



ÅRSMØTE
I
SANDNES IDRETTSLAG

Mandag 27. mars 2023

kl 19.00

Sandnes stadion

Saksliste:

- Sak 1: Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene
 - Sak 2: Velge dirigent
 - Sak 3: Velge protokollfører
 - Sak 4: Velge to medlemmer til å underskrive protokollen
 - Sak 5: Godkjenne forretningsorden
 - Sak 6: Godkjenne innkallingen
 - Sak 7: Godkjenne saklisten
 - Sak 8: Behandle Sandnes idrettslags årsberetning, herunder gruppeårsmeldinger
 - Sak 9: Behandle
 - Sak 9.1 Sandnes idrettslags regnskap
 - Sak 9.2 Styrets økonomiske beretning
 - Sak 9.3 Behandle kontrollutvalgets beretning
 - Sak 9.4 Behandle beretning fra revisor
 - Sak 10: Behandle innkomne forslag og saker
 - Sak 11: Fastsette medlemskontingent for 2024 og treningsavgift
 - Sak 12: Vedta Sandnes idrettslags budsjett
 - Sak 13: Sandnes idrettslags organisasjonsplan
 - Sak 14: Foreta følgende valg:
 - 14.1 Styre:
 - leder
 - kasserer
 - styremedlem
 - varamedlem
 - 14.2 Kontrollutvalg:
 - leder
 - medlem
 - 14.3 Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene
 - 14.4 Valgkomité Valgkomité (gruppelederne)
 - 14.5 Ansvarlig for medlemsregister, politiattester og barneansvarlig
 - Sak 15: Engasjere revisor til å revidere idrettslagets regnskap
- Vedlagt følger følgende dokumenter:
- Sandnes idrettslags årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger
 - Regnskap i revidert stand
 - Kontrollutvalgets beretning
 - Styrets forslag til budsjett

Protokoll fra årsmøte, del 1, i Sandnes Idrettslag 2022

Årsmøtet, del 1, vart halde i Radlestuå, Sandnes Stadion, 28. mars 2022

Sak 1 Godkjenning av de stemmeberettigede medlemmene

Styret gjorde greie for kor mange røysteføre som var til stades då årsmøtet tok til. Det var 11 røysteføre. I tillegg deltok Vetle Svarstad som tilsett utan røysterett.

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 2 Valg av dirigent(er)

Framlegg frå styret: Kenny Rettore

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 3 Valg av protokollførere(e)

Framlegg frå styret:
Ketil Volden

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 4 Valg av to medlemmer til å underskrive protokollen

Framlegg frå styret:
Velte Svarstad og Reidar Liland

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 5 Godkjenne forretningsorden

Framlegg frå styret: Forretningsorden godkjennest.

Vedtak: Framlegget vart godkjent

Sak 6 Godkjenning av innkalling

Framlegg frå styret: Innkallinga godkjennest

Vedtak: Innkallinga vart godkjent

Sak 7 Godkjenning av sakliste

Framlegg frå styret: Saklista godkjennest

Vedtak: Sakslista vart godkjent

Sak 8 Behandling av idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger

Styret la fram idrettslaget sin årsrapport for godkjenning av årsmøtet. Rapporten syner eit resultat etter finanspostar på kr 708.479. Kasserar opplyste at resultatet skulle vore kr 500 000 mindre, altså kr 208.479, sidan kr 500 000 frå kommunen er ført som inntekt medan kr 400 000 ikkje er det.

Framlegg frå styret: Årsmøtet godkjenner årsrapporten med atterhald om at rekneskapstala, med nemnde korrigerings, er korrekte.

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 9 Behandling av idrettslagets regnskap, styrets økonomiske beretning, kontrollutvalgets beretning [og ev. beretning fra revisor]

Sak 9.1

Behandling av idrettslagets regnskap

Styret har ikkje motteke revisjonsrapport

Framlegg frå styret:

Rekneskapen vert handsama på årsmøte del to (Teams) når revisjonsrapporten er klar.

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 9.2

Behandle styrets økonomiske beretning

Framlegg frå styret:

Styret sin økonomiske rapport vert handsama på årsmøte del (Teams) to når revisjonsrapporten er klar

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 9.3

Behandle kontrollutvalgets beretning

Framlegg frå styret:

Kontrollutvalet sin rapport vert handsama på årsmøte del to (Teams) når revisjonsrapporten er klar

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 9.4 Behandle beretning fra engasjert revisor

Revisjonsrapporten var ikkje klar til årsmøtet

Framlegg frå styret: Revisjonsrapporten vert handsama på årsmøte del to (Teams) når han er klar.

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 10 Behandling av forslag og saker

Ingen innkomne saker

Sak 11 Fastsette medlemskontingent og treningsavgift

Sak 11.1 Fastsette medlemskontingent

Framlegg frå styret: Styret har innstilt på at medlemskontingenten ikkje vert endra.

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Medlemskontingentar:

Kr. 250,- passive

Kr. 500,- aktive

Kr. 1.000,- familiar

Sak 11.2 Fastsette treningsavgift

Framlegg frå styret: Gruppene fastset sjølve kva treningsavgifta skal vera for dei ulike aldersgruppene

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 12 Vedta idrettslagets budsjett

Framlegg frå styret: Budsjettet godkjennest

Vedtak: Framlegget vart godteke

Sak 13 Behandling av idrettslagets organisasjonsplan

Styret har byrja arbeidet med å utarbeida ein organisasjonsplan, men er ikkje ferdig.

Framlegg frå styret: Årsmøtet noterer seg styret si oppdatering om status på arbeidet og bed styret om å leggja fram ein organisasjonsplan for godkjenning på årsmøtet i 2023

Vedtak: Framlegget vart godkjent.

Sak 14 Valg

14.1 Valg styre

Valg av styreleder:

Framlegg frå valkomiteen: Kenny Rettore, 1 år

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Valg av øvrig[e] styremedlem[mer]:

Framlegg frå valkomiteen:

Kim Richter (kasserar), 2 år

Ketil Volden, sekretær, 2 år

Christine Eikeberg, styremedlem, 2 år

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Valg av varamedlem[mer]:

Framlegg frå valkomiteen:

Sveinung Svebestad , 1. vara, 2 år

Åsa Christiansen, 2. vara, 2 år

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Hovudstyret i Sandnes Idrettslag består frå 28. mars av fylgjande personar :

Funksjon	Navn	
Leiar	Kenny Rettore	Gjenvalg, 1 år
Nestleiar	Helge Hamre	Ikkje på valg
Kasserar	Kim Richter	Ny, 2 år
Sekretær	Ketil Volden	Gjenvalg, 2 år
Styremedlem	Christine Eikeberg	Gjenvalg, 2 år
1 Vara	Sveinung Svebestad	Gjenvalg, 2 år
2. Vara	Åsa Christiansen	Gjenvalg, 2 år

14.2 Valg av kontrollutvalg

Valg av leder i kontrollutvalget

Framlegg frå styret:

Arne Thorsen Eie

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Valg av medlem[mer] i kontrollutvalget

Framlegg frå styret:

Geir Michaelsen

Vedtak: Framlegget vart vedteke

14.3 Valg av representanter til ting og møter i andre organisasjonsledd der idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene

Framlegg frå styret: Gruppene får fullmakt til å beslutta kven som skal delta

Vedtak: Framlegget vart vedteke

14.4 Valg av valgkomité

Valg av leder i valgkomiteen

Framlegg frå styret: Gruppeleiarane er valgkomité

Vedtak: Framlegget vart vedteke

Sak 15 Engasjere revisor til å revidere idrettslagets regnskap

Framlegg frå styret: Laget held fram med Credo Revisjon

Vedtak: Framlegget vart vedteke

[Bogafjell, 4. april 2022]

Ketil Volden

[Navn og signatur fra den/de som skrev protokollen]

[Sted og dato]

Vetle Svarstad

Reidar Liland

[Navn og signatur fra de to medlemmene årsmøtet valgte til å signere protokollen]

Protokoll fra årsmøte i Sandnes Idrettslag 2022. Del 2

Del 2 vart halde på Teams. 9 medlemmar deltok.

Saksdokumenta vart lagt ut på Sandnes Idrettslag si heimeside 2. mai 2022

Sak 9.1

Behandling av idrettslagets regnskap

Framlegg frå styret: Årsmøtet godkjenner rekneskapen

Vedtak: Framlegget vart godkjent

Sak 9.2

Behandle styrets økonomiske beretning

Framlegg frå styret: Årsmøtet godkjenner styret sin økonomiske rapport

Vedtak: Framlegget vart godkjent

Sak 9.3

Behandle kontrollutvalgets beretning

Framlegg frå styret: Årsmøtet godkjenner kontrollutvalet sin rapport

Vedtak: Framlegget vart godkjent

Sak 9.4

Behandle beretning frå engasjert revisor

Framlegg frå styret: Årsmøtet godkjenner rapporten til engasjert revisor

Vedtak: Årsmøtet godkjente rapporten til engasjert revisor

Protokollen er signert av:

Kenny Rettore

Geir Eikeskog

ÅRSMELDINGER 2022

ÅRSBERETNING - HOVEDSTYRET 2022

Hovedstyrets sammensetning:

Funksjon	Navn	Hvem er på valg 2023?
Leder	Kenny E. Rettore	På valg
Nestleder	Helge Hamre	På valg
Kasserer	Kim Richter	Ikke på valg
Sekretær	Ketil Volden	Ikke på valg
Styremedlem	Christine Eikeberg	Ikke på valg
1 Vara	Sveinung Svebestad	Ikke på valg
2. Vara	Åsa Christiansen	Ikke på valg

I starten av 2022 fikk vi igjen Covid-19 restriksjoner. Friidrettsgruppa klarte likevel å arrangere «Virusleikane» til tross for alle restriksjonene i begynnelsen av året.

I august arrangerte orienteringsgruppe Hovedløpet med O-landsleir. HL/OLL ble gjennomført med stil og ble belønnet av NOF med prisen for årets arrangement. Tusenvis av dugnadstimer utført av over 150 medlemmer ligger bak dette resultatet. I tillegg sanket vi 6.medaljer under mesterskapet.

Hovedstyret synes dette arrangementene representerer lagets store innsats for å opprettholde et stort aktivitetsnivå for barn og unge i Sandnes og regionen. Flere lag og foreninger har hatt synkende medlemstall under pandemien, men Sandnes Idrettslag har klart å beholde medlemmene fordi at man har vært kreative og lagt forholdene til rette for trening og konkurranser. Stor honnør til lagets medlemmer, som har stått på under hele pandemien.

I fjor hadde friidrettsgruppa et stort aktivitetsnivå, men gikk med et stort underskudd fordi inntektene ikke stod i stil med aktivitetsnivået.

Vår fremste profil, Jakob Ingebrigtsen, hadde igjen en fantastisk sesong. Under VM innendørs i Beograd i mars tok han sølv på 1500 meter med covid i kroppen.

I juli var det duket for VM i Eugene, Oregon. Jakob fikk sin første VM-medalje utendørs da han tok sølv på 1500 meter med 3:29.47, bare 24 hundredeler bak gullvinner Jake Wightman fra Storbritannia. På 5000m slo Jakob knock-out på alle konkurrentene på sisterunden og ble verdensmester med 13:09.24.

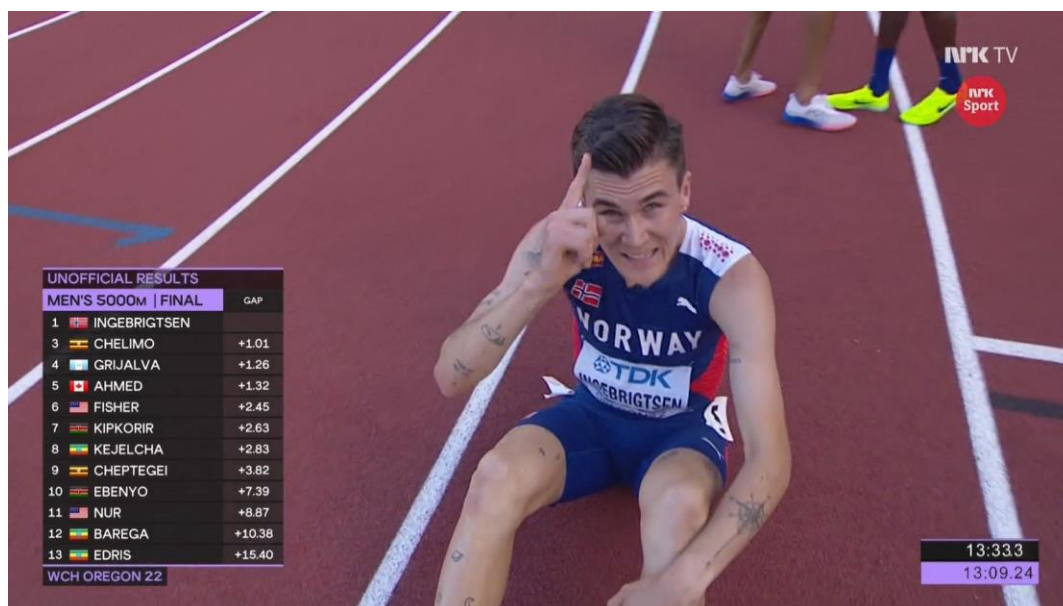


Foto: Skjermdump fra NRK TV

Noen uker senere var det EM i München, og friidrettsgruppa inviterte igjen til direkte sendt 1500 m på Sandnes stadion. Både lagkamerater, familie og venner hadde møtt opp for å heie frem Jakob Ingebrigtsen til EM-gull på 1500 meter. På sisterunden ble det liv. Ingen hadde sjans til å følge Jakob, og han dro fra og vant til heiarop og jubel fra gjengen på stadion. Jakob vant også 5000 m igjen. Narve Gilje Nordås ledet lenge finalen, men måtte dessverre slippe på slutten.

Her er noen av hans prestasjoner:

- VM-sølv på 1500 m innendørs.
- VM-gull på 5000m og VM-sølv på 1500m.
- EM-gull på 5000m på tiden 13.21.13 og EM-gull på 1500m på tiden 3.32.76 (ny mesterskapsrekord).
- EM-gull i terrengløp.
- Fire seire i Diamond League. Vant for første gang Diamond League-trofeet med tiden 3.29.02 i Zürich.

Også jentene i Sandnes idrettslag markerer seg i 2022

Mari Folkvord ble tatt ut til U-23 VM i langrenn på Lygna i februar. Det var første gang en seniorløper fra Sandnes ble tatt ut til et internasjonalt mesterskap. Mari gikk 10 km klassisk og var med på mixlaget som vant VM gull i stafett! Det er 14 år siden sist vi hadde en deltaker fra Sandnes i et VM på ski. Den gang var det Jacob Ziesler i Jr. VM.

Vi hadde to utøvere som representerte Norge under U18 EM i Jerusalem. 2005-modellene Inga Rabben Reimers (spyd) og Selma Ims (100m hekk og lengde)

Sandnes idrettslag var som alltid sterkt representert under ordførerens nyttårsmottakelse i Sandnes Rådhus 1. januar 2023. Her er de som ble hedret for sine sportslige prestasjoner i 2022:

Langrenn:

Mari Folkvord

1. plass VM U23 stafett

Friidrett:

Jakob Ingebrigtsen

- 1. plass VM 5000
- 2. plass VM 1500
- 2. plass VM innendørs 1500
- 1. plass EM 1500
- 1. plass EM 5000
- 1. plass EM terrengløp

Sofie Østebø Jansen

- 1. plass NM para 1500

Jonas Fjordholm

- 1. plass NM 4×100 junior

Alexander Skrede

- 1. plass NM 4×100 junior

Sondre Aasmo

- 1. plass NM 4×100 junior

Eskild Hillesund

- 1. plass NM 4×100 junior

Gaute Aasmo

- 1. plass NM mangelkamp junior

Elsie Seger

- 1. plass NM 4×100 junior

Nora Haugen

- 1. plass NM 4×100 junior

Elise Eikeland

- 1. plass NM 4×100 junior

Selma Ims

- 1. plass NM 4×100 junior

Inga Rabben Reimers

- 1. plass NM spyd junior

Frew Zenebe Brkineh

- 1. plass NM halvmaraton



Vi vil gi en spesiell honnør til alle som på en god måte gjorde alt de kunne for å legge forholdene til rette for at barn og unge skulle ha en så god treningshverdag som mulig. Utøvere, trenere, ledere, foreldre og andre stod på gjennom hele året for å tilpasse seg nye retningslinjer. Tusen takk!

Sandnes IL hadde to utøvere med i VM i Eugene og EM i München: Jakob Ingebrigtsen og Narve Gilje Nordås.

Følgende deltok under EM terrengløp i Torino: Jakob Ingebrigtsen, Filip Ingebrigtsen, Henrik Ingebrigtsen og Narve Gilje Nordås.

I lagserien i friidrett imponerte Sandnes IL stort. Kvinnene rykket opp i eliteserien i fjor og klarte en fantastisk andreplass. Det er første gang i historien at kvinnelaget til Sandnes IL er topp tre. Herrelaget ble igjen nr. 2. Det var igjen bare Oslo laget Tjalve som var bedre enn oss. Sandnes var ikke langt bak egen bestenotering fra 2013 da vi vant. Men det må jo nevnes at Sandnes fikk klart bedre poengsum enn store Bergensklubber som f.eks Norna-Salhus og Gular, Oslolagene BUL og Vidar og alle Trondheimsklubbene.

Alle gruppene viste godt igjen i lokale konkurranser, men nasjonalt og internasjonalt var det først og fremst friidrettsgruppa som bemerket seg selv om orienteringsgruppa demonstrerte til fulle at flere av de yngre ungdomsløperne er helt i toppen nasjonalt..

Orienteringsgruppa, som i 2019 fikk Norges Orienteringsforbunds rekrutteringspris, hadde en flott sesong. Sportslig har o-gruppas unge utøvere et nivå og en bredde vi ikke har sett før. Under Hovedløpet sanket vi 6 medaljer, 2 gull (Trygve Skumlien Myrland H14 langdistanse og Mari Richter D15 sprint), 1 sølv (Mari Richter D15 langdistanse), 3 bronse (Peter Sæbbø H15 langdistanse, Jone Valdal H16 langdistanse og Thomas Duncan H14 sprint). Under NM juniorstafett, H17-20, løp

Sandnes IL inn til en knallsterk sølvmedalje, som er en prestasjon vi for få år siden nesten ikke trodde var mulig. Laget besto av Jone Valdal, Andreas Vistnes Myklebost og Markus Richter.

Vi kan definitivt si at SI fremstod som både et bredde- og elitelag i året som gikk. Bredde og topp på samme arena er fortsatt en god beskrivelse av laget.

Landslagsutøvere for 2023 som ble tatt ut i oktober 2022:

Elitelandslaget:	Jakob Ingebrigtsen, Filip Ingebrigtsen, & Narve Gilje Nordås
U23:	Nora Haugen, Benjamin Rettore & Jonas Skåden
U20:	Inga Rabben Reimers & Selma Ims

Ellers viser vi til de enkelte gruppenes årsrapporter for en mer detaljert oversikt.

Bragdprisen

Jorunn Johannesen fikk tildelt Sandnes IL sin pris SI-Bragden for sin innsats gjennom flere tiår.

Hovedstyrets stipend

Sandnes idrettslags hovedstyre ønsker å markere gode prestasjoner. Hovedstyret kan bidra økonomisk til utøvere som er kvalifisert til å delta i internasjonale ungdomsmesterskap. Dette gjelder ungdomsklassene **U-18, U-20 og U-23 i EM og VM.**

Hovedstyret tildelte i 2022 stipend på NOK 10 000 til følgende utøvere:

Mari Folkvord, som ble U23 verdensmester i stafett og deltok på 10 km klassisk i U23 VM.
Inga Rabben Reimers (spyd) og Selma Ims (100m hekk og lengde), som representerte Norge under U18 EM i Jerusalem.

SI-hytta - Melshei

Hovedstyret takker hyttestyret med Reidar Liland, Ane Rostrup, Geir Michaelsen og Thor-Inge Bollestad for dugnadsinnsatsen de gjennomfører for laget. Det er også i 2022 blitt gjennomført nødvendig vedlikehold og oppgradering av hytta..

Husk at hytta er for alle medlemmene. Bruk den flittig! Stikk innom i åpningstiden, som er hver søndag kl 1100 – 1500 (fra september til og med mai). Markedsfør dette blant dine venner. Hovedstyret oppfordrer medlemmene til å melde seg som vertskap én søndag i året. Tusen takk til Hetland Sport, som står for utleie og utlevering av nøkler til SI-hytta. Betaling med Vipps fungerer bra.

SI-hytta - Ålsheia

Sandnes IL fikk donert funksjonærhytten i Ålsheia fra Sirdalsutvalget i 2013. Det ble samtidig laget en kontrakt for denne donasjonen hvor bl.a. SI overtok ansvaret for å videreføre og videreutvikle det tradisjonsrike Sirdalsløpet skjærtorsdag.

SI-hytta i Ålsheia er en suksess. Hytta er et naturlig samlingspunkt som medlemmene føler tilhørighet til, og den er i flittig bruk. Det begynner å bli trangt om plassen og kvaliteten på hytta er dårlig. Alpingruppa jobber fortsatt med å realisere en ny hytte, kanskje sammen med Skiforeningen i Stavanger og Jæren Alpinklubb.

