



Sandnes idrettslag
Friidrettsgruppa

Årsrapport 2020

Innhold

1	Styrets sammensetning i 2020	4
2	Ressurspersoner, komitéledere og adm. utenfor styret 2020	5
3	Oppsummering av året 2020	6
3.1	Introduksjon.....	6
3.2	Økonomi.....	6
3.3	Kompetanseheving	6
3.4	Kapasitet og ventelister	7
3.5	Sportslig oppsummering.....	7
3.5.1	Statistikk	9
3.5.2	Utmerkelser	9
3.6	Medlemmer	9
3.7	Arrangement og aktivitet.....	10
3.7.1	Arrangement oversikt	10
3.7.2	Sandnesløpet.....	11
3.8	Anleggssituasjonen.....	12
3.8.1	Sandnes idrettspark.....	12
3.8.2	Sandneshallen	12
3.9	Marked / sponsorer	13
4	Årsrapport fra gruppene	15
4.1	2014 gruppen.....	15
4.2	2013 gruppen.....	15
4.3	2012 gruppen.....	15
4.4	2011 gruppen.....	16
4.5	2010 gruppene	16
4.6	2009 gruppen.....	17
4.7	2008 gruppen.....	17
4.8	2007 gruppen.....	18
4.9	2006 gruppen.....	19
4.10	Løpegruppen for mosjonistene	19
4.11	SI Friidrettstrim	20
4.12	Team Athletix gruppen.....	21
4.13	Junior og Seniorgruppe sprint/teknisk.....	21
4.14	Seniorgruppe sprint/teknisk.....	21
4.15	Hekk og Sprint.....	22
4.16	Mangekampgruppen.....	23
4.17	Kastgruppen.....	25
4.18	Stavgruppen.....	25
4.19	Mellom / Lang distanse – Toogood og Hamre	26

4.20	Mellom / Lang distanse - Ingebrigtsen.....	29
4.21	Langdistanse / maraton.....	29
5	Vedlegg 1 – Regnskap 2020 og budsjett 2021	30
6	Vedlegg 2 – Lagsrekorder 2020	31
7	Vedlegg 3 – Materiell liste per 31.12.2020	33

1 Styrets sammensetning i 2020

På årsmøtet i 2020 ble følgende styre valgt:

Leder	Arne Lyngholm
Nestleder organisasjon	Jan Jakob Norheim
Nestleder sportslig	Ørjan Aasmo
Kasserer	Stian Sørskår
Styremedlem	Gro Barlaug
Styremedlem	Hanne Berit Irgens
Styremedlem	Ingvill Bækø
Styremedlem	Silje Tønning
Styremedlem	Jan-Rune Brox
Daglig Leder	Geir Eikeskog *)

*) møter i styremøter og fungerer som sekretær, men ikke en del av det valgte styret.



Bilde: Nyvalgt styre mars 2020 fv. Jan J Norheim, Silje Tønning, Gro Barlaug, Arne Lyngholm, Hanne Berit Irgens, Stian Sørskår, Ingvill Bækø, Jan-Rune Brox. Ørjan Aasmo ikke til stede.

2 Ressurspersoner, komitéledere og adm. utenfor styret 2020

Arrangement komite 2020:

Else Storhaug
Trond Lindanger
Gro Barlaug
Sølvi Rabben

Sandnesløpet komite 2020:

Harald Haga
Lars Myklebost
Eirik Netland
Tommy Nilsen
Christina Toogood
Geir Eikeskog

Medlemmer av friidrettsgruppa i SI Hovedstyret 2020:

Leder hovedstyret	Kenny Rettore
Nest leder hovedstyret	Helge Hamre
Sekretær hovedstyret	Ketil Volden
Styremedlem	Christine Elisabet Eikeberg

Andre ressurspersoner:

Idrettslaget en fast stab av dyktige funksjonærer som har bidratt til at Sandnes IL er distriktet største arrangør av stevner.

I den sammenheng er det en riktig anledning å nevne de som har vært med på mange av stevnene vi har arrangert i 2020: Else Storhaug, Trond Lindanger, Sølvi Rabben, Bernt Sigve Ravndal (Gjesdal IL), Egil Ravndal (Gjesdal IL), Jens Storhaug, Torleiv Bergland, Helge Hamre, Christine Eikeberg, Anne Merete Humstad Aasmo, Thorleif Larsen, Svein Ulstad, Trygve Nevland, Sigurd Sirevåg og Ketil Volden.

Turid Nedrebø har hatt ansvar for innkjøp og salg i kiosk både på stadion og i Sandneshallen, men det var i 2020 begrensninger ift. til å ha kiosk, samt utvalg. Inntekter på kiosk-salg er betydelig lavere enn i 2019.

En annen sentral gruppe som gjør en fantastisk innsats for idrettslaget, er de dyktige og engasjerte trenere vi besitter. Trenere utgjør grunnpilaren for at friidrettsgruppa nå har en enorm bredde, samt at idrettslaget er blant landets fremste friidrettslag med prestasjoner i høy klasse. Vi har totalt 10 treningsgrupper under 15 år med 250 barn, og treningsgrupper for mellomdistanse, sprint, hekk, kast og mangekamp på ungdom/junior/senior nivå.

3 Oppsummering av året 2020

3.1 Introduksjon

Det har vært et spesielt år, der Koronapandemien satte sitt preg på deler av sesongen fra medio mars. Det har til tider vært utfordrende å holde aktivitetsnivået oppe, og spesielt stevnetilbud til de aller yngste (10 år og yngre) har vært skadelidende. Vi har allikevel tatt et stort ansvar for en rekke stevner i 2020 for å tilby gode konkurransemuligheter for regionens utøvere. Vi har faktisk avviklet flere arrangementer enn på mange år, som har vært mindre i omfang enn under normale omstendigheter.

Det er pr 31. desember 660 medlemmer i friidrettsgruppen, som er en nedgang på 7%.

Det er avholdt 9 styremøter i 2020, og fremmøte på styremøtene har vært godt.

3.2 Økonomi

Regnskapet for Sandnes Idrettslag Friidrett viser et driftsresultat for 2020 på kr 326 569 mot et budsjett på minus 75 000. Omsetning i 2020 var på kr 3 360 496.

Inkludert i resultatet for 2020, er en kompensert for merverdiavgift relatert til arrangementer i 2019. Merverdiavgift knyttet til disse ble inkludert i Sandnes Idrettslag sin kompensasjonssøknad for 2019 og utbetalt i 2020.

Selv om Idrettslaget har klart å arrangere mange lokale stevner i et år som ble preget av Covid-19 restriksjoner så har tilbudet på landsbasis til våre utøvere vært meget begrenset. Dette har medført til at reise og overnattings utgifter har blitt redusert vesentlig i 2020.

Friidrettsgruppen består av en stor gruppe ungdommer, flere utøvere på Elitenivå, og det kreves mer av økonomi for å kunne tilby tilfredsstillende løsninger til våre trenere og utøvere. Klubben har et mål å stimulere til økt aktivitet samtidig som en klarer å begrense egenandelene for den enkelte utøver.

Samlet bankinnskudd er på kr 3 392 556, og friidrettsgruppen har således midler å tære på i aktive år for en klubb med stor aktivitet og høye kostnader. Av totale bankinnskudd er kr 1 136 609 på sperret konto som disponeres av et fondsstyre. Det er ikke brukt av denne kontoen i 2020. Konto til ordinær driftsaktivitet er på kr 1 100 326 pr 31.12.2020, opp fra kr 669 967 pr 31.12.2019.

Se for øvrig regnskap 2020, og budsjett 2021 i vedlegg 1.

3.3 Kompetanseheving

For å kunne sikre at vi har et idrettslag i utvikling, er det viktig å utdanne trenere, funksjonærer og dommere. Det er viktig å kunne ha gode trenerressurser, men også en dyktig og kompetent arrangørstab. Vi har hatt medlemmer/foresatte/trenere på Friidrett for barn kurs, Trener 1 kurs og deltakere under kompetansehelgen. Det er et kontinuerlig behov for å rekruttere nye ressurser som kan bidra til å opprettholde treningsaktivitet, og sikre at vi fortsatt kan avvikle arrangementer både på og utenfor bane. Det planlegges en rekrutteringskampanje i 2021 for å sikre nye ressurser som kan bidra, enten det er under arrangementer eller i treningsarbeidet.

