



HALDEN IDRETTSLAG,
Friidrettsgruppa

ÅRSBERETNING OG RESULTATER
FOR SESONGEN 2015



www.friidrett.no

MEDLEMSKLUBB

Årsberetning for friidrett 2015

Administrativ del

Det administrative arbeidet i en klubb har som hovedmål å legge til rette for klubbens hovedmål, nemlig de sportslige aktivitetene.

Styret har i 2013 bestått av:

Funksjon	Navn	Mobil	E-postadresse
Leder HIL	Kari Ohlgren	95891518	kariohlgren@gmail.com
Nestleder HIL/leder friidrett	Solveig R. Martinsen	47060126	solveighil@hotmail.com
Sekretær	Bjørn Brække	95474343	bjornbr@halden.net
Kasserer	Øystein Johansen	92244653	Oystein.johansen@okonor.no
Styremedlem	Lene Bergstrøm	93228791	Lene.bergstrom@halden.kommune.no
Styremedlem	Cathrine Elders	95804896	franz@halden.net
Vara styrem.	Nils- Petter Husvik	91841505	husvik@halden.net

De administrative hovedområdene for friidrettsgruppa er: møtevirksomhet, økonomi, organisasjon, rapportering utad, innkjøp, anlegg, kurs og samling.

Arrangementskomitè. Denne har bestått av medlemmer av klubben og ledet av Ann- Mari R. Berg. Komiteen har hatt som ansvar å planlegge og gjennomføre stevner.

Medlemmer av komiteen i 2015 har vært: Øystein Johansen, Ottar Kvitnes, Gjermund Tønnesen, Nils- Petter Husvik, Oddvar Bergstrøm, Halvard og Cathrine Elders, Egil Hult, Lene Bergstrøm, Kari Ohlgren og Solveig R. Martinsen.

Møtevirksomhet

Arrangementsgruppa har gjennomført flere møter i 2015. Mange saker har i tillegg blitt tatt opp underveis på treninger og pr. e-post. Det har også blitt gjennomført styremøter.

Styremedlem Lene Bergstrøm er styremedlem i Norsk friidrett, avd. Østfold.

Økonomi

Friidrettsgruppa har også i år hatt stor aktivitet. Hovedpostene i utgiftsregnskapet er startkontingenter, kretskontingenter, deltagelse i NM/UM, innkjøp av utstyr, trenere og premier. Våre deltagere på NM-stevner får dekket reise- og overnattingsutgifter, mot at de bidrar som funksjonærer/dommere og annet dugnadsarbeid under sesongen.

HIL har en stor utgiftspost når det gjelder startkontingenter, i og med at utøverne ikke betaler noe for å delta på stevner. Dette ser vi på som en «positiv utgift» for klubben da det kommer utøverne til gode!

Klubben får sine inntekter fra flere hold: Aktivitetsavgifter, medlemsavgift, bingo, lokale aktivitetsmidler, kulturmidler, startkontingenter, kiosksalg, salg av Enjoy Bonusguide, og fra våre sponsorer. Et viktig bidrag under inntektsposten er dugnadsinnsatsen vi får ved at vi hjelper til på «Grenserittet» og ved «Allsang på Grensen».

Prosjekt «Kastgruppa»

Lene Bergstrøm sendte Sparebankstiftelsen Halden en søknad på vegne av styret, om midler til å opprette et prosjekt som ble kalt «Kastgruppa». Lykkelige var vi da vi fikk et positivt svar! Takket være bidraget, kunne Lene Bergstrøm igangsette prosjektet som skal vare fram til 1. november 2016. Pengene har og skal bli brukt til ulike treningssamlinger, støtte til treningsleir, landslagssamlinger mm. Medlemmene i gruppen har altså skrevet et toårskontrakt som dekker utgifter, men samtidig har forpliktelser.

Som et ekstra gode for friidrettsgruppa, har vi hatt mulighet satse ekstra på *hele* friidrettsgruppa da vi har fått friske midler utenfra.

Innkjøp av utstyr.

Friidrettsgruppa foretar jevnlig innkjøp av diverse utstyr.

Anlegg

Tidtakerbua fungerer også som sekretariat under våre stevner på Halden Stadion. Vi har fått på plass mer utstyr, og har nå en funksjonell tidtaker/sekretariatus. Takket være det trådløse speakeranlegget, får vi gitt beskjeder og resultater raskt ut til publikum og utøvere. I tillegg har vi fått laget resultattavler.

Kurs og samlinger.

Idrettskrets, friidrettskrets, idrettsråd og andre tilbyr en rekke ulike kurs: Aktivitetslederkurs, dommerkurs, starterkurs, idrettsskadekurs mm.

Noen av disse kursene er gratis, andre koster litt. HIL har som målsetning at de som ønsker det skal få delta på aktuelle kurs.

Arrangementer i 2015

HIL arrangerte i 2015, Halden Bryløp, friidrettskarusellstevner, åpent klubbmesterskap, Kanonløpet, Idrettsmerkeprøver, Fredrikstenstafetten og treningsstevner.

Friidrettskarusellene har vi tidligere arrangert i samarbeid med FIL Borg, men i år har vi administrert disse selv. Friidrettskarusellene er våre største barnestevner med ca 100 deltagere fra 8 til 12 år.

Halden Bryløp ble arrangert for andre gang lørdag 18. april. Vi hadde også i år leid inn bistand slik at vi fikk elektronisk tidtaking med chip. ToppTid stod for dette, og tilbakemeldingene var gode. Løpet fikk god omtale i pressen både før og etter løpet. Bladet Kondis hadde også annonsert løpet, og hadde en stor omtale med resultater og bilder i etterkant av løpet. Det ble i år ny løyperekord.

Dette løpet krever mye forarbeid for at alt skal «gå på skinner». Arrangementskomiteen fikk sin ilddåp og besto med glans! Heldigvis er dugandsånden er stor i klubben, og mange foreldre stilte opp. Det er vi veldig takknemlig for!

Alle de yngste løperne fikk utdelt medaljer, t-skjorte med sponsorreklame og «Halden Byløp» på, og premie fra Sparebank 1 Halden. Labb og Line og Spareper var selvsagt med i parken.

Spent Halden og Family Sportsclub Halden hadde begge stand i parken.

Løpets hovedsponsorer er Sparebank 1 Halden og Halden Arbeiderblad. Kynningsrud og Fresenius- Kabi sponset prisen på 5000,- til det laget som hadde flest påmeldte medlemmer.

Fredrikstenstafetten ble i år avviklet 19. mai da det ble tatt hensyn forberedelsene før operaen. Stafetten arrangert for 49. gang. Dette er et godt og gjennomført arrangement som vi har i samarbeid med Sparebank 1 Halden. Her stiller flere av barne- og ungdomsskolene opp med mange lag. Strupe u.skoles første lag gikk av med seieren blant ungdomsskolene. Os 1. lag tok seieren blant barneskolene.

Stafetten tiltrekker seg også et stort publikum og det var god stemning rundt hele løypa.

Kanonløpet Årets Kanonløp ble arrangert en solrik og varm augustlørddag. Med ca 90 forhåndspåmeldte og 25 etteranmeldinger ble det ny deltagerrekord. Flere land var representert. Kanonresultat! Løyperekord for herrer av o-løper (Halden SK) Antonio Perez på meget imponerende 3.28min. I kvinneklassen vant finske Tuulia Viberg med tiden 4.27. Mange som løp fort i år og flere satt personlige rekorder opp denne tøffe motbakken. Løpet fikk god dekning i Halden Arbeiderblad.

