

# Årsberetning Ask Friidrett 2023

## Følgende styre ble valgt:

Leder:	Åge Lavik	(gj.v.)
Nestleder:	Bjørn Fluge	(gj.v.)
Kasserer:	Linn-Mari Hårajuvet Villanger	(ny)
Sekretær:	Tore Silseth	(gj.v.)
Styremedlemmer:	Anne Gry Tveit	(gj.v.)
	Hildegunn Enes	(gj.v.)
	Audun Lavik	(gj.v.)
Ungdomsrepresentant:	Sofie Demir Hustad	(ny)
Varamedlemmer:	Inger Jørgensen	(gj.v.)
	Simen Armond	(gj.v.)
Kontrollkomitè:	Trond Erik Nilsen	(gj.v.)
	Solgun Ellingsen	(gj.v.)
Vara:	Bjarne Otto Lyngbø	(gj.v.)
Valgkomitè:	Bjarne Otto Lyngbø, leder	(gj.v.)
	Anne Hilleren	(gj.v.)
	Arvid Bognøy	(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: Ronny Søråa og Anna Kolstad Silseth Høst: Maren Høviskeland og Anna Kolstad Silseth
	Foreldre og Barn: Helene Fluge
	Kasserer: Jill-Hege Nordanger Lavik
Kontakt Løp sammen Askøy:	Trond Pedersen

## Antall medlemmer:

Gutter/menn:	263
Jenter/kvinner:	180
Æresmedlemmer:	6
Idrettsskolen:	89
<b>Totalt:</b>	<b><u>538</u></b>

**Antall dommere:** **43**

**Representasjon/utmerkelser o.l.:**

Åge Lavik	Norges Friidrettsforbunds ting Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland Frivilligprisen for Norsk Friidrett Hordaland Ekstraordinært Årsmøte i Idrettsrådet på Askøy
Ole Tumyr	Dommerutvalget i Norsk Friidrett Hordaland Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland Jury, NM-junior Fana Stadion
Odd Maubach	Norges Friidrettsforbunds ting Dommer- og arrangementsseminar, Norsk Friidrett Hordaland
Audun Lavik	Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland Klubbmøte Norsk Friidrett Hordaland Ekstraordinært Årsmøte i Idrettsrådet på Askøy
Anne Gry Tveit	Ekstraordinært Årsmøte i Idrettsrådet på Askøy
Hildegunn Enes	Ekstraordinært Årsmøte i Idrettsrådet på Askøy
Erlend Bergfjord Næss	Rekruttlandslaget i kast (vært med på samlinger)
Daniel Alèjandro Johnsen	Ask-bragden
Anna Kolstad Silseth	Representert Norge for ungdomslag i Italia Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland (For Idrettsskolen)
Maren Høviskeland	Idrettsgalla, Norsk Friidrett Hordaland (For Idrettsskolen)
Sigri Hundven Eliassen	Representert Norge for ungdomslag i Italia
Ask Friidrett	Allsidig trening og prestasjonsutvikling i friidrett for unge utøvere. Eystein Enoksen, Professor NIH Motivasjonsettermiddag med Team Warholm Inspirasjonsturne Trond Mohn Games, Kleppestø Treningsleir i Falkenberg, Sverige Stafett For Livet, Ravnanger Idrettspark Superlekene Askøy Barnehagens Dag, Ravnanger Idrettspark

**Arrangerte stevner o.l.:**

Ask-løpet	Ask
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 arrangerte vi fem runder med Idrettsmerkeprøve på Ravnanger Idrettspark. To på forsommeren; 12. og 14. juni, og tre på høsten; henholdsvis 4., 11. og 25. september. Totalt 17 personer var i aksjon, 10 damer og 7 menn. Dette er en liten økning fra i fjor, og veldig gledelig at av disse var det fem som prøvde seg på merket for første gang. Idrettsmerkeprøven er en fin måte å få testet ut egen utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke på. Av de 17 personene klarte 16 personer prøven. En (Stian Haugen) måtte dessverre gi seg da han fikk en strekk/ skade på 60 meteren.