3.4 Kapasitet og ventelister

Det er fortsatt stor pågang til alle våre treningsgrupper, og dette gjør at vår kapasitet til å ta imot alle som ønsker å drive med friidrett ikke er tilstrekkelig. Det er per januar 2021 rundt 150 barn på venteliste. Vi har lyktes med å ta inn alle fra ventelister for de eldste barnegruppene, dvs. barn født i 2007, 2008 og 2009.

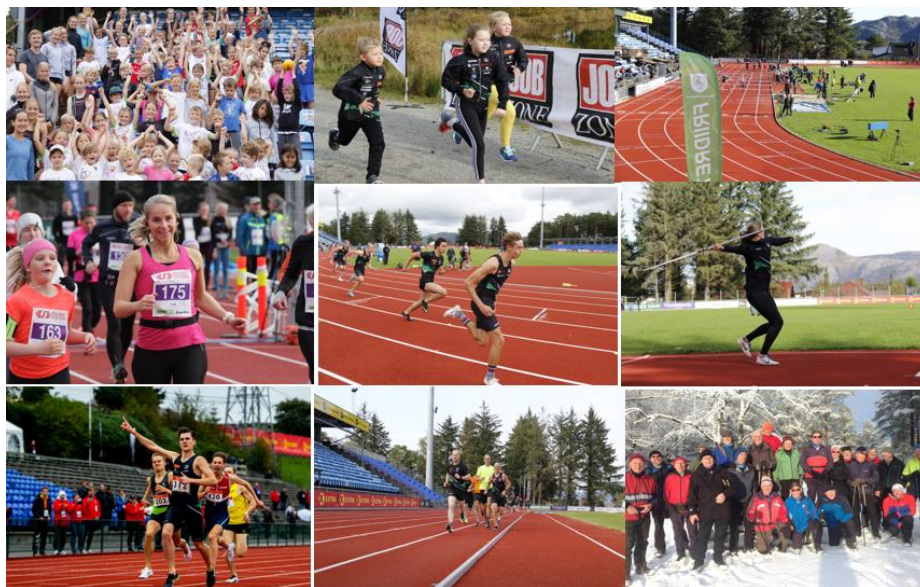
Vi har rutiner for håndtering av ventelister, og standardsvar på henvendelser er utarbeidet til bruk for oppmennene som administrerer ventelistene.

3.5 Sportslig oppsummering

Det har vært nok et solid år for friidrettsgruppa, med et høyt aktivitetsnivå og sterke resultater. Vi har solid bredde og topper som et resultat av godt arbeid som er lagt ned gjennom mange år.

Friidrettsgruppa har en enorm bredde, og vi ser at det kommer talenter opp i 15+ gruppene fra barnegruppene. Styret besluttet å sette av midler til sportslig satsning over de to kommende årene, 2021 og 2022. Disse midlene skal fordeles på toppidrett, talenter og barnegruppene med følgende målsettinger:

- 1) **Muliggjør opprettholdelse av toppidrett satsning for våre aller beste utøvere** - Gi rammebetingelser for våre eliteutøvere slik at de kan satse mot den internasjonale toppen. 2års avtaler – total prestasjonsbonus inkludert.
- 2) **Få nye utøvere som kvalifiserer seg til et UEM (18/20/23)** - Gi bedre rammebetingelser for våre utøvere på NM krav nivå + andre kandidater i 15+ gruppen
- 3) **Styrke det sosiale samholdet i de yngre treningsgruppene (2007 og yngre)** – gi bedre rammebetingelser for våre barnegrupper for å stimulere til sosialt samhold



Mangfold: Bredde og topp

Et tilbakeblikk på noen saker i 2020:

- Under det nasjonale Ungdomsmesterskapet på Jessheim i slutten av august, var Sandnes IL et av de mest markante idrettslagene og ble nr. 2 på den totale medaljestatistikken. Det ble 15 medaljer i hopp, kast og løp, fordelt på 9 forskjellige utøvere i alderen 15-17 år. I tillegg er det satt en rekke nye kretsaldersrekorder så langt denne sesongen. Det viser at det jobbes godt i våre ungdomsgrupper, og vi har et kompetent og dedikert trenerteam som gjør dette mulig.
- Jakob Ingebrigtsen satte ny europeisk rekord og verdensrekord U20 på 1500 m med 3:28,68, Monaco. Han satte ny Europeisk rekord på 2000 m med 4:50,91. Han vant også Kongepokalen under NM i Bergen.
- Filip Ingebrigtsen tok gull under NM terrengløp lang løype i menn senior, mens Frew Zenebe Brkineh tok gull for menn veteran (35-39 år).
- Narve Gilje Nordås hadde sitt beste år nasjonalt og tok 3 medaljer under NM, derav gull på 1500 m innendørs og gull på 5000 m under Hovedmesterskapet. Han vant også 1500m under Nordisk mesterskap innendørs.
- På breddesiden har vi rundt 250 barn, og det ble ikke deltakelse på Tyrvinglekene og Framolekene dette året. De yngste barna, fra 11 år har etter mars dessverre ikke hatt et stevnetilbud. Vi startet i september opp en ny fulltegnet treningsgruppe for barn født i 2014, og registrerer at våre tilbud til de yngste er attraktive.
- De tradisjonsrike idrettslekene ble avviklet siste uke før skolestart i august for barn mellom 8 og 12 år. 80 barn ble instruert av utøvere fra egne rekker, med strenge smittevernstiltak.
- I lagserien har hatt menn og kvinner i toppdivisjonen. Mennene ble nummer 2, mens kvinnene med en 11. plass rykker ned ett nivå.
- Vi har stått for 31 arrangementer, flere av dem spesifikke mot kast, hopp eller sprint.
- Det ble besluttet at vi søker NM Hovedmesterskapet i 2023 eller 2024.



Foto (Vegard Wivestad Grøtt): Jakob Ingebrigtsen tok Kongepokalen under NM i Bergen etter gull løp på 1500m og 800m.

3.5.1 Statistikk

Det er satt 49 nye lagsrekorder i 2020 (38 i 2019), se vedlegg 2, Lagsrekorder for detaljer. Lagsrekordene fordeler seg slik:

- Kvinner senior: 2
- Menn senior: 6
- Innendørs menn senior: 2
- Kvinner veteran: 13 *)
- Menn Veteran: 5
- Jenter: 13
- Gutter: 8

*) Første året at kvinner veteran inkluderes i statistikk/årsrapport.

Det er satt 22 kretsrekorder i 2020, og det vises til statistikk over resultater på kretsnivå på Rogaland Friidrettskrets sine sider:

<https://www.friidrett.no/k/rogaland/arrangement/kretsstatistikk/>

Nasjonale/internasjonale rekorder i 2020:

- Filip Ingebrigtsen: Ny norsk rekord på 1000 m (2.16,46), Oslo
- Jakob Ingebrigtsen: Ny europeisk rekord/verdensrekord U20 på 1500 m med 3:28,68, Monaco. Norsk rekord 3000m 7:26,05, Roma

3.5.2 Utmerkelser

Følgende ble hedret av Sandnes kommune for prestasjoner på høyt nivå oppnådd i 2020.

Prestasjoner på høyt nivå, Sandnes Idrettslag friidrett, sesongen 2020	
Navn	Prestasjon
Filip Ingebrigtsen	NM gull Terrensløp
Jakob Ingebrigtsen	NM gull 1500 m Bergen NM gull 800 m Bergen Europeisk rekord 1500 m Monaco (3:28,68) Norsk rekord 3000m i Roma (7:26,05) Vinner Diamond League 1500 m Brussel

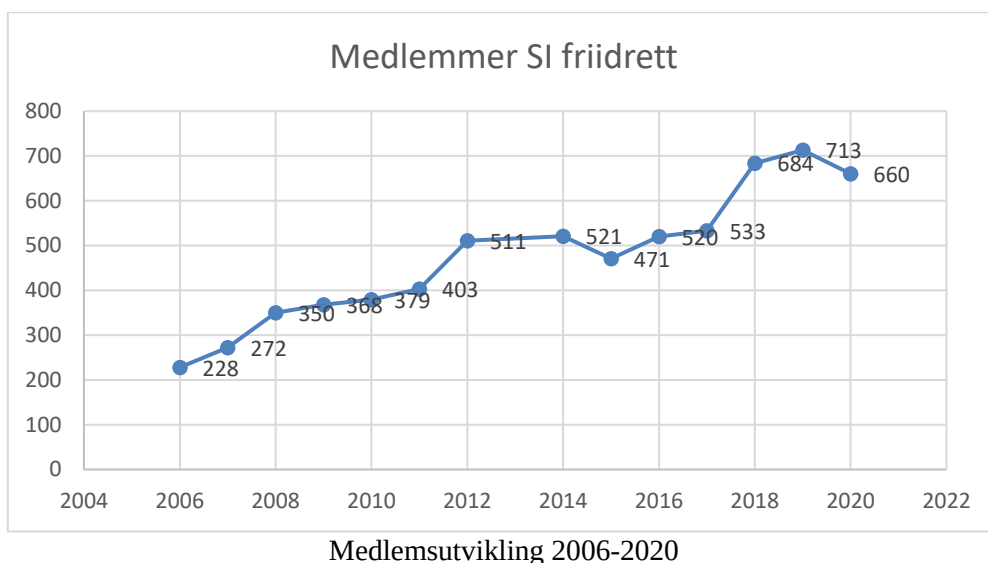
Narve Gilje Nordås ble hedret i Klepp kommune for NM gull på 10000 m og 1500 m innendørs.

