

HYEN IDRETTSLAG 2016



Hyen sprinten .



Knøtteturnering på Byrkjelo



- **STYRET**
- **IDRETTSSKULEN**
- **TRIMGRUPPA**
- **FOTBALLGRUPPA**
- **SPINNINGGRUPPA**
- **FRIIDRETSGRUPPA**
- **SKIGRUPPA**

SAKLISTE ÅRSMØTE HYEN IDRETTSLAG 2016.

Årsmøtet er i Hyen Samfunnshus torsdag 2. februar 2017 kl. 19.30

1. Åpning
2. Godkjenning av innkalling, sakliste og møtereclar
3. Valg av møteleiar, referent, og to personar til underskriving av møteprotokoll
4. Godkjenning av årsmelding frå styret og gruppene
5. Godkjenning av rekneskap
6. Drøfte medlemskontigenten
7. Budsjett for 2017
8. Saker frå styret og medlemmane
9. Val

8.1 Vedtak om endring av avtalen angående kast/sandvolley anlegget i Vikja. Opprinneleg avtale er at Hyen Idrettslag skulle kjøpe området, men etter drøftingar med grunneigar har styret i idrettslaget gått med på å inngå leigeavtale på området. Styret ber årsmøte å komme med endeleg avgjerd i saka slik at det kan fattast eit endeleg vedtak på årsmøtet.

8.2 Informasjon angående opprusting av gymbygg/samfunnshus. Som dei fleste har fått med seg er kommunen godt i gong med planlegging av arbeidet med å få i stand symjebasseng og gymsal. Dette arbeidet kan komme til å innbefatte ein del av samfunnshuset, litt uvisst endå kva grad det gjeld. Styret i idrettslaget vil be årsmøtet om fullmakt til å arbeide vidare i lag med dei andre eigarane av samfunnshuset.

Bjørn Petter Rygg
leiar

Tillitsvalde i Hyen Idrettslag 2016.

ARBEIDSUTVAL

Bjørn Petter Rygg	leiar	(attval)
Marit Straume	nestleiar	(attval)
Eldar Rønnekleiv	kasserar	(attval)
Hanna Ommedal Aa	styremedl	(attval)
Magni Aa Berge	idrettsskulen	(attval)
Anders Ommedal	vara/medlemsansv.	(attval)

FRIIDRETTSGRUPPA

Ola Henning Ommedal	leiar	(attval)
Hilde Aa		(attval)
Gry Therese Nesse		(attval)
Olav Marius Aa		(ny)
Karl Erik Sande Holme		(ny)
Marius Rygg		(ny)

SKIGRUPPA

Erik Ommedal	leiar	(attval/ny)
Harald Ommedal		(attval)
Tore Sæten		(attval)
Geir Kjetil Aa Hope		(attval)
Anne Berit Selle		(ny)

FOTBALLGRUPPA

Vegard Søhoel	leiar	(attval)
Anders Ommedal		(attval)
Åsmund Ommedal	oppm. sen.	(attval)
Jakob Eimhjellen		(attval)

SPINNINGGRUPPA

Oddrun Ommedal	leiar	(attval)
Olaug Katrin Holme		(attval)
Torill Solheim		(attval)

IDRETT FOR FUNKSJONSHEMMA

Sølvi Espeland Hope		(attval)
---------------------	--	----------

TRIMGRUPPA

Kirsti Meyer Hope	leiar	(attval)
Judit Aa	sekretær	(attval)
Anton Aa		(attval)
Jakob Rønnekleiv		(attval)
Martin Eimhjellen		(attval)
Jan Arve Heimsæter		(attval)

IDRETTSSKULEN

Magni Aa Berge	leiar	(attval)
Tove Hanne Ommedal		(attval)
Frode Vesterås		(attval)
Inger Mari Akse		(ny)

REVISORAR

Solbjørg Moen Holme		(attval)
Ole Matias Aa		(attval)

UTSENDINGAR TIL GLOPPEN IDR.RÅD

Leiar:	Bjørn P. Rygg
Nestleiar:	Marit Straume

REPR: TIL ÅRSMØTET I HYEN SAMFUNNSHUS

Leiar	(B. Rygg)	m/vara Hanna O. Aa
Nestleiar	(M. Straume)	m/vara Magni Aa Berge
Kasserar	(E. Rønnekleiv)	m/vara Anders Ommedal

VALNEMND

Judit Aa	leiar	
Øyvind Magnus Solheim		
Solfrid Utheim Rygg		
Matias Hope	vara	(ny)

Leiar

Eit nytt år er gått, og det er igjen tid for å oppsummere innsats og aktivitet for året som er lagt bak oss.

Eit idrettslag har mange oppgåver i samfunnet, og i Hyen er det ikkje noko unntak. Her legg vi til rette for aktivitetar for ungar, ungdom og vaksne, i friidrett og på ski både sommar og vinter, trim –og mosjonsaktivitetar året rundt. Vi arrangerar konkurransar i friidrett og på ski både for laget sine utøvarar, for kretsutøvarar og heilt opp til nasjonale stemner.

Vi har anlegg som skal byggast, driftast og vedlikehaldast slik at dei til ein kvar tid skal være funksjonelle og tiltalende både for brukarar og tilskodarar.

Og dette kan til tider være utfordrande. Heldigvis er det mange av medlemmane i idrettslaget som både har kunnskap og engasjement til dei ulike oppgåvene. Men til tider kan ein føle seg både makteslause og inkompetente, noko eg har følt til jobben som leiar i idrettslaget. Heldigvis har ein med seg dyktige medlemmar i styret som ein kan snakke med, diskutere å finne løysingar i lag med.

Motivasjonen min for å være leiar er at eg ser engasjement blandt medlemmar og leiarar som gjer den daglege jobben som skal til for at vi kan ha utøvarar som hevdar seg både i lanstoppen og verdenstoppen i sine øvelsar. Ein blir litt stolt av slikt. At ein har vore med å bidrege med dugnad som har hjelpt til at desse utøvarane er komne så langt.

Og at løypene på Høgden og i Gjengedalsmarka blir flittigt brukt, og at idrettsplassen er den aktivitetsarenaen som den er for bygda. Og sjå på postane til Fjelltrimmen, kor godt besøkte dei er.

Så idrettslaget er ein mangfaldig instistusjon i lokalsamfunnet med mange funksjonar. Derfor er eg av og til svært usikker på om det å være leiar er jobben for meg. Ein må ha fokus på ting som nødvendigvis ikkje har noko direkte med idrett å gjere. Derfor trur eg at idrettslaget burde hatt ein leiar som var litt meir ”administrativ” anlagd enn det eg er.

Men eg har ikkje sagt i frå meg endå, men det er årsmøtet som bestemmer. Eg er villeg til å prøve eit år til hvis årsmøtet vil det.

