

Sandnes idrettslag

Friidrettsgruppa

Årsmelding 2023



Innhold

1. Styrets sammensetning i 2023	3
2. Ressurspersoner, komitéledere og adm. utenfor styret 2023	3
3. Oppsummering av året 2023	5
3.1 Introduksjon	5
3.2 Økonomi	6
3.3 Kompetanseheving	6
3.4 Kapasitet og ventelister	6
3.5 Sportslig oppsummering	6
3.5.1 Statistikk	8
3.6 Medlemmer	8
3.7 Arrangement og aktivitet	9
3.7.2 Sandnesløpet	10
3.8 Anleggssituasjonen	11
3.9 Marked / sponsorer	12
4.0 Årsrapport fra gruppene	12
4.1 2017-gruppen	12
4.2 2016-gruppen	13
4.3 2015-gruppen	13
4.4 2014-gruppen	14
4.5 2013-gruppen	14
4.6 2012-gruppen	14
4.7 2011-gruppen	15
4.8 2010-gruppen	15
4.9 2009-gruppen	16
4.10 Team Athletix	17
4.11 Sprint, hekk, hopp, kast og mangekamp	17
4.12 Sprint- og teknisk	18
4.13 Mellom- og langdistanse	24
4.14 Kast	27
4.15 Introduksjon til mellom- og langdistanse	27
4.16 Stav	27
4.17 Langdistanse og maraton Frew Zenebe Brkineh	28
4.18 Mosjonsgruppa	29
4.19 Friidrettstrimmen	29
4.20 SI-veteraner	30
Vedlegg 1: Regnskap 2023 og budsjett 2024	32
Vedlegg 2: Lagsrekorder	35
Vedlegg 3: Rapport NM JR.....	38

1.Styrets sammensetning i 2023

På årsmøte i 2023 ble følgende styre valgt:

Leder	Arne Lyngholm	Gjenvalgt, 1 år
Nestleder	Odd Johnny Skåden	Ny, 2 år
Nestleder sportslig	Ørjan Aasmo	Gjenvalgt, 2 år
Kasserer	Stian Sørskår	Gjenvalgt, 1 år
Styremedlem	Trond Lindanger	Ny, 2 år
Styremedlem	Hanne Berit Irgens	Gjenvalgt, 1 år
Styremedlem	Geir Eikeland	Gjenvalgt, 2 år
Styremedlem	Live Gjesdal Nilson	Ikke på valg
Styremedlem	Therese Grimstad	Ikke på valg

Daglig leder Gunbjørg Herveland*

*møter i styremøte. Ikke en del av det valgte styret og har ingen stemmerett

Kenny Rettore og Ketil Volden ble valgt inn i valgkomiteen.

2. Ressurspersoner, komitéledere og adm. utenfor styret.

Arrangementskomite

Else Storhaug
Trond Lindanger
Sølvi Rabben
Therese Grimstad

Sandnesløpet

Gunbjørg Herveland
Eirik Netland
Tommy Nilsen
Geir Eikeskog
Stig Ovedal-Hakestad

Hoved komiteen NM Junior 2023

Leder	Jan Nordheim
Ytre områder, nestleder	Line Berggård Skåden
Leder konkurransekomiteen	Øyvind Røberg
Økonomi	Gustav Eriksen
Miljø og Bærekraft	Ingvill Bækø
Administrativt, Sponsor og Frivillige	Gunbjørg Herveland

Konkurransekomiteen NM Junior 2023

Leder	Øyvind Røberg
Stevneleder	Odd Johnny Skåden
Ass. Stevneleder/ ansvarlig påmelding	Else Storhaug
Regi	Trond Lindanger
Teknisk Ansvarlig/ Sikkerhet	Per Nystrøm

Medlemmer SI Hovedstyret:

Leder hovedstyret

Nestleder

Kasserer

Sekretær

Styremedlem

Kenny Rettore

Helge Hamre

Kim Richter

Ketil Volden

Christine Elisabet Eikeberg

Andre ressurspersoner:

Sandnes IL friidrett har en fast stab 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 2023: Else Storhaug, Trond Lindanger, Sølvi Rabben, Egil Ravndal, Bernt Sigve Ravndal, Steffen Thorsen, Tore Reimers, Rein Åsmund Torsvik, Anne Margrethe Lindanger, Ketil Volden, Gro Barlaug, 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 Skjevra og Geir Eikeskog. Vi takker dere alle for den fantastiske innsatsen dere gjør!

Inger Kristine Reisvold har ansvaret for kiosken. Inger har stått for innkjøp og salg i kiosken både på stadion og i Sandneshallen og gjort en svært god jobb.

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-veteranene og en Athletix-gruppe. Har summert frem til at vi har ca 80 trenere i laget. Noe som er utrolig imponerende. De er selve

hjertet i klubben og hele grunnlaget for det gode tilbudet vi har til våre utøvere.

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



3. Oppsummering av året 2023

3.1 Introduksjon

I 2023 hadde Sandnes IL friidrett 727 medlemmer, mot 680 i 2022.

Per 31.12.2023 hadde vi 716 medlemmer

Medlemstallet har økt bra i fjor, mye av det skyldes at vi tilbødte flere barn som tidligere hadde stått på venteliste plass i gruppene.

Aktiviteten har som vanlig vært svært høy. Vi har arrangert 15 stevner på bane.

Dette i tillegg til våre mosjonsløp, Sandnesløpet, Parkløpet og 3 løp i Arborettrimmen.

Vi har også arrangert Tinestafetten og Friidrettskolen i år.

Ekstra travelt ble det i starten på mai når vi arrangerte Sandesløpet lørdag 6mai og Tinestafetten tre dager etter. Deltaker rekord ble det på begge arrangementene, noe som er svært gledelig.

Det mest unike i Sandnes Idrettslag er menneskene som er involvert. Vi har en fantastisk gjeng med dommer, frivillige og øvrige funksjonærer som bidrar med utallige timer. Uten denne ekstraordinære innsatsen ville vi ikke klart det vi gjør i dag. Verdt å nevne er at gjennom utallige mesterskap er kompetansen innad i laget svært høy, noe som igjen gjør det mulig å arrangere på høyt nasjonalt nivå og internasjonalt. Samarbeidet mellom klubbene i kretsen er svært bra, vil spesielt trekke frem samarbeidet med Gjesdal, hvor vi har muligheten til å samkjøre vår tidtaker team.

Tusen hjertelig takk for den fantastiske innsatsen dere gjør for laget alle venner av Sandnes Friidrett.

3.2 Økonomi

Regnskapet for Sandnes Idrettslag Friidrett viser et driftsresultat for 2023 på minus kr 151 000 mot et budsjett på minus kr 300 000. Totale inntekter utgjorde kr 3 901 045, mens totale utgifter utgjorde kr 4 275 439. Samlet bankinnskudd er på kr 2 457 954. Av totale bankinnskudd er kr 1 181 231 på sperret konto som disponeres av et fondsstyre, og 500 000 er innbetalt på forskudd til klubben som en del av våre sponsoravtaler. Det er ikke brukt noe av den sperrede kontoen i 2023. Konto til ordinær driftsaktivitet er på kr 1 193 145 pr 31.12.2023.

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 2023. 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

I april 2023 startet arbeidet med å kutte ventelistene i Sandnes Idrettslag Friidrett.

Alle utøvere som stod på ventelister ble invitert til å ta imot et tilbud i sine respektive grupper.

Tilbudet ble gitt til ca 150 barn, ikke alle tok imot da noen hadde funnet seg til rette i andre idretter.

For å få plass til alle ble det lånt to gymsaler gjennom Sandnes kommune som ble benyttet til

1.klassingene (2017)

Ut over det doblet vi treningstidene, da disse ikke var tilstrekkelig utnyttet og fikk da spredd alderstrinnene bedre.

Barnegruppene har nå treningstid tirsdager og torsdager fra kl.17-19, mot tidligere fra 17.30 til 18.30

Det fulgte også med en del nye hjelpetrenerer som var foreldre til barna som stod på ventelister.

Vi valgte også å prøve ut et nytt konsept med hjelpetrenerer fra 15+ gruppen.

De innehar en unik kompetanse på teknisk som ikke alle foreldretrenere har.

Prøveordningen ble en suksess og vi har valgt å fortsette med denne ordningen.

Gruppene 2012, 2015 og 2016 ble ekstra store grupper etter at ventelistene ble kuttet.

Vi jobber fremdeles med å optimalisere og finne gode løsninger underveis.

3.5 Sportslig oppsummering

Vi må vel kunne si at NM Jr var et av de store høydepunktene for 2023. Mesterskapet ble avholdt 25-27. august 2023. Ikke bare fordi det var store sportslige øyeblikk, men at det også foregikk på hjemmebane. Det ble 3 gull, 4 sølv og 3 bronse til oss og vi vant poengstatistikken. Det gikk med omkring 9000 dugnadstimer før, under og etter dette mesterskapet. Se øvrig info om mesterskapet i vedlegg 3.

Fana stod som arrangør for UM utendørs i fjor. Sandnes Vant også poengkampen her. Hele 18 medaljer fikk Sandnes med seg hjem fra Bergen.

Hovedmesterskap for 2023 var det Ull/ Kisa som stod for. Her ble det medaljer på 1500m. Gull til Narve Gilje Nordås og bronse til Filip Ingebrigtsen. I tillegg ble det en flott bronse til Sofie Jansen på 400m para.

Våre ungdommer gjør det sterkt og det er kjekt å se at vi har så mange i den kommende generasjonen på laget. Sandnes har representert Norge både på Nordisk og nordisk landskamp

Etter 2023 sesongen har vi hele 29 utøvere i laget som har klart NM kravet i sine respektive øvelser.

I laget satser vi stort på den kommende generasjonen utøvere samt også bredden.

