



## **Saksliste årsmøte Frol friidrett 2022**

**Sted: Trønderhallen, Seminar-rommet**

**Dato: Onsdag 2.mars kl. 18.00**

- 1. Godkjenning av stemmeberettigede.**
- 2. Godkjenning av innkalling og saksliste**
- 3. Velge dirigent, sekretær, 2 representanter til å underskrive protokollen**
- 4. Årsmelding**
- 5. Handlingsplan**
- 6. Regnskap**
- 7. Budsjett**
- 8. Innkomne saker**
- 9. Valg.**



## ÅRSMELDING FROL IL FRIIDRETT 2021



*Sommerskole 2021. Frol il friidrett arrangerte en hel uke sommerskole i uke 25 med tre dager friidrett på Moan, en dag orientering i Staupshaugen og en dag rulleski på Moan-området.*

*Godt samarbeid med O- og skiavdelingen, samt fikk flere ungdommer deltatt som instruktører.*



## **ÅRSMELDING FROL FRIIDRETT 2021**

### **Styrets sammensetning:**

**Leder: Bente Kjønstad**

**Sekretær: Astri Farbu**

**Kasserer: Hallgeir Aspli**

**Arrangement: Vegar Sellæg**

**Styremedlem: Mari Guin**

**Styremedlem: Hartvik Mård Eliasson**

**Varamedlem: Evy Johanne Willis**

### **Styrets arbeid:**

**3 styremøter, et på Teams og to på Trønderhallen, i tillegg årsmøte på Trønderhallen 2.Mars.**

**I forkant av arrangementene har det blitt gjennomført arbeidsmøter.**

**Styret har hatt ansvar for planlegging, koordinering og gjennomføring av arrangement og treningstilbud.**

### **Representasjoner:**

**Vegar har gjennomført Trener 2-kurs. gått kretsdommerkurs og er nå kvalifisert kretsdommer.**

**Bente deltok på årsmøtet for Hovedlaget som ble arrangert 1. Mars samt på fem andre hovedlagsmøter. Vegar og Hartvik har også representert på hovedlagsmøter.**

**Hartvik deltok på vårens møte med friidrettskretsen (Teams) og Vegar deltok på Høstmøtet (Teams)**

**Olav Aspli er styremedlem i St. Olavsloppet og varamedlem i Hovedlaget.**

### **Vurdering av aktivitet i forhold til mål**

**Det har vært en prioritert oppgave å ha et treningstilbud og gjennomføre arrangement for en allsidig gruppe.**



### **Gjennomført aktivitet og arrangement:**

- *Korona restriksjoner preget også noe av vinteren, våren og delvis høst 2021, slik at friidrettsutøverne gikk glipp av treningsmuligheter i Steinkjerhallen fra januar-påske, samt ble innendørsstevnene på Steinkjer og Ranheim avlyst. Trening på Sprintmatten i Trønderhallen ble gjennomført torsdager 18-20, både for yngste og eldste gruppe.*
- *Treninger tirs- og torsdager startet opp på Moan som normalt etter påske og fortsatte frem til høstferien.*
- *Etter høstferien har sprintmatten på Trønderhallen vært treningsarena torsdager for den yngste gruppen (7-11 år) fra kl. 18-19 og for den eldste gruppen kl. 18-20 (løping ute første timen).*
- *treninger i Trønderhallen på høsten ble gjennomført. Åpen hall på Steinkjer ble avlyst for treninger i desember,*

- **Fellestreninger med Verdal:**

*Fra mai kom fellestreningene med Verdal FIK i gang igjen. Dette samarbeidet har gjort at det har vært nok instruktører tilgjengelig for de ulike aldersgruppene, og slik at det har blitt instruert i de aller fleste friidrettsøvelsene. Et veldig positivt samarbeid, og ikke minst miljøskapende for alle.*

*Treningstilbudet har vært stabilt i 2021, og det er en liten økning i antall aktive mellom 12-14 år, noe som er veldig positivt, og en del har vist interesse for å delta på friidrettstreninger, uten å konkurrere, særlig 13-14-åringene som har sluttet med ballidretter. En del studenter har også vært innom utetreningene i sommer.*