Påskjønnelse for olympisk gullmedalje – gave til Sandnes idrettslag

I 2021 ønsket Sandnes kommune å markere Jakob Ingebrigtsens OL gull på 1500 meter i Tokyo med å gi en gave til Sandnes IL som vil komme dagens og fremtidens topp- og breddeutøvere til gode. Gaven til Sandnes idrettslag er to-delt:

A. kr 300.000 gis til etablering av ny løpetrase rundt dagens Giskebane.

B. kr 200.000 gis til etablering av paviljong.

Sandnes Sparebank gav oss kr 400.000 i gave for trinn 1, som er selve løpebanen. Vi ønsket også å ha en lyshare og inngikk et samarbeid med Uniqa AS om denne.

Sparebanken Vest gav laget en gave på kr 200.000 til paviljong.

Pr. 31.12.2021 er banen fortsatt ikke klar. Det er noen utfordringer med lysharbe pga strømnnett inn i området. Paviljongen ventes å være ferdig våren 2023. Da planlegges det en åpning for både løypen og paviljongen.

Turløypen og paviljongen vil bety mye for aktiviteten i Sandnes Idrettspark, både for mosjonister og eliteutøvere, men også for innbyggerne i Sandnes generelt. Det er også et meget positivt bidrag til idrettsparken og bydelen. Denne delen av parken har ikke lys i dag.

Sandnes IL er økonomisk ansvarlig for etablering av tiltakene. Vi har sendt inn en søknad om spillemidler for løypen med lyshare. Tilbakemeldingene fra kommune og fylkeskommune er positive.

Møter og aktiviteter

I 2022 ble det avholdt årsmøte og 8 styremøter. Flere av styremøtene har vært avholdt via Teams på grunn av koronasituasjonen. Styret og gruppelederne hadde som vanlig julemiddag med i desember. Styret har i tillegg hatt god dialog per tlf og e-post om hastesaker og pågående prosesser.

Hovedstyret har særlig hatt søkelys på følgende saker i 2022:

- Diverse arrangementer i regi av laget
- Hovedløpet med O-landsleir for ungdom 14-16 år
- Sandnes Arena AS
- SI-hyttene i Ålsheia og Melshei
- KlubbAdmin/SportsAdmin (Medlemsregister/Idrettsreg).
- Løpebanen med lys og lyshare rundt Giskebanen
- Løpende saker

Organisasjonsplan

Det er hovedstyret som legger frem forslag til organisasjonsplan. Hovedstyret har som målsetning å ha klar en organisasjonsplan til årsmøtet i mars 2023.

Webside/sosial medier

Sandnes Idrettslag har felles webside for alle 4 gruppene. I 2018 fikk vi helt nye websider, som våre grupper og medlemmer er godt fornøyd med. Websidene brukes aktivt av gruppene. Alle gruppene har også Facebook-sider som blir flittig brukt til å gi beskjeder/meldinger og formidle informasjon om arrangementer. I tillegg bruker flere treningsgrupper Messenger og Spond. Spond fungerer bra for å holde kontroll på medlemmer i de ulike gruppene, samt sende ut informasjon i forkant av trening eller gi annen informasjon.

Sandnes Arena - Rulleskianlegg Melshei

Sandnes IL gikk sammen med Sandnes skiskytterlag for å få realisert et anlegg i Melsheia i 2012. Det ble opprettet et AS, Sandnes Arena AS, med styremedlemmer fra begge lagene. Senere ble selskapet utvidet med aksjonærer fra Figgjo IL, Bogafjell Sykleklubb og Turrennklubben Rogaland. I 2017 ble også Gjesdal IL aksjonær.

Sandnes IL er fortsatt representert i styret med Torstein Hagen (styreleder) og Kenny Rettore. Arne Thorsen-Eie gikk av som styreleder høsten 2022. Sandnes IL vil takke ham for hans fantastiske innsats som styreleder og pådriver i over 10 år.

Sandnes Idrettslags Bjørn Folkvord er daglig leder på deltid.

Rulleskiløypa var klar for bruk i juli 2017.

Sandnes Sparebank tildelte i desember 2019 hele 5 millioner til Sandnes Arena, noe som bidro til at vi kunne gå i gang med Arenabygget. I begynnelsen av 2020 skiftet anlegget navn til Sandnes Sparebank Arena.

"Første gravetak" ble gjort mandag 08.02.21 og arenabygget ble ferdigstilt våren 2022. Vi tok i bruk bygget sommeren 2022. Det vil fungere som klubbhus for eierklubbene, samt ha alle nødvendige fasiliteter for treningssamlinger med overnatting.

Bygget rommer følgende:

- Kafeteria og fullt utstyrt kjøkken
- Stor aktivitetssal
- Stort sosialt oppholdsrom
- Garderober og toaletter
- Overnattingsdel med 44 sengeplasser
- Tørkerom
- Spinningssal
- Treningsrom med stor rulleskimølle for skøyting
- Møterom
- Klasse-/konferanserom
- Kontorer

Idrettskoler

Sandnes Idrettslag arrangerte en friidrettsskole med over 60 deltakere siste uke før skolestart i august 2022. Idrettsskolen hadde utøvere fra egne rekker som instruktører.

SI-veteranene

Sigurd Holm Sirevåg etablerte denne gruppa i mai 1996. Gruppa møtes to ganger i uken og går en tur fra SI-hytta. Medlemmene av veterangruppa har også i 2022 bidratt på dugnad på friidrettsstevner på Sandnes stadion og i Sandneshallen.

Politiattester

Hvert idrettslag er pålagt å ha en politiattestansvarlig. Geir Eikeskog, tidligere daglig leder i friidrettsgruppa, hadde denne oppgaven på vegne av laget frem til 1. september 2021. Da overtok Vetle Svarstad som daglig leder i friidrettsgruppa og som ansvarlig for politiattestene. Oppdatert informasjon om ordningen ligger på våre hjemmesider.

Medlemsoversikt

§ 3 Medlemmer

- (1) For regler om opptak av medlemmer, utmelding, fratakelse av medlemskap mv., gjelder [NIFs lov §§ 10-4 og 10-6](#).
- (2) For idrettslagets plikt til å registrere opplysninger i idrettens medlems- og organisasjonsregister, gjelder [NIFs lov § 10-5](#) og [forskrift om idrettens medlems- og organisasjonsregister](#) med [utfyllende regler](#).

Sandnes Idrettslag har i flere år brukt Norges Idrettsforbunds eget medlemssystem, Klubbadmin, for medlemsregister og fakturering av medlemskontingent.

Det er friidrettsgruppa som er ansvarlig for medlemsregisteret, og Sølvi Rabben har administrert utsending og oppfølging av medlemskontingenten for hovedlaget.

Antall medlemmer i Sandnes Idrettslag per 31. 12.2022 er 1310, en nedgang på 3 medlemmer fra 2021.

Medlemmer fordelt per gruppe:

Gruppe	Antall	%
Friidrett	673	51 %
Orientering	249	19 %
Langrenn	139	11 %
Alpint	110	8 %
Støttemedlemmer/veteraner	127	10 %
Ikke kategorisert	12	0 %
Totalt	1310	100 %

Org navn	Kvinner						Menn						Total SI
	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Total	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Total	
Sandnes Idrettslag	6	115	131	47	211	510	5	183	152	42	418	800	1310

596 av medlemmene er under 19 år, noe som er en oppgang på 5 fra 2021.

Medlemskontingenter:

Kr. 250,- passive

Kr. 500,- aktive

Kr. 1.000,- familier

Sandnes IL skal være et åpent og inkluderende idrettslag som skaper aktivitetstilbud og idrett for alle. I idrettslaget vårt skal kostnadene ikke være så store at det kan oppleves ekskluderende. Sandnes IL har derfor valgt å ha en lav, forutsigbar og inkluderende medlemskontingent som gjør at folk har råd til å være aktive medlemmer i idrettslaget vårt. Medlemskontingenten har vært uendret siden 2009. Gruppene har i tillegg treningsavgift slik at man da kan justere betalingen etter medlemmenes aktivitetsnivå. Ved behov har laget også egenandeler ifb med konkurranser/trening.

Økonomi

Sandnes Idrettslag har en god økonomi. En god økonomi er avhengig av god aktivitet i hele idrettslaget, og hovedstyret vil rette en stor takk til alle medlemmer og tillitsvalgte i idrettslaget som hvert år nedlegger mange dugnadstimer i forbindelse med gjennomføring treninger, løp, stevner og turer.

Årsresultatet ble negativt kr 437 481 kroner:

	2022
Driftsinntekter	10 703 064
Driftskostnader	11 064 244
Årsresultat etter finans	- 437 481
Sum egenkapital	5 892 151

Årsresultat per gruppe:

Hovedstyret	- 80 496
Orientering	905 584
Friidrett	- 1 101 732
Langrenn	- 62 942
Alpint	- 6 960
SI-Hytta	- 90 936
SUM alle avdelinger	- 437 481

Idrettslaget har to lagshytter; SI-hytta i Melshei og SI-hytta i Ålsheia.

Balanseverdien er henholdsvis kr 10.000 og kr 50.000.

I tillegg eier idrettslaget 16,7% av aksjene i rulleskiarenaen Sandnes Arena AS.

Bankinnskudd ved utgangen av året er kr 6 904 882 mot kr 6 867 940 ved utgangen av 2021.

Gruppene har over flere år hatt en fornuftig økonomi, og egenkapitalen er solid. Dette legger grunnlaget for videre satsing på barn og unge i årene fremover. Hovedstyret har likevel uttrykt bekymring for det betydelige negative årsresultatet i Friidrettsgruppa i inneværende år og vil fremover sikre at gruppa styrker sine prosedyrer og rutiner knyttet til utøver/trenerstøtte ifb med treninger og konkurranser.

Flere detaljer i vedlagte regnskapsrapporter. Alle gruppene benytter regnskapsprogrammet Tripletex fra VISMA. Sparebanken 1 Regnskap AS bistår gruppene med regnskapsføring ved behov, og Credo Revisjon AS er idrettslagets revisor.

Forsikringer

Sandnes Idrettslag har flere forsikringer i Gjensidige.

I grunnpakken inngår:

Ulykkesforsikring, Dugnad, organisasjoner

Ansvarsforsikring for klubb

Rettshjelpsforsikring

Styreansvarsforsikring

Forsikring mot kriminalitet (underslag)

I tillegg har vi følgende forsikringer:

Næringsforsikring for SI-hytta i Melshei

Næringsforsikring for SI-hytta i Sirdal

Innboforsikring for SI-hytta i Melshei

Innboforsikring for SI-hytta i Sirdal

Eiendeler/installasjoner på Sandnes stadion

Avtaleperioden er fra 8.2.2022 til 8.2.2023.

Sluttord

Sandnes Idrettslag tilbyr barn og unge i Sandnes og regionen et variert og flott idrettstilbud. Det legges ned flere tusen dugnadstimer i alle våre undergrupper i løpet av et år. All den frivillige innsatsen som nedlegges, viser at laget representerer en stor samfunnsressurs.

Tusen takk til alle medlemmer for alt dere har bidratt med i 2022. Vi har en fantastisk dugnadsånd i Sandnes Idrettslag.

Vi takker for det meget gode forholdet til Sandnes kommune, de forskjellige gruppenes sponsorer og lokale medier.

Ellers oppfordrer vi som vanlig gruppene til å synliggjøre det høye aktivitetsnivået i laget ved å fortsette å sende inn artikler og notiser til lokalpressen. Det står naturligvis mye om friidrettsutøverne våre. Vi har likevel et potensial for å få mer på trykk om Sandnes IL i avisene.

Vi ønsker lagets medlemmer lykke til med alle aktivitetene i 2023. I august ønsker friidrettsgruppa velkommen til NM for juniorer (15-19 og 20-22) på Sandnes stadion.

Vi ønsker også de nye tillitsvalgte velkommen og takker de som går ut av styrene for innsatsen de har gjort for laget.

For Hovedstyret i Sandnes IL

Kenny Rettore, leder

Sandnes Idrettslag Alpingruppa

Årsrapport 2022

Gruppens tillitsvalgte:

Leder:	Henriette Gilje
Kasserer:	Ingjerd Hestnes/Spas Spasov
Materialforvalter:	Sigurd Ribe
Oppmann:	Thorbjørn Erland
Sportslig leder	Tryggve Tobias Korneliussen

Representasjon:

SI Hovedstyre:	Jørgen Kjellerød/Thorbjørn Erland/Henriette Gilje
Skikretsen:	Sasa Mimic, medlem i alpinksjetteen

Styremøter:

Styret har hatt 6 styremøter i 2022.

Årsmøte:

Årsmøte med valg av styre ble avholdt noe sent, 6. september 2022

Medlemsoversikt 2021:

Gruppen har ca. 65 aktive medlemmer pr. desember 2022.

Sportslige aktiviteter i 2022

Barmarkstrening på Smeaheia Skole

Alpingruppen har i hele 2022 gitt medlemmene tilbud om barmarkstrening på Smeaheia Skole. Disse treningene var frem til sommeren ledet av Thea Margethe Korneliussen med støtte fra sportslig leder og oppmann. Thea har etter sommeren startet på studier og klubben har derfor hatt behov for å rekruttere nye trenere. Vi har sett hvor viktig det er med trenere som har god kjemi med utøverne og derfor høyt fokus på å rekruttere trenere fra egne eldre utøvere. Fra høsten har treningene vært ledet av Mia Korneliussen og Sergei Mimic, begge tidligere og fremdeles aktive alpenister med ønske om å videreutvikle seg på trenersiden.

Vi har også fått endret treningstiden fra å starte klokken 17, til nå å starte klokken 18. Dette har gjort treningene mere tilgjengelig for de av våre utøvere som kommer fra andre steder og kommuner. Vi har benyttet oss av gymsalen ved Smeaheia Skole i den tid skolen har vært tilgjengelig. Utover dette har treningene vært gjennomført utendørs. Dette gjør at vi kan tilby treninger hele året. Vi har i tillegg benyttet skistadion i Melsheia for trening på rollerblades. I tillegg til dette tilbudet har vi også tilbudt styrketrening for utøvere 13 år og eldre for å gi et

bredere treningstilbud til de eldre utøverne. Deltagelse på barmark har vært varierende, men i snitt ligger vi på 10 aktiver pr trening. Både styrketrening og barmark er viktige tilbud for å kompensere for relativt kort skisesong i Ålsheia.

Skitreing i Sirdalen

Vinteren 22 hadde vi gode snøforhold i Ålsheia fra romjulen 21 og utover til forbi påske. Mye av de gode forholdene skyldtes at skisenteret fikk produsert opp mye kunstsne i treningsbakken i løpet av den korte kuldeperioden som var før jul i 2021. Det kan dessverre ikke sies om inneværende sesong som har vært en tragedie når det kommer til treningsforhold sammenlignet med 2022. Ski treningen foregikk fra begynnelsen av januar 22 til over påske. Og det ble i tillegg til treninger i helg lagt godt til rette for trening hver onsdag kveld så lenge skisenteret hadde tilbud om kveldskjøring. Det ble gjennomført flere lokale renn i Ålsheia denne sesongen. Sandnes IL stod for å arrangere ett kretsrenn i storslalåm, samt uoffisielt påskerenn, parallellslalåm og klubbmesterskap. I tillegg ble det arrangert tre Telenor karusellrenn sammen med Jæren Alpinklubb og Skiforeningen i Stavanger.

Skiklubbene i Sør-Rogaland har et veldig godt samarbeid og har felles ansvar for skitreningene. Noe som fungerer veldig bra og som styrker tilbudet og kvaliteten på treningene. Vi samarbeider også godt på tvers av klubbene når det kommer til arrangement i Ålsheia.

Det er vert å nevne at Sandnes IL har klart å holde aktiviteten stabil når det kommer til frafall og rekruttering og er den største klubben når det kommer til deltagelse på renn i lokal bakke. Under KM som ble arrangert i 2022 stilte Sandnes IL med 33 av drøye 60 utøvere.

Samlinger i regi av Kretsen.

Kretsen arrangerte 6 samlinger på Folgefonna i løpet av sommeren og høsten. De to siste var kun for de eldste utøverne grunnet vanskelige snøforhold på breen. I tillegg ble det arrangert treningssamling i Hintertux og Sandnes IL stilte med et samlet reisefølge på 24 og 15 påmeldte deltagere. I tillegg deltok Sandnes IL sine eldste utøvere på 3 samlinger i Snøhallen på Lørenskog. For å få til dette testet vi for første gang ut å reise kun to trenere i 9 seterr med alpenistene. Dette var positivt og vi fikk opp deltagelsen sammenlignet med om alle må reise hver for seg.

Kretsen sin planlagte samling på Haukeli i begynnelsen av desember ble avlyst grunnet snømangel. Dette ble kompensert med at Sandnes IL tok på seg ansvaret og arrangerte en firedagers samling på Gausta. En meget bra samling under ekstremt gode forhold. Denne samlingen samlet opp mot 60 utøvere.

Det er vert å merke seg at vi i løpet av vintersesongen har klart å få flere av de yngre utøverne til å bli med på renn og samlinger ut over lokal bakke og vi har i år hatt rekordoppslutning på flere av samlingene. Dette blir lagt merke til av skikretsen og vi er pr i dag den klubben i kretsen med den bredeste deltagelsen.

FIS løpere/skigymnas:

Klubben har ingen løpere på skigymnas 2022. Men en løper har blitt tilbudt opptak på skigymnaset i Narvik og begynte der januar 23.

Deltakelse på lokale renn:

I 2022 deltok alpingruppa på følgende renn i kretsen;

Arrangør	Sted	Kommentar
Jæren Alpinklubb	Ålsheia	Volvo rennet 2022 KM SL og SSL
Sandnes IL Alpint	Ålsheia	Ålsheiarennnet SSL
Skiforeningen i Stavanger	Ålsheia	Ålsheiarennnet SL
Ploggen Skiklubb	Haukeli	«Haukeli i farta» og Haukelirenna, Super-G, Superkombinasjon, SSL og SL
Skiforbundet	Ål	Hovedlandsrennet
Skiforbundet	Norefjell	Telenorlekene
Voss Alpin	Myrkdalen	Myrkdalsfart, Super-G
Sauda IL	Sauda	Saudarennnet, SSL og SL
Førde IL	Jølster	SPV Alpincup, SSL

Klubbmesterskap

Gjennomført i løpet av påsken 22.

Telenor karusellen/rekrutteringsrenn:

Det ble gjennomført 3 karusellrenn i 2022.

Hovedlandsrennet (SL; SSL; SG; Utfør)

1 deltager

Landsfinale (SL; SSL; SG)

2 deltagere

Hovedstyret:

Alpingruppen har deltatt på regelmessige møter i hovedstyret hvor vi har rapportert om aktiviteter i alpin gruppen. Fra naugar og frem til juni har klubben vært representert av Jørgen Kjellerød. Deretter av Thorbjørn Erland frem til vi i september ved årsmøtet valgte Henriette Gilje som leder for klubben.

Sosiale medier:

Sandnes Idrettslag har felles webside for alle 4 gruppene. SI alpin har egen Facebook profil som blir flittig brukt både til å gi beskjeder/meldinger og informasjon om arrangement. Spnd brukes til å organisere treninger.

Arbeid/Innsats:

Klubbens drift basseres på dugnadsarbeid. Det er en filosofi at klubbens inntekter i størst mulig grad skal komme utøverne til gode. Det er i løpet av 2022 sesongen nedlagt betydelige mengder dugnadsarbeid i alpingruppen.

Gjør oppmerksom på at noen av disse tallene er estimert.

Styrearbeid: 6 møter x 3 timer x 4 deltagere	72 timer
Styrearbeid utenom møter	500 timer
Rennplanlegging 2 møter x 5 deltagere x 3 timer	30 timer
Dugnadsarbeid, TS dagen (inntektsgivende dugnad)	180 timer
Dugnadsarbeid, Sirdalsløpet (inntektsgivende dugnad)	65 timer
Dugnadsarbeid, parkeringsvakt (inntektsgivende dugnad)	64 timer
Dugnad Ålsheia skisenter	250 timer
Dugnad, SI Hytta, vertskap	4 timer
Komitéarbeid Hovedstyret/skikrets	45 timer
Treningsledelse barmark 4 timer i uka 25 uker, 2 trenere	200 timer
Skitrening onsdager og helger/romjul:	300 timer
Samlinger. Folgefonna, etc.	350 timer
Arrangementsarbeid:	585 timer
Sum:	2646 timer

Spesifikasjon dugnadsarbeid 2021:

Vi har i 2022 hatt 4 dugnadsjobber under vinter/sommer sesongen.

- TS-Dagen, arrangere skidag for vår hovedsponsor, 375 deltagere
- 2 Parkeringsvakter ved Sørmarka Arena arrangement, Boligmesse og skøyteløp
- Sirdalsløpet, skjærtorsdag
- Vertskap SI Hytta, Melsheia ved en anledning
- Ålsheia skisenter, rydde kratt.

Arrangement 2022:

Vi har i 2022 hatt ansvar for følgende arrangement:

- SSL renn Ålsheia
- Skisamling på Gausta Skisenter for alle klubbene i kretsen

Sponsorarbeid:

I 2022 har det stort sett vært styret som har jobbet med sponsorsaker. Våre sponsorer har vært TS Stangeland som gir oss et betydelig økonomisk bidrag gjennom at vi arrangerer skidag for deres ansatte med barn. Uten dette ville ikke vi hatt mulighet til å gi våre utøvere støtte til skikort, renn og samlinger. I forbindelse med vår nettbutikk for klubb klær har Craft gitt oss en cashback på 30% av alle produkter kjøpt i 2022 som klubben har tatt ut produkter for ca 15 000,-

I tillegg sponser Solhytten Sirdalsløpet.