Deltagelse på andres arrangementer.

I og med at HIL er medlem av Allsammen, er vi forpliktet til å stille opp på arrangementer i festningen. Under innspillingene av «Allsang på grensen» i sommer, stilte medlemmer, foreldre og aktive opp alle onsdagene. Under arrangeringen av «Grenserittet» i august, jobbet det «HIL-folk» både fredag, lørdag og søndag. Dette dugnadsarbeidet er en av klubbens viktigste inntektskilder. Tusen takk til alle som bidrar på dugnad!!

Da «Sløyfeløpet» ble arrangert for 4 året i rad, stilte vi opp og bistod arrangørene med tidtaking og resultater.

Sponsorer.

Vår hovedsponsor gjennom mange år er Sparebank 1 Østfold- Akershus. Uten deres støtte til Halden Bryløp og Fredrikstenstafetten, ville vår økonomi vært betydelig dårligere. Deres sponsorstøtte går direkte tilbake til våre utøvere ved at de får delta gratis på stevner, i tillegg til innkjøp av utstyr og arrangering av sosiale aktiviteter.

Halden Arbeiderblad er vår andre gode sponsor. De støtter oss med annonsering og trykking av materiell til Halden Bryløp, men også i form av premiebidrag.

Treningene

Trenere for den yngste gruppa har vært Ann- Mari Ringsell Berg, Anders Kvalheim og Lene Bergstrøm. Medlemstallet i denne gruppa har økt, noe som forteller om stor trivsel og mye positiv aktivitet 😊

Den eldste gruppa har hatt flere treningsdager og flere trenere. Mona Holm Solberg har vært årets nye tilskudd i trenergruppa. Gjermund Tønnesen, James Brennand og Teemu Pasanen har stilt opp mange kvelder i uka. Dette har gitt gode resultater, noe vi stolt viser fram under resultatsidene i årets beretning 😊

Tusen takk til alle trenere som stiller opp flere kvelder og helger i året for at alle barn og ungdommer skal få muligheten til å utvikle sine ferdigheter innen friidrett!

Oppfordring

En friidrettsutøver deltar stort sett på stevner ol. i utesesongen(mars- oktober). Resten av sesongen består av trening. Det er mange arrangementer som skal avvikles og vi er helt avhengig av hjelp fra dere foreldre slik at arrangementene blir vellykkede og godt organisert.

Stevneinvitasjoner og annen informasjon sendes ut via e-post, men vi bruker også hjemmesiden og HILs side på Facebook flittig. Vi oppfordrer dere til å følge med, slik at alle får informasjonen som blir sendt ut.

På hjemmesiden og på Facebook blir det i tillegg lagt ut resultater, og annen informasjon om treninger ol.

Jeg vil si tusen takk til alle utøverne som står på, får gode individuelle resultater, og som representerer HIL på en god og verdig måte!

Tusen takk til alle som stiller opp som funksjonærer på våre egne og andres arrangementer!

Tusen takk til arrangementskomiteen som har gjort en enorm jobb før, under og etter hvert arrangement!

Tusen takk til Oddvar for din deltagelse som observatør på treninger, og som innkjøpssjef!

Tusen takk til styremedlemmene som bidrar til at vi kan videreutvikle foreningen vår!

Halden, 24. oktober 2015 Solveig Ringsell Martinsen, Leder friidrett



ØSTFOLD FRIDRETTSKRETS



HALDEN IL

**Lagserie gutter og
jenter 11-19 år**

2015

(Tyrvingtabellen legges til grunn)

27/10

Utfylt av Lene
Bergstrøm

Gruppe	Alder	Utøver	Øvelse	Resultat	Sted/dato	Poeng
Løp	16	Alexander Skammelsrud	100m	11,58s	Bislett 09.08	1020
	16	Alexander Skammelsrud	200m	23,47s	Gøteborg 05.07	1002
	11	Tobias Johansen	60m	8,87	Halden 19.09	981
	16	Alexander Skammelsrud	60m	7,52s	Bærumshallen 14.02	967
Hopp	11	Tommi Pasanen	Høyde	1,20m	Halden 28.07	874
	11	Nikolai Haugen	Lengde	3,73m	Uddevalla 21.03	836
	11	Tobias Johansen	Lengde	3,61m	Halden 19.09	830
	15	Thomas Suhr	Høyde	1,55m	Kongstenhallen 08.02	825
Kast	17	Alexander Skorpen	Spyd	70,18m	Halle, Tyskland 17.05	1101
	17	Josefine Elders	Slegge	48,01m	Aremark 11.10	1048
	11	Tommi Pasanen	Spyd	32,70m	Halden 06.08	1007
	18	Jarl B. Bjørklund	Spyd	58,89m	Nadderud 12.06	997
Valgfritt	16	Jonathan Nolet	400m	54,17s	Moss 06.05	933
	15	Trym Tønnesen	2000m	6,19,87	Lillestrøm 13.09	933
	16	Ravn Michael Elnæs	800m	2,03,94m	Lillestrøm 12.09	929
	16	Jonathan Nolet	100m	12,12s	Lillestrøm 11.09	928
	16	Isak Suhr	60m	7,71s	Kongstenhallen 08.02	916
	16	Jonathan Nolet	200m	24,64s	Lillestrøm 12.09	903
	16	Carlen Baran	100m	13,36s	Nadderud 14.06	902
	16	Ravn Michael Elnæs	1500m	4,27,5m	Halden 19.09	891
		Totalt Halden IL	20 øvelser			18823

Andre utmerkelser

Flest treninger: Benjamin, Oliver og Nikolai
Martine, Iselin og Synnøve.

Flest deltagelser på Karusellstevner i Østfold sesong 2015

Jenter: Martine H. Lervik har deltatt på 4 karusellstevner.

Gutter: Aksel Olav Eriksen har deltatt på 4. karusellstevner.

Nikolai Haugen har deltatt på 4. karusellstevner.

Benjamin Husvik har deltatt på 5 karusellstevner.

1000- poeng

Løp

Alexander Skammelsrud 9/8-15 på Bislett 100m.	11.58	1020p
Alexander Skammelsrud 5/7-15 i Göteborg på 200m.	23.47	1002p

Kast

Tommi Pasanen 6/8 på Halden stadion i spyd	32,70	1007p
Alexander Skorpen 17/5 i Tyskland i spyd	70,18	1105p
Josefine Elders 11/10 i Aremark i slegge	48,01	1048p

Kretsrekorder/aldersrekorder

Jenter

Klasse J17	Josefine Elders	slegge 3kg	11/10- 15	48,10m
K20/22 og KS	Silje Stenersrød	slegge 4kg	25/6- 15	51,83m
	Emilie Ingerø	spyd 600g	28/9- 15	44,21m

Gutter

Klasse	G17 Alexander Skorpen	spyd 700g	17/5- 15	70,18m
--------	-----------------------	-----------	----------	--------

Medaljevinnere i UM/JrNM

JrNM 14.-16. august

2. plass	Silje Stenersrød(K20/22)	slegge	50,52m
2. plass	Julie Elders(K20/22)	diskos	36,62m
1. plass	Alexander Skorpen(M u 19)	spyd	58,63m
2. plass	Jarl Bjørklund (M u 19)	spyd	56,63m

UN 11.-13. september

3. plass	Josefine Elders(J17)	slegge	42,56m
1. plass	Jarl Bjørklund(G18/19)	spyd	54,54m
1. plass	Alexander Skorpen(G17)	spyd	66,15m



Tyrvinglekene 2015

To utøvere fra HIL deltok på Thon hotels Tyrvinglekene 14. og 15. februar. Litt synd at ikke flere deltok her i denne flotte innendørshallen i Bærum. Meget bra deltakelse i de aller fleste øvelsene og godt gjennomført stevne.