3.6 Medlemmer

Det er pr 31. desember 660 medlemmer i friidrettsgruppen, som er en nedgang på 7%. Nedgangen skyldes i stor grad sletting av medlemmer som ikke har betalt medlemsavgiften to år på rad, og slettingen er ihht. NIF sine retningslinjer for medlemshåndtering.

Utfordringen er som tidligere å holde på utøverne når de kommer i tenårene, og utgangspunktet er meget bra da vi har en stor og etablert ungdomsgruppe. Fokus på trenings- og sosiale samlinger er viktig for å skape tilhørighet til idrettslaget og legge til rette for at utøverne vil

fortsette. Athletix gruppen ble høsten 2019 etablert for å gi et treningstilbud til ungdom (født i 2005) som ikke har fokus på konkurranse. Denne gruppa ble i 2020 utvidet med ungdommer fra 2006 gruppen som gikk over i 15+ gruppene.



3.7 Arrangement og aktivitet

Friidrettsgruppa i Sandnes Idrettslag stod for 31 arrangementer, der vi har hatt fokus på bredden i form av stevner for barn/ungdom, men også flere mosjonsløp. Vi har dessverre ikke hatt stevnetilbud etter mars for barn fra 10 år og yngre.

Tradisjonsrike Parkløpet, SI stafetten og Tinstafetten ble ikke avviklet pga. koronasituasjonen.

Det ville ikke latt seg gjøre å avvikle alle disse arrangementene uten en solid arrangementskomite og en dedikert stab av dommere og funksjonærer. Vi takker dem alle for utmerket innsats for friidrettsgruppa i 2020.

3.7.1 Arrangement oversikt

Under følger oversikt over arrangementene idrettslaget arrangerte i 2020.

Innendørs:

- 3 Coop jærucup stevner
- Sørvestmesterskapet
- KM innendørs
- Lagmesterskap i hopp uten tilløp

Utendørs:

- Spydstevne
- 2 Kaststevner
- 2 Hoppstevner
- 3 Sprintstevner
- 4 Løpsstevner
- 2 dagers kaststevne
- Vindsprint
- KM Rogaland
- Treningsstevne

- Høstlekene
- Avslutningsstevne løp
- Avslutningsstevne kast

Mosjonsløp:

- Sandnesløpet
- Hanatrappene opp

Annet:

- Friidrettsskolen (80 barn en uke i skoleferien i idrettsparken)



Foto (Geir Eikeskog): Fra friidrettsskolen i juni som ble avholdt i Sandneshallen.

3.7.2 Sandnesløpet

Sandnesløpet ble arrangert for fjerde gang den 24. oktober 2020. Løpet lå lenge an til rekord deltakelse, men koronasituasjonen medførte at løpet ble flyttet fra 9. mai og det måtte settes begrensning på maksimum 800 deltakere (200 på hver distanse).



Foto (Håkon Vold): start 10 km, Sandnesløpet 2020.

Sandnesløpet ble avviklet der man startet og fullførte hver distanse før man startet den neste. Distansene var 5km, 10km, 21 km, i tillegg til barneløp rundt Gisketjernet for de aller minste.

3.8 Anleggssituasjonen

3.8.1 Sandnes idrettspark

Idrettsparken brukes daglig av friidrettsutøverne, elevene i nærskolene og innbyggerne i Sandnes.

Sandnes Idrettslag har i 2020 benyttet friidrettsområdene i idrettsparken alene, siden Sandnes Ulf tidlig i 2020 flyttet til sine nye Østerhus arena. Sandnes Kommune har vedtatt at stadion skal opprettholdes som nasjonal standard på friidrettsanlegget inkludert kastøvelser på Giskebanen gressbane. Bystyrevedtak sier at Sandnes stadion først og fremst skal være en friidrettsarena.

Det er ikke gjort oppgraderinger på friidrettsområdene i idrettsparken i 2020.

Det ble i 2020 inngått en 5-årig låneavtale mellom Sandnes kommune og Sandnes IL og disponeringsrett til Radlastuå og øvrige deler av servicebygget.

3.8.2 Sandneshallen

Sandneshallen gir en unik mulighet for våre utøvere til å trene godt gjennom hele vinteren for å være godt forberedt til utendørssesongen. Sandneshallen gir våre utøvere, fra de yngste til de eldste de aller beste treningsmuligheter, og hallen er derfor svært viktig for friidrettsmiljøet i regionen.



Foto (Geir Eikeskog): Sandnesshallen, fra speaker sitt perspektiv

Sandnesshallen har vært i drift siden august 2011. Hallen er mye brukt i inneværende år, og samarbeidet med de andre friidrettslagene har fungert godt (Hinna FIK, Spirit, GTI, IL Skjalg og Sola FIK).

3.9 Marked / sponsorer

Daglig leder har hatt hovedansvaret for markedsarbeidet i 2020. Det var planlagt tre sponsorarrangementer, men ingen av disse ble gjennomført grunnet koronasituasjonen. Sponsorinntekter har i 2020, vært på tilsvarende nivå som i 2019. Vi har disponert hele skiltflaten i idrettsparken, men det har ikke vært fokus på å selge skiltreklame i 2020.

Det er et stadig fokus på å få omtale i medier om friidretten i Sandnes IL, både sterke resultater, men også med fokus på personer, bredde og arrangementer. Avisene, og da spesielt Sandnesposten, har hatt flere reportasjer og innlegg om våre arrangementer, aktivitetstilbud og utøvere. Sandnesposten hadde også en full dags sending fra Sandnesløpet 24. oktober, som ga fin publisitet om arrangementet.

SI vil takke sine bidragsytere i 2020:

TAKK TIL VÅRE SPONSORER!



www.sandnes-idrettslag.no



4 Årsrapport fra gruppene

Her følger oppsummering skrevet av oppmenn/trenere for de enkelte gruppene.

4.1 2014 gruppen

2014-gruppen startet opp i september 2020, med treninger torsdager klokken 1730-1830, først på stadion, deretter i Sandneshallen.

Det er 22 aktive medlemmer i gruppen og ved utgangen av 2020 var det 21 på venteliste.

Ressurspersoner:

- Alf Henrik Trøen – trener
- Kine Bjerk Nøttveit – trener
- Linn Hege Straume, Agnete Kamil, Ingrid Jacobsen, Håvard Stokka – hjelpetrener
- Line Ravndal – oppmann

Det har vært en spesiell sesong pga pandemisituasjonen, men det har vært god trivsel og godt oppmøte på trening likevel.

Det har ikke vært noen konkurranser eller sosiale samlinger i løpet av høsten, men flere fra gruppen deltok i barneløpet til Sandnesløpet.

4.2 2013 gruppen

Grappa har 24 medlemmer. Pr 31.12.20 hadde vi 41 barn på venteliste.

2013 gruppen har trening hver torsdag kl. 17.30 – 18.30. Grappa blir trent av foreldre på grappa.

På grunn av Covid -19, har ikke gruppen fått deltatt på noen stevner i 2020.

Vi har delt grappa i to når det har vært gult nivå. Dette for å være forsiktige mtp. Coronasmitte, da det er barn fra mange ulike bydeler og skoler på grappa.

Vi har en fin og ivrig gruppe. Godt oppmøte på treningene.

Ressurspersoner i gruppen:

- Hanne Hagland -hjelpetrener
- Karen Førsvoll Aas - hjelpetrener
- Maja Tytlandsvik - hjelpetrener
- Kjetil Sætre - hjelpetrener
- Helen Risa Ween – hjelpetrener/ oppmann

4.3 2012 gruppen

Per Januar 2021 er det 31 medlemmer i gruppen, og det er 50 på venteliste.

