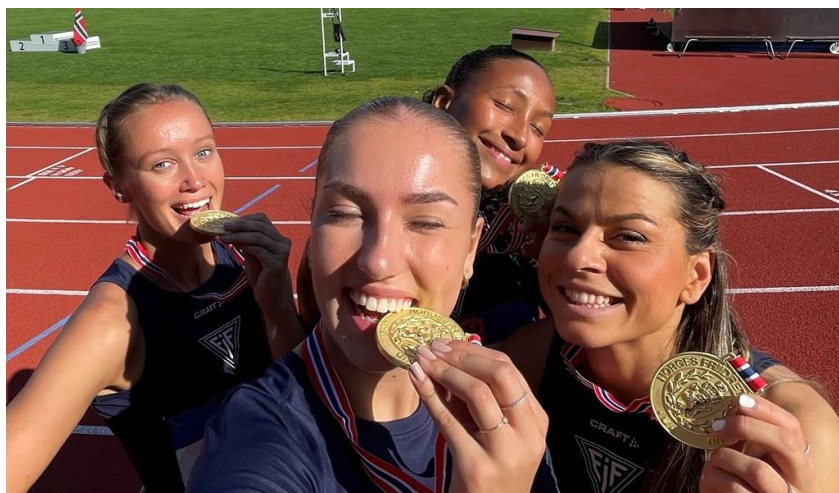


www.fredrikstadif.no



Å
r
s
b
e
r
e
t
n
i
n
g

2023



FREDRIKSTAD IDRETTSFORENING TAKKER!

Fredrikstad IF er avhengig av mange for å kunne gi et godt tilbud til medlemmene våre.

Først og fremst vil vi takke trenere og trimledere som har forpliktet seg til å stille opp uke etter uke, godt forberedt og motivert for oppgavene. Deres innsats er uvurderlig for at FIF kan gi et bredt og positivt tilbud til barn, unge og voksne innen friidrett, løping og trim. I tillegg gjør oppmenn en stor innsats i støtte til trenerne og for utøverne våre enten det gjelder sosiale aktiviteter organisering av dugnadsliste, loddsalg eller kjøring/deltakelse i stevner.

Vi takker FIF sitt Seniorlag og Trimgruppen, som begge har bidratt med innsats i forbindelse med arrangement og dugnader.

Videre vil vi takke Fredrikstad Idrettsråd, Østfold Friidrettskrets og Fredrikstad kommune som har bidratt på mange områder – med treningsanlegg samt faglig og økonomisk støtte. Vi må også takke regjering og NIF for støtte på grunn av høye strømpriser.

Vi vil også takke byens aviser, som har skrevet om klubbens utøvere og våre arrangementer. En stor takk går selvfølgelig til alle våre sponsorer som har bidratt til økonomisk fundament for våre aktiviteter og et godt regnskapsresultat.

Sist, men ikke minst vil vi takke alle tillitsvalgte og komitémedlemmer som stiller opp og bruker av fritiden sin.

Og takk til alle engasjerte foreldre som støtter opp om barnas og klubbens arbeid. Uten de mange frivillige enkeltpersoners innsats på ulike områder ville ikke klubben vært til.



Forsidefoto: Fredrikstad IF

Øverst:

Stafett NM

Midten:

Ida Breigan (foto: Deca Text & Bild)

Nederst:

Jamila Isman (foto: Deca Text & Bild)

Innhold

STYRETS ARBEID.....	4
RESYMÉ GRUPPERAPPORTER	5
ADMINISTRASJON	6
MEDLEMSTALL	7
UTDANNING/KURS (fullførte) i 2023.....	8
ØVRIGE VALGTE REPRESENTANTER FOR 2023	8
GRUPPERAPPORT IDRETT 2023.....	11
Lagserie gutter og jenter 11.19 år:	13
Resultater nasjonale mesterskap innendørs:	14
Resultater internasjonale mesterskap:	18
BARNEIDRETT	24
ARRANGEMENT	25
INFORMASJON.....	27
FINANS	28
FIF-HUSET	29
TRIMMEN.....	..29

STYRETS ARBEID

Styret har hatt 7 styremøter i perioden. I tillegg har deler av styret gjennomført 2 arbeidsutvalgsmøter hvor leder, nestleder, kasserer og sekretær utgjorde AU med tillegg avhengig av agenda. Hensikten med AU har vært å gjøre forberedelser til styremøtene.

Styret har revidert «Håndbok for Fredrikstad Idrettsforening». Hensikten er fortsatt at FIFs håndbok skal svare på de viktigste spørsmålene om klubben og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i klubben. Den skal, i tillegg til FIFs lov, sikre at det er kontinuitet i det som bestemmes og gjøres. Den ligger tilgjengelig på hjemmesiden og planlegges revidert en til to ganger i året.

Styret har behandlet neste 40 saker og informasjon (runden) har vært samlet i ett saksnummer på hvert møte uten vedtak. Styremøte- og AU-referatene er tilgjengelig for medlemmene på hjemmesiden vår (under FIF Info/Filarkiv/...).

Styret har diskutert foreningens kapital og foreslår at det beholdes for fremtidige investeringer og planlegges ikke å skulle øke.