Bjørn Petter Rygg
leiar

Styremøter

Dette året har vi kun hatt 3 styremøter der vi har samla heile styret, resten av korrespondansen har gått på e-post og pr. telefon.

Dette er ikkje ei ideell løysing, men det har vore praktisk i dei sakene vi har hatt

Spesielle oppgaver

Arbeidet med KlubbAdmin der vi administrerar medlemmane våre er nok det som tar mest tid. Men no er medlemsregisteret nesten komplett, så arbeidet med det vil nok minke i tida framover.

Ellers å nemne er arbeidet med å få inn medlemskontigenten tar altfor lang tid. Det tar ein halvtime å fakturere via KlubbAdmin, og 75 % av alle medlemmane betalar innan fristen. Men det er veldig tungt å få inn resten. Det kan nok være fleire grunnar til det, men der bør vi nok stramme litt inn. Det viktigaste er faktisk at flest mogeleg har ei e-post adresse som er rett. For 2017 vil medlemskontigenten komme ut i starten av april.

Aktivitet

Aktiviteten i 2016 har vore på det normale, ein tenker vel alltid at det kunne har vore bedre. Årsmeldingane til dei forskjellige gruppene beskriv godt den aktiviteten vi faktisk har.

Av reint sportslege aktivitetar er det Jon Rolf Skamo Hope og Magnus Rygg Storsletten som markerar seg i landstoppen. Det syner igjen at det er tålmodighet og systematisk trening under kyndig ledelse som gjev best resultat på sikt.

Som tidlegare år er det nok Friluftshelga som skapar den største arrangementsaktiviteten, der det Nasjonale friidrettsstemnet onsdagen som har flest funksjonærar i drift. Det er godt å vite at vi har ein slik ressurs i Hyen, der så mange stiller på og gjer eit nærmast prikkfritt arrangement.

Tordagen etter var det klart for fjellturen, men tåke, regn og vind la ein dempar deltakinga. Vi var kun 15 deltakarar som tok turen innover Vassendedalen og inn til Tjønnadalen der vi snudde. Dette er ein tur vi må gjennomføre i fineveir, det er veldig flott der, så vi får prøve på neste Friluftshelg.

Fredag var det igjen fotballkamp på idrettsplassen, denne gongen med Svelgen på besøk. Den kampen enda til slutt 8-0 til Hyen. Denne kampen var egentleg ein vanleg seriekamp som ein fekk til i forbindelse med Friluftshelga.

I år var første året på lenge utan triatlon på laurdagen i friluftshelga. Dette på grunn av signal frå fleire hold der gjennomgangstonen var at det blei ei voldsom folkeforflytting frå sentrum til Vågen, og at folka kom ikkje tilbake til sentrum sjølv om det fortsatt var tidleg ettermiddag. Ellers var nok deltakarantalet ein grunn, forholdet mellom arrangørinnsats og antal deltakarar stod ikkje heilt i stil. Eit så godt gjennomført arrangement bør ha fleire deltakarar. Då bør ein vurdere korleis vi skal få fleire med. Kanskje tidlegare annonsering og med ein lenger påmeldingsperiode i førevegen kunne være eit av verkemiddela?

Ellers må vi nemne den faste aktiviteten i gymbygget, idrettsbana, lysløypa og Gjengedalsmarka. Utan leiarar, instruktørar, løypekøyrarar og foreldre sin dugnadsinnsats, hadde vi ikkje hatt det tilbudet vi har. Tusen takk til ALLE.

Søndag den 13. November var det igjen klart for idrettsbasar. Den viktigaste dagen i året for Hyen Idrettslag, og det slo ikkje feil denne gongen heller. Igjen syner det at hyarane verkeleg set pris på det som idrettslaget står for. Igjen bidrog ein fullsett gymsal til eit oversot på godt 70.000 kroner. Dette er svært imponerende og kjem utruleg godt med. Utgiftene blir ikkje mindre i framtida. Det blei også i år utdelt premiar og gåvekort til deltakarar på dei forskjellige trim-og mosjonsarrangementa.

Idrettsstipendet gjekk dette året til Marius Rygg, som tidlegare har utmerka seg som ein habil friidrettsutøvar med langsprint og lengde / tresteg som sin spesialitet, og i den siste tida har utmerka seg med sitt engasjement for lagsarbeid som trenar, instruktør og fagkunnskap.

Men utan gevinstar blir det ingen basar. Derfor vil vi takke ALLE som er gåvmilde med oss:

- Joker Hyen <https://joker.no/Finn-butikk/Joker-Hyen/>
- Hyen Bygg <http://www.hyenbygg.no/>
- Hyen Fisk <http://hyen.no/>
- Nordfjord Laks <http://hyen.no/>
- Brødrene Aa <http://www.braa.no/>
- Bygger`n Sandane <http://www.byggern.no/sandane/>
- Felleskjøpet <https://www.felleskjopet.no/>
- Wagner <http://www.wagnersavoy.no/butikker/wagner%20sandane>
- Yrkesklær <http://www.yrkeogfritid.no/>
- Sandane Glasmagasinet <https://www.facebook.com/sandane.glassmagasin>
- Vigdis Denstadlid
- Hilde Aa
- Firda Elektro AS <http://firda-elektro.no/>
- Arkja <https://www.facebook.com/pages/Arkja-Mote/521836307856615>
- SFE <http://www.sfe.no/>
- G-Sport <http://www.gsport.no/butikker/g-sport-sandane>
- Eikenes Libris <http://www.libris.no/Butikker/Eikenaes-Libris>
- Rigmor Hafstad
- Sparebanken S. og Fj. <https://www.ssf.no/>

Medlemstal

Som vi ser er så er medlemstalet noko det same som i fjor. Vi trudde vel at det kanskje skulle auke litt igjen etter omlegginga av medlemssystemet, men det har det ikkje gjort. Målet må i alle fall være at medlemstalet ikkje minkar.

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	3	20	17	9	90	139
Menn	3	24	26	16	119	188
Totalt	6	44	43	25	209	327

Medlemsutviklinga:

	2012	2013	2014	2015	2016
Totalt	394	391	391	329	327

Sponsorane våre



Årsregnskap

Rekneskapen blir lagt fram i sin heilhet på årsmøtet.

Årsmelding for idrettsskulen 2016

IDRETTSSKULEN FOR DEN ELDSTE GRUPPA, 4.- 7. KLASSE

Tidspunkt:

Onsdag, kl. 18:00-19.15.

Våren 2016:

10-15 born

Instruktør:

Brita Sande Holme

Hausten 2016: 12-18 born

Instruktørar:

Synne Marie Oppheim

Even Rønnekleiv



Det har vore god aktivitet og godt oppmøte på idrettsskulen.

Fokuset har vore på basisferdigheiter – spenst, balanse, hurtigheit, styrke og koordinasjon.

