

Årsberetning Ask Friidrett 2022

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:	Elias Bergheim	(ny)
Varamedlemmer:	Inger Jørgensen	(ny)
	Simen Armond	(ny)
Revisor:	Roald Stamnesfet	(gj.v.)
Vara:	Tove Vonheim	(gj.v.)
Valgkomitè:	Bjarne Otto Lyngbø	(gj.v.)
	Anne Hilleren	(ny)
Kontrollkomitè:	Trond Erik Nilsen	(ny)
	Solgun Ellingsen	(ny)
Vara:	Bjarne Otto Lyngbø	(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
Repr. Ravnanger Idrettspark:	Åge Lavik
Vara:	Bjørn Fluge
Klubbhuset:	Trond Mikkelsen og Frode Mikkelsen
Marked:	Eilif Villanger
Internett:	Åge Lavik
Idrettsmerket:	Runa Nygård og Kari Gjerstad Storrø
Idrettsskolen:	Vår: Margrethe Tjeldstø – Høst: Ronny Søråa
	Foreldre og Barn: Helene Fluge
	Jill-Hege Nordanger Lavik (kasserer)
Kontakt Løp sammen Askøy:	Trond Pedersen

Antall medlemmer:

Gutter/menn:	256
Jenter/kvinner:	190
Æresmedlemmer:	6
Idrettsskolen:	79
<u>Totalt:</u>	<u>531</u>

Antall dommere: 42

Representasjon/utmerkelser o.l.:

Åge Lavik	Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland Ekstraordinært Årsmøte, Idrettsrådet i Askøy Frivilligprisen for Askøy
Ole Tumyr	Dommerutvalget i Norsk Friidrett Hordaland Dommerseminar/arrangørkurs Norsk Friidrett Hordaland Juryleder Trond Mohns Games
Tore Silseth	Trenerforeningens toppseminar, Lillestrøm
Elin Hundven Eliassen	Trenerforeningens toppseminar, Lillestrøm
Bjørn Fluge	Dommerseminar/arrangørkurs Norsk Friidrett Hordaland
Audun Lavik	Ekstraordinært Årsmøte, Idrettsrådet i Askøy Årsmøte, Norsk Friidrett Hordaland Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland Norsk Friidrett Hordaland, Fortjenestemedalje
Hildegunn Enes	Ekstraordinært Årsmøte, Idrettsrådet i Askøy Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland
Elin Heimnes	Ekstraordinært Årsmøte, Idrettsrådet i Askøy
Freddy Åge Indrebø	Webinar: An Approach Developing Specific Endurance in Sprint and Hurdles. Med Kebba Tolbert i regi av Complete Track & Field
Anne Gry Tveit	Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland
Jill-Hege Nordanger Lavik	Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland (For Idrettsskolen)
Rekruttlandslaget i kast	Erlend Bergfjord Næss (kast) – Gunnar Kleppe Næss (trener kast) – Edgar Henriksen (trener kast)
Amalie Melby Arnesen	Ask-bragden
Solgun Elligsen	Idrettsmerke for 35. gang
Kari Gjerstad Storrø	Idrettsmerke for 20. gang
Kjell Eirik Mikkelsen	Idrettsmerke for 20. gang
Dommerkurs	Hildegunn Enes, Astrid Kolstad Silseth, Elin Hundven Eliassen, Simen Armond, Arild Disch Hostad, Remi Furevik
Ask Friidrett	Professor og foredragsholder Espen Tønnesen: Hvorfor er de beste best? Friidrettskveld Scandic (Tillitsvalgte/trenere/sponsorer) Ernæringsfysolog Åslaug Matre Anfinnsen, Olympiatoppen Vest: «Kosthold for prestasjon – Hvordan spise for å prestere bedre?»