Det er satt ned en gruppe som skal jobbe videre med å prøve å skaffe flere sponsorer

Økonomi:

Alpingruppa har en sunn økonomi. Vi må imidlertid fortsatt fokusere på inntektsbringende arbeid som sponsor, dugnad, støtteordninger etc. Takket være at vi i 2022 har kunnet arrangere dugnader som normalt har vi hatt økonomi til å dekke startkontingent og subsidiert treningsdøgn (kr 250) for aktive på kretssamlinger og subsidiert sesongkort i Ålsheia (kr 1500 pr aktive utøver). Støtten til sesongkort har økt da dette skal kompensere for en heftig prisstigning de siste årene.

SI-hytte i Ålsheia:

Hytta er et naturlig samlingspunkt som medlemmene føler tilhørighet til og hytta er flittig i bruk. Det begynner å bli trangt om plassen i hytta og kvaliteten på hytta er dårlig. Klubben ser kontinuerlig på muligheter for forbedring og vil se på muligheter for å pusse opp, eventuelt utbygging.

Målsetting:

Gjennom fysisk aktivitet, samhold, motivasjon, engasjement og tilhørighet for aktive deltakere og deres familie har vi som mål å skape **varig skiglede** hos våre medlemmer.

Vi ønsker å satse på bredde og søker å utvikle medlemmenes sportslige og sosiale egenskaper. Det er gjennom bredde vi klarer å få frem toppene, samt at toppene er avgjørende for å skape bredde.

For sesongen 2022 nådde vi målsettingen med å legge til rette for et godt treningstilbud både på barmark og ski. Noe vi har fått til og vi har opprettholdt en rekruttering tilsvarende frafallet.

Hytten i Ålsheia har vært og er et viktig bidrag for å skape aktivitet og samhold i laget.

Videre vil vi som gruppe være en aktiv pådriver for å hjelpe Ålsheia skisenter til å legge til rette for sportslig aktivitet. Vi vil fortsatt være positive til dugnadsarbeid i Ålsheia skisenter da dette er vinn/vinn situasjon for sporten.

I tillegg vil vi forsøke å holde medlemmene aktive med skiidrett også etter ungdomsskoletrinnet. Målsetting er å beholde de i lokale aktiviteter slik at vi øker deltaker antallet bland junior og seniorklassene. Vi ønsker å legge til rette for at utøvere som ikke lengre ønsker å være så aktive i regional og nasjonal sammenheng en mulighet til å bidra som trenere i lokal bakke. Dette for å motivere de til å bli i miljøet og på den måten bidra til at de yngre motiveres av eldre utøvere med gode holdninger.

Økonomi vil også være et viktig satsingsområde for å bidra til sportslig aktivitet. Det er derfor viktig å beholde positive resultat i gruppen slik at vi har økonomi til å drive aktiviteter. Til dette er inntekter i form av sponsor, dugnadsarbeid og diverse støtteordninger viktig å ha fokus på.

Til slutt vil vi få takke alle aktive og ledere samt andre som har bidratt for klubben og sporten. Vi har hatt en aktiv sesong med mange flotte prestasjoner og nye medlemmer som har startet i alpingruppa.

Eiendeler egne og felles med andre klubber:

Egen staur og felles staur i Ålsheia	ca. 300 stk
Egne driller/bor	2 stk
Felles sikkerhetsmatter/nett	3 stk
Felles tidtakeranlegg	1 stk
Portflagg (egne)	180 stk
Startnummer (egne)	250 stk
Walkie Talkier m/ladere og koffertter (egne)	17 stk
Tilhenger (egen)	1 stk
River (felles)	2 stk
Ryggsprøyte (egen)	1 stk
Smørebord (eget)	1 stk
Tvinger (egne)	2 sett
Treningsutstyr for barmark: Landhockeysett, skumputer, hoppestativer, baller med mer.	



Sandnes idrettslag
Friidrettsgrupp

Årsrapport 2022

Innhold

1. Styrets sammensetning i 2022	29
2. Ressurspersoner, komitéledere og adm. utenfor styret 2022	29
3. Oppsummering av året 2022	31
3.1 Introduksjon	31
3.2 Økonomi	31
3.3 Kompetansehevning	32
3.4 Kapasitet og ventelister	32
3.5 Sportslig oppsummering	33
3.5.1 Statistikk	36
3.6 Medlemmer	36
3.7 Arrangement og aktivitet	36
3.7.2 Sandnesløpet	37
3.7.3 Hanatrappene Opp	38
3.8 Anleggssituasjonen	38
3.9 Marked / sponsorer	38
4.0 Årsrapport fra gruppene	40
4.1 2016-gruppen	40
4.2 2015-gruppen	40
4.3 2014-gruppen	40
4.4 2013-gruppen	40
4.5 2012-gruppen	41
4.6 2011-gruppen	41
4.7 2010-gruppen	42
4.8 2009-gruppen	42
4.9 Team Athletix	43
4.10 Sprint, hekk, hopp, kast og mangekamp	43
4.11 Sprint- og teknisk	44
4.12 Mellom- og langdistanse	46
4.13 Kast	49
4.14 Introduksjon til mellom- og langdistanse	49
4.15 Stav	49
4.16 Langdistanse og maraton Frew Zenebe Brkineh	50
4.17 Mosjonsgruppa	50
4.18 Friidrettstrimmen	51
4.19 SI-veteraner	51
Vedlegg 1: Regnskap 2022 og budsjett 2023	53

Vedlegg 2: Lagsrekorder 54

1. Styrets sammensetning i 2022

På årsmøtet i 2022 ble følgende styre valgt:

Leder	Arne Lyngholm	Ikke på valg
Nestleder organisasjon	Jan Jakob Norheim	Gjenvalg, ett år
Nestleder sportslig	Ørjan Aasmo	Gjenvalg, ett år
Kasserer	Stian Sørskår	Ikke på valg
Styremedlem	Gro Barlaug	Gjenvalg, ett år
Styremedlem	Hanne Berit Irgens	Gjenvalg, ett år
Styremedlem	Geir Eikeland	Ikke på valg
Styremedlem	Live Gjesdal Nilson	Ny, to år
Styremedlem	Therese Grimstad	Ny, to år
Daglig leder *)	Vetle Aarsvoll Svarstad	

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

2. Ressurspersoner, komitéledere og adm. utenfor styret 2022

Arrangementskomite

Else Storhaug
Trond Lindanger
Gro Barlaug
Sølvi Rabben
Therese Grimstad

Sandnesløpet

Harald Haga
Lars Myklebost
Eirik Netland
Tommy Nilsen
Geir Eikeskog
Vetle Aa Svarstad

Medlemmer SI Hovedstyret:

Leder hovedstyret	Kenny Rettore
Nestleder	Helge Hamre
Kasserer	Kim Richter
Sekretær	Ketil Volden
Styremedlem	Christine Elisabet Eikeberg

Andre ressurspersoner:

Sandnes IL friidrett har en fast stav av dyktige funksjonærer og frivillige som bidrar til at vi er distriktets største arrangør av friidrettsstevner. I den sammenheng er dette en fin anledning å nevne de personene som har vært med på de fleste stevnene vi har arrangert i 2022: Else Storhaug, Trond Lindanger, Sølvi Rabben, Gro Barlaug, Egil Ravndal, Bernt Sigve Ravndal, Steffen Thorsen, Tore Reimers, Rein Åsmund Torsvik, Anne Margrethe Lindanger, Ketil Volden, Torleiv Bergland, Christine Eikeberg, Anne Merete Humstad Aasmo, Thorleif Larsen, Jan Fjelde, Svein Ulstad, Sigurd Sirevåg, Leiv Sætre, Anne Siri Sævareid, Olaf Bergland, Jan Fjelde, Arvid Nedrebø, Odd Johnny Skåden, Line Berggård Skåden, Ole Johnny Ramsdal, Therese Grimstad, Are Torsvik, Gro Hjartholm, Hilde Igeltjørn, Arild Volden, Sigbjørn Sørland, Gro Skjevrak og Geir Eikeskog. Vi takker dere alle for den fantastiske innsatsen dere gjør! Inger Kristine Reisvold overtok ansvaret for kiosken fra Turid Nedrebø. Inger har stått for innkjøp og salg i kiosken både på stadion og i Sandneshallen.

Vi må også skryte av de fantastiske trenerne vi har i idrettslaget. Det er dere som gjør det mulig for oss å tilby organisert trening av høy kvalitet for barn, unge og voksne. Vi har totalt åtte treningsgrupper for utøvere under 15 år som alle har et trygt og godt treningstilbud. Vi har også egne treningsgrupper for; mellom- og langdistanse, sprint, hekk, kast, mangekamp på ungdom-, junior- og seniornivå. I tillegg har vi en stor mosjonsgruppe, vi har SI-veteane, Friidrettstrimmen og en Athletix-gruppe.





Vi er helt avhengige av våre frivillige med tanke på stevneavvikling, mosjonsløp og den organiserte treningen vi tilbyr!

3. Oppsummering av året 2022

3.1 Introduksjon

Sandnes IL friidrett startet året med 680 medlemmer, mot 677 i 2021. Friidrettsgruppen har fremdeles ventelister, og det er et stort potensial for videre vekst.

Hvis vi ser tilbake på 2022 virker det nesten litt fjernt at vi startet innendørsstevnene i 2022 med munnbind og koronarestriksjoner! I starten av året måtte vi faktisk avlyse den første Coop Jæcupen innendørs, og vi måtte også utsette Sørvestmesterskapet som skulle vært arrangert i midten av januar. I stedet for Sørvestmesterskapet klarte våre fantastiske arrangører seg rundt, og lagde et nytt stevnetilbud som var tilpasset de gjeldende retningslinjene. Det var god dialog mellom Sandnes IL ved Trond Lindanger og Else Storhaug og Sandnes kommune, samt Norges Friidrettsforbund i planleggingsfasen for å gjøre dette stevnet forsvarlig og i tråd med de gjeldende reglene og restriksjonene. Resultatet ble et innendørsstevne der utøverne deltok på et «klubbstevne» eller et «toppidrettsstevne». Totalt hadde vi hele 214 starter som var helt unikt i denne perioden.

Fra slutten av januar fikk vi en normal hverdag, og koronarestriksjoner var ikke noe vi måtte tenke på resten av året!

Det er svært gledelig å se at aktiviteten i våre treningsgrupper er høyt! Det har vært noen utfordrende år siden 2020, og vi er svært stolte over at aktivitetsnivået er tilbake for fullt. Vi har hadde faktisk større utgifter på startavgifter i 2022 enn vi hadde før Covid-19. Dette er ikke normalen i norsk idrett, og vi kan vi takke våre fantastiske trenere for jobben de har gjort. De har klart å motivere våre utøvere slik at de fortsatt er en del av vårt trygge og gode idrettsmiljø.

Hvis vi ser på arrangementssiden, ble nok et travelt år for våre funksjonærer! Vi arrangerte 14 stevner og fem mosjonsløp. Mai måned ble spesielt travelt. Her hadde vi SI-stafetten, COOP Jærcup 1, COOP mini-Jærcup, Tinestafetten, Kretsmesterskap og Sandnesløpet i løpet av tre uker! Det er for oss et privilegium å ha ressurser i idrettslaget som har kompetansen og gjennomføringsevnen til å avholde så mange arrangementer på så kort tid med god kvalitet!

3.2 Økonomi

Regnskapet for Sandnes Idrettslag Friidrett viser et driftsresultat for 2022 på minus kr 1 049 250 mot et budsjett på minus kr 250 000. Totale inntekter utgjorde kr 3 377 189, mens totale utgifter utgjorde kr 4 426 439.

Samlet bankinnskudd er på kr 2 559 974. Av totale bankinnskudd er kr 1 150 715 på sperret konto som disponeres av et fondsstyre, og 750 000 er forskuddsbetalt til klubben som en del av våre sponsoravtaler. Det er ikke brukt noe av den sperrede kontoen i 2022. Konto til ordinær driftsaktivitet er

på kr 936 641 pr 31.12.2022. Saldo i bank pr 31.12.22 er en faktor av årets underskudd + forskuddsfakturerte sponsorinntekter.

Da budsjettet ble laget for 2022 ble det i for stor grad basert på aktivitetsnivået under Covid-19 perioden, men justert noe opp til hva vi trodde vi kunne «gjenerobre» av aktivitet. Det viser seg i ettertid at en allerede i 2022 klarte å passere aktivitetsnivået en hadde før pandemien, noe som styret anser å være en stor suksess for laget.

Både antall medlemmer og antall deltakere på stevner/treningsleirer har økt vesentlig i forhold til budsjett forutsetningene og dette sammen med en stor prisøkning på reiser utgjør en kostnadsøkning på omtrent kr 800 000 i forhold til budsjett. Styret vurderte hvorvidt det var nødvendig med vesentlige innstramminger i løpet av året, men konkluderte med at likviditets situasjonen ikke kreve slike vesentlige tiltak.

Imidlertid vil en for fremtiden regulere deltakelse ved utenbys stevner samt bruk av egenandeler noe strengere. Dette vil Sportslig Leder sammen med Daglig Leder regulere i samarbeid med den enkelte utøvers trener.

3.3 Kompetanseheving

For at Sandnes IL friidrett skal fortsette utviklingen, er det viktig at vi utdanner nye trenere, funksjonærer og dommere. Vi har hatt medlemmer foresatte og trenere på friidrett for barn- og kretsdommerkurs i 2022. Det er et kontinuerlig behov for å rekruttere nye ressurser som kan bidra på å opprettholde, og øke, aktivitetstilbudet vårt. I tillegg er det viktig at vi sikret at vi kan fortsette å avholde arrangementer med høy kvalitet både på og utenfor friidrettsbanen.

3.4 Kapasitet og ventelister

Det er fortsatt stor pågang til alle våre treningsgrupper for barn og unge, og dette gjør at vår kapasitet til å ta imot alle som ønsker å drive med friidrett ikke er tilstrekkelig. Det er per januar 2023 rundt 150 barn på venteliste. Vi har rutiner for håndtering av ventelister, og standardsvar på henvendelser er utarbeidet til bruk for oppmennene som administrerer ventelistene.

3.5 Sportslig oppsummering



Ungdomsmest

erskapet i Trondheim 2022

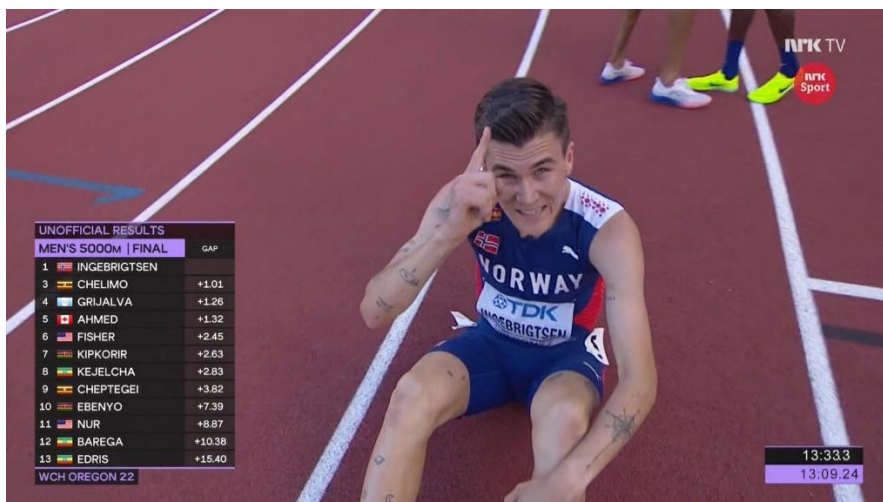
2022 var nok et utrolig år for friidrettsgruppa! Vi har hatt et høyt aktivitetsnivå, og vi har oppnådd fantastiske sportslige resultater. Vi har en solid breddeavdeling i vårt idrettslag, og de resultatene vi oppnår kommer som følge av det gode arbeidet som er lagt ned gjennom mange år. I tillegg har vi stabile og svært kompetente trenerressurser på treningsgruppene for de som er 15 år og eldre.

Styret besluttet i 2020 å sette av midler til sportslig satsning for 2021 og 2022. Disse midlene hadde følgende målsetninger:

- 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 – gi bedre rammebetingelser for våre barnegrupper for å stimulere til sosialt samhold Mangfold: Bredde og topp

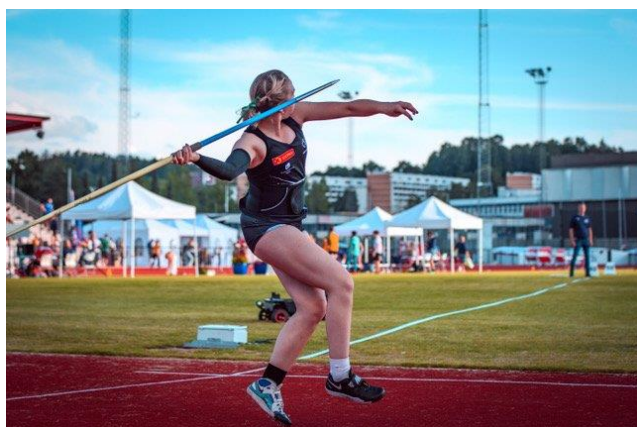
2022 var, som sagt, et år med fantastiske sportslige resultater. Her er noen av høydepunktene:

- Jakob Ingebrigtsen har nok en gang bevist at han er verdens beste mellomdistanseløper. Her er noen av hans prestasjoner:
 - VM-gull på 5000m og VM-sølv på 1500m
 - EM-gull på 5000m på tiden 13.21.13 og EM-gull på 1500m på tiden 3.32.76 (ny mesterskapsrekord).
 - EM-gull i terrengløp.
 - Fire seire i Diamond League, og vant for første gang Diamond League-trofeet med tiden 3.29.02 i Zürich.
 - Sølv i VM innendørs.



VM-Gull til Jakob Ingebrigtsen på 5000m

- Vi hadde to utøvere som representerte Norge under U18 EM i Jerusalem. Inga Rabben Reimers (spyd) og Selma Ims (100m hekk og lengde)
- Gaute Humstad Aasmo ble tatt ut på Nordisk mesterskap i mangekamp
- Vi tok hele 22 medaljer i UM-utendørs og 17 under UM-innendørs!
- I lagserien har vi hatt herrene og kvinnene i toppdivisjonen (1. divisjon). De ble nummer to blant alle friidrettsklubbene i Norge!
- I veteranserien tok herrene andreplass og kvinnene tok sjetteplass.
- Vi har stått for 20 arrangementer.



Inga Rabben Reimers under NM junior i Bærum



Selma Ims under NM innendørs i Rudhallen

Vi har fortsatt suksessen fra i fjor med å ha et tettere samarbeid med fysioterapeuter for utøverne på 15+ gruppene. Hver mandag i Sandneshallen var enten Robust eller Jæren Sportmed til stede på trening, og kunne gjøre enkle justeringer og evalueringer på utøverne. Dette vil forhåpentligvis fortsette å redusere skadeforekomsten blant våre utøvere. Vi hadde også med oss en fysioterapeut fra Robust på NM og UM, og to terapeuter fra Jæren Sportmed på NM junior.



Benjamin Storm Rettore får god oppfølging av våre fysioterapeuter.

Fv. Ranita Lund (Jæren Sportmed), Stian Gilje (Robust), Ørjan Aasmo (sportslig leder SI-F) og Ole Marius Lund (Jæren Sportmed).

3.5.1 Statistikk

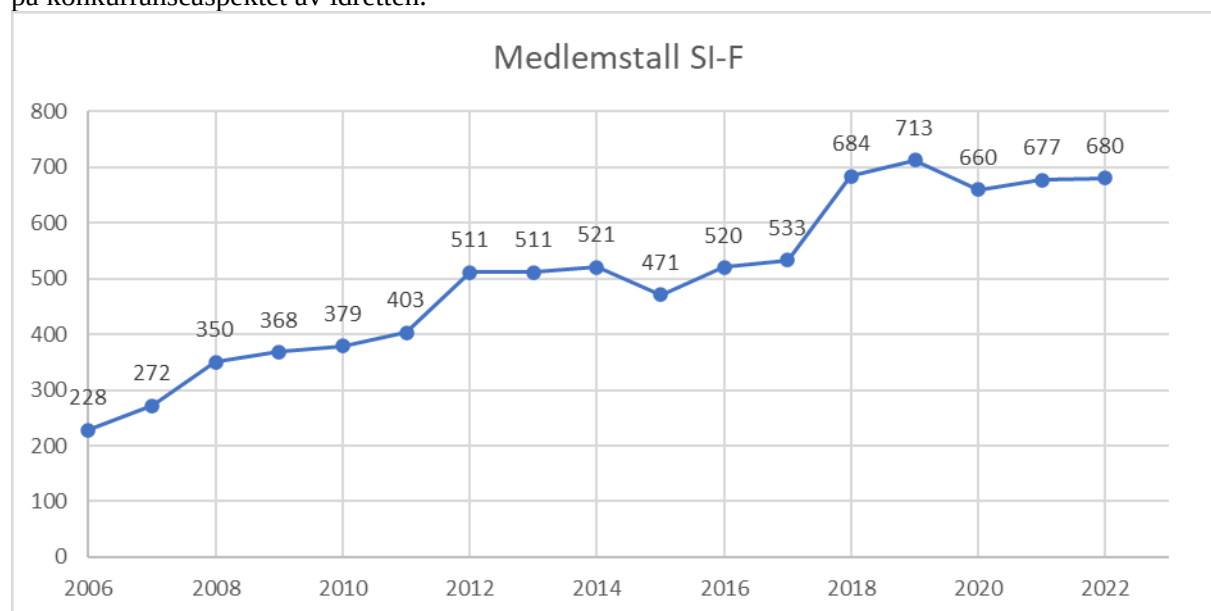
Det ble satt hele 60 nye lagsrekorder i 2022 (51 i 2021)! For å forklare tallene; i gutter- og jenter-oversikten er det rekorder per årskull fra 11 til 18 år. I senior er det kun en rekord i hver øvelse, men det i veteranklassen er inndelingen slik konkurranseklassene er. Helge Brueland, som fører statistikken for Sandnes IL, informerer om at det i 2022 ble satt ny sleggerekord. Den gamle rekorden var fra 1961.