*I den yngste gruppen har det vært stabilt oppmøte.*

*Trenere for Frol friidrett: For den eldste gruppen er Vegar hovedtrener, mens Astri har hatt mest ansvar for den yngste gruppen vår og høst. Bente og Hartvik har bidratt der det har vært behov gjennom sesongen.*



### **Arrangement:**

- ***Tine-stafetten 11.mai: Korona-reglene tillot max 40 lag, fra 7.-8. og 9.klasse og kun skoler fra Levanger (mot normalt ca. 100 lag, fra både Verdal og Levanger). Tine-stafetten ble et flott arrangement og veldig fornøyde elever og lærere. De satte stor pris på at elevene endelig fikk delta på noe igjen, etter lengre tids nedstengning og restriksjoner.***
- ***T-A sprint på Moan, 13.juni: ca 90 påmeldte i alderen 8-17 år. Flest deltagere mellom 8-13 år. Frol stilte med flest deltagere, samt kom mange fra Verdal og en del fra resten av Nord-Trøndelag.***
- ***Sommerskole, uke 25 med tre dager friidrett, en dag rulleski og en dag med orientering: Ca 40 påmeldte, i hovedsak fra alderen 8-10 år. Ønskelig å kunne få med enda flere 11-12-åring (men det er visst en generell utfordring uavhengig av type idrettsskole). Fine tilbakemeldinger fra fornøyde barn og foreldre. Flere ungdommer bidro som instruktører, i tillegg til Vegar og Bendik som hadde hovedansvar.***
- ***St.Olavsløppet ble avlyst også i 2021, grunnet korona-restriksjoner.***
- ***Levanger-stafetten måtte avlyses på grunn at Hovedløpet ble arrangert av O-avdelingen samtidig, noe som hadde ført til langt færre Frol-lag ved start, og i tillegg til at nesten hele styret og mange av de faste funksjonærene var på ferie den uken.***
- ***I september ble myldre-stevne for barn mellom 5-12 år arrangert på Moan, ca. 60 barn deltok.***
- ***25.September var friidrettsavdelingen medarrangør til Frol-festivalen, med hinderløype som aktivitet. Topp stemning blant både store og små.***
- ***2.Oktober ble Folkeløpet arrangert, med 110 påmeldte barn til barneløpet (overveldende oppslutning) og god deltagelse (65 påmeldte) i 7-km-løypa (med tanke på at løpet ble annonsert på kort varsel). Arrangementet fikk utmerket tilbakemelding fra både deltakere og foreldre/publikum og god omtale i både Trønder-Avisa og Innherred.***
  
- ***Siste torsdag med utetrening (7.oktober) på Moan, ble det avslutning med Pizza på friidrettsbanen.***



*Fra T-A sprint/Moan-stevne 13.juni.*

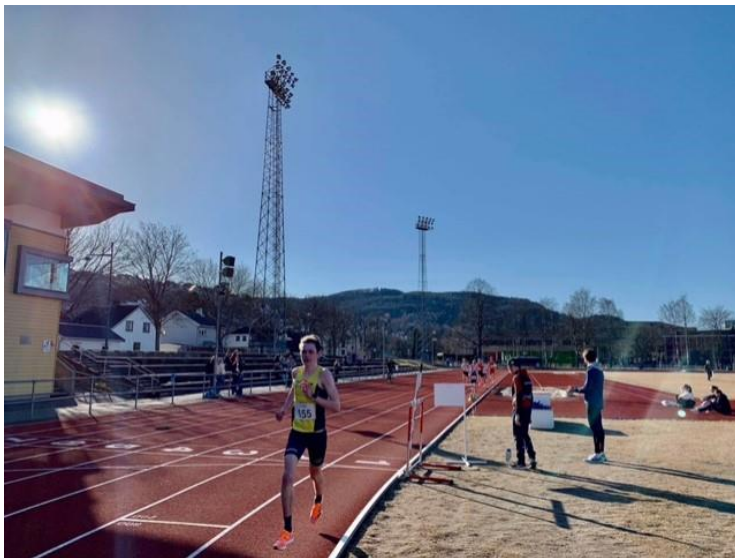
### **Friidrettsskolen 2021**



**Friidrettsavdelingen arrangerte for første gang en hel uke med friidrettsskole på Moan (som en variant til SFO-tilbud). Friidrettsskole på dagtid ble en suksess med positiv omtale i Innherred og ILevanger.**



