

Årsberetning Ask Friidrett 2020

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	(gj.v.)
Varamedlemmer:	Runa Nygård	(gj.v.)
	Erling B. Juvik	(gj.v.)
Revisor:	Roald Stamnesfet	(gj.v.)
Vara:	Tove Vonheim	(gj.v.)
Valgkomitè:	Bjarne Otto Lyngbø	(gj.v.)
	Solgun Ellingsen	(ny)

Øvrige verv:

Medlemsansvarlig:	Elin Heimnes
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
Materialforvalter:	Stig Morten Villanger
Internett :	Åge Lavik
Repr. Ravnanger Idrettspark:	Åge Lavik
Vara:	Bjørn Fluge
Klubbhuset:	Trond Mikkelsen
	Frode Mikkelsen
Marked:	Eilif Villanger
Internett:	Åge Lavik
Idrettsmerket:	Runa Nygård og Kari Gjerstad Storrø
Idrettsskolen:	Rebecca Lavik (leder)
	Jill-Hege Nordanger Lavik (kasserer)

Antall medlemmer:

Medlemmer:	409
(245 gutter/menn, 164 jenter/kvinner og 7 æresmedlemmer)	
Idrettsskolen:	76
<u>Totalt:</u>	485

<u>Antall dommere:</u>	42
-------------------------------	----

Representasjon/utmerkelser o.l.:

Oddvar Johan Jensen	Ledergruppen for U-23 EM i Bergen
Ole Tumyr	Varamedlem, dommerutvalget i Norsk Friidrett, Hordaland Leder løp Hoved-NM – Teknisk delegert Trond Mohn Games
Freddy Åge Indrebø	Trenerseminaret
Thomas Bekken	Kurs i høydehopp
Bjørn Fluge	Varamedlem, Idrettsrådet i Askøy
Erlend Bergfjord Næss	Ask-bragden
Anne Gry Tveit	Idrettsmerket for 25. gang. Miniatyrstatuett i bronse
Rekruttlandslaget i kast/løp	Erlend Bergfjord Næss (kast) – Gunnar Kleppe Næss (trener kast) – Edgar Henriksen (trener kast) – Ole Lyngbø (mellomdistanse) – Audun Lavik (trener løp)

Arrangerte stevner o.l.:

2 Seriestevner i hopp u/t	Askøy Forum
Ask-løpet for 45. gang	Ask
5 Karusellstevner	Ravnanger Idrettspark

Idrettsmerket:

Idrettsmerketaking ble arrangert på Ravnanger idrettspark 7. og 14. oktober 2020.

Det ble avlagt 9 prøver; 6 kvinner og 3 menn.

Kvinner: Solgunn Ellingsen (33), Runa Nygård (31), Anne Gry Tveit

(25 – Idrettsmerkets miniatyrstatuett i bronse), Kari Gjerstad Storrø (18), Hildegun Enes (14), Agnethe Føllesøy (12)

Menn: Kjell Eirik Mikkelsen (18), Erling B. Juvik (11), Nils Lepsøy (ukjent antall).

Rapport fra Seniortrimmen på Ravnanger

I 2020 har gruppen bestått av 19 aktive trimmere.

Til sammen har gruppen hatt 64 treningsdager med til totalt 543 enkeltfremmøter.

Aktiviteten har i 2020, som alt annet, vært sterkt redusert på grunn av pandemien.

Gjennomsnitt ca. 8,5 personer ved hvert fremmøte.

Fordeling av fremmøte pr. person:

Erling B. Juvik 61, Terje Høgtun 52, Atle Grindheim 48, Asbjørn Soltvedt 46,

Johan Bergersen 44, Gunvald Grindheim 33, Jostein Hordvik 33, Jostein Farestveit 29,

Geir Hertzberg 28, Halvor Ohma 26, Harald Pedersen 26, Finn Strømsnes 22,

Knut Ivar Lohne 20, Kjell Mikkelsen 19, Arild Eriksen 16, Per Gunnar Nyheim 13,

Arild Nilsen 11, Norvald Gjelsvik 10, Ingvar Frydenlund 6. *Mvh. Knut Lohne*

Følgende trenere har vært benyttet:

Tore Silseth – Bjørn Fluge – Freddy Åge Indrebø – Audun Lavik – Daniel Einarsen – Trond

Erik Nilsen – Silje Pettersen – Maren Høviskeland – Thomas Bekken – Elin Hundven

Eliassen – Solgunn Ellingsen – Elias Bergheim – Astrid Silseth – Anna Silseth – Edgar

Henriksen – Gunnar Kleppe Næss – Rebecca Lavik – Victoria Lammetun – Ole Lyngbø

Helene Fluge – Marte Haugland

IDRETTSLIGE RESULTATER:

Regionale ungdomsleker, Haugesund 13-14 år:

Jenter 14 år:

Mina Sofie Hostad 1. pl. 60 m – 1. pl. 200 m – 1. pl. i 2 stafetter
Anna Kolstad Silseth 4. pl. 60 m – 3. pl. lengde – 1. pl. i 2 stafetter
Sigri Hundven Eliassen 2. pl. 200 m hekk – 4. pl. 200 m – 5. pl. 60 m hekk –
6. pl. 60 m