Athletics gruppen er et flott alternativ for de som liker idretten og samholdet, men ikke nødvendigvis føler noe behov for å konkurrere.

Noen resultater fra våre utøvere i verdenseliten:

Jakob Ingebrigtsen:

- 3.mars: Jakob Ingebrigtsen vant 1500m under EM innendørs i Istanbul på tiden 3.33.95
- 5. mars: Nytt EM gull ble det på tiden 7.40.32 på 3000m
- 28.mai: Jakob sesongdebuterer på 1500m i Rabat med seier. Tiden er 3.32.59
- 9.juni: Verdensrekord på 2 engelske mil. Det gjorde han på tiden 7.54.10 i Paris. Passering på 7.24.00 på 3000m stod også som europarekord i noen måneder.
- 15.juni: Europarekord på Bislett. For første gang sprang Jakob under 3.28 på 1500m. Med tiden 3.27.95 var han overlegen i et av de raskeste løpene noensinne.
- 30.juni: I Lausanne vant Jakob 1500m med tiden 3.28.72 og dermed sin tredje Diamond League seier.
- 16.juli: Jakob slettet sin gamle europarekord i Polen på 1500m da han løp inn til 3.27.14. Han ble nå den fjerde raskeste på distansen noensinne.
- 23.august: Her blir det sølv på 1500m i VM. Han blir slått med 27 hundredeler av Josh Kerr fra Skottland da han løp inn på 3.29.65
- 27.august: på 5000m blir det gull i VM til Jakob Ingebrigtsen med tiden 13.11.30
- 8.september: Dette er dagen hvor verdensrekord nr 2. for året blir satt. Distansen er 2000m. Han løp inn på tiden 4.43.13 på den utradisjonelle distansen 2000m i Brussel.
- 16.september: Jakob løper inn på 3.43.73 på drømmemila som er 1609m, noe som er ny europarekord. Han sikret seg også Diamond League trofeet.
- 17.september: Denne dagen avslutter Jakob sesongen med stil. Han løper 3000m på 7.23.63 og er bare 2.96 sek bak verdensrekorden.

Narve Gilje Nordås

- 15.juni: På Bislett får Narve sitt soleklare gjennombrudd. Han løper inn på 3.29.4, noe som er den nest raskeste tiden fra en nordmann gjennom tidene. Han blir med dette nummer 29. beste i verden noen gang. Ved oppstart av sesongen hadde Narve en tid på 3.36.23
- 8.juli. Under NM på Jessheim sikrer Narve en flott gull til Sandnes på 1500m. Han løper her inn på 3.36.45.
- 23.juli: Diamond League, London er arenaen hvor Narve løper inn til en annen plass på tiden på tiden 3.30.58
- 23.august: Narve løper inn til en sensasjonell bronse i VM bak Kerr og Ingebrigtsen på 3.29.68 og får dermed sitt andre løp under dem magiske 3.30-grensen.

Henrik Ingebrigtsen/ Filip Ingebrigtsen

- Henrik har kommet sterkt tilbake i 2023 og satt to nye personlige rekorder
27.mai: I Oordegem satte han rekord på 5000m med tiden 13.13.99
- 10.september ble det ny rekord på 3000m i Zagreb med tiden 7.34.80
- 8.juli: Filip fikk en fin bronse til Sandnes på NM i Jessheim på 1500m

3.5.1 Statistikk

Det ble satt hele 44 nye lagsrekorder i 2023. 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.

Tusen takk til Helge Brueland som fører statistikken.

- Kvinner senior: 3
- Menn senior: 4 og 4 x 400m stafett
- Innendørs: 3
- Kvinner veteran: 2
- Menn Veteran: 12
- Jenter: 14
- Gutter: 5

Se den komplette oversikten over kretsrekorder her:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1g64esomdZsRBQs5wpxyV_HHznZzn1PV4n4FRPvDm8hg/edit#gid=1642291863

Sandnes beste gjennom alle tider kan du se her:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KMfHOKHtycgwPfClssrEsJ7frmRO53TnSJZgzKyD8hU/edit#gid=935218652>

Våre utøvere satte også 23 kretsrekorder i 2023. Denne statistikken finnes på Rogaland Friidrettskrets sine sider:

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

3.6 Medlemmer

I 2023 var det 727 medlemmer i friidrettsgruppen. Antall medlemmer som har betalt treningsavgiften er 595. En av grunnen til differansen her er at det kom et større antall medlemmer på høstparten som meldte seg inn før jul.

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.

3.7 Arrangement og aktivitet

I 2023 hadde vi 22 arrangementer. I tillegg til friidrettsstevnene vi arrangerer, har vi også arrangert flere mosjonsløp.

Tinestafetten ble som vanlig arrangert. Det var hele 1720 løpere i aksjon, fordelt på 215 lag. I tillegg var det over 1000 tilskuere på tribunen. Dette var ny deltakerrekord og hele arrangementet gikk etter tidsskjema. God pressedekning også fra TV Vest. Takker alle frivillige som hadde mulighet til å stille på dagtid her

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 2023!

Det ble også arrangert VM på storskjerm fra Budapest.

Her fikk vi være vitne til at Jakob tok sølv og Narve tok bronse på 1500m

Det var mange til stedet og var vitne til denne opplevelsen

3.7.1 Arrangementsoversikt

Under følger oversikt over arrangementene idrettslaget arrangerte i 2023:

Innendørs

- Tre COOP Jærcupstevner: 17.januar 14.februar og 9.mars
- Sørvestmesterskapet 4-5.februar
- KM innendørs: 25.februar
- Lagmesterskap i hopp uten tilløp: 25.oktober

Utendørs:

- SI-Stafetten: 1.mai
- Tinestafetten: 9.mai
- Coop Jærcup-stevner : 4.mai og 17.august
- SI-Stevner :29.mai
- Vindsprint. 6.august
- Høstlekene:17.september

Nasjonale mesterskap

- UM og NM i mangekamp innendørs 28-29.januar
- NM JR, 25-27.august



Mosjonsløp:

- Parkløper 1.april
- Sandnesløpet 6.mai
- Arborettrimmen:11. og 25.november og 2.desember

Annet:

- Friidrettsskolen 7-11.august (ca. 60 barn en uke i skoleferien i idrettsparken)
- VM fra Budapest på storskjerm 1500m
- Vi deltok selvsagt også i folketoget 17.mai i Sandnes, håper på et enda større oppmøte i 2024
- Åpning av Jakobløypa sammen med Hovedlaget 12.oktober.



4.7.2 Sandnesløpet 2023

6.mai arrangerte vi Sandnesløpet. Løpet ble direktesendt av Sandnesposten.

Vi hadde strålende vær og deltakerrekord med 1179 påmeldte.

Påmeldingen for barneløpet var fulltegnet med 400 stk og vi lot flere enn dette stille til start i det utrolig populære løpet.

På 5 km hadde vi 177 påmeldte, på 10 km stilte 300 til start og på 21 km var det 302 ivrige mosjonister på startstreken.

Vi forsøker å utvikle løpet videre da dette har stort potensiale



3.8 Anleggssituasjonen

Idrettsparken er daglig i bruk av våre friidrettsutøvere, skolene i nærheten og innbyggerne i Sandnes. Giskebanen brukes både i organisert trening og for mosjonister.

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

Giskebanen eller Jakobløypa som den nå heter ble offisielt åpnet av ordfører Stanley Wirak 12.oktober, med hovedpersonen til stede.

3.9 Marked / sponsorer

Daglig leder har hatt hovedansvaret for markedsarbeidet i 2023.

Det ble tradisjonen tro arrangert sponsortur til Bislett games! Her fikk vi se Jakob og Narve i tidenes løp på 1500m hvor Narve passerte dem magiske 3.30 grensen. Henrik og Filip Ingebrigtsen stilte også til start på Bislett. Vi hadde også med Selma Ims og Jonas Berggård Skåden på forøvelsene.

DL og Arild Netland var reiseledere på turen.

Sponsorer som var med: Sparebanken Vest, Fatland, Servit, Østraadt Rør og Time and Date.

Erlend Slokvik holdt innlegg under sponsorlunchen om kveldens forventede høydepunkter.

Bislett Games gikk i 2023 parallelt med Tyrvinglekene og dermed var også svært mange av våre unge håpefulle til stede. Sammen med veterangjengen fra SI var vi over 100 fra laget på tribunen.

Vi gjennomførte vår årlige middag for sponsorer og frivillige på Kronen Gaard.

Hele 75 stk møtte opp på denne tradisjonsrike middagen.

DL gikk gjennom høydepunktene fra 2023 og Styreleder Kenny Rettore, Banksjef Eirik Haver fra Sparebanken Vest og Dag Ove Aksland fra lavpriskjeden Extra holdt også et innlegg på en svært så hyggelig aften.

Dette var også andre året Sparebanken Vest som generalsponsor. Vi er veldig fornøyde med å få inn en sponsor som ønsker å utvikle Sandnes IL og Sandnes by. Vi gleder oss veldig til å fortsette dette samarbeidet. Vi har også 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 årene. Disse to er da våre hovedsponsorer og representert på vårt konkurransetøy.

Av større sponsorer valgte Øglend Systemer og Jadarhus og avslutte samarbeidet inn mot 2023.

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 i mai, som ga fin publisitet om arrangementet.

TAKK TIL VÅRE SPONSORER!



www.sandnes-idrettslag.no



4.0 Våre treningsgrupper

4.1 2017-gruppen

Per 16/1. er det 42 medlemmer i laget på 2017 gruppen.

Medlemmer:

Treningsgruppe 2017 for Sandnes Friidrettslag består av 33stk, 17stk i Stangeland gruppen og 16 stk i Smeaheia gruppen. Gruppene har hatt noenlunde stabil deltakelse gjennom sesongen, til tross for noen utfordringer med medlemmer ut og medlemmer inn i starten.