Aleksander Skammelsrud (G16) løp 60m forsøk på lørdag på den meget gode tiden 7.52 sek (pers) og

gikk til finale. I finalen ble han nr 7 med tiden 7.61 sek., 0.39 sek bak meget gode Henrik Larsson (SWE). På søndag løp han 200m på 24.75 sek og ble med det nr 11. ikke helt fornøyd med dette, men det kommer helt sikkert til å gå fortere når sesongen er i gang for fullt. Og så her vant Henrik Larsson på tiden 22,61 sek. Trym Tønnesen (G15) deltok søndag på 800m og ble nr 4 (av 11) med tiden 2.19,22 min. Målet var under 2.20 min, han var godt fornøyd med løpet og pers med 3 sek. Her vant Martin Engevik på 2.11,12 min.

Fredrikstad-lekene

Nå er resultater fra Fredrikstad lekene (navn endring) kommet. Mange bra resultater av både de yngre (7-12 år) og de fra 15-18 år.

Isak Suhr (G16) har vært skadet og har ikke deltatt på stevne på ett år. Et kjempeflott "comeback" på 60m med tiden 7.71s og andre plass.

Thomas Suhr (G15) ble nr 3 i finalen på 60m med tiden 8.17s (8.11s i forsøk) og nr 2 i høyde med 1.55m (pers ute 1.57m).

Trym Tønnesen (G15) ble nr 2 på 800m med tiden 2.22,2 min (pers).

Abdi Bashir (G18) deltok for første gang på stevne og løp 60m på 8.18s og ble nr 3 i klassen. Han deltok også på 800m og ble nr 2 totalt med tiden 2.20,3 min, ett hundredel fra seier.



Lilla Uddevallaspelen 2015

HIL hadde 4 utøvere deltok i Lilla Uddevallaspelen i Rimnershallen lørdag 21. mars. Her er det flere gode resultater :-)

Benjamin Husvik(G11) 60m: 9,90, Lengde: 2,9 m, Høyde: 1,05m, Kule: 6,21m, 800m: 3,08,0

Nikolai Haugen(G11) 60m: 10,1, Lengde: 3,73m, Kule: 6,28m

Ella Apeiman Mikalsen (J11) Lengde: 2,76

Erle Sigmundstad(J9) Høyde: 0,75m

Bamselekene2015

4 av våre utøvere deltok i Bamselekene 2015 21. og 22. mars.

Flotte resultater med flere perser og pallplasseringer!

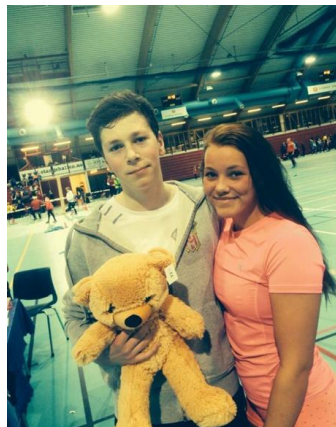
Edvard Gylvik (G10) 60m: 9,85, 600m: 2,06,68, Lengde: 3,26, Kule: 4,89 m. Alle resultatene er årsbeste.

Fanny Gylvik (J16) 60m: 8,79, 200m: 28,65 (6.pl.) Begge resultatene er personlige rekorder på innendørs bane.

Jonatan Nolet (G16) 60m: 7,91 (i forsøket), 600m: 1,34,21(3. pl).

Begge resultatene er personlige rekorder på innendørs bane.

Alexander Skammelsrud (G16) 60m: 7,53 (2.pl.), 200m: 24,34 (2.pl) /P.B. på innendørs bane.



Treningsleir i Uddevalla

HIL og Aremark IL har gjennomført en meget vellykket treningsamling i Rimnershallen (Uddevalla) 28.-29. mars.

HIL og Aremark IL har gjennomført en meget vellykket treningsamling i Rimnershallen (Uddevalla) 28.-29. mars. 18 utøvere + trenere/ledere fra disse klubbene reiste tidlig lørdag morgen mot Sverige. 2 økter på lørdag og 2 økter søndag, mye trening på kort tid, og lite med fritid.

Heldigvis litt tid til avslapping på hotell og boblebad og

svømming i basseng på hotell. Ekstra godt smakte det med pizza på restaurant der alle var samlet til felles hygge og samvær lørdag kveld. Alle var slitne i kropp og hode etter denne intensive helgen, men alle var enige om at dette måtte gjentas. Imponert over disse utøverne, de ga alt + litt til !!! Flere hadde aldri vært så slitne før!!!!

KM terrengløp i Askim

Lørdag 11. april deltok 4 ungdommer og en veteran i KM terrengløp i Askim. Disse var Ravn Elnæs (G16), Abdi Bashir (G18), Patrick Bennet (G15), Trym Tønnesen (G15) og Gjermund Tønnesen (MS).

Fint løpsvær i tunge sugende løyper. Ungdommene gjorde en veldig bra innsats, resultatlistene er enda ikke offentlige, men plasseringene ble slik:

Gull : Ravn (1500m)

Sølv : Trym (1500m)

Bronsj : Patrick (1500m)

7 plass : Abdi (2000m)

Sølv : Gjermund (3km)

I klasse MS var det kun 2 deltakere, mens i de andre klassene var det brukbar deltakelse. Totalt ca 60 deltakere totalt. Lørdag 18. april er det NM i Ås, der deltar : Trym, Ravn, Abdi og Gjermund. KM var en fin gjennomkjøring før NM.





NM i terrengløp på Ås 18. april.

NM i terrengløp Ås i dag. HIL stilte med 4 deltakere i naturskjønne omgivelser rundt ved universitetet. Dette var en løype hvor 80% gikk på gress, og lett kupert.

Gullvinner fra KM, Ravn Elnæs (G16), løp 2000m og ble nr 5 i klassen på tiden 6:45min, 26 sek bak suverren vinner Simen Halle Haugen. Et bra løp av Ravn. Sølvvinner fra

KM forrige uke, Trym Tønnesen (G15), løp 2000m og ble nr 11 på tiden 7:14 min, 55 sek bak like suverren vinner Petter Myhr. Et godkjent løp ettersom han stilte til start med sykdom i kroppen. Abdi Bashir (M junior) løp 2000m og ble nr 27 på tiden 8:13min, 2,12 min bak vinner Sigurd B. Breivik. Dette var Abdis andre løp og han gjennomførte et greit løp. Alle gutta synes det var moro og konkurrere blant landets beste og her går det fort blant disse i alle klassene. Gjermund Tønnesen (M veteran 45-49) løp 3000m og tok sølvmedalje, 42 sek bak Arild Christophersen. Hadde vel ikke trodd på pallplass når tidligere storløper som Carlos Silva De Brito var på startstreken, men godt fornøyd med plassering.

Kjempestemning og løpsfest i Sarpsborg under SA-løpet.

Far og sønn Tønnesen løp 5km.