***Kulekasting under friidrettsskolen.***



***Tobias Alstad, g.19 år, løp en svært god 5000m, med tiden 15.12.49, og er nr. 3 på gjennom tidene på Frol friidrett sin statistikk på 5000m***



**Glade gutter etter seier i 2-manns-stafett i Henningvola, Sigurd B. Jenssen og Jens Susegg Lien og (g. 12 år). Frol stilte med tre lag i denne stafetten. For øvrig er 12-årige Jens Susegg Lien, en allsidig gutt som har deltatt på svært mange stevner og han har prøvd samtlige øvelser.**



**Frol il j. 11-12 år fikk en flott 2.plass under Steinkjer-stafetten.**

**Frol il g. 11-12 år tok seier i sin klasse.**

---



***Under T-A sprint-finalen på Steinkjer i august var det flere Frol-utøvere som oppnådde gode plasseringer. Her er Sivert Munkeby, g. 11 år, etter seier på 60m.***



***Mari Opdal-Aas vant 600m for og liten ball for j. 11 år. Under T-A sprintfinalen***



**2000m Kappgang g. 15 år, UM i Trondheim, Fredrik deltar fra Frol il. Han ble forøvrig nr. 4 i høyde (1,65m) og nr. 6 på 100m hk (15.41).**

**Myldrestevne 2021**





**23.september ble det arrangert myldrestevne for barn 5-12 år, med premiering til alle, og ingen resultatliste. Ca 50 barn deltok.**



**Det har blitt tradisjon, og et populært trivselstiltak, med pizza på Moan på høstens siste utendørstrening.**



**Løp utenfor bane: Bra deltagelser i løp utenfor bane i 2021.**

**Even Aspli har løpt; Springkarusell og Bykarusell i Bergen, Platou fjellkarusell, BcM halvmaraton, Hardangervidda fjellmaraton, Bergen fjellmaraton, Ecotrail 10, Rekordløpet Spikkestad.**

**Hallgeir Aspli: Ecotrail 10 km Oslo, Sentrumsløpet 10 km Oslo, Oslo maraton 10 km, Otterstadstien rundt 16 km.**

**Folkeløpet:**

**Totalt 11 fra Frol IL løp med registrert tid. Var totalt deltakere 49 med registrert tid, ytterligere noen deltakere som deltok uten tid.**

**Barneløpet:**

**Totalt 112 var påmeldt, men noen flere kom til på løpsdagen. 54 jenter og 58 gutter var påmeldt.**

**Elveløpet:**

**Totalt 55 deltakere fullførte. Totalt 7 fra Frol registrert med fullført løp.**

**Beste resultat utfra Tyrvingtabellen:**

**Jenter:**

- 1. Henriette Sandstad (14 år): 8,59 sek på 60 m= 908 poeng**
- 2. Selma Langøygard (11 år) : 3,34m i lengde = 787 poeng**
- 3. Mari Solberg Opdal ( 11 år) : 3,25m i lengde = 769poeng**

**Gutter:**

- 1. Tobias Alstad (19 år) 5000m Tid: 15,12,49 = 996 poeng**
- 2. Fredrik Ukkelberg ( 15 år) : 168 cm i høyde = 916 poeng**
- 3. Jens Susegg Lien (12 år) 60m Tid: 8.88sek = 870 poeng**

