videre rekruttering og ivaretagelse av barn og unge
- styrking av trenerressurser og organisering
- økte og mer forutsigbare inntekter, herunder sponsorarbeid og treningsavgifter

Klubben har et solid fundament både sportslig og organisatorisk. Med tydelige prioriteringer og videre utvikling av tilbudet ligger forholdene godt til rette for fortsatt vekst og gode prestasjoner i 2026.