De som klarte prøven er:

Agnethe Follesøy (15. gang) – Kari Storrø (21. gang) – Hildegunn Enes (17. gang) – Runa Nygård (34. gang) – Bodil Hansen (2. gang) – Anne Gry Tveit (28. gang) – Solgun Ellingsen (36. gang) – Line Feness Armond (2. gang) – Elin Hundven Eliassen (6. gang) – Monica Martinussen-Nag (1. gang) – Erling B. Juvik (12. gang) – Kjell Eirik Mikkelsen (21. gang) – Arild Hauge (1. gang) – Kjell Åge Dumben (1. gang) – Geir By Strømsnes (1. gang) – Nils Lepsøy (2. gang)

*Hilsen Kari Gjerstad Storrø og Runa Nygård*

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

I 2023 har gruppen bestått av 18 mer eller mindre aktive deltakere. Til sammen har gruppen hatt 93 treningsdager med totalt 762 enkelte fremmøter. Gjennomsnittet har vært ca 8 (8,19) personer ved hvert fremmøte.

*Mvh. Knut Ivar Lohne*

### **Askøy På Langs:**

Løpet ble gjennomført lørdag 6. mai i fint vær.

Det var ca. 600 påmeldt fordelt på lang løype Kleppestø-Herdla og kortløype Træet-Herdla både løpere og turgåere. Arrangementet ble gjennomført med gode hjelpere fra Ask Friidrett som brukte mer eller mindre del av dagen sin på vakt ved veikryssinger, på matstasjoner, baktropp, medalje utdeling, organisering og tidtaking.

Vi fikk gode tilbakemeldinger fra løpere og turgåere i målområdet.

Det ble et overskudd til klubbkassen i år også.

Oddvar Berntsen er Ask Friidretts representant i dugnadsgjengen.

Er det noen fra Ask Friidrett, onkel/tante eller bestemor/bestefar som er interessert i å delta i dugnadsgjengen er det bare å ta kontakt.

Årets tur/løp går lørdag 4. mai, vi trenger gode hjelpere og mange turgåere/løpere!

*Mvh. Hildegunn Enes og Simen Armond*

### **Løp Sammen Askøy:**

I 2023 har LSA hatt treninger to ganger i uken. Mandag er det bakkeintervall og onsdag intervall på Ravnanger løpebane. Det er en god og stabil gruppe som møter på trening. LSA har som motto «Trening og Trivsel med plass alle».

LSA er organisert under Ask Friidrett, men organiserer treninger og aktiviteter selv.

I 2023 hadde LSA stor aktivitet, med to hovedarrangementer. Det var AskøyTrippelen som ble arrangert på Ravnanger i oktober. Den besto av 3 løpsdisipliner på en dag.

Disiplinene var bakkeløp, terrengløp og baneløp. Det var ca 80 stykker som deltok på dette arrangementet.

Det andre arrangementet var Askøybroløpet i desember med ca. 50 deltagere.

Verdensdagen for psykisk helse ble markert i oktober med eget arrangement.

I tillegg til våre egne arrangementer så deltok vi med mange lag på Ask-stafetten, og mange løpere på Ask-løpet. LSA har også hatt deltagere under NM for veteraner.

Løp Sammen Askøy takker Ask Friidrett for det gode samarbeidet.

*Hilsen Trond Pedersen*

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

Tore Silseth – Bjørn Fluge – Freddy Åge Indrebø – Audun Lavik – Remy Furevik –  
Trond Erik Nilsen – Edgar Henriksen – Sigri Hundven Eliassen – Elin Hundven Eliassen –  
Solgun Ellingsen – Astrid Kolstad Silseth – Amalie Melby Arnesen – Pernille H. Sagevik –  
Sigve Lillebø – Sofie Demir Hustad – Sander Feness Armond – Kjartan Andreassen – Gunnar  
Kleppe Næss – Maren Høviskeland – Anna Kolstad Silseth – Helene Fluge

### **IDRETTLIGE RESULTATER:**

#### **Stafetter:**

Fri-stafetten	2. pl. jenter 11-14 år – 4. pl. gutter 11-14 år 3. pl. menn senior – 2. pl. menn veteran 35-39 år
Ask-stafetten	1. pl. kvinner veteran 45+ - 1. pl. menn veteran 60 + 1. pl. jenter 11/14 år 1. lag – 5. pl. 2. lag 1. pl. gutter 11/14 år 1. lag – 5. pl. 2. lag 2. pl. kvinner junior – 2. pl. kvinner senior 1. pl. kvinner veteran 45+ - 1. pl. menn veteran 60\+ 3. pl. menn senior – 5. pl. menn junior 2. pl. menn veteran 35+ - 4. pl. 2. lag
Gneist-stafetten	<u>Løp sammen Askøy</u> 1. pl. kvinner veteran 35+ 2. pl. kvinner veteran 45+ 2. lag – 3. pl. 2. lag 5. pl. menn veteran 35+ - 2. pl. menn veteran 45+ 1. pl. jenter 13-14 år – 1. pl. gutter 13-14 år