Mange tilskuere og mange deltakere som vanlig. Jørgen Amos Ruud, vinner av 5km siste tre år hadde lagt opp til duell med rekrutt laget i langrenn sprint, Team JobZone, og ble nr 4, 14 sek bak vinner Marius Kaspersen Falla på tiden 17,16 min. Trym Tønnesen (G15) løp 5km på tiden 19,05 min og ble nr 20. Et bra løp og pers på distansen med over 1 min. Gjermund Tønnesen ble nr 11 med tiden 18,24min. Det er ikke klasseinndeling i løpet, kun herre og dame klasse. Ett bra arrangement og i år med flere løpere fra sprint langrenn med relativt god løpeform i en ikke helt lettløpt trase.



Aldersrekord i Halle Tyskland

17. mai ble det satt nytt aldersrekord av vår Alexander Skorpen i Halle, Tyskland.

Han deltok i et internasjonalt kaststevne i øvelsen spyd. Han kastet med et 700g spyd og resultatet ble 70,18 meter langt.

Sparebanklekene i Askim 20. mai

Tre utøvere fra HIL deltok på Sparebanklekene i Askim, med fine resultater.

Carlen Baran (J16) deltok på 100m og vant klassen på tiden 13,26s. Jonatan Nolet (G16) deltok på 100m og ble nr 3 i klassen med tiden 12,15s (PB). Trym Tønnesen (G15) deltok på 600m og ble nr 3 i klassen med tiden 1.38,30 min(PB). Ravn Elnæs skulle deltatt på 600m, men er dessverre skadet. Sannsynligvis snart tilbake på banen. Ca 120 deltakere totalt i fint vårvær denne kveld.



Østlandsmesterskapet/ Norwegian Grand Prix

Hedmark Friidrettskrets og Hamar IL inviterte til Norwegian Grand Prix 23.mai og Østlandsmesterskap 23.-24 mai. Fra HIL deltok Emilie Ingerø, Jarl Bjørklund, Silje Stenersrød, Christer Stenersrød, Julie Elders og Josefine Elders. Mange gode resultater ble det for våre medlemmer!

Lørdag: I klassen KS i øvelsen slegge, tok Silje Stenersrød 2. plassen med resultatet 49,74 m, og Josefine Elders 3. plassen med resultatet 40,14. En pers med 4kg- slegga. Med dette resultatet nærmer hun seg også S NM- kravet(44m). Jarl Bjørklund kastet årsbeste i spyd med resultatet 57,39m, og tok dermed 4. plassen i Østlandsmesterskapet.

Christer Stenersrød deltok i MS i øvelsen spyd og tok tredjeplassen i Norwegian Grand Prix med resultatet 59,62m. Emilie Ingerø perset også med et kast i spyd på 42,36m, og tok 4. plassen i Østlandsmesterskapet.

Søndag: Nok en 2. plass og pers i Østlandsmesterskapet på Hamar. Denne gangen i KS i øvelsen diskos. Gratulerer Julie Elders med kastet på 38,70m.



Sandefjordsløpet

Sandefjordsløpet er et mosjonsløp for alle i Badeparken i Sandefjord. Det ble arrangert for 37. gang den 23. mai 2015.

Løpsfest i Badeparken i går med ny deltakerrekord - Sandefjordløpet -deltok far og sønn Gjermund og Trym Tønnesen på 5km. Løypa skal i år være kontrollmålt og gikk i fine omgivelser i hvalfangst byen. Trym satt pers med tiden 18,04min og ble med det nr 8 i klassen 12-16 år og nr 15 totalt. Og med det var han 39sek bak far med tiden 17,25min, nr 4 i klasse 40-49 år og nr 7 totalt. Nå er det bare et tids spørsmål før lillegutt slår far på distansen. Hjemreisen tok vi på bøljan blå med Color line med god mat ombord. Fortjent det da begge var fornøyd med resultatene. Vi gratulerer begge to og ser fram imot neste løp. Da får kanskje Trym en bedre tid en hans far.



Friidrettkarusell 2

SIL arrangerte torsdag 28. mai friidrettkarusell på Kalnes stadion. HIL hadde med flere utøvere og de presterte godt.

Iselin
60 m- 11,59
Lengde- 2,87
Liten ball -15,93

Martine
60 m-10,75
Lengde-2,80
Liten ball -12,11

Synnøve
60 m-10,76
Lengde-3,04
Liten ball - 10,38

Aksel
60 m -10,38
400 m-1.33.99
Høyde-105 cm
Spyd - 11,80

Oliver
60 m - 11,30
Spyd - 8,68

Benjamin
60 m -10,23
Høyde - 100 cm
Spyd - 12,69

Nikolai
60 m - 10,30
400 m - 1.22.44
Høyde -105 cm
Spyd - 10,05



Romeriksslekene 2015

Romeriksslekene ble "perse-helgen" for HILs utøvere. Flere fikk nye personlige bestenoteringer. Her kan du se hvem og hva:

Romerike Friidrett og Lørenskog FIL inviterte til Romeriksslekene på Lillestrøm 30. og 31. mai. Fra HIL deltok Ravn Michael Elnæs, Carlen Baran, Jarl Bernhard Bjørklund, Jonatan Ree, Alexander Skammelsrud, Christer R Stenersrød, Edvard Gylvik og Trym Tønnesen.

16-åringene Alexander Skammelsrud og Jonatan Nolet løp begge 100m på lørdag, og begge gjorde det svært godt. Jonatan perset med tiden 12,14 i finaleheatet og fikk med dette en 6. plass. Alexander perset i forsøksheatet med tiden 11,70. Denne tiden gir 1000 poeng etter Tyrvingtabellen. I tillegg så klarte han JrNM-kravet! I finaleheatet tok han 3. plassen

Søndag var det tid for 200m og Alexander perset nok en gang og vant med tiden 24.04(954 poeng etter Tyrvingtabellen). Jonatan avsluttet på søndag med å løpe 300m hekk og tok dermed gull med tiden 44,31. Carlen Baran deltok i J16 både lørdag og søndag, begge gangene i løpøvelser. På 100m løp hun inn på tiden 13,53(P.B. er 13,52!) i forsøksheatet, og i finalen kom hun på 4. plass. Søndag deltok også hun på 200m, og der perset hun med tiden 27,80. Dette ga henne en 7. plass sammenlagt.

HIL har ikke bare løpere som løper korte løp. Trym Tønnesen(G15) og Ravn Elnæs(G16) deltok begge i 800m. Trym perset med tiden 2.16.35 som ga han en 6. plass. Ravn vant i sin klasse. Han perset med tiden 2.08.22.

Søndagen var dagen for kasterne våre. Jarl Bjørklund(G18/19) kastet sitt 800g- spyd 55,70m, noe som ga han en 1. plass. Christer Stenersrød(MS) fikk en 2. plass i sin klasse med sitt kast på 58,49m. Edvard Gylvik(G10) deltok i 600m og fikk perset han også, med tiden 2,04,09.

Karusellstevne 3, Lisleby 2. juni

Fredrikstad IF inviterte til Karusellstevne på sentralanlegget på Lisleby tirsdag 2. juni. Flere fryktet nok en vindfull og regnvåt ettermiddag, i verste fall at stevnet måtte avlyses. Det var nok derfor FIF måtte legge ut beskjed på hjemmesiden at stevnet ville arrangeres som planlagt. Heldigvis skrudde noen av vannet og solen tittet frem.

7 av våre yngste utøvere deltok på stevnet, og det ble mange flotte resultater. Foreldrene har delt noen bilder med oss som kan ses i bildekarusellen til venstre.