FIF har behov for inntekter og stiftelser mm kan gi oss støtte. Vi hadde ønske om aktiv søkehjelp og har avtale med Kurs AS. FIF har levert over 20 søknader, men fått en del avslag. Vi har fått kr 320 000,- fra Sparebankstiftelsen DNB til nytt tidtaker- og resultatsystem..

Styret har kontroll med politiattester og andre krav til trenere og utøvere.

Styret har fått månedlige oversikter over økonomien i FIF og hatt god økonomisk kontroll gjennom året. I forhold til periodiseringen har det vært forskyvninger, men det økonomiske resultatet for hele året omtales i eget punkt.

FIF søker NM terrengløp lang løype 2025 om denne er ledig. Dersom Sentralidrettsanlegget blir oppgradert søker FIF om junior NM friidrett 2026 i anledning Fredrikstad IF 130år. Fredrikstad IF informerer Fredrikstad kommune og FRID om vår intensjon om å arrangere mesterskap i 2026 (jubileumsår) og status/behov på Sentralidrettsanlegget.

Fredrikstad IF fortsetter som Rent idrettslag etter at styret har gjennomført eget opplegg. Samme opplegg er gjennomført i idrett.

Status i forhold til disse målene i Håndboka er at FIF har gitt barn og ungdom et godt aktivitetstilbud og vi har fått flere trenere på plass i barneidretten. Det har vært brukt en del kroner for å stimulere til det sosiale miljøet i gruppene, men det viktigste er fortsatt trening og trenernes gode innsats. Vi har deltatt og hevdet oss bra i mesterskap og har utøvere på landslagsnivå. FIF har deltatt på Barneidrettens dag, arrangert Tinstafetten, arrangert to Friidrettsskoler og anmodet utøvere om å ta med venner, men rekruttering er en utfordring. I 2023 har vi beholdt egne talenter, men flere velger å bytte klubb i 2024.

FIF har ved flere anledninger poengtert at banedekket på Sentralidrettsanlegget ikke gir oss mulighet til å arrangere konkurranser (unntatt karusellstevner). Det har endelig ført til at Sentralidrettsanlegget er nevnt spesifikt i Fredrikstad kommunes

plan for 2024. Det er positivt, selv om det ikke er avsatt penger til det i 2024. Vi har ikke skaffet ny hovedsponsor i 2023 og parkeringsforholdene ved FIF-huset er uendret.

VALGTE STYRE REPRESENTANTER FOR 2023

Leder	Tore Bjørnetrø
Nestleder	Fredrik Åsle
Sekretær	Lars Erik Olsen
Kasserer	Jørgen Gurandsrud
Styremedlem	Svend Persen (Idrett)
Styremedlem	Thorstein Haugen (Trim/finans)
Styremedlem	Pål Erik Jensen (Barneansvarlig)
Styremedlem	Helge Sandvik (Arrangement)
Styremedlem	Didrik Grøm (Ungdomsrep.)
Styremedlem	Christin Marie Gulaker
Varamedlem	Stig Andresen (medlemslistensv.)
Varamedlem	Bo Breigan
Varamedlem	Emma Bekkevik

RESYMÉ GRUPPERAPPORTER

Årets høydepunkter Idrett:

2023 ble et historisk godt år for FIF. Ett av de tre hovedmålene for FIF er at vi skal «utvikle utøvere som tar medaljer i nasjonale mesterskap og som kvalifiserer seg til internasjonale representasjonsoppgaver».

29 medaljer i mesterskap, hvorav 2 internasjonale og 4 i stafett er «all time High»! Det er ikke lett å trekke ut en enkelt prestasjon som den aller beste. Vi velger derfor å nevne EM deltakelsene til Jamila (12. plass) og Ida (14.plass), Nordisk gull til Nora (400m hk) og bronse til Jamila (7-kamp), samt tre flotte nye klubbrekorder til Ida, Dina og Kristoffer.

Finans

Vi oppnådd et svært godt resultat også i 2023. Når det gjelder våre faste sponsorer og annonsører, har de støttet oss som tidligere. Takket være stor innsats fra medlemmene har lotterier og dugnader tilført betydelig midler.

Trimmen

Aktivitetsnivået i Trimmen har vært god gjennom året og medlemmer har deltatt på flere konkurranser, både innenlands og utenfor Norges grenser. FIF Trim sine medlemmer leverer gode resultater og vi finner ofte våre medlemmer på pallen. Det er viktig å understreke at plassering er underordnet for mange, og det er heller den sosiale biten og det å være med på aktiviteter i et godt miljø som betyr mest.

Arrangement

FIF har arrangert et innendørsstevne XL-bygglekene som ble arrangert for første gang i Østfoldhallen, HUT /LUT innendørs (Østfoldhallen), Julesprint, KM Friidrett bane sammen med SIL, 2 terrengløp, 2 gateløp, 2 banestevner, Østfoldstafetten, Tinstafetten og Glommaløpet.

Anskaffet nytt tidtakersystem samt innkjøp av 2 PC til resultatservice.

FIF - huset

I år har det vært bra med utleie. Stadig flere som kommer tilbake og vil leie.

