



Sandnes idrettslag
Friidrettsgrupp

Årsrapport 2022

Innhold

1. Styrets sammensetning i 2022	4
2. Ressurspersoner, komitéledere og adm. utenfor styret 2022	4
3. Oppsummering av året 2022.....	6
3.1 Introduksjon	6
3.2 Økonomi	6
3.3 Kompetanseheving.....	7
3.4 Kapasitet og ventelister	7
3.5 Sportslig oppsummering	8
3.5.1 Statistikk	11
3.6 Medlemmer	11
3.7 Arrangement og aktivitet	12
3.7.2 Sandnesløpet	13
3.7.3 Hanatrappene Opp.....	13
3.8 Anleggssituasjonen.....	14
3.9 Marked / sponsorer.....	14
4.0 Årsrapport fra gruppene	16
4.1 2016-gruppen	16
4.2 2015-gruppen	16
4.3 2014-gruppen	16
4.4 2013-gruppen	17
4.5 2012-gruppen	17
4.6 2011-gruppen	17
4.7 2010-gruppen	18
4.8 2009-gruppen	18
4.9 Team Athletix	19
4.10 Sprint, hekk, hopp, kast og mangekamp	19
4.11 Sprint- og teknisk.....	20
Utøvere fordelt:.....	20
Treningssted:	21
4.12 Mellom- og langdistanse	23
4.13 Kast	26
4.14 Introduksjon til mellom- og langdistanse.....	26
4.15 Stav	26
4.16 Langdistanse og maraton Frew Zenebe Brkineh	27
4.17 Mosjonsgruppa.....	28

4.18 Friidrettstrimmen	28
4.19 SI-veteraner	28
Vedlegg 1: Regnskap 2022 og budsjett 2023	31
Vedlegg 2: Lagsrekorder	32

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 Skjevrek 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 travel. Her hadde vi SI-stafetten, COOP Jærcup 1, COOP mini-Jørcup, Tinstafetten, 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



Ungdomsmesterskapet 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:

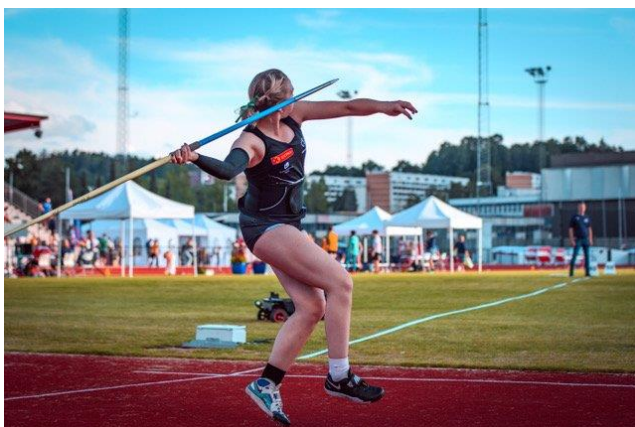
- Jakob Ingebrigtsen har nok en gang bevist at han er verdens beste mellomdistanseløper. Her er noen av hans prestasjoner:
 - VM-gull på 5000m og VM-sølv på 1500m med tiden 3.29.47
 - EM-gull på 5000m på tiden 13.21.13 og EM-gull på 1500m på tiden 3.32.76 (ny mesterskapsrekord).
 - EM-gull i terrengløp.
 - 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

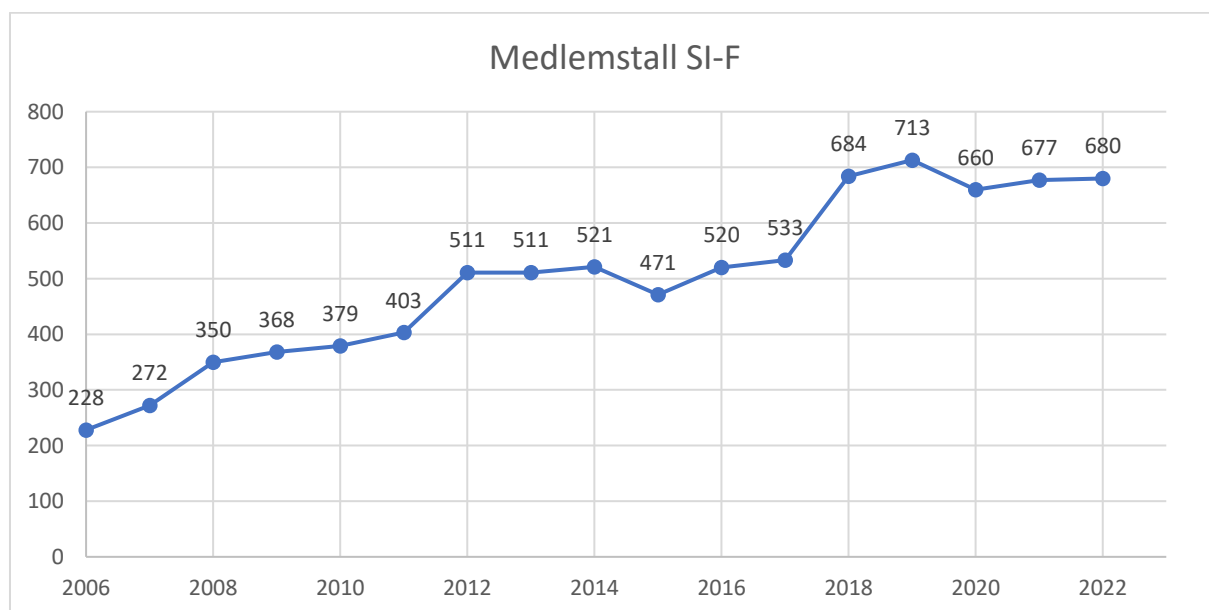
Det ble satt hele 60 nye lagsrekorder i 2022 (51 i 2021)! For å forklare tallene; i gutter- og jenter-oversikten er det rekorder per årskull fra 11 til 18 år. I senior er det kun en rekord i hver øvelse, men det i veteranklassen er inndelingen slik konkurranseklassene er. Helge Brueland, som fører statistikken 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:

- Tre 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 direkteendt 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 direkteendt 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!



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

Hjelpetrener: Óttar Jónsson, Ørjan Kommedal, Agnete Kamil, Håvar Levang, Camilla Skjæveland, Ine Kvinnsland, Edda Sigurbjörnsdóttir

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. Hjelpetrenerer 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 hjelpetrenerer og som regel godt oppmøte av trenere på treningene. En ny hjelpetrener, 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 hjelpetrenerere.

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 hjelpetrenerere siden vi var veldig få voksne igjen.

Ressurspersoner i gruppa er nå:

Hoved-hjelpetrenerere: Helen Risa Ween og Maja Tytlandsvik

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

Hjelpetrenerere: 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

Hovedtrenerere: Agnes Elin Engen og Sigbjørn Sørland. Hjelpetrenerere: 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 Sjursen 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 Flesjå (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 Tyrvinglekene 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 øker 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

Hjelpetrenere: 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

Regelmessig 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 DahleBane

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 Pølsemilå 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 Skjevrak, 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, Verldungdomsspelen 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 havregrynsuppe 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 førstehjelpoppdatering. 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 DRIFTSINTEKTER	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