



Ullensaker/Kisa IL

Friidrett

ÅRSBERETNING 2016

(oppdatert etter innspill i årsmøtet)



## ÅRSBERETNING FOR ULL/KISA IL FRIIDRETT – 2016

### 1. Styre

Leder:	Bodil Anthi Svinø
Nestleder:	Jannicke Nødtvedt Wenger
Styremedlem	Helge Velure
Styremedlem	Kenneth Jakobsen
Styremedlem:	Steinar Ørum
Varamedlem:	Beate Hjeltnes (fratrådte tidlig)
Kasserer	Helge Velure

Sparebank 1 Regnskapshuset førte regnskapet til og med april måned, da tok Vega Partners Jessheim over regnskapsføringen. Styret har hatt 12 møter.

### 2. Verv og komiteer

NFIF:	<b>Nils Kr. Wiig</b> , leder i NFIFs dommerutvalg, varamedlem i Lovutvalget
Akershus FIK	<b>Bodil Anthi Svinø</b> , styremedlem AFIK <b>Nils Kr. Wiig og Odd Homble</b> , Dommerinstruktører
Ullensaker/Kisa:	<b>Bodil Anthi Svinø</b> , medlem av Alliansestyret
UKI Drift AS	<b>Agneta Roth</b> , styremedlem
UKI-karusellen:	Leder: <b>Nils Kristen Wiig, Bodil Anthi Svinø og Tron Wiig</b>
Vintermaraton:	Leder: <b>Per Einar Roth/</b> ass. Leder <b>Helge Velure</b>
Vinterkarusellen:	<b>Nils Kristen Wiig, Helge Velure, Bodil Anthi Svinø</b>
Friidrettsskolen:	Hovedansvar: <b>Hans Jørgen Borgen /Bodil Anthi Svinø</b> Ansvar for gjennomføring: <b>Helena S. Myhre og Malene Fjellestad</b>
Ungdomslekene:	Leder: <b>Ole Kristian Wiig</b> , medlemmer av Hovedkomite: <b>Nils Kristen Wiig, Tore Ragnar Olsen, Jan Kopperud, Bodil Anthi Svinø, Britt Alfsen, Berit Wiig, Tove Kopperud, Helge Velure</b>
Banestevner:	<b>Bodil Anthi Svinø</b>
Idrettsmerkeprøver:	<b>Ole Arnegård og Ola Haugset</b>

### 3. Trenere og oppmenn

Hovedtrener:	Hans Jørgen Borgen
Trener, distanse:	Hans Jørgen Borgen, Atle Karlsen, Marianne Opsahl, Thomas Nicolaisen, Tomasz Lewandowski, Inger Cecilie Laake
Trener, sprint	Randi Nymoen, Frode Homb
Trener, teknisk:	Runar Bålsrud, Hilberg Nilssen, Martin Hjeltnes, Åse Marie Muggerud, Petar Vukicevic, Ketil Rønneberg, Anker Thomsen, Eystein Enoksen
Trener, barn	Helena S. Myhre, Malene Fjellestad, Marianne Fjellestad, Sondre Westby Liestøl, Fredrik Veiby, Tina Moen, Tonje Moen, Hedda Tverås, Amalie Westby Liestøl, Elise Tenold
Trenere, ungdom:	Frank Øines, Lars Myhre, Torbjørn Liestøl, Tina Moen, Inger Cecilie Laake, Jørgen Hjelm Bakkerud
Veteraner, oppmann:	John Johansen
Arr. reiser/samlinger:	Elise Hanssen, Torbjørn Liestøl
Sportslig leder:	Lars Moen

#### 4. Dommere og startere

Vi hadde i 2016 en forbundsstarter, en kretsstarter og en kretsstarteraspirant. Videre hadde vi åtte forbundsdommere, 22 kretsdommere og to med spesielt kurs for dømming kappgang.

Våre dommere og startere er også svært aktiv i andres stevner. Bl.a. kan nevnes at 8 av disse var med under avviklingen av Bislett Games i 2016. Tyrvinglekene og Romerikelekene var også blant de stevnene som hadde gleden av vår dommerkompetanse. Kan også nevne Nils Kr. Wiig spesielt som reiser landet rundt som i hovedsak teknisk delegert.

Det ble gjennomført ett dommerkurs i klubbens regi og dette i samarbeid med Hvam IL og Raumnes&Årnes i 2016.

