

Sandnes idrettslag

Friidrettsgruppa

Årsmelding 2024



Innhold

1.Styrets sammensetning i 2024.....	3
3. Oppsummering av året 2024	5
3.1 Introduksjon	5
3.2 Økonomi.....	6
3.3 Kompetansehevning og Videreutvikling	6
3.4 Kapasitet og ventelister.....	7
3.5 Sportslig oppsummering.....	7
3.5.1 Statistikk.....	8
3.6 Medlemmer	8
3.7 Arrangement og aktivitet	8
3.7.1 Arrangementsoversikt.....	9
3.7.2 Sandnesløpet 2024	9
3.8 Anleggssituasjonen	10
3.9 Marked / sponsorer	10
4.1 Barnegrupper 2015 – 2018	11
4.2 Barnegrupper 2010 – 2014	11
4.3 Athletics Gruppen	11
4.4 Hopp og Mangekamp.....	11
4.5 Sprint, hekk, hopp, kast og mangekamp.....	13
4.6 Junior og Seniorgruppe sprint/teknisk.....	14
4.7 Mellom- og langdistanse	21
4.8 Kast.....	23
4.9 stavgruppen	24
4.10 Langdistanse og maraton Frew Zenebe Brkineh.....	24
4.11 Mosjonsgruppa	27
4.12 Friidrettstrimmen.....	27
Vedlegg 1 Regnskap og Budsjett	29
Vedlegg 2. Nye Lagsrekorder i 2024.....	32
Vedlegg 3 Sluttrapport Hoved NM Friidrett.....	33

1.Styrets sammensetning i 2024

På årsmøte i 2024 ble følgende styre valgt:

Leder	Håvard Askeland	Ny, 1 år
Nestleder	Odd Johnny Skåden	Ikke på valg
Nestleder sportslig	Ørjan Aasmo	Ikke på valg
Kasserer	Kjetil Nødland	Ny, 2 år
Styremedlem	Trond Lindanger	Ikke på Valg
Styremedlem	Soban M Inayat	Ny, 2 år
Styremedlem	Geir Eikeland	Ikke på valg
Styremedlem	Ann Helen Karlsen	Ny, 2 år
Styremedlem	Therese Grimstad	Gjenvalgt, 2 år
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

Trond Lindanger
Sølvi Rabben
Therese Grimstad

Sandnesløpet

Gunbjørg Herveland
Finn Arne Nilsen
Tommy Nilsen
Geir Eikeskog
Steffen Thorsen

Hoved komiteen NM 2024

Leder	Jan Nordheim
Ytre områder, nestleder	Line Berggård Skåden
Leder konkurransekomiteen	Odd Johnny Skåden
Leder Administrasjon	Gunbjørg Herveland
Økonomi	Gustav Eriksen
Nasjonale Sponsorer	Selma Lie
Medisinsk	Anne Margrethe Lindanger
Media/Presse	Jørn Holmen

Konkurransekomiteen NM 2024

Leder/Stevneleder	Odd Johnny Skåden
Stevnekontor	Bjørn Økland
Funksjonærer/Dommere	Therese Grimstad & Sølvi Rabben
Regi	Trond Lindanger
Teknisk Ansvarlig/ Sikkerhet	Per Nystrøm

Medlemmer SI Hovedstyret:

Leder hovedstyret	Rune Christiansen
Nestleder	Helge Hamre
Kasserer	Kim Richter
Sekretær	Ketil Volden
Styremedlem	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 2024:

Trond Lindanger, Sølvi Rabben, Egil Ravndal, Bernt Sigve Ravndal, Steffen Thorsen, Tore Reimers, Anne Margrethe Lindanger, Ketil Volden, Torleiv Bergland, Christine Eikeberg, Anne Merete Humstad Aasmo, Thorleif Larsen, Svein Ulstad, Sigurd Sirevåg, Leiv Sætre, Anne Siri Sævareid, Olaf Bergland, Arvid Nedrebø, Odd Johnny Skåden, Line Berggård Skåden, Ole Johnny Ramsdal, Therese Grimstad, Are Torsvik, Gro Hjartholm, Hilde Igeltjørn, Arild Volden, Sigbjørn Sørland, Gro Skjevrak, Asgeir Hetland, Bjarki Sveinsson, Bjørn Watland, Dagfinn Eidsvåg, Einar Heergaard, Elin Soma, Eystein Hillesund, Håvard Askeland, Geir Eikeland, Geir Helgesen, Hanne Brit Taylor, Hege Monsen-Wiggins, Henny Anggraini, Inger Bolsøy, Thorleif Reisvold, Jerker Larsson, Lasse Røsvik, Lena Demidova, Karen Førsvoll Aas, Live Gjesdal Nilsson, Siv Arnheid Nilsen og Willy Ulvang. Vi takker dere alle for den fantastiske innsatsen dere gjør!

Inger Kristine Reisvold har ansvaret for kiosken også i 2024. 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 fantastisk dyktige trenerne vi har i idrettslaget. Uten en god trenerstab ville det ikke vært mulig for Sandnes IL og tilby organisert trening av en slik høy kvalitet for barn, unge og voksne som vi gjør i dag. Vi har hatt barnegrupper, under 15 år, i årskullene 2010 – 2018 i 2024, der 2018 kullet var siste tilskudd til barnegruppene. . 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 Athletics-gruppe. De mange trenerne i Laget er selve hjertet i klubben og hele grunnlaget for det gode tilbudet vi har til våre utøvere i dag.

3. Oppsummering av året 2024

3.1 Introduksjon

2024 startet med den tunge nyheten om at Else Laura Storhaug hadde blitt diagnostisert med kreft og natt til 8.mai sovnet Else Laura Storhaug inn 81 år gammel.

Else var selve hjertet i laget vårt. Du hadde alltid et varmt smil. Du så alltid det beste i hver av oss. Med din væremåte, positivitet, kunnskap og erfaring så har du vært selve grunnsteinen i laget vårt. Du har vært et forbilde for oss alle. Ingenting vil noensinne bli det samme uten deg, Else. Savnet etter deg Else er så stort at det er vanskelig å sette ord på. Else kom til friidretten i 1979, den gang i Frøyland IL. Fra 1986 bidrog hun også i Sandnes Idrettslag. I 38 år har vi i Sandnes Idrettslag, og våre naboklubber i kretsen, hatt glede av hennes enorme innsats og dedikasjon i idretten som hun var så glad i. Else ga svært mye av sin tid til Sandnes Idrettslag. Forberedelser og gjennomføring av stevner var det hun brant mest for. Alltid først på plass og den siste som gikk.

Hun fikk SR-bank sin Ildsjelpris i 2019 og har også hatt audiens på slottet. Else ble æresmedlem i Sandnes Idrettslag i 2019. På vegne av hele Sandnes Idrettslag kan vi si at vi var så inderlig glade i deg. Du har betydd så mye for oss. I dag gjør det ulidelig vondt, men vi vil huske vår tid sammen med glede. Takk for gode minner og opplevelser. Takk for den enestående personen du var. Hvil i fred Else





Aktiviteten har som vanlig vært svært høy også i 2024. Laget ha hatt mange arrangementer²³ både på bane, SI-Stafetten og våre mosjonsløp, Sandnesløpet, Parkløpet og 3 løp i Arborettrimmen. Hanatrappene opp var tilbake på terminlista med Sandnesposten på laget ble det live streaming til dette arrangementet også. Laget arrangerte både Tinstafetten og Friidrettskolen også i 2024. UM innendørs og Hoved NM utendørs var to store høydepunkter på arrangement siden som beviser at Sandnes IL – Friidrett er en arrangør av friidrettsstevner av topp nasjonal og internasjonal klasse. Å gjennomføre alle disse arrangementene hadde ikke vært mulig uten en svært dyktig og stor gjeng med frivillige, funksjonærer og dommere. Det at vi har slike ressurser tilgjengelig i Laget, men også som legger ned mange timer med arbeid er ett av de viktigste suksesskriteriene for den høye standarden Sandnes IL Friidrett har på sine arrangementer.

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 2024 på minus kr 297 809 mot et budsjettert overskudd på s kr 196 00. Totale inntekter utgjorde kr 4 038 754, mens totale utgifter utgjorde kr 4 336 563. Samlet bankinnskudd er på kr 3 264 267.

Av totalt bankinnskudd er 1.345.137 bundet, herav kr.1.220.177 på sperret konto som disponeres av et fondsstyre, og 400 000 er innbetalt på forskudd til klubben som en del av våre sponsoravtaler. Det er ikke brukt noe av den sperrede kontoen i 2024. Konto til ordinær driftsaktivitet er på kr.527.739 pr.31.12.2024. Driftskonto mesterskap overtas pr.01.01.25, den er på kr.1.326.960 pr 31.12.2024..

3.3 Kompetansehevning og Videreutvikling

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 2024 Det er et kontinuerlig behov for å rekruttere nye ressurser som kan bidra til å

oppretholde, og øke, aktivitetstilbudet vårt. I tillegg er det viktig at vi sikret at vi kan fortsette å arrangere arrangementer med høy kvalitet både på og utenfor friidrettsbanen. Styret har i 2024 startet et arbeid med å definere flere utvalg som er tenkt å skulle hjelpe styret og Daglig Leder med å videreutvikle Laget videre. Utvalg er tenkt i mange varianter fra en i dag fungerende stevneutvalg, til et utvalg for sosiale evenster, økonomi, sponsor og marked og sportslig. Arbeidet er ikke ferdigstilt og arbeidet vil fortsette med sterkt fokus i 2025.

3.4 Kapasitet og ventelister

Arbeidet som startet i 2023 med å fjerne ventelistene til friidrettsgruppen bærer fortsatt frukter og vi har i 2024 ikke hatt barn på ventelister for å få være med på friidrett. Stor kudos til Daglig Leder Gunbjørg Herveland og Therese Nilsen på dette området.

Noen barnegrupper er fortsatt veldig store og arbeidet med å optimalisere disse gruppene jobbes det kontinuerlig med.

Konseptet der utøvere fra 15+ gruppen bidrar som hjelpetrenerer for de største barnegruppene er fortsatt en suksess og vil bli videreført.

3.5 Sportslig oppsummering

Sandnes IL fortsetter også i 2024 og levere sportslige resultater i toppklasse både lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Noen utvalgte blir nevnt under.

Det er vanskelig å komme utenom gullet til Jakob Ingebrigtsen på 5 000m under OL i Paris som et av de største sportslige høydepunktene i 2024, men en ellevill verdensrekord (og Lagsrekord) på 3 000m må også nevnes i samme åndedrag.