Mykje av dette har vore gjort i form av leik og spel, men dei har også vorte introdusert for øvingar og aktivitetar der formålet, meir direkte, er å forbetre ein ferdigheit.

Dette set også konsentrasjonen på prøve, og gjev god trening i evna til forbetre gjennomføring av ei øving, basert på konkrete tilbakemeldingar til den enkelte.

Dette kan vere utfordrande med ei så stor gruppe, men vi har funne ei god løysing ved at vi på nokre treningar delar gruppa.

Det er ein fin gjeng som er med oss på trening. Dei er delaktige med innspel og ønskjer om aktivitetar. Nokre ønskjer har vi oppfylt og fleire vil det blir i løpet av våren.



Frå karusellrenn: skal tru om vi får maskina på gong att. Foto:ABS

IDRETTSSKULEN FOR DEN YNGSTE GRUPPA 5ÅR-3.KL

Torsdagar 17.30 - 18.30. 10-15 barn

Instruktørar:

Tove Hanne Ommedal

Elin Karin Hope

Geir Kjetil Aa Hope

Leikprega aktivitetar, ball og ballspel, vi har brukt litt apparat. Leik der ein øvar på grunnleggende øvelsar; motorikk, reaksjon, koordinasjon, balanse, samarbeid.. Lommelykttur på Åsen siste gongen før jul.

KOM I FORM PÅ SKI OG KARUSELLRENN



Karusellrenn Foto: ABS

Idrettsskolen samarbeider med skigruppa om karusellrenn og kom i form på ski.

Det var 4 karusellrenn inkludert lagsmeisterskap kort løype.

Det er frivillig å gå på tidtaking. Ikkje så mange gjekk på tid, men nokre gjekk til gjengjeld to gonger på same kvelden! Det var godt frammøte totalt sett. 55 barn frå 3 til 16 år og 27 vaksne deltok minst ein gong. 48 stk var med 3 eller 4 gonger.

Årsmelding frå Trimgruppa 2016

Medlem i gruppa: Jakob Rønnekleiv, Anton Aa, Martin Eimhjellen, Jan Arve Heimsæter, Judit Aa og Kirsti Meyer Hope.

Også i år har det vore god deltaking på trimaktivitetane i idrettslaget. Det har blant anna vore mange besøk på trimpostane.

Vinter

Sist vinter vart det etter kvart såpass mykje snø at vi fekk arrangert eit trimrenn, i tillegg kunne dei som ønskte det, ta skimerket på arrangementa til skigruppa. Dermed blei det også i år nokre som fekk tatt merket.

Vår/Sommar

I år har vi hatt ein kveldstur for veka frå mai til byrjinga av juli. Målet med turane er å gje turgåarane moglegheit til å bli kjend med flotte turmål i nærmiljøa rundt om i Hyen. Dessutan er det kjekt å gå på tur ilag!

Dei siste somrane har vi hatt trimpostar på ulike stadar i Hyen. Nokre av postane kunne nåast på ei kveldsstund, mens andre var litt meir krevjande. Talet besøkjande varierer ein del frå post til post, men dei fleste postane har fleire registrerte enn i fjor. I år er det Solheimstøylen som har flest besøk, med imponerende 619. Det er ny rekord. Vi har utvida talet trimpostar, slik at det i alt er 12 postar. I år er det berre fire som har vore på alle postane, så det kan hende vi har lagt opp til for mange. Kanskje er det lurt å redusere antallet til tursesongen 2017.

Det har vore postar på følgjande stadar: (Besøkstala i parentes). Lavesteinen (92) (Hope), Storevasshøgjen (74) (Hjorteset). Solheimstøylen (619), Gamlestøylen (167) (Eimhjellen), Utigardstøylen (120) (Eimhjellen), Røyrvikstøylen (84), Holsstøylen (357), Vasslivatnet (109) (Ommedalen),

Nobba (79) (Mjellem), Kannarhøgjen (115) (Aastøylen), Aastøylsfjellet (58), Naudskorklumpen (54) (Rønnekleiv), I år er som sagt ikkje så mange som har

tatt alle postane, men her er namnet på dei flittigaste turgåarane: Kjellaug Hope, Berta Hope Rønnekleiv, Olav Marius Aa og Hanna Ommedal Aa.

Gymbygget

Vi har som i fjor tilbod om aktivitet i gymbygget tre kveldar i veka. Det er også treningar på Solheim nokre kveldar i veka. Oppslutninga om dei ulike treningane har stort sett vore god i haust, men det er plass til fleire! Heller ikkje i år har vi hatt høve til å nytte bassenget fordi det skal pussast opp. Håper berre det ikkje tar alt for lang tid før trimmarane kan kaste seg ut eit oppgradert og triveleg basseng.

Utmerkingar

Idrettsmerket:

I år har Arnfinn Ommedal tatt idrettsmerket for 59. gong. Det står det respekt av. Gratulerer til han og dei andre som får utmerkingar.

Hederspris: Sølvi Espeland Hope

Skimerket:

Gullstatuett: Sølvi Espeland Hope

Krus: Kjellaug Hope

Årsmelding fotball senior



Seniorlaget har lagt bak seg ein god sesong. Vi kjempa i toppen av tabellen gjennom våren og hausten. Nokre sure tap på slutten gjorde at vi til slutt enda på ein 5. plass. Vi hadde ein god, stabil gjeng gjennom sesongen og klarte å stille mannskap til alle kampane. Dette er veldig kjekt for meg som trenar. Og så er det alltid fint å ha spelarar som stepper på når det trengs. Det er viktig for Hyen og halde laget i gong. Vi treng tilvekst av nye spelarar som kjem opp, samtidig som vi held dei «gamle spreke» fortsatt i aktivitet.

I år har gjorde vi ein vri i friluftshelga og flytta ein seriekamp til denne helga. Dermed fekk vi ein kamp som betydde noko for begge lag. Svelgen var velvillige og stilte på. Det skulle vise seg at det blei eit svært sjåverdig kamp, spesielt for heime-supporterane. Hyen vann heile 8-0, noko som mest truleg er det beste resultatet i friluftshelg-historia. Vi kjem til å prøve å få ein seriekamp i friluftshelga også neste år, viss dette let seg gjere.

Nedanfor kan du sjå kven som var med å bidrog gjennom sesongen. Det er kjekt å sjå nye og gamle namn på lista. Det er òg flott at så mange som 27 spelarar har vore med i år.

Det har vore eit labert treningsoppmøte no på slutten av året, men håpar at dette tek seg opp på nyåret når grunnlaget for neste sesong skal leggst. Det er berre å slenge seg med. Nivået er høgt, men slett ikkje avskrekkande. Viktigaste er å ha det sosialt og kjekt.