Gutter 14 år:

Sigve Lillebø 2. pl. 600 m – 5. pl. 200 m – 5. pl. 1500 m – 5. pl. 60 m –
1. pl. stafett

KM veteran:

85-89 år:

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

NORGESMESTERSKAP:

UM innendørs Bærum:

Jenter 15 år:

Amalie Melby Arnesen 2. pl. 800 m – 2. pl. 1500 m – 200 m forsøk
Julia Varsi 4. pl. 1500 m – 8 pl. 800 m

Jenter 16 år:

Pernille Hvaslam Sagevik 4. pl. lengde – 6. pl. tresteg – 60 m semifinale

Jenter 18/19 år:

Leah Indrebø 3. pl. 60 m – 4. pl. 200 m
Sarah Adekoya 4. pl. 800 m – 9. pl. 400 m

Gutter 15 år:

Johannes Sture 10. pl. 1500 m – 16. pl. 800 m
Markus Enes Heggøy 6. pl. 1500 m – 10. pl. 800 m

Gutter 16 år:

Lasse Johnsen 60 m forsøk

Gutter 18/19 år:

Ole Lyngbø 4. pl. 1500 m – 8. pl. 800 m
Jon-Henning Hilleren 8. pl. 400 m
Jesper Jensen 60 m forsøk – 200 m forsøk
Erlend Bergfjord Næss 2. pl. kule

UM Jessheim:

Jenter 15 år:

Amalie Melby Arnesen 2. pl. 1500 m hinder – 3. pl. 800 m – 4. pl. 2000 m
Julia Varsi 4. pl. 1500 m hinder – 5. pl. 800 m – 5. pl. 2000 m
Pia Norheim 6. pl. 1500 m hinder – 7. pl. 2000 m – 8. pl. 800 m

Jenter 16 år:

Hanne Stamnesfet Næss 8. pl. 3000 m

Gutter 15 år:

Markus Enes Heggøy 11. pl. 2000 m – 12. pl. 800 m
Johannes Sture 6. pl. 1500 m hinder – 11. pl. 800 m – 16. pl. 2000 m
Imre Marius Skiftesvik Opdahl 18. pl. 800 m – 20. pl. 2000 m

Gutter 17 år:

Kristoffer Johnson 20. Pl. 800 m – 20 pl. 3000 m

Junior-NM Kristiansand (U-20 18/19 år):

Leah Indrebø 5. pl. 100 m
Sarah Adekoya 6. pl. 400 m – 6. pl. 800 m
Brynjel Furnes Berland 3. pl. 3000 m hinder – 12. pl. 5000 m
Ole Lyngbø 5. pl. 1500 m
Jon-Henning Hilleren 8. pl. 400 m – 800 m forsøk
Jesper Jensen 100 m forsøk – 200 m forsøk

(U-23 menn):

Kristen Brosvik 1. pl. slegge

Hoved-NM Fana Stadion:

Leah Indrebø 100 m forsøk – 200 m forsøk
Kristen Brosvik 5. pl. slegge

NM Halvmaraton Jessheim:**U-23:**

Brynjel Furnes Berland 2. pl.

70-74 år:

Eilif Villanger 1. pl.

Kretsrekorder:**Jenter 15 år:**

Amalie Melby Arnesen 400 m (innendørs) 61,40
Amalie Melby Arnesen 600 m (innendørs) 1,36,56

Jenter 18/19 år:

Leah Indrebø 80 m 10,06

Veteran 70-74 år:

Eilif Villanger Halvmaraton 1,31,33

Norges rekord:

Eilif Villanger Halvmaraton 1,31,33

Klubbrekorder junior U-20 og U-23

Leah Indrebø 60 m 7,83
Leah Indrebø 80 m 10,06
Leah Indrebø 100 m 12,41
Leah Indrebø 150 m 18,63
Leah Indrebø 200 m 25,36
Leah Indrebø 400 m 59,77
Amalie Melby Arnesen 600 m 1,36,56
Sarah Adakoya 1000 m 3,04,74
Amalie Melby Arnesen 1500 m 4,52,43
Amalie Melby Arnesen 2000 m 7,10,91
Pernille Hvaslam Sagevik Tresteg 10,54
Pernille Hvaslam Sagevik Lengde 5,14
Sarah Adekoya Høyde 1,53
Brynjel Furnes Berland Halvmaraton 1,13,29

Klubbrekorder senior:

Leah Indrebø	60 m 7,83
Leah Indrebø	80 m 10,06
Leah Indrebø	100 m 12,41
Leah Indrebø	150 m 18,63
Leah Indrebø	200 m 25,36
Amalie Melby Arnesen	600 m 1,36,56
Sarah Adakoya	1000 m 3,04,74
Amalie Melby Arnesen	2000 m 7,10,91
Pernille Hvaslam Sagevik	Tresteg 10,54
Sarah Adekoya	Høyde 1,53

Serien:**Landsserien:**

Menn 1. divisjon	14. pl.
Kvinner 3. divisjon	14. pl.
Menn veteran 1. divisjon 1. lag	5. pl.
Menn veteran 4. divisjon 2. lag	102. pl.
Menn veteran 4. divisjon 3. lag	236. pl.
Kvinner veteran 4. divisjon	10. pl.