Litt mer fra den internasjonale arena, under EM i Roma hentet Jakob Ingebrigtsen hjem 2 gull på 1500m og 5000m, under 5000 meter finalen hadde Sandnes IL ikke mindre enn 3 utøvere på startstreken (Jakob Ingebrigtsen, Narve Gilje Nordås og Henrik Ingebrigtsen). Ett par måneder senere i sesongen var det duket for sesongens ubestridte høydepunkt når OL gikk av stabelen i Paris. Sandnes IL kunne skilte med to deltagere i både 1500m og 5000m finalen, tenk på det! På 5000m ble det sågar også gullmedalje med Jakob Ingebrigtsen hjem til Sandnes.

Også i VM veteran har Sandnes IL gjort seg bemerket i 2024. Christina Marie Toogood kom hjem med ikke mindre enn 3 medaljer (Gull 2000m hinder, Sølv 1500m og Bronse på 5000m), mens Andreas Nygård kapret en sterk sølvmedalje under 8km terrengløp.

På hjemlige trakter arrangerte Sandnes IL hoved NM i 2024, et spektakulært arrangement ble kronet med 2 gull begge til Jakob Ingebrigtsen (1500m & 5000m), 1 sølv Narve Gilje Nordås (5000m) og 1 bronse (1000m stafett kvinner). I tillegg tok Sofie Jansen hjem 2 sølvmedaljer i para T72 klassen. Se øvrig info om mesterskapet i vedlegg 3

Både under Jr NM i Bodø og UM på Bislet bemerker Sandnes IL seg med svært sterke resultater og medaljefangsten i disse mesterskapene var som følger

Jr NM: 3 gull, 7 sølv og 3 bronse

UM: 5 gull, 3 sølv og 2 bronse

I 2024 har Sandnes IL hatt utøver i mange mesterskap U18EM, U20 VM, EM og OL. Ekstra gledelig er det at i 2024 har Sandnes IL igjen fått en utøver til internasjonale mesterskap på mellom og langdistanse i juniorklassene. 16 år gamle Tuva Alme har tatt friidrettsnorge med storm og presterte i 2024 Norges 4 raskeste tid gjennom tidene på 3 000m for jenter 16 år (9.28.10)

Sandnes IL presterer på høyt nivå gjennom hele sesongen og i mange forskjellige øvelser noe som gjenspeiler seg i lagserien der Sandnes IL kapret 2.plass i 1.divisjon for menn og 3.plass i 1.divisjon for kvinner.

•

3.5.1 Statistikk

Det ble satt hele 42 nye lagsrekorder i 2024. 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, mens det i veteran-klassen er inndeling etter slik konkurranseklassene er. Tusen takk til Helge Brueland som fører statistikken. Detaljer rundt de nye lagsrekordene er listet i vedlegg 2

- Kvinner senior: 8
- Menn senior: 4
- Innendørs: 2
- Kvinner veteran: 12
- Menn Veteran: 4
- Jenter: 9
- Gutter: 3

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>

3.6 Medlemmer

I 2024 var det 659 medlemmer i friidrettsgruppen.

Utfordringen er som tidligere å holde på utøverne når de går fra barnegrupper og over til spesialiserte treningsgrupper 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 fungerer i tillegg som et treningstilbud til ungdom (15 år og eldre) som ikke har fokus på konkurranseaspektet av idretten, men er glad i å trene alsidig.

3.7 Arrangement og aktivitet

I 2024 hadde vi 23 arrangementer der UM innendørs og ikke minst Hoved NM var de store høydepunktene for banestevner. I tillegg til friidrettsstevnene vi arrangerer, har vi også arrangert flere mosjonsløp med Sandnesløpet som det store lokomotivet.

Tinestafetten ble som vanlig arrangert og 174 lag stilte til start.. God pressedekning også fra TV 2 som tok turen til Sandnes stadion dette året. Takker alle frivillige som hadde mulighet til å stille på dagtid her.

3.7.1 Arrangementsoversikt

Under følger oversikt over arrangementene idrettslaget arrangerte i 2024:

Innendørs

- Ett COOP Jærcupstevne: 18.januar
- Sørvestmesterskapet 24.februar
- Lagmesterskap i hopp uten tilløp: 28.oktober

Utendørs:

- SI-Stafetten: 1.mai
- Tinestafetten: 7.mai
- Coop Jærcup-stevner : 6.mai, 15.august og 18.september
-
- KM 8-9 Juni
- NM test stevne 26 juni
- Vindsprint. 28.juli
- Høstlekene:14 - 15.september

Nasjonale mesterskap

- UM innendørs 8-10.mars
- Hoved NM , 27 – 29.juni

Mosjonsløp:

- Parkløper 23.mars
- Sandnesløpet 25.mai
- Hanatrappene Opp 27.oktober
- Arborettrimmen:9. og 16 og 30.november

Annet:

- Friidrettsskolen 5-9.august
- OL fra Paris på storskjerm 1500m og 5000m
- Vi deltok selvsagt også i folketøget 17.mai i Sandnes
-

4.7.2 Sandnesløpet 2024

25.mai arrangerte vi Sandnesløpet. Løpet ble direktesendt av Sandnesposten. Vi hadde strålende vær og nok en gang ny deltakerrekord med 1257 påmeldte.

På 5 km hadde vi 193 påmeldte, på 10 km stilte 313 til start og på 21 km var det 405 ivrige mosjonister på startstreken. På barneløpet var det 346 løpeglade barn påmeldt. Vi forsøker å utvikle løpet videre da dette har et stort potensiale til å bli en solid inntektskilde for Laget



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.

.

3.9 Marked / sponsorer

Daglig leder har hatt hovedansvaret for markedsarbeidet i 2024.

Det ble tradisjonen tro arrangert sponsortur til Bislett games! Her fikk vi se Jakob vinne 1500m etter et svaletup over mål og Narve var best i klassen med en sko. Vi hadde også med Selma Ims og Jonas Berggård Skåden på forøvelsene.

DL og Ørjan Aasmo var reiseledere på turen.

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

Erlend Slokvik holdt innlegg under sponsor lunchen om kveldens forventede høydepunkter.

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

Hele 80stk møtte opp på denne tradisjonsrike middagen. En liveseanse med noen av våre unge lovende landslagsutøvere startet kvelden der Anne Brit Sandberg snakket med utøverne om den kommende sesongens høydepunkter. Noen av utøverne var på teams da de for tiden studerer i USA.

DL gikk gjennom høydepunktene fra 2024 og Banksjef Eirik Haver fra Sparebanken Vest, Dag Ove Aksland fra lavpriskjeden Extra holdt innlegg til forsamlingen. Styreleder for hovedlaget Rune

Christiansen delte sammen med Æresmedlem Kenny Rettore ut det synlige beviset til Trond Lindanger at han var tatt opp som Æresmedlem i Sandnes IL.

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 Sandnes IL fin publisitet.

4.0 Våre treningsgrupper

4.1 Barnegrupper 2015 – 2018

I de yngste barnegruppene våre myldrer det av aktivitet. Treninger er fordelt på tirsdager og torsdager. Målet for de yngste gruppene er å spre idrettsglede og samtidig få flest mulig til å ønske å fortsette med friidrett inn i ungdomstiden. Totalt er det over 130 utøvere i de yngste gruppene. I sommersesongen har gruppene 2015 – 2017 vært med på flere Mini-Jærcup myldrestevner, her får utøverne en første smakebit på å være med på friidrettsstevner. 2018 – kullet er siste tilskuddet til friidrettsgruppa til Sandnes IL

4.2 Barnegrupper 2010 – 2014

I de eldste barnegruppene har det i 2024 vært 95 utøvere. Treninger er også her fordelt mellom tirsdager og torsdager. I tillegg har det vært tilbud om ekstratreninger relatert til hopp, kast og mellom – og langdistanse. Utøverne i den eldste barnegruppen har gjennom vinteren hatt muligheter for å delta på innendørsstevner som Jærcup og sørvest mesterskapet. Gjennom utendørs sesongen har utøverne i disse gruppene lokalt hatt mulighet for å delta på flere jærcup stevner, og høstlekene for å nevne noen. I tillegg har utøvere fra disse gruppene fått anledning til å være med på større stevner i Bergen (Framolekene) og Oslo (Tyrvinglekene). Til disse stevnene har Laget arrangert felles reise med buss fra Kjosavik bussreiser som for mange blir ett høydepunkt i året. De to eldste aldersgruppene (2010 & 2011) hadde mange utøvere som representerte Rogaland under Lerøylekene på Gjesdal i konkurranse med Hordaland og Agder. Her ble det en sterk andreplass for Rogaland, knepent slått av Hordaland.

4.3 Athletics Gruppen

Gjennom 2024 har vi hatt 2 treninger i uken, mandag og onsdag. Vi har hatt fri i skoleferiene.

Målet med Atletix gruppen er å trene godt og ha det moro mens man lærer nye øvelser og teknikker. Gjennom et halvt år går vi gjennom nesten alle øvelsene som friidrett har å by på! Antall deltagere varierer fra trening til trening, men vi pleier som regel å være rundt 8-10 utøvere på treningene. Gruppen består av en kjekk gjeng som for det meste er 2007-2009-utøvere.

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

4.4 Hopp og Mangekamp

Gruppe bestått av følgende utøvere:

Adrian Bolsøy, Sigrid Næss, Mille Barlaug, Eline Soma, Anna Helgesen, Lisa Reisvold, Juni Nordhagen, Maren Undheim

Og + fra høsten '24: Hedda Barlaug, Sindre Liebich, Lucill Chevalier, Samuel Runde

Oppsummering av året:

2024 har vært et flott og utviklende år for Hopp og Mangekamp-gruppen i Sandnes IL. Gruppen har hatt en stabil treningshverdag med dedikerte utøvere som har vist stor fremgang gjennom året. Med 4–6 ukentlige treninger har utøverne fått muligheten til å utvikle seg både teknisk og fysisk, og det har resultert i sterke prestasjoner på både nasjonalt og internasjonalt nivå.

Trenere: Anna Demydova-Bråttvik, Valentin Demydov

Hjelpetrenerne: Are Torsvik, Sølvi Rabben

Nasjonale og internasjonale prestasjoner

- **NM Mangekamp innendørs (Bærum):**



Adrian Bolsøy – Gull i G15

- **UM innendørs (Sandnes):**



Eline Soma – Gull i høyde J17



Adrian Bolsøy – Bronse i stav G15

- **NM Mangekamp utendørs (Bergen):**



Adrian Bolsøy – Bronse i G15

- **JrNM (Bodø):**

4. plass til **Eline Soma** i høyde

- **Nordisk U20-mesterskap (København):**

6. plass til **Eline Soma** i høyde

- **UM utendørs (Bislett):**



Eline Soma – Gull i høyde J17

Disse resultatene viser at gruppen har hevdet seg sterkt i flere øvelser, både i mangekamp og hopp, og vi er stolte av utøvernes innsats og utvikling gjennom året.