Treningsleir i Haugesund
Stafett for Livet, Ravnanger Idrettspark
Barnehagens Dag, Ravnanger Idrettspark

Arrangerte stevner o.l:

Ask-stafetten	Ask
2 Seriestevner i hopp u/t	Askøy Forum
Seriestevne i hopp u/t	Hop skole
4 Karusellstevner	Ravnanger Idrettspark
Askøy på Langs	Fellesarrangement med Askøy O-lag og Askøy Turlag

Idrettsmerke:

I år har vi arrangert fire runder med idrettsmerkeprøve på Ravnanger Idrettspark, henholdsvis 13.06., 15.06., 29.08. og 14.09.

Til sammen har 9 personer tatt og bestått prøven i år; 8 damer og en mann.

Vi skulle gjerne sett at flere deltok, men det er i hvert fall gledelig at to nye var med for første gang i år.

De er Bodil Hansen og Line Feness Armand.

De øvrige som har tatt prøven i år er:

Agnethe Follesøy (14. gang) – Solgun Ellingsen (35. gang) – Kari G. Storrø (20. gang) –
Hildegunn Enes (16. gang) – Runa Nygård (33. gang) – Elin Hundven Eliassen (5. gang) –
Kjell Eirik Mikkelsen (20. gang)

Mvh. Runa Nygård

Rapport fra Seniortrimmen på Ravnanger:

I 2022 har gruppen bestått av 18 aktive trimmere.

Til sammen har gruppen hatt 93 treningsdager med totalt 710 enkeltfremmøter.

Gjennomsnittet har vært ca 8 (7,63) personer ved hvert fremmøte.

Mvh. Knut Lohne

Askøy På Langs 2022:

Årets Askøy på langs gikk av stabelen lørdag 7. mai, kl. 08.00 fra Kleppestø. Det var 344 personer påmeldt til løypen Kleppestø-Herdla. Rundt 300 personer fulførte lang løype.

Kl. 12.00 gikk starten for kort løype Træet-Herdla, her var det påmeldt 232 personer.

Rundt 200 kom i mål på Herdla.

Askøy På Langs arrangementet er et samarbeid mellom Ask Friidrett, Askøy O-lag og Askøy Turlag.

Arrangementskomiteen består av to representanter fra hvert lag.

Fra Ask Friidrett stiller Simen Armond (Leder) og Hildegunn Enes.

Fra Askøy O-lag stiller Jan Arve Solli (Kasserer) og Norvald Hestetraet.

Fra Askøy Tur-lag stiller Rune Strømsnes og Sigrun Haarklau.

Arrangementskomiteen har planleggingsmøte en gang i måneden fra nyttår og frem til løpsdagen. På selve løpsdagen stiller Ask Friidrett med 16 frivillige. Vi har vakter ved veikryssinger og på matstasjoner foruten ved start og mål.

I oktober starter komiteen sitt arbeid med å planlegge for neste års løp, i alt har vi hatt 8 møter i 2022. Sverre Jokstad fra Askøy kommune har deltatt på møter og var speaker på løpsdagen.

I 2022 har vi hatt samarbeid med Team Rynkeby og innsamling til arbeid med barnekraft.

APL har lokale støttespillere og ønsker å skape verdi for dem, for deltakere og for Ask Friidrett. I 2022 gikk APL med overskudd som ble delt på de tre lagene.

Askøy På Langs har egen hjemmeside og er på Facebook.

Askøy På Langs 2023 er lørdag 6. mai.

Mvh. Hildegunn Enes

Følgende trenere har vært benyttet:

Tore Silseth – Bjørn Fluge – Freddy Åge Indrebø – Audun Lavik – Remy Furevik – Trond Erik Nilsen – Silje Pettersen – Maren Høviskeland – Sigri Hundven Eliassen – Elin Hundven Eliassen – Solgun Ellingsen – Elias Bergheim – Astrid Kolstad Silseth – Pernille Hvaslam Sagevik – Sigve Lillebø – Kjartan Andreassen – Edgar Henriksen – Gunnar Kleppe Næss – Margrethe Tjeldstø – Ronny Søråa – Anna Kolstad Silseth – Helene Fluge – Marte Haugland – Daniel Ytrøy – Artur Klavins

IDRETTLIGE RESULTATER:

Stafetter:

Fri-stafetten	3. pl. menn senior – 4. pl. menn veteran 35+
Ask-stafetten	1. pl. jenter 13/14 år – 3. pl. gutter 13/14 år 1. lag – 6. pl. gutter 13/14 år 2. lag – 2. pl. kvinner junior 1. lag – 3. pl. kvinner junior 2. lag – 1. pl. kvinner veteran 45+ – 2. pl. menn junior – 4. pl. menn senior – 1. pl. menn veteran 35+ – 1. pl. menn veteran 45+ – 1. pl. menn veteran 60+
Gneist-stafetten	2. pl. gutter 11/14 år – 3. pl. jenter 11/14 år

Regionale ungdomsleker, Byrkjelo 13-14 år:

Jenter 13 år:

Ronja Furevik 1. pl. 600 m – 1. pl. 1500 m

Jenter 14 år:

Victoria Madelen Bekken 60 m

Gutter 13 år:

Hector Breivik 2. pl. 600 m – 1500 m og 200 m

Henrik Villanger Kule og 600 m

Gutter 14 år:

Jan-Olav Hilleren 3. pl. 1000 m kappgang – 600 m og 1500 m

Kretsmesterskap:

Jenter 12 år:

Sofie Elise Indrebø 2. pl. 60 m – 2. pl. 200 m – 2. pl. lengde

Jenter 13 år:

Ronja Furevik 1. pl. 600 m

Senior:

Pernille Hvamsal Sagevik 1. pl. lengde – 1. pl. tresteg

Sigri Hundven Eliassen 1. pl. 400 m hekk

Gutter 13 år:

Henrik Villanger 1. pl. kule – 2. pl. 200 m – 2. pl. 600 m

Hector Breivik 2. pl. 60 m – 2. pl. 1500 m – 3. pl. 600 m

Gutter 14 år:

Jan-Olav Hilleren 1. pl. 1000 m kappgang

Senior:

Jon-Henning Hilleren 1. pl. 800 m – 3. pl. 400 m

Veteran 50-54 år:

Bodil Hansen 1. pl. 1500 m

NORGESMESTERSKAP (*innendørs):**UM Steinkjer* og UM Trondheim:****Jenter 16 år:**

Anna Kolstad Silseth	60 m* og 200 m* – 100 m og 200 m
Sigri Hundven Eliassen	3. pl. 60 m hekk* – 60 m* og 200 m*
	80 m hekk – 300 m hekk – 100 m
Mina Sofie Hostad	60 m* og 200 m* – 100 m
Sofie Hustad	60 m hekk* og 200 m*
	80 m hekk – 300 m hekk – 200 m

Jenter 18/19 år:

Pernille Hvamsal Sagevik	3. pl. tresteg – lengde og 100 m
Hanne Stamnesfet Næss	3000 m

Jenter 15/16 år:

Ask Friidrett	1000 m stafett – Sigri Hundven Eliassen, Mina Sofie Hustad, Anna Kolstad Silseth, Sofie Hustad
---------------	---

Jenter 15/17 år:

Ask Friidrett	4 x 200 m stafett* 3. pl. – Sigri Hundven Eliassen, Mina Sofie Hustad, Anna Kolstad Silseth, Sofie Hustad
---------------	--

Jenter U-23:

Leah Indrebø	60 m* og 200 m*
--------------	-----------------

Gutter 16 år:

Sigve Lillebø	200 m* og 800 m* – 100 m og 800 m
---------------	-----------------------------------

Gutter 17 år:

Johannes Sture	800 m* og 1500 m*
Imre Marius Skiftesvik Opdahl	800 m* og 1500 m*
Sander Feness Armond	60 m* og 200 m* – 100 m, 200 m og 400 m

Gutter 18/19 år:

Kristoffer Johnson	800 m og 3000 m
--------------------	-----------------

Gutter U-23:

Erlend Bergfjord Næss	1. pl. kule*
Jon-Henning Hilleren	400 m* og 800 m*

Junior-NM, Bærum:**(U-23):**

Leah Indrebø	100 m og 200 m
Erlend Bergfjord Næss	1. pl. kule – 2. pl. diskos – 3. pl. slegge
Jon-Henning Hilleren	400 m og 800 m