Resultat 2016:

Dato	Hjemmelag	Resultat	Bortelag
22.04.2016	Stadlandet /Åheim	1 - 3	Hyen
26.04.2016	Hyen	2 - 2	Breimsbygda /Jølster 2
03.05.2016	Svelgen	1 - 2	Hyen
10.05.2016	Hyen	2 - 1	Loen /Vikane/Stryn 3
26.05.2016	Flatraket /Selje 2	1 - 2	Hyen
31.05.2016	Hyen	3 - 0	Sandane 2
07.06.2016	Haugen	1 - 0	Hyen
14.06.2016	Hyen	2 - 2	Oppstryn
01.07.2016	Hyen	1 - 4	Stadlandet /Åheim
29.07.2016	Hyen	8 - 0	Svelgen
09.08.2016	Breimsbygda /Jølster 2	2 - 2	Hyen
23.08.2016	Loen /Vikane/Stryn 3	1 - 1	Hyen
30.08.2016	Hyen	4 - 5	Flatraket /Selje 2
06.09.2016	Sandane 2	0 - 3	Hyen
13.09.2016	Hyen	2 - 2	Haugen
20.09.2016	Oppstryn	2 - 1	Hyen



Tabell 2016:

Lag	S	P	
1	Flatraket /Selje 2	16	33
2	Haugen	16	32
3	Breimsbygda /Jølster 2	16	28
4	Loen /Vikane/Stryn 3	16	27
5	Hyen	16	26
6	Stadlandet /Åheim	16	24
7	Oppstryn	16	17
8	Sandane 2	16	11
9	Svelgen	16	8

Spelar	Kampar 2016	Mål 2016	Kampar totalt	Mål totalt
Marius Rygg	16	5	22	6
Mikael Nordal	16	3	17	3
Ola Andreas Ommedal	15	0	85	2
Åsmund Ommedal	15	0	282	110
Anders Ommedal	15	2	136	51
Nils Storsletten	15	0	59	0
Ola Henning Ommedal	14	2	285	9
Per Inge Straume	14	3	30	4
Roger K. Nordal	14	4	156	67
Torleiv Straume	13	3	61	8
Mindaugas Badaras	11	0	11	0
Ovidijus Varnas	11	3	11	3
Vegard Søhoel	11	0	21	1
Øyvind Magnus Solheim	11	1	143	2
Ottar Erik Rønnekleiv	10	2	44	9
Tautvydas Jankunas	9	2	22	12
Øyvind Larsen	7	0	144	5
Lars Eirik Nyborg	6	4	6	4
Ole Jakob Mjellem	4	1	43	3
Magne Johan Gjengedal	4	2	42	6
Ola Alexander Lilloe-Olsen	3	0	70	10
Jonas Eimhjellen	3	0	3	0
Jakob Straume	3	1	29	1
Vegard Flatjord	2	0	27	3
Jakob Andre Rønnekleiv	2	0	43	2
Jens Inge Bakketun	2	0	21	0
Brede Seim	1	0	15	4

Utmerkingar:

Årets spelar: Marius Rygg

Årets toppskorar: Marius Rygg, 5 mål

Årets unge spelar: Nils Storsletten

Fotball 6,7,8,9 og 10 år

Ungar frå Hyen har vore med på 4 knøttetturneringar i 2016. Desse var i Innvik, i Breim, på Skei og på Sandane.

Det er varierende resultat. Vi må ofte ha ulike aldersklasser på same lag for å få det til og gå i hop, noko som gjer at borna ofte møter motstandarar som er eldre og meir erfarne enn dei. Turneringane er likevel noko ungane gledar seg til, og alle som har lyst får vere med.

Vi har hatt trening mandagar etter skulen.

Etter siste turneringa på Sandane hadde vi avslutning med pizza på Mona Lisa.

12 - års laget

Hyen har i 2016 hatt lag i klasse gutar 12 år. Både jentene og gutane som er 11 og 12 år har vore med. I tillegg har ein søkt ned tre 13 åringer. Ein kan ha med ein av desse i kvar kamp. Nokre 10 åringer har også vore med i enkelte kampar der ein mangla spelarar.

Treningar har vore fredagar etter skulen. Det vart mange tap på våren, men betre i haustsesongen.

Ungane har syns det har vore kjekt. Takk til dommarar og foreldre som har køyrt og vore lagleiarar på bortekampar, og laga vafler på heimekampane.

Desse var med:

Eline Rønnekleiv	Olve Ommedal Teigland	Eirik Rønnekleiv
Bjørn Andre Røyrvik	Morten Ommedal	Matilde Aa Berge
Kristoffer Sårheim Ommedal	Marit Rønnekleiv	Malin Rønnekleiv
Ivan Studsrød	Nils Inge Eimhjellen	Aleksander Sæter
Andreas Ommedal Aa	Magnus Vesterås	Daniel Mjellem
Lars Olav Røyrvik	August Aa Berge	Torstein Straume

Trenarar: Anders Ommedal og Odd Arne Røyrvik

Oppmann: Ola Henning Ommedal

Årsmelding frå spinninggruppa

Styret:

Oddrun Ommedal leiar

Olaug Katrin Holme

Torill Solheim Holme

I året som er gått har spinningaktiviteten vore litt lågare enn tidlegare år. Totalt har det vore 120 spinningøkter og 399 enkelttimer. Så gjennomsnittleg har der vore 3 til 4 oppmøtte på kvar økt. 33 personer har nytta tilbodet gjennom året.

Spinninginstruktørane har vore

Janne Holme 51 økter

Olaug Katrin Holme 41 økter

Marit Straume 22 økter

Ola Henning Ommedal 6 økter

Spinninggruppa takkar våre trufaste spinnara og instruktører for god innsats i 2016.





Årsmelding frå skigruppa

Leiar: Erik Ommedal

Anne Berit Selle – Geir Kjetil Aa Hope – Tore Sæten _ Harald Ommedal

Vinteren 2015/16 starta med kaldt vær med lite nedbør. Dette førte til at det vart gode forhold for dei som ville gå på skøyter, men dårlegare for dei som hadde lyst å prøve skia.

Det var først den 25.februar at vi hadde den første kom i form kvelden på ski. Den 3.mars og 8.mars vart det arrangert karusellrenn/kom i form i lysløypa på høgdene. Det var heile 79 stk. Som var ute på ski dei kveldane. Det tykkjer vi er flott.

Lagsmesterskap kort løype i fristil var den 15.mars, med 19 løparar til start. Lagsmesterskap lang løype i klassisk stil var 24.mars på Aa-støylsvegen. Der var det 11 stk. Som stilte til start, 7 av dei vart teljande i lagsmesterskapet.

Jon Rolf Skamo Hope hadde nok ein gong en flott sesong. Han hadde dei beste resultata tidleg i sesongen. Dette førte til at han fekk gå for Norge i Jr-VM, i Romania. Der fekk han ein fin 18. plass på 10 km klassisk.