Treningstider og Arena:

Stangeland Treningsgruppe:

Treningstid: Onsdager kl.17:00

Arena: Gymsal på Stangeland skole

Smeaheia Treningsgruppe:

Treningstid: Torsdager kl. 17:00

Arena: Gymsal på Smeaheia skole

Trenere og Hjelpetrener:

Selv om treningsgruppen for øyeblikket ikke har en utpekt hovedtrener eller lagleder, har vi hatt god støtte fra klubben eller løst det greit uten.

Treningsgruppen har flere trenere og hjelpetrenerere:

Ørjan Kommedal

Knut Holtan

Maja Tytlandsvik Berg

Karoline Roland Næsse

Julie Marie Sveli

Frank Nilsen

Dawid Bredow

Cecilie Merkesvik

Cato Skjæveland

Christian Nøttveit

Aktiviteter og Deltakelse:

I tillegg til de ukentlige treningsøktene har treningsgruppen deltatt på et internt nissestevne som en del av sesongaktivitetene. Oppstarten av sesongen var litt kaotisk, med noen medlemmer som sluttet og andre som ble med, men det har vært ingen ventelister for førsteklasingene, og deltakelsen har vært i tråd med forventningene.

Vi har hatt noen tilpasningsutfordringer med oppstarten. Å skape et godt treningsmiljø inni en liten gymsal har vært utfordrende. De to treningsgruppene har ikke hatt noe samarbeid. Til tross for noe oppstarts vansker mener vi at kulturen som er skapt er sunn og god, og at alle ungene blir sett i hver økt.

4.2 2016-gruppen

Medlemmer: Per 15.03 er det 51 medlemmer registrert i klubbadmin

Trening tirsdager kl.17-18 i Sandneshallen/Sandnes stadion

Hovedtrener: Óttar Jónsson

Hjelpetrenerere: Birger Olsen, Bjørn Nesvik, Frode Fjermestad, Hans Olav Sømme, Hugo Barateiro, Håvar Levang, Ragnhild Jøranson Fosså, Rebecca Fransmann Sollie, Ørjan Kommedal, Inga Gabben, Eskild Hillesund, Victoria Sørland.

Gruppeleder: Kristine Tveten

Håvar Levang tok trenerkurs i 2022 og Ragnhild Jøranson Fosså i 2023.

Vi deltar foreløpig kun på mini-jærcup. Varierende oppmøte. Ca 5 barn som deltok på nok antall for å få medalje.

4.3 2015-gruppen

En trening i uka, tirsdager 17-18. Trener i Sandneshallen og på stadion.

Det er 39 medlemmer i gruppen per dags dato

Hovedtrener: Sarah Samawi. Hjelpetrenerere: Hanne Ringnes Sanne, Ole Haga, Anette Helseth Andersen, Maja Tytlandsvik Berg, Eivind Skare, Helge Line Aasland, Therese Ramsland, Ken David Foss, Jon Bjarne Leiknes, Anna Szigeti og Anne Marie Oftedal. 15+: Victoria Sørland, Eskild Gjesdal Hillesund og Inga Rabben Reimers. Oppmann: Anne Marie Oftedal.

Stevner/deltakelser: Godt oppmøte på mange mini-Jærcuper og stafetter, det ble delt ut mange Jærcupmedaljer i 2023.

4.4 2014-gruppen

Medlemstall per 15/2. 33.medlemmer

(Det kan ha vært noen utmeldinger mellom 31.12.2023 og 15.02.2024)

Trener i Sandneshallen torsdager fra 17-18. Fra mai-oktober trener vi ute på Sandnes stadion.

Ingen er med i spesialgruppene, de er ikke gamle nok ennå.

Trener: Kine Bjerk Nøttveit.

Hjelpetrenerne: Eirik Rake, Bjarne Langeland, Linn Hege Straume, Håvar Levang, Agnete Lagergren Kamil.

Gruppeleder/ oppmann: Agnete Lagergren Kamil.

Ikke helt oversikt på hvem som har hvilke kurs men Håvar, Eirik, Bjarne og Agnete har friidrettskurs for barn.

I 2023 var vi med på mini jærcuper, Sandtangstafetten og Sandnesstafetten.

Bra oppmøte her, vi stilte med 4-5 lag pr stafett. Mange fikk medalje for bra oppmøte i Coop jærcup (minst 4 deltagelser gir medalje).

Vellykket opplegg og kjekt å ha med juniortrenerne, utøverne syns det er kjekt og vi hjelpetrenerne lærer også litt.

Mange nye begynte i høst da var vi 40, nå er vi ca 33 aktive utøvere.

4.5 2013- gruppen

Medlemstall per 15/2: 30 medlemmer.

(Det kan ha vært noen utmeldinger mellom 31.12.2023 og 15.02.2024)

Høsten 2023 tok vi inn en del nye barn fra ventelisten, og en del av de gamle sluttet. Treningstider/arena: Torsdager kl 17-18. Vi trener i Sandneshallen i vintersesongen og ute på Sandnes Stadion i sommersesongen.

Vi har to jenter som deltar på mellom- og langdistanse.

Trener: Helen Risa Ween. Gruppeleder og hjelpetrener: Karen Førsvoll Aas. Hjelpetrenerne: Charlotte Varlid, Ken David Foss, Stian Madsen, Trine Fuglestad, Hugo Barateiro, Stian Mjåsund. I tillegg har vi to ungdommer som er med som hjelpetrenerne: Anna Helgesen og Eline Soma.

Vi har deltatt på Jærcup, Ålgårdsstafetten, SI-stafetten, Extra-lekene og Høstlekene. Noen av barna var også korgbærere på junior-NM.

Kanskje dere også kan si litt om deltakelsen. Vi er i snitt 20-25 barn på treningene.

4.6 2012- Gruppen

Medlemstall per 15/2: 36 medlemmer

(Det kan ha vært noen utmeldinger mellom 31.12.2023 og 15.02.2024)

En trening i uka, torsdager 17.45-19. Trener i Sandneshallen og på stadion.

Hovedtrenerne: Agnes Elin Engen og Sigbjørn Sørland. Hjelpetrenerne: Rune Ims, Knut Holtan og Yngvild Breiland. 15+: Eline Soma, Elise Eikeland og Anna Theodora Helgesen. Oppmann: Anne Marie Oftedal

Kurs: Bjørnar Kallekleiv og Hege Monsen-Wiggins har tatt dommerkurs. Ann Helen Karlsen har tatt oppfriskningskurs friidrettsregler/dommerboka. Rune Ims og Sigbjørn Sørland har tatt Eagle Eye og oppfriskningskurs friidrettsregler/dommerboka.

Stevner/deltakelser: Ganske godt oppmøte på mange Jærcuper og stafetter.

Deltakelse på lengde/høyde mandager: 5 stk

Deltakelse på kast onsdager: 4 stk

Deltakelse på løpetrening onsdager: Flere er med, men jeg har ikke eksakt antall

4.7 2011- gruppen

2011 gruppa består av 21 utøvere -13 gutter 8 jenter.

Vi har en fellestrening hver uke, tirsdager kl. 1730-1900. I tillegg har vi tilbud om å delta i løpegruppe onsdager 1630- 1730 og kasttrening onsdager kl. 17-18. Vi har også vært med på noen hoppotreninger med Anna Demydova-Bråttvik. Det er godt oppmøte om tirsdagene, men vi kunne hatt bedre oppmøte til ekstratreningene.

Trenerteamet består av Gro Barlaug og Håvard Askeland, Hege og Arve Aardal er med som hjelpetrenerne. Eilen Lura Sjursen er gruppeleder.

Utøvere fra gruppa har deltatt på Coop Jærcup både innendørs og utendørs (4-13 stk), Høstlekene (10 stk), Sørvestmesterskapet (8 stk), friidrettsskolen (7 stk), Framolekene i Bergen (7 stk), Tyrvinglekene i Bærum (8 stk), Extralekene (8 stk), Sandnesløpet (3 stk), SI-stafetten (8 stk), Ålgårdstafetten (5 stk), Skjalgstafetten (4 stk), Sandtangstafetten (7 stk), KM inne (8 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. Håper på å få enda flere fra gruppa med på stevner i 2024.

4.8. 2010-gruppen

Medlemstall i klubbadmin 15/2: 21 medlemmer

2010- gruppen er blitt en stabil gruppe bestående av medlemmer som er aktivt med på stevner og samlinger, og noen som kommer på trening, men sjelden deltar på stevner og samlinger. Det er god stemning på treningene og det er høy trivsel blant de som stiller på trening.

Totalt hadde gruppen 17 medlemmer ved årsskifte.

Det er to treninger i løpet av uken:

Tirsdag kl 18-19. Her er det i snitt 6-9 stk og hovedaktiviteten er styrke/løp

Torsdag kl 1730-19. Her er det i snitt 11-13 på trening, og dette er en variert trening.

I tillegg har vi 1-2 som går fast på kasttrening, og 3 stk som går på hopp trening

2010-gruppen hadde med seg 5 stk til Lerøylekene i høst, og satser på at like mange kvalifiserer seg til årets Lerøyleker på Ålgård.

4.9. 2009-gruppen

2009-gruppa hadde 20 medlemmer.

Treningstider:

Mandager: 17.30-18.30 Løpeøkt med oppmøte Gisketjern.

Tirsdager: 17.15-18.45 Hovedtrening, teknisk mm + lengde/høyde med Anna

Onsdager: 17.00-18.00 Kast-trening med Sølvi (kule, diskos, spyd)

Onsdager: 16.30-17.30 Introduksjon til mellom og langdistanse, Sandnes stadion.

Torsdag: 17.00-18.00 Stav trening

I tillegg fikk de som ønsket å løpe mellom og langdistanse delta på treningene til 15+ gruppa til Atle, Gerd Lise og Eric. Det ble veldig vellykket, utøverne ble godt ivaretatt og stortrivdes fort.

