

## Årsberetning Ask Friidrett 2018

### Følgende styre ble valgt:

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

### 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
Medlemsansvarlig:	Elin Heimnes
Statistikk:	Audun Lavik
	Tore Silseth
	Bjørn Fluge
	Øyvind Økland Guldberg
Materialforvalter:	Kenneth Gundersen
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:	Christian Jørstad (leder)
	Jill-Hege Nordanger Lavik (kasserer)

### Antall medlemmer:

Aktive:	28
Barn:	47
Familiemedlemskap:	165 (her også aktive voksne/jenter/gutter)
Støttemedlemskap:	74
Æresmedlemskap:	9
Idrettsskolen:	85
<b>Totalt:</b>	<b>408</b>

<u>Antall dommere:</u>	41
------------------------	----

### Representasjon/utmerkelser o.l.:

Åge Lavik	Idrettsrådet i Askøy – Seminar Idrettsrådet i Askøy – Årsmøte Idrettsrådets 50-årsjubileum Æresmedlem Ask Idrettslag Idrettens Hederspris – 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	Varamedlem, dommerutvalget i Norsk Friidrett, Hordaland
Bjørn Fluge	Varamedlem, Idrettsrådet i Askøy Idrettsrådets 50-årsjubileum
Tore Silseth	Æresmedlem Ask Idrettslag
Runa Nygård	Hedersmedalje Ask Idrettslag
Anne Gry Tveit	Hedersmedalje Ask Idrettslag
Arvid Bognøy	Hedersmedalje Ask Idrettslag
Kristen Brosvik	Idrettsrådet i Askøy sitt stipend Juniorlandslaget i slegge U-20, Nordisk mesterskap i Borås, Sverige
Ole Lyngbø	EM, U-18 i Győr, Ungarn på 1500 m
Erlend Bergfjord Næss	Ask-bragden
Astrid Askvik	Idrettsmerket 55 ganger
Casper Stornes	Askøybragden for 2017
Marius Sørli	Askøybragden for 2018
Maren Høviskeland	Trenerkurs, Friidrett for barn
Olina Olseth	Trenerkurs, Friidrett for barn
Silje Pettersen	Trenerkurs, Friidrett for barn Alexander Wisnes seminar – Olympiatoppen Vest
Rekruttlandslaget i kast/løp	Kristen Brosvik (kast) – Erlend Bergfjord Næss (kast) – Edgar Henriksen (trener kast) – Ole Lyngbø (mellomdistanse) Audun Lavik (trener løp)

Ask Friidrett

Foredrag om Mental trening,  
av idrettspsykolog Herman Herrebrøden  
Foredrag om Ernæring og prestasjon,  
av Pia Mørk Andrerassen, Olympiatoppen Vest  
Treningsleir Algarvekysten, Portugal  
Askøy kommune/Askøy Helsesport Idrettsdag, Ravnanger  
Kulturstipend fra Askøy kommune til Ungdomsgruppen  
Barnehagens Dag, Ravnanger  
Stafett for Livet  
Ask Idrettslag 90 år – Stiftet 15.10.1928.

### **Arrangerte stevner o.l:**

5 Seriestevner i hopp u/t	Hop skole, Ask (3) – Askøy Forum (2)
Ask-løpet for 43. gang	Ask
Ask-stafetten for 66. gang	Ask
Barneløp	Ask
Askøy på Langs (medarr.)	Kleppestø-Herdla
4 Karusellstevner	Ravnanger Idrettspark
Skolekonkurranse	Ravnanger Idrettspark

### **Idrettsmerket:**

**Kvinner:** Astrid Askvik 55 – Solgun Ellingsen 31 – Runa Nygård 30 –  
Kari Gjerstad Storrø 16 – Hildegunn Enes 12 – Heidi Ø. Mikkelsen 10 – Synnøve Kolstad 3 –  
Elin Hundven Eliassen 2 – Inger Jørgensen 1  
**Menn:** Kjell-Eirik Mikkelsen 16 – Erling B. Juvik 9

### **Rapport fra Seniortrimmen på Ravnanger**

I 2018 har gruppen bestått av 15 trimmere, hvorav 1 er ny (Jostein Hordvik).  
Til sammen har gruppen hatt 98 treningsdager med til totalt 635 enkeltfremmøter.  
Gjennomsnitt 6,5 personer ved hvert fremmøte, som dessverre varierer mye  
avhengig av ferier, sykdom mv.  
Som det fremgår har vi god plass til flere seniortrimmere.  
*Mvh. Knut Lohne, statistikkansvarlig.*  
*Johan Bergersen (leder), Finn Strømsnes og Erling B. Juvik.*