#### 5. Møter, representasjon og kurs

**Akershus friidrettskrets årsmøte:**

Helge Velure, Steinar Ørum, Bodil Anthi Svinø

**Ullensaker Idrettsråds årsmøte:**

Steinar Ørum og Bodil Anthi Svinø

**LAM tildelingsmøte:**

Steinar Ørum og Helge Velure

**JUS kurs ved Gunnar Martin Kjenner:**

Helge Velure og Bodil Anthi Svinø

**Kompetansehelgen:**

Helena S. Myhre, Malene Fjellestad, Bodil Anthi Svinø

**Kurs: Klubbens styrearbeid i praksis**

Jannicke Nødtvedt Wenger, Helge Velure, Steinar Ørum, Bodil Anthi Svinø

**Kurs for trenere:**

Noen av våre aktive utøvere og også foreldre har gjennomført kurs for barneidrettstrenere.

Våre øvrige trenere har også tatt videre trenerkurs.

#### 6. Økonomi

Etter et tungt økonomisk år i 2015 ble 2016 langt mer positivt.

Resultatet i 2016 ble et overskudd på kr 215 694 mot budsjettet kr 41 550.

Egenkapitalen er styrket og er ved årsskiftet på kr 861 818, kontanter og bankinnskudd utgjør kr 438 586.

Egenkapitalen består av tidligere opptjent kapital med tillegg av aksjer i UKI Eiendom, aksjekapitalen utgjør kr. 460 000,-

Tilsvarende tall ved utgangen av 2015 var hhv. kr 185 929 og kr 223 113.

Kort kan dette oppsummeres i streng økonomisk styring; spesielt har fokus vært på kostnadskontroll, å få inn aktivitetsavgifter, egenandeler ved treningssamlinger og ikke minst startkontingenter utenfra.

Det vises forøvrig til årsregnskap.

## 7. Stevner

**Låvefesten** 16. januar ble Låvefesten arrangert for første gang, et stevne for alle aldersgrupper – fra 6 år og opp. Låvefesten er et samarbeid mellom Hvam IL, Raumes&Årnes IL og Ull/Kisa. Dette første stevnet var ildlåven i ft. arrangement i Nes Arena, både i ft. det å gjennomføre arrangement i hallen og ikke minst det å finne en god samarbeidsform.

Totalt hadde vi 372 starter gjennomført av 147 deltakere. Gjennomføringen gikk bra og vi ønsket å prøve igjen. 10. desember inviterte vi igjen til fest i «friidrettslåven». Denne gangen med 230 deltakere med totalt 633 starter. Mange gode tilbakemeldinger forteller oss at stevnet er kommet for å bli.

**NM Veteraner innendørs** ble arrangert 12. og 13. mars i et samarbeid mellom Ull/Kisa friidrett, Hvam IL friidrett og Raumes&Årnes IF. Totalt var det 159 påmeldte med 459 øvelsesstarter. Det ble utdelt 194 gull-, 104 sølv- og 64 bronsemedaljer. Noe som forteller at det i svært mange klasser dessverre var kun en og to utøvere. Arrangementet høstet mye ros for gjennomføring og vi ble i etterkant bedt om å arrangere også i 2017. Stevnet ga oss et overskudd på ca kr. 35 000,-

**Indoor Games** Dette er et stevne som arrangeres i tre omganger i Rudhallen i Bærum, i Stangehallen og i Nes Arena. Stevnet er satt i gang i regi av Akershus og Hedmark friidrettskrets og var i 2016 for 13- og 14-åringer. Ull/Kisa sammen med Hvam IL og Raumes&Årnes IL står for gjennomføringen i Nes Arena. 59 deltakere gjennomførte 161 øvelsesstarter hos oss, i tillegg deltok det 16 lag under 4x200 m stafett.

**Tinestafetten** ble tradisjonen tro gjennomført 11.mai med 97 deltakende lag (i 2015 107 og 2014 100 lag) til sammen 776 løpere. Greie værforhold med både sol og lett regn med 12 grader pluss. Stafetten ble arrangert for 22.gang på Jessheim i stafettens 23 år lange historie.

**Friidrettsskolen** ble arrangert etter skoleslutt 27.-30. juni og i forkant av skolestart, 8.-11. august. Det totale deltakertallet ble rett i underkant av 250, en liten nedgang fra 2015.

To av våre utøvere og unge ledere, Helena Myhre og Malene Fjellestad hadde hovedansvar for gjennomføringen av friidrettsskolen. I tillegg til disse to var Hans Jørgen Borgen og Bodil Anthi Svinø med i planleggingen. Foreldre stilte opp som «voksenhjelp».

Som i 2015 hadde vi også dette året «friidretts-SFO», et tilbud om å kunne starte dagen tidligere og avslutte senere. Vi ser et klart behov for dette tilbudet og ønsker å videreføre dette.