Her er resultatene:

G10

60m

Erlend G. Moen: 10,62 Aksel O. Eriksen: 10,29

Kule

Erlend G. Moen: 5,27 Aksel O. Eriksen: 4,42

Lengde

Erlend G. Moen: 2,90 Aksel O. Eriksen: 2,86

G11

60m

Benjamin Husvik: 10,01 Jens H. Jansen: 10,66 Nikolai Haugen: 9,99

600m

Benjamin Husvik: 2,51,63

Kule

Benjamin Husvik: 6,20 Jens H. Jansen: 4,93 Nikolai
Haugen: 5,54
Lengde
Benjamin Husvik: 3,17 Jens H. Jansen: 3,00 Nikolai
Haugen: 3,64

J9
400m
Synnøve Gilstedt: 1,57,28 Martine Lervik: 1,56,49
Høyde
Synnøve Gilstedt: 0,90 Martine Lervik: 0,85
Slengball
Synnøve Gilstedt: 8,7 Martine Lervik: 7,12



KM dag 1. Melløs stadion 6. juni

Moss IL arrangerte KM dag 1 på Melløs stadion 6. juni. Fra HIL deltok Carlen Baran, Ravn Elnæs, Trym Tønnesen og Josefine Elders. Det ble også noen flotte resultater også denne helgen. Trym løp inn til en 2. plass i G15 800m, med tiden 2,18,28. Carlen løp 100m og fikk en 2. plass med tiden 13,69. Ravn løp en 800m i G16 og fikk 1. plass med tiden 2,06,95. Dette er ny pers og han har med dette klart kravet for deltagelse i UM for G16. For 2 uker siden deltok Josefine Elders(J17) i Østlandsmesterskapet i slegge(4 kg) og perset. I dag kastet hun 3 kg-tung slegge og det ble 1. plass med resultatet 44,40m. Dette kastet gir 1004 poeng etter Tyrvingtabellen.

KM dag 2 Kalnes stadion 7. juni

Sarpsborg IL overtok stafettpinnen og arrangerte KM dag 2 på Kalnes stadion. En ny og flott stadion, men i dag full av vind. Medvind pleier vi å like, men i dag resulterte medvinden i at det kun ble 1500m(av dagens løp) som fikk godkjente resultater. Opp til 8 m/s ble målt i løpet av dagen og dette var i lengde. Vinden til tross, gjengen fra HIL blåste ikke bort, og her er resultatene.

Dagens første deltager var Tommi Pasanen som kastet spyd i klassen G11. Dette var hans første stevne denne sesongen, og selv om han selv ikke ble helt fornøyd med resultatet, synes både pappa/trener Teemu og friidrettslederen det ble et godt kast på 28,76 meter. Gull til Tommi!

Jenny R. Martinsen(J15) løp sin første 200m denne sesongen og perset med tiden 31,93. Selv om tiden ikke ble godkjent pga vinden, ble det gull til henne også.

Ravn Elnæs(G16) perset under gårdagens 800m, og det gjorde han også på dagens 200m. Det ble en 4. plass med tiden 25,56. Gull og ny pers tok Alexander Skammelsrud i samme løp, med tiden 23,79. Også her ble vinden for sterk og resultatene er dermed ikke godkjente.

Trym Tønnesen(G15) var med og avsluttet KM dag 2, med sitt 1500m- løp. Der ble det en 2. plass med tiden 4.50,62.



Oslo Sportslager Tyrvinglekene 2015

Halden IL hadde flere deltagere med, og det ble nok en helg med flotte resultater.

Fredag 12. juni. Det første HIL- resultatet som tikket inn var i spyd for G17. Alexander Skorpen tok 2. plassen med kastet på 68,10m. Christer Stenersrød, MS, kastet også spyd og tok 3. plassen med resultatet 58,70m. Den siste ut i øvelsen spyd på fredag, var Jarl Bjørklund som konkurrerte i G18/19. Hans resultat ble kun én meter under hans egen pers fra 2014(59,85m). Kastet på 58,89m er årsbeste og ga han 1. plassen.

Det var mye spenning da Trym Tønnesen(G15) skulle løpe 2000m. For å kvalifisere seg til UM måtte han klare å komme seg under 6,35.00, og det gjorde han! Tiden ble 6,25.00. Julie Horak Elders(KS) avsluttet den første dagen med sølv i diskos. Der ble resultatet 37,78m, én meter under hennes pers som hun satte på Hamar i mai.

Lørdag 13. juni. Denne dagen startet med et godt 200m- løp av Carlen Baran(J6). Hun løp inn på tiden 27,38. Alexander Skammelsrud(G16) var i toppform og løp et svært godt 200m- løp. Han både perset og klarte JrNM- kravet(23,75) med tiden 23,73. Emilie Ingerø(KS) deltok i spyd, men valgte å trekke sitt resultat.

Trym Tønnesen(G15) løp 800m og ble nr 16 med tiden 2.19.52s, (3 sek bak pers), prøvde seg på UM krav 2.12.00, gikk hardt ut, men fikk den berømte melkesyra litt for tidlig.

Søndag 14. juni. Edvard Gylvik(G10) innledet dagen med å løpe 60m, og han ble nummer 3 i sitt heat med tiden 10,05(770 Tyrvingpoeng) Etter noen timers hvile, hoppet han lengde. Han perset med sitt hopp på 3,30m(714 Tyrvingpoeng).

Carlen Baran(J16) deltok i 100m og selv om det ikke ble god nok tid til å delta i finalen, ble det personlig beste med tiden 13,36. Dette resultatet gir 904 poeng etter Tyrvingtabellen. Alexander Skammelsrud(G16) løp inn på tiden 11,79, noe som er like bak personlig beste(11,70). Et svært godt resultat som gir 984 Tyrvingpoeng, men ikke var godt nok til finaledeltagelse denne gangen. Dagens eneste kaster var Silje Stenersrød(KS) og hun deltok i slegge.

Edvard innledet dagen og han avsluttet den også. Dette gjorde han på en god måte med å løpe inn til ny bestetid i 600m med tiden 2,03.20.



Mosselekene 28. juni



Søndag 28. juni arrangerte Moss IL Mosselekene i friidrett på Melløs stadion. Over 100 gutter og jenter deltok i et flott stevne.

Fra HIL deltok Edvard Gylvik og det ble virkelig gode resultater for unggutten!

I 60m for G10 løp han inn på ny bestetid: 9,60. En tid som gir 892 poeng på Tyrvingtabellen. Ikke nok med det flotte løpet, Edvard perset også i lengde. Denne gangen hoppet han 3,60m som gir 890 poeng.

Han avsluttet med ytterligere en ny bestetid i sitt 600m- løp, med tiden 2,01,36.

Världsungdomsspelen 2015

Fra Halden Idrettslag deltok 5 utøvere, 3 kastere og 2 løpere. Med strålende sommervær ble det en flott helg for HILs utøvere i Göteborg.

Fredag. To av våre spydkastere var de første som skulle delta. Christer Stenersrød(MS) og Jarl Bjørklund(G19) kastet begge 800g- spyd. Det ble dessverre ikke de resultatene de håpet på, men likevel godkjent. Christer kom på 10. plass med 53,36m i sin klasse, og Jarl tok 4. plassen med sitt 53, 29m-kast.