Leieinntekter i 2023 ble ca. kr 140 000. Det har vært 56 utleier.

Informasjon

Hjemmesiden med 108 artikler i 2023, har vært godt besøkt og holder seg til nivået i 2022 med 73 692 treff på hjemmesiden.

Facebookkontoen vår vises på hjemmesiden, men vi betrakter hjemmesiden vår som primær informasjonskilde.

Konklusjon grupperapporter

FIF er tilbake i normal drift igjen og det veldig hyggelig å konstatere at det ble ny rekord i medaljefangst i mesterskap i 2023. FIF kapret hele 29 medaljer! 25 individuelle. Medlemstallene fikk seg en knekk under pandemien og har vært negativ de fem siste årene, men det er nå stadig tilsig av nye barn i alle gruppene.

Arrangement har høy aktivitet, men hemmes av banedekke på Sentralidrettsanlegget ikke er i orden og må derfor flytte større stevner til Kalnes og arrangere stevner der i samarbeid med Sarpsborg AIL.

ADMINISTRASJON

Gaver

Seniortrimmen	4.000,-
---------------	---------

Utmerkelser

Styrets innsatspremie for 2022	Svein O Jansen
--------------------------------	----------------

Eksterne tillitsverv

Bård Pedersen	styremedlem NFØ
Bente Kjartansson	styremedlem NFØ
Ulf Reffsgård	dommerutvalg NFØ

Representasjon

NFØs Ting:	Tore Bjørnetrø, Didrik Grøm og Susanne Sofie Olsen
FRIDs årsmøte:	Tore Bjørnetrø og Lars Erik Olsen

MEDLEMSTALL

	Kvinner					Menn					Total
År \ Alder	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	
1 jan 20	0	33	33	6	97	0	53	44	9	194	469
1 jan 21	0	42	25	9	87	0	55	29	12	197	456
1 jan 22	0	43	27	7	88	0	53	31	10	194	453
1 jan 23	0	22	33	8	93	0	37	33	12	191	429
1 jan 24	0	24	34	7	98	1	38	26	13	186	428

ØKONOMI

For sesongen 2023 var det budsjettert med et underskudd på kr. 445.485 etter fratrekk av budsjetterte renteinntekter på kr. 65.000. Det var da i tillegg til ordinær drift lagt inn investeringer på i alt kr. 476.125 som gjaldt alarmanlegg på FIF huset, nytt elektronisk tidtakersystem og ny tredemølle.

Det endelige driftsresultatet ble et underskudd på kr. 238.540 etter fratrekk av renteinntekter på kr. 33.348 – en reduksjon av underskuddet med kr. 206.945 i forhold til budsjettet.

Årsaker til budsjettavvik:

Inntekter:

På inntektssiden fikk klubben innvilget et tilskudd på kr. 320.000 fra Sparebankstiftelsen til innkjøp av tidtakerutstyret som ikke var med på budsjettet. Det ble imidlertid inntektsført kr. 31.714 mindre i renteinntekter enn budsjettert da den siste bindingstiden på 6 mnd ikke utgår før den 08.04.24. Inntektene for 3 mnd i 2023 kommer da ikke med på regnskapet før i 2024. Det var ellers en økning i andre inntektsposter hvor blant annet internt salg av sokker utgjorde nærmere kr. 150.000 og en høyere momskompensasjon på kr. 43.706 i forhold til budsjettet. Det var i tillegg en økning på kr. 106.814 i inntektene fra Glommaløpet. Egenandelene for deltaking i treningsleire på kr. 199.951 er i 2023 ført på egen inntektskonto i stedet for å trekkes fra kostnadene. Det var en reduksjon i inntekter på dugnader og LAM midler på ialt kr. 58.828. Totalt økte inntektene med kr. 711.578 i forhold til budsjettet.

Kostnader:

På kostnadssiden ble investeringene ialt på kr. 496.554 – ca 20.000 mer enn budsjettert. Kostnadene til treningsleire er kr. 161.949 høyere enn budsjettert da egenandelene er inntektsført i stedet for fratrasket. For Glommaløpet økte kostnadene med kr. 80.248 på grunn av høyere deltakelse enn budsjettert. Innkjøp av sokker hadde en kostnad på kr. 90.000. For øvrige poster som blant annet kontorrekvisita, markedsføring, arrangementsutgifter og treningskostnader ble det i alt en økning på kr. 170.923. På bakgrunn av hovedsakelig disse postene ble kostnadene tilsammen kr. 504.633 høyere enn budsjettert.

Selv om det ble underskudd i regnskapet i 2023 er klubbens økonomi solid, noe som gir fortsatt stor handlefrihet for planlegging og gjennomføring av framtidig drift og investeringer.

«Styret foreslår at underskuddet på kr. 238.539,90 belastes kapitalkontoen».