Grappa har en treningsøkt i uken:

- • Torsdag: 17:30-18:30 i Sandneshallen/Stadion.

Ressurspersoner:

- Jeanett Stokkeland og Sarah Hobberstad - Hovedtrenere
- Hjelpetrener (3-4 hjelpetrener)
- Heidi Ravndal – Oppmann

Barna har ikke deltatt på noen arrangement pga. COVID 19

4.4 2011 gruppen

Gruppen har 34 medlemmer og det 33 barn på venteliste.

Vi trener tirsdager kl. 17.30-18.45. Utesesongen er på Sandnes stadion, og inne sesongen er i Sandneshallen.

Vi har også løpetrening onsdager kl. 17.15-18.00. Dette er sammen med 2010 gruppen.

Vi tilbyr jevnlig trenerkurs, vet at noen har tatt dette, men har ingen oversikt på dette.

Synes vi har hatt godt oppmøte når vi har hatt stevner og mosjonsløp. Mye har vært avlyst for denne gruppa det siste året.

Ressurspersoner i gruppen:

- Hanne Ringnes Sanne - hovedtrener.
- Erlend Skjevik - hjelpetrener
- Hege Aardal - hjelpetrener
- Kristine Kvalvik - hjelpetrener
- Kjell Erik Reed Anda - hjelpetrener
- Inger K. Reisvold - oppmann.

Det er lite sosialt, men har klart å få til sommer- og juleavslutning.

Vi har ikke hatt noe særlig frafall pga. Corona. Siden pandemien startet har vi fått 13 nye på ventelisten. Vår gruppe har jo ikke fått vært med på noen stevner og konkurranser. Har møtt stor forståelse fra foreldre når vi har måttet avlyse treninger.

4.5 2010 gruppene

Det er to grupper for barn født i 2010

Ved årsskiftet var det 29 utøvere i 2010-1 gruppa. På venteliste var det 40 på den felles ventelisten for 2010-1 og 2010-2.

Grappa trener to ganger i uka, med hoved trening på torsdager på Sandnes stadion/ Sandneshallen og løpetrening ute på onsdager.

Ressurspersonene rundt 2010-1 gruppen er:

- Anne Barlaug, hovedtrener
- Hanne Ringnes Sanne, hovedtrener
- Arnt Vegard Espeland, hjelpetrener
- Brede Nakken, hjelpetrener
- Lars Myklebost, hjelpetrener
- Gisle Melås, oppmann

Pr. i dag er det 21 aktive barn i 2010-2 gruppen og 21 barn på venteliste.

Vi trener 1 dag i uken.

Korona har satt en brems på treningen for i år, vi ser at flere barn ikke er så aktive på stevner. Om dette er pga. korona vet jeg ikke. Ser og en trend på og ikke bli med på stevner som er lengre borte, (Lye, Egersund)

Det har ikke vært noen sosial samling i fjor, men det ble delt ut en sjokoladenisse på årets siste trening. Det ble godt mottatt.

Ressurspersoner:

- Ruth Johanne Salte- Hoved trener (trenerkurs)
- Elisabeth Heigre -Hoved trener (trenerkurs)
- Anamaria Dorobantu-Hjelpetrener (trenerkurs)
- Lene Sørheim Fjermestad -Hjelpetrener
- Roger Borthen -Hjelpetrener (trener erfaring fra forsvaret)
- Hedvig Edland -Oppmann

Anamaria og Ruth Johanne tok trenerkurs i fjor høst.

4.6 2009 gruppen

Pr 31/12-2020 har gruppa 26 medlemmer. Alle på ventelisten har fått tilbud om trening fra 2021. Noen har(pga. covid-19 situasjonen) kun fått tilbud om løpetreningen som er ute hele året frem til våren.

Treningstider:

- Tirsdager 17.15-18.45 i Sandneshallen (vinter) / Sandnes stadion (sommer)
- Onsdager 17.00-18.00 i Sandneshallen (kast-trening med Sølvi (kule, diskos, spyd)
- Torsdager 17.30-18.30 Løpeøkt med oppmøte Gisketjernet.

Ressurspersoner:

- John Willy Bjerkli
- John Magnus Etnan
- Gisle Melås
- Gunn-Rita Dahle Flesjå
- Bodil Høyvik
- Liv Marit og Ole Morten Mellemstrand
- Therese Grimstad

Sosialt:

- Kveldsmat i Radlastuå
- Grøt og quiz i Radlastuå

Stevner gruppa deltok på var Sørvest mesterskapet og Coop jærcup 1 og 2 inne.

Ca. halvparten av gruppa var med på stevnene.

4.7 2008 gruppen

Per 31/12 2020 er det 25 medlemmer i gruppen, og det er 1 på venteliste.

Gruppa har 4 treningsøkter i uken:

- Mandager: 17:45-18:45 på Stadion løpeøkt
- Tirsdager: 17:15-18:45 i Sandneshallen (vinter)/Stadion (sommer)
- Onsdager: 17:00-18:00 i Sandneshallen (vinter)/Stadion (sommer) – kasttrening med andre grupper
- Torsdager: 17:00-18:00 på Stadion hele året. Dette er en ren løpe økt

Ressurspersoner:

- Anne Barlaug – Hovedtrener
- Ola Hausken - Hjelpetrener
- Anne Siri Sævereid - Hjelpetrener
- Tom Rune Dysjaland – Hjelpetrener
- Øyvind Egelid - Hjelpetrener
- Grant Huitson – Oppmann

Utøverne har vært med på de fleste arrangementene i området:

- Coop Jærcup (4 stevner ute og 3 stevner inne)
- Sørvestmesterskapet (inne)
- Høstlekene

Sesongen ble avsluttet i Sandneshallen i forbindelse med siste trening for året.

4.8 2007 gruppen

Per januar 2021 er det 24 medlemmer i gruppen. Gruppa hadde som utgangspunkt tilbud om fire treningsøkter per uke, noe som ble begrenset ift. smittevernregler:

- Mandager 17.45-18.45 Løpsøkt med oppmøte på Sandnes stadion
- Tirsdager 17.15-18.45 i Sandneshallen (vinter) / Sandnes stadion (sommer)
- Onsdager 18.00-19.00 i Sandneshallen (kast-trening: kule, diskos, spyd)
- Torsdager 17.00-18.00 Løpsøkt med oppmøte på Sandnes stadion

Ressurspersoner i 2020:

- Gro Barlaug - Hovedtrener
- Arve Aardal - hjelpetrener (til okt)
- Dag Hunsbeth – hjelpetrener
- Jarle Risa – hjelpetrener (til aug)
- Jakob de Groot – hjelpetrener (ny)
- Johan Lima – hjelpetrener (ny)
- Ivana Trujkic – hjelpetrener (ny)
- Arild Selliken – hjelpetrener (løpsøkt)
- Bjørn Tjemsland – Oppmann

2007-gruppa har blitt redusert gjennom 2020, og det er ikke lenger venteliste. Hovedtrener for gruppa har god hjelp av hjelpetrenerne.

Sesongen har vært sterkt preget av pandemien ift. trenings- og stevnetilbud, noe som dessverre fortsatt er situasjonen. Imidlertid står alle parat til å bidra så langt som det er mulig, og vi håper på et annerledes og bedre 2021 fra et friidrettsperspektiv.

4.9 2006 gruppen

I oktober gikk 2006-utøverne over på 15+ gruppen. Det var ingen på venteliste.

Grappa har tre treningsøkter per uke:

- Mandager: 17:45 -19:00 - Sandnes stadion (Trener er Kari Kulkarni)
- Tirsdager: 17:45 -19:00 - Sandnes stadion (Trener er Ørnulf Johannessen)
- Torsdager: 17:30 -18:45 – Sandneshallen/Sandnes Stadion.

Noen utøvere deltar også på kasttrening og stavtrening.

Ressurspersoner:

- Ørnulf Johannessen – Hovedtrener
- Kari Kulkarni – trener
- Øystein Paulsen – hjelpetrener
- Rune Ims - hjelpetrener
- Elisabeth M. Schoopp – Oppmann

Stevner der utøvere har deltatt er blant annet KM Rogaland, Coop Jærcup, Høstlekene og Sørvestmesterskapet.

På grunn av Covid-19 hadde 2006-gruppen ingen treninger fra midten av mars til mai.

Deretter åpnet vi gradvis opp for treninger utendørs med begrenset antall og påmelding til treningene.

