

# **Årsberetning for Bøler IF Friidrett 2019**

## **Administrasjon**

Styresammensetningen i 2019 var som følger:

Leder: Per Inge Østmoen

Nestleder og økonomiansvarlig: Arnfinn Skjervold

Styremedlem og sportslig leder: Hermann Bruun

Styremedlem og tøyansvarlig: Anette Rokne

Styremedlem: Erik Oseth

Varamedlem: Tore Olav Moe

Hospitant: Ole-Andreas Brastad

## **Andre tillitsverv og funksjoner i 2019**

Internettredaksjon: Hermann Bruun, Trond Olav Berg, Per Inge Østmoen

Oppmann for barn og ungdom: Per Morten Rennan

Administrativ representasjon:

- Per Inge Østmoen er leder for idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø bydel.

## **Generelt om friidrettsgruppa**

Bøler IF Friidrett viderefører sin rolle som miljøskaper, og vi fortsetter å inkludere unge mennesker inn i friidretten. Det er viktig at vi hjelper mange i Østensjø-distriktet til å etablere gode vaner med en aktiv og sunn livsstil hvor fysisk aktivitet er en naturlig del av hverdagen. Det er ingen tvil om at vi trekker mange med i friidretten og det sosiale miljøet som knytter seg til friidrettsgruppa. Dette har vi holdt på med i mange år, og vi fortsetter med det.

I Bøler IF Friidrett har vi i 2019 startet med en bevisst strategi for klubb utvikling i samarbeid med Oslo idrettskrets, og vi er godt i gang med å styrke Bøler IF Friidrett. Fokus på vår klubb utvikling har særlig vært på tre områder: Trener situasjonen ved å engasjere nye trenere ved behov, indre kommunikasjon og samholdet i Bøler IF Friidrett. Vi har opplevd å ha lykket godt med å styre klubb utviklingen i ønsket retning på alle disse områdene, og holder på med å utforme en enda tydeligere strategi for hva slags tilbud vi vil gi og hvordan vi gjør det. Vi lever med breddeklubbens store dilemma: Vi aktiviserer et betydelig antall, men det er alltid en utfordring å balansere mellom å trekke mange med i friidretten og å gjøre friidrettsgruppa attraktiv for de som vil satse. I løpet av 2019 har flere talentfulle og ambisiøse unge utøvere forlatt oss.

### **Idrettsmerkeprøver**

Bøler IF Friidrett fortsetter med å arrangere idrettsmerkeprøver på Haraløkka. En liten kjerne av til dels eldre utøvere som har tatt disse prøvene i mange tiår holder idrettsmerkets tradisjon i hevd, og hvert år får vi tilbakemeldinger om at det blir satt pris på at vi fortsetter med idrettsmerkeprøver.

### **Internettaktivitet og hjemmeside**

Hjemmesiden [www.bif-friidrett.no](http://www.bif-friidrett.no) er en viktig formidlingskanal for gruppa, og det samme gjelder for våre Facebook-sider. Det er en stor styrke for oss at vi har menneskelige ressurser til å opprettholde vår egen nettside med egen plattform, egen utforming, egen redaksjon og egenprodusert innhold. Hjemmesiden er hovedkanal for kunngjøringer og de mest fylldige bildereportasjene, men både tillitsvalgte og andre medlemmer i friidrettsgruppa er aktive på Facebook. De to ulike kommunikasjons- og formidlingskanalene utfyller hverandre, og begge er viktige for oss.

Oppmannen for barn og ungdom har i 2019 opprettet flere Facebook-grupper og etablert Spond som verktøy for intern kommunikasjon. Dette har bidratt godt til klubb utviklingen og styrkingen av kommunikasjonen innad.

## Medlemmer

Ved utgangen av 2019 hadde friidrettsgruppa 171 medlemmer. Det er en nedgang på 9 fra forrige årsskifte. I løpet av året hadde gruppa 183 betalende medlemmer.

Medlemsutviklingen var slik i 2019:

Gruppe	Jenter inn	Gutter inn	Jenter ut	Gutter ut	Pr 31.12.19	Pr 31.12.19
					Antall J/K	Antall G/M
Satsnings	1		1		7	19
Mosjons		4	1		2	14
Ressurs		1	7	2	8	19
2003		2	1			6
2004				1		4
2005		3	3	1	1	5
2006	1	2	2	8	6	9
2007				1	2	8
2008	1	7	1	7	5	14
2009	1	5	1	7	4	11
2010	2	4	1	4	5	7
2011		8		2		8
2012		3				6
2013		2		1		1
<b>Sum</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	40	131

Totalt antall nyinnmeldinger var 47, mens antall utmeldinger var 52. Nedgangen i antall medlemmer er foreløpig ikke bekymringsfull, men utviklingen må likevel tas alvorlig.