Flere har også deltatt på kretstrening i lengde med Anna

Ressurspersoner:

John Willy Bjerkli

Bodil Høyvik

Therese Grimstad

Stevner:

Mellom 10-13 stk var aktive på stevner.

Utenom de lokale stevnene var dette høydepunktene:

Framo lekene, 10 stk reiste til Bergen. Det ble en veldig sosialt vellykket tur! Det ble tid til både en bytur og Trond Mohn games lørdags kveld.

Tyrvinglekene, 6 stk var med bussen til Oslo. Først var det Bislett Games på torsdagen, noe som ble en minnerik opplevelse.

Under Tyrvinglekene stilte vi også stafettlag i g13/14 og fikk sølv.

Lerøylekene, hele 9 stk fra gruppa ble tatt ut til å representere Rogaland under Lerøylekene i Byrkjelo. Det var topp stemning og 10 timer i buss hver vei var bare bonus.

Etter høstferien måtte gruppa fordeles til 15+ gruppene. Vi hadde da fått med oss to stk fra Midtbygden og fordelingen ble slik:

Mellom og langdistanse: 2stk

Sprint/ hekk med Ragnar og Trond: 4stk

Sprint/hekk/ mangelkamp med Anne Britt og Richard: 4 stk

Hopp med Anna/Valentin: 3stk

Kast med Sølvi: 2 stk + 3 fra andre grupper

Team Athletics: 1(2)



4.10 Athletics Gruppen

Gjennom 2023 har vi hatt 2 treninger i uken, mandag og onsdag. Vi har hatt fri i skoleferiene.

Det er foreløpig 16 medlemmer i gruppen, men det er ikke alle disse som kommer på hver trening. Hvor mange som kommer varierer fra trening til trening, men vi pleier som regel å være rundt 8-10 utøvere på treningene.

Målet med Atletix gruppen er å trene godt og moro mens man lærer nye øvelser og teknikker.

Gjennom et halvt år går vi gjennom nesten alle øvelsene som friidrett har å by på! Gruppen består av en kjekk gjeng som er for det meste 2007-2009-utøvere.

Treneren i Atletix gruppa er Håvard Haugen som har hovedansvaret for treningene på mandag og onsdag.

4.11 Sprint, hekk, hopp, kast og mangekamp

Har bestått av følgende utøvere:

Jonas Berggård Skåden, Selma Ims, Elise Eikeland, Elsie Seger, Gaute Aasmo, Sondre Aasmo, Håvard Haugen, Lucas Nilsen, Eline Soma, Maren Undheim, Andrea Lyngholm, Nora Haugen, Ingrid Engelse, Nora Sofie Kvanvik, Mille Barlaug, Lisa Reisvold, Inga Rabben og Peder H, Skjevrak

Utøvere som er med på jule- og sommertrening: Vilde Aasmo og Emilie Sandberg

Trenere: Anna Bråttvik, Anne Brit Sandberg Richard Sandberg Hjelpetrenerne: 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, 4 x 100 m og 4 x 400m

Nordisk mesterskap i mangekamp, Sverige Gaute Aasmo, 10 kamp, Håvard Haugen, 10 kamp, Elise Eikeland, 7 kamp og Elise Seger, 7 kamp

Nordisk Landskamp Selma Ims. 100 m, 200 og 100 m hekk og 4 x 100 m stafett

NM Mangekamp Utendørs: sølv til Elise Eikeland og bronse til Elsie Seger i U20 klassen.

Innendørs: Gaute Aasmo gull U20 i 7 kamp og bronse til Håvard Haugen U20 i 7 kamp

sølv i 5 kamp til Elise Eikeland og bronse i 5 kamp til Elsie Seger i U20 klassen

NM sr. Jessheim Jonas Skåden nr 7 på 200 m, Selma Ims nr. 6 på 100 m og nr. 7 på 100 m hekk, Nora Haugen, nr 6 på 400 m, Lucas Nilsen nr 6 i høyde, Inga Rabben nr. 5 i spyd.

NM jr. Sandnes

Selma Ims U20 Gull 100 m og 400 m hekk og sølv på 100 m hekk

Inga Rabben U20 kule nr. 5

Jonas Skåden U23 sølv 200 m

Lucas Nilsern U20 nr 5 110 m hekk og Sondre Aasmo nr. 5 på 110 m hekk.

Peder Skjevraak U20 spyd gull

Håvard Haugen U20 nr. 4 på 400m

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.

4.12 Junior og Seniorgruppe sprint/teknisk

Hovedtrenerne: Ragnar Bergheim og Trond Lindanger

Trener Trond:

Hanne Berit Irgens, Imran Mahmood, Soban Inayat, Øystein Paulsen, Alexander Skrede, Jonas Fjordholm, Sindre Andersen, Helle Ween, Victoria Sørland

Trener Ragnar:

Ludvig Hansen, Eskild Hillesund, Tom Haugland, Malin Apeland, Numi Bjarkason, Memarthaen Nalliah, Julie Lende Sandve, Aksel Kristensen, Linea Dyrild, Vilde Valebjørg

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 2023

Coop Jærcup

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, Rud Idrettspark, Bærum 18-19.fenruar 2023

Soban Inayat: 7,12 (**ny personlig rekord**), Jonas Fjordholm: 7,22, Sindre Andersen: 7,23 og Eskild Hillesund: 7,25 røk dessverre alle ut i forsøket. Alexander Skrede ble nummer to i sitt forsøk på tiden 6,98 og gikk videre til semifinalen. Her løp han inn til en tredje plass på tiden 6,92, som er **ny personlig rekord**. Tiden var godt nok til at Alexander gikk videre til finalen!

Som finalens desidert yngste deltaker presterte Alexander og nok en gang løpe på fantastiske 6,92, som er tangering av personen han satte i semifinalen. Alexander kom på en flott sjette plass, under to tideler bak medaljene!

Lørdagen ble avsluttet med 200m forsøk for kvinner og herrer. Her gikk de seks beste tidene direkte videre til finalen, uavhengig av plassering i heatet.

Alexander Skrede fortsatte der han slapp på 60m, og knuste sin egen **personlige rekord** i det tredje forsøksheatet! Han vant sitt heat på tiden 21,80, 39(!) hundredeler bedre enn sin personlige rekord på distansen og 53(!) hundredeler forbedring av sin innendørspers!

Eskild Hillesund løp i det fjerde forsøksheatet og satte **ny personlig rekord** på tiden 22,78.

Jonas Berggård Skåden løp i det femte heatet og vant klart på tiden 21,94. Tiden var god nok for å kvalifisere seg til søndagens finale.

Jonas Fjordholm var i det niende heatet og ble nummer tre på tiden 23,28

Sindre Andersen, i det tidende heatet, satte **ny personlig rekord** på tiden 23,72

Den siste som gikk videre til finalen hadde 22,01.

Soban Inayat deltok som eneste fra Sandnes IL på lengde uten tilløp. Hans lengste hopp var 3,06m, som holdt til en fjerdeplass.

På finalen på 200m hadde vi Alexander Skrede. Alexander løp nok en gang fantastisk og endte opp med **bronsemedalje**! Dette er hans første individuelle medalje i et senior-NM, og det i en alder av 17 år! Tiden på 21,99 ble litt svakere enn i forsøket, men det var likevel et fantastisk løp, og Alexanders sitt nest beste løp på distansen noensinne.

NM innendørs ble avsluttet med 4 x 200m stafett

På vårt stafettlag løp Alexander Skrede, Jonas Skåden, Håvard Haugen og Soban Inayat. Guttene gjorde en fantastisk stafett, og løp inn til **sølv** på tiden 1,27,60. Dette er faktisk **ny lagsrekord** og **kretsrekord**! De var bare to tideler bak forhåndsfavoritten Gular, som vant gullet.



Stafettlaget NM innendørs 2023

UM Ulsteinvik 3-5.mars 2023

60m forsøksheat:

G16: Memarthaen Nalliah røk med tiden 7,70.

G17: Eskild Hillesund vant sitt heat og gikk videre til finalen med tiden 7,23 som er ny **personlig rekord**.

J-17: Victoria Sørland ble nummer to og gikk direkte videre til finalen med tiden 8,14.

U20: Alexander Skrede vant sitt heat på tiden 7,13. Gaute Humstad Aasmo løp i samme heat og ble nummer fire med tiden 7,31. Jonas Fjordholm og Sondre løp i det samme heatet. Jonas ble nummer to med 7,32 og Sondre nummer fire med 7,45. Alle fire gikk videre til semifinalen. Ludvig Dahle Hansen ble nummer syv i sitt forsøksheat med tiden 7,73.

U23: Sindre Fidje Andersen ble dessverre disket i sitt forsøk.

60m finaler

G17: Eskild løp inn til en flott fjerdeplass på tiden 7,23. Dette er tangering av sin nye personlige rekord som han satte i forsøket!

J17: Victoria ble nummer syv i sin finale med tiden 8,19.

U20: Alexander vant finalen og tok **gull** med tiden 6,98. Sølvvinner Sondre Witzøe fikk samme tid, men Alexander vant på målfoto!

Den neste sprintøvelsen var 200m. Her var det direkte finale for alle klasser.

G16: Memarthaen ble dessverre disket i sitt forsøk.

G17: Eskild vant sitt forsøk og kvalifiserte seg til finalen med tiden 22,33, som er ny **personlig rekord**.

J17: Victoria kvalifiserte seg til finalen med tiden 26,75.

U20: Her var det kun kvalifisering på tid (de seks beste tidene). Plasseringen i heatet hadde altså ikke noe betydning. Siste finaleplass gikk på tiden 22,65.

Alexander hadde best tid av alle i forsøket. Han løp inn til 22,40.