Lørdag- Silje Stenersrød (KS) tok ny pers og kretsrekord i slegge under kretsstevne i Halden/Aremark 25. juni. Da ble resultatet 51,83. Under VU-spelen gikk ikke slegga like langt, men likevel et svært godt kast som ga en 4. plass. Resultatet var 50,64m.

32 utøvere i G16 løp 100m på lørdag, og Alexander Skammelsrud var én av dem. Med 3. plass i sitt heat og ny pers i innledende runde (11,67 sek) kvalifiserte han seg til deltagelse i B-finalen. I den finalen perset han og tok 3. plassen med tiden 11,65. Dette resultatet gir 1008 poeng!

Trym Tønnesen(G15) har hatt en god start på sesongen og håpet nok på en tid på under 2.12.00. Dessverre gikk det ikke helt i følge planen, og tiden ble 2.17.55.

Søndag. Nok en gang skulle 32 gutter i alderen 16 år løpe, denne gangen 200m. Alexander Skammelsrud, som perset på 100m på lørdag, hadde klare planer for søndagens løp. Ny bestetid! Gutten innfridde og løp inn på tiden 23,47 og som nummer 3 i sitt heat. Resultatlistene vitner om svært jevne heat. Totalt fikk Alexander 12. plass, og tiden er så god at den gir 1002 poeng etter Tyrvingtabellen. Vi kan trygt si at Alexander er i superform!

Trym Tønnesen avsluttet helgen med et veldig godt 2000m- løp. Tiden ble 6.27.47(hans beste er 6,25,00) og dette gir 901 poeng.



Mizuno Tjalvelekene 2015

Det ble en flott konkurranse og oppkjøring til JrNM. Alexander Skammelsrud perset nok en gang!

Det første resultatet for HIL: Josefine Horak Elders tok 3. plassen i slegge J17 med resultatet 37,19m. Edvard Gylvik(G10) løp inn på tiden 9,67 på 60m, Fanny Gylvik(J16) løp på 14,34 på 100m, Tommi Pasanen(G11) hoppet 1,20 i høyde og det ble 1. pl. Han kastet spyd i 13 årsklassen og fikk en 6. pl. med resultatet 30,22,

og Alexander Skammelsrud(G16) tok en 4. pl. med tiden 23,52 på 200m.

Søndag. Alexander Skammelsrud (G16) vant 100m og satt pers med 11.58 sek. Viser god form fortsatt, GRATULERER!! Trym Tønnesen (G15) løp 2000m og ble nr 6 med tiden 2.29,20 min. 4,2 sek bak pers. Fanny Gylvik (J16) løp 200m etter lang skadeavbrekk på tiden 30.05 sek. Edward Gylvik (G10) løp 600m på tiden 2,03,66 min, litt bak pers.

Jr VM i Colombia

Alexander Skorpen deltok i den norske troppen i Colombia denne sommeren. Dessverre gikk han ikke videre etter innledende puljer. Hans beste kast var 62,92 meter langt.

JrNM i Byrkjelo 14.- 16. august.

For en flott helg!

Det ble mange svært gode resultater for våre utøvere i JrNM, og flere medaljer.

Fredag. Josefine Horak Elders (K19) fikk en 9. pl. i slegge med resultatet 34,23. Silje Stenersrød (K22) tok 2. plassen i slegge med resultatet 50, 52. Hennes treningsskamerat Marit Jørgenrud fikk 3. plassen med resultatet 41,21m.

Alexander Skammelsrud (M19) løp inn på 11,65 (hans pers er 11,58) i 100m og kvalifiserte seg til semifinale. Der løp han inn på tiden 11,67 og fikk en 8. plass i sitt heat.

Lørdag. Josefine (K19) perset i diskos med kastet på 31,32 og kvalifiserte seg dermed til finalen på søndag. Det blir spennende!

Alexander (M19) løp 200m på tiden 23,77 (hans tidligere bestetid er 23,47). Tiden var dessverre ikke nok til å kvalifisere seg til semifinale.

Emilie Ingerø (K22) tok 4. plassen i spyd med resultatet 41,26m.

Søndag. Sølv til Julie Horak Elders i diskos, 4. plass til Silje Stenersrød, gull til Alexander Skorpen (58,63m) og sølv til Jarl Bernhard Bjørklund (56,63m) i spyd. Hvilken fantastisk avslutning på årets JrNM!



Christan Fredrik- løpet 15. august



I Christian Frederik-løpet deltok Trym Tønnesen og Gjermund Tønnesen på 5km (5,2km). Trym ble nr 8 totalt og nr 2 i klasse 15-16 år med tiden 20.37 min. Gjermund Tønnesen vant løpet med tiden 18.56 min. Begge to har løpt langt raskere tidligere i år og ikke helt fornøyde. Slik er det, ikke alltid dagen! Trym hadde ikke akkurat noen god oppladning, 800m i Moss på onsdag og Rulleski Grand Prix (6km) på Ertemoen i går kveld. Håper på stigende formutvikling!! Uansett ett flott arrangement i Moss sentrum med 900 deltakere.

Olavslekene 2015

I helgen har vi hatt med flere av våre yngste og ivrige utøvere med i Olavslekene på Kalnes. Det ble flotte resultater, bare se her:

Edvard Gylvik (05) 60m: 9,97, lengde: 2,20, 600m: 1,57,64, Sebastian Forslund Nøstvik (05) 60m: 11,18, lengde: 2,98, slengball: 14,13

Helle Kvalheim (05) 60m: 11,45, lengde: 3,06, slengball: 13,79

Synnøve H Gilstedt (06) 60m: 10,97, lengde: 3,15, slengball: 10,73

Martine Henriksen Lervik (06) 60m: 10,57, lengde: 2,80, slengball: 8,06



Karusellstevne i Askim 24. august

Mandag ettermiddag hadde vi fire friske og ivrige gutter med i karusellstevnet i Askim. Det ble så flotte resultater at foreldrene helt glemte bort å ta bilder!! :-) Tobias løp så raskt i sin 200m at det det ga 804 poeng etter Tyrvingtabellen! Her er resultatene til våre flotte unge gutter:

Tobias Johansen (04) 200m: 31,50, lengde: 3,54, liten ball: 23,90

Nikolai Haugen (04) 200m: 34,84, lengde: 3,61, liten ball: 22,42

Benjamin Husvik(04) 200m: 34,51, lengde: 2,96, liten ball: 25,97

Jens Herman Borge Jansen (04) 200m: 36,97 lengde: 3,42, liten ball: 25,38



UM 2015

Årets ungdomsmesterskap ble i år arrangert på Romeriket friidrettstadion 11.- 13. september. HIL hadde flere deltagere i ulike øvelser hver dag, og det ble et godt mesterskap med flere personlige rekorder og medaljer. Gjermund Tønnesen fulgte ungdommen og har delt resultater og bilder/film på vår facebookside. Her kan dere lese hva han har skrevet:

UM dag 1 startet med Jonathan på 100m forsøk på formiddagen. Han satt pers med 12.12 sek men tiden holdt ikke til semifinale. Tidligere i år løpt på 12.14 sek. Litt senere på dagen løp han 300m hk og ble nr 5 på tiden 44.66 sek. Han har kun løpt langhekk en gang før på tiden 44.31 sek og har trent minimalt på distansen. Men fint å prøve seg på litt andre distanser. Josefine avsluttet kvelden med slegge og en fin tredje plass.