UTDANNING/KURS (fullførte) i 2023

Aktivitetslederkurs FRID	5	Eirik Rafn, Elisabeth Pichler, Kjetil Fuglesteg, Anna Fuglesteg og Sofia Buskoven
Trener 1 Friidrett	-	Ingen
Dommer oppdateringskurs	26	
Ren utøver		Alle utøvere og trenere fra 13 år og eldre
Trygg på trening	2	Fredrik Aasle og Helge Sandvik

ØVRIGE VALGTE REPRESENTANTER FOR 2023

KONTROLLUTVALG

Leder	Bjørn Jensen
Medlem	Per Harald Nilsen
Medlem	Bente Kjartansson
Varamedlem	Susanne Olsen

ANDRE

Arkivansvarlig	Lars Erik Olsen
Statistikkfører	Egil Holme (offisiell Sr.-statistikk)
Statistikkfører	Ulf Reffsgård
Innkjøpsansvarlig	Thorstein Haugen

IDRETT

Idrettslig leder	Svend Persen
Medlem	Bo Breigan
Medlem	Tor Ø Ødegård
Medlem	Tom Egil Andersen (materiell)
Medlem	Sindre Mathisen
Barneidrettsansvarlig	Pål Erik Jensen
Medlem (ungdomsrep.)	Didrik Grøm
Medlem	Øyvind Halvorsen
Medlem	Marit Nygård Strand

FINANSKOMITÉ

Leder	Thorstein Haugen
-------	------------------

Medlem	Svein Jansen.
Medlem	Bente Svendsen
Medlem	Bente Kjartansson
Medlem	Knut Freddy Bekkevik
Dugnader – Trimmen	Svein Jansen
Dugnader – Seniorlauget	Per Nordgård
Dugnader – Idrett	Bredo Glomsrød

FIF-HUSET

Leder	Thorstein Haugen.
Medlem	Astrid Møller
Medlem	Tore Møller
Medlem	Ann Kristin Tharaldsen
Medlem	Ole Tharaldsen

FIF-TRIM

Leder	Ole Christian Lier
Medlem	Tina Skoglund
Medlem	Marit Andersson
Medlem	Therese Trenum
Medlem	Helge Sandvik
Medlem	Thorstein Haugen

ARRANGEMENT

Leder	Helge Sandvik
Materialansvarlig	Tom Egil Andersen
Medlem	Øyvind Hill
Medlem	Dagfinn Lie.
Medlem	Hans Erik Sand
Medlem	Egil Holme
Medlem	Ulf Reffsgård
Medlem (ansv bemanning)	Bredo Glomsrød
Medlem	Arild Rostad
Medlem	Terje Svensson
Medlem	Tomas Talos.
Medlem	Hege Gathen
Medlem	Audun Eilertsen
Medlem	Bente Kjartansson

INFORMASJON

Leder	Lars Erik Olsen
Medlem	Stig Andresen
Medlem	Susanne Olsen
Medlem	Ole Christian Lier
Medlem	Terje Svensson
Medlem	Tore Bjørntrø

Medlem	Inger Åsle
Medlem	Tobias Lien
Medlem	Rino Rådahl

MEDALJERÅD

Leder	Tore Bjørnetrø
Medlem	Jan Aleksandersen
Medlem	Bjørn Jensen

FONDSUTVALGET (velges for 3 år)

Medlem	Terje Refsli
Medlem	Kjell Arne Johansen
Medlem	Sigurd Roger Nilsen
Varamedlemmer	Dag Henning Simonsen
	Bengt Persson

REPRESENTANTER

Fredrikstad idrettsråd	Tore Bjørnetrø
Lars Erik Olsen	

Østfold Friidrettskrets	Tore Bjørnetrø
Didrik Grøm	
Susanne Olsen	

NFIFs ledermøte	Tore Bjørnetrø
-----------------	----------------

VALGKOMITÉ (foreslått av styret)

Leder	Bredo Golmsrød
Medlem	
Medlem	Arild Rostad
Medlem	Lise Mathisen
Varamedlem	Therese Trenum

GRUPPERAPPORT IDRETT 2023

2023 ble et historisk godt år for FIF. Ett av de tre hovedmålene for FIF er at vi skal «utvikle utøvere som tar medaljer i nasjonale mesterskap og som kvalifiserer seg til internasjonale representasjonsoppgaver».

Da er det veldig hyggelig å konstatere at det ble ny rekord i medaljefangst i mesterskap i 2023. FIF kapret hele 29 medaljer! 25 individuelle (11 gull, 10 sølv og 8 bronse), samt 4 i stafett (2 gull, en sølv og en bronse). Grafen her viser utviklingen de siste 14 årene.

To av medaljene ble vunnet i nordiske mesterskap. Gull til Nora Wold på 400mHK (KS) og bronse Jamila Isman i 7-kamp (U20).