**Oversikt over statistikk er vedlagt.**



### Sponsorer:

*Friidrettsavdelingen har ingen hovedsponsor, men G-Sport /nå Intersport, har sponset en del løpe-singletter fra Craft, og noen klubbjakker til aktive. Medlemmer får 30% rabatt på treningstøy fra Craft. Klubben sponser ytterligere 20% til klubbens utøvere, slik at det blir totalt 50% rabatt, med mål om at flest mulig velger å benytte klubbdrakt.*

*Intersport har også sponset deltagerpremier til friidrettsskolen og premier til Moan-stevnet og Folkeløpet.*

*Innherred sponser avdelingen to annonser i året. Det har pleid å være en annonse til Levangerstafetten og en annonse til Folkeløpet.*

*Sparebank 1 Midt-Norge gav kr. 75 00 til Friidrettsskolen som gikk under: støtte for sommeraktiviteter for barn og samme beløp til Folkeløpet.*

*Til Folkeløpet sponset Bama bananer og Mikkelhaug gav bringebærjuice.*

### Moan

*Utendørs-fasilitetene for friidrett er bra. Levanger Arena har alltid vært en positiv og god samarbeidspartner for friidrettsavdelingen, og bistår på beste måte med praktiske gjøremål. Det er jevnlig dialog med LA angående vedlikehold og planlegging som kreves på friidrettsbanen. De er også kjent med at det er stor slitasje på utstyr som brukes, og at en del forsvinner. I 2021 ble mye nytt utstyr er kjøpt inn Skolene og studenter ved Nord bruker Moan og utstyret mye. Et spørsmål her er om det bør kreves inn en egen leie for bruk av friidrettsutstyret i garasjen, som er innkjøpt av Frol il. Det er behov for mattehus, for å kunne øve på stavhopp, noe barna synes er veldig gøy. Utfordringen nå er å få mattehus til stavmattene, noe som også vil være en stor utgift for friidrettsavdelingen.. Det vil også gjøre det enklere å få struktur og oversikt i utstyrsgarasjen.*

*Rapport fra befaringen fra høst 2020 kom i 2021 og er gjennomgått av styret.*

*Når det gjelder trening inne på vinteren, så hadde det vært ønskelig med mer plass enn sprintmatten i Trønderhallen. Spesielt for mer helhetlig teknikktraining. Særlig den yngste gruppen kunne da fått mer allsidig friidrettstrening, men generelt bedre plass kunne gitt et bedre helårstilbud for friidrett i Levangerområdet.*



## **Avslutning**

*Sesongen 2021 ble delvis preget av korona-restriksjonene, med noen færre friidrettsstevner og løp enn planlagt, særlig første del av sesongen, samt færre muligheter for publikum å være til stede. Frol il Friidrett har likevel hatt flere deltagere på stevner og løp enn i 2021, noe som er gledelig.*

*Flere i alderen 8-15 år har vist interesse for friidrett og deltatt på Moan-treningene enn tidligere år, noe som gledelig og som vi håper fortsetter. Med flere aktive barn, får avdelingen også flere foreldre som kan bidra.*

*Når det gjelder stevne-deltagelse, så har det fra alderen 8 -14 år vært bra deltagelse på friidrettsstevner fra Frol il, takket være Moan-stevnet som ble arrangert i juni. I alders-gruppen 11-12 år, har Frol stilt i flere stafetter, både på gutte- og jentesiden. Vi håper å se mer fra disse utøverne fremover. Fra 15 år og oppover er det forholdsvis færre aktive, spesielt på jente-siden, noe vi håper snur.*

*Frol friidrett har ansvaret for mange arrangement, til å være en såpass liten avdeling med relativt få aktive.*

*Det rettes dermed en stor takk til alle senioren og frivillige som trofast har stilt opp på våre arrangement. Til tross for godt samarbeid med Verdal FIK, og en del nye foreldre, så er friidrettsavdelingen fortsatt avhengig av de faste ildsjelene for å få gjennomført løp eller friidrettsstevne.*