- Kvinner senior: 7
- Menn senior: 3
- Innendørs: 3
- Kvinner veteran: 7
- Menn Veteran: 15
- Jenter: 18
- Gutter: 7

Våre utøvere satte også 22 kretsrekorder i 2022. Denne statistikken finnes på Rogaland Friidrettskrets sine sider: <https://www.friidrett.no/k/rogaland/arrangement/kretsstatistikk/>

3.6 Medlemmer

Det er pr 31. desember 680 medlemmer i friidrettsgruppen. Utfordringen er som tidligere å holde på utøverne når de kommer i tenårene. Utgangspunktet vårt er meget bra, da vi allerede har en stor og etablert ungdomsgruppe, både med tanke på de som vil satse og de som ønsker å ha fokus på trening. Athletix-gruppen ble høsten 2019 etablert for å gi et treningstilbud til ungdom (15 år og eldre) som ikke har fokus på konkurranseaspektet av idretten.



Medlemsutvikling 2006-2021

3.7 Arrangement og aktivitet

I 2022 hadde vi 20 arrangementer. I tillegg til friidrettsstevnene vi arrangerer, har vi også arrangert flere mosjonsløp. Tinestafetten ble endelig arrangert igjen etter noen års opphold. Det var hele 1568 løpere i aksjon, fordelt på 196 lag. I tillegg var det over 1000 tilskuere på tribunen. Vi vil takke arrangementsleder Gro Barlaug for strålende planlegging og gjennomføring!

Alle våre stevner og mosjonsløp ville ikke latt seg gjennomføre uten en solid arrangementskomite og en dedikert stab av dommere og funksjonærer. Vi takker dere alle for utmerket innsats for friidrettsgruppa i 2022!

Vi har også arrangert en tur for vår mosjonsgruppe. I september reiste vi med ca. 25 mosjonister fra Sandnes IL til Valencia for å løpe halvmaraton. Dette var et samarbeid mellom Sandnes IL friidrett og TH

Run Travels. TH Run travels drives av Trude Håland, som er trener på mosjonsgruppen, og Espen Osaland. Dette var en fantastisk tur som vi tror virkelig kan bli et veldig godt tilskudd til våre mosjonister.

Det ble også arrangert EM på storskjerm både fra 5000m-løpet der både Narve og Jakob deltok og 1500m der Jakob vant gull!

3.7.1 Arrangementsoversikt

Under følger oversikt over arrangementene idrettslaget arrangerte i 2022:

Innendørs:

- Viruslekene
- To COOP Jærcupstevner
- Sørvestmesterskapet
- Lagmesterskap i hopp uten tilløp

Utendørs:

- SI-Stafetten
- KM
- Tre Coop Jærcup-stevner
- To SI-Stevner
- Vindsprint
- Høstlekene

Mosjonsløp:

- Sandnesløpet
- Hanatrappene opp
- Arborettrimmen 1 og 2
- Vinterløp

Annet:

- Friidrettsskolen (ca. 60 barn en uke i skoleferien i idrettsparken)
- EM på storskjerm 1500m
- EM på storskjerm 5000m

3.7.2 Sandnesløpet

Hvis vi ser på gjennomføring og organisering av Sandnesløpet, var dette et av de beste mosjonsløpene vi har arrangert! Vi hadde et evalueringsskjema for deltakerne i etterkant, og vi fikk strålende tilbakemeldinger. Løpet ble også direktesendt av Sandnesposten.

Dessverre var det noe lavere deltakelse enn vi håpet på. Totalt var det 960 som deltok. Vi har sett den samme utviklingen i andre løp, både lokalt og nasjonalt gjennom 2022. Vi må fortsette å utvikle løpet, og så kommer forhåpentligvis enda flere deltakere tilbake når vi skal arrangere Sandnesløpet den 6. mai i 2023!



Fellesstart på halvmaraton

3.7.3 Hanatrappene Opp

Hanatrappene Opp ble arrangert 17. september. Det var totalt 260 startende, som dessverre er en liten nedgang i forhold til året før (285 deltakere). Hele arrangementet ble direkte sendt av Stavanger Aftenblad.



3.8 Anleggssituasjonen

Idrettsparken er daglig i bruk av våre friidrettsutøvere, skolene i nærheten og innbyggerne i Sandnes. Vi skrev i årsmeldingen i fjor at vi utvidet idrettsparken med en ny løpebane, Giskebanen. Giskebanen er nå på plass for fullt, og brukes både i organisert trening og for mosjonister. Her har Sandnes kommune vært en sterk bidragsyter.

Vi har også fått på plass to lysharer! En på Sandnes stadion og en som hører til Giskebanen. Disse er i dag åpne for alle.

3.9 Marked / sponsorer

Daglig leder har hatt hovedansvaret for markedsarbeidet i 2021.

Det ble for første gang siden 2019 arrangert sponsortur til Bislett games! Her fikk vi se Jakob, Henrik, Filip og Narve løpe 5000m, og vi hadde også Christina og Jonas Skåden på forøvelsene.

Sponsorinntekter har vært stabile. Vi mottok kr 1 502 052 kr fra våre sponsorer og samarbeidspartnere, som er en liten økning på kr 27 964 fra året før.

Dette var også det første året med Sparebanken Vest som generalsponsor. Vi er enormt fornøyde med å få inn en sponsor som ønsker å utvikle Sandnes IL og Sandnes by. Vi gleder oss veldig til å fortsette og utvikle dette samarbeidet. Vi har også inngått en langsiktig sponsoravtale med vår andre generalsponsor, dagligvarekjeden Extra. De har vært inne som generalsponsor i flere år og vi er stolte av at de også fortsetter de neste fem årene.

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 21. mai, som ga fin publisitet om arrangementet. Under Hanatrappene gjorde Stavanger Aftenblad det samme, og sendte hele arrangementet direkte.

TAKK TIL VÅRE SPONSORER!



1946



www.sandnes-idrettslag.no



4.0 Årsrapport fra gruppene

4.1 2016-gruppen

2016-gruppen trener tirsdager fra 17.30-18.30 i Sandneshallen/Sandnes stadion.

Medlemmer: 29

Venteliste: 26

Trener: Alf Henrik Trøen

Hjelptrenerne: Óttar Jónsson, Ørjan Kommedal, Agnete Kamil, Håvar Levang, Camilla Skjæveland, Ine Kvinnsland, Edda Sigurbjörnsdottir

Gruppeleder: Kristine Tveten

Det har vært en god del utskifting i gruppa siden oppstart i august, men håper at dette stabiliserer seg nå fremover. Foreløpig ingen deltakelse på stevner.

4.2 2015-gruppen

Vi hadde 30 medlemmer per 31/12, 20 på venteliste

Har en trening i uka, tirsdager 17.30-18.30

Hovedtrener er Sarah Samawi. Hjelptrenerne er: Hanne Ringnes Sanne, Ole Haga, Karen Jaasund, Anette Helseth Andersen, Maja Tytlandsvik Berg, Eivind Skare, Helge Line Aasland og Anne Marie Oftedal.

Gruppeleder: Anne Marie Oftedal.

Kurs: Ingen nye har tatt kurs i 2022.

Stevner/deltakelser: Godt oppmøte på mange mini-Jærcuper og stafetter.

4.3 2014-gruppen

Vi hadde 28 medlemmer per 31/12, 31 på venteliste

Hovedtrener er Kine Nøttveit

Gruppeleder er Agnete Kamil

Stabilt med hjelptrenerne og som regel godt oppmøte av trenere på treningene. En ny hjelptrener, Bjarne Langeland. Godt oppmøte på mini jærcupene, mange fikk medalje til jul. Også godt oppmøte og god stemning på stafettene. En del har sluttet da andre aktiviteter krever mer tid. Det begynner å tynnes ut med jenter på ventelisten, men fordelingen blant gutter og jenter i gruppen er bra og fungerer fint.

4.4 2013-gruppen

Her er vår oppsummering for 2022:

Per 31.12.2022 hadde 2013-gruppa 26 medlemmer, og 40 barn på venteliste.

I løpet av høsten har det vært en del utskiftninger, og vi har fått inn 10 nye i gruppen. Planen er å få inn enda flere medlemmer i starten av 2023, siden vi nå har fått på plass flere hjelpetrenerne.

Vi trener én gang i uka, torsdag kl 17:30 til 18:30. Sandneshallen på vinteren og Sandnes stadion i sommersesongen.

Vi har høsten 2022 fått inn 5 nye hjelpetrenerne siden vi var veldig få voksne igjen.

Ressurspersoner i gruppa er nå:

Hoved-hjelpetrenerne: Helen Risa Ween og Maja Tytlandsvik

Lagleder og hjelpetrener: Karen F. Aas (Har "Friidrett for barn"-kurs)

Hjelpetrenerne: Stian Madsen, Charlotte Varlid, Hugo Barateiro, Stian Mjåsund, Roald Aga, Kjetil Jonsson

8 av medlemmene deltok på SI-stafetten 1. mai. Gruppen deltok også på fire Coop Mini-Jærcup-stevner i løpet av vår/høst. Oppmøtet var labert på de første stevnene, men på den siste var det 17 medlemmer som deltok.

4.5 2012-gruppen

29 medlemmer 31/12, 48 på venteliste (sendte på den tiden ut tilbud til flere på lista)

En trening i uka, torsdager 17.30-18.30

Hovedtrenerne: Agnes Elin Engen og Sigbjørn Sørland. Hjelpetrenerne: Marit Orre, Rune Ims, Knut Tjosevik og Torill De Haas. Oppmann: Anne Marie Oftedal

Kurs: Ingen (to stk tar dommerkurs nå)

Stevner/deltakelser: Godt oppmøte på mange Jærcuper og stafetter.

4.6 2011-gruppen

I løpet av 2022 fikk alle som stod på venteliste tilbud om plass i gruppa. Pr. februar 2023 består gruppa av 21 utøvere, og det er ingen på venteliste.

Vi har tilbud om 3 treninger pr. uke. En fellestrening tirsdager kl. 1730-1845. Løpegruppe onsdager 1630-1730, og kasttrening onsdager kl. 17-18. Det er godt oppmøte om tirsdagene, men vi kunne hatt bedre oppmøte til ekstratreningene. Det er en liten, men fast gruppe som møter til løpetrening og 1-2 som velger kasttrening.

Trenerteamet består av Gro Barlaug og Håvard Askeland, med seg har de en liten gruppe av frivillige foreldre. Eilen Lura Sjørson er gruppeleder.

Trenerkurs ble tilbudt også i 2022, men gruppeleder er usikker på hvor mange som deltok fra 2011-gruppa.

Utøvere fra gruppa har deltatt på Coop Jærcup både innendørs og utendørs (4-12 stk), Høstlekene (9 stk), Sørvestmesterskapet (8 stk), Arborettrimmen (2-5 stk), friidrettsskolen (7 stk), Framolekene i Bergen (10

stk), Sandnesløpet (3 stk), SI-stafetten (8 stk), Ålgårdstafetten (7 stk), Skjalgstafetten (5stk), Sandtangstafetten (9 stk). Vi ser at utøverne som stiller til stevner blir godt sammensveiset og at de får en ekstra glede og motivasjon av å drive med friidrett. Målet for 2023 vil av denne grunn være å få enda flere fra gruppa til å stille på stevnene.

4.7 2010-gruppen

Her kommer noen punkter fra 2010

I 2022 gikk 2010-kullet fra å være to separate grupper til at vi høsten 2022 slo disse sammen til en felles gruppe. Gruppen består i dag av 25 utøvere, og vi har kapasitet til å ta inn flere da vi ikke har noen på venteliste. Våren 2022 var det mange som sluttet i gruppen pga. andre aktiviteter.

Etter at vi slo sammen de to gruppene har vi hatt to faste treninger i uken:

Tirsdag 1630 - 1730: Trening med fokus på styrke og løping - normalt 10-12 deltakere

Torsdag 1715 - 1845: Trening med mer fokus på teknikk - normalt 18-20 deltakere

Vi har hatt lav deltagelse på stevner og prøver å motivere til at flere skal delta. Blant annet hadde vi med 10 deltagere på Lerøy bli kjent samling i november - dette var veldig kjekt.

Vi deltok på flere stafetter våren 2022 og det var veldig kjekt og motiverende for de som deltok.

I tillegg til ordinære treninger er flere invitert til egne høyde og lengdetreninger.

Hovedtrenere: Anne Barlaug og Hanne Ringnes Sanne

Hjelpetrenere: Arnt Vegard Espeland (ansvarlig tirsdag), Brede Nakken (ansvarlig torsdag), Rafal Søyland og Mark Thomson

Gruppeleder: Agnes Elin Engen

4.8 2009-gruppen

Pr 31/12-2022 har gruppa 20 medlemmer. Ingen på venteliste.

Treningstider:

Mandager: 17.30-18.30 Løpeøkt med oppmøte Gisketjern.

Tirsdager: 17.15-18.45 i Sandneshallen (vinter) / Sandnes stadion (sommer)

Onsdager: 17.00-18.00 i Sandneshallen (kasttrening med Sølvi (kule, diskos, spyd)

Onsdager: 16.30-17.30 Introduksjon til mellom- og langdistanse

4-5 stk har vært med på U15 kretstrening i høyde og lengde med Anna

2-3 stk har også prøvd seg på stav-trening med Are på torsdager

Ressurspersoner: John Willy Bjerkli, Bodil Høyvik, Therese Grimstad, Gunn-Rita Dahle Flesjø (jan-juni)

Stevner:

Ca. halvparten av gruppa har deltatt på Coop Jærcup-stevnene i distriktet.

3 stk deltok på Framo-lekene i mai og 6 stk på Tyrvinglelene i juni. Det var også god deltagelse på Lerøylekene 2.-4. september med 9 stykk fra 2009-gruppa. Det ble en sosial og sportslig kjekk opplevelse for alle.

Kurs:

2 foreldre har tatt dommerkurs i løpet av 2022.

4.9 Team Athletix

Vi har hatt 2 treninger i uken gjennom 2022 (mandag og onsdag). Vi har hatt fri i skoleferiene.

Det er foreløpig 19 medlemmer i gruppen (etter at vi fikk flere nye utøvere fra barnegruppen i høst), men det er ikke alle disse som har vært regelmessig på trening. Vi har i snitt vært 10-12 utøvere på trening i høst, noen økter enda flere.

Fokus er, og har vært, å gi morsom og allsidig trening. Kjernen i gruppen er 2007-2008-utøvere, og vi har også noen 2006 og 2005 utøvere som har veldig stabilt treningsoppmøte.

Trenere har vært Vienna Søyland Dahle (hovedansvar mandager), Nora Haugen (hovedansvar onsdager frem til sommeren) og Håvard Haugen (hovedansvar onsdager etter sommeren). Vienna meldte fra før høstferien at hun gir seg som trener i gruppen ved utgangen av 2022. Det jobbes fortsatt med å få inn en erstatter på mandagene, men foreløpig har Håvard ansvaret alene.

4.10 Sprint, hekk, hopp, kast og mangekamp

Har bestått av følgende utøvere:

Jonas Berggård Skåden, Live Haugstad Hilton, Agathe Holtan Wathne, Selma Ims, Elise Eikeland, Elsie Seger, Gaute Aasmo, Sondre Aasmo, Håvard Haugen, Lucas Nilsen, Eline Soma, Maren Undheim, Andrea Lyngholm, Synne Eikeland, Nora Haugen, Inga Rabben og Peder H, Skjevraak
Utøvere som er med på jule- og sommertrening: Vilde Aasmo og Emilie Sandberg

Trenere:

Anna Bråttvik

Anne Brit Sandberg

Richard Sandberg

Hjelpetrener: Sølvi Rabben, Are Torsvik, Geir Eikeland

Antall treninger i uka: 5 - 6 treninger

Treningstid: Mandag - torsdag kl. 17:00, fredag kl. 15:30 og lørdag kl. 10:00

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

EM U18 Jerusalem

Selma Ims 100 m hekk (semifinale) og lengde

Inga Rabben, spyd (finale)

Nordisk mesterskap i mangekamp, Finland

Gaute Aasmo, 10 kamp

Nordisk Landskamp

Nora Haugen. 400 m og 4 x 400 m stafett

NM Mangekamp

Gaute Aasmo, 10 kamp gull

NM Stjørdal

Live Haugstad Hilton, bronse i lengde

Nora Haugen, finale 400 m, 6 plass

Agathe Holtan Wathne, 100 m hekk, 6 plass

Inga Rabben spyd 8 plass
Synne Eikeland, finale 400 m hekk, 8 plass

Jr. NM Nadderud

Jonas Skåden U23 bronse 100 m
Inga Rabben U20 gull spyd

UM Trondheim

Gaute Aasmo U 18/19 bronse lengde og bronse tresteg
Sondre Aasmo U18/19 sølv 110 m hekk
Håvard Haugen U17 300 m hekk gull, 400 m gull
Selma Ims U17, 100 m hekk gull, lengde gull, 300 m hekk gull og 100 m gull
Elise Eikeland U17 300 m hekk bronse, 200 m sølv
Eline Soma, U15 høyde bronse
Elsie Seger U18/19 kule bronse
Inga Rabben U17 spyd gull, diskos gull, kule sølv,

Etter gode resultater i løpet av sesongen har Nora Haugen, Selma Ims og Jonas Skåden tatt ut på juniorlandslaget i sprint og hopp. Inga Rabben er tatt ut på kastlandslaget. Nora er også blitt tatt ut på satsningen «nye muligheter» i 4 x 400 m stafett.

4.11 Sprint- og teknisk

Hovedtrenere: Ragnar Bergheim og Trond Lindanger

Utøvere fordelt:

Trener Trond: Hanne Berit Irgens, Imran Mahmood, Rein Torsvik, Soban Inayat, Øystein Paulsen, Alexander Skrede, Eskild Gjesdal Hillesund, Jonas Fjordholm, Erlend Rødsmoen

Trener Ragnar:

Ludvig Hansen, Helle Ween, Amalie Lauvvik, Ina Hamre, Eskild Hillesund, Victoria Sørland, Malin Apeland, Numi Bjarkason, Memarthaen Nalliah, Helen Volden.

Treningssted:

Treninga har foregått i Sandneshallen, på Sandnes stadion (bane og styrkerom) og på omkringliggende friområder. Gruppa trente seks dager i uken. Mandag-søndag. I tillegg egentrening for enkelte.

Innendørs 2022:

Flere av utøverne i gruppene, har deltatt på Coop Jærcup sine stevner i Sandneshallen. Dette har vært viktige stevner for oppkjøring og trening til de større stevnene innendørs.

NM innendørs Ulsteinvik (5.-6.februar 2022):

Soban Mortaza Inayat, Alexander Skrede, Jonas Fjordholm, og Hanne Berit Irgens deltok på 60m. Soban og Jonas Fjordholm løp inn til gode tider i forsøket, men røk dessverre ut. Soban kom inn på 7,25 og Jonas tangerte sin personlige rekord på 7,20. Alexander Skrede gikk videre både fra forsøket og semifinalen. Alexander løp også inn til 7.04 i forsøket, som er ny **personlig rekord**. I finalen ble Alexander nummer seks med tiden 7.08.

For damene gikk Hanne Berit videre til semifinalen. Hanne Berit tangerte sin personlige rekord i forsøket, og løp inn til 7.64. I semifinalene løp Hanne Berit inn til nye **personlige rekorder**, og

kvalifiserte seg til finalen! Hanne Berit løp på 7.58 **(PR)**. I finalen ble Hanne Berit dessverre disket på grunn av tjuvstart.

Forsøk på 200m: Alexander Skrede røk ut med tiden 22.50.

Hanne Berit kvalifiserte seg til lengdefinalen med et hopp på 5.45m. I finalen senere på dagen hoppet hun 5.99 i siste omgang og sikret seg en **bronsemedalje!**

UM Steinkjær (4.-6.mars 2022):

Victoria Sørland: sølv på 60m på 7.97 (PB) og bronse på 200m med 26.07 (PB)

Eskild Gjesdal Hillesund: gull på 60m på 7.25 (PB) og 23,54 på 200m

Alexander Skrede: gull på 60m på 7,00 (PB) og gull på 200m på 22.33

Nalliah Memarthaen: 7.76 i semifinalen på 60m og 24.88 (PB) på 200m

Ludvig Dahle Hansen: 7.83 i forsøket på 60m, 25.00 på 200m og 11.03m (PB) i kule

Jonas Fjordholm: 7.12 i finalen på 60m og bronse på 200m med 23.11

4x200m for G-15-17: gull med tiden 1.31.81. På laget var Alexander Skrede, Jonas Fjordholm, Eskild Hillesund og Håvard Haugen!



Utendørs 2022:

NM Stafetter Ås (4.-5.juni)

I klassen Menn junior 4 x 100m løp Jonas Fjordholm, Alexander Skrede, Sondre Aasmo og Eskild Hillesund inn til **gull** på tiden 42.92.

I klassen Menn senior 4 x 100m deltok Jonas Fjordholm, Alexander Skrede, Eskild Hillesund og Jonas Skåden. De løp inn til **sølvmedalje** på tiden 42.33.