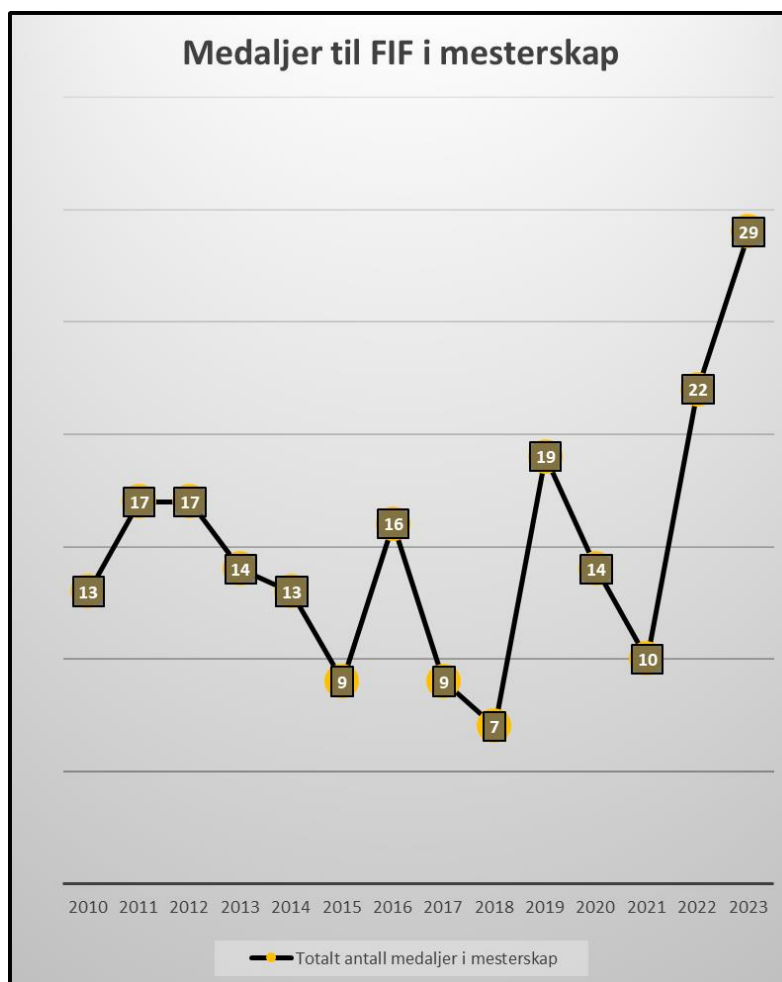
De to gullmedaljene i stafett ble vunnet på 4x400m i NM i stafetter av Nora Wold, Marlen Aakre, Emma Bekkevik og Jamila Isman og på 4x200m i UM inne av Jamila Isman, Ida Breigan, Dina Rosenvinge Aasen og Freia Haraldsen Skaset. Stafettsølv ble det i NM inne på 4x200m. Laget besto av Marlen Aakre, Nora Wold, Dina

Rosenvinge Aasen og Ida Andrea Breigan. Bronse ble det på medley 1000m i jrNM ved Freia Haraldsen Skaset, Ingrid Westberg, Emma Bekkevik og Jamila Isman.

Tre klubbrekorder ble satt i 2023: **Ida Breigan** i lengde (6,30), **Dina Aasen** på 60 m (7,49) og **Kristoffer Persen** på 200 m (22,02).

Individuelt er det flere utøvere som markerte seg i 2023:

Jamila Isman (18) har hatt meget god sesong. 32 personlige rekorder i 14 ulike øvelser forteller mye om hennes fremgang og allsidighet. 10 av øvelsene gir over 1000 poeng på Tyrving tabellen og 8 øvelser ga medalje i mesterskap. Hun tok gull i NM mangekamp både inne og ute i U20. Jamila tok sin første internasjonale medalje i Nordisk Mesterskap mangekamp i Borås, der hun tok bronse. Hun vant 7-kamp i et internasjonalt stevne i Zurich. Hun ble nummer 12 i U20 EM i Jerusalem. I Nordisk Juniorlandskamp U20, på Bislett, løp Jamila 400mHK og tok 4. plass. Jamila sikret



seg totalt 10 individuelle mesterskapsmedaljer: 4 gull, 5 sølv og 1 bronse. Gullmedaljene kom i 7-kamp, 5-kamp, 400 meter og lengde.

Ida Andrea Breigan (19), satset mer spesifikt på lengde i denne sesongen enn tidligere. Dette ga seg utslag bl.a. i ny klubbrekord i lengde (6,30m), som hun presterte under Nordisk Juniorlandskamp U20, hvor hun vant øvelsen og sikret maksimalt med poeng til Norge. Ida sikret seg 4 individuelle medaljer i nasjonale mesterskap, 2 gull og 2 sølv. Begge gullene kom i lengde. Hun ble nummer 14 i lengde i U20 EM i Jerusalem. Ida flyttet i august til Texas, hvor hun skal studere, få gode treningsmuligheter og konkurrere.

Nora Wold (26 år) holder et høyt nivå, særlig på spesialdistansen 400m. Det var derfor veldig fortjent da hun vant denne distansen i Nordisk Mesterskap i København, på 57,74. Dette var den første internasjonale gullmedaljen til FIF på veldig mange år. Nora tok også bronse på samme distanse i NM.

Marlen Aakre (30) presterer også på høyt nivå, men hadde litt «stang ut» med tanke på å kapre individuelle mesterskapsmedaljer i 2023. Marlen var svært nær medalje i NM på favorittøvelsene 100m og 400m, men måtte ta til takke med henholdsvis 6. plass og 4. plass.