## **Økonomi**

Stor aktivitet krever god økonomi. Hovedinntektskilden er Nøklevann Rundt. Sammen med offentlige tilskudd og grasrotmidler førte dette arrangementet til et brukbart overskudd i 2019.

Uten inntektene fra Nøklevann Rundt ville gruppa ha gått med årlige underskudd. Det er derfor viktig å opprettholde og videreutvikle Nøklevann Rundt, slik at gruppa fortsatt kan ha romslig økonomi.

Driftsinntektene i 2019 var kr 918.246,09, mens finansinntektene var kr 13.099,97. Driftsutgiftene var kr 766.841,84, noe som ga et overskudd på kr 164.504,22. Egenkapitalen ved utgangen av 2019 var kr 1.336.620,09.

Bøler IF Friidrett har en nøktern og realistisk tilnærming til økonomien, og målet er å gi utøverne et godt og attraktivt sportslig tilbud.

## **Sportslig rapport 2019**

Resultater banestevner senior og veteran

Resultater fra alle banestevner for utøvere 13 år og eldre finnes på [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no) under statistikk.

Resultater i nasjonale mesterskap på bane

### **Veteranmesterskap**

#### NM Innendørs i Nes

Richard Smitt-Ingebretsen deltok i klasse 45-49 år: nr. 4 i kule.

#### NM Utendørs på Modum

Tony Gjerde deltok i klasse 35-39 år og vant gull på 10000 meter.

Richard Smitt-Ingebretsen deltok i klasse 45-49 år: sølv i slegge og nr. 4 i kule og diskos.

Dominic Hoff deltok i klasse 45-49 år: gull på 5000m og 3000m hinder

### **Senior og veteran utenfor bane**

### **Nasjonale mesterskap**

#### **NM terrengløp**

Heidi Dietrichson Pharo nr. 8 for kvinner i NM terrengløp-lang løype.

#### **Stafetter**

Klubbens seniorer og veteraner har deltatt i Holmenkollstafetten der vi ble nr. 26 i klasse 2 menn senior. (På laget deltok utøvere fra ungdoms og juniorgruppene).

## Utvalgte resultater

Heidi Dietrichson Pharo er friidrettsgruppas beste seniorutøver og har prestert på høyt nasjonalt nivå og på norgesstatistikken til organisasjonen Kondis for 2019 er hun nr. 2 på maraton (nr. 1 av norske statsborgere), nr. 11 på halvmaraton, nr. 16 på 10 km og nr. 17 på 5 km. Heidi løp Málaga marathons og ble nr. 8 av alle kvinner, Berlin halvmaraton og ble nr. 18 av alle kvinner og København halvmaraton og ble nr. 36 av alle kvinner. Hun vant Råskinnet 8,5 km terrengløp, Halden byløp 10 km, Blefjells beste 21 km terrengløp, Lørenskog halvmaraton og Silva Night Run 9 km.

Hanne Kristiansen-Haugland vant Østmarka Trail Challenge.

Seniorene og veteranene har prestert godt og på statistikkene utarbeidet av organisasjonen Kondis har vi mange resultater for senior og veteran fra 5 km til maraton. <http://www.kondis.no/index.php?id=4749998>

### Klassevinnere:

Jon Ilseng: Flåmsdalenløpet 21 km

Hanne Kristiansen-Haugland: Hornindal rundt 75 km, Ecotrail 50 km.

Tony Gjerde: Holmestrand maraton 5 km, Fredrikstadløpet 21 km, Christian Frederik løpet 5 km (i Halden).

Øyvind Mehus Sjursen: Drammensmaraton 10 km, Lørenskogløpet 21 km, Nøklevann rundt 5 km, Nordmarka skogsmaraton 21 km.

Trond Olav Berg: Hafjell opp

Anita Paasche: Sandefjordløpet 5 km, Ryeløpet 5 km, Ekebergløpet 5 km, Fredrikstadløpet 5 km, Kristinaløpet 5 km, Oslo Winterrun 5 km

Dominic Hoff: Solastranden halvmaraton

Hanna Sæverås Breivold: Holmestrand maraton

Hege Kittilsen: Svartskogløpet 11 km

Ole Kristian Brastad: Tokoinrante parkrun 5 km

Øistein Andre Edvardsen: Hedersløpet 5 km

## Resultater mosjonsløp

Det vises til utførlig løpsstatistikk for mosjonsløp for året 2019 som finnes på hjemmeside her: [http://www.bif-friidrett.no/div/resultater\\_2019.php](http://www.bif-friidrett.no/div/resultater_2019.php), hvor det fremgår hvordan vi har prestert i baneløp, gateløp, terrengløp og motbakkeløp.