Koronasituasjonen begrenset også sosiale samlinger, men det ble arrangert en sommeravslutning med bading i Luravika. I sommerferien fikk gruppen tilbud om å trene sammen med 15+.

4.10 Løpegruppen for mosjonistene

Per januar 2020 er det 134 registrerte medlemmer i gruppen. Snittalder for denne gruppen er rundt 40 år, og er jevnt fordelt mellom kvinner og menn. Antall personer på trening varierer over året med et sted mellom 30 og 50 på trening).

Grappa har tilbud om to treningsøkter per uke:

- Tirsdager og torsdager (stadion) – Intervall trening på løpebanen, eller områder rundt idrettsparken.

Ressurspersoner:

- Cecilie Klungtveit – Hovedtrener
- Christina Toogood – Hjelpetrener
- Sveinung Berge – Hjelpetrener
- Geir Eikeskog – Oppmann

Grappa har vært påvirket av koronasituasjonen, og hadde flere uker i mars/april og november/desember der det ikke var fellestrening. I de periodene det ikke har vært fellestrening, har det blitt utarbeidet treningsprogram som den enkelte har kunne bruke i forbindelse med egentrening.



Foto (Geir Eikeskog): Løpegruppa for mosjonister fra sommeravslutningen i juni 2020

Løpegruppen som ble etablert i november 2017, og er en viktig årsak til at Sandnes IL normalt er godt representert under regionale mosjonsløp.

4.11 SI Friidrettstrim

Friidrettstrimmen startet i 1976 og har nå pågått i 45 år. Invitasjonen den gang var et skriv fra Kristian Bø til 27 tidligere aktive friidretts utøvere. Han ville samle dem til en ukentlig innendørstrening. Fremmøte var bra og alle satt pris på å opprettholde kontakten med friidrettsvenner og Sandnes Idrettslag. Treningen den gang var ballspill og gymnastikk, og vi fikk treningstid i gymnastikksalen på Trones skole.

Treningsdag, gymnastikksal og treningsopplegg har endret seg noe i løpet av 45 år og likeledes deltakerne. Noen er falt i fra og nye er kommet til. Mange av dagens deltakere er blitt pensjonister. I 2020 har deltakelsen vært mellom 10 til 15 stk. og vi har trent hver tirsdag kl. 20 til 21.30 på Skeiane Skole. Dessverre ble sesongen kort pga. covid-19 viruset slik at siste trening ble 03 mars. Vi kom ikke i gang på høsten som følge av at mange var usikre på spredningsfaren. Året ble også preget av at Terje Rasmussen brått gikk bort i mars, og at alle års primus motor, Kristian Bø døde 11. august. Vi har heller ikke hatt samlingene som vi tradisjonelt har hatt i april og desember, men har hatt ett par samlinger på byen i sesongen for å oppdatere oss på mulig oppstart. Det kom ikke i stand noen oppstart, og også på nyåret er vi forhindret, men håper på bedre forhold senere på året. Skeiane Skole har velvillig stilt lokale til oss også dette året.

Ny hovedtrener etter Kristian er Per Toresen, og ny kontaktperson er Jan Fjelde.

4.12 Team Athletix gruppen

Vi har opprettholdt 2 treninger i uken i de periodene hvor dette har vært tillatt. Trening høst/vinter har stort sett vært gjennomført i Sandneshallen så lenge dette har vært tillatt. Ellers har vi hatt oppmøte på Sandnes Stadion, og brukt område rundt stadion. De ukene hvor barneidretten har vært helt nedstengt har utøverne fått tilbud om treningsprogram via Spond.

Det er foreløpig 13 medlemmer i gruppen, i tillegg til 2 som prøver seg nå i uke 4 og 5 (disse kommer fra andre grupper). Vi har i snitt vært 7-8 på trening.

Fokus er, og har vært, å gi morsom og allsidig trening. Kjernen i gruppen er 2005, men vi har også begynt å få inn 2006-utøvere.

Trener: Vienna Søyland Dahle(hovedtrener), Synne Eikeland, Stian Sæbø og Nora Haugen. Espen Refsland har gått ut av trenergruppen, og Nora Haugen har gått inn.

4.13 Junior og Seniorgruppe sprint/teknisk

Hovedtrener: Jens Storhaug, Ragnar Bergheim overtok høsten 2020.

4.14 Seniorgruppe sprint/teknisk

Utøvarar

Denne sesongen har gruppa bestått av Rein Torsvik, Hanne Berit Irgens, Selma Lif Thorolfsdottir, Imran Mahmood, Soban Inayat, Øystein Paulsen, Tomasz Siemieniuch, Karianne Lindanger, Siri Lindanger, Ingrid Haga, Øystein Paulsen, Erlend Rødsmoen og Synne Eikeland.

Antall treningar i veka

Gruppa trente seks dagar i veka. Mandag-laurdag. I tillegg eigentrening for enkelte.

Treningsstad

Treninga har foregått i Sandneshallen, på Sandnes stadion (bane og styrkerom) og på kringliggande friområder.

Aktivitet

Sommarsesongen blei prega av smittevernstiltak som førte til at utøvarane konkurrerte mykje lokalt.

I første del av nedstengingsperioden trente utøvarane for seg sjølv og etterkvart i mindre grupper. Etterkvart som samfunnet opna opp tilpassa me den organisert trening til dette.

Sjølv om mange holdt motivasjonen oppe, opplevde me at nokre gav seg, eller tok ein pause, frå friidrett denne sesongen.

Innandørs

Ungdomsmesterskapet innandørs

Tomasz tok bronsemedalje i lengde i klasse G20-22 med resultatet 6,46. På 60m og 200m blei han nr.4 i finalane.

Veteran-NM

Øystein tok bronse på 60m og 200m i Veteran-NM inne i Leikvanghallen med resultata 7,98 og 25,61.

Utandørs

Hovedmesterskapet

Soban kom seg også til semifinalen og blei der nr.5 med tida 11,28 (-1,2) i vanskelege forhold.

Utøvarar

Denne sesongen har gruppa bestått av Rein Torsvik, Hanne Berit Irgens, Selma Lif Thorolfsdottir, Imran Mahmood, Soban Inayat, Tomasz Siemieniuch, Karianne Lindanger, Siri Lindanger, Ingrid Haga og Øystein Paulsen

4.15 Hekk og Sprint

Hekk og sprint gruppa har bestått av følgende utøvere:

Agathe Holtan, Hans Christian Walker, Marit Berge, Emilie Sandberg, Nora Haugen, Hedda Furenes, Vilde Aasmo og Joachim Sandberg.

Hovedtrener: Anne Brit Sandberg

Hjelpetrener: Richard Sandberg

Antall treninger i uka: 6 treninger

Treningstid: Mandag - torsdag kl. 17:30, fredag kl 15:30 og lørdag kl. 11:00

Vi har variert på steder som Sandnes Stadion, Gisketjernet, Sandneshallen. Gruppen koordinerer og har flere fellestreninger sammen med mangekampgruppen.

Perioden mars – mai bød på en del utfordringer ift Covid 19. Treningssenter og haller ble stengt ned. Været var heldigvis bra slik at vi fikk gjennomført flere treningsøkter ute med god kvalitet. I tillegg fikk vi lånt noen vekter slik at vi innredet en garasje som treningslokale.

Utøverne fikk da tilgang til å trene styrke etter ønske og behov.

Agathe Holtan Watne gjennomgikk en liten operasjon i foten og ble ute hele sesongen. Et par andre utøvere sto over konkurransesesongen, men fortsatte treningen.

NM Mangekamp innendørs:

Emilie Sandberg, 3 plass i kvinner senior 5 kamp

NM innendørs:

Vilde Aasmo: 3 plass på 60 m sr.

Nordisk landskamp, Finland

Vilde Aasmo: 60 m

NM, Bergen:

Nora Haugen, finaleplass kvinner sr. på 400 m

Vilde Aasmo: 3. plass 100 m kvinner sr.

Joachim Sandberg: 2 plass 110 m hekk men sr.

UM Jessheim:

Nora Haugen: 1 plass i 400 m 17 – 19 år.