### **Regionale ungdomsleker, Byrkjelo 13-14 år (kretslag):**

#### **Jenter 13 år:**

Sofie Elise Indrebø	60 m – 200 m – 2. pl. slegge 2. pl. – 3. pl. diskos – 1. og 2. pl. stafett
Ingrid Straume Sunde	60 m – 200 m – stafett

#### **Jenter 14 år:**

Ronja Furevik	1. pl. 600 m – 1. pl. 1500 m – 3. pl. 1000 m gang
Venja Jørgensen Lillebø	60 m – 600 m – 1000 m gang

#### **Gutter 14 år:**

Henrik Hårajuvet Villanger	2. pl. 600 m – 1500 m – 2. pl. kule
Hector Breivik	600 m – 1500 m

### **Kretsmesterskap:**

#### **Jenter 13 år:**

Sofie Elise Indrebø	1. pl. 60 m – 1. pl. 200 m – 1. pl. lengde u/t – 1. pl. diskos – 2. pl. slegge
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

#### **Jenter 14 år:**

Ronja Furevik	1. pl. 600 m
Venja Jørgensen Lillebø	3. pl. 200 m

#### **Jenter 13/14 år:**

Ask Friidrett	1. pl. 4x200 m stafett – Ingrid Straume Sunde – Sofie Elise Indrebø – Ronja Furevik – Venja Jørgensen Lillebø
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **Jenter 17 år:**

Anna Kolstad Silseth	1. pl. lengde u/t
Sofie Hustad	3. pl. lengde u/t

#### **Veteran 40-44 år:**

Birthe Breivik	3. pl. 5 km landeveisløp
----------------	--------------------------

**Veteran 50-54 år:**

Elin Hundven Eliassen 1. pl. lengde u/t  
 Bodil Hansen 2. pl. 5 km landeveisløp

**Veteran 55-59 år:**

Marit Hornæs 2. pl. 5 km landeveisløp

**Veteran 60-64 år:**

Gerda Høvik Mathiesen 1. pl. 5 km landeveisløp

**Gutter 11 år:**

Tobias Soltvedt Strømmen 1. pl. 200 m – 1. pl. 600 m

**Gutter 12 år:**

Haakon Brunborg 1. pl. lengde u/t – 1. pl. høyde u/t  
 Georg Breivik 1. pl. 5 km landeveisløp

**Gutter 14 år:**

Hector Breivik 3. pl. 5 km landeveisløp

**Gutter 18 år:**

Tobias Engelsen Natland 3. pl. 5 km landeveisløp

**Senior:**

Marius Sørli 1. pl. 5000 m – 1. pl. 5 km landeveisløp

**Veteran 65-69 år:**

Øystein Eriksen 1. pl. 5 km landeveisløp

**Veteran 70-74 år:**

Eilif Villanger 2. pl. 5 km landeveisløp

***NORGESMESTERSKAP (\*innendørs):*****UM, Ulsteinvik\* og UM, Fana Stadion:****Jenter 16 år:**

Semine Feness Armond 60 m\*

**Jenter 17 år:**

Anna Kolstad Silseth 60 m\* og 200 m\* – 100 m og 200 m  
 Sofie Hustad 60 m\*, 60 m hekk\* og 200 m\* – 300 m hekk – 400 m  
 Sigrí Hundven Eliassen 400 m

**Gutter 15 år:**

Jan-Olav Hilleren 1. pl. 1500 m kappgang\* og 800 m\* – 1500 m hinder – 2000 m

**Gutter 17 år:**

Sigve Lillebø 400 m – 800 m

**Gutter 18/19 år:**

Sander Feness Armond 60 m\* og 400 m\* – 200 m – 400 m

**U-23:**

Jon-Henning Hilleren 3. pl. 800 m\* og 400 m

**Junior-NM, Sandnes:****U-20:**

Anna Kolstad Silseth 100 m  
 Sigrí Hundven Eliassen 200 m – 400 m  
 Sigve Lillebø 400 m – 800 m

**U-23:**

Erlend Bergfjord Næss 2. pl. diskos – 3. pl. kule – 3. pl. slegge  
 Jon-Henning Hilleren 400 m – 800 m