Samanlagt vart han nr.5 i norgescupen, klasse Jr-18år. Med fleire gode resultat i sesongen 2015/16, gjorde til at Jon Rolf fekk plass på juniorlandslaget.

Vi ynskjer han lukke til med trening/renn i framtida



Kent Ove Sæten, Thomas Sæten og Morten Ommedal har vore med på krinsrenn i 2015/16. Kent Ove var også med på Hovedlandsrennet i Fauske. Der var han med i sprint, og fekk ei 97.plass blant 243 fullførte.

KM-friteknikk:

G.13 Thomas Sæten nr.5

G.16 Kent Ove Sæten nr.3

KM-sprint klassisk:

G. 13 Thomas Sæten nr.3

G. 16 Kent Ove Sæten nr.2

Kent Ove vart nr.2 samanlagt i SSF-cupen. Ellers gjekk han ett flott på Utvikfjellet, der han vann Rypeskarrennet over 10 km fristil.

Hyesprinten var den 14.februar, med 80 deltakarar. Skigruppa rettar ei stor takk til alle som er med å hjelpe på ein slik dag.

ÅRSMELDING FOR FRIIDRETTSGRUPPA.

Gruppa har dette året bestått av følgende medlemmar:

Ola Henning Ommedal	leiar	Gry Therese Nesse	medlem
Olav Marius Aa	medlem	Karl Erik Holme	medlem
Marius Rygg	medlem	Hilde Aa	medlem

Ei oppsummering over friidrettsgruppa sin aktivitet:

Først vi få rette ei stor takk til alle som er med og hjelper til, og til foreldre som teke ungane med slik at dei får delta.

Resultatmessig er det Jon Rolf, og kastarane Magnus og Ørjan som har markert seg i Hyen IL i år og. Dei er i landstoppen i sine klassar.

Veldig flott, og det blir kjekt å følgje desse framover.

Innandørs hopp u/tilløp 2.mars og 16.mars

I år var vi med i begge gruppene på idrettsskulen.

I tillegg brukte vi også ei mandagstrening for å få med dei som er litt eldre.

Løpskarusellen:

I år som tidlegare år hadde vi 3 runder. Hope, Holme, og den siste på idrettsbana

Her er det god deltaking av dei barna som er under 12 år.

Avslutning med grilling av pølser på Åsen i samarbeid med idrettsskulen.

«Kom i form»:

I år var vi på Aa-bakkane kvar mandag heile juni og august (ferie i juli). 57 personar har vore med og trimma. Dette er vi veldig godt nøgde med. Takk til grunneigar som let oss bruke området.

Av dei som var med vart det trekt ut 2 premiar til borna, og 2 gåvekort til dei vaksne. Premiane til borna var sponsa av Chatlet sport.

Seriestemne:

I år hadde vi 4 seriestemne onsdagar. Kastøvingane var stort sett på torsdagar. Det har her også vore god deltaking av ungar under 12 år.

Støylsløpkarusell

Det er grendalaget på Hjortaset og Solheim som arrangerer Solheimløpet.

Olsokløpet vart i år på mandagen i veka før friluftshelga.

Solheimsløpet (Solheim-Solheimstøylen) 8. juli, ca deltakarar

Olsokløpet (Ommedal-Ommedalstøylen) 25. juli, ca 60 deltakarar

Aastøylsløpet (Dalheim-Aastøylen) 19. august, ca deltakarar

Dette er ein god mulighet til å teste formen i konkurranseklassa, eller få seg ein fin trimtur i lag med andre i trimklassa. Det vart trekt ut premie på idrettsbasaren blant dei som deltok i alle tre løpa.

Nasjonalt Stemne:

Dette vart arrangert onsdagen i veka før friluftshelga.

Med berre 35 deltakara gjekk det nesten som smurt, sjølv om det ei stund var litt hektisk på kastannlegget i Vikja.

Interessa for kast er god, medan dei andre øvingane har hatt tilbakegang.

TUSEN takk til alle funksjonærar som gjer det mogeleg og gjennomføre eit slikt stemne i Hyen.

Var med og arr på Byrkjelo:

Gloppen Meisterskap og Sparebankleikane.

Terrengstafettane.

Vi hadde ikkje noko deltaking på terrengstafettane i år.

Deltaking Nasjonale stemner:

- | | |
|--------------------|--|
| • UM Sandnes | Magnus Rygg Storsletten |
| • FRAMO-lekene | Magnus Rygg Storsletten, |
| • Sparebankleikane | Jon Rolf Skamo Hope, Magnus Rygg Storsletten |

Topp 10 nasjonalt 2016

Ørjan Rygg, 15 år	Nr.4 Slegge 4 kg, 51,69m	1016 poeng
	Nr.7 Kule 4 kg, 12,74m	876 poeng
Magnus Storsletten, 16 år	Nr.1 Slegge 5 kg, 59,03m	1070 poen
	Nr 1 Slegge 6 kg 53,37	
	Nr 5 Kule 5 kg, 12,25m	859 poeng

Resultatlistor og statistikk:

Alle resultat er tilgjengelege på Norsk Friidrett sine sider. Det same gjeld statistikkane, både for kretsen og nasjonalt.

<http://www.friidrett.no/stevner/resultater/Sider/default.aspx>

Ei anna side som er blitt svært enkel å søke på er Min Friidrettsstatistikk. Den er godt oppdatert.

<http://minfriidrettsstatistikk.info/>

Vandreskjold:

Utmerking til beste enkeltresultat uansett øving i gute- og jenteklassa 10-18 år. For å vinne skjoldet til odel og eige må ein utøvar vinne det 3 gongar i løpet av 10 år. Skjoldet vart sett opp av Ola Tormod Ommedal. For gutane er skjoldet utgått. I 2016 var det Matilde Aa Berge som hadde beste enkeltresultat blant jentene med 796 poeng i lengde u/tilløp.

Skjoldet skulle gå ut etter 10 år. Blant jentene er det ingen har vunne det 3 gongar i løpet av desse åra. Vinnaren blir då den som har best snitt av dei som har 2 napp.

Vinnaren av skjoldet er Solveig Heimsæter.

2007	Kristine Gjengedal	1188	2012	Hege Gjesdal	910
2008	Kristiane Rygg	862	2013	Hege Gjesdal	867
2009	Brita Sande Holme	904	2014	Solveig Heimsæter	848
2010	Kristiane Rygg	914	2015	Kristine Ommedal	834
2011	Solveig Heimsæter	976	2016	Matilde Aa Berge	796

Vandreskjold:

Sett opp av Jørgen M Holme i 2015, går til beste enkeltresultat i friidrett kvart år. Utrekna etter serietabellen i friidrett. Den første som vinn tre aksjar vinn skjoldet til odel og eige.

Vandreskjoldet går ut etter 10 år. Dersom fleire står med like mange aksjar etter 10 år, vinn den som har høgast poengsum.