Marit Berge : 2. plass i spyd 17 – 19 år

4.16 Mangekampgruppen

Mangekamp gruppa har bestått av følgende utøvere i alderen 2005 - 2002

Jonas Skåden, Sondre Aasmo, Gaute Aasmo, Einar Kind, Håvard Haugen, Lucas Grimstad Nilsen, Elise Eikeland, Andrea Lyngholm, Elsie H. Seger, Selma Ims,

Trenere:

Anna Bråttvik

Anne Brit Sandberg

Richard Sandberg

Hjelpetrenerne: Sølvi Rabben, Are Torsvik

Antall treninger i uka: 5 - 6 treninger

Treningstid: Mandag tirsdag og fredag kl.16:00, onsdag og torsdag kl. 17:00, lørdag kl. 10:00

Vi har variert på steder som Sandnes Stadion, Gisketjernet, Sandneshallen. Gruppen

koordinerer og har flere fellestreninger sammen med sprint og hekk.

Perioden mars – mai bød på en del utfordringer ift. Covid 19. Treningssenter og haller ble stengt ned. Været var heldigvis bra slik at vi fikk gjennomført flere treningsøkter ute med god kvalitet. Alle gjennomførte egne styrke programmer uten vekter hjemme.

Kjekt å trene en motivert og pliktoppfyllende gjeng. Utøverne hadde en fantastisk sesong og fikk vist bra framgang. Det ble litt redusert på antall konkurranser, men de viktigste var Ungdomsmesterskapet individuelt og mangekamp innen- og utendørs.

Jonas Berggård Skåden(2002):

Tross ganske ujevn sesong (grunnet skader/restriksjoner) klarte Jonas å sette flere personlige rekorder og, ikke minst, skape seg bronsemedalje i NM Mangekamp (utendørs), samt sølv (200m) og bronse (100m) i NM-junior (utendørs).

- NM jr. Kristiansand: Sølv G18-19 200 m og Bronse 100 m
- UM mangekamp, Fagernes: G18-19 3 plass 10 kamp
- NM sr. Bergen, 100 m semifinale

Gaute Aasmo(2004):

Gaute utviklet seg veldig fint gjennom 2020 sesongen, satt mange personlige rekorder i både mangekamp og individuelle øvelser. Spesielt under utendørs sesong viste Gaute stor fremgang, var veldig nærme å få bronsemedalje hele tre ganger – fikk 4. plass i NM mangekamp (både innendørs og utendørs) og i UM utendørs (i tresteg), og gjorde det med å sette personlige rekorder med store marginer.

- UM mangekamp, Fagernes G16 4 plass
- UM, Jessheim, 4 plass tresteg G16
- UM Nes, 4 plass 7 kamp G16

Sondre Aasmo(2004):

Sondre, i likhet med sin bror, hadde stor gjennombrudd i 2020. Innendørs fikk han bronsemedalje i NM Mangekamp, og selv om han fikk 5. plass under utendørs NM Mangekamp, klarte han å vinne 100 m/h under UM utendørs. Sondre har også satt flere personlige rekorder gjennom 2020 sesongen.

- UM mangekamp, Fagernes G16 5 plass
- UM, Jessheim, gull 100 m hekk G 16
- UM Nes, Bronse 7 kamp G16

Einar Kinn(2004):

Einar hadde veldig jevn og fin sesong. Han forbedret personlige rekorder i både mangekamp og individuelle øvelser.

- UM mangekamp, Fagernes G16 7 plass

Lucas Grimstad Nilsen(2005)

Lucas hadde meget imponerende start på 2020 sesongen. Han knuste sin personlige rekord i høydehopp med hele 11cm (fra 172 til 183). Resten av innendørs sesong gikk også veldig fint med mange forbedringer i resultater samt to medaljer – bronse i NM Mangekamp og bronse i høydehopp under UM Innendørs.

Utendørs sesong var ganske ujevnt. Lucas fikk problemer med rygg og måtte stå over noen store stevner (som feks NM Mangekamp). Men likevel klarte han å få sølv i høydehopp under UM utendørs.

- UM, Jessheim, 2 plass høyde G15
- UM Bærum innendørs 3 plass høyde G 15
- UM Nes innendørs 3 plass i 7 kamp G16

Selma Ims(2005):

Selma begynte 2020 med fantastiske resultater. Hun vant NM mangekamp og fikk hele tre medaljer, en av hver type, under UM innendørs (gull - 60m/h, sølv - lengde, bronse - 60m). Dessverre ble Selma skadet under innendørssesong og måtte ta det med ro frem til slutten av utendørssesong. Men tross skadet klarte Selma komme sterkere tilbake, og under UM i Jessheim, der hun deltok i kun to øvelser, tok hun medaljer i begge! Gull i 300m/h og sølv i 100m.

- UM Bærum, innendørs gull 60 m hekk, sølv lengde og bronse 60 m.
- UM, Jessheim, Gull 300 m hekk, Sølv -100 m
- UM Nes, 5 kamp 1. plass

Elise Eikeland(2005):

Elise hadde strålende innendørssesong. Hun viste gode resultater og knuste flere personlige rekorder. Ift medaljer fikk Elise sølv i NM mangekamp og to bronsemedaljer i UM (stav og tresteg). Utendørs sesong 2020 gikk enda bedre for Elise, og hun knuste personlige rekorder i flere øvelser. Hun fikk flere medaljer gjennom sesongen - sølv i NM mangekamp, samt to gull (lengde og tresteg) og en sølv (200m) i UM.

- UM mangekamp, Fagernes J15 2 plass 7 kamp
- UM, Jessheim, Gull – lengde og tresteg, Sølv 200 m
- UM Bærum, innendørs bronse tresteg, 4. plass 200 m og lengde
- UM Nes, 5 kamp 2. plass

Andrea Lyngholm (2005):

Andrea hadde veldig fin sesong, både innendørs og utendørs. I NM mangekamp forbedret hun sine bestnoteringer i både 60m/h og høyde, og gikk glipp av bronsemedalje med noen få poeng. Hun fikset dette i utendørssesong og fikk velfortjent bronsemedalje under NM Mangekamp i Fagernes. Under UM utendørs klarte Andrea å sette personlig rekord i høydehopp og med dette vinne bronsemedalje av mesterskapet.

- UM mangekamp, Fagernes J15 3 plass 7 kamp
- UM, Jessheim, J15 Sølv – høyde
- UM Nes, 5 kamp 4. plass J15

Elsie Hjartholm Seger:

Elsie hadde fin innendørssesong, med forbedring av personlige rekorder i flere øvelser. Hun fikk 4. plass i NM Mangekamp og bronsemedalje i kule under innendørs UM.

Utendørs sesong gikk også veldig bra for Elsie - hun fikk bronse i NM Mangekamp og sølv i kule under UM.

- UM mangekamp, Fagernes J16 3 plass
- UM, Jessheim, J16 Sølv – kule
- UM Nes, 5 kamp 4. plass J 16
- UM Bærum innendørs Gull kule j16

Håvard Haugen (2005):

Sesong 2020 ble dessverre veldig kort for Håvard. Han deltok i Sørvestmesterskap, der han forbedret sine bestenoteringer i flere øvelser, men ble skadet og måtte stå over resten av sesongen.

4.17 Kastgruppen

Det har vært kasttrening fordelt på de forskjellige aldersgruppene i gjennomsnitt 3 dager i uken. Hovedtrener har vært Sølvi Rabben, med hjelp fra følgende trenere :Øyvind Egelid (for barnegruppene), Kristian Rønneberg, Arne Indrebø og Gjørn Sørli. Flere av disse trenerne, har også vært aktive på kretstreningene på fredager i Sandneshallen.

Deltagere fra SI på kasttreningene har vært; Julie B Fuglestad, Julie P Ghysels, Kristine Aksland, Inga Rabben Reimers, samt alle utøverne i mangekampgruppen; Jonas Berggård Skåden, Gaute og Sondre Aasmo, Einar Ramsdal Kinn, Elsie Hjartholm Seger, Selma Ims. Elise Eikeland, Andrea Igeltjørn Lyngholm, Lucas Grimstad Nilsen, Håvard Haugen, Emilie Sandberg, Are Torsvik, Kari Kulkarni, Ruth Johanne Salte. Deltagere fra andre idrettslag; Peder H Skjevra, Marit Berge, Andreas Nesse, Erik Liberg, Maren Undheim, Håvard Birkeland.

Mange har vært flittige deltagere på Kastkarusellene på Stavanger stadion, samt våre egne kaststevner på Sandnes stadion. Det har vært mange personlige bestenoteringer denne sesongen, og det er satt en rekke lagsrekorder og flere kretsrekorder. Det har vært kvalifiserte deltagere med i UM, Jr NM, Hoved NM og Veteran NM.

Høsten/vinteren har vært preget av restriksjoner, men vi har greid å holde det i gang med våre egne utøvere i SI ut året.