Dina Rosenvinge Aasen (17) er et sprinttalent av de sjeldne. Dessverre ble mesteparten av sesongen ødelagt av skade. Hele utendørssesongen ble spolert. Dina rakk likevel å sette ny klubbrekord inne på 60m (7,49), samt sikre seg tre individuelle mesterskapsmedaljer innendørs: 2 gull og 1 bronse. Gullene tok hun på 60m (J17) og lengde uten tilløp. Bronsen tok hun på 60m i KS.

Freia Haraldsen Skaset (16) er en lovende ung utøver og hadde god fremgang i 2023. Hun kapret tre individuelle medaljer i nasjonale mesterskap: 1 sølv og to bronse. Sølv et kom på 60m i UM.

Kristoffer Persen (23) gjorde seg ferdig med studier og collegeidrett i USA i løpet av 2023. Det er hyggelig å konstatere at han har klart å utvikle seg videre også sportslig i studietiden, og satte i mai måned ny klubbrekord på 200m med 22,02 i et stevne i South Carolina.

Karine Magnussen (18) tok sølv i stavsprang i UM i Bergen (2,91m) og **Syver Strand Guldbrandsen** (16) tok bronse på 1500m hinder (4.36,83). **Didrik Grøm** (21) tok bronse i tresteg i jrNM (12,59).

FIF har en rekke unge, lovende og allsidige utøvere på gang. Det er tydelig at det jobbes godt i treningsgruppene. Mange har allerede prestert godt i stevner og vi regner med at flere får prøve seg i UM for første gang i 2024.

Trenere og oppmenn. FIF har dyktige og engasjerte trenere som alle gjør en fantastisk jobb. FIF leier inn trenerkompetanse fra andre klubber i høyde og stav. Kretsen har jevnlig samlinger der vi drar veksler på hverandres trenerkompetanse.

Lagserie senior:

Lag	Divisjon	Plassering	Bevegelse +/-	Poeng 2023	Poeng 2022
Kvinner 1.	1.	5.	Opp 3	23 262	21 939
Kvinner 2.	3.	59.	Opp 55	8 868	5 941
Kvinner 3.	3.	136.	Ny	5 113	-
Herrer 1.	3.	16.	Ned 6	12 186	12 885
Herrer 2.	3.	96.	Opp 10	7 341	6 740

Plasseringene i NFIFs lagserie viser at kvinnene noterer sin beste poengsum i 1.divisjon og ender til slutt på en 5.plass. 2.laget er tilbake igjen med gode resultater og rykker 55 plasser opp til en 59.plass. I tillegg kommer kvinnene inn med et 3.lag, som kommer inn på 136.plass i 3.divisjon. Dette sier forbundet om 1.laget: Vi noterer her flott fremgang for Fredrikstad med sin klart beste poengsum noensinne. Herrene ligger fortsatt i 3.divisjon med begge sine lag. 1.laget går 6 plasser ned, mens 2.laget går 10 plasser opp.

Lagserie gutter og jenter 11.19 år:

Gruppe	Alde r	Utøver	Øvelse	Resultat	Sted/dato	Poeng
Løp	17	Dina Rosenvinge Aasen	60m	7,49	Tyrvinglekene, 11.02.2023	1137
	15	Carl Henrik Breigan	100m	11,44	Fana UM2023, 08.09.2023	1086
	15	Carl Henrik Breigan	200m	23,06	Jessheim, 11.08.2023	1079
	17	Dina Rosenvinge Aasen	200m	24,95	Tyrvinglekene, 12.02.2023	1074
Hopp	19	Ida Andrea Breigan	Lengde	6,30	Bislett, 23.07.2023	1126
	17	Dina Rosenvinge Aasen	Lengde u.t.	2,73	Bærum NM, 19.02.2023	1066
	18	Jamila Isman	Høyde u.t.	1,41	Bærum NM, 18.02.2023	1038
	19	Ida Andrea Breigan	Lengde u.t.	2,70	Bærum NM, 19.02.2023	1024
Kast	18	Jamila Isman	Kule 4,0 kg	11,63	Jerusalem EM, 07.08.2023	1006
	14	Henrik Elias Karlsen	Spyd 600 gram	38,34	Rjukan, 03.09.2023	846
	18	Jamila Isman	Spyd 600 gram	35,56	Jerusalem EM, 07.08.2023	839
	13	Nora Heiberg-Auberg	Kule 2,0 kg	8,17	Sarpsborg, 19.08.2023	770
Valgfritt	19	Ida Andrea Breigan	200m	24,73	Tyrvinglekene, 16.06.2023	1063
	19	Ida Andrea Breigan	60m	7,67	Ullsteinvik UM, 04.03.2023	1062
	18	Jamila Isman	200m	24,92	Jerusalem EM, 07.08.2023	1060
	18	Jamila Isman	100m hekk	14,37	Jessheim NM, 08.07.2023	1053
	18	Jamila Isman	400m hekk	61,34	Sandnes NMjr, 26.08.2023	1052
	14	Thor Adam Morados Alfheim	100m	12,05	Tønsberg, 13.05.2023	1051
	14	Thor Adam Morados Alfheim	60m	7,56	Bærum, 25.11.2023	1051
	18	Jamila Isman	400m	56,20	Fana UM2023, 08.09.2023	1049
		Totalt	20 øvelser			20532