Overskuddet etter disse to friidrettsskolene er knapt kr 50 000,-

**Ungdomslekene** – Ull/Kisa arrangerte for 4. gang årets ungdomsleker. Lekene ble arrangert 27.og 28. august, en helg med helt greit sensommervær.

Ungdomslekene er et uoffisielt NM for landets beste jenter og gutter i alderen 13-14 år, og Ull/Kisa har ansvaret for utøverne fra våre 8 nærmeste fylker, dvs. Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold og Østfold.

Fylkene har deltagerkvoter i alle øvelsene, og det er individuell konkurranse i hver øvelse samt en kretskonkurranse for hele helgen.

319 deltagere var påmeldt til årets arrangement og totalt utløste disse 869 starter, 451 i løpsøvelser gjennomført med 56 heat og 418 starter i tekniske øvelser. Deltakerantallet var lavere enn både i 2015 og 2014, noe NFIF setter fokus på i ft. kretsene.

Som tidligere år ble matservering, overnatting og sosialt samvær lørdag kveld holdt på Gystadmarka skole, ledersamlingen var på Jessheim stadion.

Totalt 120 funksjonærer deltok under avviklingen av ca 200 dagsverk. En stor takk til alle for vel gjennomført stevne!

Om kretskonkurransen i 2015 var spennende med Akershus som vinner ble den om mulig enda mer spennende i 2016: Etter at Akershus har vunnet 11 av 12 mulige vandrepokaler siden 2004, var det endelig

Oslo sin tur! Med solid innsats fra start til slutt holdt de koken oppe og rodde i land seieren med totalt 420 poeng foran Akershus på 2.plass med 379 poeng. Den videre rekkefølgen ble: , Buskerud = 358, Vestfold = 323, Østfold = 320, Telemark = 304, Hedmark = 303poeng og Oppland = 198 poeng. Overskuddet etter Ungdomslekene ble på ca kr 129 000,- Kiosksalg kommer i tillegg.

**Idrettsmerkeprøve** Som tidligere år ble det også i 2016 arrangert Idrettsmerkeprøve med Ole Arnegård og Ola Haugset som primus motor. 15 gjennomførte prøven i 2016, av disse var 10 fra Ull/Kisa. Det kan nevnes at yngste deltaker er født i 1962, her har vi et stykke arbeid å gjøre i ft. promotering av merkeprøven.

**UKI-karusellen** Vi feiret 50-års jubileum for karusellen (1966-2016) hvor løpet i august ble valgt som jubileumsløp, med jubileumsmedalje til alle deltakere og funksjonærer. Etter løpet hadde vi en markering med utdeling av trofe for gjennomført karusell i 50 år til Arne Luke, Jens Herman Aamodt og Ingvar Halvorsen. Ordføreren hilste oss fra kommunen og overrakte oss en gave på kr 5.000. Det var karusell nr 51 som ble vellykket gjennomført med 320 som fullførte minst tre løp. Dette er 39 flere enn i 2015. Antall som deltok i et eller flere løp var 583. Vi er fornøyd med deltakelsen i barnekarusellen, men spesielt deltakelsen i de yngre klassene i den ordinære karusellen er skuffende. Nyvinningen fra 2015 «To like» ble i 2016 arrangert slik at Ung-karusellen og karusellen for funksjonshemmede konkurrerte sammen. Dette er en uhytidelig konkurranse hvor 300 m skal løpes to ganger på mest mulig lik tid.

Eliteløpene på 1500m i juni ble også i år en kjempesuksess. 61 menn hvor 14 løp på tid under 3.50 og 32 under 4 minutter. 29 kvinner løp og 21 på tid under 5 minutter.

UKI-karusellen med Eliteløpet 1500m ga et overskudd på ca kr 92 500,- Kiosksalg kommer i tillegg.

**Vintermaraton** – Jessheim Vintermaraton ble avholdt 6. november 2016. Konkurransen ble flyttet frem 2 uker i forhold til tidligere arrangement for at vær og føreforhold da antakelig ville være enklere. Dette stemte ikke. Denne helgen fikk vi vinterens største samlede snøfall, noe som gjorde at ekstra innsats måtte settes inn på snørydding og grusing. Værforholdene til tross, banen og løypen ble meget bra og det ble ikke rapportert om noen fall/skader som følge av underlaget. En særskilt takk til Ullensaker Kommune som velvillig stilte opp med snørydding og grusing.

