

Årsberetning Ask Friidrett 2017

Følgende styre ble valgt:

Leder:	Åge Lavik
Nestleder:	Bjørn Fluge
Kasserer:	Arvid Bognøy
Sekretær:	Tore Silseth
Styremedlemmer:	Anne Gry Tveit Hildegunn Enes Audun Lavik
Ungdomsrepresentant:	Katrine Ingvaldsen
Varamedlemmer:	Runa Nygård Erling B. Juvik
Revisor:	Roald Stamnesfet
Vara:	Tove Vonheim
Valgkomitè:	Stig Morten Villanger Bjarne Otto Lyngbø

Øvrige verv:

Oppmann junior/senior:	Audun Lavik
Oppmann menn veteran:	Eilif Villanger
Oppmann kvinner veteran:	Solgun Ellingsen
Ungdoms-, jente- og guttegruppen:	Bjørn Fluge Thomas Bekken
Statistikk:	Audun Lavik Tore Silseth Bjørn Fluge Øyvind Økland Guldborg
Materialforvalter:	Christer Lohne
Internettansvarlig:	Åge Lavik
Idrettsmerket:	Astrid Askvik Gunnar Tellevik
Repr. Ravnanger Idrettspark:	Åge Lavik
Vara:	Bjørn Fluge
Klubbhuset:	Trond Mikkelsen Frode Mikkelsen
Marked:	Eilif Villanger
Idrettsskolen:	Cato Skjølås (leder) Jill-Hege Nordanger Lavik (kasserer)

Antall medlemmer:

Aktive:	23
Barn:	40
Familiemedlemskap:	163 (her også aktive voksne/jenter/gutter)
Støttemedlemskap:	79
Æresmedlemskap:	6
Idrettsskolen:	81
Totalt:	392

<u>Antall dommere:</u>	44
------------------------	----

Representasjon/utmerkelser o.l.:

Åge Lavik	Idrettsrådet i Askøy – Kulturkonferanse Idrettsrådet i Askøy – Årsmøte Leder valgkomiteen for Idrettsrådet i Askøy
Oddvar Johan Jensen	2. visepresident, Norges Idrettsforbund Styremedlem Frivillighet, Norge på vegne av idretten Representant for Olympiatoppen (NIF) i Styringsgruppen for Idrettscampus Bergen
Ole Tumyr	Teknisk delegert NM-mangekamp Jury Ungdoms-NM
Audun Lavik	Norsk Friidrett Hordaland sitt ting Komiteen for Askøyrekorder
Bjørn Fluge	Norsk Friidrett sitt ting
Tore Silseth	Trenerforeningens seminar
Edgar Henriksen	Trenerforeningens seminar
Gunnar Kleppe Næss	Trenerforeningens seminar
Kristin Sundsteigen	Ask-bragden
Solgun Ellingsen	Hedersprisen, 30 ganger Idrettsmerket
Kari Gjerstad Storrø	Idrettsmerkestatuetten, 15 ganger Idrettsmerket
Kjell-Eirik Mikkkelsen	Idrettsmerkestatuetten, 15 ganger Idrettsmerket
Rekruttlandslaget i kast	Kristen Brosvik – Erlend Bergfjord Næss – Edgar Henriksen (trener)
Kretssamlinger	Kenneth Elias Gundersen – Leah Indrebø – Katrine Ingvaldsen – Maria Juliane Bekken – Kristian Bekken – Anna Økland Guldborg – Kasper Fjeldstad – Elias Bergheim – Daniel Alejandro Johnsen
Ask Friidrett	Foredrag om Mental trening, av idrettspsykolog Herman Herrebrøden Treningsleir Algarvekysten, Portugal Askøy kommune/Askøy Helsesport Idrettsdag, Ravnanger Barnehagenes Dag, Ravnanger Idrettspark

Arrangerte stevner:

5 Seriestevner i hopp u/t	Hop skole, Ask (3) – Askøy Forum (2)
Ask-løpet for 42. gang	Ask
Ask-stafetten for 65. gang	Ask
Barneløp	Ask

4 Karusellstevner
Skolekonkurranse

Ravnanger Idrettspark
Ravnanger Idrettspark

Idrettsmerket:

Kvinner: Astrid Askvik 54 – Bjørg Årrestad Fluge 41 – Solgun Ellingsen 30 –
Anne Gry Tveit 23 – Kari Gjerstad Storrø 15 – Hildegunn Enes 11 – Heidi Ø. Mikkelsen 9 –
Wenche Hopland 4 – Synnøve Kolstad 2 – Annette Jensen 2 – Elin Hundven Eliassen 1
Menn: Kjell-Eirik Mikkelsen 15 – Svein Helge Hopland 3

Pensjonisttrimmen:

Vi trener mandag og torsdag fra kl. 10.30 til 13.00. Først har vi en ½ time på banen, og så begynner vi inne kl. 11.00 med 30 min. gymnastikk, og videre sirkeltrening med 13 apparater som vi kjører to runder à 1 min. på hvert apparat. Så avslutter vi med en kopp kaffe frem til kl. 13.00.

Gruppen er nå på ca. 12 personer, og det hadde vært greit om vi kunne øket gruppen med 4–5 personer.

Vi er vanligvis 6–10 personer på trening, men det er ofte noen som er i syden.

Det er valgt en ny ledergruppe.

Johan Bergersen (leder), Finn Strømsnes og Erling B. Juvik.

Knut Lohne er ny statistikkansvarlig.

Følgende trenere har vært benyttet:

Tore Silseth – Bjørn Fluge – Audun Lavik – John Kr. Skage – Torkel Mosdal – Maren Høviskeland – Olina Olseth – Thomas Bekken – Gudrun Nilsen – Edgar Henriksen – Kenneth Gundersen – Gunnar Kleppe Næss – Cato Eimstad Skjølås – Ole Lyngbø – Rebekka Steinfeld – Henriette Annaniassen – Renate Jørstad – Martin Knutsen – Harald Heier

IDRETTLIGE RESULTATER:

Stafetter:

Fri-stafetten	2. pl. menn junior – 3. pl. menn superveteran 4. pl. menn veteran
Viking-stafetten	1. pl. mix 11-19 år – 3. pl. jenter 11-19 år – 3. pl. gutter 11-19 år – 4. rekruttlag
Gneist-stafetten	2. pl. menn junior
Ask-stafetten	1. pl. kvinner superveteran – 3. pl. kvinner junior 8. pl. kvinner senior 2. pl. menn junior – 1. pl. menn veteran 1. pl. menn superveteran

Regionale ungdomsleker, Osterøy 13-14 år:

Gutter 14 år:

Kasper Fjeldstad	2. pl. 80 m hekk – 3. pl. 200 m hekk – 5. pl. tresteg
Kristian Magnus Bekken	8. pl. 60 m – 10. pl. 200 m – 12. pl. lengde

Kretslaget, Byrkjelo 13-14 år:

Kasper Fjeldstad

Kretsmesterskap:

Jenter 15 år:

Olina Olseth	1. pl. høyde u/t
Leah Indrebø	2. pl. lengde u/t

Norgesmesterskap: (*innendørs)

Jenter 15 år:

Leah Indrebø	3. pl. 100 m – 6. pl. 200 m – 60 m f.s. – 200 m f.s.
Maren Høviskeland	8. pl. terrengløp

Gutter 15 år:

Erlend Bergfjord Næss	1. pl. slegge – 1. pl. kule – 2. pl. diskos – 2. pl. kule*
-----------------------	--

Gutter 16 år:

Ole Lyngbø	1. pl. 1500 m* – 2. pl. 800 m* – 2. pl. 1500 m hinder – 2. pl. 3000 m – 5. pl. 800 m – 6. pl. terrengløp
Jesper Jensen	5. pl. 300 m hekk – 60 m og 200 m f.s*. – 100 m og 200 m f.s.

Gutter 17 år:

Kristen Brosvik	1. pl. slegge
Kenneth Elias Gundersen	3. pl. diskos

Gutter 18/19 år:

Daniel Alejandro Johnsen	2. pl. 60 m* – 2. pl. 100 m – 4. pl. 200 m* – 200 m s.f.
--------------------------	--

Junior U-20 menn:

Kristen Brosvik	2. pl. slegge
Daniel Alejandro Johnsen	5. pl. 200 m – 6. pl. 100 m

Senior menn:

Vegard Fluge	7. pl. 200 m – 100 m f.s.
Daniel Alejandro Johnsen	8. pl. 200 m – 100 m f.s.