UM dag 2. Overskyet og litt regnvær i dag, men flotte resultater!!! Gull til Skorpen i spyd (700g) med 66.15m og Gull til Jarl Bjørklund (800g) med 54,54m. Grattis!! Jonathan løp tidligere på dagen 200m på 24.64s PB, Ravn løp samme distanse på 25.50s PB. Ingen av de gikk videre, men greit gjennomført. Josefine ble nr 5 i diskos med 30,67m. Så løp Ravn 800m på 2.03.94 min PB og ble nr 10 totalt i G16. Et bra løp!!!

UM dag 3. Siste dagen og kun Trym Tønnesen (G15) deltok fra HIL på 2000m. Stort startfelt med 28 løpere, Trym ble nr 18 på tiden 6.19,87 min og satt pers med litt over 5 sek. Et bra løp, der Jakob Ingebrigtsen vant på suverene 5.24 min. Jeg synes utøverne fra HIL har gjort et bra mesterskap. To gull og en bronse, og alle løperne har satt PB denne helg. Og ikke minst en artig gjeng å være sammen med. Her er resultatene med Tyrving poeng.

Alex Skorpen Spyd: Gull; 1061 p (66.15m)

Jarl Bjørklund Spyd: Gull; 910 p (54.54m)

Josefine Elders Slegge; Bronse; 964 p (42.56m)

Trym Tønnesen 2000m; 932 p (6.19,87 min) PB

Ravn Elnæs 800m; 928 p (2.03,94 min) PB

Jonathan Nolet 100m; 928 p (12.12 sek) PB

Jonathan Nolet 200m; 903 p (24.64 sek) PB

Jonathan Nolet 300m hk; 868 p (44.66 sek)

Ravn Elnæs 200m; 830 p (25.50 sek) PB

Josefine Elders Diskos; 680 p (30,67 m)

Klubbmesterskap 2015

Årets klubbmesterskap ble arrangert en solfylt lørdag på Halden stadion. Det var dessverre ikke mange påmeldte, men de som kom deltok med stor iver.

60m

HEAT: 1

VIND : 2,3

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
J-10	Thelma B. Andreassen	2005	HIL	12,24.56
J-11	Mathilde Gylvik	2004	HIL	12,24.68
J-11	Ella Mikalsen	2004	HIL	12,24.80
J-8	Thea Kvalheim	2007	HIL	12,27.00
J-8	Oda A. Guldahl	2007	HIL	12,26.20

HEAT: 2

VIND :3,6

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G-10	Ole Christian A. Guldahl	2005	HIL	9,87
G-10	Erlend Grønlund Moen	2005	HIL	9,93
G-11	Mika Schou Andersen	2004	HIL	9,56
G-11	Jens Herman B Jansen	2004	HIL	9,78
G-9	Thomas Gylvik	2006	HIL	10,10

Manuell tid

HEAT: 3

VIND :- 0,6

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID	PL
G-11	Tobias Johansen	2004	HIL	8,87	1
G-11	Nikolai Haugen	2004	HIL	9,90	2
G-11	Benjamin Husvik	2004	HIL	10,00	3
G-11	Aksel Olav Eriksen	2004	HIL	10,50	4
G-11	Yohannes Huseby Lund	2004	HIL	11,70	5
G-11	Tommi Pasanen	2004	HIL	DNS	

100m

Manuell
tid

HEAT: 1

VIND :-0,2

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G- 15	Patrick Bennet	2000	HIL	13,00
G- 15	Trym Tønnesen	2000	HIL	DNS
G- 16	Ravn Elnæs	1999	HIL	DNS
J-14	Selma Dalby	2001	HIL	15,80
J-15	Jenny Ringell Martinsen	2000	HIL	15,20

DISTANSE:

400m

Manuell
tid

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
J-9	Martine Lervik	2006	HIL	1,40,8
J-10	Helle Kvalheim	2005	HIL	1,39,9
J-9	Synnøve Gilstedt	2006	HIL	1,41,4

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G-11	Nikolai Haugen	2004	HIL	1,20,8
G-11	Yohannes Huseby Lund	2004	HIL	1,31,4
G-11	Benjamin Husvik	2004	HIL	1,18,8
G-11	Aksel Olav Eriksen	2004	HIL	1,29,1
G-10	Sebastian F. Nøstvik	2005	HIL	1,29,4

DISTANSE:

1500

Manuell
tid

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G- 15	Patrick Bennet	2000	HIL	5,06,1
G- 15	Trym Tønnesen	2000	HIL	4,27,5
G- 16	Ravn Elnæs	1999	HIL	4,51,3

Ekstra løp 22. september

60m manuell tidtaking

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G- 11	Lars Fredrik Breda	2004	HIL	11,81
G- 11	Marius Haugen	2004	HIL	13,37
G- 10	Oliver F Olsen	2005	HIL	10,9
G- 10	Elias Mosebekk	2005	HIL	11,98

400m manuell tidtaking

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT	KLUBB	TID
G- 10	Oliver F Olsen	2005	HIL	1.42.59
G- 10	Elias Mosebekk	2005	HIL	1.43.59

KULE

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT ÅR	KLUBB	VEKT	RESULTAT
J-15	Jenny Ringell Martinsen	2000	HIL	3	5,21
J-14	Selma Dalby	2001	HIL	3	6,42
MS	Christer Stenersrød	1991	HIL	7,26	12,06
KS	Silje Stenersrød	1994	HIL	4	9,25
G-17	Alexander Skorpen	1998	HIL	5	13,12
G-13	Karl- Erik Ringsell Martinsen	2002	HIL	3	6,74
KS	Emilie Ingerø	1995	HIL	4	9,09
J-17	Josefine Elders	1998	HIL	3	10,26

LENGDE

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT ÅR	KLUBB	RESULTAT VIND
G-11	Nikolai Haugen	2004	HIL	3,6 -1,2
G-11	Benjamin Husvik	2004	HIL	3,35 -0,0
G-11	Aksel Olav Eriksen	2004	HIL	3,00 0,0
J-9	Martine Lervik	2006	HIL	2,61 -0,5
G-10	Sebastian F. Nøstvik	2005	HIL	2,94 0,4
J-10	Helle Kvalheim	2005	HIL	3,05 -0,5
J-9	Synnøve Gilstedt	2006	HIL	3,05 0,0
G-11	Tommi Pasanen	2004	HIL	
G-11	Tobias Johansen	2004	HIL	3,70 -0,4
G-11	Jens Herman B Jansen	2004	HIL	3,23 0,0
G-11	Mika Schou Andersen	2004	HIL	2,72 0,1
G-10	Erlend Grønlund Moen	2005	HIL	3,23 +0,4
G-10	Ole Christian A. Guldahl	2005	HIL	3,29 -0,1
G-9	Thomas Gylvik	2006	HIL	2,42 0,0
J-10	Thelma B. Andreassen	2005	HIL	2,55 0,0
J-11	Mathilde Gylvik	2004	HIL	2,60 -0,0
J-8	Thea Kvalheim	2007	HIL	2,07 -1,1
J-8	Oda A. Guldahl	2007	HIL	2,42 -0,6
J-11	Ella Mikalsen	2004	HIL	3,09 -0,7
G- 11	Lars Fredrik Breda	2004	HIL	2,97 1,1
G- 11	Marius Haugen	2004	HIL	2,65 0,8
G- 10	Oliver F Olsen	2005	HIL	2,22 0,6
G- 10	Elias Mosebekk	2005	HIL	2,81 0,8