Nytt av året var bytte av leverandør på tidtaking. EQ timing leverte prikkfritt og til en betydelig lavere kostnad enn foregående leverandør. Likeledes ble det utviklet en ny deltakermedalje som ble meget godt mottatt. De siste årene har det vært stor fokus på å få ned kostnadene både til tidtaking og premiering. Det er viktig å holde fokus på å få et godt nettobidrag til klubben da dette arrangementet er én av de viktigste inntektskildene for klubben.

Totalt ble det påmeldt 338 fordelt på 211 på halvmaraton og 127 på helmaraton. Dette er en total nedgang på 170 løpere fra 2015. Været må til stor del tilskrives denne nedgangen. Det er fremdeles en stor overvekt av menn som løper, men kvinneandelen er voksende. Det deltok 76 kvinner på halvmaraton og 26 kvinner på helmaraton. Totalt brakte arrangementet inn kr. 151.300,- i startavgifter mot kr. 197.260,- i 2015. Kostnadene ble redusert ved at premieutgiftene ble senket. Til tross for nedgang i startavgiftene ga arrangementet et hyggelig bidrag, ca kr 60 00,- til klubbens økonomi.

Atter en stor takk til alle blide og serviceinnstilte funksjonærer som stiller opp og leverer, gang etter gang.

**Vinterkarusellens løp nr. 4** (siste løp) i 2016 ble arrangert fra Jessheim friidrettsstadion 28. desember. Årets vinnere ble Marte Pedersen fra Storgate BIL (Hønefoss) og Eivind Trym Wikshåland fra Bækkelaget SK.

108 deltakere (23 kvinner og 85 menn) fullførte. Heller ikke denne gangen var det kiosksalg - kun lett servering av kaffe og litt å bite i. 5 stk fra klubben var med i gjennomføringen av løpet.

**Hekkefestivalen** Med flere meget gode utøvere i klubben er det naturlig at vi ønsker å bygge opp under denne øvelsen. Det er få stevner som har med hekk som øvelse, dette ønsker vi å gjøre noe med. Med god promotering av stevnet, både i og utenfor Norge, har vi tro på at hekke- og hinderfestivalen etter hvert kan bli en av Ull/Kisas merkevarer.

**Hinderfestivalen** Nytt i 2016 var hinderfestivalen, dette etter ønske om å gi egne utøvere mulighet til å prøve en øvelse som har en lang og stolt tradisjon i Ull/Kisa friidrett. Stevnet hadde med seg utøvere fra klasse 8 år og opp til senior. Det ble laget egne lave hindre for de yngste. Ved å videreføre hinderfestivalen har vi tro på at vi etter hvert vil se en utvikling hvor våre egne utøvere ønsker å prøve utøvelsen og kanskje satse på den.

## 8. Idrettslige forhold (Sportslig årsberetning)

### NM Terrengløp Stavanger, kort løype, 9.-10.04.2016

<p><b>J16</b> 2. Tina Moen 7.06</p> <p><b>KJ</b> 5. Caroline Foss Høystad 6.48</p> <p><b>Stafett</b> <b>K</b> 8. Caroline Foss Høystad og Tina Moen 23.16</p>	
---	--

### Vårstafetter

<p><b>Fjellhamarstafetten 21.04.2016</b> MS nr. 3 KJ nr. 2 Jenter nr. 3 og 5 Gutter nr. 5 og 6 MV nr. 2</p> <p><b>Tyrvingstafetten 24.04.2016</b> G10-14 18. plass 5.59.6 G15-19 2. plass 7.12.7 J10-14 9.plass 5.46.7 - 33.plass 6.30.7 J15-19 1.plass 8.06.7 - 6. Plass 8.35.0 – 14. plass 10.00.8</p>	<p><b>Bruvollenstafetten 01.05.2016</b> Se også <a href="http://www.bruvollenstafetten.no/">http://www.bruvollenstafetten.no/</a></p> <p>MS 1. plass MJ 1. plass Gutter 3. og 6. plass Jenter 3. og 5. plass</p> <p><b>Holmenkollstafetten 07.05.2016</b> F1 Menn Elite, 5. plass F3 Menn Junior, 8. plass F4 Menn Veteran 5. plass F6 Kvinner Elite, 12. plass F7 Kvinner senior, 6. plass</p>
--	---