## Treningsgruppene

### Barnegruppa 6-9 år

Den yngste gruppa ble ledet av Ole-Andreas Brastad og Astri Marie Hageberg fram til sommerferien. Høsten og vinterens trening ble ledet av Ole-Andreas og Balder Brastad. De har hatt et godt stabilt oppmøte på trening. Det har vært et høyere oppmøte om sommeren enn inne i salen om vinteren, med en gjennomsnitt på 25 stk på utetreningen og 16 stk inne. Treningen har foregått inne i vinterhalvåret på Nøklevann skole samt på Haraløkkka i sommerhalvåret med en time hver mandag.

## **Yngre ungdom 10-14 år**

### Trening

Trenere gjennom vinter og vårsesongen har vært Tore O. Moe, Ella Gangnes og Fabio Bjerg. Etter sommerferien forlot Ella og Fabio trenerteamet og tre nye trenere/aktivitetsledere har kommet inn: Tarek Øzger, Jørgen Brekke og Knut Brekke. Treningen har foregått i gymsalen på Nøklevann skole hver mandag og onsdag i vintermånedene samt på Haraløkka og Lambertseter fra april til 20. juni.

Oppmøte på treningen har holdt seg stabilt også høsten 2019. Vi fortsatte en oppdeling av gruppen der Tarek og Jørgen fikk ansvaret for gruppen 2010 – 2008 mens Tore og Knut har trent gruppen 2007-2005. Begge gruppene har hatt 15-20 unger på hver trening.

Det ble gjennomført to treninger innendørs på Bislett i forkant av Bamsелеkene i starten av mars 2019.

Treningen etter sommerferien foregikk på Haraløkka på mandager og på Lambertseter på onsdager fram til Høstferien. Deretter har vi trent ute og inne på Nøklevann Skole.

### Innendørsstevner

Vi har hatt utøvere som har deltatt i Bassen Sprinten, Skedsmolekene samt Thon Hotell Tyrvinglekene.

Under Bamsелеkene i mars stilte Bøler med 20 deltakere i Stangehallen. Det var mange som deltok i 5 øvelser og vi fikk flere pallplasseringer. Vi stilte med 3 stafettlag. Gutter 12 år vant sin klasse på 4x100 m. Vi ordnet i år transporten selv ved at flere foreldre stilte med bil. Det ble da kun overnatting fra lørdag til søndag. Overnattingen ble koordinert av Oslo Friidrettskrets. Det ble en svært vellykket tur både sportslig og sosialt.

I IL i BUL sitt julestevne hadde vi mange deltakere.

### Stafetter

På vårsesongen deltok yngre ungdomsgruppa i enkelte stafetter

I Ekebergstafetten stilte gruppa med to guttelag og ett jentelag, og i vår egen stafett, Bølerstafetten stilte vi med tre lag i mix 10-13 år med svært gode plasseringer av samtlige lag.

Vi hadde en god deltagelse i KM Banestafetter på Lambertseter stadion høsten 2019. Her stilte vi 2 jentelag og 3 guttelag i 4x100 m samt ett jentelag og to guttelag i 3x800m. Vi fikk en seier i 4x100 m gutter 13 år og flere pallplasser av de øvrige lagene.

### Banestevner

Det er svært gledelig at vi har utøvere som liker å konkurrere. Vi har hatt utøvere med i Skedsmolekene, Romerikslekene, Groruddalslekene, Tjalvelekene, Askerlekene, Tyrvinglekene, Norgeslekene, Nittedalslekene og Oppegårdslekene. Det er rundt 10 av våre medlemmer som deltar på stevner. Dette tallet er lavt da det møter rundt 35 – 40 barn på trening.

### Klubbstevne

Det ble ikke arrangert noe klubbstevne 2019. Trasopbanen ble rehabiliter og var ikke tilgjengelig.

### Mosjonsløp

Vi har hatt flere deltakelser i mosjon og terrengløp i løpet av 2019. I Parkløpet i ÅS (1700 m) vant Synne Bøhlerengen sin klasse. I Fornebuløpet ble det løpt sterkt av Theodor H. Rennan og tvillingene Nordviken på 3 km. Vi hadde deltakelse i Mysenløpet og Blomstermila og KM i Terrengløp. I vårt eget løp, Nøklevann Rundt hadde vi deltakelse på både 5 og 10km. Vi gratulerer Theodor Haugberg Rennan med klasseseier på 5 km på tiden 20.44.