Norgesmesterskapet 2022 (Stjørdal 24.-26.juni):

Victoria 12,91 på 100m og 26,56 på 200m

Eskild Hillesund 11,38 på 100m og 23,10 på 200m

Soban Inayat 10,99 på 100m og 22,14 på 200m

Alexander Skrede 11,20 på 100m og 23,03 på 200m

Jonas Fjordholm 11,34 på 100m

Hanne Berit ble nummer fire i lengdekonkurransen med et hopp på 5,67m

UM Trondheim 12.-14.august 2022:

Memarthaen Nalliah 11.82 (PB) på 100m og 23,88 (PB) på 200m

Eskild Hillesund 11,50 på 100m og 23,11 på 200m

Alexander Skrede tok sølv på 11,10 på 100m og sølv på 200m med 22,32

Jonas Fjordholm tok bronse på 11,15 (PB) på 100m og bronse på 200m med 22,74 (PB)

Victoria Sørland 12,89 på 100m og 26,70 på 200m

Helen Solheim Volden 13,59 på 100m og 1.03.57 på 400m

1000m stafett: guttene tok gull på tiden 1.57.39. Eskild Hillesund, Jonas Fjordholm, Alexander Skrede og Håvard Haugen.

Jentene tok sølv med tiden 2.17.76. Elsie Seger, Victoria Sørland, Elise Eikeland og Selma Ims



Generelt:

Mange av våre utøvere har deltatt på Coop Jærcup sine stevner rundt omkring i Rogaland. Det har vært en god sesong, der mange har tatt nye steg fra 2021.

4.12 Mellom- og langdistanse

Trener: Eric Toogood

Antall treninger i uka: Gruppen trente fire til seks dager i uka. Mandag-søndag.

Treningssted: Treningen har foregått ved Giskebanen, Gisketjernet, Sandnes stadion, Asheimveien og Sandneshallen.

Utøvere:

Ida Milic

Regelmessige på trening i vinter/vår, men har nå sluttet i SI.

Ingen banestevner i 2022

Løp Sandnesløpet 5km i 2022, 23,07

Frode Tjelta

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

Solastranda ½ maraton 7 plass 1.12,59

Stavanger ½ maraton 7 plass 1.15,41
København maraton september 1. Plass m 45-49 2.35,55
Frankfurt maraton oktober 2.35,25 pers
Karmøy maraton november 2.38,19 1. plass

Einar Nese Johansen

Regelmessig på trening, flere bra baneløp

Innendørs

800m 2.12,02 - 2 plass Sandneshallen - innendørs
800m 2.12,47 - 6 pl h1 UM innendørs
1500m 4,26,57 - 10 plass UM innendørs

Einar løp ikke banestevne ute i 2022 pga. sykdom/skader

Christina Toogood (1989)

Christina fikk til flere gode løp i 2022 med følgende tider

Innendørs

1500m 4,28,07 Sølv NM Ulsteinvik
1500m 4.21,33 4 plass Landskamp Uppsala
1500m 4.21,81 1 plass SandnesHallen

Bane

800m 2,13,70 1 plass Sandnes Høstlekene
1500m 4.20,88 9 plass NM Stjørdal
1500m 4.21,49 11-h Oslo Bislett Games
1500m 4,22,22 7 pl Heusden-Zolder Belgia
3000m 9,34,15 11 pl Greveskogen - Per Halle Invitationaal
3000m 9.51,37 3 pl. Ålgård Coop-Jærcup2

5 km 16,46 2 plass - Gateløp Sola - Hoka Solastrand halvmaraton
½ maraton 1.19,06 53 plass kvinner København Maraton
Forusløpet 3 km 9,47 3.plass

Vienna Søyland Dahle

Bane

1500m 4.28,80 7 plass Bislett
1500m 4.30,80 5 plass Jessheim
3000m 9.28,27 2 plass Jessheim
3000m 9.28,87 6 plass Greveskogen
3000m 9.48,87 2 plass Ålgård
5000m 16.12,79 11 plass Stretford UK - BMC
5000m 16.26,26 4 plass Stjørdal NM
5000m 16.29,13 4 plass Fana
10000m 34.09,51 26 plass London, Night of 10000m pbs
10000m 35.17,11 6 plass Stjørdal NM

½ maraton - Solastrandnen halvmaraton 4. Plass 1.17,34
½ maraton - Barcelona halvmaraton 13. Plass 1.14,40
Siddisløpet 28,38 1. Plass
Forusløpet 3 km 9,31 2.plass
18.09.22 København halvmaraton 1.15.04

Martin Seinmo Eia

Regelmessige på trening. Bra sesong, men få konkurranser

Bane

800m 2.06,62 4 plass Sandnes

800m 2.08,81 3 plass Sandnes

800m 2.10,26 1 plass Sandnes KM

Tuva Alme

Regelmessige på trening i slutten av 2022 (nytt medlem august)

Bane

600m 1.45,04 3 plass Sandnes

27/08/22 Stavanger 5 km - Tid: 19:25

03/09/22 Pølsemila 10 km - Tid: 42:15, syk

17/09/22 Oslo 10 km - Tid: 38:03

Sivert Haga Hebnes

Regelmessig på trening - har deltatt i flere gateløp

10 km Robustløpet 34:32 - 12 plass

10 km Solastrand: 34:40

10 km Sandnesløpet: 35:41 - 4 plass

10 km Egersund: 34:02 - 5 plass

21 km København: 1:16:19 - 422 plass

Bryan Ahmadi Sebastian

Stort sett alltid på trening, deltok på mange ulike distanser.

Utendørs

800m 2.06,91 1 plass Sandnes

800m 2.09,85 1 plass Sandnes

800m 2.10,78 3 plass Sandnes

800m 2.11,79 1 plass Sandnes

1500m 4.20,73 2 plass Sandnes

1500m 4.28,09 2 plass Sandnes

1500m 4.30,45 4 plass Sandnes

3000m 10.00,34 1 plass Sandnes

Stavanger ½ maraton 14 plass, 1.19,25

Simon Bø-Sande

Har slitt med skader hele sesongen. Ingen løp i 2022

Tom Sanne

Regelmessige på trening

1500m 4.30,38 2 plass, Sandnes Stadion

Siddisløpet (30. april): 28:31

Varhaugmila (4. juni): 35:49

København halvmaraton (18. september): 1:16:28

Clemens Sundby Øxnevad

Som i fjor, har Clemens hatt en god sesong, deltar regelmessig på trening når han er i Sandnes. Clemens fokuserer på O-løp hvor han hadde mange gode resultater i 2022.

Internasjonale stafetter:

07.05.2022 10MILA, stafett. 10 beste etappetid på 1 etappe* (og beste norske)

18.06.2022 Jukola, Stafett, 88 beste etappetid*

Rune Sandve Solvang

Regelmessige på trening, få løp i 2022 pga skade

Halvmaraton i Bergen 1.28.09

Robustløpet 10K 37.55

Copenhagen maraton 2.59.31

Guro Bakke Johnsen (2000)

Studere nå i Trondheim medlem av Strindheim med trener.

Ingen løp for Sandnes 2022

Martin Aksland, Sanna Hamre, Jens Christian Dønnestad og Safiullah Mohammadi er alle en del av gruppen og deltar på treningene.

4.13 Kast

Det har vært kasttrening fordelt på de forskjellige aldersgruppene i gjennomsnitt 3-4 dager i uken.

Hovedtrener har vært Sølvi Rabben, med hjelp fra følgende trenere: Øyvind Egelid (for barnegruppene), Kristian Rønneberg og Arne Indrebø. Flere av disse trenerne, har også vært aktive på kretstreningene på fredager i Sandneshallen.

Deltagere fra SI på treningene: Årsklassene 2008-2009-2010-2011.

Årsklassene 15år+: Inga Rabben Reimers, Peder Hennestad Skjevraak, Gustas Pritulskis, Maren Undheim og Elsie Hjartholm Seger, samt utøvere fra mangekampgruppen; Gaute og Sondre Aasmo, Elise Eikeland, Andrea Igeltjørn Lyngholm, Håvard Haugen, Are Torsvik, Kari Kulkarni og Erik Liberg fra Gjesdal IL.

Vi arrangert bra med egne stevner på Sandnes stadion. Vi har hatt utøvere som har tatt flere medaljer og vært finalister i UM, Jr NM, Hoved NM, Verdensungdomsspelen og EM U-18. Det har blitt satt mange personlige bestenoteringer, lagsrekorder og flere kretsrekorder i kastøvelsene for 2022

4.14 Introduksjon til mellom- og langdistanse

Denne løpegruppen ble etablert i september 2021. Dette er en treningsgruppe for barn født mellom 2013 og 2008 som ønsker å lære hvordan man trener spesifikt mot mellom- og langdistanse. Gruppen ble startet av Henrik Ingebrigtsen, som også fungerte som hovedtrener. Nå ledes gruppen av Håvard Askeland.

Oppmøte på treningene er normalt mellom 15-25 utøvere. Gruppen har trent utendørs frem til vinteren, og har deretter trent i Sandneshallen.

Treningstid: Onsdag: 16:30 – 17:30

Trenerteam: Håvard Askeland (hovedtrener) og Vetle Aa Svarstad

4.15 Stav

Stavgruppa har i 2022 sesongen bestått av i alt 6 personer i alderen 13-19 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 mangekamp-trening, så da er det alltid en prioriteringssak hvor mye av treningen som skal være stav.

De eldste utøverne har gjort store framskritt dette året noe som har ført til at laget måtte kjøpe inn flere nye staver i 2022.

I slutten av året har laget hatt hjelp av en gjestetrener fra Tjalve: Yoann Rouzieres

Disse har trent stav i 2022:

Ina Hamre
Sofian Grimstad Nilsen
Håvard Bjerkli
Håvard Haugen
Sondre Aasmo
Gaute Aasmo

4.16 Langdistanse og maraton Frew Zenebe Brkineh

Sesongen utviklet seg til en suksess med norsk mesterskap i halvmaraton, 27 sekunder foran nummer to.

Høydepunktet ellers ble ny sterk personlig rekord i Copenhagen Half Marathon på tiden 1.04.49. Frew ble nest beste løper fra Norge etter EM sølvvinneren Zerei Kbrom Mzengi, som ble nr 17 totalt. En stor del av verdenseliten deltok. Frew holdt samme tempo som europarekordholderen Julien Wanderes mellom 5 og 15 km!

Det var ikke mye som tydet på suksess i innledningen av sesongen. Startet med alternativ trening i svømmebasseng, og fortsatt pleie av en langvarig skade pådradd i 3-Sjøers løpet tidlig i november året før. Den første løpetreningen ute ble gjennomført så sent som i mars. Bergen City Marathon og Sandnesløpet ble brukt som oppkjøring til Midnight Sun Marathon i juni, og det gikk rimelig greit. Derimot ble maratonløpet i Tromsø ikke den store opplevelsen. 20 minutter ut i løpet kolliderte Frew med ei eldre dame etter en veg kryssing, og slo kneet. Han fortsatte likevel å følge den norske rekordholderen på 50 km, Ebrahim Abdulaziz, til om lag halvveis, men etter det handlet det om å gjennomføre. Det ble ikke nok tid til restitusjon for å kunne delta i NM på bane. Det ble etter hvert og konstatert at han hadde «jumpers» knee problemer.

Etter en god treningsperiode siste del av sommeren satte Frew løyperekord på 5km i Stavanger Marathon foran Marius Vedvik, og i Knarvikmila løp han inn til ny sterk pers på 10 km med 29.36, bare 13 sekunder bak Awet Kibrab som var Norges løper på maraton i VM. Frew løp nesten 30 sekunder raskere enn Senay Fissehation i Knarvik. Det gav ny inspirasjon inn mot Copenhagen Half Marathon og NM halvmaraton. Frew var i teten i 3-Sjøers løpet sammen med Senay Fissehation etter å ha rykket fra Awet Kibrab, men fikk problemer. Løp inn som klar 2. mann, men ble disket etter å ikke å ha fått med seg endringen i løypa.

Resultater kronologisk

1. Halvmaraton i Bergen City Marathon 30.april	nr. 2 Tid 1.09.30
2. Halvmaraton i Sandnesløpet 21. mai	nr.1 Tid 1.08.03
3. Midnight Sun Marathon 18. juni	nr. 2 Tid 2.26.28
4. 5 km rekord Stavanger Marathon 6. august	nr. 1 Tid 15.00
5. Personlig rekord på 10 km i Knarvikmila 3. september	nr. 2 Tid 29.36.8
6. Personlig rekord Copenhagen Half Marathon 18. sept. (4. beste tid i Norge 2022)	nr. 44 Tid 1.04.49
7. Norsk mester NM halvmaraton 2022 1. oktober	nr. 1 Tid 1.06.35
8. Hytteplanmila 22. oktober	nr. 15 Tid: 30.00
9. 3-Sjøers løpet 11. november – ingen offisielt resultat	

4.17 Mosjonsgruppa

Alle øktene har oppmøte på stadion kl. 19:00. Alle økter er et utendørs opplegg enten på stadion eller grus/skog ved stadion. Ingen blir fraløpt, vi er alltid på et avgrenset område.

Alle økter starter med min.10-15min felles oppvarming, øvelser, teknikk og drilløvelser.

Anbefaler alle å jogge litt før også.

Trude og Sveinung rullerer på tirsdagene, Cecilie på torsdager.

Ansvarlig trener vil på hver trening gjennomgå økten, detaljer, soner, intensitet etc.

Hoveddel intervaller varer fra ca.19.15-19.50. Avslutning øvelser og nedjogging fra ca.19.50, slutt 20.00.

Øktene legges opp standard med mulighet for tilpassinger og råd etter nivå (mengde/varighet/intensitet osv).

4.18 Friidrettstrimmen

Friidrettstrimmen startet i 1976 og har nå pågått i 45 år. Invitasjonen den gang var et skriv fra Kristian Bøe til 27 tidligere aktive friidrettsutøvere. 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 46 år, og likeledes deltakerne. Flere av deltakerne deltar på trimmen i Melsheia mandag og onsdager samt som funksjonærer på friidrettsstevnene til Si. I 2021 har vi vært ca. 10 personer som har trent hver tirsdag fra 20-21.30 på Skeiane, som vi er svært takknemlige for at stiller lokaler til vår disposisjon.

4.19 SI-veteraner

SI-Veteranene ble startet av Sigurd Sirevåg i 1997.

Hver mandag og onsdag møtes vi ved SI-Hytta kl. 1000 og er ute og går i to timer. Siste onsdag i hver måned er det sosialt samvær med kaffe og vafler i SI-hytta, og siste mandag har vi såkalt blåtur.

Vi har plass til flere veteraner om noen er interessert i å være med oss, passivt medlemskap i Sandnes Idrettslag må til.

Årets blåturer

31.01. Njåskogen over Midgardsormen, 26 stk.

28.03. Randulf Sirevåg tok oss med på tur med start fra Limagården. 28 stk.

25.04. Start fra Ytraberget, Røyneberg med guide fra Sola historielag. Vi gikk langs Hafrsfjord mot Sola Flyplass. 30 stk.

30.05. Rekestranda, med avslutning i hagen til Sigurd sin hytte. Der ble det grillfest. 22 stk.

28.06. Tur til Fjøløyna, 21 stk.

25.07. Tur i Vagleskogen, 10 stk.

29.08. Tur fra parkeringsplassen i Hålandsmarka til Vigdel fort. 22 stk.

26.09. Tur til Sykkel Velodromen på Sola. Tor Helge Skretting var guide. 20 stk.

31.10. Tur fra Sandnes Stadion. Ormaskogen, Soma Skole, Austvoll, Folkvord Planteskole og tilbake til Stadion. 27 stk.

28.11. Turen gikk til Alsvik med varm havregrynssuppe som avslutning. 32 stk.

Foredragsholdere på onsdagstreffene i SI-Hytta

23.02. Sigurd fikk utdelt blomster, diplom og vase av ordføreren for sin frivillige innsats gjennom mange

år. Tilstede var folk fra Styret i SI, de nærmeste i familien pluss 45 SI-Veteraner.

30.03. Torleif Bilstad fortalte om sin oppvekst i Loen, og hvordan det var å være ungdom i Sandnes i 1950 – 1960 årene. 25 stk.

27.04. Besøk av Petter Stangeland som er litt av en tusenkunstner. Det var en kjekk opplevelse. 26 stk.

25.05. Vi fikk førstehjelpsoppdatering. 19 stk.

29.06. Sigurd fortalte om planlagt tur til Færøyane. Han kom aldri dit på grunn av tåke. Etterpå gikk vi ned til Sandnes Sparebank Arena og fikk omvisning der. 22 stk.

27.07. Kaffe og vafler med vitser og skrøner. 16 stk.

31.08. 3 kjekke damer fra Saniteten fortalte om hva som kan være symptomer på akutt og alvorlig sykdom. 27 stk.

28.09. Eystein Enoksen, professor ved Idrettshøgskolen, holdt foredrag. Det var en opplevelse. 32 stk.

05.10. Vi ble invitert til lunsj i Sandnes Sparebank Arena. 25 stk.

30.11. Besøk og omvisning på TS - Museet på Tjelta. Nystekte lapper og kaffe som avslutning. (antall?)

14.12. Juleavslutning med grøt og marsipankake. Juleallsang til trekkspillmusikk. 37 stk.

Andre aktiviteter

Det er flere av oss som har vært med friidrettsgruppa som hjelpere på arrangementer i Sandnes hallen, på stadion og i Arboret-trimmen. Vi stilte og med vakter i forbindelse med Blink-festivalen.

Vedlegg 1: Regnskap 2022 og budsjett 2023

SI FRIIDRETT	Budsjett 2022	Regnskap 2022	Budsjett 2023
Treningsavgift	330 000	318 503	400 000
Treningsavgift mosjonistgruppe	85 000	63 000	
Egenandel stevner	20 000	102 256	150 000
Egenandel treningsleir 2022	100 000	145 980	425 000
Påmelding egne stevner	80 000	35 033	350 000
- Påmelding Friidrettsskolen	130 000	84 325	-
- Påmelding Sandnesløpet	120 000	145 208	-
- Påmelding Hanatrappene Opp	30 000	13 397	-
Sponsormidler	1 300 000	1 502 052	1 400 000
Bodsalg	50 000	95 512	110 000
Tilskudd forbund / Gavefond	40 000	32 500	40 000
LAM-midler	200 000	288 891	290 000
MVA Refusjon	220 000	265 496	260 000
Interne overføringer (hovedstyre)	370 000	285 036	300 000
SUM DRIFTSINNTEKTER	3 075 000	3 377 189	3 725 000
Startkontingenter	(90 000)	(166 574)	(175 000)
Kostnader egne stevner og arrangementer	(40 000)	(371 493)	(350 000)
- Kostnader Sandnesløpet	(50 000)	-	
- Kostnader Friidrettsskolen	(40 000)	-	
- Kostnader Hanatrappene Opp	(20 000)	-	
Treningsleirer 2022	(250 000)	(391 653)	(550 000)
Reiseutgifter	(270 000)	(909 530)	(430 000)
Innkjøp til kiosk	(30 000)	(45 335)	(50 000)
Overnatting	(200 000)	(152 967)	(330 000)
Kontrakter utøvere	(590 000)	(567 625)	(685 000)
Kontrakter trenere	(625 000)	(495 349)	(525 000)
Treningsstøy og utstyr	(70 000)	(248 417)	(70 000)
Utdanning og kurs	(30 000)	-	(20 000)
IT kostnader	(10 000)	(32 635)	(30 000)
Lønnsutgifter	(740 000)	(679 194)	(500 000)
Markedsføring/sponsorkostnader		(153 134)	(100 000)
Administrasjon	(190 000)	(202 009)	(160 000)
Diverse kostnader	(80 000)	(10 524)	(50 000)
SUM DRIFTSUTGIFTER	(3 325 000)	(4 426 439)	(4 025 000)
		-	
NETTO RESULTAT	(250 000)	(1 049 250)	(300 000)

Vedlegg 2: Lagsrekorder

JENTER

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	Dato
60m 16 år	8.06 +1.7	Victoria Sørland	Sandnes	10.09.2022
100m 17 år	12.09 +1.2	Selma Ims	Trondheim	12.08.2022
200m 11 år	28.94 +1.3	Tilla Sundem Barlaug	Sandnes	11.09.2022
600m 11 år	1.44.15	Tilla Sundem Barlaug	Sandnes	25.08.2022
100 m hekk 76.2cm 17 år	13.93 +1.8	Selma Ims	Jerusalem, ISR	04.07.2022
200 m hekk 68cm 11 år	33.47 +1.6	Tilla Sundem Barlaug	Stavanger	19.05.2022
200 m hekk 68cm 12 år	33.47 +1.6	Hedda Barlaug Røsdal	Stavanger	19.05.2022
300 m hekk 17 år	42.66	Selma Ims	Trondheim	13.08.2022
Lengde 17 år	5.86 -0.1	Selma Ims	Sandnes	08.08.2022
Tresteg 12 år	10.45 +1.0	Hedda Barlaug Røsdal	Fana	27.05.2022
Kule 3 kg 17 år	13.99	Inga Rabben Reimers	Sandnes	11.09.2022
Kule 4 kg 17 år	11.94	Inga Rabben Reimers	Haugesund	03.09.2022
Kule 4 kg 18 år	11.75	Elise Hjortholm Seger	Bærum	26.08.2022
Diskos 1 kg 17 år	37.21	Inga Rabben Reimers	Trondheim	14.08.2022
Slegge 3 kg 17 år	41.89	Inga Rabben Reimers	Sandnes	24.09.2022
Slegge 4 kg 17 år	32.96	Inga Rabben Reimers	Sandnes	24.09.2022
Spyd 500 g 17 år	49.57	Inga Rabben Reimers	Fana	29.05.2022
Spyd 600 g 17 år	44.18	Inga Rabben Reimers	Bærum	28.08.2022