2015 Jon Rolf Skamo Hope 3000m 8,48,69

2016 Jon Rolf Skamo Hope 800m 1,59,95

HIL-jenta og HIL-guten 2016:

1	Hege Gjesdal.	2215 poeng.	1	Ørjan Rygg	2339 poeng.
	Lengde	4,16 748		Slegge 4kg	51,69 1016
	Kule 3kg	7,74 697		Lengde	4,05 580
	60m	9,0 770		60m	8,5 743
		<u>2215</u>			<u>2339</u>
2	Malin Rønnekleiv .	2064 poeng.	2	August Aa Berge	2294 poeng.
	Kule 2kg	5,89 756		Kule	4,35 604
	Lengde	2,80 674		60m	9,9 810
	60m	9,8 743		Lengde u.t	1,86 880
		<u>2173</u>			<u>2294</u>
3	Matilde Aa Berge.	1943 poeng.	3	Morten Ommedal	1931 poeng.
	Kule 2kg	5,34 539		60m	9,6 676
	Lengde u/t	1,96 796		Lenge u.t	1,93 739
	60m	10,0 608		Kule 2kg	6,14 516
		<u>1943</u>			<u>1931</u>

Adelskalender 2016: MENN

100M (E)			800M			110m hekk		
1	Jon Bjarne Hope	11,42	1	Even Rønnekleiv	1,55,75	1	Arnulv Aa	16,6
2	Øyvind Larsen	11,65	2	Jon Bjarne Hope	1,56,36	2	Jørgen M. Holme	16,9
3	Even Rønnekleiv	11,74	3	Arvid Holme	1,59,3	3	Jakob Mjellem	17,5
4	Rune Ommedal	11,87	4	Per Arne Sæterlid	1,59,3	4	Kåre Kleppenes	17,6
5	Geir Hjelle	11,94	5	Jon Rolf Skamo Hope	1,59,42	5	Ola Mjellem	18,0
6	Ola Hope	11,95	6	Kåre Kleppenes	1,59,6	5	Kåre N. Holme	18,0
7	Marius Rygg	12,02	7	Tor Øyvin Aa	1,59,6	7	Jon Rønnekleiv	18,1
8	Jakob Sraume	12,41	8	Steinar Solheim	2,00,4	8	Tor Øyvin Aa	18,3
9	Per Inge Straume	12,79	9	Johnny Røyrvik	2,00,82	9	Ola Hope	18,4
10	Jon Rolf Skamo Hope	12,90	1	Oddvin Kleppenes	2,01,3	10	Geir Hjelle	18,7
100M (M)			1500M			Halvmaraton		
1	Oddvar Solbakk	11,3	1	Oddvin Kleppenes	4,03,8	1	Erik Ommedal	1,20,32
2	Jørgen M. Holme	11,4	2	Jon Rolf Skamo Hope	4,05,35	2	Morten Aa Djupvik	1,21,34
2	Magne Osmundnes	11,4	3	Johnny Røyrvik	4,06,17	3	Torbjørn Holme	1,32,28
2	Jon Bjarne Hope	11,4	4	Jakob Holme	4,06,6	4	Geir Hjelle	1,33,32
5	Audun Holme	11,5	5	Inge Hjorteseth	4,06,8	5	Frank Holme	1,43,44
6	Odd Asle Endestad	11,6	6	Ottar Holme	4,07,3	6	Arnulv Aa	1,44,50
6	Øyvind Larsen	11,6	7	Torbjørn Holme	4,07,7	7	Anton Aa	1,45,10
8	Jon Hyenes	11,7	8	Kåre Kleppenes	4,09,1	8	Anders Klungre	1,46,01
8	Eldar Rønnekleiv	11,7	9	Runar Holme	4,09,4	9	Jon Egil Gjengedal	2,02,03
8	Even Rønnekleiv	11,7	1	Erik Ommedal	4,10,25	Maraton		
8	Rune Ommedal	11,7				1	Johnny Røyrvik	2,50,33,
8	Vegar Pedersen	11,7						
200M (E)			3000 meter			Lengde		
1	Even Rønnekleiv	23,17	1	Roger Aa Djupvik	8,43,6	1	Øyvind Larsen	6,53
2	Jon Bjarne Hope	23,34	2	Jon Rolf Skamo Hope	8,48,69	2	Martin Rønnekleiv	6,47
3	Øyvind Larsen	24,14	3	Johnny Røyrvik	8,54,0	3	Tor Øyvin Aa	6,32
4	Geir Hjelle	24,24	4	Oddvin Kleppenes	9,03,0	4	Oddvar Solbakk	6,31
5	Marius Rygg	24,49	5	Kåre Kleppenes	9,09,6	5	Kåre N. Holme	6,30
6	Rune Ommedal	24,62	6	Jakob Holme	9,12,6	6	Olav Marius Aa	6,26
7	Olav Marius Aa	24,56	7	Jostein Røyrvik	9,14,0	7	Arnulv Aa	6,21
8	Jon Rolf Skamo Hope	26,36	8	Erik Ommedal	9,15,2	8	Øystein Aa	6,21
			9	Runar Holme	9,16,3	9	Jakob Mjellem	6,20
			1	Torbjørn Holme	9,17,3	10	Ola Hope	6,19
200M (M)			3000 meter hinder			Høgde		
1	Oddvar Solbakk	23,2		Roger Aa Djupvik	9,30,07	1	Øystein Aa	1,91
2	Jørgen M Holme	23,7		Ottar Holme	10,11,7	2	Kai Arne Aa	1,90
3	Audun Holme	24,0				3	Olav Marius Aa	1,83
4	Oddvin Kleppenes	24,1		5000 meter		4	Arnulv Aa	1,82
4	Eldar Rønnekleiv	24,1	1	Roger Aa Djupvik	15,34,7	5	Martin Rønnekleiv	1,80
6	Arvid Holme	24,2	2	Johnny Røyrvik	15,37,5	6	Einar Aa	1,80
7	Anders Utheim	24,3	3	Jakob Holme	15,56,4	7	Jan Magne	1,78
7	Odd Røyrvik	24,3	4	Torbjørn Holme	15,57,6	8	Ole Arild Aa	1,78
7	Magne Osmundnes	24,3	5	Inge Hjorteseth	16,02,0	9	Anders Osmundnes	1,75
7	Geir Hjelle	24,3	6	Runar Holme	16,02,0	10	Bjørn Rygg	1,75
7	Ola Hope	24,3	7	Erik Ommedal	16,09,9		Gunnar Studsrød	1,75
7	Anders Utheim	24,3	8	Jostein Røyrvik	16,11,0			
7	Geir Hjelle	24,3	9	Oddvin Kleppenes	16,17,0			
			1	Arne M. Ommedal	16,27,6			