Velkomst til nye utøvere

Fra høsten 2024 har vi ønsket velkommen til 4 nye utøvere i gruppen. **Hedda Barlaug** og **Sindre Liebich** har tatt steget opp fra aldersbestemte grupper i Sandnes IL, mens **Lucille Chevalier** og **Samuel Runde** har kommet fra Skjalg. Overgangen har vært veldig fin og utøverne ble tatt godt imot av både trenere og medutøvere i gruppen.

Veien videre

Med en sterk treningskultur, engasjerte trenere og en stadig voksende gruppe med talentfulle utøvere, ser vi frem til et nytt år med fortsatt fremgang, nye mål og spennende konkurranser. 2025

blir et år hvor vi skal bygge videre på det gode grunnlaget vi har lagt, og vi ser frem til nye utfordringer og muligheter.

4.5 Sprint, hekk, hopp, kast og mangekamp

Har bestått av følgende utøvere:

Jonas Berggård Skåden, Selma Ims, Elise Eikeland, Lucas Grimstad Nilsen, Håvard Haugen, Sofian Grimstad Nilsen, Pia Omdahl Tresselt, Andrea Lyngholm, Ingrid Engelsen, Filippa Lindal, Emma Taylor, Inga Rabben,

Trenere: Anne Brit Sandberg, Richard Sandberg

Hjelpetrenerne: Eirik Engevik (sprint), Sølvi Rabben (kule), Are Torsvik (stav), Gøran Sørli (diskos) og Arne Indrebø (spyd)

Antall treninger i uka: 5 - 6 treninger

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

Vi har variert på ^{treninger} treningssteder som Sandnes Stadion, Gisketjernet, Sandneshallen.

VM 20 Lima, Peru

Selma Ims 100 m hekk, 400 m hekk, 4 x 400m (6 plass)

Elise Eileland, 400 m hekk, 4 x 400m (6 plass)

Inga Rabben, spyd (8 plass)

Nordisk mesterskap i mangekamp, Reykjavik, Island

Håvard Haugen, 10 kamp, Elise Eikeland, 7 kamp

Nordisk Mesterskap, København, Danmark:

Jonas Berggård Skåden, 200 m og 4 x 100 m stafett

Nordisk Landskamp innendørs, Bærum Idrettspark,

Jonas Berggård Skåden, 200 m

Nordisk Landskamp

Selma Ims: 100 m hekk, 400 m hekk og 4 x 100 m stafett

Elise Eikeland: 400 m hekk og 4 x 400 m stafett

Inga Rabben, spyd

NM Mangekamp Utendørs:

Elise Eikeland: Sølv 7 kamp U20, Håvard Haugen Bronse U20 i 10 kamp

NM sr. Sandnes

Jonas Skåden nr 8 på 200 m,

Selma Ims nr. 4 på 400 m hekk og nr. 5 100 m hekk

Elise Eikeland nr. 6 på 400 m hekk

Nora Haugen, nr 5 på 800 m,

Inga Rabben nr. 4 i spyd.

NM jr. Bodø

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

Elise Eikeland U20 Sølv på 400 m hekk og bronse i høyde

Jonas Skåden U23 sølv 100 og 200 m

Inga Rabben U20 Gull Spyd

Juniorlandslaget

Etter gode resultater i løpet av sesongen har følgende tatt på juniorlandslaget: Nora Haugen (sprint), Selma Ims (sprint/hekk), Elise Eikeland Sprint/hekk), Håvard Haugen (mangekamp) og Inga Rabben (kast)

4.6 Junior og Seniorgruppe sprint/teknisk

Hovedtrenere: Ragnar Bergheim og Trond Lindanger.

Hjelpetrenere: Arild Selliken og Ciprian Broasca.

Utøvere fordelt:

Trener Trond:

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

Trener Ragnar:

Ludvig Hansen, Eskild Hillesund, Malin Apeland, Numi Bjarkason, Memarthaen Nalliah, Vilde Voll Talberg, Olivia Larson, Anna Sofia Heikkinen, Hedda Haglund, Mathias Skrede, Sacarias Sørland, Alexander Watland og Håvard Bjerkli.

Treningssted:

Treninga har foregått i Sandneshallen, på Sandnes stadion (bane og styrkerom) og på omkringliggende friområder. Gruppa trente 4-6 dager i uken. I tillegg egentrening for enkelte.

Innendørs 2024:

Coop Jærcup innendørs:

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. I tillegg har utøverne deltatt på Sørvestmesterskapet i Sandneshallen 24.-25.februar og KM 4.februar i Haugesund.

NM innendørs Steinkjer (17.-18.februar)

Ikke så mange som var med på NM innendørs, men følgende utøvere var med:

Eskild Hillesund: 200m: 22,06

Eskild Hillesund: 60m: 7,29

Victoria Sørland: 200m: 25,76

Victoria Sørland: 60m: 7,92 (nr.7, finale)

Alexander Skrede: 60m: 6,95 (nr.5, finale))

Soban Inayat: Stille lengde: 3,05 (nr.5, finale)

Soban Inayat: 60m: 7,31

4x200m stafett Menn s.3 med tiden: 1.28,08

UM Sandneshallen (8.-10.mars)

Vi hadde med en fin tropp på UM på hjemmebane. Følgende var med (+ resultater):

	60m	200m
--	-----	------

Sacarias Sørland	Fo:8,29	Fo: 27,35
Alexander Watland	Fo: 8,57	-
Mathias Skrede	Fo: 7,64, Se: 7,69	-
Eskild Hillesund:	Fo: 7,20	-
Jonas Fjordholm:	Fo: 7,30, Se: 7,24	-
Alexander Skrede:	Fo: 7,20, Se: 7,02, Fi: 6,89 (nr.1)	Fo: 22,57, Fi: 22,33 (nr.2)
Hedda Haglund:	Fo: 8,32, Se: 8.42	Fo: 27,68
Victoria Sørland	Fo: 7,87, Se:7,80 Fi: 7,78 (nr.3)	Fo: 25,88
Anna S. Heikkinen	Fo:8,17, Se: 8,12, Fi: 8,15 (nr.4).	DQ

4x200m stafett G18-22

Skåden, Jonas Berggård, Skrede, Alexander, Andersen, Sindre Fidje og Haugen, Håvard:

Tid: 1,29,02 (nr.1)

4x200m stafett J18-22

Haglund, Hedda, Sørland, Victoria, Engevik, Ingrid Heiberg-Andersen og Heikkinen, Anna Sofie: Tid: 1,44,86 (nr.2)

Utendørs 2024:

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. I tillegg har mange av våres utøvere deltatt på Framo-lekene i Bergen og Tyrvinglekene i Oslo. NM stafetter i august, Junior-NM Bodø og UM 15-19 Bislett ble høydepunkter for mange av utøverne

Under følger en stor oversikt over de store stevnene for våres utøvere. En rekke personlige rekorder og gode plasseringer i store mesterskap har blitt fasit for sesongen 2024.

Tyrvinglekene 14.-16.juni:

Eskild Hillesund: 200m: 22,23 (+1,7), 100m: 10,91 (+3,6)

Victoria Sørland: 200m: 26,38 (+0,8), 100m: 12,38 (+1,8)

Anna S. Heikkinen: Lengde: 4,99, 200m: 25,38

Hedda Haglund: 200m: 26,92

Olivia Larsson: Lengde: 4,50, 200m: 28,79

Alexander Skrede: 100m: 10,89 (+1,8)

Aleksander Watland: 100m: 13.01,

Mathias Skrede: 100m: 12,09

G-15 200 m [\(link\)](#) (Endret: 14:38:25) 14:20:00

Heat: 2

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb	SB:	PB:	Resultat:	
2	1008	Mathias Oliver Skrede	Sandnes IL	25,62	25,62	-0.6	25,07 New PB
4	1015	Sofian Grimstad Nilsen	Sandnes IL	25,79	25,79	-0.6	25,33 New PB
6	983	Alexander Gårseth Watland	Sandnes IL	26,22	26,22	-0.6	25,84 New PB

G-15 Spyd [\(link\)](#) (Endret: 14:04:41) 12:40:00

500gr 600gr

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb	SB:	PB:	Resultat:
4	980	Adrian Bolsøy	Sandnes IL			37,59
				32,26	x	32,33 35,64 x 37,59
6	983	Alexander Gårseth Watland	Sandnes IL			35,53
				35,53	x	29,30 33,74 29,50 35,43
7	1015	Sofian Grimstad Nilsen	Sandnes IL			35,51
				32,29	33,40	29,93 35,51 34,89 32,07

J-16 100 m, finale [\(link\)](#) (Endret: 12:41:59) 12:32:00

Bane 1

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb	SB:	PB:	Resultat:
2	986	Anna Sofie Heikkinen	Sandnes IL	12,64	12,64	+1.1 12,44 New PB
4	993	Hedda Haglund	Sandnes IL	12,93	12,93	+1.1 13,01

NM 2024 (Sandnes Stadion 25.-27.juni):

100m og 200m:

Forsøk:

Eskild Hillesund: 100m, 10,92

Jonas Fjordholm: 100m, 11,22

Eskild Hillesund: 200m, 23,65 (skadet)

Jonas Fjordholm: 200m, 22,70

Anna Sofie Heikkinen: 100m, 12,38

Semifinaler:

Soban Inayat: 100m, 10.86

Soban Inayat: 200m, 22.37

Alexander Skrede: 100m, 10.69

Alexander Skrede: 200m, 21.91

Victoria Sørland: 100m, 12.50

Victoria Sørland: 200m, 26.01

Anna Sofie Heikkinen, 200m, 25.49

Stafett:

1000m stafett kvinner, 3 plass. 2.08.93

Sandnes IL 1

Sørland, Victoria, Eikeland, Elise, Ims, Selma, Haugen, Nora



1000m stafett menn, 5 plass. 1.55.97

Sandnes IL

Jonas Fjordholm, Soban Mortaza Inayat, Alexander Skrede, Håvard Haugen.

Lerøy stafetten, 1000m stafett



1.plass, Sandnes 2.17.16

Olivia Larsson

Alexander Watland

Emma Taylor

Sofian Nilsen

4.plass Sandnes 2.19.88

Hedda Haglund

Mathias Skrede

Filippa Høyvik Lindal

Sacarias Sørland

Junior-NM Bodø 2.-4.august 2023:

Vi hadde en fin gruppe med oss til Bodø, der det ble prestert bra. Følgende Utøvere var med:

Alexander Skrede, Jonas Fjordholm, Eskild Gjesdal Hillesund, Sindre Andresen, Hedda Haglund, Anna S. Heikkinen, Victoria Sørland.