GUTTER

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	Dato
60m 11 år	8.77 -0.3	Ask Henrik Oftedal	Sandnes	08.08.2022
60m 17 år	7.13 +1.5	Alexander Skrede	Sandnes	10.09.2022
100m 11 år	14.18 +1.9	Ask Henrik Oftedal	Sandnes	31.07.2022
200m 17 år	22.22 +0.7	Alexander Skrede	Bærum	27.08.2022
400m 17 år	49.79	Håvard Haugen	Oslo/Bi	30.06.2022
Tresteg 11 år	8.76 +1.6	Hermann Barlaug Røsdal	Fana	27.05.2022
Tresteg 12 år	9,71 +1.8	Sindre Nakken Liebich	Fana	27.05.2022

MENN

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	Dato
1 engelsk mile	3.46.46	Jakob Ingebrigtsen	Oslo/Bi	16.06.2022
10000 m	28.04.42	Narve Gilje Nordås	Oslo/Bi	13.04.2022
Slegge	53.94	Gustas Pritulskis	Stavanger	30.06.2022

KVINNER

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	Dato
800m	2.06.68	Malin Nyfors	Karlstad, SWE	03.07.2022
5000m	16.12.79	Vienna Søyland Dahle	Stretford, GBR	23.07.2022
10000m	34.09.51	Vienna Søyland Dahle	London, GRB	14.05.2022
Halv maraton	1.14.40	Vienna Søyland Dahle	Barcelona ESP	03.04.2022
300 m hekk	42.66	Selma Ims	Trondheim	13.08.2022
Lengde uten tilløp	2.63	Maren Undheim	Sandnes	31.10.2022
Diskos	37.21	Inga Rabben Reimers	Trondheim	14.08.2022

MENN, INNE

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	Dato
1500 m	3.31.80	Jakob Ingebrigtsen	Lievin, FRA	09.02.2021

KVINNER, INNE

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	Dato
100 m	12.11	Hanne Berit Irgens	Sandnes	15.01.2022
Lengde uten tilløp	2.63	Maren Undheim	Sandnes	31.10.2022

VETERAN MENN

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	Dato
100 m 60 - 64 år	14.26 -2.5	Are Torsvik	Hamar	21.05.2022
800 m 50 - 54 år	2.23.03	Arne Oftedal	Stavanger	02.08.2022
1500 m 45 - 49 år	4.30.38	Tom Andre Sanne	Sandnes	05.07.2022
1500 m 50 - 54 år	4.41.14	Arne Oftedal	Sandnes	05.07.2022
1500 m 60 - 64 år	6.01.07	Are Torsvik	Sandnes	05.07.2022
Halvmaraton 35 - 39 år	1.04.49	Frew Zenebe Brkneh	København	18.09.2022
Halvmaraton 60 - 64 år	1.30.18	Harald Dowham	Sola	19.03.2022
Halvmaraton 75 - 79 år	1.51.32	Per Rasmus Oftedal	Sola	19.03.2022
Maraton 45 - 49 år	2.35.25	Frode Tjelta	Fankfurt	29.10.2022
100 m h 84.0 cm 60 - 64 år	18.26 -0.2	Are Torsvik	Sandnes	11.09.2022
200 m h 76.2 cm 60 - 64 år	34.41 +0.6	Are Torsvik	Sandnes	11.09.2022
Lengde 60 - 64 år	4.47 +1.7	Are Torsvik	Hamar	21.05.2022
Diskos 1.5 kg 60 - 65 år	20.90	Are Torsvik	Sandnes	11.09.2022
Diskos 1 kg 60 - 64 år	30.35	Are Torsvik	Sandnes	14.05.2022
Spyd 600 g 60 - 64 år	26.76	Are Torsvik	Sandnes	10.09.2022

VETERAN KVINNER

Øvelse/klasse	Resultat	Navn	Sted	Dato
100 m 50 - 54 år	16.94 -0.2	Kari Nordaas Kulkarni	Sandnes	14.05.2022
800 m 55 - 59 år	2.51.15	Live Gjesdal Nilsson	Sandnes	25.08.2022
5000 m 60 - 64 år	20.41.49	Nina Rødsmoen	Egersund	25.08.2022
10000 m 50 - 54 år	49.58.63	Anne Siri Sævareid	Sandnes	11.09.2022
10000 m 55 - 59 år	44.08.63	Live Gjesdal Nilsson	Sandnes	11.09.2022
Lengde 50 - 54 år	3.80 +0.5	Kari Nordaas Kulkarni	Hamar	21.05.2022
Diskos 1 kg 50 - 54 år	18.54	Kari Nordaas Kulkarni	Sandnes	11.09.2022

Årsrapport Sandnes IL Langrenn 2022:



Styrets sammensetning i perioden:

Leder/Oppmann: Torstein Hagen

Sekretær: Anita Løland Henriksen

Økonomiansvarlig: Kjetil Sola

Styremedlem: Tor Sigve Taksdal

Utstyrsansvarlig: Arne Erik Bjåstad

Styrets beretning.

Det har vært avholdt 6 styremøter i perioden.

Vi har totalt ca 107 medlemmer og fordelt på gruppene:

Gr 1: 1-3 klasse: 34 stk

Gr 2: 4-7 klasse: 15 stk

Gr 3: 8. klasse og eldre: 6 stk

Elite/Junior: 8 stk

Styrets hovedmål i perioden har vært

1. Sikre god aktivitet og skiglede på asfalt og snø
2. BLINK arrangør i Sandnes.
3. Arrangementene:
 - a. Duathlon i Sandnes Arena
 - b. SI rennet/SI sprinten
 - c. SI- rullen
4. Tilby et opplegg for hjemmевærende «skistudenter» på videregående.

Følgende medlemmer går på skigymnas:

Kristoffer Sola (Sirdal)

Edvard Bjåstad (Hovden)

Elling Holmebakken (Hovden)

Følgende medlemmer er med i kretslaget:

Karina Andrea Strand (Sandnes VGS)

Marcelo Hetland Strand (Sandnes VGS)

Ana Delfi Strand (Tryggheim VGS)

Oskar Tjeldflåt Kvalbein (Sandnes VGS)

Andreas Tjeldflåt Kvalbein (Sandnes VGS)

Julia Scott

Våre aktive seniorløpere er:

Mari Folkvord

80 % av vår ungdomsskolegruppe går på WANG Ungdomsskole Sandnes med spesialisering i langrenn.

Avholdte Aktiviteter:

- Foreldremøte
- 1 stk klubbkvelder
- Si Rullen
- SI rennet/sprinten
- Ansvarlig for sonesamling for kullet 2006/2007. 3 samlinger avholdt.
- Rulleskiskole

Planlagte aktiviteter:

- Trenerkveld
- SI sprinten/rennet
- Duathlon

En normal sesong i 2022 med deltakelse lokalt og nasjonalt på Ungdommens Holmenkollrenn og Hovedlandsrennet.



BLINK arrangert elitearrangement og lokalt kretsrenn.. BLINK var en suksess, men dessverre var deltakelsen blant barn og unge halvert fra tidligere år. Grunnet færre tilreisende nasjonalt. Det årlige åpningsrennet på Hovden ble også i år gjennomført som tidligere og vi var totalt ca 20 stk som reiste også i år.

Gledelig at vi har fått inn flere ny medlemmer til vår nybegynner gruppe. En mer normal rekruttering i etterkant av BLINK. Men vi har mistet noen årganger grunnet covid-19 som gjør at gruppen vil bli svært liten i de eldste klassene i årene som kommer.

Vi har fortsatt samarbeidet med Gjesdal IL om felles treninger for gruppe 3 (ungdomsskolegruppe) på rulleski i regi av «TEAM MELSHEI», som gruppenavn. Primært for å styrke det sosiale treningsmiljø og gode trenerressurser på tvers av klubbene. Tilbudet er også åpent for andre klubber i sonen.

Det er også etablert «TEAM MELSHEI ELITE» for våre kretslagsutøvere hvor Renate Tjetland fra Gjesdal IL har fungert som trener. Dette er første forsøk på å etablere et treningsopplegg for hjemmевærende juniorutøvere i klubben. Disse utøverne går til daglig på Sandnes VGS.

Det blir avholdt barmarkstrening på tirsdager og rulleskitrening torsdager. På mandager er det også rulleski for ungdomsskole og videreregående gruppe.

SI har hatt deltakere på hospiteringssamlinger i regi Sirdal Ski og Hovden Skigymnas (HSG-U).

Veldig gledelig at vi har hatt snøtrening i Melshei ved flere anledninger. Det nye arenahuset ble også innviet med KM rulleski arrangert av Sandnes IL med god deltakelse.

Mange medlemmer har deltatt i de renn som ble avholdt:



Ungdommens Holmenkollrenn:

Theodor Sola

Tormod Hagen

Thomas Morten Duncan

Vebjørn Oftedal

Hovedlandsrennet:

Hedda Eritsland

Selma Kolflåth

Edvard Bjåstad

Elling Holmebakken



KM

Det ble arrangert både KM rulleski på Hovden og KM på ski.

Gull:

Edvard Bjåstad (KM rulleski)

Hedda Eritsland (KM Ski+Rulleski)

Kristoffer Sola (KM ski)

Sølv:

Kristoffer Sola (KM Ski)

Edvard Bjåstad (KM ski)

Oskar Tjeldflåt Kvalbein (KM rulleski)

Ana Delfi Strand (KM Rulleski)

Bronse:

Vebjørn Oftedal (KM ski)

Marcelo Hetland Strand (KM ski)



Den tradisjonsrike Julehufsen på julaften kl. 10 00 ble avholdt offisielt etter noen års «pause» grunnet covid-19. God deltakelse av gamle og eksisterende medlemmer og utøvere.

Sonesamlinger

Et godt samarbeid i sonen vår og det har vært avholdt flere sonesamlinger ila høsten. 3stk for 2006-2007, 3 stk for 2008 – 2009 og 2 stk for 2010-11.

Sandnes IL har hatt ansvar for samling 2006/2007 og også stilt med foreldre til flere av de andre samlingene.

En første sesong på lenge som kunne minne om noe normalt. Men dessverre var det fortsatt mye sykdom blant utøvere som reduserte deltakelse på noen renn.

For styret:

Torstein Hagen

Sandnes

13/3/23

Sandnes IL Orienteringsgruppa Årsmelding 2022



Forord

Årsmeldinga for 2022 er bygd opp på samme måte som tidligere. Forordet inneholder styrets samlede kommentarer til året som gikk. Deretter følger oversikten som viser alle tillitsvalgte i O-gruppa. Så følger Trenings- og rekrutteringskomiteen, Teknisk komité, Skogsgauken og Økonomi og dugnadskomiteen. I årsmeldinga er det også en oversikt som viser resultater i mange av de sentrale løp som klubbens medlemmer har deltatt i.

Årsmeldinga er omfattende og viser bredden i O-gruppa sine aktiviteter. Årsmeldinga skal også være for historien, dvs. at de unge, og andre interesserte, om noen år kan lese om hva som skjedde i 2022. Årsmelding og Handlingsplan lagres i egen folder på Dropbox, og kan fås ved henvendelse til styre.

I 2022 var det 228 medlemmer i o-gruppa.

Endelig et år «nesten» uten covid restriksjoner. 2022 vil nok for ettertiden bli husket som det året Sandnes IL arrangerte Hovedløpet med O-landsleir. Det er i 2022 lagt ned en ekstraordinær innsats fra lagets medlemmer, før, under og etter arrangementet. HL/OLL ble gjennomført med stil og ble belønnet av NOF med prisen for årets arrangement. Tusenvis av dugnadstimer utført av over 150 medlemmer ligger bak dette resultatet. I tillegg sanket vi 6.medaljer under mesterskapet. Takk til alle som var med å bidra.



Trenings- og rekrutteringskomiteen har prioritert arbeidet med de unge. Dette arbeidet er svært viktig for klubbens utvikling og for å få frem bredde i klubben. Endelig var fast kveldsmat på torsdager i SI hytta på plass uten restriksjoner. I vinterhalvåret har klubben stort sett hatt ulike faste treningstilbud 3 dager pr uke.

Jorunn Johannesen fikk tildelt Sandnes IL sin pris SI-Bragden for hennes innsats på mange områder i Sandnes IL, sist som ansvarlig for bespisning under hovedløpet. Gratulerer og takk Jorunn.



2022 har vært et år med stor aktivitet på alle nivå. Sportslig er o-gruppas unge utøvere på et nivå og i en bredde vi nok ikke har sett før. Under Hovedløpet sanket vi 6 medaljer, 2 gull (Trygve Skumlien Myrland H14 langdistanse, Mari Richter D15 sprint), 1 sølv (Mari Richter D15 langdistanse), 3 bronse (Peter Sæbbø H15 langdistanse, Jone Valdal H16 langdistanse, Thomas Duncan H14 sprint). Under NM juniorstafett, H17-20, løp Sandnes IL inn til en knallsterk sølvmedalje, som er en prestasjon vi for få år siden nesten ikke trodde var mulig. Laget besto av Jone Valdal, Andreas Vistnes Myklebost og Markus Richter. Alle de flotte prestasjonene finnes i statistikken til trenings og rekrutteringskomité. Det er også gledelig å se den store deltakelsen på turer og løp. Også i 2022 var vi største klubb på Sørlandsgaloppen med over 70 deltakere. Bredde og topp, sammen!

Vi er godt representert også utenfor laget. Leder ROK Sveinung Svebestad, Styremedlem/leder TEK ROK Sigurd Oftedal, Sportslig Råd ROK Tom Furland og Wenche M Sæbbø. HL-kontakt ROK Kim Richter. Hovedstyret Sandnes IL Kasserer Kim Richter. Styremedlem NOF Rune Christiansen.

Takk for innsatsen gjennom 2022 til alle medlemmer og komité. Det er en utrolig innsats som ligger bak. Jeg oppfordrer alle medlemmer til å lese årsmeldingen for å få et inntrykk av hvor mye innsats som faktisk legges ned. Jeg har spesielt lyst å trekke frem alle dere som bidrar som trenere, hjelpetrener og foreldre for den fantastiske gjengen med fremadstormende barn, ungdommer og juniorer vi har.

For styret: Rune Christiansen

Tillitsvalgte 2022

Styret i O-gruppa

Leder
Leder Trening- og rekrutteringskomité
Leder Teknisk komité
Økonomi
Koordinator

Rune Christiansen
Jon Duncan
Tor Gunnar Aksland
Kim Richter
Gunhild van Zanten Magnussen

Trenings- og rekrutteringskomité

Leder
Trenere

Jon Duncan
Mette Wathne, Ragnhild Richter, Ane Oftedal, Sigurd Oftedal, Lene Gezien Jongenburger-Schutte, Kim Richter, Rune Christiansen, Tor Gunnar Aksland, John Duncan, Tom Furland, Jon Myklebost, Magnus Landstad, mm.

Oppmenn

Ole Morten Thingbø, Guro Kleivene Myhre, Sverre Soleng

Teknisk komité

Leder
Materialforvalter
Kartplan/kartsøknader
Kart og arrangement

Tor Gunnar Aksland
Ole Morten Thingbø
Lars Myklebost, Geir Haugvaldstad
Sigurd Oftedal, Jon Myklebost

Skogsgauken

Leder
Medlemmer

Oddgeir Eikeskog
Kjell Dale, Sveinung Svebestad, Jon Myklebost, Eivind Rake

Økonomi og dugnadskomité

Leder
Assisterende leder
Fakturering
Aktivitetsavgift
Ansvarlig HL/OLL

Kim Richter
Tore Tengesdal
Jon Arne Sæterås
Bjørnar Haug
Rune Christiansen

Valgkomité

Leder
Medlem
Kontaktperson i styre

Sverre Soleng
Jarl Valdal
Rune Christiansen

Teknisk komité

Leder

Materialforvalter

Kartplan/kartsøknader

Tor Gunnar Aksland

Ole Morten Thingbø

Lars Myklebost, Jon Myklebost, Sigurd Oftedal,
Geir Haugvaldstad

Tidtaking

Tor Gunnar Aksland, Sigurd Oftedal, Bjørnar
Andre Haug, Jarl Valdal, Jone Sæbbø

Kartarkiv digitalt

Lars Myklebost

Arrangement 2022

Første år tilnærmet upåvirket av Covid pandemi! SI har i år arrangert løpene i oversikt under. Det er vært et år med høy aktivitet. Årets hovedarrangement var selvfølgelig Hovedløpet som ble svært vellykket og som krevde mye dugnadsinnsats. Vi arrangerte også Nordsjø-løpene i mars med suksess, og dette er noe som vi håper kan bli gjentatt som stort vårløp i 2024.

Klubben har mange som bidrar på arrangementer, og vi har mange som kan ta på seg litt større oppgaver som løpsleder-, løypelegger- og tidtakeransvarlig. Gledelig at mange bidrar i ulike roller på løpsdugnader.

Arrangementsoversikt SI 2022:

SI O-gruppe - Arrangement 2022:								
DATO	LØP	KART	STED (samlingsplass)	LØPSLEDER / ANSVARLIG	LØYPELEGGER	Tidtaking/ Sekretariat	Dugnadsbehov antall hjelpere utenom løypelegger/løpsle- der/tidtager	Antall påmeldte
19.12.22	Nattløp	Dalsnuten	Gramstad	Tor Gunnar Aksland	Arnfinn Rømuld	Tor Gunnar Aksland	0	64
23.12.22	Vinterkarusell	Dale-Lifjell	Dale	Tor Gunnar Aksland	Andreas Myklebost	Tor Gunnar Aksland	1	126
25.3.22	Nordsjø-fredag	Varatun	Lura	Eivind Rake	Sigurd Oftedal	Sigurd Oftedal	1	124
26.3.22	Nordsjø-lørdag	Stangeland	Stangeland	Eivind Rake	Jon Myklebost	Tor Gunnar Aksland/Sigurd Oftedal	6	233
27.3.22	Nordsjø-søndag	Selshammeren	Sviland	Eivind Rake	Tom Furland	Tor Gunnar Aksland/Sigurd Oftedal	6	280
11.5.22	Bedriftsløp	Selshammeren	Sviland	Tor Gunnar Aksland/Jarl Valdal	Kjell Dale	Tor Gunnar Aksland	8	470
24.5.22	Ungdomscup	Melshei	Arboretet	Geir Haugvaldstad	Jon Duncan	Sigurd Oftedal	4	125
14.6.22	Ungdomscup	Kortdistanse	Sandvedparken	Tor Gunnar Aksland	Magnus Landstad	Sigurd Oftedal	4	105
5-10/8-2022	HLJOLL - løpene			Njål Vadla/Oddgeir Eikeskog/Bjørnar Haug/Tor Gunnar Aksland	Jon Myklebost/Gisle Vathne/ Tom Furland/Jon Duncan	Morten Aamodt	Alle	300
14.9.22	Bedriftsløp	Kortdistanse	Austrått sprintkart	Jone Sæbbø	Jon Duncan	Bjørnar Andre Haug	8	350
1.10.22	Kretsløp, Rogalandsranking finale	Kubbetjønn	Kubbetjønn	Tor Gunnar Aksland	Morten Aamodt	Bjørnar Andre Haug/Sigurd Oftedal	6	110
5.11.22	Hardhausen	Melshei	SI hytta	Rune Christiansen	Njål F. Vadla	Tor Gunnar Aksland	8	205
27.11.2022	Klubbmesterskap med grøt	Melshei	SI-Hytta	Geir Haugvaldstad	Njål F. Vadla	Tor Gunnar Aksland	3	75
07.12.2022	Nattløp	Sviland/Melshei	Sviland	Sveinung Svebestad/Rune Christiansen	Sveinung Svebestad/Rune Christiansen	Jarl Valdal/Sverre Espedal-Selvåg	0	75
31.12.2022	Nyttårsløpet	Melshei	SI-Hytta	Hermann Skogsholm	Eivind Rake	Tor Gunnar Aksland	2	129

Liste med o-løp i Norge med SI-deltakere i 2022 (Se antall SI deltakere i kolonne 'Org.')