Resultater nasjonale mesterskap innendørs:**UM innendørs 2023.**Ulsteinsvik

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Jamila Isman (U20)	60 m	Forsøk	8.83	
	Hekk			
		Finale	8.90	Nr.2
	Høyde	Finale	1.63	Nr 2
	Lengde	Forsøk	5.36	
		Finale	5.66	Nr 1
Freia Haraldsen Skaset (J16)	200 m	Forsøk	25.62	
		Finale	25.97	Nr 6
60 m	Forsøk	8.12		
	Finale	8.04	Nr 2	
	200 m	Forsøk	26.17	
Ida Breigan (U20)		Finale	26.50	Nr 5
	60 m	Forsøk	7.68	
		Finale	7.67	Nr. 2
	Lengde	Forsøk	5.68	
Dina Rosenvinge Aasen (J-17)		Finale	Ikke gyldig hopp	
FIF U23 stafett (Freia Skaset, Ida Breigan, Jamila Isman og Dina Rosenvinge Aasen)	4x 200 m	Finale	1.39.82	Nr. 1

NM senior innendørs 2023 Bærum

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Jamila Isman (KS) (U20) (KS)	60m hk	Forsøk	9.15	
	høyde	Finale	1.66	Nr. 2
	høyde	Finale	1.41	Nr. 2
	U/tilløp			
Didrik Grøm (MS)	200 m	Forsøk	26.20	
	60 m	Forsøk	7.06	
		Semifinale	7.11	
Nora Wold (KS)	200 m	Forsøk	22.33	
Emma S. Bekkevik (KS)	400m	Finale	55.60	nr4
	400 m	Finale	58.90	Nr 9

Mille Røsæg (KS)	60m	Forsøk Semifinale	7.86 7.92	
	Lengde u/tilløp	Finale	2.67 m	Nr.4
Linn Skjermo (KS)	60 m	Forsøk	8.33	
	Lengde u/tilløp	Finale	2.23 m	Nr
Ida Breigan (KS) (U20)	Lengde	Forsøk	6.02 m	
		Finale	6.29 m	Nr. 1
	LUT	Finale	2.70 m	Nr.2
Tor Ivar Guttulsrød (MS)	5000 m Kappgang	Finale		Nr 3
Dina Rosenvinge Aasen (KS) (U20)	60m	forsøk	7.54	
		Semifinale	7.50	
		Finale	7.55	Nr 3
	LUT	Finale	2.73	Nr. 1
Karine Magnussen (KS)	Stav	Forsøk	2.80 m	
Ingrid Westberg (U20)	HUT	Finale	1.36 m	Nr. 4
Marlen Aakre Nora Wold Ida Breigan Dina Aasen	Stafett 4*200m 1.39.07 nr2			

NM mangekamp inne 2023 Sandnes

Jamila Isman (J-19)	60m hk	høyde	kule	lengde	800m
Res:	8.86	1.69 m	9.84 m	5.47 m	2.28.51
Poeng	939	842	519	691	712

Totalt 3703p Gull**NM mangekamp Moss (U20) Ute**

Jamila Isman	100m hk	høyde	kule	200m	lengde	spyd	800m
Res:	14,66	1,59	10.67	25.91	5,62	29.82	2.24.72
Poeng	887	724	573	805	735	473	761

Totalt: 4958p Gull

NM stafetter Steinkjer 2023

Øvelse	Navn	Tid	Plass
KS 4*400m	Nora Wold	3.50.00	1
	Marlen Aakre		
	Emma S. Bekkevik		
	Jamila Isman		

NM Jessheim

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Marlen Aakre	100m hk	Forsøk	13.61	
		Finale	13.73	Nr. 6
	400m hk	Forsøk	61.32	
		Finale	58.33	Nr. 4
Nora Wold	400m hk	Forsøk	62.54	
		Finale	57.89	Nr 3
Mille Røsæg	100m	Forsøk	12.74	
Ida Breigan	Lengde	Forsøk	5.93	
		Finale	6.27 m	Nr. 1
Jamila Isman	100 m hekk	Forsøk	14.37	
	200 m	Forsøk Finale	25,04 25.03	Nr. 7
	100 m	Forsøk	12.36	
Marlen Aakre Nora Wold Jamila Isman Ida Breigan	Stafett 1000m	Finale	2.14.56	Nr.5

Junior NM Sandnes ute 2023

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Didrik Grøm (U23)	100 m	Forsøk	11.22	Nr.3
	Tresteg	Finale	12.59 m	
Jamila Isman (U20)	100 m	Forsøk	12.28	Nr.5
		Semifinale	12.54	
		Finale	12.34	
Freia H. Skaset (U20)	400 m hekk	Finale	61.34	Nr 2
	100m	Forsøk	22.53	
	100m	Forsøk	22.53	
Freia H. Skaset (U20)	200m	Forsøk	26.48	
	200m	Semifinale	26.75	
Emma S. Bekkevik (U20)	100 m hekk	Forsøk	DNF	
	100 m hekk	Forsøk	DNF	
Emma S. Bekkevik (U20)	Tresteg	Forsøk	10.71	Nr.11
		Finale	10.68	
Ingrid Westberg (U20)	100m	Forsøk	12.91	
	200m	Forsøk	26.07	
	200m	Semifinale	26.40	
Jamilla Isman Emma Bekkevik Freia H. Skaset Ingrid Westberg	Stafett 1000m (U20)		2.16.75	Nr 3