Hoved-NM Stjørdal:

Leah Indrebø	100 m
Marius Sørli	5000 m og 10.000 m
Daniel Alèjandro Johnsen	100 m
Erlend Bergfjord Næss	Diskos og kule

NM terrengløp Trondheim:**Senior:**

Marius Sørli	6000 m
--------------	--------

NM veteran Tromsø

50-54 år: Bodil Hansen	1. pl. 1500 m – 1. pl. 3000 m – 1. pl. 5000 m
-------------------------------	---

Klubbrekorder junior U-20

Pernille Hvaslam Sagevik	Tresteg 11,14
Sigri Hundven Eliassen	400 m hekk 68,68
Hanne Starnesfet Næss	1 engelsk mil 5,52,74
Elias Bergheim	Lengde u/t 3,17

Klubbrekorder junior U-23

Leah Indrebø	60 m 7,81
Leah Indrebø	80 m 10,04
Leah Indrebø	300 m 40,70
Leah Indrebø	400 m 58,71
Sarah Adekoya	1000 m 2,57,31
Sigri Hundven Eliassen	400 m hekk 68,68
Hanne Starnesfet Næss	1 engelsk mil 5,52,74
Pernille Hvamsal Sagevik	Tresteg 11,14
Jon-Henning Hilleren	400 m 50,37
Elias Bergheim	Lengde u/t 3,17
Erlend Bergfjord Næss	Kule 13,61

Klubbrekorder senior:

Leah Indrebø	60 m 7,81
Leah Indrebø	80 m 10,04
Leah Indrebø	300 m 40,70
Sarah Adekoya	1000 m 2,57,31
Sigri Hundven Eliassen	400 m hekk 68,68
Hanne Starnesfet Næss	1 engelsk mil 5,52,74
Pernille Hvamsal Sagevik	Tresteg 11,14
Daniel Alèjandro Johnsen	60 m 6,88
Daniel Alèjandro Johnsen	100 m 10,71
Marius Sørli	1 engelsk mil 4,10,81
Marius Sørli	Halvmaraton 1,07,47

Serien:

Landsserien:

Menn 1. divisjon 1. lag	11. pl.
Menn 3. divisjon 2. lag	77. pl.
Kvinner 3. divisjon 1. lag	3. pl.
Kvinner 3. divisjon 2. lag	52. pl.
Menn veteran 2. divisjon	11. pl.
Kvinner veteran 4. divisjon	3. pl.

Kretsserien:

Menn 1. divisjon 1. lag	4. pl.
Menn 3. divisjon 2. lag	3. pl.
Menn 3. divisjon 3. lag	13. pl.
Menn 3. divisjon 4. lag	27. pl.
Kvinner 2. divisjon 1. lag	1. pl.
Kvinner 2. divisjon 2. lag	8. pl.
Kvinner 3. divisjon 3. lag	18. pl.
Menn veteran 2. divisjon	3. pl.
Kvinner veteran 4. divisjon	1. pl.
Gutter elitedivisjon	5. pl.
Jenter elitedivisjon	5. pl.

Konklusjon/tilbakeblikk

Det er vanskelig å vite hva man skal trekke frem når fjoråret skal oppsummeres. Det er mye som skjer på alle nivåer, og flotte prestasjoner har blitt levert på løpende bånd. Vi har aktive som trener for å bli best og er helt oppe i norgeseliten, og vi har aktive som trener mest for å holde seg i form. Alle er like viktige enten de er med i NM eller deltar i seriestevner på Ravnanger. Vårt motto er «Idrettslig fellesskap». Ut av sunne og gode miljøer kommer det gode resultater, det skapes vennskap, gode holdninger og det oppleves mestring. Når idrettskarrieren er over, har vi forhåpentligvis bidratt litt til at livet videre skal bli bra.

Friidrett er i vinden som aldri før. Klubben vokser, og teller nå over 500 medlemmer.