**Hoved-NM, Ullensaker:**

Daniel Alèjandro Johnsen 100 m – 200 m  
Erlend Bergfjord Næss Diskos

**Veteran-NM, Stangehallen (innendørs):**

**50-54 år:** Bodil Hansen 1. pl. 800 m – 1. pl. 1500 m – 1. pl. 3000 m –  
3. pl. 200 m  
Jan Victor Bratten Ravnanger 2. pl. lengde – 3. pl. lengde u/t – 3. pl. 200 m –  
3. pl. 800 m – 4. pl. 1500 m – 4. pl. kule

**Klubbrekorder junior U-20**

Ronja Furevik 800 m 2,18,26  
Ronja Furevik 1500 m 4,40,10  
Ronja Furevik 2000 m 6,42,51

**Klubbrekorder junior U-23**

Ronja Furevik 1500 m 4,40,10  
Ronja Furevik 2000 m 6,42,51

**Klubbrekorder senior:**

Ronja Furevik 2000 m 6,42,51  
Daniel Alèjandro Johnsen 100 m 10,67

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

Menn 2. divisjon 1. lag 8. pl.  
Menn 3. divisjon 2. lag 76. pl.  
Menn 3. divisjon 3. lag 150 pl.  
Kvinner 2. divisjon 1. lag 11. pl.  
Kvinner 3. divisjon 2. lag 108. pl.  
Menn veteran 2. divisjon 1. lag 14. pl.  
Menn veteran 4. divisjon 2. lag 215 pl.  
Kvinner veteran 3. divisjon 3. pl.

**Kretsserien:**

Menn 1. divisjon 1. lag 6. pl.  
Menn 2. divisjon 2. lag 10. pl.  
Menn 3. divisjon 3. lag 14. pl.  
Menn 3. divisjon 4. lag 32. pl.  
Kvinner 1. divisjon 1. lag 5. pl.  
Kvinner 2. divisjon 2. lag 12. pl.  
Kvinner 3. divisjon 3. lag 25. pl.  
Menn veteran 2. divisjon 4. pl.  
Menn veteran 4. divisjon 23. pl.  
Kvinner veteran 3. divisjon 1. pl.  
Gutter elitedivisjon 4. pl.  
Jenter elitedivisjon 4. pl.

## Konklusjon/tilbakeblikk

Tradisjonen tro startet året med Ask-løpet. I fint vintervær stilte 75 deltakere på startstreken. For mange er dette løpet den første testen på om man er i rute med vintertreningen To som fikk dette bekreftet var Ask sitt «løperpar», Marius og Rebekka, som begge vant sine klasser. Ask-løpet 2023 var det 47. i rekken, og deltakelsen har holdt seg ganske stabil over mange år. Ask-løpet er ikke av de største og viktigste arrangementene i kretsen, men det er viktig for klubben. Det er som sagt en tradisjon, men også en viktig del av vår identitet.

Mange forbinder klubben med dette løpet.

Videre fortsatte året med gode prestasjoner innendørs. Klubben stilte med mange utøvere, både i Norna-lekene og Pingvinlekene. Noen dro også sørover til Sørvestmesterskapet i Sandnes og noen til Bassen sprint i Bærum. Som vanlig gjorde klubben seg bemerket både i bredde og topp.

På Pingvinlekene var vi en av de best representerte klubbene, med hele 37 deltakere på startstreken. For mange av disse var det første gangen de deltok på stevne. Det er kjekt å se at jobbes godt på alle nivåer i klubben.

Løp sammen Askøy har vært en kjærkommen tilvekst til klubben. En positiv og aktiv gjeng som møtes til trening uansett vær og vind. Treningene holdes ulike steder på Askøy, blant annet på Ravnangerbanen. De har ulike arrangementer de gjennomfører, og de deltar aktivt på stevner og løp i kretsen og over det ganske land.

Vårens store høydepunkt for mange av de aktive, var nok treningsleiren i Sverige.

Totalt 19 personer dro av gårde til det lille stedet Falkenberg i Sør-Sverige. Her fikk de syv dager med mye trening og fine opplevelser. Ungdommene fikk mye skryt fra lederne som var med på turen. Ingen selvfølge det, men vi er heldige som har aktive som representerer klubben på en veldig god måte når de er ute på tur, både nært og fjernt. Om ikke lenge er vi klar for en ny tur, denne gangen til Torremolinos i Spania.

I mai startet sesongen for fullt. Først ut var selvfølgelig vår egen Ask-stafett. Hjemmelaget vant både jente- og gutteklassen i stafetten for 11-14 år, i tillegg bet både junior og seniorlagene våre godt fra seg i sine klasser. Her var det mange løpstalenter som vi regner med å se mer til i fremtiden. Ny deltakerrekord ble det også i barneløpet med 274 deltakere.