4.18 Stavgruppen

Stavgruppa har i 2020 sesongen bestått av i alt 13 personer i alderen 14-18 år.

Gruppa trener stav en gang i uken. Dette er jo ikke nok for å bli en god stavhopper, men alle utøverne trener andre grener i tillegg, de fleste som en del av en mangekampsatsing, og da er en gang pr uke greit. Etter at sesongen 2021 begynte har noen sluttet og andre har vært skadet i lang tid slik at i november/desember var det jevnlig 8 personer på treningene. Alle 13 har vært med på stevner i 2020 sesongen og har resultater enten inne eller ute eller begge deler.

Som for mange andre ble det en turbulent sesong pga koronasituasjonen. Vi fikk trent fram til nedstengingen i mars, så ble det en ny periode med trening fra slutten av mai til starten av juli.

Og så fikk vi en del «hastetreninger» i starten av august før UM/NM mangekamp. Etter dette fikk vi trent rimelig «normalt» hvis vi ser bort fra all avstandsholding og sprinting av utstyr.

Resultatmessig har det gått bra der de aller fleste har satt ny pers. I romjulen hadde vi besøk av Per Magne Florvaag som gjestetrener



Disse har trent stav i 2020

Ina Hamre, Vilde Kulkarni, Hanne Kulkarni, Selma Ims, Elise Eikeland, Kristine Aksland, Lucas Grimstad Nilsen, Håvard Haugen, Endre Maldal, Sondre Aasmo, Gaute Aasmo, Einar Ramsdal Kinn, Jonas Berggård Skåden

Disse fordeler seg med 8 fra mangekampgruppa, 4 fra sprint junior og 1 fra Team Athletix.

4.19 Mellom / Lang distanse – Toogood og Hamre

Trenere

Eric Toogood, Helge Hamre

Antall treninger i uka

Gruppa trente fire til seks dager i uka. Mandag-lørdag.

Treningssted

Treningen har foregått ved Gisketjernet, og på Sandnes stadion (bane) og på omkringliggende friområder.

Covid-19

Pandemien skapt problemer for fellestrening i mars men etter hvert kunne fellestrening og lokale stevner arrangeres. Manglende organisert trening var nok et problem for en del yngre utøver, flere var i relativ dårlig form når trening kom i gang igjen. Stevner i utlandet var ikke mulig, men det ble god oppslutning på lokal stevner pga. reiserestriksjoner. NM ble arrangert i Bergen uten publikum til stede.

Utøvere

Guro Bakke Johnsen (2000)

Studere nå i Trondheim medlem av Strindheim med trener. Guro har hatt en problematisk 2020 sesong pga skader.

Ingen løp

Kristina Myklebost

Regelmessig på trening - en del småskader slik at det ble få baneløp.

800m 2.40,25

Mariel Fanebust

Regelmessig på trening men få baneløp.

800m 2.43,58 4 plass J-15/16 Sandnes Stadion

Ingrid Feliza Fuglestad

Bor i Dubai - kun få treningsøkter i Sandnes.

1500m 4.56,08 (Dubai)

Frode Tjelta

Regelmessig på trening, mange gode resultater på lengre løp, veldig bra sesong.

Halvmaraton 1.16,06 - Egersund

Maraton 2.42.40 Karmøy - 5 plass

Maraton 2.37,28 Forus (uoffisielt løp)

Sanne Hamre

Varierende deltakelse på trening, har slitt med formen

400m 67,91

800m 2.35,51

Einar Nese Johansen

Regelmessig på trening, løp innendørs og på bane.

800m 2.14,41 - 2 plass Sandneshallen (innendørs)

800m 2.07,03 - 3 plass Sandnes Stadion

1500m 4.37,58 - 10 plass UM Bærum (innendørs)

1500m 4.37,56 - 2 plass Sandnes Stadion

Christina Toogood (1989)

Christina fikk til flere gode løp i 2020 med pers på 1500m, 3000m og 5 km gateløp. Vant Siddisløpet.

800m: 2.11.38 - 3 plass (heat 2) Bislett - Boysen Memorial (30.6.20)

1500m: 4.22,97 1 plass - Sandnes Stadion 11.09.20 (pers)

3000m: 9.29,23 1 plass - Sandnes Stadion 29.09.20 (pers)

NM Bergen - 10 plass 1500m

Siddisløpet - 1 plass 29,15

Mosvannsløpet - 2 plass 9.57

5 km 17,14 Forus (17 plass 2020 - ref. Kondis)

Sivert Haga Hebnes

Regelmessig på trening - har deltatt i noen gateløp

Egersund 21km: 1:16:06

Siddisløpet: 28:23

Sandnesløpet 5km: 18:03

Haakon Eikeskog

Skadet i en lang periode i starten av 2020 - ingen baneløp

Mosvannsløpet 11.50

Hans Magne Asheim

Regelmessige på trening, få løp i 2020 - er nå i militæret

800m: 2.03,14 1 plass h2 UM Innendørs Bærum

800m: 2.01,96 2 plass Sandnes Stadion

Mathias Sandvik

Regelmessig på trening før Covid men få baneløp pga. skader/sykdom, løp noen innendørs øvelser. Veldig bra 400m på tampen av sesongen.

400m 52,43 2 plass h2 Sandnes Stadion (pers)

800m 2,02,32 3 plass H2 Sandnes Stadion

Bryan Ahmadi Sebastian

Stort sett alltid på trening, deltar mye på mange ulike distanser.

800m 2.09,93 - 1 plass Sandnes Stadion

1500m 4.27,65 . 3 plass Sandnes Stadion

5000m 16.55,21 4 plass Sandnes Stadion

Simon Bø-Sande

800m 2.00,70 - 4 plass h2 Sandnes Stadion

1500m 4.06,36 - 1 plass h2 Sandnes Stadion

3000m 9.01,07 - 1 plass Sandnes Stadion

5000m 15.30,10 2 plass h2 Stavanger Stadion

10000m 32.44,76 4 h9 Kristiansand Stadion

Siddisløpet 8 plass, 27.47

10km 32,45 Stadionmila.

Martin Aksland

Martin har trent en del i min gruppe, men har ikke konkurrert i sommer

Clemens Sundby Øxnevad

Som i fjor, har Clemens hatt en god sesong, men har ikke løpt på bane. Clemens fokuserer på O-løp

Yohannes Bahta

Ofte på fellestrening, men få løp pga Covid.

800m 2.21,02 - 6 plass Sandnes Stadion

1500m 4.44,24 - 7 h1 Sandnes Stadion

5000m 18.11,42 - 12 plass h3 Stavanger Stadion

Håvard Lalit Øglænd

Alltid på trening - har slitt med ryggproblemer - veldig bra 10000m.

800m 2.02,42 - 3 plass Sandnes Stadion

1500m 4.09,98 - 4 plass h2 Sandnes Stadion

3000m 8.47,58 - 6 plass h3 Fana Stadion

5000m 15.18,28 - 1 plass Stavanger Stadion

10000m 31.01,65 3 plass h3 Kristiansand Stadion
10 km gate 31.01 - Stadionmila

Arn Aareskjold

En del på trening men ingen konkurranser pga. småskader.

Torbjørn Aareskjold

Deltar regelmessige på trening.

Har ikke deltatt i løp

Christopher Toogood

Deltok på trening innimellom, ingen baneløp.

Siddisløpet - 29,53

Mosvannsløpet - 10,18

4.20 Mellom / Lang distanse - Ingebrigtsen

Denne sesongen har gruppa bestått av Henrik Ingebrigtsen, Filip Ingebrigtsen, Jakob Ingebrigtsen, Narve Gilje Nordås, Ingrid Ingebrigtsen, Bjørg Risa, og Benjamin Rettore. Per Sveta som representerer Ull/Kisa har vært en del av treningsgruppen.

Hovedtrener er Gjert Ingebrigtsen.

4.21 Langdistanse / maraton

Utøver Frew Zenebe Brkinah og trener Inge Akerjordet

Pandemien medførte en amputert og frustrerende sesong for halv og maratonløperne. Mange arrangement ble avlyst, og det var usikkerhet om kommende arrangement. Grunntreningsperioden ble lang.

Det ble ikke noe NM i maraton i Jølster for den regjerende norske mesteren. Halvmaraton NM under Oslo Maraton ble først avlyst. Undertegnede kontaktet da forbundet, og oppfordret samtidig arrangøren om å arrangere mesterskapet i en løype utenfor Oslo sentrum, med kun NM løpere til start. Arrangementet ble overtatt av Ullensaker Kisa og Norgesløpet på Jessheim, men der måtte Frew dessverre stå over etter en overbelastning i lysken under 3000 m hinder i NM. Derimot ble Frew norsk mester i sin klasse 35+ i NM i terrengløp en uke etterpå. Vant med 5 minutters margin etter et ok gjennomført løp, 3 plassiffer etter Henrik.