### **Følgende trenere har vært benyttet:**

Tore Silseth – Bjørn Fluge – Freddy Åge Indrebø – Audun Lavik – Trond Erik Nilsen –  
John Kr. Skage – Torkel Mosdal – Silje Pettersen – Maren Høviskeland – Olina Olseth –  
Thomas Bekken – Elin Hundven Eliassen – Solgun Ellingsen – Edgar Henriksen –  
Kenneth Gundersen – Gunnar Kleppe Næss – Christian Jørstad – Ole Lyngbø – Helene Fluge  
– Marte Haugland

### **IDRETTSLIGE RESULTATER:**

#### **Stafetter:**

Fri-stafetten	1. pl. miks 11-17 år – 2. pl. menn junior 3. pl. menn veteran – 4. pl. menn superveteran
Gneist-stafetten	1. pl. menn junior – 2. pl. miks 11-17 år
Ask-stafetten	2. pl. kvinner superveteran – 5. pl. kvinner junior 5. pl. kvinner senior 1. pl. menn junior – 1. pl. menn veteran 2. pl. menn superveteran 45+ 1. lag

- 4. pl. menn superveteran 45+ 2. lag
- 1. pl. menn superveteran 60+ 1. lag
- 2. pl. menn superveteran 60+ 2. lag

**Regionale ungdomsleker, Osterøy 13-14 år:**

**Jenter 13 år:**

- Maria Juliane Bekken 4. pl. lengde – 4. pl. høyde – 12. pl. tresteg
- Pia Norheim 4. pl. 1500 m – 7. pl. 600 m
- Famke Juvik Sevel 4. pl. 200 m – 7. pl. 60 m

**Gutter 13 år:**

- Johannes Sture 8. pl. 600 m – 9. pl. 1500 m

**Kretsmesterskap:**

**Jenter 12 år:**

- Mina Sofie Hostad 2. pl. 60 m – 2. pl. lengde
- Anna Kolstad Silseth 2. pl. lengde u/t

**Jenter 13 år:**

- Pia Norheim 1. pl. 1500 m – 3. pl. 600 m
- Maria Juliane Bekken 2. pl. lengde u/t – 3. pl. høyde u/t
- Famke Juvik Sevel 2. pl. 200 m – 3. pl. 60 m
- Julia Varsi 2. pl. 600 m

**Jenter 16 år:**

- Olina Olseth 1. pl. høyde u/t
- Leah Indrebø 3. pl. lengde u/t

**Gutter 12 år:**

- Sigve Lillebø 1. pl. 600 m

**Gutter 15 år:**

- Elias Bergheim 1. pl. lengde u/t – 1. pl. høyde u/t – 2. pl. 300 m hekk

**Gutter 16 år:**

- Erlend Bergfjord Næss 1. pl. diskos – 1. pl. kule – 1. pl. slegge
- Jon-Henning Hilleren 1. pl. 200 m – 2. pl. 400 m

**Menn veteran 55-59 år:**

- Freddy Åge Indrebø 1. pl. høyde u/t

**Menn veteran 85-89 år:**

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

**Norgesmesterskap: (\*innendørs)**

**Jenter 16 år:**

- Leah Indrebø 1. pl. 60 m\* – 3. pl. 200 m\*
- Maren Høviskeland 5. pl. 1500 m hinder

**Junior U-20 kvinner:**

- Leah Indrebø 100 m f.s. – 200 m f.s.

**Kvinner senior:**

- Leah Indrebø 60 m f.s.\* – 9. pl. lengde u/t\*

**Gutter 15 år:**

- Elias Bergheim 100 m f.s. – 200 m f.s. – 8. pl. 300 m hekk
- Kristian Bekken 100 m f.s. – 200 m f.s.

**Gutter 16 år:**

- Erlend Bergfjord Næss 1. pl. kule\* – 1. pl. slegge – 1. pl. kule – 2. pl. diskos
- Jon-Henning Hilleren 100 m f.s. – 200 m f.s.