SPYD

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT ÅR	KLUBB	VEKT	RESULTAT
G-11	Tommi Pasanen	2004	HIL	400	32,42
MS	Christer Stenersrød	1991	HIL	800	59,36
G-17	Alexander Skorpen	1998	HIL	700	65,90
MS	Vetle Brunvatn			800	63,31
KS	Emilie Ingerø	1995	HIL	600	41,58
G18/19	Jarl Bjørklund	1997	HIL	800	55,50
G-17	Sondre Høyland	1998			DNS

DISKOS

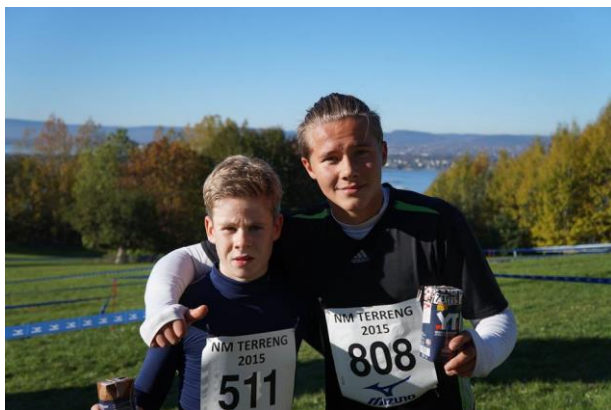
KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT ÅR	KLUBB	VEKT	RESULTAT
MS	Christer Stenersrød	1991	HIL	2	31,56
G-17	Alexander Skorpen	1998	HIL	1,5	38,98

G18/19	Jarl Bjørklund	1997	HIL	1,75	35,19
KS	Silje Stenersrød	1994	HIL	1	27,37
G-13	Karl- Erik Ringsell Martinsen	2002	HIL	0,75	22,64
KS	Emilie Ingerø	1995	HIL	1	27,72
J-17	Josefine Elders	1998	HIL	1	32,79

SLEGGE	KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT ÅR	KLUBB	VEKT	RESULTAT
	G-11	Håkon Wiig	2004	Aremark	3 kg	20,32
	G-13	Karl- Erik Ringsell Martinsen	2002	HIL	3 kg	20,10
	J-17	Josefine Elders	1998	HIL	3 kg	43,22
	KS	Silje Stenersrød	1994	HIL	4 kg	46,62
	MS	Christer Stenersrød	1991	HIL	7,25	
vektkast	MV 54- 57	Bjørn Arild Sande	1961	Aremark	6 kg	38,38
	MV 54- 57	Bjørn Arild Sande	1961	Aremark	12 kg	13,07
HØYDE						
	KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT ÅR	KLUBB	RESULTAT	
	J-14	Selma Dalby	2001	HIL	115cm	
	G-15	Trym Tønnesen	2000	HIL	115cm	
	G- 16	Ravn Elnæs	1999	HIL	145cm	
	G- 15	Patrick Bennet	2000	HIL	138cm	

LITEN BALL

KLASSE	FOR - OG ETTERNAVN	FØDT ÅR	KLUBB	RESULTAT
G-11	Nikolai Haugen	2004	HIL	19,74
G-11	Benjamin Husvik	2004	HIL	23,00
G-11	Aksel Olav Eriksen	2004	HIL	19,64
J-9	Martine Lervik	2006	HIL	13,59
G-10	Sebastian F. Nøstvik	2005	HIL	25,39
J-10	Helle Kvalheim	2005	HIL	13,96
J-9	Synnøve Gilstedt	2006	HIL	12,62
G-11	Tobias Johansen	2004	HIL	27,26
G-11	Jens Herman B Jansen	2004	HIL	28,24
G-11	Mika Schou Andersen	2004	HIL	25,98
G-10	Erlend Grønlund Moen	2005	HIL	25,37
G-10	Ole Christian A. Guldahl	2005	HIL	25,76
G-9	Thomas Gylvik	2006	HIL	16,25
J-10	Thelma B. Andreassen	2005	HIL	27,21
J-11	Mathilde Gylvik	2004	HIL	19,28
J-8	Thea Kvalheim	2007	HIL	10,89
J-8	Oda A. Guldahl	2007	HIL	9,38
G- 11	Lars Fredrik Breda	2004	HIL	21,32
G- 11	Marius Haugen	2004	HIL	16,74
G- 10	Oliver F Olsen	2005	HIL	21,65
G- 10	Elias Mosebekk	2005	HIL	10,40



Årets utendørs sesong ble i dag avsluttet med NM i terrengløp lang løype på Ekeberg. En lang sesong er over for Ravn (G16) og Trym (G15) med mange løp både på og utenfor bane. Begge stilte til start i samme startfelt sammen med G17, og løp 4 km. Meget bra deltakelse i disse klassene i en hard løype som gikk på gress. Trym ble nr 10 på tiden 14.57.31, og løp et bra løp han kan være fornøyd med. Jakob Ingebrigsten vant på suverent vis hele feltet på 12.37.47 min, men han er da også helt noe for seg selv. Ravn ble nr 9 med tiden 15.14.91 min, men har vist langt bedre løp tidligere i år. Dette er også en distanse som er litt for lang for han foreløpig. Simen Halle Haugen vant klassen på 13.04.75 min.

Begge ga alt i dette løpet og viser enorm vilje etter en lang sesong, og var naturligvis slitne etter denne kraftprøven.

Tradisjonen tro, arrangerte kretsen samling for utøvere i alderen 15 år og eldre i Uddevalla når utesesongen var over. Her hadde vi med flere deltagere.



Treningsstevne/ 5- kamp i kast.

Sesongens siste treningsstevne ble arrangert samtidig som 5- kamp i kast. 5- kampen var kun for klubbens egne deltagere. Søndag 11. oktober gjennomførte vi øvelsene i slegge, diskos og vektkast i Aremark. Silje hadde med kaffe og kaker til alle, og det ble en veldig hyggelig søndag for både utøvere, funksjonærer og tilskuere. Øvelsene spyd og kule ble gjennomført tirsdagen etter, på Halden stadion.



Kast 5-kamp Halden IL 2015

Kastvektar tilpasset alder.

	Slegge	Diskos	Vekt /slengb.	Spyd	Kule	Poeng totalt	PL.
Christer-MS	45,70m	33,14m	13,81m	57,63m	11,99m		
Stenersrød	606	527	667	702	606	3108	1
Josefine-J17	48,01m	32,01m	14,30m	21,20m	10,15m		
Elders	888	500	758	311	539	2996	2
Marit-KS	41,58m	32,89m	12,72m	25,90m	10,86m		
Jørgenrud	746	517	660	399	586	2908	3
Silje-KS	44,70m	27,62m	13,91m	26,38m	8,81m		
Stenersrød	815	418	733	408	452	2826	4
Alexander-G17	28,86m	36,69m	12,03m	59,15m	11,42m		
Skorpen	332	598	566	725	571	2792	5
Emilie-KS	24,51m	29,90m	9,47m	43,45m	9,85m		
Ingerø	375	461	461	734	520	2551	6
Jarl-G18	23,11m	33,45m	10,75m	51,66m	10,01m		
Bjørklund	241	533	494	613	486	2367	7
Julie-KS	30,52m	36,09m	8,02m	22,14m	8,41m		
Elders	504	578	373	329	426	2210	8
Karl Erik-G13	20,98m	25,18m	4,94m/22,10m	17,9m	6,59m		
Martinsen	507	459	691	96	332	2085	9

Da gjenstår det bare å takke for en flott sesong og ønske dere lykke til videre!