100 meter (U20)

- Alexander Skrede (2005)
 - Forsøk: 11,01 (+0,0)
 - Semifinale: 10,86 (+0,5)
 - Finale: 10,78 (+0,4) – 3. plass
- Jonas Fjordholm (2005)
 - Forsøk: 11,45 (-0,3)
 - Semifinale: 11,39 (+0,1)
- Eskild Gjesdal Hillesund (2006)
 - Forsøk: 11,16 (-1,3)
 - Semifinale: 11,10 (+0,1)

200 meter (U20)

- Alexander Skrede (2005)
 - Forsøk: 22,33 (+2,6)
 - Finale: Ikke kvalifisert
- Eskild Gjesdal Hillesund (2006)
 - Forsøk: 22,01 (+3,3)
 - Finale: 22,03 (+0,1) – 3. plass
- Jonas Fjordholm (2005)
 - Forsøk: 22,90 (+2,6)

100 meter (U23)

- Sindre Fidje Andersen (2003)
 - Forsøk: 11,61 (+0,2) – 6. plass i heat 2

200 meter (U23)

- Sindre Fidje Andersen (2003)
 - Forsøk: 23,67 (+2,5) – 6. plass i heat 2

100 meter (U20)

- Hedda Haglund (2008) – 13,33
- Victoria Sørland (2006) – 12,61 (Heatvinner)
- Anna Sofie Heikkinen (2008) – 12,73
- Semifinale 2
 - Victoria Sørland (2006) – 12,68
- Finale
 - Victoria Sørland (2006) – 12,61 (nr.7)

200 meter (U20)

- Victoria Sørland (2006) – 26,11
- Hedda Haglund (2008) – 27,20
- Semifinale 1
 - Anna Sofie Heikkinen (2008) – 25,62
- Semifinale 2
 - Victoria Sørland (2006) – 25,83
- Finale
 - Anna Sofie Heikkinen (2008) – 25,90 (nr.8)

U23 Menn 1000m stafett:

1	R18	 IL Gneist	Filip Holdhus, Nicolai Holdhus, Sindre Strønstad-Løseth, Thomas Strønstad-Løseth	1:55.29
Filip Holdhus, Nicolai Holdhus, Sindre Strønstad-Løseth, Thomas Strønstad-Løseth				
2	R24	 Sandnes IL	Jonas Fjordholm, Eskild Gjesdal Hillesund, Håvard Haugen, Jonas Berggård Skåden	1:55.57
Jonas Fjordholm, Eskild Gjesdal Hillesund, Håvard Haugen, Jonas Berggård Skåden				
3	R26	 IK Tjalve	Even Bogen Nørjordet, Albin Muhumuza Lydersen Botez, Marcus Devantés Gardner Stålby, Aiden Floyd Vincent	1:59.53
Even Bogen Nørjordet, Albin Muhumuza Lydersen Botez, Marcus Devantés Gardner Stålby, Aiden Floyd Vincent				

U20 Kvinner 1000m stafett:

Place	Bib	Team	Runners	Perf
1	R2	 IL Skjalg	Guro Oppistov Finnesand, Oda Asdal Hansen, Line Safaa Al-Saiddi, Astrid Cecilie Berntsen	2:10.48
Guro Oppistov Finnesand, Oda Asdal Hansen, Line Safaa Al-Saiddi, Astrid Cecilie Berntsen				
2	R3	 Sandnes IL	Victoria Sørland, Anna Sofie Heikkinen, Elise Eikeland, Selma Ims	2:11.72
Victoria Sørland, Anna Sofie Heikkinen, Elise Eikeland, Selma Ims				

Nordisk u20 kamp 10.-11.august.

Eskild Gjesdal Hillesund (2006) ble tatt ut til Nordisk U-20 landskap der han løp 200m og 4x100m stafett

- 200m 21,89 (+3.4) Nr 44x100m 4. etappe. Tid lag 41.70

NM Stafetter Moelven (17.-18.august 2024)

Sølv 4x100m menn senior:

MS	4x100 m stafett, Finale (link)	(Endret: 14:27:37) 14:20:00
----	---	-----------------------------

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb:	SB:	PB:	Resultat:
1	8	Edem Schaanning Agbo Christopher Ekene Nordlie Sander Werge Nilsen Stephan Kyeremeh	IL I BUL			41,09
2	47	Håvard Haugen Jonas Skåden Eskild Hillesund Soban Inayat	Sandnes IL			41,16
3	37	Sondre Matias Rudi Andreas Grimerud Alexander Løvik Nyheim Håvard Bentsdal Ingvaldsen	Moelven IL			41,48

Bronse 4x400m menn senior:

MS 4x400 m stafett ([link](#)) (Endret: 12:40:52) **12:35:00**

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb:	SB: PB:	Resultat:
1	35	Sjur Grung Thallaug Alexander Løvik Nyheim Andreas Grimerud Håvard Bentsdal Ingvaldsen	Moelven IL		3,10,58
2	9	Tobias D. Gulbrandsen Mads Hjort-Larsen Stephan Skogheim Leon M. Douglas	IL I BUL		3,16,26
3	46	Soban Inayat Håvard Haugen Eskild Hillesund Jonas Skåden	Sandnes IL		3,17,18

Gull 4x100m kvinner U20:

U20 Kvinner 4x100 m stafett ([link](#)) (Endret: 13:22:30) **13:20:00**

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb:	SB: PB:	Resultat:
1	48	Emma Tayler Anna Heikkinen Victoria Sørland Hedda Haglund	Sandnes IL		49,39
2	12	Dorothy Mcmanus Ampong Lilje L. Patey Mathilde Falck Linnea Kistoffersen	IL I BUL		49,70
3	54	Frida J. Valstad Elsness Ava V Sætнан Valio Mina Mikkelsen Sørensen Oda Lier	Tjalve IK		52,10

Sølv 4x100m kvinner senior

KS 4x100 m stafett ([link](#)) (Endret: 12:10:54) **12:10:00**

Plass:	Startnr:	Navn:	Klubb:	SB: PB:	Resultat:
1	20	Line Al-Saiddi Oda Asdal Hansen Elisabeth Slettum Kaisa Sol Fagerland	IL Skjalg		46,48
2	45	Ingrid Engevik Anna Heikkinen Victoria Sørland Hedda Haglund	Sandnes IL		48,93

UM Bislett, 30. august – 1. september 2024:

Gull:

Anna Sofie Heikkinen: 300m hekk - Tid: 46,30

Eskild Hillesund: 100m - Tid: 10,76

Eskild Hillesund: 200m - Tid: 21,95

Sølv:

Victoria Sørland: 200m - tid: 25,76

Anna Sofie Heikkinen: 200m - Tid: 25,65

1000m stafett J15-16: Tid: 2,30,64

Mille Barlaug Røsdal, Vilde Voll Talberg, Olivia Larsson, Emma Lovra Taylor

Bronse:

1000m stafett G17-19: Tid: 1,58,34

Mathias Oliver Skrede, Lucas Grimstad Nilsen, Håvard Haugen, Eskild Gjesdal Hillesund

Andre plasseringer:

Mathias Oliver Skrede: 100m - Tid: 12.00 (finale, nr.8)

Mathias Oliver Skrede: 200m - Tid: 24,96 (Semifinale)

Sacarias Sørland: 100m - tid: 12,45

Aleksander Watland: 100m - tid: 13,04

Aleksander Watland: Spyd - 37,63 (finale, nr.6)

Hedda Haglund: 100m - tid: 13.31

Hedda Haglund: 200m - tid: 27,40 (finale,nr.6)

Olivia Larsson: 100m - Tid: 14,06

Memarthaen Nalliah: 100m - tid: 12,36

Vilde Voll Talberg: DQ 100m.

Victoria Sørland: DQ 100m.

1000m stafett J17-19: Tid; 2,19,70

Hedda Haglund, Ingrid Heiberg-Andersen Engevik, Anna Sofie Heikkinen, Victoria Sørland

4.7 Mellom- og langdistanse

Trenere

Eric Toogood, Gerd Lise Nordbotten, Atle Nordbotten

Antall treninger i uka

Grappa hadde fire fellesøkter i uka. Mandag, tirsdag, torsdag og lørdag.

Treningssted

Treningen foregikk ved Giske-banen ved Østerhus Arena, Gisketjernet, Sandnes stadion, Asheimveien, Forus og SandnesHallen.

Om gruppen:

Gruppen består av 27 seniorer og veteraner og 12 juniorer og ungdommer. Gruppen favner over et vidt spenn i nivå. Medlemmene i gruppen deltar aktivt både på bane- og gate-løp både lokalt,

nasjonalt og internasjonalt. De beste hevder seg i toppsjiktet nasjonalt i sine aldersklasser. Av resultater kan nevnes:

UM 2024 Innendørs

Tuva Alme Gull 800m, Gull 1500m

UM 2024

Tuva Alme Gull 3000m

Junior NM 2024

Tuva Alme Sølv 3000m

NM 2024

Sara Aarsvoll Svarstad 4 plass 3000mH

Tuva Alme 11 plass H1 forsøk 1500m

Christina Toogood 12 plass finale 1500m

EM U18 Slovakia

Tuva Alme 13 plass 3000m

Nordic U20 Match & Championships

Tuva Alme 13 plass 3000m

VM Veteraner - Gøteborg

Christina Toogood - Gull 2000mH, Sølv 1500m, Bronse 5000m

Gateløp

Det har vært veldig god deltagelse på distansene 5km, 10km, ½ maraton og maraton - både i Norge og utlandet

For å nevne noen gateløp hvor løpere i gruppen har deltatt:

- Solastranden halvmaraton (5km, 10km, 21km)
- Robustløpet (5km, 10km, 21km, stafett)
- Egersund halvmaraton og 10km
- Barcelona halvmaraton
- Parkløpet
- Siddisløpet
- Sandnesløpet (5km, 10km, 21km)
- København halvmaraton
- København maraton
- Brugge halvmaraton
- Solnedgangsløpet (5km)
- Mosvannsløpet
- Randabergfjellet opp
- 3-sjøers

Terrengløp

EM Terrengløp, Antalya, Tyrkia

Emmanuel Ntagunga, 74 plass

NM Terrengløp kort løype

Tuva Alme Gull J16

NM Terrengløp Stafett

Tuva Alme, Christina Toogood Sølv

Senior utøvere (27):

Flere jenter har deltatt på toppnivå her i Norge med fokus på baneløp fra 800m t.o.m. 3000mH. I tillegg er det en meget aktiv gruppe av eldre utøvere (kvinner og menn). Gruppen trener regelmessig 4-5 ganger i uken og deltar ofte på gateløp, både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Junior/ungdom (12):

Gruppen trener sammen med seniorenene på fellestrening, noe som er inspirerende for mange av dem. Vi har fått inn noen nye utøvere i høst, men ønsker fremdeles å rekruttere flere til gruppen for å få et større ungdomsmiljø på trening, og ikke minst med tanke på reiser til ungdomsstevner utenfor Sør-Rogaland. Det har også vært litt frafall i gruppen av utøvere flyttet for videre studier/skolegang etter videregående skole.