### NM stafetter, Trondheim 21.-22.05.-2016

<p><b>G15-16 4x100 m nr. 5 48,29</b> Filip Aas, Morgan Øquist, Mats Tokstad og Ivar Laake</p> <p><b>KJ 4x800 m nr. 2 9.49,75</b> Emilie Hov Andreassen, Tina Moen, Marie Næss og Caroline Foss Høistad</p> <p><b>MJ 4x400 m nr. 2 3.27,29</b> Jørgen Opaker, Kristian Tokstad, Sondre Opaker Øines og Markus Einan</p> <p><b>MS 4x1500 m nr. 3 17.43,73</b> Sverre Blom breivik, markus Høgne, Jostein Steffensen og Ole-Martin Evensen Sandness</p> <p><b>G15-16 4x600 m nr. 2 6.06,15</b> Morgan Øquist, Mats tokstad, Ole-Martin Evensen Sandness og Kristian Tokstad</p>	<p><b>J15-16 4x100 m nr. 6 53,85</b> Emilie Hov Andreassen, Hedda Tverås, Summer Steinsrud og Tina Moen</p> <p><b>KJ 4x400 m nr. 2 3.50,91</b> Vår Åsheim, Emilie Hov Andreassen, Birgitte Kjuus og Caroline Foss Høistad</p> <p><b>MJ 4x1500 m nr. 1 17.17,35</b> Ole-Martin Evensen Sandness, Markus Høgne, Henrik Hanssen og Markus Einan</p> <p><b>MS 4x400 m nr. 5 3.29,54</b> Jørgen Opaker, Sverre Blom Breivik, Jostein Steffensen og Sondre Opaker Øines</p>
--	---