## **Gruppe 15-19 år**

Treningsgruppen besto i 2019 av 8 gutter. Fra høsten ble to av dem trenere for gruppen 10-14 år, samtidig som en ny gutt begynte.

Gruppen har hatt trening hver mandag og onsdag. Trening på Trasopbanen startet i månedsskiftet april/mai og sluttet i begynnelsen av oktober.

Trening mandager fra kl.17-18 består av rolig jogging som oppvarming, uttøying, drill, intervall f.eks. 40/20x20 og rolig nedjogging. Trening onsdager kl. 17.30-19 består av det samme som mandager, bortsett fra lengre intervaller.

Trening høst/vinter oppmøte Nøklevann skole. Mandager kl. 18-19, intervaller Haraløkka, blindeløypa eller på veien innover fra Rustasaga.

Onsdager kl. 19-20 utetrening med intervaller eller rolig løping. Kl. 20-21 innetrening med tøying etter løp ute. Videre har vi styrketrening, drill, spenst, stafetter og avslutter med kanonball. Det har vært fra 3 til 7 deltagere på treningene.

Gruppen deltok i Bølerstafetten, og den hadde deltagere i banestevner, Ulsrudvann Rundt g klubbmesterskapet i terrengløp.

Gruppen har hatt sommer- og vinteravslutning med konkurranser og bevertning hjemme hos trener.

## Rapport fra våre arrangementer

### Nøklevann Rundt

Den 12. oktober 2019 ble det 38. Nøklevann Rundt arrangert. Det ble deltagerrekord på både 5 km, 10 km og totalt. I alt 1254 deltagere fullførte 5 og 10 kilometer, i tillegg kom 160 barn i barneløpet og dermed 1414 som fullførte årets Nøklevannarrangementer. I 2019 ble traséen på lang løype endret pga. byggarbeidene for Friplassen og samtidig forlenget til 10 km. Vi har gjennom flere år utført tiltak for å avvikle arrangementet på best mulig måte. Vi benytter et eget tidtakingsfirma og vi har puljestart på 10 km. Traséen merkes med km-merker, målflagg og gjerder. I tillegg til parkeringen ved Haraløkka benytter vi parkeringen ved Østmarksetra, grusbanen ved Bøler skole og skolegården ved Ulsrudvann videregående og Bøler skole.

### Bølerstafetten

Den tradisjonsrike barne- og ungdomsstafetten ble nok en gang arrangert på Haraløkka idrettsanlegg onsdag 08. mai 2019. I tillegg til vår egen klubb var det kun 5 andre klubber som var representert med lag i stafetten, totalt stilte 30 lag. Dette er en nedgang med to lag fra i fjor.

Vi deltok med tre lag i miks 10-13 år og ett miks lag i 14-16 år. Arrangementet gikk bra, men vi ser at deltagelser synker fra år til år.

### Ulsrudvann Rundt

Det ble arrangert 6 løp i treningskarusellen Ulsrudvann Rundt. Deltagerantallet har gått litt opp og ned de siste årene. I 2019 var det en liten nedgang sammenlignet med forrige år. Det var i alt 376 starter, noe som gir et gjennomsnitt på 63 pr løp.

Det er skuffende få av egne medlemmer som deltar i karusellen vår, men det er positivt at flere av de yngre medlemmene deltok i 2019.

Løpet er populært, men krever dugnadsinnsats av 4-5 nøkkelpersoner. Klubben har ingen utgifter i forbindelse med denne karusellen, bortsett fra innkjøp av startnummer.

### Klubbmesterskap i terrengløp

Klubbmesterskapet ble arrangert den 20. mai, med fine løpsforhold. Det deltok 54 medlemmer, som var mer enn dobbelt så mange som året før. Det er en gledelig utvikling. 39 av deltagerne var under 18 år. Den store økningen skyldes nok flere forhold, ikke minst godt innsalg fra oppmann og trenere, samt bruk av Spond til påmelding. 16 av deltagerne var jenter/kvinner. Det er grunn til å være storfornøyd med deltageren, og de aller fleste stilte i klubbdrakt. Resultatene er lagt ut på hjemmesiden. Alle deltagerne fikk en glasspremie med logo, laget av Gullsmeden på St.Hanshaugen.

### Klubbttøy

Friidrettsgruppa har i flere år hatt klubbavtale med Trimtex Norge As. Avtalen ble forlenget med 3 år i 2018. Det er stor interesse blant våre medlemmer for klubbttøy og andre effekter Bøler IF Friidrett selger. Informasjon om klubbttøy via Facebook og e-post til medlemmene fungerer utmerket.