**Levanger, 17.02.2022**

**Bente Norhild Kjørstad, leder.**



## **Handlingsplan for Frol il, Friidrett 2022**

**Organisere treninger to ganger i uka på Moan i sommerhalvåret**

**Arrangere Friidrettsskole, enten på kveldstid eller på dagtid (i skoleferien)**

**Arrangere Tine-stafetten i Mai**

**Arrangere T-A sprint/ Moanstevne i juni**

**Være medarrangør til St. Olavsloppet i Juni**

**Arrangere Levangerstafetten i August**

**Arrangere Moan-stevne/myldrestevne i August/September**

**Arrangere Folkeløpet i September.**

**Arrangere vintertreninger i Trønderhallen samt motivere utøvere over 13 år til å delta på åpen hall på Steinkjer**

**Få til en samling av noe slag med fokus på det sosiale.**

### **Valg:**

**Bente Kjørstad, leder, velges for 1 år. På valg**

**Vegar Sellæg: På valg, tar gjenvalg.**

**Hartvik Mård Eliasson: Ikke på valg**

**Hallgeir Aspli: Ikke på valg**

**Astri Farbu: På valg, tar gjenvalg**

**Mari Guin: På valg, går inn som varamedlem.**

**Varamedlem: Evy Johanne Willis tar ikke gjenvalg**

**Nytt styremedlem: ?**



## STATISTIKK 2021 (utarbeidet av Steinar Bergsmo, VFIK)

### BESTE RESULTATAT JENTER 2021

	<u>Alder</u>	<u>Øvelse</u>	<u>Resultat</u>	<u>Poeng</u>
Henriette Sandstad	14	60 m.	8,59	908
Selma Langøygard	11	lengde	3,34	787
Mari Solberg Aas	11	lengde	3,25	769
Stella Vold Møst	10	lengde	2,89	745
Ingrid Kristin Sølvsberg	12	60 m.	9,4	716
Kristina Kjønstad Ukkelberg	10	lengde	2,67	699
Ingrid	12	600 m.	2.00,00	640
Selma	11	60 m.	10,27	610
Mari	11	60 m.	10,45	568
Mari	11	600 m.	2.09,41	534
Kristina	10	60 m.	11,38	424
Selma	11	liten ball,150	22,57	354
Kristina	10	stav	0,80	344
Kristina	10	liten ball,150	17,71	340
Stella	10	60 m.	11,55	298
Stella	10	liten ball,150	14,85	226
Selma	11	600 m.	2.25,79	189

### BESTE RESULTAT GUTTER 2021

<u>Navn</u>	<u>Alder</u>	<u>Øvelse</u>	<u>Resultat</u>	<u>Poeng</u>
Tobias Alstad	19	5000 m.	15.12,49	996
Fredrik Kjønstad Ukkelberg	15	høyde	1,68	916
Jens Susegg Lien	12	60 m.	8,88	870
Jens	12	lengde	4,28	868
Jens	12	høyde	1,30	860
Martin Furunes	10	lengde	3,33	836
Fredrik	15	100Hk,84	15,41	844
William Aksnes	10	lengde	3,32	834
Jens	12	600 m.	1.45,9	820



Henrik Furunes	14	høyde	1.45	811
Fredrik	15	200 m.	26,23	810
Sivert Munkeby	11	lengde	3,55	804
Jens	12	60Hk,76	11,22	796
Iver Eliassen	10	lengde	3,09	788
Torjus Hofseth	10	lengde	3,09	788
Jonas Matberg	10	lengde	3.06	782
Hans Garstad Holmstad	10	lengde	3,05	780
Martin	10	60 m.	10,03	775
Yafeat Gebremeski	10	lengde	3,01	772
Fredrik	15	300Hk,	48,62	791
Remi Korsnes Andreasson	15	800	2.36,10	741
Erik Svendgård	10	lengde	2,83	736
Jens	12	200Hk(68,0cm)	37,27	731
Aksel Skjeset	10	lengde	2,69	708
Trygve Munkeby	10	60 m.	10,30	703
Jens	12	60Hk,68	11,72	696
Ludvig Langøygard	13	høyde	1,15	678
William	10	60 m.	10,45	662
Sivert Løvås Valstad	13	60 m.	9,17	654
Henrik	14	60 m.	9,12	630
Martin	10	liten ball,150	30,46	617
Ludvig	13	60 m.	9,46	605
Sivert	11	liten ball	36,15	599
Sivert	13	600 m.	1.50,35	587
Henrik	14	600 m.	1.47,6	568
Erik	10	60 m.	10,81	565
Sivert	13	600 m.	1.51,28	564
Jens	12	liten ball,150	41,87	555
Iver	10	60 m.	10,88	546