**Østlandsmesterskapet 2016, 10.07.2016**

**800m**

2. Caroline Foss Høistad 2:18.89

**U18 EM Tbilisi, Georgia 14.-17.07.2016**

**110mHk**

Marcus Moen  
13.90 forsøk 3. Plass  
14.18 semifinale 7. Plass

**Stav**

Birgitte Kjus  
3.85 kvalifisering 9. plass  
3.70 finale 9. Plass

**400mHk**

Vår Åsheim  
62.92 forsøk 6. plass

**NM Ask 29.-31.07.2016**

**MS 800m**

2. Andreas Roth 1:52.58  
3. Marcus Einan 1.52.98  
4. Sigurd Blom Breivik 1.53.02  
6. Sverre Blom Breivik 1.55.05

**KS lengde**

10. Birgitte Kjuus 5.26

**KS stav**

4. Birgitte Kjuus 3.70

**MS 1000m stafett**

6. 1.57.44

**KS 1500m**

13. Caroline Foss Høystad 5.02.09

**KS tresteg**

9. Birgitte Kjuus 11.80

**KS 800m**

Pia Bålsrud 2.18.60 forsøk  
Caroline Foss Høystad 2.22.71 forsøk

**Junior NM- Brandbu 5.-6.08.-2016**

**K U20 Stav**

6. Sofie Skancke Krauss 2.80

**M U20 800m**

Forsøk Kristian Tokstad 2.00.32  
Finale 1. Markus Einan 1.53.10

**K U20 100m**

Forsøk Tonje Moen 13.30

**M U20 1500m**

10. Markus Høgne 4.01.95  
11. Henrik Hanssen 4.04.41

**K U20 1500m**

Forsøk Caroline Foss Høistad 5.15.70

**M U20 400m, finale**

1. Marcus Einan 48.24

**M U20 110mHk, finale**

1. Marcus Moen 14.14

**M U23 800M, finale**

1. Sigurd Blom Breivik 1.51.77  
4. Sverre Blom Breivik 1.52.77  
10. Hauk Are Fjeld 1.58.48

**M U23 1500m, finale**

1. Sigurd Blom Breivik 3.54.33

**KM Akershus, Nittedal 20.-21.08.2016**

<p><b>G13</b>  <b>60m</b> 1. Emil Nordal 8.65  <b>Høyde</b> 2. Emil Nordal 1,35</p> <p><b>G14</b>  <b>60m</b> 2. Ådne Opaker Øines 8.21</p> <p><b>G16</b>  <b>800m</b> 2. Ole-Martin Evensen Sandness 2:06.57  <b>Stav</b> 1. Filip Aas 3,90</p> <p><b>G18/19</b>  <b>100m</b> 1. Henrik Hanssen 13.04  <b>400m</b> 2. Sondre Opaker Øines 53.58  3. Henrik Hanssen 55.10  <b>800m</b> 2. Henrik Hanssen 2:00.09  3. Sondre Opaker Øines 2:11.23</p> <p><b>J11</b>  <b>60m</b> 2. Malena Gulbrandsen Høe 9.85  4. Silje Christine Berg-Knutsen 10.04  <b>600m</b> 1. Silje Christine Berg-Knutsen 2:01.48  3. Malena Gulbrandsen Høe 2:14.02</p>	<p><b>Høyde</b> 2. Malena Gulbrandsen Høe 1,15  4. Silje Christine Berg-Knutsen 1,10  <b>Kule</b> 4. Silje Christine Berg-Knutsen 6,08  6. Malena Gulbrandsen Høe 4,95  <b>Lengde</b> 2. Silje Christine Berg-Knutsen 3,86  4. Malena Gulbrandsen Høe 3,54  <b>Spyd</b> 3. Malena Gulbrandsen Høe 14,93  <b>Tresteg</b> 2. Malena Gulbrandsen Høe 7,46</p> <p><b>J12</b>  <b>Diskos, 600gr.</b> 1. Hanna Hjeltnes 27,36  <b>Kule, 2 kg</b> 1. Hanna Hjeltnes 10,87  <b>Spyd, 400gr.</b> 2. Hanna Hjeltnes 25,62</p> <p><b>J13</b>  <b>60m forsøk</b> 1. Solveig Emilie Johansen 8.88  <b>60m finale</b> 1. Solveig Emilie Johansen 8.74</p> <p><b>J15</b>  <b>80m Hk</b> 2. Summer Steinsrud 12.91  <b>100m</b> 1. Summer Steinsrud 13.24  <b>200m</b> 1. Summer Steinsrud 26.98  <b>Lengde</b> 3. Summer Steinsrud 4,84</p>
--	--

**Ungdomsmesterskapet- Sandnes 2.- 4.09.2016**

<p><b>J15 80m hekk</b>  Summer Steinsrud 13.65 forsøk</p> <p><b>J15 200m</b>  Summer Steinsrud 27.98 forsøk</p> <p><b>J15 100m</b>  Summer Steinsrud 13.24 forsøk</p> <p><b>J16 80m hekk</b>  2. Tonje Moen 11.91</p> <p><b>J16 100m</b>  4. Tonje Moen 12.95</p> <p><b>G16 stav</b>  1. Filip Aas 3.71</p> <p><b>G16 100m hekk</b>  Victor Rosenlind 15.97 forsøk</p> <p><b>G16 800m</b>  6. Kristian Tokstad 2.01.36  11. Ole-Martin Sandness 2.04.98</p>	<p><b>G16 3000m</b>  10. Ole-Martin Sandness 9.37.07</p> <p><b>G17 110m hekk</b>  1. Marcus Theodor Moen 13.85</p> <p><b>G17 200m</b>  1. Marcus Theodor Moen 21.96</p> <p><b>G17 lengde</b>  1. Marcus Theodor Moen 6.37</p> <p><b>G18-19 400m</b>  1. Markus Einan 48.70  18. Sondre Opaker Øines 54.25</p> <p><b>G18-19 3000m</b>  10. Henrik Hansen 8.38.86</p> <p><b>G18-19 400m hekk</b>  7. Sondre Opaker Øines 1.04.02</p> <p><b>G18-19 800m</b>  1. Marcus Einan 1.51.52  8. Henrik Hanssen 1.59.16  19. Sondre Opaker Øines 2.07.35</p>
---	---

## 9. Pokaler og utmerkelser for 2016

For 2016 deler gruppa ut følgende pokaler og utmerkelser:

- Lerdahls minnepokal:
  - Menn: Andreas Roth for resultatet 1.48,77 på 800m, noe som gir 950 poeng etter serietabellen.
  - Kvinne: Birgitte Kjuus for resultatet 3,70 i stav som gir 829 poeng etter serietabellen
- Årets veteran: tildeles John Johansen
- Innsatspokalen: tildeles Sigurd og Sverre Blom Breivik

## 10. Avslutning

Etter et økonomisk tungt 2015 gikk vi inn i 2016 med et mål for øye, økonomien skulle styrkes.

Dette har vært styrets hovedarbeidsområde i 2016.

Til tross for «magre tider» i ft. sponsorer har vi klart å opprettholde aktiviteten for våre utøvere og vi mener og tror vi i 2016 har hatt en sunn drift hvor våre utøvere, både topp og bredde, i liten grad har vært preget av stramme rammer.

Vi så også helt klart at vi hadde mye å gå på i ft. organisering/administrasjon. Vi er nå kommet til et punkt hvor vi ser at å drive Ull/Kisa friidrett helt og holdent basert på frivillig basis begynner å bli vanskelig. Med dette i tankene søkte vi om å bli «Satsingsklubb» og vi etablerte en markedsgruppe.

Litt om disse satsingsområdene:

### *Satsingsklubb*

Forbundets mål ved å starte opp prosjektet satsningsklubb er: «Å sette fokus på utvikling, vil klubben kunne arbeide mer riktig og langsiktig, slik at medlemmene kan bruke tiden sin på friidretsaktiviteten.»