2022 ▾

jan | feb | mar | apr | mai | jun | jul | aug | sep | okt | nov | des | alle

Dato	Navn	Arrangører	Delt.	Org.	
05.01.2022	Nattløp Haugstadskogen	Egersund OK	45	8	R
15.01.2022	Vinterkarusell Øksnevadskogen	Ganddal IL	150	21	R
19.01.2022	Nattløp Gramstad	Sandnes IL (Rogaland)	42	10	R
29.01.2022	Vinterkarusell Dale	Sandnes IL (Rogaland)	100	31	R
02.02.2022	Nattløp Vigreskogen	Ganddal IL	52	8	R
05.02.2022	O-intervaller Njåskogen - Treningssamling	Ganddal IL	30	10	
05.02.2022	NM ski-o lang	Botne SK	168	0	R
06.02.2022	Langtur med O-tekniske momenter - Treningssamling	Ganddal IL	29	12	
16.02.2022	Nattløp, Vikeså	Ålgård Orientering	29	4	
23.02.2022	Nattløp på Krossberg	Stavanger Orienteringsklubb	39	1	R
26.02.2022	Ås by Night & Fog Cup #7	Ås-NMBU Orientering	89	1	R
09.03.2022	Nattløp Vagleskogen	Ganddal IL	53	2	R
16.03.2022	Nattløp Fotland	Egersund OK	11	1	R
19.03.2022	Vinterkarusell	Sandnes IL (Rogaland)	7	1	
19.03.2022	Vinterkarusell på Tastaveden	Stavanger Orienteringsklubb	57	2	R
25.03.2022	Treningsløp Forlenget kveldssprint Varatun	Sandnes IL (Rogaland)	100	10	R
26.03.2022	Nordsjøløpene dag 1	Sandnes IL (Rogaland)	210	46	R
26.03.2022	KOK 2-dagers Mellomdistanse	Kristiansand OK	133	1	R
27.03.2022	Nordsjøløpene dag 2	Sandnes IL (Rogaland)	240	43	R
27.03.2022	KOK 2-dagers Langdistanse	Kristiansand OK	127	1	R
09.04.2022	Halden O-Meeting Mellom	Halden SK	756	12	R
10.04.2022	Halden O-Meeting Lang	Halden SK	689	15	R
23.04.2022	KM sprint	Vindafjord Orienteringslag	67	21	R
23.04.2022	Lørdagskjappen	OK Moss	1125	2	R
24.04.2022	Smaalenenløpet	Indre Østfold OK	761	2	R
24.04.2022	Kristtornløp (HOK-ranking 2/2022)	Stord Orientering	145	7	R
28.04.2022	SO-Cup Løp 1 - Vannassen	Stavanger Orienteringsklubb	90	1	R
29.04.2022	NM sprint jr - NC sprint sr	Raumar Orientering	289	6	R
30.04.2022	NM knockout sprint	Raumar Orientering	254	5	R
07.05.2022 - 08.05.2022	Tour de Orientering - Kringeli	Ganddal IL	389	107	R
10.05.2022	Ungdomscup løp 1 - Krossberg	Stavanger Orienteringsklubb	93	38	R
14.05.2022	O-troll samling Ålgård	Ålgård Orientering	33	15	
14.05.2022	Fossumløpet 2022 med Trimtex-cup	Fossum IF	402	2	R
14.05.2022	Nærløp Ålgård	Ålgård Orientering	3	0	R
15.05.2022	Gromløpet med Trimtex-cup	Lillomarka OL	433	2	R
21.05.2022	Sprint Kverneland RR2	Frøyland IL	117	26	R
21.05.2022 - 22.05.2022	ROOTS-samling ifm Rogalandsranking løp 2&3 12-19 år	Stavanger Orienteringsklubb	20	11	
22.05.2022	KM Sprint	Varegg Fleridrett	68	0	R
22.05.2022	Mellomdistanse Egersund RR3	Egersund OK	103	24	R
24.05.2022	Ungdomscup løp 2 Arboretet	Sandnes IL (Rogaland)	115	50	R
28.05.2022	Odda 2-dagers / KM mellom	Odda OL	174	4	R
29.05.2022	Odda 2-dagers (HOK-ranking 3/2022)	Odda OL	153	4	R
30.05.2022	Klubbøl Vagleskogen	Ganddal IL	50	1	R

02.06.2022	Karusell 2, Hålandskogen	Ålgård Orientering	20	1	
04.06.2022	Pinsesprinten	Hamar OK Løten o-lag	700	26	®
05.06.2022	Elgdilten	Hamar OK Løten o-lag	897	25	®
06.06.2022	Løvspretten	Hamar OK Løten o-lag	906	24	®
11.06.2022	Sprintløp i Førde, RR4	Sveio OL - Orientering	0	11	®
12.06.2022	KM Mellom - O-hytta i Djupadalen	Haugesund IL Orientering	95	22	®
14.06.2022	pokalkamp 4 Bergen	Fana IL	141	1	®
14.06.2022	Ungdomscup Løp 3 - Sandvedparken	Sandnes IL (Rogaland)	95	49	®
17.06.2022 - 19.06.2022	Geilo 3-dagers	Geilo IL Tunhovd IL	855	6	®
17.06.2022	Camp Stokke-sprinten	Stokke IL	55	3	
18.06.2022	Finndulten	Lunderseter IL	46	3	®
19.06.2022	Glåmdalsløpet	Grue IL	38	3	®
20.06.2022	Klubbøl Øksnevadskogen	Ganddal IL	51	2	®
24.06.2022	Norsk O-Festival Sprint - Alle klasser	Brandval/Kongsvinger OK Nydalens SK	1058	24	®
25.06.2022	Norsk O-Festival Vanlige klasser, mellomdistanse	Brandval/Kongsvinger OK Nydalens SK	1018	11	®
25.06.2022 - 26.06.2022	Norsk O-Festival Elite, DH 15 og 16	Brandval/Kongsvinger OK Nydalens SK	686	26	®
26.06.2022	Norsk O-Festival Vanlige klasser, langdistanse	Brandval/Kongsvinger OK Nydalens SK	850	10	®
07.07.2022 - 10.07.2022	Sørlandsgaloppen	Hedrum OL Lardal OL Larvik OK	2666	234	®
13.07.2022 - 17.07.2022	Fjord-O 2022	Emblem IL IL Vetten	2278	24	®
19.07.2022	KOK Sommercup, løp 4	Kristiansand OK	41	2	®
27.07.2022	2-m stafett på Vannassen	Stavanger Orienteringsklubb	40	4	
05.08.2022 - 10.08.2022	O-landsleiren	Sandnes IL (Rogaland)	358	13	
06.08.2022	Hovedløpet lang	Sandnes IL (Rogaland)	286	15	®
07.08.2022	Hovedløpet sprint	Sandnes IL (Rogaland)	290	15	®
13.08.2022	NC mellom med publikumsløp	OL Toten-Troll	341	8	®
14.08.2022	NM ultralang med publikumsløp	OL Toten-Troll	292	8	®
14.08.2022	KM Sprint	Frol IL	89	1	®
15.08.2022	Klubbøl Lyngholen	Ganddal IL	62	9	®
20.08.2022	Vestlandsmesterskapet (DM), Lang (HOK-ranking 5/2022)	Gneist, IL Rogaland Sogn og Fjordane	253	29	®
21.08.2022	Vestlandsmesterskapet (DM), Mellom	Gneist, IL Rogaland Sogn og Fjordane	220	27	®
23.08.2022	Ungdomscup løp 4 - Storhaug	Stavanger Orienteringsklubb	98	49	®
27.08.2022	Hemingløpet med KM lang og Trimtex-cup	Heming Orientering	414	1	®
27.08.2022	KM Lang Måheia RR5	Ganddal IL	0	35	®

02.09.2022	Tour de Trondheim dag 1 og Ungdomsløp 6	NTNUI	223	1	
02.09.2022	Veteranmesterskap sprint	Bækkelagets SK	403	5	
03.09.2022	Tour de Trondheim dag 2	NTNUI	215	1	
03.09.2022	Veteranmesterskap langdistanse m/TrintexCup mellomdistanse	Bækkelagets SK	535	5	
03.09.2022	O-troll leir, Sør-Rogaland	Stavanger Orienteringsklubb	37	13	
04.09.2022	Veteranmesterskap mellomdistanse m/publikumsløp	Bækkelagets SK	496	5	
04.09.2022	Tour de Trondheim dag 3	NTNUI	160	2	
06.09.2022	Ungdomscup løp 5 - Vagleskogen	Ganddal IL	107	47	
08.09.2022	NM langdistanse	Asker Skiklubb Tyrving IL	238	4	
10.09.2022	NM mellomdistanse	Asker Skiklubb Tyrving IL	334	5	
10.09.2022	Kretsløp Ålgård RR6	Ålgård Orientering	83	32	
15.09.2022	Rekrutt Klubbløp SI Hytta	Sandnes IL (Rogaland)	27	18	
16.09.2022	Kampen om Skagerrak - Nattsprint	Sandefjord OK	83	11	
17.09.2022	Kampen om Skagerrak - Langdistanse	Sandefjord OK	88	13	
18.09.2022	KM-lang	Sogndal IL	60	1	
18.09.2022	Kampen om Skagerrak - Skogssprint	Sandefjord OK	81	11	
18.09.2022	Kampen om Skagerrak - Publikumsløp	Sandefjord OK	79	1	
18.09.2022	Kretsløp - Sprint på Gausel	Stavanger Orienteringsklubb	67	18	
20.09.2022	Ungdomscup Finale - Haugstadskogen	Egersund OK	57	19	
23.09.2022	NC sprint	Konnerud IL	261	9	
24.09.2022	NC mellom og O-idol	Konnerud IL	211	9	
30.09.2022	KM-natt Madlatua	Stavanger Orienteringsklubb	52	11	
30.09.2022	Førde IL Orientering KM Natt	Førde IL	0	1	
01.10.2022	Ranking finale Kubbetjørn	Sandnes IL (Rogaland)	107	57	
12.10.2022	Harry Lagerts Nattcup 2022 - 2	Nydalens SK	199	1	
15.10.2022	Bananabøys O-Weekend (WC/NC 2023 Training)	OK Moss	119	1	
22.10.2022	Blodslitet	Fredrikstad SK	1111	26	
05.11.2022	HARDHAUSEN	Sandnes IL (Rogaland)	202	57	
12.11.2022	Høstkarusellen Løp 1 - Ulsnes	Stavanger Orienteringsklubb	59	2	
23.11.2022	Nattløp Vikeså	Ålgård Orientering	30	7	
26.11.2022	Klubbmesterskap Sandnes IL	Sandnes IL (Rogaland)	61	59	
26.11.2022	Høstkarusellen løp 2 - Madlatua	Stavanger Orienteringsklubb	70	4	
07.12.2022	Nattløp Sviland	Sandnes IL (Rogaland)	64	16	
10.12.2022	Høstkarusellen løp 3 - Litle Stokkavatn	Stavanger Orienteringsklubb	64	2	
21.12.2022	Nattløp Sørmarka (og Torsdagsløp Desember på onsdag)	Stavanger Orienteringsklubb	46	8	
26.12.2022	Juleløpet 2022	Stavanger Orienteringsklubb	139	20	
31.12.2022	Nyttårsløpet SI hytta Melshei	Sandnes IL (Rogaland)	110	29	

O gruppas utstyr og materiell

Det er laget en god oversikt over teknisk utstyr i o-gruppa, som oppdateres jevnlig, og som ligger på Dropbox: [Materiell-liste](#). Det henvises til denne for oversikt over eksisterende bukker, tidtakingsutstyr, postskjermer, løpsutstyr, osv. Evt ta kontakt med materialforvalter eller teknisk leder for oversikt over materiell.

Før hovedløpet i august ble en del nytt utstyr anskaffet som vil komme til nytte i videre arrangement, bla vimpler og postflagg.

SI sin o-henger er i flittig bruk ved løpsarrangement. Når henger ikke er i bruk, er vi heldige å få parkere tørt og varmt inne på låven til Sveinung Svebestad. Utstyr vi trenger til løp er ment å lagres i hengeren. Treningsutstyr og en del annet materiell lagres fortsatt i boden ved SI hytta.

Materielloversikt

Denne følgende oversikten viser materielloversikt, dvs trenings og konkurranseutstyr som SI o-gruppe eier og bruker. Ta kontakt med styret eller materialforvalter ved feil eller mangler.

Postenheter

EKT postenhetsnr Fra-Til	Prod. år	Kommentar	Tilstand (OK hvis tomt)	Antall	Totalt antall
31 – 46	31-40=2010 41-44=2016 45=2014 45=2016 46=2016	To stk av 45 To stk av 37 (2010+2016)		1 av hver	18
47- 49	47=2016 48=2013 49= 2020/2016			2 stk av 49	4
50	2017			1	1
51 - 56	51=2016 52=2014 53=2017 54=2016 55=2017 56=2017			1 av hver	6
57	2017/2019			2	2
58 - 61	2017			1 av hver	4
62	62=2017			1 av hver	1
63	63=2017			1	1
64 – 65	64=2017 65=2013			1 av hver	2
67	2017			1 av hver	1
69	2017			1	1
70– 85	70=2014 71-85=2015 76 ny 2022			1 av hver	16
87 - 88	87=2019 88=2019			1 av hver	2
90	2010			2	2
91	2010			2	2
92 - 97	2014			1 av hver	6
0	2015			3 av hver	3
0	2014			1 av hver	1
150	2015			1	1
150	2016			1	1
Totalt antall					74

Tidtakingsutstyr for konkurranser

Utstyr	Innhold	Antall
Tidtakerboks	PC med eTiming, Purple Pen, MTR koffert, penner, blyanter, skrivebok, brukermanual, tape, kniv, saks,... Printer for resultatlister etc	1
MTR koffert	MTR4 (Avleser) EPR3 (skriver), nytt batteri 2015 Lader + ledninger	1 1 1
MTR4 (reserve)	Ny 2014	1

Diverse arrangementsutstyr

Utstyr	Type (lagersted)	Antall
Postskjermer	Store, ok kvalitet (i henger)	60
Postskjermer	Store, varierende kvalitet (hytta)	40
Postskjermer	Små, trening (hytta)	Ca 5
Postskjermer	Små med refleks (hytta)	Ca 5
Refleks	Spesial (hytta)	Ca 10
Refleks	Vanlige (hytta)	Ca 20
Joker post	Har vi ikke lenger	
Programmeringsenhet	Har vi ikke lenger	
Bukker med stifteklemmer	(hytta)	20
Stiftepistol	(henger)	3
Tommelkompass	(hytta)	10
Startklokke (analog)	(henger)	1
Startklokke (digital)	Anskaffet 2019 (henger)	1
EKT brikker	For utlån på løp	10, nye i 2022
EKT brikker	For trening (hytta)	Ca 15 nye i 2016
Hodelykter	For trening (hytta)	5
MTR koffert for trening	MTR4 (Avleser) EPR3 (skriver) Lader + ledninger (lagres på hytta)	1 1 1
Vannkanner	(hytta)	5
Tunneltelt	Grønt -Middels (henger) nytt 2021 Grønt – Stort (henger) nytt 2020 Grønt – Stort (henger) middels Grønt – Lite (henger) middels Gult – Stort (hytta) dårlig stand	5
‘Partytelt’	Stort, solid (hytta)	1
Førstehjelpsveske	(henger)	1
Flagg, nye 2022	2xStart, 2xMål, 2xSI	6
Flagg, eldre	<2016	3
Sveiseapparat	(hytta)	1
Strømaggregat	(henger)	1
Campingbord	(henger)	3
Plastpåler	Lange/Korte (henger/hytta)	10/9
Lamineringsmaskin	A3/A4	1
Strips	Lange	Ca 30
Plastposer for kart	A3/A4 (hytta)	Ca 400/400
Løypebånd	2 ruller a 500 meter + brukte (henger)	
Pappdo	(hytta/henger)	2
Sikkerhetsnåler		Ca 400
Diverse reklamemateriell for premiering	T-skjorter, drikkeflasker, etc	

Kartarbeid og kartoversikt

Kartgruppa har i 2022 bestått av Tor Gunnar Aksland, Geir Haugvalstad (økonomi-stønad) og Lars Myklebost (ansvarlig kartdatabase, ansvarlig kartprosjekt). Kopi av alle kartene blir lagret på «Dropbox». Dette sikrer back-up og er samtidig en praktisk måte for løypeleggere etc å få tilgang til kart.

Kartgruppas strategi og målsetning er at vi skal ha en kvalitet på kartene våre som står i forhold til bruken av kartene. Det betyr hyppig revidering av de sentrale og mest brukte kartene og noe sjeldnere for de mer perifere - minst brukte. Vi skal også prøve å finne nye, mindre områder som ikke er benyttet til orientering før da disse kan brukes til sprint/mellomdistanse løp.

Økonomi:

- Geir Haugvalstad har gjort en meget god jobb med søknader om midler fra kommune. Vi har fått tilsagn om xxx kroner
- Vi fikk tilslag på støtte til 3 skolekart i 2020 fra NOF/Sparebankstiftelsen. Utvalgte skoler er Lurahammeren, Stangeland og Iglesmyr. Anbefales at ungdommen i klubben utfører dette. Det vil være en investering i å øke kompetanse på kartarbeid i klubben.
- Det må også søkes om støtte for nærmiljøkart og andre som tidligere også i 2023.

Naturlig nok har fokus i 2022 vært på kartene ifm Hovedløpet. Dette arbeidet ble utført av Skogsopplevelser:

- Kubbetjønn
- Austrått (sprintnorm)

Utenom dette er det kun utført mindre revideringer (dugnad) på noe kart ifm o-løp.

Kartplan for 2023 og framover

- Skogsopplevelser vil fullføre synfaring av Kubbetjønn (område ikke brukt til Hovedløpet)
- Det planlegges med bruk av tsjekkere til synfaring/revidering i sommer. Prioriterte områder er revidering av deler av Melsheia, utvidelse av sprint-kart Stangeland og Kleivane samt revidering Horve (Dansen).
- Dansen kartet vil bli utvidet østover mot Dyranut (rentegning basert på Mapant / flyfoto). Dette vil bli benyttet til tur-orientering.
- Vi har også overtatt Kleppeloen og Sandtangen (fra Klepp IL). Disse må muligens revideres (kvalitet må sjekkes når formell overtagelse har skjedd)

År for kartarbeid	Kart	Arrangement	Kommentar
2023	Horve/Dansen		Startes kun hvis grunneiere har godkjent.
2024-5?	Melshei	Mange	Full revisjon

Budsjett 2023: 100 000?

Oversikt over klubbens kart (februar 2023):

ID	Terreng	Areal (km ²)	Siste revisjon	Målestokk / ekv.
T1	Hana-Lihalsen turkart	28	2009	
1	Melshei – Voren - Veden	20	2012-2021	1:15000 / 5m
2	Dale - Gramstad	12	2018/2019	1:10000 / 5m
3	Lifjell	8	2007	1:10000 / 5m
4	Lundekvam	10	2010/2011	1:15000 / 5m
5	Hesthammer	4	2008	1:10000 / 5m
6	Dansen	15	2000/2015	1:15000 / 5m
7	Hålandsskogen	1	2003	1:5000 / 5m
8	Svartemyr	2,5	2009	1:7500 / 5m
9	Feed / Lindvatnet	5 / 12	2000 / 1985	1:10000/5m
10	Gilja	5	1983	1:15000 / 5m
11	Stavtjørn	6	1982	1:15000 / 5m
12	Kubbetjørn	6	2022	1:15000 / 5m
	Sprint-kart:			
21	Sandnes (Lura-Giske-Sentrum-Austrått)	10	2012-22	1:4000 / 2m
22	Aspervika	2	2008	1:5000 / 2,5m
23	Vannverket (nå del av kart 21)			
24				
25	Hanafjell	1,0	2002	1:5000 / 5m
26	Arboret	1,5	2014/2016	1:4000 / 2,5m

Bortsett fra tur-kartet over Hana-Lihalsen (der er kartbeholdningen ca 400 kart) har vi ikke lengre kartbeholdning ettersom kart trykkes i forbindelse med det aktuelle arrangement.

Alle kartene, med unntak av Gilja, Stavtjørn og Lindvatnet (1985), er digitaliserte.

For kartgruppa:

Lars Myklebost, 27. februar 2023

Skogsgauken 2022

Sandnes IL sitt tur-orienteringstilbud

Komiteen for Skogsgauken i 2022 har vært.

Jon Myklebost
Eivind L Rake
Oddgeir Eikeskog
Kjell Dale
Sveinung Svebestad

For sesongen 2022 brukte vi 4 kart:

Melshei
Voren
Gramstad
Sandvesparken

Salget av konvolutter hadde en nedgang i 2022, spesielt målt mot covid årene 20 og 21. Tallene under er ikke helt oppdatert og det kan komme små justeringer i etterkant.

Vi legger ut aktuell informasjon om Skogsgauken på denne siden. Gå inn og bli oppdatert.

<http://turorientering.no/skogsgauken/>

	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Gjennom butikker		?	?	185	189	223	262	293	237	310
Direkte til bedrifter/privat		?	?	13	?	24	36	179	41	142
Salg gjennom ungdomsavdeling en		?	?	110	113	132				
Spesielle arrangement	0	?	0	0	0	0	12	1	0	0
Totalt salg, konvolutter	400	458	514	308	302	379	310	473	278	452
Ekstra kontrollkort	9	14	30	29	47	42	63	47	46	73
Pakker solgt på nett	173	67	90	23	38	11	0	0	0	0
Enkeltturer solgt på nett	?	128	123	?	14	?	0	0	0	0

Trenings- og rekrutteringskomiteen

2022 sesongen var endelig tilbake til normal etter noen år med restriksjoner. Det var supert å kunne tilbyr de vanlige turer igjen, å ha Ungdomscuppen i kjent stil, og ikke minst å ha alle sammen inn i SI hytte etter trening på torsdagene.

På trening har det vært god deltagelse i Ungdoms og Kids gruppene, og et bra steg med rekruttering for O-Troll, men vi har plass til flere!

Trenerstaben leverer god teknisk treningsøker og gjøre en imponerende innsats.

Vi i trenergruppen ta gjerne imot andre som ønsker å bidra til trening av alle i klubben – ikke bare U.21!

Det har også vært bra deltagelse på kretsløp og nærløp.

Ungdomscup løp fortsatt levere – et meget bra tilbud som skaper mye glede.

Trenere i 2022:

- O-Troll:
 - Gezien Schutte, Ragnhild Richter
- KIDS
 - Mette Wathne, Ane Oftedal
- UNGDOM / Junior
 - Kim Richter, Sigurd Oftedal, Tor Gunnar Aksland, Magnus Landstad, Jon Duncan, Rune Christiansen, Tom Furland

Faste treningsdager:

Mandag kl. 1800 intervalltrening for ca. 12 år og opp. Vi har brukt forskjellige steder på vinteren, og i sommerhalvåret går treningene fra SI-hytta. Oppmøte mellom 10 og 30 stk.

Onsdag kl. 18: Vinter halvåret – fra november til Påske. Annen hver uke – nattløp lokalt.

Torsdag kl. 18: Trening for alle grupper.

- November til påske:
 - O-Troll – Innetrening på Øygård ungdomsskole
 - Kids – løpetrening etterfulgt av innetrening - Øygård ungdomsskole.
 - Ungdom/Junior – løpetrening etterfulgt av innetrening - Øygård ungdomsskole.
- Etter påske tom. oktober.
 - Alle grupper fra SI-hytta kl. 18.
- Fra november til Påske '23
 - Alle grupper har hatt trening fra Øygård Ungdomsskole.
 - Blanding av løping ute og inne trening / sirkel trening / ball lek, osv.