Hans	10	liten ball, 150g	27,90	541
Ludvig	13	600m.	1.52,61	526
William	10	liten ball,150	26,13	487
Henrik	14	600 m.	1.50,99	480
Iver	10	liten ball,150	23,56	410
Torgeir Munkeby	10	liten ball,150	23,52	409
Jonas	10	liten ball,150	22,39	405
Yafeat	10	Liten ball,150	22,39	405
Aksel	10	liten ball,150	11,46	389
Sivert	11	600m.	2.09,91	332
Ludvig	13	kule,3	6,21	287
Erik	10	liten ball,150	13,14	98
Aksel	10	liten ball,150		48
Fredrik	15	diskos	23,91	

## **FROL**

### **T-A-karusell**

Selma Langøygard 11 lengde 3,34 787

Mari Solberg Aas 11 lengde 3,25 769

Stella Vold Møst 10 lengde 2,89 745

Kristina Kjønstad Ukkelberg 10 lengde 2,67 699

Selma 11 60 m. 10,27 610

Mari 11 60 m. 10,45 568

Kristina 10 60 m. 11,38 424



Selma 11 liten ball,150 22,57 354  
Stella 10 60 m. 11,55 298  
Mari 11 600 m. 2.20,09 277  
Stella 10 liten ball,150 14,85 226  
Kristina 10 liten ball,150 14,45 210  
Selma 11 600 m. 2.25,79 189  
Fredrik Kjørnstad Ukkelberg 15 høyde 1.68 916  
Martin Furunes 10 lengde 3,33 836  
William Aksnes 10 lengde 3,32 834  
Sivert Munkeby 11 lengde 3,55 804  
Iver Eliassen 10 lengde 3,09 788  
Torjus Hofseth 10 lengde 3,09 788  
Jonas Matberg 10 lengde 3,06 782  
Hans Garstad Holmstad 10 lengde 3,05 780  
Henrik Furunes 14 høyde 1,40 776  
Yafeat Gebremeski 10 lengde 3,01 772  
Fredrik 15 300 Hk 48,62 791  
Remi Korsnes Andreasson 15 800 m. 2.36,10 741  
Erik Svendgård 10 lengde 2,83 736  
Aksel Skjeset 10 lengde 2,69 708  
Trygve Munkeby 10 60 m. 10,30 703  
Ludvig Langøygard 13 høyde 1,15 678  
William 10 60 m. 10,45 662  
Martin 10 liten ball,150 30,46 617  
Ludvig 13 60 m. 9,46 605  
Sivert 11 liten ball,150 36,15 599  
Jens Susegg Lien 12 600 m. 2.01,66 568  
Erik 10 60 m. 10,81 565  
Sivert Løvås Valstad 13 600 m. 1.51,28 564  
Iver 10 60 m. 10,88 546



Hans 10 liten ball,150 27,90 541

Ludvig 13 600 m. 1.52,61 526

William 10 liten ball,150 26,13 487

Henrik 14 600 m, 1.50,99 480

Iver 10 liten ball,150 23,56 410

Torgeir Munkeby 10 liten ball,150 23,52 409

Jonas 10 liten ball,150 22,39 405

Yafeat 10 liten ball,150 23,24 400

Aksel 10 60 m. 11,46 389

Sivert 11 600 m. 2.09,91 332

Ludvig 13 kule,3 6,21 287

Erik 10 liten ball,150 13,14 98

Aksel 10 liten ball,150 11,49 48