400M (E)			10 000 meter			Tresteg		
1	Even Rønnekleiv	50,37	1	Johnny Røyrvik	33,15,7	1	Martin Rønnekleiv	13,68
2	Jon Bjarne Hope	50,62	2	Ola T. Holme	33,56,1	2	Jakob Mjellem	13,12
3	Vegar Pedersen	52,55	3	Erik Ommedal	34,23,0	3	Olav Marius Aa	13,01
4	Olav Marius Aa	52,71	4	Torbjørn Holme	34,33,8	4	Marius Rygg	12,94
5	Marius Rygg	53,09	5	Jakob Holme	34,42,4	5	Ola Hope	12,89
6	Per Arne Sæterlid	53,28	6	Karl Ommedal	34,56,0	6	Arnulv Aa	12,85
7	Geir Hjelle	53,37	7	Arvid Røyrvik	35,15,4	7	Tor Øyvin Aa	12,82
8	Jon Rolf Skamo Hope	53,92	8	Runar Holme	36,38,0	8	Ola Mjellem	12,59
9	Øystein Aa	54,43	9	Jostein Røyrvik	36,43,0	9	Øyvind Larsen	12,46
10	Erik Ommedal	54,80	1	Arne O. Ommedal	37,51,6	10	Anders Osmundnes	12,30
400M (M)			400m Hekk			STAV		
1	Magne Osmundnes	51,6	1	Arnulv Aa	60,8	1	Arnulv Aa	3,30
2	Tor Øyvin Aa	52,1	2	Kåre Kleppenes	60,9	2	Sivert Aa	3,10
3	Eldar Rønnekleiv	52,3	3	Rasmus Ommedal	61,3	3	Oddvin Kleppenes	3,00
4	Per Arne Sæterlid	52,4	4	Tor Øyvin Aa	61,3	4	Jakob Mjellem	2,98
5	Arvid Holme	52,5	5	Ottar Holme	61,3	5	Martin Rønnekleiv	2,90
6	Odd Asle Endestad	53,1	6	Oddvin Kleppenes	62,6	6	Eilert Gjengedal	2,85
7	Inge Hjorteseth	53,5	7	Geir Hjelle	62,96	7	Jørgen M. Holme	2,81
8	Torbjørn Holme	53,6	8	Jørgen M. Holme	63,2	8	Per Grov	2,80
8	Ottar Holme	53,6				9	Magnar Holme	2,80
8	Ola Holme	53,6				10	Olav T Holme	2,70
8	Steinar Solheim	53,6						
8	Arnulv Aa	53,6						
Kule			Diskos			Spyd		
1	Jakob Mjellem	13,46	1	Sigmund Eimhjellen	42,26	1	Arnulv Aa	60,90
2	Øyvind Larsen	13,46	2	Olav Marius Aa	40,40	2	Jørgen M. Holme	50,92
3	Ola Mjellem	13,17	3	Ola Mjellem	39,91	3	Ola O. Ommedal	50,72
4	Arnulv Aa	13,13	4	Jakob Mjellem	39,38	4	Martin Rønnekleiv	49,83
5	Karl Erik Utheim	13,08	5	Øyvind Larsen	38,09	5	Sigmund Eimhjellen	49,66
6	Jørgen M. Holme	12,96	6	Rolf Eimhjellen	38,00	6	Olav Marius Aa	49,24
7	Knut Hope	12,96	7	Jørgen M. Holme	36,32	7	Inge Hjorteseth	48,13
8	Jon Rønnekleiv	12,81	8	Karl Erik Utheim	36,20	8	Ola Mjellem	47,98
9	Martin Rønnekleiv	12,72	9	Audun Holme	35,51	9	Anders Osmundnes	46,52
10	Arne Ommedal	12,49	1	Ola Jan Birkeland	35,45	10	Jakob Mjellem	46,50
Slegge			Lengde u.t.			Høgde u.t.		
1	Karl Erik Utheim	41,48	1	Arnulv Aa	3,16	1	Øystein Aa	1,53
2	Ola Mjellem	40,72	2	Olav Einar Hope	3,13	2	Olav Einar Hope	1,50
3	Jørgen M. Holme	40,47	3	Olav Marius Aa	3,05	3	Matias Hope	1,48
4	Jakob Mjellem	39,21	4	Arne Ommedal	3,04	4	Ottar Holme	1,47
5	Per Steinar	38,04?	5	Jørgen M. Holme	2,96	5	Magnar Holme	1,46
6	Rasmus Ommedal	38,10	6	Ola Jan Birkeland	2,96	6	Arne Ommedal	1,45
7	Per Steinar	35,92	7	Kai Arne Aa	2,96	7	Stein Are Eimhjellen	1,45
8	Audun Holme	35,50	8	Øystein Aa	2,95	8	Jørgen M. Holme	1,44
9	Rolf Eimhjellen	32,83	9	Even Rønnekleiv	2,94	9	Bjørn Rygg	1,43
			1	Ottar Holme	2,92	10	Kai Arne Aa	1,43

10 KAMP		100M	LENGDE	KULE	HØGDE	400M	110M HK	DISKO S	STA V	SPYD	1500 M
Arnulv Aa	579 2	12,6	6,05	12,83	1,75	54,6	16,6	31,82	3,00	53,4 3	4,34, 6
Jørgen M. Holme	520 8	11,7	5,27	11,78	1,70	57,0	17,9	34,74	2,81	43,1 4	4,54, 4
Jakob Mjellem	517 9	(GAMMAL TABELL)									
Martin Rønnekleiv	496 2	12,2	6,17	11,92	1,71	60,6	19,1	32,58	2,80	48,5 6	5,23, 0
Kåre Kleppenes	456 2	12,4	5,30	8,95	1,55	54,6	18,0	25,02	2,20	33,3 4	4,32, 4
Ola O. Holme	373 4	13,3	5,33	10,23	1,55	63,9	22,9	29,90	2,55	48,1 9	5,57, 3

5 KAMP		LENGDE	SPYD	200M	DISKOS	1500M
Arnulv Aa	2878	5,89	50,00	25,0	30,48	4,36,6
Jørgen M. Holme	2851	5,63	47,15	25,0	35,59	4,47,2
Martin Rønnekleiv	2845	6,47	45,37	25,0	31,40	5,01,5
Ola Holme	2494	5,73	34,56	25,5	25,12	4,38,9
Tor Øyvind Aa	2472	5,94	37,62	25,7	15,18	4,24,9
Ola O. Ommedal	2312	5,62	41,10	26,5	26,20	5,16,6
Anders Osmundnes	2240					
Kåre Kleppenes	2220	5,34	34,90	25,4	26,30	4,18,7

Adelskalender 2016 : KVINNER.