Søndag kl. 10: Langtur, 1,5-2 timer fra SI-hytta, høst/vinter/vår utenom løpssesongen. Oppmøte, fra 5-20. De var brukbart oppmøte vinter/vår 2022, men lite/ingen høst 2022.

I tradisjon tro arrangerte klubben terrengløpet «Sandnes råeste» som sommeravslutning. Et spesielt gjørmete løp! Alle fra o-troll, opp til juniorer og voksne, og også en del foreldre gjennomførte ei løype gjennom myr og gjørme, med valgfritt antall runder. Tidtaking sviktet i år, men like viktig var å prøve å fullføre flest runder.

Høstavslutning var den populære Halloween-løypa, organisert av Ungdomsgruppa. Værgudene spilt ikke på lag i år.

Gruppe O-troll

Vår 2022 begynte vi treningene i Melsheia. Vi begynte med en gruppe på 10, og har vokst med 5 barn i løpet av året. Av de 5 nye er det 4 som er søsken fra SI medlemmer. Vi har i tillegg hatt

en del små søsken med på trening hvis det var vanskelig å komme ellers. Da var det en forutsetning at foreldre måtte være aktiv deltaker de også.

Vi har hatt treninger med mye fokus på karttegn, farger på kartet, lesing av kart i enkle løyper og litt kompass. I tillegg til O-teknikk har vi hatt fokus på å løpe i terreng, kondis og utholdenhet. De treninger vi har hatt ute har vært differensiert, vi har hatt tilbud om korte og lengre oppvarming og litt vanskeligere løyper til de som var klar for det.

Hver trening har vi brukt tid til det sosiale; mye lek, øving av navn osv. Siden foreldrene har vært med har de også blitt godt kjent med O-miljøet. I løpet av våren har det vært en god del O-Troll som har deltatt på o-løp. I sommer var det mange av foreldrene som var med på dugnaden i forbindelsen med HL/OLL.

Vinter 2022-3 har vi hatt trening i gymsalen på Øygard ungdomsskolen. Gruppen bestod av ca 8-15 utøvere. Vi har hatt hjelp av eldre O-løpere noen ganger. Dette oppleves som positivt for det sosiale miljøet i klubben. Treningen har bestått av oppvarming, lek, o-tekniske øvelser og litt styrke. Her har det vært mindre nødvendig med foreldredeltakelse, men vi har hatt foreldre med oss hver trening. Vi har avsluttet nesten hver trening med ballspill (fotball eller stikkboll) der foreldrene deltok aktivt.

Gruppe KIDS

KIDS-gruppen har i 2022 bestått av rundt 20 utøvere i alderen 9-11 år. Gruppen består av både relativt nye løpere, samt utøvere som har løpt flere år og kan relativt mye orientering. Flere av ungene deltar jevnlig på løp.

Hovedfokus for gruppen har vært å ha det kjekt sammen, samt øve opp ferdigheter innen kartlesing. Treningene i sesong har bestått av o-teknikk, kondisjon og lek. Vintertreninger på Øygard har fungert bra – da har fokuset vært på aktivitet uten kart. Disse treningene er viktige for det sosiale miljøet.

Miljøet i gruppen har vært veldig bra, og ungene har vært svært positive gjennom hele året. Vi har fått god hjelp av flere foreldre gjennom sesongen. Dette er uunnværlig hjelp – tusen takk til alle dere som har bidratt.

Gruppe Ungdom & Junior

Målet er å bygge vennskap mellom løperne og utvikle o-tekniske ferdigheter tilpasset den enkeltes utvikling. Vi ønsker at alle skal få et tilbud de trives med, og at det skal være kjekt for alle å komme på trening så lenge interessen for orientering er til stede.

Hovedtrener sesongen 2022 har vært Kim Richter, men det er bra samarbeid fra mange ressurspersoner i klubben som i sum gjør det mulig å ha en av Norges i antall største ungdoms- og juniorgruppe. Vi virkelig er en av de største og mest aktive orienteringsklubber i Norge!

Ungene vokser og blir eldre og etter hvert blir de juniorene og springer Norges Cup og NM. Det er gledelig, men det blir også utfordringer av dette da trenere må tilpasse et veldig bredt spektrum av utøvere nå vi har felles trening. Dette har vi lært mye av i året som har gått. Heldigvis har vi flere flinke trenere i klubben. Spesielt i høst har det vært kjempebra støtte fra både Magnus og Tom. Begge to har ikke lengere ungene selv i gruppene, men med deres brede erfaring og energi har vi klart å gi et godt tilbud til gruppe, selv etter HLL nå de fleste av oss var litt utslitt! Takk Magnus og Tom!

Det er et bredt o-teknisk fokus på treningene. For de yngste er det kartforståelse, kompassbruk og løpstrening, mens for de eldre i tillegg også handler om å ta smarte veivalg, opparbeide o-tekniske erfaringer fra flere terrengetyper og å gjøre gode forberedelser og analyser av treninger og løp.

Gruppen har hatt mellom 25-35 deltagere på fellestreninger gjennom sesongen, og de aller fleste har også deltatt på flere løp og Ungdomscup både før og etter sommeren.

I tillegg til fellestreninger har juniorer deltatt Norgescup og man har deltatt på samlinger i regi av kretsen (ROOTS) og klubb.

Fellesturer utover Norgescup har i 2022 vært:

- Pinseløp i Hedmark/Hamar (Juni)
- Hovedløp og O-landsleir i Sandnes (August)
- DM i Bergen (September)
- O-Idol i Drammen (September)
- Blodslitet i Fredrikstad (Oktober)





Resultater og statistikk 2022

Oversikt resultater krets- og nasjonale- mesterskap

KM Sprint		Ølen
D13-14	1	Nina Aksland
D15-16	2	Mari Richter
D17-	2	Vilde Margarethe Sæbbø
H13-14	1	Trygve Skumlien Myrland
H13-14	3	Vebjørn Oftedal
H13-14	4	Oliver Duncan
H15-16	1	Jone Valdal
H15-16	2	Jonas Vistnes Myklebost
H15-16	3	Peter Sæbbø
H15-16	4	Idar Jongenburger
H17-	1	Andreas Vistnes Myklebost
H17-	3	Carl Gustav Jongenburger
KM Sprintstafett		Ølen
DH15-	2	Andreas Vistnes Myklebost, Carl Gustav Jongenburger
DH15-	3	Markus Richter, Jone Valdal, Nina Askeland
KM Mellom		Haugesund
D15-16	3	Mari Richter
D17-	3	Vilde Margrethe Sæbbø
H13-14	1	Thomas Duncan
H13-14	2	Trygve Skumlien Myrland
H15-16	1	Jone Valdal

H15-16	2	Peter Sæbbø
H17-	2	Jon Duncan
Hovedløp	Lang	Sandnes
D15	2	Mari Richter
H14	1	Trygve Skumlien Myrland
H14	6	Thomas Duncan
H15	3	Peter Sæbbø
H16	3	Jone Valdal
Hovedløp	Sprint	Sandnes
D14	6	Nina Aksland
D15	1	Mari Richter
D16	11	Amalie Wathne Thingbø
H14	3	Thomas Duncan
H14	9	Trygve Skumlien Myrland
H15	4	Idar Jongenburger
H16	5	Jone Valdal
H16	10	Jonas Vistnes Myklebost
Vestlandsmesterskap (DM)	Lang	Bergen
D15-16	1	Mari Richter
H13-14	1	Oliver Duncan
H13-14	2	Thomas Duncan
H13-14	3	Trygve Skumlien yrland
H40	1	Sigurd Oftedal
Vestlandsmesterskap (DM)	Mellom	Bergen
D15-16	2	Amalie Wathne Thingbø
D15-16	3	Mari Richter
H13-14	1	Thomas Duncan
H13-14	2	Trygve Skumlien Myrland
H15-16	2	Idar Jongenburger
KM natt		Stavanger
H13-14	1	Oliver Duncan
H13-14	2	Trygve Skumlien Myrland
H15-16	1	Jone Valdal
H15-16	2	Peter Sæbbø
H17-	1	Andreas Vistnes Myklebost
H50	1	Tom Furland
H50	3	Magnus Landstad
NM Sprint		
H17-18	11	Markus Richter

H17-18	12	Andreas Vistnes Myklebost
H17-18	15	Carl Gustav Jongenburger
NM Knockout sprint		
H17-18	4	Markus Richter
H17-18	9	Andreas Vistnes Myklebost
H17-18	28	Carl Gustav Jongenburger
H17-18	36	Stian Haugvaldstad
H17-18	44	Børge Nilsen Berg
NM	Lang	
H17-18	15	Andreas Vistnes Myklebost
H17-18	26	Carl Gustav Jongenburger
H17-18	33	Børge Nilsen Berg
H17-18	39	Stian Haugvaldstad
NM	Mellom	
H17-18	12	Andreas Vistnes Myklebost
H17-18	13	Markus Richter
H17-18	26	Carl Gustav Jongenburger
H17-18	34	Børge Nilsen Berg
H17-18	43	Stian Haugvaldstad
NM	Stafett	
H17	53	Andreas Vistnes Myklebost, Markus Richter, Børge Nilsen Berg
O-Idol		
D16	5	Amalie Wathne Thingbø
D16	11	Alva Christiansen
H16	9	Jonas Vistnes Myklebost
H16	10	Jone Valdal
NM Junior	Stafett	
H17-20	2	Jone Valdal, Andreas Vistnes Myklebost, Markus Richter
D17-20	18	Amalie Wathne Thingbø, Alva Christiansen, Julie Aksland

Årsmelding fra økonomi

Økonomikomiteen har i 2022 bestått av:

- Kim Richter, kasserer
- Tore Tengedal, assisterende kasserer
- Rune Christiansen, ansvarlig HL&OLL
- Jon Arne Sæterås, fakturering
- Bjørnar Haug, aktivitetsavgift

Det har vært et krevende år i økonomigruppa som følge av Hovedløp & OLL. Ekstraarbeidet har vært betydelig, og arbeidet ble ikke ferdigstilt før februar 2023.

Dugnadsinnsats i orienteringsgruppa er avgjørende for å kunne opprettholde et høyt aktivitetsnivå i klubben.

- Arrangert HL&OLL 2022. Nær alle medlemmer bidrog på denne dugnaden første uka i august
- Arrangert O-løp. Kretsløp, ungdomscup, nærløp og bedriftsløp.
- Arrangert, og bidradd med ledere, på en rekke turer og samlinger gjennom året. Både nasjonalt og regionalt
- Turorientering. Også i år ble det solgt konvolutter av alle medlemmer som deltar på organisert treningsopplegg i tillegg til butikksalg.

I tillegg til dugnader er salg av kart til bedriftsløp en viktig inntekt for å kunne lage nye og revidere eksisterende kart.

De fleste kostnadene er aktivitetsbaserte av typen startkontingent, reiser og overnatting og kostnader til arrangement.

Det har vært hektisk aktivitet på kartarbeid dette året i forbindelse med Hovedløp som skal arrangeres i 2022.

Det står ved årets utgang kroner 1 286 800 på konto i Sandnes Sparebank.

Konto	Kontonavn	Regnskap 2022	Budsjett 2022	Avvik	Kommentarer
3101	Skogsgauken	63 630	125 000	-61 370	
3102	Kartsalg	28 846	75 000	-46 154	Fire bedriftløp på SI kart: to arrangert selv.
3320	Stevneinntekter	1 779 533	1 650 000	129 533	
3400	Offentlig tilskudd	510 000		510 000	Støtte kart HL
3441	Gaver, sponsor og andre tilskudd	744 578	820 000	-75 422	Note 1
3400	Medlems- og aktivitetsavgift	120 860	150 000	-29 140	Medlemskontingent kr 71 810 (2021: kr 104 926) Aktivitetsavgift kr 49 050 (2021: kr 48 000)
3450	Dugnad	28 010	30 000	-1 990	
	Sum inntekter	3 275 457	2 850 000	425 457	
4010	Startkontingent	-233 394	-250 000	16 606	
4020	Reise / overnatting	-141 810	-250 000	108 190	
4110	Stevneutgifter	-1 089 716	-900 000	-189 716	
6000	Kart- produksjon	-791 777	-500 000	-291 777	Iglemyr & Kubbetjørn
6800	Admin- kostnader	-19 155	-35 000	15 845	Lisenser OCAD, Dropbox, EQ timing, samt diverse utlegg
6815	Innkjøp teknisk	-9 906	-30 000	20 094	Diverse poster og utstyr
6820	Skogsgauken	-47 106	-40 000	-7 106	
6860	Utdanning og trening	-38 396	-20 000	-18 396	Noe økt støtte lytkjøp ungdom
	Sum kostnader	-2 371 260	-2 025 000	-346 260	
8040	Renteinntekter	789	100		
	Resultat	904 986	825 100	79 197	

Note 1 Gaver, sponsor og andre tilskudd

Lokale aktivitetsmidler	62 241
MVA refusjon	71 224
ROK, støtte turer 2022	111 832
Tilskudd NOF	11 625
Hovedløpet & OLL 2022	487 656
Sandnes Kommune	248 040
Sparebanken Vest, støtte kart	60 000
Anicura Sandnes Smådyrklinikk AS	40 000
Sandnes Garn AS	30 000
Stolt Bolig AS	20 000
Crane Norway Vest AS	10 000
Søderberg & Partners AS	10 000
Støtte frukt Bama	15 137
NorEngros Kjosavik	14 979
Futurum Utvikling	7 000
Felleskjøpet	5 000
Pizzabakeren	5 000
Cubility	5 000
Logi Trans AS	2 500
Andre/revers avsetning 2021	15 000
Nortura, støtte 10 000 uttak av matvarer, samt redusert priser	
Mills støtte gratis matvarer	
Cervit Catering, sterkt reduserte priser på hovedleveranse catering	
Stangeland Mølle AS, sponset 90 kg havregryn	
Total	744 578

Balanse	2022	Kommentar
Kundefordringer	251 581	Alle betalt per mars 2023
Andre fordringer	523 066	Kommunal støtte HL&OLL: 510 000
På konto i Sandnes Sparebank	1 286 800	
Eiendeler	2 061 447	
Leverandørgjeld	111 565	
Annen gjeld	28 300	
Gjeld	139 865	

Budsjett 2023

Konto+	Kontonavn	Budsjett 2023
3101	Skogsgauken	125 000
3102	Kartsalg	75 000
3320	Stevneinntekter	100 000
3441	Gaver, sponsor og andre tilskudd	300 000
3400	Medlems- og aktivitetsavgift	150 000
3450	Dugnad	10 000
	Sum inntekter	760 000
4010	Startkontigent	-250 000
4020	Reise / overnatting	-250 000
4110	Stevneutgifter	-80 000
6000	Kart- produksjon	-100 000
6800	Admin- kostnader	-20 000
6815	Innkjøp teknisk	-30 000
6820	Skogsgauken	-50 000
6860	Utdanning og trening	-20 000
	Sum kostnader	-800 000
8040	Renteinntekter	
	Resultat	-40 000

Årsmelding fra styret i SI - hytta 2022.

Hyttestyret har avholdt 1 møte i løpet av året, og Reidar har deltatt på flere møter i hovedstyret både fysisk og på teams. Ellers har det vært kontakt via e-post og telefon. Geir /Reidar har utført internkontroll av vanntilførsel og rydda ved brønnen og tatt vannprøver som skal tas 2 ganger pr. år. Siste gang i september 2022. Geir har søkt om kommunalt stimuleringsstilskudd til drift av hytta og om strømstøtte 2 ganger.

Thor Inge Bollestad og Reidar har tilgang til SI - hytta sin konto og benytter nettbank. Kontoutskrifter og regnskapsbilag blir levert til SR-regnskap v/Sølvi L. Bru i februar 2023.

Reidar holder orden på vertskapslister og sender ut mail til alle som er satt opp for vertskap. I år har hytta vært stengt for vertskap de 4 søndager i januar p.g.a korona. Reidar tar rengjøring av varmepumpe, vedlikehold el-anlegg og ordner med tørr peisved. Service på varmepumpe utført 18-november. Reidar er innom hytta min. 1 gang pr uke for kontroll, varelevering og div. rydding. Reidar har sørget for innkjøp av varer til vertskap i 2022.

Den 21 november fikk vi gml. faktura fra Stene Renovasjon på ny. Den ble sendt til Sandnes kommune som bekrefta at de har avtale med SI-hytta om tømning av tett kum 1 gang pr. år. Ingen av styret i SI-hytta har bestilt tømning av Stene. Vi betaler slamavskillergebyr 2 ganger pr. år.

Besøket på søndagene har vært varierende, men bra. Besøkende betaler nå ofte m/VIPPS istedenfor å legge penger i bøssa.

Vedlikehold av hytta :

Grass på tak av anneks er blitt slått flere ganger av Sigurd H. Sirevåg, Thorleif Larsen, Andreas Vatland og Reidar.

O-løpere/Veteraner/hyttestyret slår og rydder langs veien opp til hytta. Gamle bord/benker er flytta ut på gårdstunet og opp i skogkanten.

3 nye vinduer er utskifta mot terrassen og betalt i mars. Reidar har Visir-gunna og malt kledning rundt de nye vinduene.

Ny belysning er satt opp i stua, kjøkken og i gangen og ble betalt i januar.

Kroker som holder takrenner er festa med nye lengre skruer.

Batteri for røykvarslere er skifta.

Økonomi:

Overføring fra hovedstyret ble på	kr.25.000,- til SI-hytta.
-----------------------------------	---------------------------

Momskompensasjon ble	kr.2.965,-
Tilskudd fra Sandnes kommune for drift ble	kr.19.300,- til SI- hytta.
Strømstøtte innvilga til SI-hytta	kr.12424,-

ÅRSBERETNING 2022

Torsdag, Januar 05, 2023 16:08 CET



Thorleif Larsen thorleiflarsen873@gmail.com

Til

[harald.andreassen12](#), [svein.aspoy](#), [torboe2](#), [rkdvergsdal](#), [leif.emil.egeland](#), og [35 mer...](#)

Årsberetning for SI-Veteranene 2022.

SI-Veteranene ble startet av Sigurd Sirevåg i 1997.

Hver mandag og onsdag møtes vi ved SI-Hytta kl. 1000 og er ute og går i to timer. Siste onsdag i hver måned er det sosialt samvær med kaffe og vafler i SI-hytta, og siste mandag har vi såkalt blåturer.

Vi har plass til flere veteraner om noen er interessert i å være med oss, passivt medlemskap i Sandnes Idrettslag må til.

Årets blåturer.

31.01. Njåskogen over Midgardsormen, 26 stk.

28.03. Randulf Sirevåg tok oss med på tur med start fra Limagården. 28 stk.

25.04. Start fra Ytraberget, Røyneberg med guide fra Sola historielag. Vi gikk langs Hafrsfjord mot Sola Flyplass. 30 stk.

30.05. Rekestranda, med avslutning i hagen til Sigurd sin hytte. Der ble det grillfest. 22 stk.

28.06. Tur til Fjøløyna, 21 stk.

25.07. Tur i Vagleskogen, 10 stk.

29.08. Tur fra parkeringsplassen i Hålandsmarka til Vigdel fort. 22 stk.

26.09. Tur til Sykkel Velodromen på Sola. Tor Helge Skretting var guide. 20 stk.

31.10. Tur fra Sandnes Stadion. Ormaskogen, Soma Skole, Austvoll, Folkvord Planteskole og tilbake til Stadion. 27 stk.

28.11. Turen gikk til Alsvik med varm havregrynssuppe som avslutning. 32 stk.

Foredragsholdere på onsdagstreffene i SI-Hytta.

23.02. Sigurd fikk utdelt blomster, diplom og vase av ordføreren for sin frivillige innsats gjennom mange år. Tilstede var folk fra Styret i SI, de nærmeste i familien pluss 45 SI-Veteraner.

30.03. Torleif Bilstad fortalte om sin oppvekst i Loen, og hvordan det var å være ungdom i Sandnes i 1950 – 1960 årene. 25 stk.

27.04. Besøk av Petter Stangeland som er litt av en tusenkunstner. Det var en kjekk opplevelse. 26 stk.

25.05. Vi fikk førstehjelpsoppdatering. 19 stk.

29.06. Sigurd fortalte om planlagt tur til Færøyane. Han kom aldri dit på grunn av tåke. Etterpå gikk vi ned til Sandnes Sparebank Arena og fikk omvisning der. 22 stk.

27.07. Kaffe og vafler med vitser og skrøner. 16 stk.

31.08. 3 kjekke damer fra Saniteten fortalte om hva som kan være symptomer på akutt og alvorlig sykdom. 27 stk.

28.09. Eystein Enoksen, professor ved Idrettshøgskolen, holdt foredrag. Det var en opplevelse. 32 stk.

05.10. Vi ble invitert til lunsj i Sandnes Sparebank Arena. 25 stk.

30.11. Besøk og omvisning på TS - Museet på Tjelta. Nystekte lapper og kaffe som avslutning. (antall?)

14.12. Juleavslutning med grøt og marsipankake. Juleallsang til trekkspillmusikk. 37 stk.

Andre aktiviteter.

Det er flere av oss som har vært med friidrettsgruppa som hjelpere på arrangementer i Sandnes hallen, på stadion og i Arboret-trimmen. Vi stilte og med vakter i forbindelse med Blink-festivalen.

Sandnes 05.01.2023

For SI-veteranene

Sigurd Holm Sirevåg Thorleif Larsen

REGNSKAP OG REVISJONSRAPPORT FOR 2022

Budsjetter for 2023

Se egne rapporter!