De andre guttene røk dessverre ut. Jonas Fjordholm fikk 23,47

200m finaler

G17: Eskild løp inn til tredjeplass og **bronsemedalje** på tiden 22,50.

J17: Victoria startet ikke finalen

U20: Alexander var den store favoritten, og ledet ut fra start. Dessverre fikk han en skade underveis i

løpet, og kom ikke til mål.

Den siste øvelsen i mesterskapet var 4x200m stafett. Vi hadde med ett herrelag i U23-klassen. Her deltok Eskild, Jonas Skåden, Jonas Fjordholm og Sindre. Guttene hadde en soleklar ledelse i sitt heat, men gjorde noen feil i vekslingene. Den andre vekslingen var ikke optimal, og i tredje veksling ble de diskvalifisert.



Eskild gjorde en god førsteetappe på stafetten!

Utendørs 2023:

Utøverne fra Ragnar og Trond sin gruppe, har deltatt på SI-stevner og Coop Jærcup. I tillegg prioriterte vi å stille med en del utøvere på KM Rogaland på Gjesdal stadion i starten av juni måned. Det ble startskuddet for den del av våre mest aktive utøvere. Under følger en stor oversikt over de store stevnene for våre utøvere. En rekke personlige rekorder og gode plasseringer i store mesterskap har blitt fasit for sesongen 2023.

Tyrvingleken:

Her deltok:

Julie Lende Sandve: 200m, 400m, 100m

Victoria Sørland: 200m, 100m

Imran Mahmood: Lengde, 400m, 100m

Sindre Fidje Andersen: 200m, 100m

Mille Barlaug Røsdal: Lengde

Oliva Larsson: Lengde, 200m

Lisa Reisvold; Lengde

Elise Eikeland: Lende

Helle Ween: lengde

Memarthaen Nalliah: 200m, 100m

Alexander Skrede: 100m

Eskild Gjesdal Hillesund: 100m

Veidekkelekene 23.-25.juni 2023:

200m

Eskild Gjesdal Hillesund (06) Sandnes IL 22,49

Imran Mahmood (92) Sandnes IL 25,68

Alexander Skrede (05) Sandnes IL 22,30

Victoria Sørland (06) Sandnes IL 26,23

Julie Lende Sandve (06) Sandnes IL 27,67

Lengde:

Helle Ween (04) Sandnes IL 4,82

Imran Mahmood (92) Sandnes IL 5,54

100m:

Eskild Gjesdal Hillesund (06) Sandnes IL 11,16

Imran Mahmood (92) Sandnes IL 12,27

Victoria Sørland (06) Sandnes IL 12,55

Julie Lende Sandve (06) Sandnes IL 13,57

Helle Ween (04) Sandnes IL 13,74

Helle Ween (04) Sandnes IL 13,55 (finale)

100m finale:

Victoria Sørland (06) Sandnes IL 12,63

NM på Jessheim 2023

Resultater: 100m

Victoria Sørland: 12,44 New PB

Eskild Gjesdal Hillesund: 11.29

Alexander Skrede : 10.92

Soban Mortaza Inayat: 11.12

100m Semifinale

Alexander Skrede 10.75

200m

Eskild Gjesdal Hillesund. 22.21 New PB

Soban Mortaza Inayat: 22.44

Alexander Skrede: 22.06

Victoria Sørland:25.89 New PB

200m Semifinale:

Jonas Berggård Skåden 21.44 New PB

Alexander Skrede: 22.08

Eskild Gjesdal Hillesund: 22.26

1000m Stafett, plass nr 4, tid 1.54.81

Soban Moraza Inayat, Jonas Berggård Skåden, Alexander Skrede og Håvard Haugen

1000m stafett, plass 4, tid: 2.13.33

Victoria Sørland, Elise Eikeland, Selma Ims og Nora Haugen

NM Junior Sandnes 25.-27.august

Medaljer:

Alexander Skrede sprang inn til en flott bronse i klassen U20 med tiden 10.81, på 100m. Han var også med på vinnerlaget på stafett og fikk da en bronse og gull med seg hjem.

MU20, 1000m stafett på tiden 1.57.77 ble 1.plass.

Med på laget var: Jonas Fjordholm, Eskild Gjesdal Hillesund, Håvard Haugen og Alexander Skrede
KU23 1000 meter stafett, med tiden 2.15.32 ble det en 2.plass til Sandnes.

Med på laget var Nora Haugen, Synne Eikeland, Victoria Sørland og Selma Ims.

MU23 laget vårt på 1000m stafett, fikk bronse, 2.00.81

Sindre Fidje Andresen, Lucas Grimstad Nilsen, Sondre Humstad Aasmo og Jonas Berggård Skåden, var på laget.

Resultater:

100m Jenter U20

Anna Sofie Heikkinen 13.11

Hedda Haglund 13.14

100m gutter u20 forsøk:

100m Gutter U20

Jonas Fjordholm 11.53

Eskild Gjesdal Hillesund 11.07

100m Semifinale

Eskild Gjesdal Hillesund 11.19

Jonas Fjordholm 11.49

200m jenter u20:

Anna Sofie Heikkinen 26.86

Victoria Sørland 26.03

Semifinale

Victoria Sørland 25.93

Anna Sofie Heikkinen 27.28

1000m stafett kvinner u20 2.28.31

Hedda Haglund, Elise Eikeland, Anna Sofie Heikkinen og Ingrid Heiberg-Andersen Engevik

NM Stafetter Ås (2.-3.september 2023)

MS		4x400 m stafett (link)	12:35:00			
Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb:	SB:	PB:	Resultat:
1	16		Moelven IL			3.18,39
2	30		Sandnes IL			3.19,67
3	13		Gular, IL			3.21,06
4	18		Moelven IL			3.48,57

UM Fana 8.-10.september

Medaljer:

Det var mye å glede seg over i helgen under UM i Bergen.

På lagsiden hentet et sprekt Gutter U20 lag hjem sølv på 1000m stafett med tiden 1.58.86, bare hundredeler skilte topp plasseringene.

På lager sprang:

Sondre Humstad Aasmo 100m

Lucas Grimstad Nilsen 200m

Håvard Haugen 300m

Eskild Gjesdal Hillesund 400m

Victoria Sørland (J17) satte ny pers på 100m med tiden 12.29 og en glitrene bronse med hjem.

Utover guttenes stafett sølv var det også her mange prestasjoner verdt å nevne.

Eskild Gjesdal Hillesund (G17) løp inn til en glitrende sølv på 200m på tiden 22.15. Bronsen på 400m hentet han også hjem på 50.21, med en flott ny pers i tillegg.

Vi hadde ellers med oss følgende utøvere med resultater:

Jonas Fjordholm G18-19:100m: 11,44 (for) og 11.52 (semi). 13.47 (fin)

Anna Sofie Heikkinen J15: 100m: 13.55

Hedda Haglund J15: 100m: 13.52

200m forsøk J15:

Anna Sofie Heikkinen 27.36

Hedda Haglund 28.36

200m forsøk J17:

Victoria Sørland 26.16

200m finale J15:

Anna Sofie Heikkinen 27.13

200m finale J17:

Victoria Sørland 25.93

1000m stafett J15-16: 2.28.30

Eline Soma, Hedda Haglund, Anna Sofie Heikkinen og Tuva Alme

1000m stafett U20 kvinner: 2.21.41

Ingrid Heiberg-Andersen Engevik, Elise Eikeland, Anna Theodora Helgesen og Victoria Sørland

4.13 Mellom- og langdistanse

Trenere

Eric Toogood, Gerd Lise Nordbotten, Atle Nordbotten

Antall treninger i uka

Gruppa hadde fire fellesøkter i uka. Mandag-søndag.

Treningssted

Treningen foregikk ved grusbane ved Østerhus Arena, Gisketjernet, Sandnes stadion, Asheimveien, Forus og SandnesHallen.

Utøvere:

Frode Tjelta

Gateløp

10 km 33.52 Forusløpet

½ Maraton 1.12.18 - Egersund
2.31,32 Maraton

Christina Toogood

Bane

800m 2.14,91
1500m 4.28,93 NM Jessheim
5000m 17.12,51

Gateløp

5km 17,12
10km 36,54

Vienna Søyland Dahle

Bane

1500m 4.35,88
3000m 9.38,06

Gateløp

10 km 34.16
5 km 16.48

Tuva Alme

Bane

800m 2.20,36
1500m 4.39,17
3000m 10.04,92

Terreng

1 plass UM K15 Kort løype Grimstad

Bane

800m 2.20,36 3 plass KS – Jørpeland
1500m 4.39,17 Sandnes Junior NM 7 plass finalen
3000m 10.04,92 Sandnes Junior NM 5 plass finalen

Gateløp

5km 17,45 Sola Hoka Solastranden

Francesco Tosi

Bane

800m 2,12,63

Mathias Pedersen

Gateløp

10km 35,11
Maraton 2.49,58 Frankfurt

Sivert Haga Hebnes

Bane

5000m 16.30

Gateløp

3000m (Mosvannsløpet): 9:29
Siddisløpet 27,49

10km 34:27

½ maraton 1:18:43 - Hamburg

Øystein Wergeland

Bane

5000m 16.16,71

Gateløp

5km-16.27

10km-33.58

Bryan Ahmadi Sebastian

Bane

2,05,15 (Innendørs)

Tom Sanne

Gateløp

5 km - 16:45 – Solnedgangen

10 km - 35:25 – Egersund

½ maraton - 1:17:54 København

Kenneth Grøtteland

Gateløp

5km - 17.16

10km - 34.45

HM - 1.16.36

Rune Sandve Solvang

Gateløp

5 km 17.40

½ maraton 1.23.21

Maraton 3.00.19

Jens Christian Dønnestad

Regelmessige på trening, men ingen konkurranser

Clemens Sundby Øxnevad

Kun O løp

Sunniva Langseth Wikre

Thea Bjorland

Therese Bjorland

Ane Andreassen

Ida Tjørsvåg

Freya Mjølunes

Thea Dessingue

Kaisa Hjellev

Emelia Hult-Tjore

Amanda Hult-Tjore

Lillian Hatløy

Tomine Hansen.