Som en av ti klubber ble vi året 2016 plukket ut til å være med utviklingsprogrammet "Norges Friidrettsforbunds Satsingsklubb". Satsingen retter seg primært mot klubber med et velfungerende styre og organisert friidretsaktivitet for ungdom. Det ble holdt et «startmøte» der alle i klubben var invitert. Vår veileder Henrik Carstens (HC) ledet møtet der vi kom frem til hvor vi mente klubben var i dag. Følgende utfordringer ble belyst: ny organisasjonsstruktur, etablere et arrangementsutvalg, trenere i tekniske øvelser.

Klubbstyre hadde møte med HC i september der vi gjorde opp status. Vi måtte bare erkjenne at vårt hovedfokus har vært på å rette opp den økonomiske situasjonen klubben har vært i. Vi fikk i dette møtet startet en bevisstgjøring og et godt arbeid med å utvikle en handlingsplan der vi ønsker å lage en tydelig struktur med utgangspunkt i organisasjonshjulet.

Vi har kommet på god vei i forhold til hva vi må prioritere videre innen organisasjon, arrangement, aktivitetstilbud og trenere. Dette arbeidet er noe vi kontinuerlig vil arbeide videre med i året som kommer.



## **Etablering av markedsgruppe**

Det har tydelig vist seg vanskelig å få inn sponsorer, markedet er trangt og det er mange som ønsker innpass i sponsormarkedet. For å komme i posisjon hos potensielle sponsorer så vi tidlig i 2016 at det var behov for å ha noen som kunne arbeide spesielt mot sponsormarkedet.

Det ble etablert en markedsgruppe med i utgangspunktet Ivar Egeberg, Nils Kr. Wiig og Hans Jørgen Borgen som medlemmer. Etter hvert har gruppen knyttet til seg personer med erfaring fra forskjellige deler av markedet. Gjennom markedsgruppens arbeid har det vist seg at for å komme i posisjon i sponsormarkedet må vi ha et spisset arrangement som favner både topp og bredde. Med dette som bakgrunn har Ull/Kisa friidrett sikret seg rettighetene til Norgesløpet. Med dette som utgangspunkt arbeider markedsgruppen nå intenst for å sikre sponsorer som vil styrke Ull/Kisa friidrett sitt arbeid både på kort og lang sikt. Vi har både bredde og topp som skal ivaretas og i toppen har vi utøvere som kan nå svært langt om vi klarer å legge til rette for videre utvikling.

## **Treningsgrupper i 2016:**

Klubben har i 2016 hatt ca 30 trenere i aksjon. Vi har hatt følgende treningsgrupper:

### Gruppe 6-9 år Basis

Denne gruppa trenes av våre utøvere; Sondre W. Liestøl, Amalie W. Liestøl, Fredrik Veiby, Hedda Tverås, Tina Moen og Tonje Moen. Disse deler på treneroppgaven.

Lek og allsidig trening vektlegges for å gi barna en introduksjon til friidrettens mange øvelser. Trener mandager.

### Gruppe 10 – 12 år: Basis

Trenes av Torbjørn Liestøl og Jørgen Bakkerud.

Treningene er varierte med innslag av kondisjon, styrke og bevegelighet. Samtidig trener vi på sprint, hopp, løp og kast i ulike varianter. Trener mandager og torsdager.

### Gruppe 13 år og eldre: Basis

Her har vi dessverre ikke fått på plass trenere. Frem til dette er på plass er utøverne velkommen til å trene i våre øvrige grupper, sprint, distanse eller teknisk.

Gruppen trener kondisjon og løping utendørs, og deretter styrke og spenst innendørs.

Gruppen passer for alle som ønsker å trene, men ikke nødvendigvis ønsker å konkurrere. Trener inntil videre kun på mandag.

### Gruppe 12 år og eldre: Sprint

Trenes av Frode Homb og Frank Øines

Gruppen er for utøvere som ønsker å trene sprint og hurtighet. Det legges opp til fellestreninger på mandager, torsdager og lørdager.

Utover dette legges det opp til individuelle treningsopplegg i samråd med trenere. Trener tirsdag og torsdag.

### Gruppe 12 år og eldre: Teknisk trening (kast, høyde og lengde)

Trenes av Martin Hjeltnes og Lars Myhre. Gruppen er for utøvere som ønsker å trene og konkurrere innen kastøvelser. Det er begrenset antall plasser, og utøvere trener i denne gruppen etter avtale med Martin.

Trener tirsdag.

## Gruppe 13 år og eldre: Distanse

Trenes av Marianne Opsahl, Thomas Nicolaisen, Hans Jørgen Borgen og Atle Karlsen Mortvedt.