Frew vant 10.000 m under Gneistspelen i Bergen, og halvmaratondistansen under Stavanger Maraton. Mest fornøyd var vi med Knarvikmila der Frew fulgte Tjalves beste langdistanseløper (nr. 4 i NM på 10.000 m) helt inn til målstreken.

5 Vedlegg 1 – Regnskap 2020 og budsjett 2021

Regnskap 2020 / Budsjett 2021:

SI FRIIDRETT	Regnskap 2020	Budsjett 2020	Budsjett 2021
Treningsavgift	308 121	350 000	300 000
Treningsavgift mosjonistgruppe	77 500	95 000	80 000
Egenandel stevner	8 775	150 000	20 000
Egenandel treningsleir	120 890	100 000	
Påmelding egne stevner	160 110	80 000	80 000
Påmelding Friidrettsskolen	101 564	200 000	100 000
Påmelding Sandnesløpet	218 634	250 000	100 000
Sponsormidler	888 222	1 150 000	1 240 000
Bodsalg	80 164	160 000	80 000
Tilskudd forbund / Gavefond	312 440	100 000	200 000
LAM-midler	200 595	150 000	200 000
MVA Refusjon	542 747	140 000	140 000
Interne overføringer (hovedstyre	340 733	450 000	350 000
SUM DRIFTSINNEKTER	3 360 496	3 375 000	2 890 000
Startkontingenter	(83 355)	(150 000)	(100 000)
Kostnader egne stevner og arrai	(43 726)	(50 000)	(30 000)
- Kostnader Sandnesløpet	(145 000)	(140 000)	(110 000)
- Kostnader Friidrettsskolen	(49 000)	(50 000)	(50 000)
Treningsleir	(112 385)	(150 000)	-
Reiseutgifter	(220 329)	(430 000)	(250 000)
Overnatting	(192 819)	(230 000)	(200 000)
Kontrakter utøvere	(508 053)	(595 000)	(590 000)
Kontrakter trenere	(444 249)	(545 000)	(625 000)
Treningsutstyr	(121 110)	(50 000)	(50 000)
Utdanning og kurs		(30 000)	(40 000)
IT kostnader		(20 000)	(10 000)
Lønnsutgifter	(813 331)	(850 000)	(750 000)
Administrasjon	(278 603)	(120 000)	(170 000)
Diverse kostnader	(21 967)	(40 000)	(40 000)
SUM DRIFTSUTGIFTER	-3 033 926	-3 450 000	-3 015 000
ÅRSOVERSKUDD	326 569	-75 000	-125 000

6 Vedlegg 2 – Lagsrekorder 2020

JENTER

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	dato
200 m 17 år	24.84 +1.8	Nora Haugen	Jessheim	29.08 2020
Lengde 15 år	5.45 -0.2	Selma Ims	Haugesund	20.09 2020
Tresteg 15 år	11.08 -0.3	Elise Eikeland	Jessheim	28.08 2020
Kule 3 kg 15 år	13.80	Inga Rabben Reimers	Bytkjelo	30.07 2020
Kule 3 kg 16 år	12.38	Elsie Hjartholm Seger	Sandnes	23.08 2020
Kule 4 kg 15 år	11.17	Inga Rabben Reimers	Haugesund	10.06 2020
Diskos 750 g 15 år	38.23	Inga Rabben Reimers	Sandnes	03.10 2020
Diskos 1 kg 15 år	34.07	Inga Rabben Reimers	Stavanger	12.08 2020
Slegge 3 kg 15 år	44.23	Inga Rabben Reimers	Sandnes	14.07 2020
Slegge 4 kg 15 år	34.97	Inga Rabben Reimers	Stavanger	17.08 2020
Spyd 400 g 15 år	45.23	Inga Rabben Reimers	Sandnes	03.10 2020
Spyd 500 g 15 år	44.79	Inga Rabben Reimers	Jessheim	29.08 2020
Spyd 600 g 15 år	41.72	Inga Rabben Reimers	Sandnes	03.10 2020

GUTTER

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	dato
60 m 12 år	8.37 +0.1	Tsegazab Kasahun Bahta	Sandnes	26.09 2020
100 m 15 år	11.34 +0.8	Alexander Skrede	Jessheim	28.08 2020
200 m 15 år	23.15 +1.0	Alexander Skrede	Sandnes	23.08 2020
200 m 18 år	21.77 +1.1	Jonas erggård Skåden	Sandnes	02.08 2020
Høyde 15 år	1.77	Lucas Grimstad Nilsen	Jessheim	29.08 2020
Lengde 18 år	6.78 -0.9	Jonas Berggård Skåden	Fagernes	09.08 2020
Diskos 750 g 12 år	24.70	Isaak Torin Huitson	Sandnes	14.09 2020
Diskos 1 kg 15 år	45.48	Håvard Haugen	Sandnes	26.09 2020

MENN

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	dato
800 m	1.46.44	Jakob Ingebrigtsen	Oslo/Bi	30.06 2020
1000 m	2.16.46	Filip Ingebrigtsen	Oslo/Bi	11.06 2020
1500 m	3.28.68	Filip Ingebrigtsen	Monaco	14.08 2020
2000 m	4.50.01	Jakob Ingebrigtsen	Oslo/Bi	11.06 2020
3000 m	7.27.05	Jakob Ingebrigtsen	Roma	17.09 2020
10000 m	28.20.55	Narve Gilje Nordås	Fana	20.09 2020

MENN VETERAN

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	dato
400 m 55 - 59 år	64.05	Are Torsvik	Sandnes	23.08 2020
1500 m 55 - 59 år	5.37.62	Are Torsvik	Sandnes	03.07 2020
10000 m 35 - 39 år	30.18.56	Frew Zenebe Brkneh	Fana	21.08 2020
3000 m hinder 35 - 39 år	9.20.07	Frew Zenebe Brkneh	Fana	19.09 2020

Høyde 55 - 59 år	1.31	Are Torsvik	Sandnes	24.06 2020
-------------------------	------	-------------	---------	------------

MENN, INNE

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	dato
100 m	10.92	Tomasz Siemieniush	Sandnes	20.02 2020
800 m	1.49.56	Filip Ingebrigtsen	Stockholm	11.02 2020

KVINNER

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	dato
3000 m	9.29.23	Christina Maria Toogood	Sandnes	29.09 2020
Diskos	34.07	Inga Rabben Reimers	Stavanger	12.08 2020

KVINNER VETERAN

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	dato
100 m 40 - 44 år	14.81(+1.9)	Ruth Johanne Salte	Sandnes	14.09.2020
200 m 40 - 44 år	30.51(+1.0)	Ruth Johanne Salte	Ålgård	20.09.2020
400 m 40 - 44 år	1.09.90	Ruth Johanne Salte	Kristiansand	07.10.2020
800 m 40 - 44 år	2.58.69	Ruth Johanne Salte	Fagernes	09.08.2020
1500 m 40 - 44 år	6.43.92	Ruth Johanne Salte	Ålgård	20.09.2020
1500 m 55 - 59 år	5.47.76	Nina Rødsmoen	Sandnes	26.09.2020
3000 m 55 - 59 år	12.21.35(mx)	Nina Rødsmoen	Sandnes	29.09.2020
80 mHK 76.2 cm 40-44 år	16.21 (-0.9)	Ruth Johanne Salte	Fagernes	08.08.2020
Lengde 40 - 44 år	3.91 (+1.2)	Ruth Johanne Salte	Sandnes	14.09.2020
Kule 4 kg 40 - 44 år	8.34	Ruth Johanne Salte	Sandnes	03.10.2020
Spyd 600 g 40 - 44 år	24.23	Ruth Johanne Salte	Sandnes	03.10.2020
7 kamp 40 -44 år	3115	Ruth Johanne Salte	Fagernes	09.08.2020
7 kamp 45 - 49 år	2931	Kari Kulkarni	Fagernes	09.08.2020

7 Vedlegg 3 – Materiell liste per 31.12.2020

Materiell listen viser oversikt over utstyr som Sandnes IL bruker, eierskap (Sandnes IL, Sandnes kommune, Sandneshallen) samt hvor utstyret er tilgjengelig.