Hospitanter/ungdom (4-5)

Vi har høsten 2024 åpnet opp for at flere yngre utøvere kan hospitere på våre treninger som supplement til treninger i egen aldersgruppe. Oppmøtet har så langt vært varierende. Totalt har 4-5 utøvere vært med på enkelte treninger. Vi ønsker gjerne at flere blir med.

Eric Toogood, Gerd Lise Nordbotten, Atle Nordbotten

4.8 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: Inga Rabben Reimers for barnegruppene og Arne Indrebø i spyd.

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

Årsklassene 15år+: Inga Rabben Reimers, Elise Eikeland, Håvard Haugen, Mille Røsdal, 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. Noen av utøverne forsvant inn i militæret, og var av den grunn borte fra trening og stevner denne sesongen.

Det har blitt satt mange personlige bestenoteringer, lagsrekorder og flere kretsrekorder i kastøvelsene for 2024!

Vi har hatt med utøvere i UM, på Bislett, Jr NM i Bodø, og NM på hjemmebane, Nordisk JR-mesterskap i Danmark og Jr VM U20 i Peru!

Inga Rabben Reimers (2005) har hatt god framgang i spyd og kan skilte med følgende prestasjoner i øvelsen i 2024 sesongen: norsk juniormester, nordisk juniormester, ble nummer 4 i NM senior og nr 8 under VM Junior U20 i Lima, Peru.

4.9 stavgruppen

Stavgruppa har i 2024 sesongen bestått av i alt 7 personer i alderen 15-19 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. I slutten av sesongen startet vi også opp med 2 treninger i uka for Håvard siden han satser fulltid på friidretten.

Alle som startet sesongen trener fortsatt stav og har hatt stor framgang i 2024, så utsiktene for 2025 er meget gode.

Rundt årsskiftet 24/25 ble det også startet opp en ny gruppe for 2011 og 2012-årgangene, slik at det i 2025 vil være mange stavhoppere i klubben.

Vi har også hatt Yoann Rouzieres, stavtrener i Tjalve og trener for bl.a Sander Skotheim, som gjestetrener noen ganger i 2024.

Disse har trent stav i 2024:

Sofian Grimstad Nilsen

Håvard Haugen

Sigrid Næss

Juni Moana Angeline Nordhagen

Adrian Bolsøy

Lucille Chevalier

Samuel Runde

4.10 Langdistanse og maraton Frew Zenebe Brkineh

Frew slet og med lyskestrekk de to første månedene etter seieren i Solastranden halvmaraton i januar. Så kom en aktiv periode. Det ble andreplass i Hålandsvannet 7 km bak klubbkameraten Kiruhura Emmanuel Ntagunga, og med treningskameraten Torstein Høie Meling på en fin tredjeplass.

Sesongens høydepunkt ble Frew Zenebe Brkineh sin 2. plass i NM halvmaraton i Birkenes, og 2. plass på halvmaraton i Bergen City Marathon, samt 2. plass 24 sekunder bak Weldu Negash Gebretsadik fra BUL IL i Birkebeinerløpet. Dette løpet med sin lange bakke helt til fjells, gjennom oversvømmet sti og ned stupbratte lier til stadion, er veldig fysisk krevende. Dessverre fikk Frew en alvorlig hamstringskade, som hindret han fra å delta både i hoved NM og i NM maraton.

Under åpningsstevnet Coop Jærcup 1 på Sandnes ble det en fin 2. plass på 5000 m 10 sekunder etter Kiruhura Emmanuel Ntagunga.

Frew vant 6. juni Løplabbet 5000 m Challenge foran den gode løperen Tedros Haile Haugesund IL, som ble nr. 4 på 10000 m under NM i Sandnes.

Etter et aktivt første halvår, og med unntak av 5 km løpet i Stavanger Maraton i august, ble det både pause og alternativ trening fram til midten av oktober. Deretter forsiktig rolig løpetrening, til dels bare en økt pr dag.

Torstein Høie Meling ba høsten 2023 om å få trene sammen med Frew. Meldte overgang fra IL Skjalg. Bodde da på Kvitsøy, og pendlet tidlig om morgenen til fysisk muskulært krevende lærlingjobb i Stavanger, som medførte nødvendige korte pauser i treningsarbeidet. Han viste likevel lovende takter våren 2024, og sørget for at SI vant seniorklassen i SI-stafetten. Han løp en 800 m og to 3000 m. Ble totalt nr to på 800 m i åpningsstevnet på Sandnes. Deltok sammen med vinneren Frew på 3000 m under det 2. Coop Jærcup stevnet på Ålgård, og ble nr to i 18/19 årsklassen etter modig forsøk på å henge på Frew. Han løp inn til sterk 7. plass i Siddisløpet på meget gode 27.04, og en fin 5. plass i Mosvannsløpet. Han ble overført til enda mer fysisk krevende skiftarbeid som gjorde treningen vanskelig. Hverken Junior NM eller UM ble aktuelt.

Resultater 2024

Solastranden Halvmaraton 13.01. 2024 Sterk vind - storm langs stranden

1	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL	M40-44	01:11:19	+0:00
2	Tage Morken Augustson	Varegg Fleridrett	M23-39	01:11:48	+0:29

Hålandsvannet 7 km og Halvmarathon 13.04.2024

1.	Kiruhura Emmanuel Ntagunga	Sandnes IL	21.20
2.	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL	22.01
3.	Torstein Høie Meling	Sandnes IL	23.47

Bergen City Marathon 27.04.2024

Plass	Navn	Klubb	Klasse	Tid
1	Marius Garmann Sørli	Ask Friidrett	M23-34	1:09:36
2	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL	M40-44	1:09:41

Coop Jærcup 1 Sandnes 06.05.2024

800 m

1.	Mads Helland	Spirit	2.02.82
2.	Torstein Høie Meling	Sandnes IL	2.08.16

5000 m

1.	Kiruhura Emmanuel Ntagunga	Sandnes IL	14.29,07
2.	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL	14.39,01

3000 M Coop Jærcup 2 Ålgård 15.05.2024 - Vind

Plassering	Resultat	Navn	KLUBB
1	8.44.05	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL
1	9,12,73	Magnus Bøen Hope (2006)	Spirit Friidrettsklubb
2	9,26,98	Torstein Høie Meling (2006)	Sandnes IL

Resultater NM Halvmaraton, menn 25.05.2024:

Plass	Startnr.	Navn	Klubb	Klasse	Tid
-------	----------	------	-------	--------	-----

1	28	Marius Garmann Sørli	Ask Friidrett	NM Menn Senior 16år+	1:09:53
2	68	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL	M40-44	1:09:58
3	104	Frode Stenberg	Lørenskog Friidrettslag	M35-39	1:10:03

Extralekene dato 02.06.2024

3000 m

1. Bjørn Erik Langstein	Tomrefjord IL	8.59
2. Jan Tore Gjedrem	Bjerkreim IL	9.29
3. Torstein Meling	Sandnes IL	9.39

Løblabbet 5000 m Challenge 06.06.2024

1. Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL	14.47.24
2. Tedros Haile	Haugesund IL	14.47.89

Siste runden til Frew Z. Brkineh gikk på sterke 60 sekunder

Vindkast opp mot 12 m/sek ble det likevel for tøft med de helt store tidene.

Resultater Birkebeinerløpet 15.06.2024 – tøffe bakker.

Frew ledet på toppunktet, men Frews hamstringer er sårbare i bratte nedoverbakker.

Publisert 15. juni 2024 av [Tom-Arild Hansen](#) | Oppdatert 17. juni 2024

Menn // Elite

Plass	BIB	Navn	Klubb	Tid
1	66	Weldu Negash Gebretsadik	IL BUL Oslo	1:10:58.6
2	63	Frew Zenebe Brkineh	Sandnes IL	1:11:22.3
3	30	Øystein Ulekleiv	Dombås il	1:11:26.3
4	71	Einar Hedegart	Steinkjer FIK	1:11:53.6
5	23	Morten Eide Pedersen		1:11:57.6
6	58	Eivind Flugstad Østberg	Gjøvik skiklubb	1:12:13.8

4.11 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).

4.12 Friidrettstrimmen

Friidrettstrimmen startet i 1976 og har nå pågått kontinuerlig siden- 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. Treningen 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 perioden og det samme med deltakerne. Flere av deltakerne deltar på trimmen i Melsheia mandag og onsdager samt funksjonærer på friidrettsstevnene til SI. I de siste årene har Skeiane Ungdomsskole velvillig stilt skolens gymsal til oss, og Per Toresen har vært vår trener. Vi har hatt stabilt oppmøte på ca. 10 deltakere i perioden fra september til ut april.

4.13 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 lapper 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.

- 29.01. Startet fra Høyland Kirke mot Stokkelandsvannet, over til Håbet, så Myra og tilbake. 25 stk.
- 26.02. Start fra Ullandhaugtårnet, over broen på motorveien, urtehagen og tilbake. 17 stk.
- 18.03. Start ved Viste Strandhotel til den nye dagsturhytta i Randaberg 24 stk.
- 29.04. Fin tur med start fra Fjogstad. Kåre Stangeland var guide. 18 stk.
- 27.05. Kjekk tur til Eigerøy fyr. Vi fikk lunsjpakke fra Servit, det ble en kjekk overraskelse. 16 stk.
- 24.06. Blåturen gikk til fjellgarden Lauvli ved Røyrvatnet i Time, med Randulf som guide. 17 stk.
- 26.06. Grillfest i hagen til Randulf. 25 stk.
- 29.07. Blåtur til Karten som ligger 421 meter over havet. 11 stk.
- 26.08. Start på Oгна, gikk Sørlandske hovedvei til dagsturhytta og retur. 19 stk.
- 19.09. På besøk hos Sandnes Garn. Harald Mjølne fortalte om bedriften, og vi fikk en omvisning. 23 stk. med damer.
- 30.09. Blåturen startet fra Byhaugen. Turistforeningen har kafe på toppen. Randulf tok oss med på en kjekk tur. 13 stk.

- 28.10. Startet ved Høle Kirke. Randulf og Kurt var gode guider på en kjekk tur på Høle. 18 stk.
- 28.11. Tur i Njåskogen med start og mål på Klepp siden. 20 stk.

Onsdagstreffene i SI-Hytta.