Det var 4 unge utøvere som hospiterte i gruppen
Rebecca Karlsen, Hanna, Fillipa, Elliot

4.14 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 og Inga Rabben Reimers for barnegruppene, Kristian Rønneberg, Arne Indrebø og Gjørn Sørli.. Flere av disse trenerne, har også vært aktive på kretstreningene på fredager i Sandneshallen.

Deltagere fra SI på treningene: Årsklassene 2010-2011-2012-2013

Årsklassene 15år+: Inga Rabben Reimers, Peder Hennestad Skjevrak, Maren Undheim, Elsie Hjartholm Seger, Elise Eikeland, Andrea Igeltjørn Lyngholm, Håvard Haugen, Lisa Reisvold, Mille Røsdal, Are Torsvik, Kari Kulkarni , Sofian Grimstad Nilsen, Alexander Watland ,Noah Todnem, Adrian Bolsøy, Emma Taylor, Isaak Huitson, Johan Adolfsen, Storm Weber Dahl, Tiril Olsen, Håvard Haugen, Erle Reisvold og Erik Liberg fra Gjesdal IL.

Vi arrangert bra med egne stevner på Sandnes stadion. Peder Hennestad Skjevrak og Inga Rabben Reimers representerte Norge under Nordisk Landslagskamp på Bislett, og Inga var også på det norske laget som møtte Danmark i en kastlandskamp i Haderslev. Peder ble norsk juniormester i spyd på hjemmebane, mens Inga ble Ungdomsmester i spyd og bronseviner i kule i mesterskapet som gikk av stabelen på Fana stadion, Bergen. Inga kom på en flott 5. plass i spyd under Hoved NM på Jessheim. Vi har hatt utøvere med i internasjonale konkurranser: Mannheim, Tyskland, Bottnarydskastet og Världsongdomsspelen i Göteborg. Det har blitt satt mange personlige bestenoteringer, lagsrekorder og flere kretsrekorder i kastøvelsene for 2023 :-)

4.15 Introduksjon til mellom- og langdistanse

Løpegruppen, primært for barn under 15 år, har fortsatt aktivitetsnivået fra 2022 gjennom 2023. På treningene har oppmøtet stort sett vært mellom 10-15 utøvere. Treningene foregår for det meste rundt om på stadionområdet, men Sandneshallen blir også brukt, primært på vinterstid. Fokuset for denne løpetreningen er å gi utøvere som ønsker å løpe litt lengere distanser en enkel innføring i prinsipper for mellom- og langdistanse trening. Ett langsiktig mål er å øke andelen utøvere fra friidrettsgruppen som på sikt kan stille i UM/Jr NM på mellom- og langdistanse.

Treningstid: Onsdag 16:30 – 17:30

Trener: Håvard Askeland

4.16 stavgruppen

Stavgruppen har i 2023 sesongen bestått av i alt 5 personer i alderen 13-19 år.

Gruppen 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.

Den eldste utøveren har gjort store framskritt dette året, noe som har ført til at laget også dette året måtte kjøpe inn flere nye staver.

Vi har hatt kontakt med stavmiljøet i Bergen slik at det muligens blir et samarbeide neste år.

Disse har trent stav i 2023:

Sofian Grimstad Nilsen
Håvard Haugen
Sigrid Næss
Juni Moana Angeline Nordhagen
Adrian Bolsøy

4.17 Langdistanse og maraton Frew Zenebe Brkineh

Sesongen bød på både gode resultater, og delvis skuffelser under NM konkurransene i form av diskvalifikasjon fra 1. plass i norgesmesterskapet i maraton under Oslo Marathon i september.

Foruten prestasjonene i de internasjonale maratonløpene i Tromsø, Oslo og Bergen, var Frew sin sterke nye løyperekord på 5 km under Stavanger Marathon på tampen av august et høydepunkt. Han knuste den gamle rekorden med 30 sekunder. Tiden 14.31 er imponerende fordi løypa langt fra er flat. Løperne må forsere den lange og krevende bakken fra Hillevågsvannet og opp til politistasjonen, samt runde noen skarpe svinger underveis.

Vårsesongen 2023 bød på Frew sin 5. seier på halvmaratondistansen under Bergen City Marathon i april der han løp inn til sin nest beste tid noen gang i løpet foran Morten Gjendem fra Haugesund.

I det 8,1 km lange Siddisløpet fikk Frew en fin 3. plass etter Zerei Mezengi Kbrom og Narve Gilje Nordås. Viste god form. Var bare 15 sekunder bak ved passering halvveis.

Frew ble kretsmester på 10.000 m på Ålgård i mai under vindfulle forhold.

I det norske mesterskapet på halvmaraton i Skien i mai lå Frew godt an til å forsvare sitt mesterskap i seniorklassen fra 2022, men det ble bronsemedalje etter å ha ledet klart med 30 sekunder før den siste runden på 5 km. Ble norsk mester i klassen 35-39 år. Han fikk problemer med beina, og måtte sette seg på en benk i parken like før mål. Ble passert av både Petter Johansen og Morten Stenberg, men holdt Morten Gjendem bak seg.

Frew deltok som vanlig i Midnight Sun Marathon i Tromsø i juni, og gjorde sine saker bra. Det ble andreplass etter norgesrekordholderen på 50 km, Ebrahim Abdulaziz, men foran Weldu Gebretsadik.

Under NM på bane på Jessheim i juli ble gresspollenallergien den største fienden. 30 sekunder før start kom Frew bort til meg og beklaget at han ikke kunne se noe som helst på grunn av rennende og sviende øyner. Han fikk en flaske med vann og skyldte øynene i full fart. Frew prøvde, åpnet optimistisk, men problemene fortsatte. Torde ikke løpe inn til lista på grunn av dårlig syn. Han brøt løpet halvveis.

Etter en god treningsperiode på bane i løpet av sommeren, vant Frew Skjalg IL sitt nye premierte baneløp på 5000 m i august på den gode tiden 14.32. foran Andreas Penne Nygård SI.

I Knarvikmila løp Frew inn til en fin 2. plass på 10 km bak Awet Kibrab, som i 2023 fikk sitt internasjonale gjennombrudd med en imponerende 8. plass i VM i gateløp på 5 km.

Frew skulle nok stått over Djupadalten fordi han fikk kjenning med hamstringen, noe som plaget han også under 3-sjøersløpet. Det ble 3. plass i Haugesund, og likevel en fin andre plass i 3-sjøersløpet bak imponerende Senay Fissehatsion som slo gjennom internasjonalt i 2023, og satte ny løyperekord.

Resultater kronologisk

1. Siddisløpet 22. april	nr.3	Tid 24.43
2. Halvmaraton i Bergen City Marathon 29. april	nr.1	Tid 1.09.01
3. NM Halvmaraton i Skien 20. mai	nr.3	Tid 1.11.22
4. KM 10.000 m Ålgård 10. juni	nr.1	Tid 30.24,2
5. Midnight Sun Marathon 17. juni	nr.2	Tid 2.27.12
6. NM baneløp Jessheim 09. Juli	DNF	
7. 5000 m Løplabbet Challenge 17. august	nr.1	Tid 14.32,7
8. 5 km rekord Stavanger Marathon 17. august	nr.1	Tid 14.31
9. Knarvikmila 2. september	nr.2	Tid 30.24,2
10. Diskvalifisert Norsk mester NM maraton Oslo 16.sept.	(nr.1	Tid 2.25,22)
11. Djupadalten 21. oktober	nr. 3	Tid 29.29
12. 3-Sjøers løpet 04. november	nr.2	Tid 1.09.57

4.18 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).

4.19 Friidrettstrimmen

Friidrettstrimmen startet i 1975 og har nå pågått i 48 år. Invitasjonen den gang var et skriv fra Kristian Bøe til 27 tidligere aktive friidrettsutøvere. Han ville samle dem til ukentlig innendørstrening. Fremmøte var bra og alle satt pris på å opprettholde kontakten med friidrettsvenner og Sandnes Idrettslag. Tren ingen den gangen var ballspill og gymnastikk, og vi fikk treningstid i gymnastikksalen på Trones skole. Treningsdag, gymnastikksal og treningsopplegg har endra seg noe i løpet av 48 år og det samme med deltakerne. Flere av deltakerne deltar på trimmen i Melsheia mandag og onsdager samt funksjonærer på friidrettsstevnene til SI.

4.20 SI-Veteranene.

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.

- 30.01. Start ved parkeringsplass Lyse trafo. Rundt Stokkalandsvannet, langs jernbanen til Sandnes Garn og tilbake igjen. Vi var 22 stk.
- 27.02. Start fra Åsenhallen med Kurt og Karl Johan som guider. Turen gikk forbi Sykkelveidromen og forbi ruiner fra krigens dager. 23 stk.
- 27.03. Kjell Kverneland var guide. Vi startet fra Møllebukta parkeringsplass i lett snøvær. Turen gikk til Stokkavannet, golfbanen, Revheim langs Hafrsfjord. 22 stk.
- 24.04. Startet ved Sandnes Garn, gikk langs jernbanelinja, opp til Vaglefjell og til Plassatjørn. 22 stk.
- 22.05. Blåturen gikk til Synesvarden. 17 stk.
- 26.06. Blåturen gikk rundt Stokkavannet i pøsregn. 9 stk.
- 31.07. Da startet vi i Bjerkreim og gikk til Kaurebu som er en dagsturhytte. 22 stk.
- 27.08. Steinar var guide. Vi startet fra Skjelbreid og gikk opp til vindmøllene ved Svanetjønna og Sulken. 20 stk.
- 25.09. Blåturen gikk i Sandtangen og langs Frøylandsvatnet. 19 stk.
- 30.10. Startet i Ålgård til Perlå (bade plass ved Edlandsvatnet), videre til dagsturhytta ved Øygardsvatnet og retur. 19 stk.
- 27.11. Randulf var guide. Startet ved Bore Kirke til Grudaskogen der Randulf vartet opp med varme pølser før vi gikk videre på rundturen. 19 stk.