Menn veteran 35-39 år:

Christer Vonheim	1. pl. 100 m – 2. pl. 800 m – 2. pl. 1500 m – 2. pl. terrengløp
------------------	--

Menn veteran 40-44 år:

Thomas Gunnlaugsson	1. pl. 800 m
---------------------	--------------

Menn veteran 50-54 år:

Bjarne Otto Lyngbø	4. pl. terrengløp
--------------------	-------------------

Menn veteran 55-59 år:

Bjørn Fluge	1. pl. 100 m – 1. pl. 200 m – 1. pl. 400 m
-------------	--

Menn veteran 60-64 år:

Trond Mikkelsen	1. pl. terrengløp
-----------------	-------------------

Menn veteran 65-69 år:

Oddvar Berntsen	3. pl. 3000 m – 3. pl. 5000 m
-----------------	-------------------------------

Menn veteran 70-74 år:

Johan Bergersen	1. pl. 800 m* - 1. pl. 800 m – 1. pl. 1500 m – 1. pl. terrengløp – 2. pl. 200 m – 2. pl. 400 m – 2. pl. 1500 m
-----------------	--

Menn veteran 75-79 år:

John Kr. Skage	4. pl. slegge
----------------	---------------

Menn veteran 80-84 år:

Gunnar Tellevik	1. pl. slegge – 2. pl. diskos – 2. pl. vektkast
-----------------	---

Nordisk mesterskap: (*innendørs)

Menn veteran 70-74 år:

Johan Bergersen

1. pl. 400 m* – 1. pl. 800 m* – 2. pl. 1500 m* –
3. pl. 200 m* – 4. pl. 800 m – 9. pl. 400 m

Klubbrekorder junior:

Katrine Ingvaldsen	100 m 12,57
Katrine Ingvaldsen	200 m 26,08
Leah Indrebø	300 m 42,70
Vegard Fluge	200 m 22,19
Daniel Alejandro Johnsen	300 m 35,06
Ole Lyngbø	600 m 1,26,29
Ole Lyngbø	2000 m 5,39,65
Kasper Fjeldstad	Stav 3,62

Klubbrekorder senior:

Leah Indrebø	300 m 42,70
Vegard Fluge	200 m 22,19
Daniel Alejandro Johnsen	300 m 35,06
Ole Lyngbø	600 m 1,26,29
Ole Lyngbø	2000 m 5,39,65
Kasper Fjeldstad	Stav 3,62

Askøyrekorder:

Jenter 15 år:

Leah Indrebø	60 m 8,10
Leah Indrebø	300 m 42,70

Jenter 16 år:

Katrine Ingvaldsen	60 m 8,05
Katrine Ingvaldsen	100 m 12,57
Katrine Ingvaldsen	200 m 26,08

Gutter 14 år:

Kasper Fjeldstad	Stav 3,62
------------------	-----------

Gutter 15 år:

Erlend Bergfjord Næss	Slegge 55,09
-----------------------	--------------

Gutter 16 år:

Ole Lyngbø	800 m 1,58,14
Ole Lyngbø	1000 m 2,37,94
Ole Lyngbø	1500 m 4,03,13
Ole Lyngbø	2000 m 5,39,65
Ole Lyngbø	3000 m 8,45,23
Ole Lyngbø	1500 m hinder 4,17,47
Jesper Jensen	300 m hekk 41,55

Gutter 18/19 år:

Daniel Alejandro Johnsen	60 m 7,09
Daniel Alejandro Johnsen	100 m 11,08
Daniel Alejandro Johnsen	200 m 22,29
Daniel Alejandro Johnsen	300 m 35,06

Menn junior:

Vegard Fluge	100 m 11,04
Vegard Fluge	200 m 22,19
Kasper Fjeldstad	Stav 3,62

Menn senior:

Vegard Fluge	200 m 22,19
Daniel Alejandro Johnsen	300 m 35,06
Kasper Fjeldstad	Stav 3,62

Serien:**Landsserien:**

Menn 2. div. 1. lag	12. pl.
Menn 3. div. 2. lag	108. pl.
Menn veteran 1. divisjon 1. lag	9. pl.
Menn veteran 4. divisjon 2. lag	104. pl.