- 31.01. Randulf viste film og bilder fra tidligere turer, fra 2009 og fram til i dag. 24 stk.
- 28.02. Randulf viste film fra 1946 – 1948. Friidrettsgutter fra SI som trente, gikk på ski og sprang O-løp. 20stk.
- 20.03. Randulf viste film fra krigen startet i 1940. Det var intervju med flere som var med og kjempet i Gloppedalen, på Gilja og Ålgård. 18 stk.
- 24.04. Besøk av 3 damer fra Omsorgsberedskapen i Saniteten som viste hvordan hjertestarter kan redde liv. 24 stk.
- 31.07. Kaffe og lapper. 13 stk.
- 28.08. Randulf viste bilder fra gamle turer som var fra 2013. 22 stk.
- 25.09. Besøk av Jan Petter Stangeland, han er en mester til å engasjere oss. 20 stk.
- 30.10. John Asheim fortalte fra sykkelturen som Senior Bikers hadde fra Tallin til Berlin. 23 stk.
- 27.11. Randulf viste film fra gamle dager. 21 stk.
- 04.12. Juleavslutning med grøt, kake og kaffe. Vi hadde spillemann med trekkspill, det ble sang og musikk. 39 stk med damer.

Andre aktiviteter.

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

Vi stiller og som vertskap i SI-hytta på søndager.

Sandnes 25.01.2025

For SI-veteranene

Sigurd Holm Sirevåg Thorleif Larsen

Vedlegg 1 Regnskap og Budsjett

Sandnes Idrettslag
NO 670 154 094 MVA

Resultatrapport
(2024)

2025-02-03 22:28
Kjetil Nædland

Resultatrapport

Periode: 2024
Kunde: (Alle)
Leversand: (Alle)
Avdeling: 3 / Friidrett
Prosjekt: (Alle)
☐ m/underprosjekter
Budsjett: Avdeling

Resultat (2024)					
Regnskapskonto	2024			2023	
	Periode	Budsjett	Avvik	Periode	Ensling
Driftsresultat					
Driftsinntekter					
Salgsinntekter					
3000 Samarbeidsavtaler med MVA	1 010 200	850 000	160 200	718 800	291 400
3011 Treningstøff	314 256	420 000	-105 744	526 515	-212 259
3104 Periodisering Samarbeidsavtaler med MVA		250 000	-250 000	267 000	-267 000
3111 Sponsorinntekter uten mva		15 000	-15 000	15 000	-15 000
3120 Off støtte uten mva	10 000	30 000	-20 000	30 000	-20 000
3160 Budsalg	12 954	90 000	-77 046	81 273	-68 319
3181 Tilskudd fra Idrettsorganisasjoner		15 000	-15 000	15 000	-15 000
3200 Salgsinntekt, utenfor avgiftsområdet	23 745		23 745	61 183	-37 438
Salgsinntekter	1 371 155	1 670 000	-298 845	1 714 771	-343 616
Annen driftsinntekt					
3320 Stevneinntekter	418 225	320 000	98 225	323 311	94 914
3321 Støttekontingent	21 403	40 000	-18 597	35 690	-14 287
3322 Kiosk salg	275 448	40 000	235 448	43 754	231 694
3351 Egenandel reis til stevner	180 853	115 000	65 853	15 545	165 308
3381 Støttekontigent inntekt		80 000	-80 000	88 800	-88 800
3400 Offentlige tilskudd	30 000	50 000	-20 000	50 000	-20 000
3441 Gaver, sponsorer og andre tilskudd (NDF)	581 310	200 000	381 310	265 000	316 310
3460 Egenandel reise og stevner	65 240	75 000	-9 760		65 240
3461 Egenandel treningsleir	109 281	380 000	-250 719	358 803	-249 522
3481 MVA kompensasjon	326 774	300 000	26 774	278 044	48 730
3701 Gaver	92 237		92 237		92 237
3720 Sponsorbidrag fra næringsliv				5 000	-5 000
3820 Diverse tilskudd	370 352	400 000	-29 648	417 682	-47 330
3821 LAM Nider	242 152	300 000	-57 848	306 685	-64 533
3900 Annen driftsinntekt	-51 656	60 000	-111 656		-51 656
Annen driftsinntekt	2 667 589	2 340 000	327 589	2 186 274	481 315
Driftsinntekter	4 038 754	4 010 000	28 754	3 901 045	137 709
Driftskostnader					
Varer og kostnader					
4010 Støttekontingenter	91 662	70 000	21 662	100 154	-8 492
4020 Reise / Overnatting	241 757	300 000	-58 243	423 000	-181 243
4042 Deltager kostnader	975		975		975
4051 Reiseutgifter til stevner	662 671	330 000	332 671	338 674	213 997
4052 Støttekontigent stevner	29 030	70 000	-40 969	69 735	-40 705
4054 Reise/opphold treningsleir	375 079	590 000	-214 921	568 734	-193 655

12

Sandnes Idrettslag
NO 570 154 094 MVA

Resultatrapport
(2024)

2025-02-03 22:26
Kjetil Nørdland

Resultat (2024)					
Regnskapskonto	2024			2023	
	Periode	Budsjett	Avvik	Periode	Endring
4110 Støtteutgifter	227 960	250 000	-22 040	274 176	-46 217
4121 Premier, diplomer etc	17 511		17 511		17 511
4201 Startkontingent	38 706		38 706	8 500	30 206
4202 Reise / Overnatting	24 944		24 944		24 944
4205 Treningutgifter	45 335	25 000	20 335	26 930	18 435
4208 Utdanning og trening	63 564		63 564		63 564
4209 Administrasjonskostnader	128 618	45 000	83 618	44 927	83 621
4210 Innkjøp til videre salg	93 199	15 000	78 199	13 839	79 360
4242 Trening og instruksjon	1 200		1 200	24 000	-22 800
4243 Reiseutg. til samlingen/en	180 281	120 000	60 281	111 414	68 867
4244 Treningstøy og utstyr	9 035	40 000	-30 965	39 881	-30 846
4245 Utgiftsrefusjon trenere	509 755	590 000	-40 205	475 239	34 559
4300 Innkjøp av varer for videre salg	20 000		20 000	41 010	-21 010
4310 Reklameskilt mv					
4351 Boksule samlinger	42 025	20 000	22 025	7 054	35 871
4500 Fremmedytelse og underentreprise	28 304		28 304		28 304
Varekostnad	2 722 559	2 425 000	297 559	2 565 304	157 255
Lønnskostnad					
5000 Lønn til ansatte	627 251	620 000	7 251	601 750	25 541
5010 Bonus og prosjektlønn	-440 000	-400 000	-40 000	-250 000	-190 000
5020 Feriepenger	63 964	65 000	-1 036	61 378	2 605
5210 Fri løstøen				1 098	-1 098
5290 Motkonto for gruppe 52				-1 098	1 098
5300 Godtgjørelse dugnadsarbeid	55 000		55 000		55 000
5400 Arbeidsghverangift	93 150	87 000	6 150	89 539	3 611
5401 Arbeidsghverangift av opplyente feriepenger	9 022	10 000	-978	8 654	367
5610 Trekkepiklig del av reise	6 745		6 745		6 745
5610 Si stipend aktive utøvere	737 640	700 000	37 640	662 371	75 269
5613 Møteutgifter bevertnng	426		426		426
5645 Pensjonsforsikring for ansatte	28 700	32 000	-3 291	32 408	-3 699
Lønnskostnad	1 181 965	1 114 000	67 965	1 206 101	-24 133
Annen driftskostnad					
6540 Utgifter vedrørende reklamering med mva fradrag	5 340		5 340	2 118	3 222
6641 Idrettsmaterieil og utstyr	1 918	40 000	-38 082	42 232	-40 314
6653 Vedlikehold Software, domener etc.	60 659	5 000	55 659	3 078	57 581
6675 Klær og utstyr utøvere		35 000	-35 000	36 225	-36 225
6601 Driftsutgifter lokaler/innlogg	10 578		10 578		10 578
6705 Honorar regnkøp	73 179	50 000	23 179	53 681	19 498
6791 Annen fremmed tjeneste	2 000		2 000		2 000
6800 Administrasjonskostnader	242 776	80 000	162 776	106 820	135 955
6810 EDB Data	1 661	35 000	-33 339	36 223	-34 542
6815 Innkjøp poster, utstyr		30 000	-30 000	31 269	-31 269
7100 Bilgodtgjørelse oppgavepliktig	25 782		25 782		25 782
7140 Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	-19 650		-19 650		-19 650
7420 Gave, fradragsberettiget	2 590		2 590		2 590
7500 Forsikringspremie, ansvar, etc.	18 211		18 211		18 211

Resultat (2024)					
Regnskapskonto	2024			2023	
	Periode	Budjett	Anvik	Periode	Endring
7740 Øredifferanser	94		94	-5	99
7770 Bank og kortgebyrer	1 223		1 223	644	580
7790 Annen kostnad, fradragberettiget	5 696		5 696		5 696
Annen driftskostnad	432 037	275 000	157 037	312 294	119 754
Driftskostnader	4 336 563	3 914 000	522 563	4 883 698	252 875
Driftsresultat	-297 609	196 000	-493 609	-182 643	-115 166
Finansinntekter og finanskostnader					
Finansinntekter					
Annen finansinntekt					
8040 Renteinntekt	40 731	39 000	10 731	31 829	8 902
8050 Annen renteinntekt	1 633		1 633		1 633
Annen finansinntekt	42 364	39 000	12 364	31 829	10 535
Finansinntekter	42 364	39 000	12 364	31 829	10 535
Finanskostnader					
Annen finanskostnad					
8150 Annen rentekostnad				185	-185
8160 Valutatap (disagio)	742		742		742
Annen finanskostnad	742		742	185	557
Finanskostnader	742		742	185	557
Netto finansresultat	41 622	39 000	11 622	31 644	9 978
Ordinært resultat før skattekostnad	-296 187	226 000	-482 187	-186 999	-105 188
Ordinært resultat	-296 187	226 000	-482 187	-186 999	-105 188
Årsresultat	-296 187	226 000	-482 187	-186 999	-105 188
Overføringer					
8550 Ordinært resultat	-296 187		-296 187		-296 187
Sum overføringer	-296 187		-296 187		-296 187

Vedlegg 2. Nye Lagsrekorder i 2024

Jenter pr. 20.11 2024

manuelle tider bare tatt med hvis de er bedre enn elektroniske.

60 m 16 år	8.00 +1.4	Anna Sofie Heikkinen	Fana	01.06 2024
200 m 13år	27.43 +1.8	Tilla Sundem Barlaug	Sandnes	26.06 2024
1500 m 16 år	4.25.18	Tuva Alme	Bodø	03.08 2024
3000 m 16 år	9.28.10	Tuva Alme	Oslo/Bi	01.06 2024
60 m hekk 68 cm 13 år	9.55 +1.1	Tilla Sundem Barlaug	Sandnes	18.09 2024
60 m hekk 76.2 cm 14 år	9.39-0.5	Hedda Barlaug Røsdal	Ålgård	07.09 2024
200 m hekk 76.2 cm 14 år	30.37 +1.0	Hedda Barlaug Røsdal	Ålgård	08.09 2024
Tresteg 17 år	11.12 +0.1	Anna Theodora Helgesen	Ålgård	15.05 2024
Spyd 400 g 13 år	33.99	Tilla Sundem Barlaug	Ålgård	08.09 2024

Gutter pr. 20.11 2024

manuelle tider bare tatt med hvis de er bedre enn elektroniske.