Onsdagstreffeene i SI-Hytta.

- 26.01. Vetle fortalte om aktivitetene til friidrettsgruppa i SI. 25 stk.
- 22.02. John Asheim fortalte om sykkelturen til Senior Bikers nedover gjennom Europa. 28 stk.
- 29.03. Paul Hetland fortalte historien om Sandnes Turnforening. 22stk.
- 24.04. Randulf viste film fra båtturen vi hadde på Ørsdalsvatnet. Så kom Jan Norheim og Gunbjørg og fortalte om aktivitetene til Sandnes Idrettslag for 2024. 26 stk.
- 31.05. Randulf viste film fra diverse turer vi har gått tidligere. 20stk.
- 28.06. Det ble kaffe, vafler og radl. 18 stk.
- 26.07. Osvald fortalte om sin oppvekst i Stangelandsbakken og om hvordan hjertet fungerer. 16 stk.
- 30.08. Jan Norheim fortalte fra NM junior som vi arrangerte i august. Kenny Rettore var og fortalte om sin familie, idrettskarriere og jobb. 23 stk.
- 27.09. Leif Emil viste bilder og fortalte fra turer han hadde vært med på til Peru og i Telemark. 20stk.
- 23.10. John Asheim viste bilder og fortalte om Senior Bikers tur til England. 22 stk.

- 29.11. Mons viste bilder og fortalte om lystyachten Wyvern. De som ville, fikk utdelt boka om Wyvern gratis. 20 stk.
- 12.12. Julekos i SI-Hytta med julegrøt og marsipankake. Vi hadde spillemann med trekkspill, og det ble sang og musikk. 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. Vi stiller og som vertskap i SI-Hytta på søndager.

Vi har og gjennomført dugnad når det gjelder klipping av gress på uthustak, og rydding av busker og trær utenfor SI-Hytta.

Vedlegg 1 Regnskap og Budsjett

Resultatrapport

Sandnes Idrettslag

(2023)

Resultat (2023)	
Regnskapskonto	2024
Driftsresultat	
Driftsinntekter	2024
Salgsinntekter	
3000 Samarbeidsavtaler med MVA	850 000
3011 Treningsavgift	420 000
3104 Periodisering Samarbeidsavtaler med MVA	250 000
3111 Sponsorinntekter uten mva	15 000
3120 Off støtte uten mva	30 000
3160 Bodsalg	90 000
3181 Tilskudd fra Idrettsorganisasjoner	15 000
3200 Salgsinntekt, utenfor avgiftsområdet	60 000
Salgsinntekter	1 730 000
Annen driftsinntekt	
3320 Stevneinntekter	320 000
3321 Startkontingent	40 000
3322 Kiosksalg	40 000
3351 Egenandel reis til stevner	115 000
3381 Startkontigent inntekt	80 000
3400 Offentlige tilskudd	50 000
3441 Gaver, sponsorer og andre tilskudd (NOF)	200 000
3460 Egenandel reise og stevner	75 000
3461 Egenandel treningsleir	360 000
3481 MVA kompensasjon	300 000
3720 Sponsor/bidrag fra næringsliv	0
3820 Diverse tilskudd	400 000
3821 LAM Midler	300 000
Annen driftsinntekt	2 280 000
Driftsinntekter	4 010 000
Driftskostnader	
Varekostnad	
4010 Startkontingenter	70 000
4020 Reise / Overnatting	300 000
4050 Transportkostnader	0

4051 Reiseutgifter til stevner	330 000
4052 Startkontigent stevner	70 000
4053 Opphold stevner	0
4054 Reise/opphold treningsleir	590 000
4110 Stevneutgifter	250 000
4201 Startkontingent	
4202 Reise / Overnatting	
4204 Andre stevneutgifter	
4205 Treningsutgifter	25 000
4209 Administrasjonskostnader	45 000
4210 Innkjøp til videresalg	15 000
4242 Trening og instruksjon	
4243 Reiseutg. til samlinger/tren	120 000
4244 Treningstøy og utstyr	40 000
4245 Utgiftsrefusjon trenere	550 000
4300 Innkjøp av varer for videresalg	
4351 Sosiale samlinger	20 000
Varekostnad	2 425 000
Lønnskostnad	
5000 Lønn til ansatte	620 000
5010 Andel lønn dekt av NM og UM	-400 000
5020 Feriepenger	65 000
5210 Fri telefon	
5290 Motkonto for gruppe 52	
5400 Arbeidsgiveravgift	87 000
5401 Arbeidsgiveravgift av opptjente feriepenger	10 000
5810 SI stipend aktive utøvere	700 000
5933 Sosiale sammenkomster	
5945 Pensjonsforsikring for ansatte	32 000
Lønnskostnad	1 114 000
Annen driftskostnad	
6540 Utgifter vedrørende reklamering	
6541 Idrettsmateriell og utstyr	40 000
6553 Vedlikehold Software, domener etc.	5 000
6575 Klær og utstyr utøvere	35 000
6705 Honorar regnskap	50 000
6800 Administrasjonskostnader	80 000
6810 EDB Data	35 000
6815 Innkjøp poster, utstyr	30 000
7740 Øredifferanser	
7770 Bank og kortgebyrer	
Annen driftskostnad	275 000
Driftskostnader	3 814 000
Driftsresultat	196 000
Finansinntekter og finanskostnader	

Finansinntekter	
Annen finansinntekt	
8040 Renteinntekt,	30 000
8060 Valutagevinst (agio)	
Annen finansinntekt	
Finansinntekter	
Finanskostnader	
Annen finanskostnad	
8150 Annen rentekostnad	
Annen finanskostnad	
Finanskostnader	
Netto finansresultat	30 000
Ordinært resultat før skattekostnad	226 000
Ordinært resultat	
Årsresultat	226 000
Overføringer	
8990 Ordinært resultat	226 000
Sum overføringer	226 000

Vedlegg 2. Lagsrekorder

Lagsrekorder Jenter pr. 10.11 2023

60 m 17 år	7.79 +0.6	Victoria Sørland	Sandnes	17.09 2023
	28.39			
200 m 12 år	+1.4	Tilla Sundem Barlaug	Ålgård	11.06 2023
	24.39			
200 m 18 år	+1.3	Selma Ims	Oslo/Bi	23.07 2023
2000 m 15 år	6.28.17	Tuva Alme	Fana	10.09 2023
3000 m 15 år	10.04.92	Tuva Alme	Sandnes	27.08 2023
	13.67			
100 m hekk 84.0 cm 18 år	+1.2	Selma Ims	Mannheim, GER	25.06 2023
	31.90			
200 m hekk 68 cm 12 år	+0.8	Tilla Sundem Barlaug	Sandnes	17.09 2023
200 m hekk 68 cm 13 år	30.51 -0.3	Hedda Barlaug Røsdal	Ålgård	11.06 2023
400 m hekk 76.2 cm 18 år	59.37	Selma Ims	Sandnes	26.08 2023
	11.57			
Tresteg 16 år	+1.7	Anna Theodora Helgesen	Fana	09.09 2023
Kule 4 kg 18 år	12.02	Inga Rabben Reimers	Bærum	17.06 2023
Diskos 1 kg 18 år	41.85	Inga Rabben Reimers	Moelv	20.05 2023
Slegge 4 kg 18 år	39.21	Inga Rabben Reimers	Fana	08.09 2023
Spyd 600 g 18 år	47.48	Inga Rabben Reimers	Bottnaryd	16.07 2023

Lagsrekorder gutter pr.10.11 2023

60 m 18 år	7.12 +0.7	Alexander Skrede	Sandnes	17.09 2023
	13.76			
100 m 12 år	+0.6	Aksel Lura Sjursen	Sandnes	17.09 2023
	10.76			
100 m 18 år	+1.7	Alexander Skrede	Bærum	18.06 2023
	21.97			
200 m 17 år	+1.3	Eskild Gjesdal Hillesund	Sandnes	27.08 2023
	25.30			
200 m hekk 18 år	+1.6	Lucas Grimstad Nilsen	Sandnes	17.09 2023

LAGSREKORDER Menn pr 10.11 2023

1500 m	3.27.14	Jakob Ingebrigtsen	19.09 2000	Chorzow, POL
1 engelsk mile	3.43.73	Jakob Ingebrigtsen	19.09 2000	Eugene, USA
2000 m	4.43.13	Jakob Ingebrigtsen	19.09 2000	Brussel, BEL
3000 m	7.23.63	Jakob Ingebrigtsen	19.09 2000	Eugene, USA
4 x 400 m	3.19.67			Stjørdal

LAGSREKORDER Menn veteran pr 10.11 2023

100 m 80 - 84 år	17.77 -2.4	Svein Berntsen	14.09 1942	Ålgård
	35.78			
200 m 80 - 84 år	+1.7	Svein Berntsen	14.09 1942	Geithus
400 m 60 - 64 år	70.28	Are Torsvik	24.02 1962	Moss
400 m 80 - 84 år	86.74	Svein Berntsen	14.09 1942	Geithus
1500 m 65 - 69 år	5.18.49	Atle Nordbotten	11.12 1958	Ålgård
3000 m 40 - 44 år	8.36.26	Andreas Penne Nygård	23.07 1982	Jessheim
5000 m 40 - 44 år	14.51.23	Andreas Penne Nygård	23.07 1982	Stavanger
5000 m 50 - 54 år	17.42.73	Arne Oftedal	24.10 1972	Stavanger
10000 m 40 - 44 år	31.02.50	Andreas Penne Nygård	23.07 1982	London, GBR
Halvmaraton 40 - 44 år	1.08.29	Andreas Penne Nygård	23.07 1982	Drammen