Løp sammen Askøy har kommet inn som en egen gruppe i Ask Friidrett, og har faste trenings-tider på Ravnangerbanen. De er en ivrig gjeng med godt humør og stå på vilje. På enkelte treninger er de 50-60 som møter opp. Absolutt en kjærkommen tilvekst til klubben. Det er gledelig å se at det kommer nye fjes inn også på trenersiden, og i styre og stell. Flere av våre ungdommer er inne som trenere for de yngste, og en del foreldre har også meldt seg til tjeneste. Skal klubben utvikle seg videre er vi helt avhengig av at nye krefter har lyst og får lov til å bidra.

Ask Friidrett gjorde seg også i 2022 bemerket i det ganske land. Tromsø, Trondheim, Steinkjer, Haugesund, Sandnes, Oslo og Lillehammer for å nevne noen få. Det ble satt mange personlige rekorder, noen Askøyrekorder og et par klubbrekorder. Noen hentet hjem mesterskapsmedaljer og andre vant fine premier på utallige stafetter og stevner. Det blir for mye å gå inn på den enkelte her, men les statistikken der finner dere det det hele. Det er ikke tvil om at det gror godt nedover i aldersklassene. Det blir spennende å følge utviklingen i årene som kommer.

Gode utøvere har mye kunnskap om egen trening og utvikling. For klubben sin del er det viktig å tilby det som skal til for at våre utøvere får denne kunnskapen. Derfor inviterte vi også i 2022 topp foredragsholdere på besøk. Fra Olympiatoppen vest kom Åslaug Matre Anfinssen, og holdt foredrag om «Kosthold for prestasjon», og fra Høgskolen i Kristiania kom Espen Tønnesen for å snakke om «Hvorfor de beste er best». Viktige tema som vi vet inspirerte de som deltok. Mange av våre ledere og trenere har også deltatt på kurs og seminarer lokalt og nasjonalt. I løpet av året har vi også arrangert kretsdommerkurs, og fått 6 nye dommere. De blir en viktig ressurs for oss i årene som kommer.

I påsken dro klubben på treningsleir i Haugesund. Et litt kaldere alternativ enn Portugal, men treningsutbyttet var godt. Vi bodde bare noen min. fra en flott friidrettshall med alle fasiliteter. Like i nærheten var det fine skogstier til langkjøring og intervaller. På en sånn tur er selvfølgelig treningen viktig, men det sosiale er minst like viktig. Derfor prøver vi å ha en lav terskel for deltakelse. Det skal ikke bare være for de beste, og det skal heller ikke koste for mye.

2022 var frivillighetens år, og klubben er stolt over at Åge Lavik var den som mottok frivillighetsprisen for 2022. Han fikk prisen for sin mangeårige innsats som leder i Ask Friidrett og for sitt store engasjement i forbindelse med Kreftforeningens Stafett for Livet. Åge var nominert sammen med elleve andre askøyværingene i forbindelse med en markering av Frivillighetens år i fjor.

Åge har vært leder i Ask Friidrett fra 2002, og har hatt tunge jobber i alle NM laget har arrangert på Ravnanger Idrettspark.

Han er innehaver av Norges Friidrettsforbunds diplom for administrativ innsats, og er æresmedlem i Ask Friidrett. Klubben er stolt og takknemlig for den fantastiske jobben Åge legger ned.

Ved overgangen til et nytt år synes vi også at det er på sin plass å hedre de som har gjort en livslang innsats for klubben, men som dessverre ikke er blant oss lengre. Rolf Magne Landro og Arne Lohne gikk begge bort i 2022, og har hver på sin måte satt sine spor i klubbhistorien. Vi minnes i takknemlighet den innsatsen de la ned for Ask Friidrett.

Til slutt vil vi som alltid få takke alle som har bidratt i året som har gått. Vi går en spennende tid i møte. Klubben har søkt om å få NM i 2025 eller 2026. Søknaden skal behandles i disse dager. Vi kysser fingrene for at det skal gå vår vei. Lykke til med året som kommer til alle aktive, trener, ledere og alle andre som bidrar med smått og stort. Det er bare å glede seg.

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