Kretsserien:

Menn 1. divisjon 1. lag	8. pl.
Menn 3. divisjon 2. lag	9. pl.
Kvinner 2. divisjon 1. lag	8. pl.
Kvinner 3. divisjon 2. lag	16. pl.
Kvinner 3. divisjon 3. lag	21. pl.
Gutter elitedivisjon 1. lag	4. pl.
Gutter 1. divisjon 2. lag	7. pl.
Gutter 2. divisjon 3. lag	6. pl.
Gutter 4. divisjon 4. lag	4. pl.
Jenter 1. divisjon 1. lag	1. pl.
Jenter 2. divisjon 2. lag	1. pl.
Menn veteran 1. divisjon 1. lag	3. pl.
Menn veteran 4. divisjon 2. lag	17. pl.

Konklusjon/tilbakeblikk

Hvis det er ett ord vi kan bruke om fjorårssesongen, så må det ordet være «aktivitet».

På Pingvinlekene i februar stilte klubben med hele 50 deltakere. Mange av disse hadde piggsko på beina for første gang. Vi fikk se mange flotte prestasjoner av utøvere som vi garantert vil se og høre mer til å årene som kommer.

I Vikingstafetten litt lengre ut på våren var Ask den klubben som hadde flest løpere på startstreken. Til den årlige treningsleiren i Portugal reiste det 29 treningssultne gutter og jenter.

De fikk trent godt, men ikke minst er dette en tur som er viktig for samhold og vennskap.

Den positive trenden fortsatte resten av våren og sommeren. På de store banestevnene

Karabinlekene og Framolekene stilte klubben med hhv 30 og 44 deltakere. Også på treningen har oppslutningen vært veldig god. Ekstra gledelig er det at så mange ungdommer slutter opp om fellestreningene våre.

I de nasjonale mesterskapene gjorde Ask Friidrett seg godt bemerket. 9 medaljer i UM på Fana (3 gull, 4 sølv og 2 bronse) og 2 gutter i finalen på 200 m i Hoved-NM, bekrefter at det trenes og jobbes godt på alle nivåer i klubben. At jentene vant 1. divisjon og andre divisjon i serien, og at guttene rykket opp en plass til 4. plass i elitedivisjonen understreker at det gror godt. To av våre kastere, Erlend og Kristen, er kommet med på rekrutteringslandslaget i kast. Der får de delta på samlinger sammen med andre på samme høye nivå. Det blir spennende å følge disse to og alle de andre utøverne i klubben i sesongen som kommer.

Ask Friidrett er opptatt av å legge til rette for at våre utøvere skal ha gode treningsforhold.

De senere årene har vi investert mye i klubbhus og treningsrom. Vi har bygget kastbane for at kasterne skal kunne trene optimalt året rundt.

I høst var det sprintbanen i Forum som stod for tur. Den var nedslitt og alt for hard å løpe på. Når kommunen ikke hadde midler, gikk Ask Friidrett inn og finansierte det hele. Trenings-

fasilitetene vi nå har, med Ravnangerbanen, kastbanen, sprintbanen i Forum og treningsrommet er meget gode. Det gir våre utøvere alle muligheter til å trene og utvikle seg videre. Årets store arrangement på Askøy, og for klubben blir «Stafett for livet». Dette er et 24-timers arrangement som går av stabelen 2.–3. juni. Her kan lokalsamfunn gå sammen for å vise sin støtte til dem som er eller har vært berørt av kreft. Dette skjer gjennom en stafett med lag av ulik størrelse, der deltakerne ikke går eller løper mot hverandre, men med hverandre. Ask Friidrett har blitt valgt som samarbeidspartner på grunn av rutinen og kompetansen vi har ved slike store arrangementer. Klubben er glad og stolt over at vi får være med å bidra til en så viktig sak. Vi håper at våre medlemmer slutter opp om arrangementet. Sett av helgen allerede nå.

Vi må også i år få takke alle dere som gjør en helt uvurderlig jobb for klubben. Ledere, trenere, foreldre, aktive og alle andre som bidrar. Det er dere som er ryggraden i Ask Friidrett. Ask Friidrett er en klubb i vekst, og det er veldig gledelig å se nye ansikter på trening så å si hver uke.

Vi er opptatt av at alle skal bli møtt, sett og trives hos oss, derfor trenger vi den støtten dere gir oss. Til alle dere som baker, kjører, heier, fryser, trøster, venter og ikke minst smiler og ler. Takk for innsatsen!

Åge Lavik, leder – Bjørn Fluge, nestleder – Tore Silseth, sekretær – Arvid Bognøy, kasserer – Hildegunn Enes, styremedlem – Anne Gry Tveit, styremedlem – Audun Lavik, styremedlem