Maraton 45 - 49 år	2.31.59	Frode Tjelta	14.02 1975	København, DEN
kule 3 kg 80 - 84 år	10.06	Svein Berntsen	14.09 1942	Ålgård
LAGSREKORDER Kvinner veteran pr 10.11 2023				
1500 m 60 - 64 år		5.37.40	Nina Rødsmoen	09.12 1961
Halvmaraton 35 - 39 år		1.26.19	Kine Nøttveit	1986
Lagsrekorder Kvinner pr. 10.11 2023				
400 m hekk	59.37	Selma Ims	27.09 2005	Sandnes
Diskos	41.85	Inga Rabben Reimers	18.01 2005	Moelv
Spyd	47.48	Inga Rabben Reimers	18.01 2005	Bottnaryd, SWE
LAGSREKORDER INNENDØRS pr 01.11 2022				
100 m	10.80	Alexander Skrede	11.10 2005	Sandnes
3000 m	7.40.32	Jakob Ingebrigtsen	19.09 2000	Istanbul
400 m	55.26	Nora Haugen	22.07 2003	Boston, USA

Vedlegg 3

Slutt Rapport - Junior NM i Friidrett - U20/U23

Konkurransene (indre område)

Junior NM i friidrett (JR-NM) i 2023 ble avholdt på Sandnes Stadion 25-27 august 2023 med Sandnes Idrettslag (SI) som teknisk arrangør. Været var ufyselig på fredag kveld med mye regn, mens det stort sett var opphold resten av helgen.

En hadde 522 påmeldte deltakere hvorav 475 (91%) startet. Totalt hadde en 815 starter i de forskjellige øvelsene som ble gjennomført i løpet av 23 timer denne helgen.

Fana Idrettslag vant flest medaljer (12), mens Idrettsklubben Tjalve og Idrettslaget Norna Salhus vant flest øvelser og tok 6 gull medaljer hver.

Sandnes Idrettslag vant poengkampen med 142 poeng hvor Idrettslaget Tyrving kom på 2. plass med 123 poeng og Idrettsklubben Tjalve på 3. plass med 118 poeng.

Beste utøver i kvinneklassen og herreklassen ble henholdsvis Andrea Rooth, Lambertseter Idrettsforening (400m hekk - 56.43) og Simen Guttormsen, Sportsklubben Vidar (Stav – 5.51). De får begge en utmerkelse fra Friidrettens Venner. Stav resultatet er for øvrig ny banerekord på Sandnes Stadion.

Arrangøren hadde sammen med Sandnes Kommune fått anskaffet en god del nytt teknisk utstyr til JR-NM. Driftsproblemer med deler av elektronisk infrastruktur førte til at noe av dette utstyret ikke kunne brukes som planlagt og en måtte finne «back-up» løsninger som sikret at øvelses programmet stor sett kunne gjennomføres etter det oppsatte tidskjema. En besluttet også å snu korte løp og hopp slik at en fikk optimal vind retning i disse øvelsene, noe utøverne (og trenerne) satte stor pris på.

To utøvere trengte medisinsk behandling, men fikk hurtig hjelp av medisinsk personell. En hadde to sikkerhets hendelser i tilknytning gjennomføring av sleggekonkurransen hvor sleggen havnet på «feil sted». Ingen ble skadet her, men en må se på hendelsene og se om noe kan forbedres.

Rapport fra Norges Friidrettsforbund (NFIF) sin tekniske delegat (TD) som var tilstede og som vi samarbeidet godt med under arrangementet bekrefter at SI gjennomførte et meget solid JR-NM arrangement. Det ble presisert at vi har en solid, rutinert og dyktig stab samt et attraktivt anlegg med gode oppvarmingsmuligheter, haller samt en hoved-stadion som er godt egnet for slike og større arrangementer. Nye investeringer og oppgraderinger i tekniske anlegg og utstyr bidrar til å styrke attraktiviteten for fremtiden.

Det å gjennomføre slike større arrangementer med et bredt spekter av øvelser er krevende i forhold til kvalifiserte dommere og funksjonærer. Her er SI avhengig av at kapasitet fra andre klubber i regionen som Skjalg, Gjesdal, Hinna, Haugesund m.m. Uten dette samarbeidet med andre klubber vil ikke SI kunne påta seg slike arrangementer. I tillegg til den regionale kapasiteten ble det engasjert en speaker og en seeder fra østlandsområdet samt en juryformann fra Dimna/Ulsteinvik.

Administrasjon (ytre område)

Arrangøren hadde avtale med alle hotellene sentralt i Sandnes og alle disse ble fullbooket gjennom helgen. Derfor måtte enkelte av de tilreisende benytte seg av hoteller i Forus området (ca. 5km fra Sandnes Stadion. Til Hoved-NM i 2023 har arrangøren allerede sikret seg 70 ekstra rom i Sandnes Sentrum. En hadde avtale med et av hotellene i sentrum som da kunne tilby en JR-NM meny gjennom helgen og lørdagens kvelds arrangement hvor ca. 250 deltok ble satt veldig pris på. Slutt Rapport - Junior NM i Friidrett - U20/U23

SI hadde satt opp gratis buss transport som gikk i en rundløype via hotellene sentralt i Sandnes frem til søndag ettermiddag hvor en endret til å kjøre til flyplassen. Mange benyttet seg av dette tilbudet og satte stor pris på det.

Stevnekontoret fungerte greit og deltakerne fant greit frem til det (kart var tilgjengelig på nettsiden til arrangøren). Den største utfordringen her var at flere klubber ikke hadde betalt start kontingent ved ankomst.

«Call room» fungerte greit når en fikk radio sambandet etablert. Her er det dessuten et stort ønske å få en storskjerm i nærheten av oppvarming/call room slik at utøverne og funksjonærer også kan følge med på hva som skjer på indre bane.

En hadde bestemt at en kiosk var tilstrekkelig for dette arrangementet. Den ligger sentralt til og har enda flere serverings luker som kan åpnes. Funksjonær kantinen var lagt til Giskehallen og dette er kanskje ikke optimalt da både vann og kokemuligheter er begrenset. En må muligens se på dette til neste større arrangement.

En antar at ca. 9000 timer ble lagt ned fra de frivillige i planlegging, gjennomføring og etterarbeid ved dette arrangementet. Det ville være helt umulig å ta på seg slike arrangement uten det fantastiske bidraget de frivillige yter. Men en hadde denne gang for få frivillige noe som var mest synlig på fredagen da mange som er i jobb ikke kan ta fri. Dette medførte mer og lengre ansvar på både frivillige i ytre område samt funksjonærer i indre område. Da «aktivitetshjulet» (som viser våre arrangement i det enkelte år) ble sendt ut til foresatte i klubben var ikke JR-NM avtalt og derfor ikke med. En vil inkludere både UM og H-NM i «aktivitetshjulet» for 2024.

Amedia stod for distribusjon og utstyr av «tv-signaler» (streaming) i henhold til avtale med NFIF. Funksjonærer fra SI var ansvarlige for produksjon etter opplæring fra produksjonsansvarlig i Amedia. Tilsvarende løsning ble også gjennomført for kameraoperatører, der funksjonærer fra SI fikk opplæring og gikk inn i teamet sammen med rutinerne media-studenter. Denne løsningen sørget for ganske god balanse i det som ble vist av tekniske øvelser og løpsøvelser og at publikum fikk med seg det viktigste. En hadde utfordring med kameraposisjoner for filming av sprint på bortre langside, men en kameraposisjon på et eventuelt nytt mål-hus på denne siden vil kunne løse mye av dette.

For første gang hadde vi engasjert dedikerte ressurser til å ivareta miljø og bærekraft, når SI arrangerer et mesterskap. En analyse ble gjennomført for identifisere fokus områder. Av aktiviteter vi satte oss ambisjoner rundt var gjenbruk av utstyr til fremtidige arrangement (funksjonærtøy og bannere), fokus på innkjøp av kortreist mat til kiosk og funksjonær kantine. Vi satte oss også som ambisjon å redusere søppel som genereres ved slike stevner, og vi hadde som formål å veie søppelet på dette stevnet, for å ha et tall vi kan forbedre på fremtidige stevner. Dessverre håndterte vi ikke denne aktiviteten godt nok. Derimot lyktes vi med ambisjonen om å utligne deltakernes CO₂ fotavtrykk i forbindelse med reise til og fra stevnet. Dette gjennom en kompensasjon til organisasjon; trefadder. Til neste gang bør vi vurdere å inkludere flere elementer enn kun deltakerne i klimaregnskapet.

Arrangøren hadde budsjettet med et overskudd på kr 300 000. Nå viser det endelige regnskapet et overskudd på kr 401 000. Inntekts siden er stort sett i tråd med budsjett, mens en har vært i stand til Slutt Rapport - Junior NM i Friidrett - U20/U23

Side 3

å redusere utgifts siden noe. Dette er særlig påtakelig ved et effektivt innkjøp av varer til kiosk og frivillige. Overskuddet er et resultat av mange faktorer og ikke minst innsatsen fra de frivillige. Men vi setter umåtelig pris på den flotte støtten vi får både i finansielt og operativt av Sandnes Kommune. Videre er gaven som er gitt til oppgradering av teknisk utstyr fra Stiftelsen SR-Bank1 samt til bekledning og servering til alle våre frivillige fra Sparebanken Vest veldig viktig. Vi håper også at våre General sponsorer Coop Extra og Sparebanken Vest samt andre sponsorer vil være med å bidra ved våre fremtidige arrangementer. ‘
Sandnes 15.09.2023