Kretsserien:

Menn 1. divisjon 1. lag	8. pl.
Menn 3. divisjon 2. lag	13. pl.
Menn 3. divisjon 3. lag	19. pl.
Menn 3. divisjon 4. lag	30. pl.
Kvinner 2. divisjon 1. lag	2. pl.
Kvinner 3. divisjon 2. lag	1. pl.
Kvinner 3. divisjon 3. lag	4. pl.
Menn veteran 1. divisjon 1. lag	2. pl.
Menn veteran 4. divisjon 2. lag	17. pl.
Menn veteran 4. divisjon 3. lag	33. pl.
Kvinner veteran 4. divisjon	10. pl.
Gutter elitedivisjon	8. pl.
Jenter elitedivisjon	4. pl.

Konklusjon/tilbakeblikk

Å se tilbake på året som gikk, blir denne gangen en annerledes og litt merkelig øvelse.

I likhet med resten av samfunnet har også vi i Ask Friidrett blitt preget av koronaåret 2020.

Den 12. mars stengte samfunnet ned. Vi så det komme, men at det skulle få så store og inngripende konsekvenser for oss alle, hadde vel ingen sett for seg. Plutselig ble muligheten for å trene sammen, reise og konkurrere som før tatt bort. I likhet med mange andre håpet vi at det bare ble for en kort periode, og at vår vante hverdag snart kom tilbake. Et år senere kan vi konkludere med at slik ble det dessverre ikke.

Mange av våre faste arrangement og høydepunkter lot seg ikke lenger gjennomføre. Treningsleiren til Portugal måtte avlyses, og for første gang på 68 år kunne heller ikke Ask-stafetten arrangeres. Verden rundt oss stengte ned, så vår faste tur til VU-spelen i Gøteborg ble også avlyst. Vi hadde et håp om at Jr-NM på hjemmebane senere på sommeren skulle la seg gjennomføre, men dessverre ble heller ikke det mulig.

Store deler av våren trente våre aktive på egenhånd. Mange brukte tiden veldig godt. Veiledning ble gitt over nett og telefon, og noen møttes til og med for å trene sammen på nettet. Når vi nærmet oss sommeren, åpnet samfunnet gradvis opp igjen. Med strenge smittevernregler kunne vi igjen begynne å trene sammen.

Mange av de faste store stevnene på vårparten ble avlyst, men flinke arrangører kom fort opp med stevnetilbud innenfor de nye reglene. Det kom raskt bevis på at våre aktive ikke hadde ligget på latsiden. Kretsrekorder, Askøyrekorder og en drøss med personlige rekorder kom på løpende bånd. Lysten til å delta på stevner var stor, og heldigvis var det mulig å konkurrere nesten som før gjennom store deler av sommeren og langt ut på høsten.

Treningsrommet har vært flittig brukt. En periode måtte vi stenge det helt, og i andre perioder var det bare åpent for individuell trening. Utallige timer trening legges ned her hver uke. Det er også et viktig samlingspunkt sosialt. Rommet brukes av medlemmer fra 13 til 80+. Et rom for alle. I høst valgte vi å oppgradere rommet. Det ble ryddet og vasket. Gammelt utstyr ble kastet og nytt kjøpt inn. Det er viktig for oss å tilby gode treningsfasiliteter, derfor velger vi å bruke en del ressurser på dette.

Det er lett å tenke at 2020 er et år vi helst vil glemme og legge bak oss, men året som har gått har gitt oss noen viktige påminnelser. Først og fremst handler det om betydningen av fellesskap. Ask Friidrett har «Idrettslig fellesskap» som motto. Fellesskapet ligger til grunn for hvordan vi tenker rundt trening og trivsel, og som vi har påpekt mange ganger før: ut av et sterkt fellesskap kommer det gode prestasjoner. Når vi ikke kan samles og være sammen kjenner vi det fort på kroppen. Det er noe viktig som mangler.

Vi vil berømme våre aktive, trenere og ledere for måten dere har stått på i året som har gått. Dere har vært positive, snudd dere rundt og holdt motet oppe. Nå går det mot lysere tider, og som Erna sier: vi har den siste bakketoppen igjen, før vi kan vende tilbake til en normal hverdag. Bakker er vi kjent med i Ask Friidrett. De forseres ukentlig, så denne siste skal vi også klare. Til sommeren håper vi at vi igjen kan trene uten å tenke på gruppestørrelser og avstand, at vi kan gi hverandre en klem når vi er glad eller lei oss. Vi håper at vi kan delta på stevner i inn og kanskje utland. Vi håper vi kan samle alle til sosiale arrangementer, og ikke minst tar vi sikte på at årets store høydepunkt, Jr-NM på hjemmebane, skal gå som planlagt.

Lykke til med en ny sesong alle sammen.

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