300 m 18 år	34.87	Eskild Gjesdal Hillesund	Sandnes	15.09 2024
400 m 13år	58.97	Aksel Lura Sjursen	Haugesund	25.08 2024
Slegge 2 kg 12 år	17.51	Ingve Ramsland Kinn	Ålgård	15.05 2024

Menn pr. 20.11 2024

manuelle tider bare tatt med hvis de er bedre enn elektroniske.

150 m	15.81	Jonas Berggård Skåden	05.09 2002	Moelv	17.08 2024
300 m	34.23	Jonas Berggård Skåden	05.09 2002	Sandnes	14.09 2024
1500 m	3.26.73	Jakob Ingebrigtsen	19.09 2000	Monaco, MON	12.07 2024
3000 m	7.17.55	Jakob Ingebrigtsen	19.09 2000	Chorzow, POL	25.08 2024

Kvinner pr. 20.11 2024

manuelle tider bare tatt med hvis de er bedre enn elektroniske.

150 m	18.88 -1.2	Victoria Sørland	17.04 2006	Moelv	17.08 2024
800 m	2.02.68	Nora Haugen	22.07 2003	Lexington, USA	25.05 2024
400 m hekk	58.65	Selma Ims	27.09 2005	Bodø	03.08 2024
2000 m hinder	6.45.32	Sara Aarsvoll Svarstad	16.01 1997	Stavanger	13.06 2024
3000 m hinder	10.09.11	Sara Aarsvoll Svarstad	16.01 1997	Sandnes	28.06 2024
Kule	12.92	Inga Rabben Reimers	18.01 2005	Byrkjelo	12.05 2024
Diskos	42.25	Inga Rabben Reimers	18.01 2005	Sandnes	28.07 2024
Spyd	50.90	Inga Rabben Reimers	18.01 2005	Tårnby, DEN	11.08 2024

Menn Veteran pr. 20.11 2024

manuelle tider bare tatt med hvis de er bedre enn elektroniske.

5000 m 40 - 44 år	14.33.38	Andreas Penne Nygård	23.07 1982	Tønsberg	10.05 2024
10000 m 40 - 44 år	30.33.75	Andreas Penne Nygård	23.07 1982	London, GBR	18.05 2024
Halvmaraton 60 - 64 år	1.29.49	Harold Dowham	1962	Stavanger	31.08 2024
Maraton 45 - 49 år	2.31.34	Frode Tjelta	14.02 1975	Berlin, GER	29.09 2024

Kvinner Veteran pr. 20.11 2024

manuelle tider bare tatt med hvis de er bedre enn elektroniske.

800 m 50 - 54 år	3.17.73	Kari Nordaas Kulkarni	18.05 1971	Fana	26.05 2024
1500 m 35 - 39 år	4.25.88	Christina Maria Toogood	23.01 1989	Watford, GBR	08.06 2024
3000 m 35 - 39 år	9.31.72	Christina Maria Toogood	23.01 1989	Sandnes	18.09 2024
5000 m 35 - 39 år	17.33.37	Christina Maria Toogood	23.01 1989	Sandnes	06.05 2024
5000 m 55 - 59 år	20.27.67	Live Gjesdal Nilsson	28.11 1966	Sandnes	06.05 2024
10000 m 35 - 39 år	39.44.69	Christina Maria Toogood	23.01 1989	Sandnes	06.05 2024
Halvmaraton 35 - 39 år	1.19.07	Christina Maria Toogood	23.01 1989	Brügge, BEL	06.10 2024
Halvmaraton 55 - 59 år	1.34.07	Live Gjesdal Nilsson	28.11 1966	Stavanger	31.08 2024
Maraton 35 - 39 år	3.18.43	Maria Bilstad	1987	København, DEN	05.05 2024
80 m hekk 76.2 50 - 54 år	17.48 +1.0	Kari Nordaas Kulkarni	18.05 1971	Fana	25.05 2024
Lengde 50 - 54 år	3.85 +0.5	Kari Nordaas Kulkarni	18.05 1971	Sandnes	18.09 2024
Tresteg 50 - 54 år	7.78 +0.2	Kari Nordaas Kulkarni	18.05 1971	Stjørdal	21.06 2024

Innendørs pr. 20.11 2024

manuelle tider bare tatt med hvis de er bedre enn elektroniske.

800 m	2.07.65	Nora Haugen	22.07 2003	Chicago, USA	24.02 2024
Kule	12.85	Inga Rabben Reimers	18.01 2005	Sandnes	09.03 2024

Vedlegg 3 Sluttrapport Hoved NM Friidrett

Innledning;

Hoved NM i friidrett (NM) i 2024 ble avholdt på Sandnes Stadion 27-29 juni 2024 med Sandnes Idrettslag (SI) som teknisk arrangør.

NM i år ble som fjoråret arrangert som ettermiddag/kveldsstevne på torsdag og fredag hvor stevnet ble avsluttet kl. 23:00. På lørdag startet konkurransen på morgenen med avslutning kl. 15:00. Dette var avtalt for å sikre best mulig sendetid i NRK, men for fremtiden bør en vurdere om overgangen fra sen fredag til tidlig lørdag er optimal for deltakere og funksjonærer med henblikk på søvn.

Etter nydelig sommervær i begynnelsen av uken, noe som medvirket til at oppriggingen gikk smertefritt, så snudde været i løpet av første konkurransedag hvor vi fikk mye vind samt regn på kvelden. Dette vedvarte gjennom andre konkurransedag og særlig var regnet ufyselig på fredags kvelden hvor mange finaler ble avholdt. I løpet av torsdagen så en utfordring med å få avviklet stavkonkurransen ute, hvor en da besluttet at begge stavkonkurransene måtte flyttes innendørs for at utøvernes skulle få gode og sikre forhold.

En hadde 523 påmeldte deltakere. Antall starter utgjorde da 849 hvorav; kvinner 391, menn 432 og Para/Utv.h. 26. I tillegg hadde en 21 påmeldte stafettlag.

Resultater;

Idrettsklubben Tjalve vant 27 medaljer, hvorav 9 gull, mens Idrettslaget Norna Salhus og Sportsklubben Vidar vant henholdsvis 10 og 9 medaljer hver.

Idrettsklubben Tjalve vant poengkampen med 254 poeng hvor Sportsklubben Vidar kom på 2. plass med 111 poeng og Sandnes Idrettslag kom på 3. plass med 82 poeng.

Kongepokalene gikk til Karoline Bjerkeli Grøvdal, Idrettsklubben Tjalve, mens herrenes kongepokal gikk til Jakob Asserson Ingebrigtsen, Sandnes Idrettslag.

Det ble satt 6 mesterskapsrekorder; Kvinner; 200m ved Henriette Jæger, 5000m kappgang ved Siri Gamst Glittenberg og Stav ved Lene Retzius. Menn; 1500m og 5000m ved Jakob Asserson Ingebrigtsen og 110m hekk ved Vladimir Vukicevic.

I tillegg til dette ble det satt 12 nye banerekorder på Sandnes Stadion under arrangementet.

Stevneavvikling (Indre område);

Konkurransekomiteen (KK) hadde i forkant og gjennom arrangementet et godt samarbeid med NRK, Friidrettsforbundet (NFIF) og teknisk delegat. Forbundet var dog sene med å godkjenne og publisere nytt regelverk samt krav om helsesertifikat krevde ekstra arbeid i start av arrangement.

SI arrangerte stevnet med tilrettelegging for løp, hopp og kast i medvind. Dette krevde bygging av nytt målhus samt etablering av to forskjellige kurvsoner (mixed zone) noe som

økte kompleksitet for arrangementet; innmarsj ruter, kurvbærere, tidtakere og NRK som måtte øke antall kamera. Dette bidrog sterkt til et mer attraktivt arrangement med bedre resultater og mer fornøyde utøvere.

Innføring av nye rutinger rundt ventelister ble etablert i samarbeid med forbundet. Gjennomføringen fungerte godt. Uvant for utøvere som står på ventelisten og krysser seg av, men praksis ble bedre etter dag en.

SI benyttet samme KK for NM som for JR NM og UM. Gjennomføring av JR NM august året før medvirket positivt til forberedelser og planlegging til NM 2024.

Rapport fra Norges Friidrettsforbund (NFIF) sin tekniske delegat (TD) bekreftet at; «Hovedmesterskapet ble gjennomført på en svært god måte av en erfaren arrangør i til tider meget utfordrende værforhold med mye vind, sterke vindkast og regnbyger».

Arena:

I forkant av NM ble det gjort vesentlige oppgraderinger av Sandnes stadion: Bytte av lysanlegg, nytt tak over tribune øst, grundig vask og ny merking på banedekket, bygging av nytt målhus ved målgang øst samt nødvendig vedlikehold og rengjøring av seter på tribune.

Oppvarming ble gjennomført på kunstgressbanen, inne i Giskehallen, på oppvarmingsbanen for lange kast og ute i området rundt Giske tjernet.

Utstyr/materiell;

I forkant av NM ble det gjort investeringer av utstyr og materiell. Gjennomføring av flere arrangementer innen kort tid reduserte behov for større investeringer i utstyr til NM, men følgende utstyr ble kjøpt inn; ekstra matter til stavmatten for å øke sikkerhet, 2 nye sikkerhetsnett i tilknytning til kastøvelser, nytt regntrekk til høydematten, elektronisk rundeteller samt elektronisk tavle for vindmåler.

I tillegg ble det leid inn følgende utstyr: Lydanlegg på stadion, Pyro anlegg, Storskjerm på oppvarmingsbanen, telt til Callroom, kastbil, toaletter til oppvarmingsområde samt containere for lagring av utstyr til kast øvelser og lengde.

Dommere/funksjonærer;

De fleste dommer og funksjonær team var identiske fra JR NM og UM innendørs og avspeilte et veldig godt samarbeid med lokale klubber. Øvelsesledere og overdommere for ulike øvelser gjennomførte egne møter og befaringer uken før NM. I tillegg ble oppfriskningskurs og infomøte avholdt med 50+ deltakere. 3 dommerkurs ble gjennomført siste 18 mnd. for å utdanne nye og flere dommere til regionen.

Doping kontroll;

Antidoping Norge var til stede på NM alle dager og disponerte vestre del av gamle garderobebygg. Totalt 15 kontroller ble gjennomført disse 3 dager.

Sikkerhet;

Grundig beredskap og sikkerhetsinstruks var etablert. Nye elementer som Pyro og Kamerabil på indre bane var inkludert. Daglig sikkerhetsmøte ble gjennomført med forbundsrepresentant, TD, stevnelder og sikkerhetsansvarlig. Spesielt fokus og hensyn ble tatt rundt kastøvelser. Ingen alvorlige hendelser, selv om vinden skapte en del utfordringer.