Det er begrenset antall plasser, så nye utøvere tas inn etter samtale med trener. Fellestrening mandager, torsdager og lørdager. Utover dette i samråd med trener.

## Gruppe 15 år og eldre: Teknisk

Trenes av Hilberg Nilssen.

Gruppe for utøvere som ønsker å trene og konkurrere i tekniske øvelser. Nye utøvere tas inn etter samtale med trener.

## Gruppe 16 og eldre: Stav/tresteg

Trenes av Runar Bålsrud og Ketil Rønneberg.

Gruppe for utøvere som ønsker å trene og konkurrere i stavhopp og tresteg. Nye utøvere tas inn etter samtale med trener.

Utover treninger i disse gruppene har vi utøvere som gjennom perioden har vært med på kretsens forskjellige treningsprosjekt, bl.a. hekk og kule.

Noen av våre utøvere trener også med egne trenere, dette gjelder i hovedsak de av utøverne som er i toppen nasjonalt i sine årsklasser.

Ved utgangen av 2016 hadde vi totalt 315 medlemmer, av disse er ca 120 i alderen 6-19 år aktivt med på treninger. Vi ser også at vi stadig får innmeldinger av veteranutøvere som ønsker å stå som medlemmer og konkurrere for Ull/Kisa friidrett. Bakgrunnen for dette ligger nok i fasilitetene vi kan tilby gjennom trening i Nes Arena.

## Arrangement

Som tidligere år har aktiviteten på arrangementsiden vært høy med UKI-karusellen, Ungdomslekene og Vintermaraton som de store arrangementene på Jessheim friidrettsstadion. Vi glemmer heller ikke Tinstafetten og Friidrettsskolen! I tillegg til dette har vi vært primus motor i flere arrangement i Nes Arena med NM for veteraner og to Låvefester som høydepunkt.

Arrangementene i Nes Arena i samarbeid med Hvam Il og Raumnes&Årnes IF, etter vårt syn et svært godt samarbeid som styrker friidrettsmiljøet for oss alle.

Uten innsatsen fra alle som er tilknyttet Ull/Kisa friidrett, enten som medlemmer, foresatte, meget aktive fra vår eldre garde og andre med en plass for Ull/Kisa friidrett i sitt hjerte, ville vi ikke vært i stand til å drive klubben med dette aktivitetsnivået. Dere er alle svært viktige og vi er alle avhengige av hverandre for å kunne presentere Ull/Kisa friidrett som den flotte klubben vi er og ønsker å være.

Vi vil også på det sterkeste oppfordre flere av dere som til nå ikke har vært aktiv med under våre arrangement til å melde dere – Ull/Kisa friidrett skal også være en klubb det er godt å være i for dem som ikke driver aktiv idrett.

Sportslig har dette vært et spennende år, nye navn tegner seg på lista og marker seg godt i sin idrett og blir moro å følge fremover. Blant de nye navnene kan vi nevne noen: Vår Åsheim, Birgitte Kjuus som i 2016 fikk representere Norges farger internasjonalt. Vi har også spennende tider i møte i ft. Summer Steinsrud, Tina og Tonje Moen, Emil Nordal, Filip Aas og Hanna Hjeltnes. Utover disse er det flere unge lovende som trener svært godt og nok vil gjøre seg gjeldende fremover.

De mer etablerte utøverne er fortsatt med oss og disse vil vi helt klart gi oss mange flotte resultater også fremover. Her må spesielt Marcus Moen trekkes frem. Hans fremgang fortsatte i 2016, med ny norsk rekord med 13.85 på 110m hekk i klasse G17 (tidligere rekordinnehaver var Karsten Warholm) som høydepunktet. Resultatet er også mesterskapsrekord i UM. Mesterskapsrekord i UM satte også Markus Einan med tiden 1:51.52 på 800m i klasse G18/19.

Vi gjentar gjerne fra fjorårets årsmelding:

Ull/Kisa friidrett "En klubb med ambisjoner". Ambisjoner og ønsker om å videreføre klubben som en klubb med plass for både topp og bredde. Det skal være plass for alle om man vil konkurrere eller ei. Det skal også være trygt å være en del av "Ull/Kisa-familien" – alle som en skal respekteres for den man er. Dette uavhengig av idrettslige resultater.

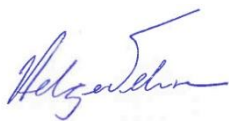
Jessheim, 20. februar 2017



Bodil Anthi Svinø



Jannicke Nødtvedt Wenger



Helge Velure



Kenneth Jakobsen



Steinar Ørum