**Gutter 17 år:**

Ole Lyngbø

1. pl. 800 m\* 1. pl. 1500 m\* – 1. pl. 3000 m –

1. pl. 200 m hinder – 6. pl. 800 m

Jesper Jensen

11. pl. 400 m\* – 200 m f.s.\* – 100 m f.s. –

200 m f.s. – 400 m f.s

**Gutter 18/19 år:**

Kristen Brosvik

1. pl. slegge

**Junior U-20 menn:**

Kristen Brosvik

1. pl. slegge

Erlend Bergfjord Næss

4. pl. diskos

Ole Lyngbø

7. pl. 1500 m

**Junior U-23 menn:**

Daniel Alejandro Johnsen

3. pl. 200 m\* – 5. pl. 60 m\* – 4. pl. 200 m –

7. pl. 100 m

Marius Sørli

5. pl. 5000 m

**Senior menn:**

Kristen Brosvik

9. pl. slegge

Daniel Alejandro Johnsen

60 m f.s.\* – 200 m f.s. – 100 m f.s. – 200 m s.f.

Vegard Fluge

18. pl. lengde u/t\* – 100 m f.s. – 200 m f.s.

**Menn veteran 35-39 år:**

Christer Vonheim

5. pl. terrengløp

**Menn veteran 55-59 år:**

Bjarne Otto Lyngbø

8. pl. terrengløp

Stig Morten Villanger

9. pl. terrengløp

**Menn veteran 65-69 år:**

Eilif Villanger

1. pl. terrengløp

**Menn veteran 70-74 år:**

Johan Bergersen

2. pl. 200 m\* – 2. pl. 800 m\* – 2. pl. 1500 m\* –

1. pl. 400 m – 1. pl. 800 m – 2. pl. 1500 m \*

**Menn veteran 85-89 år:**

Gunnar Tellevik

1. pl. diskos – 1. pl. slegge – 1. pl. vektkast

**Nordisk mesterskap:**

Menn veteran 70-74 år:

Johan Bergersen

2. pl. 400 m – 3. pl. 800 m – 10. pl. 200 m

**Klubbrekorder junior:**

Leah Indrebø

60 m 7,98

Daniel Alejandro Johnsen

100 m 10,95 – 200 m 22,13

Ole Lyngbø

600 m 1,24,86 – 800 m 1,57,29 – 2000 m hinder 6,10,01

Marius Sørli

3000 m 8,29,33 – 5000 m 14,51,98

**Klubbrekorder senior:**

Daniel Alejandro Johnsen

200 m 22,13

Ole Lyngbø

600 m 1,24,86 – 800 m 1,57,29

**Askøyrekorder:****Jenter 13 år:**

Amalie Arnesen

300 m 47,20 (26.09)

**Jenter 16 år:**

Leah Indrebø

60 m 7,98 (10.02)

Maren Høviskeland

1500 m hinder 6,01,49 (31.08)

**Gutter 16 år:**

Erlend Bergfjord Næss Diskos 1,5 kg 51,27 (20.10)

**Gutter 17 år:**

Ole Lyngbø 600 m 1,24,86 (11.02)  
Ole Lyngbø 800 m 1,57,29 (29.06)  
Ole Lyngbø 1500 m 3,52,84 (15.05)  
Ole Lyngbø 2000 m 5,49,19 (16.09)  
Ole Lyngbø 3000 m 8,30,07 (09.05)  
Ole Lyngbø 2000 m hinder 6,10,01 (08.06)  
Jesper Jensen 300 m hekk 84 cm 42,19 (01.06)

**Menn junior:**

Daniel Alejandro Johnsen 60 m 7,10 (10.02 tang.)  
Daniel Alejandro Johnsen 100 m 11,08 (24.06)  
Daniel Alejandro Johnsen 200 m 22,13 (27.05)  
Ole Lyngbø 600 m 1,24,86 (11.02)  
Ole Lyngbø 800 m 1,57,29 (29.06)  
Ole Lyngbø 2000 m hinder 6,10,01 (08.06)  
Marius Sørli 3000 m 8,29,33 (09.05)  
Marius Sørli 5000 m 14,51,98 (29.06)

**Menn senior:**

Daniel Alejandro Johnsen 200 m 22,13 (27.05)  
Ole Lyngbø 600 m 1,24,86 (11.02)  
Ole Lyngbø 800 m 1,57,29 (29.06)

**Kretsrekord G-17 år:**

Ole Lyngbø 1500 m 3,52,84 (15.05)

**Serien:****Landsserien:**

Menn 3. div. 1. pl.  
Menn veteran 1. divisjon 14. pl.