Bygdefolket støttet godt opp om arrangementet og med hele 600-700 tilskuere var det god stemning i målområdet. I år har arrangementet 70-årsjubileum, noe som selvfølgelig vil bli markert. Friidrettspresident Anne Farseth vil være tilstede på jubileumsstafetten hvor hun åpner stafetten og foretar premieutdelingen.

Sesongen fortsatte med stevner både lokalt og nasjonalt. Det har etter hvert blitt en tradisjon å dra til Rosendal for å delta på Rosendalsleikane som arrangeres der. Klubben stilte med 23 utøvere. Også her hadde vi med mange foreldre som bidro med både transport og matlaging.

Noen uker senere dro vi til Tyrvinglekene i Bærum. I sydenvarmen der ble det levert gode resultater på løpende bånd. Senere i sesongen ble det levert god innsats både i NM og andre mindre stevner, og forhåpentligvis fikk mange en fin opplevelse med seg på veien.

Hvis vi skal trekke frem noen sportslige høydepunkter fra 2023, så kommer vi ikke utenom Daniel Alèjandro Johnsen sitt kjempeløp på 100 m, med tiden 10,67, og soleklar klubbekord. 14-åringen Ronja Furevik leverte mange gode løp, og toppet landstatistikken på flere distanser. I tillegg satte hun en knallsterk kretsrekord på 1500 m, da hun slettet Kjersti Kleppe fra Gneist sin 45 år gamle rekord på distansen.

Gledelig var det også at to av våre utøvere fikk representere Norge i DNA U20 Clubs i Roma, hvor 16 europeiske land deltok. Sigri Hundven Eliassen løp 4x400 meter stafett og Anna Kolstad Silseth deltok på 100 m og der etter 200 m på stafetten.

I tillegg til dette var det mange som tok store skritt i året som gikk, og mange personlige rekorder ble slettet. Vi har mange talentfulle ungdommer i klubben, som vi garantert vil høre mer til fremover.

Det man ikke har i hodet må man ha i beina, eller omvendt? I alle fall var det flere av våre utøvere trenere og ledere som fikk faglig påfyll gjennom året. Stort var det for ungdommene å

få møte Karsten Warolm og Hedvig Hjertaker. Begge snakket om temaet motivasjon, og kom med mange gode tips som de aktive tok til seg. Senere hadde vi seminar på hjemmebane. Klubben hadde invitert professor i idrettsvitenskap Eystein Enoksen til Ravnanger. Med stort engasjement snakket han om trening og utvikling. Han fikk også tid til en liten praktisk økt i etterkant. Det har blitt en tradisjon å ha disse årlige «klubbseminarene», og vi er allerede i tenkeboksen om hvem som skal inviteres dette året.

Som vanlig vil vi avslutte med å takke alle som har gjort en innsats for klubben i året som har gått. Noen vil vi likevel nevne spesielt. Under friidrettsgalla for Norsk Friidrett Hordaland i oktober, fikk Åge Lavik Frivilligprisen for 2023. Som leder for klubben i 22 år, har han stått i spissen for store og små prosjekter i alle disse årene Tusen takk til Åge for fantastisk innsats. En annen vi må nevne i så henseende er Gunnar Tellevik. Gunnar fylte 90 år i fjor, og er klubbens eldste medlem. Han har vært aktiv for klubben i 75 år, og har blant annet æren for fremgangen til mange av klubbens gode kastere for noen år siden. Tusen takk, og godt jobbet Gunnar.

All innsats, stor og liten, er viktig for å få hjulene til å gå rundt. Vi er takknemlig for alle som bidrar på en eller annen måte, og er glad for at så mange sier ja når vi ber om hjelp og støtte. Dette året blir det stort sett «business as usual», men dere skal vite at i kulissene jobbes det knallhard. Klubben har fått Hoved-NM i 2025, og da trengs alle mann på dekk.

Takk for et fantastisk 2023, og lykke til alle sammen i året som kommer.

*Åge Lavik, leder – Bjørn Fluge, nestleder – Tore Silseth, sekretær – Linn-Mari Hårajuvet Villanger, kasserer – Hildegunn Enes, styremedlem – Anne Gry Tveit, styremedlem – Audun Lavik, styremedlem – Sofie Demir Hustad, ungdomsrepresentant*