Teknisk infrastruktur;

Torsdag ettermiddag hadde vi som arrangør i flere timer større utfordringer med nettverket på stadion. I denne perioden så fungerte ikke resultattavlene for løp. På det mest kritiske var to av tre anlegg for tidtaking nede. Resultattavler på tekniske øvelser var også ute av drift og manuelle tavler måtte tas i bruk. Til tross for utfordringen evnet vi å avvikle øvelsene uten større forsinkelser og resultater ble publisert på storskjerm. Problemene ble utbedret kort tid før NRK sin direktesending startet. Utover problemene torsdag ettermiddag forløp arrangementet uten større problemer.

Regi;

Minuttskjema ble utarbeidet og distribuert til seremoniansvarlig, stevneleder og NRK i forkant av arrangement. Eventuelle justeringer av minuttskjema ble kommunisert i forkant av hver arrangementsdag. Administrasjon (ytre område);

Logistikk;

Opprinnelig hadde SI avtale med 4 hoteller i Sandnes, noe som måtte utvides til 5 da flere av hotellene ble fullbooket tidlig. Vi regner med at ca. 1700 gjestedøgn ved hoteller i Sandnes i løpet av perioden 25- 30juni.

Basert på erfaringer fra JR-NM (2023) og UM innendørs (2024) tilby arrangøren denne gang kun transport tur/retur fra sentrum til Sandnes Stadion, samt til Sola flyplass på lørdag ettermiddag. Dette fungerte greit og en transporterte totalt ca. 700 personer i tilknytting til arrangementet.

En grundig parkeringsplan over området var kommunisert via nettsiden til SI. Pga. av værmeldingene som viste mye regn valgte nok flere publikummer bil som en løsning. På torsdag og fredag ble publikums parkeringen full og vi måtte da lede publikum til parkeringsområde for VIP/Media samt Funksjonærer og da fikk alle som hadde behov for det tilgjengelig parkering.

Billetter/Publikum/Akkreditering;

Vi hadde Billetto som leverandør av billettsystemet noe som tilsynelatende fungerte greit. Noen få tilskuere brukte ikke nettløsningen til Billetto, hvor en da fikk anledning til å betale via VIPS i kiosk. Denne gang hadde vi valgt å ikke bruke nummererte sete billetter. Dette var en riktig avgjørelse da publikum lettere kunne tilpasse seg vær og arrangements tilpasninger (for eksempel hvor sprintløpene fant sted).

En solgte totalt 4400 billetter hvor fredagen, selv med det dårligste været, var den best besøkte med 1950 tilskuere (44% av totalen). Selv om været var dårlig gjennom store deler av mesterskapet hadde arrangøren publikumsinntekter på ca kr 600 000 som er mer enn de to foregående NM til sammen.

I tillegg til dette fikk Sponsorer og VIP ca 500 gratisbilletter til arrangementet.

Under mesterskapet ble totalt 380 trenere/ledere, media og andre funksjoner akkreditert. I tillegg fikk Sponsorer og VIP egne adgangsbevis som ga dem adgang til VIP område på tribune samt eget serverings område.

Markedsføring av arrangement;

En strategi for markedsføring av arrangement ble avtalt tidlig hvor en ansvarlig person ble tildelt ansvar for; Digitalt Magasin, Sosiale Media samt Web siden til arrangementet.

Digitalt magasin ble utviklet av Amedia. Amedia utviklet dette med erfaring fra tilsvarende produkt utviklet for Trond Moen Games i Bergen. Det Digitale magasinet ble bare delvis vellykket og det er mulig et dette produktet er for krevende for et arrangementet som ikke gjentas årlig. Vi fikk denne gang for få artikler til at det «tok av» og sponsorer viste liten interesse for produktet. Totalt hadde en 2 654 000 visninger i Amedia's landsdekkende distribusjonsnett.

I tillegg til dette fikk en inn artikler i lokale aviser, intervjuer på radio. En markedsførte også arrangementet gjennom annonser i lokale aviser i de to siste ukene før arrangementet. En merket at interessen for NM øket vesentlig fra media siden etter at EM i friidrett var over. Dette viste igjen på billettsalget hvor det meste skjedde i de to siste ukene før mesterskapet.

Sponsorer og andre bidragsytere;

Det har vist seg at det er vanskelig å tiltrekke seg Nasjonale sponsorer selv for et arrangement som NM i friidrett. SI og Nye Stier inngikk derfor en avtale hvor SI tok seg av det lokale sponsor markedet, mens Nye Stier tok seg av det nasjonale sponsormarkedet. Dette skulle vise seg å være en god kombinasjon i et ellers veldig utfordrende sponsor marked. I tillegg til en økt «profesjonalisering» til hvordan vi presenterer arrangementet til mulige sponsorer er dette inntekter som arrangøren nok ikke hadde klart å etablere.

Under arrangementet fikk vi veldig god tilbakemelding fra sponsorer hvordan deres merkevare ble presentert, noe som også seertallene fra NRK gjenspeiler. Disse viser at totalt 992.154 seere var innom sendingene fra NM. Dette er en økning på 15% i forhold til fjorårets tall. Flest seere var der under 1500m menn (med Jakob Ingebrigtsen) hvor 335.000 seere fulgte denne øvelsen.

Sandnes Kommune er eier og driftsansvarlig for Sandnes Stadion. Over en lengre periode har stadion blitt oppgradert for at friidrettsmesterskap skal kunne bli arrangert på en profesjonell

måte. Det var også god planlegging og samarbeid med Sandnes Kommune før og etter arrangementet.

Vi har en stor funksjonær stab av dyktige frivillige på indre bane. I tillegg har vi frivillige som yter tjenester som parkeringsvakter, billettører, vakter ved porter, kiosk personell, medisinsk personell, ryddehjelp samt rigging og nedrigging. Vi regner med at ca. 10 000 timer er brukt totalt i forbindelse med frivillig arbeid i planlegging, gjennomføring og etterarbeid under NM i friidrett.

På indre område hadde en igjen stor hjelp fra frivillige fra andre klubber i regionen. En har derfor besluttet å dele ca. kr 100 000 av overskuddet til lokale klubber basert på unksjonærenes innsats.

Kiosk og annet ytre område;

En startet opp med 2 kiosker på torsdagen. Men pga av værforhold og etterspørsel så gikk en ned til en kiosk med 4 serverings luker på fredag og lørdag. En hadde god trykk i kiosk gjennom det meste av arrangementet og totalt ble det omsatt for kr 185 000 i kiosken.

Sandnes Stadion er greit dimensjonert for å håndtere 3000-4000 mennesker (publikum, deltakere, ledere, media samt arrangements stab) daglig. Dette ved at fasiliteter både på Sandnes Stadion og Giskehallen gjøres tilgjengelig for besøkende. Eneste justering arrangør gjorde var å ha separat toalett anlegg tilgjengelig for utøvere i oppvarmingsområdet.

Media;

Vi opplevde at langt flere journalister var interessert i å dekke NM enn vi hadde ved EM for lag (2019). Ved oppstart var der derfor for lite kapasitet i hoved etasje i Mediehuset, men dette ble fikset ved at vi kunne bruke ledig kapasitet i etasjen over (NRK/Speaker avdeling). En opplever at journalister/fotografer er sene med å innberette akkrediterings behov. Denne gang øket akkrediterings behovet for denne gruppen med 100% fra onsdag til torsdag (stevnestart).

Det ble litt støy rundt åpningstider i Mediehuset samt at en mistet nettet ved flere anledninger på torsdag. Men dette gikk seg til og tilbakemelding er at det var en fryd å jobbe med arrangørens media team og deres positive service innstilling. Totalinntrykket er at pressen var veldig fornøyd.

NRK hadde meldt ankomst av ca. 35 medarbeidere og første pulje ankom 2 dager før arrangements start. Totalt hadde en 18 kamera posisjoner inkludert firehjuls bil som kjørte på indre bane.

Seremonier;

Under åpnings seremonien hadde en i tillegg til de vanlige velkomsttalene (Forbund, By og Klubb) også engasjert en lokal dansegruppe til å opptre noe som var vellykket og viste en annen del av kulturlivet i Sandnes. En lokal ungdom fra Sandnes var forsanger til Nasjonal sangen.

Premieseremonien ble solid gjennomført ved god kommunikasjon mellom regi og seremoni teamet. Et bredt utvalg av utdelere; ordfører, sponsorer, tidligere mestre, trenere og ikke minst representanter fra NFIF, bidro også til at premieseremonien ble vellykket. Alle medaljører fikk i tillegg blomster og en klokkesponsor delte ut klokker til Kongepokal vinnerne samt til utvalgte frivillige.

Avslutnings seremoni ble gjennomført på tradisjonell måte med Kongepokal utdeling samt flaggoverlevering til neste års NM Arrangør. I tillegg ble flere hederspriser utdelt både fra Krets og Lag.

En hadde avtalt med et selskap som leverer «Pyro tjenester» at vi ønsket å få slike effekter til å lage litt ekstra stemning under arrangementet. Dette ble gjennomført på en god måte selv om en må være varsom da dette er vind/regn utsatt. Tiltaket ble veldig positivt mottatt blant deltakere og publikum.

Økonomi;

Arrangøren hadde budsjettert med et overskudd på kr 530 000. Nå viser det endelige regnskapet et overskudd på kr 1 341 608 hvor både inntekts og utgiftssiden har bidratt til et fantastisk godt resultat.

Inntekts siden er økt med kr 418 000 i forhold til budsjett. Lavere enn forventet offentlige tilskudd ble oppveid av økte billett inntekter (+358k) samt økte sponsorinntekter (+560k). Men dette var også et resultat av økt markedsføring og en mer omfattende sponsor aktivitet.

Utgifts siden ble redusert med kr 403 000; Lavere stevneutgifter samt lavere utgifter til leie av utstyr (-330k). Blant annet så trengte en ikke å leie inn storskjerm til hovedarena i tillegg hadde vi utstyr og tok på streaming og operasjon av hjemmeside (-100k). Utgifter til Markedsføring og Sponsorer gikk derimot den andre veien (+150). Utgifter til nytt målhus er budsjettert og utgiftsført fullt ut i regnskapet, men SI håper å overdra denne eiendel til Sandnes Kommune etter mesterskapet.

Overskuddet er et resultat av mange faktorer og ikke minst dugnads innsatsen fra de frivillige. I tillegg er støtten fra våre sponsorer som utgjør 55% av inntekts siden helt uunnværlig. Særlig vil vi takke våre tre hovedsponsorer; Coop Extra, Sparebanken Vest og Mer for deres finansielle bidrag til å gjøre mesterskapet også en suksess fra en økonomisk side.

Sandnes 19.09.2024