**Kretsserien:**

Menn 2. divisjon 1. lag 1. pl.  
Menn 3. divisjon 2. lag 15. pl.  
Kvinner 2. divisjon 1. lag 7. pl.  
Kvinner 3. divisjon 2. lag 8. pl.  
Kvinner 3. divisjon 3. lag 24. pl.  
Gutter elitedivisjon 1. lag 4. pl.  
Gutter 1. divisjon 2. lag 10. pl.  
Jenter elitedivisjon 1. lag 8. pl.  
Jenter 1. divisjon 2. lag 7. pl.  
Menn veteran 1. divisjon 3. pl.

## **Konklusjon/tilbakeblikk**

Ja, så er lagets 90-årsjubileum historie. Ask Idrettslag ble stiftet 15. oktober 1928, og er Askøys eldste idrettslag.

Jubileet ble feiret i Asketun med en stilig jubileumsfest, med inviterte gjester og ordfører i spissen. Det ble også utnevnt tre nye æresmedlemmer i laget: Tore Silseth, Åge Lavik og Jan-Erik Mikkelsen. Hedersmedaljer i gruppen ble tildelt Runa Nygård, Anne Gry Tveit og Arvid Bognøy. Vel fortjente utmerkelser.

Ungdomsgruppen ble invitert til jubileumsfeiring på Finamyren. Her ble det bl.a. servert pinnekjøtt m/tilbehør, noe som falt i god smak hos de 35 fremmøtte.

Sesongen må sies og vært meget bra med Ungdomsmesterskapet i Overhalla som et høydepunkt. Her oppnådde laget hele 5 gull, noe som holdt til 2. plass sammen med Tyrving og Laksevåg. Erlend Bergfjord Næss oppnådde 2 gull (slegge og kule), i tillegg til et sølv, Ole Lyngbø 2 gull (3000 m og 2000 m hinder) og Kristen Brosvik et gull (slegge).

Alle disse tre er i tillegg med på rekrutteringslandslaget henholdsvis i kast og løp.

I landsserien vant herrene 3. divisjon, og det samme i kretsserien. Guttene oppnådde også i år en 4. plass i elitedivisjonen. Dessverre ble det nedrykk for jentene i elitedivisjon med knappest mulig margin, men her er nok kastende en "akilleshæl" for de.

Aktiviteten er nå meget stor i ungdomsgruppen og jente- og guttegruppen, og i Pingvinlekene stilte vi hele 60 deltakere på startstreken.

Basistreningen i Askøy Forum er populært i ungdomsgruppen med et stabilt fremmøte på 35-45 ivrige ungdommer i aktivitet under kyndig veiledning av Tore Silseth.

På den årlige treningsleiren i Portugal var vi en kontingent på 29 deltakere, inklusiv ledere og trenere.

Den andre faste reisen som våre ungdommer ser frem til er Verdensungdomsspelen i Göteborg, hvor det er deltakelse fra bortimot 20 nasjoner og enorm deltakelse. I år går den av stabelen 28. til 30. juni, og overnatting er alt bestilt. For deltakelse utenlands blir det stilt krav til våre utøvere. Bl.a. må de delta på gruppens faste fellestreninger.

Det er investert i nytt underlag i klubbhuset for vektløftingen i tillegg til nytt låssystem, slik at vi alltid forsøker med best mulig tilrettelegging for våre utøvere.

Med flere gode utøvere, kreves det også mer på det økonomiske plan. Det er viktig at den gode aktiviteten i klubben opprettholdes, og skulle det være noen som har tilgjengelige dugnadsjobber ville vi blitt glad for det.

Trenerteamet vårt er det største vi noensinne har hatt, og ekstra hyggelig at alle er frivillige. Vi har også hatt et godt samarbeid på tvers av klubbgrensene, bl.a. med Laksevåg, Gular og Gneist, noe som gir god matching for våre beste utøvere.

Ask Friidrett var også teknisk arrangør av "Stafett for Livet", et storarrangement til inntekt for kreftsaaken. Det har vi også påtatt oss i år helgen 25.-26. mai. Sett av helgen allerede nå, og vi håper at våre medlemmer også i år slutter opp om arrangementet.

Til slutt må vi få rette en takk til alle de frivillige som har bidratt gjennom året.

Vi gjentar det hvert år, men en god ting kan ikke sies for ofte.

Foreldre, tillitsvalgte og trenere er bærebjelken i arbeidet vi driver i klubben.

For å skape en god klubb, med et godt miljø og gode idrettslige resultater er det hverdagens som er viktigst.

Takk for innsatsen alle sammen, og vi ser frem mot et nytt og spennende år for Ask Friidrett.

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