100M (E)			800m			Tresteg		
1	Maria Ommedal	13,21	1	Randi Holme	2,22,25	1	Maria Ommedal	11,23
2	Kristiane Rygg	13,46	2	Maria Ommedal	2,25,36	2	Hilde Aa	9,44
3	Stine Liloe Olsen	13,81	3	Sølvi Holme	2,26,5	3	Hanna Ommedal	9,40
4	Brita Hope	13,89	4	Benedikte Aa	2,26,6	4	Brita Hope	8,69
5	Ida Elin Hallem	13,99	5	Marlin Aa	2,33,02	5	Helga Osmundnes	8,18
6	Anette Wie Ommedal	14,03	6	Edith Holme	2,33,5	6	Irene Aa	7,92
7	Irene Aa	14,16	7	Eva Kari Rygg	2,37,6			
8	Eli Johanne Mjellem	14,24	8	Merete Holme	2,40,0			
			9	Eli Johanne Mjellem	2,40,56			
			10	Elin Katrin Skamo Hope	2,45,0			

100M (M)			1500m			Spyd 600-gr		
1	Solfrid Utheim	12,6	1	Sølvi Holme	5,03,1	1	Maria Ommedal	31,92
2	Eva Kari Rygg	12,8	2	Randi Holme	5,10,6	2	Randi Osmundnes	26,70
3	Anita Hjelle	13,2	3	Benedikte Aa	5,04,0	3	Sølvi Holme	25,56
4	Anette Wie Ommedal	13,3	4	Gunn Wie Ommedal	5,52,08	4	Eva Kari Rygg	23,20
5	Jorunn Rygg	13,9				5	Solbjørg Holme	18,45
6	Benedikte Aa	13,9		3000 m		6	Marianne Eimhjellen	18,37
7	Oddfrid Mjellem	14,0	1	Merete Holme	12,56,0	7	Hilde Aa	17,34
8	Kristiane Rygg	14,0						
9	Liv Irene Rygg	14,2		100m hekk 84cm				
10	Sølvi Holme	14,2	1	Edith Holme	17,2			
			2	Maria Ommedal	18,92			
200M (E)			Lengde			Kule 4-kg		
1	Kristiane Rygg	27,41	1	Maria Ommedal	5,21	1	Kristine Gjengedal	11,38
2	Benedikte Aa	28,50	2	Eva Kari Rygg	5,05	2	Maria Ommedal	10,08
3	Anette Wie Ommedal	29,32	3	Oddfrid Mjellem	4,95	3	Mari Heimsæter	8,92
4	Liv Irene Rygg	29,88	4	Liv Irene Rygg	4,78	4	Solfrid Utheim	8,75
5	Tone Rønnekleiv	30,85	5	Randi Holme	4,64	5	Eva Kari Rygg	8,32
			6	Eli Johanne Mjellem	4,64	6	Brith Holme	8,19
			7	Edith Holme	4,52	7	Oddveig Utheim	8,14
			8	Hanna Ommedal	4,50	8	Sigrid Aa	8,11
			9	Hilde Aa	4,45	9	Hilde Aa	7,94
			10	Anita Hjelle	4,44	10	Solbjørg Holme	7,87
4	Eva Kari Rygg	30,2						
5	Hilde Aa	30,9						
6	Grete Aa Djupvik	31,6						
400M (E)			Høgde			Diskos 1-kg		
1	Solfrid Utheim	57,90	1	Eva Kari Rygg	1,55	1	Kristine Gjengedal	40,35
2	Kristiane Rygg	61,60	2	Merete Holme	1,47	2	Maria Ommedal	31,38
3	Benedikte Aa	63,54	3	Randi Osmundnes	1,45	3	Anne Marie Mjellem	27,32
4	Maria Ommedal	64,59	4	Maria Ommedal	1,41	4	Randi Osmundnes	25,92
5	Brita Hope	66,72	5	Anne Marie Mjellem	1,40	5	Mari Heimsæter	23,10
6	Stine Liloe Olsen	67,96	6	Olaug Holme	1,40	6	Brita Hope	23,06
7	Tone Rønnekleiv	68,06	7	Randi Holme	1,40	7	Oddfrid Mjellem	22,78
8	Anette Wie Ommedal	68,30	8	Edith Holme	1,40			
9	Elisabeth Aa	68,38	9	Liv Irene Rygg	1,40	Høgde u.t.		
10	Elin Karin Hope	68,73	10	Solfrid Utheim	1,35	1	Eva Kari Rygg	1,33
			10	Hilde Aa	1,35	2	Merete Holme	1,27
			10	Ida Gjengedal	1,35	3	Kristiane Rygg	1,25
			10	Anette Wie Ommedal	1,35	4	Sølvi Holme	1,23
			10	Oddfrid Mjellem	1,30	5	Randi Holme	1,22
						6	Olaug Holme	1,20
				Slegge 4-kg		7	Maria Ommedal	1,17
			1	Kristine Gjengedal	47,20	8	Hilde Aa	1,16
			2	Maria Ommedal	43,44	9	Anette Wie Ommedal	1,10
						9	Eli Johanne Mjellem	1,10
Lengde u.t.			Kappgang 3000m					
1	Eva Kari Rygg	2,52	1	Kristiane Rygg	15.53,74			
2	Sølvi Holme	2,45						
3	Benedikte Aa	2,42		Kappgang 5000m				
4	Kristiane Rygg	2,40	1	Kristiane Rygg	27.33,11			

1000m stafett

Edith Holme - Sølvi Holme - Randi Holme - Solfrid Utheim

Junior

2,34,2

4*100m stafett

Brita Hope - Irene Aa - Elin Karin Hope - Maria Ommedal

55,25

DAG	STARTDATO	KLOKKESLETT	AKTIVITET	ANSVARLEG
Mandag	17/10-2016	10.30-11.00	Trim for eldre Løkjatunet	Anna Holme, Judith Aa
		19.30-21.30	Grunntrening alle ute, basis inne kl. 20.30. 8. Klasse og oppover	Ola Henning og Marius Rygg
Tysdag	18/10-2016	20.00-22.00	Dametric, gymsal, vektrom og badstu	Kirsti Meyer Hope
		Seinare 18.00-20.00	Skitrening på Høgdenene	Erik Ommedal
Onsdag	19/10-2016	17.30-19.30	Idrettsskule	Matias Hope
		20.00-22.00	Gubbetrim gymsal, vektrom og badstu	
Torsdag	20/10-2016	17.30-19.30	Idrettsskule	
Fredag	28/10-2016	18.00-19.00	Trening til musikk, gymsal, 8. Klasse og oppover	Kirsti Meyer Hope
		19.00-21.00	Fotballtrening, ute og gymsal.	Åsmund Ommedal
Laurdag	22/10-2016	15.00-18.00	Basketball, anna ballidrett for vaksne	
Søndag	23/10-2016	19.00-21.00	Fotballtrening, ute og gymsal, utan garderobe	Åsmund Ommedal