UM Fana 2023

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Ingrid Westberg (J-17)	100 m	Forsøk	12.91	Nr. 8
	100 m	Finale	12.84	
	200 m	Forsøk	25.53	
	200 m	Finale	26.19	
Freia H. Skaset (J-16)	100 m	Forsøk	13.00	Nr. 3
	100 m	Finale	12.46	
	80 m Hekk	Forsøk	12.39	
	80 m Hekk	Finale	12.22	
Carl Henrik Breigan (G-15)	100 m	Forsøk	11.44	Nr. 5
	100 m	Finale	11.30	
	Lengde	Finale	5.83 m	
	200 m	Forsøk	23.79	
	200 m	Finale	23.35	
	200 m	Finale	23.35	
Syver Strand Gulbrandsen (G-16)	1500 m	Finale	4.36.83	Nr. 2
	Hinder 3000 m	Finale	9.03.68	Nr. 7

Jamila Isman (J-18/19)	400 m 200 m	Finale Forsøk Finale	56.20 25.54 DNS	Nr 1
Karine Magnussen (J-18/19)	Stav		2.91 m	Nr.2
Fredrik Pinås (G-18/19)	2000 m Hinder	Finale	6.59.81	Nr 4

Resultater internasjonale mesterskap:

Nordisk mesterskap, København

Nora Wold (26 år)	400 m hekk	57.74	Gull
Marlen Aakre (30 år)	400 m hekk	59.55	5. plass

Nordisk mesterskap U20 Borås

Jamila Isman (18 år)	Mangekamp	5120 p	Bronse
----------------------	-----------	--------	--------

Internasjonalt stevne 7 kamp Zurich

Jamila Isman (18 år)	Mangekamp	5163 poeng	1. plass
----------------------	-----------	------------	----------

EM U20 Jerusalem

Jamila Isman (18 år)	mangekamp	12 plass	5292 poeng.
Ida Breigan (19 år)	lengde	14 plass	6.20
Ida Breigan (19 år)	4x100 m stafett (5 i heat, ikke til finale)		45.99

Nordisk Junior landskamp Bislet Oslo

Jamila Isman (18 år)	400 m hekk	4. plass	61.36
Jamila Isman (18 år)	lengde	8 plass	5.61 m
Ida Breigan (19 år)	lengde	Gull	6.30 m
Ida Breigan (19 år)	4x100 m stafett	bronse (3.etappe)	46.21

Beste utøver for 2023 (Grunnlag: Serietabell / Tyrvingtabell)

Kvinner senior:	Nora Wold	400 mhk	57,17	919 p
	Marlen Aakre	100 mhk	13.61	919 p
Menn senior:	Kristoffer Persen	200m	22,02	858 p
13-19 år jenter:	Dina Rosenvinge Aasen	60m	7.49	1137p
13-19 år gutt:	Carl Henrik Breigan	100m	11.44	1086p

"10 på topp" kvinner 2023 (Grunnlag: Serietabellen)

1.	Nora Wold	400m	57,70	919p
2.	Marlen Aakre	100m	13,61	919p
3.	Ida Andrea Breigan	Lengde	6,30m	910p
4.	Dina Rosenvinge Aasen	60m	7,49	903p
5.	Marlen Aakre	400m	58,33	897p
6.	Marlen Aakre	100m	12,03	848p
7.	Ida Andrea Breigan	60m	7,67	841p
8.	Nora Wold	400m	55,60	833p
9.	Ida Andrea Breigan	200m	24,73	830p
10.	Mille Matilde Røsæg	LUT	2,81m	826p

Gjennomsnitt siste 5 år

2018	801.8 p
2019	838.2 p
2020	832,8 p
2022	873,1 p (inkludert innendørs fom 2022)
2023	872,6 p

"10 på topp" menn 2023 (Grunnlag: Serietabellen)

1.	Kristoffer Persen	200 m	22.02	858 p
2.	Kristoffer Persen	100m	10,95	854p
3.	Didrik Grøm	60m	7.06	836p
4.	Didrik Grøm	200 m	22.33	822p
5.	Kristoffer Persen	60 m	7.11	815 p
6.	Didrik Grøm	100 m	11.22	786p
7.	Carl Henrik Breigan	200 m	23.06	742p
8.	Carl Henrik Breigan	100 m	11.44	734 p
9.	Syver Strand Gulbrandsen	3000m	9.03.68	675 p
10.	Didrik Grøm	Tresteg	12.59 m	625 p

Gjennomsnitt 5 siste år:

2018	718.8 p
2019	756.2 p
2020	734,0 p
2022	774,8 p (inkludert innendørs fom 2022)
2023	774,7 p

Beste utøver for jenter og gutter 13-14 år:

(Grunnlag: Tyrving-tabellen)

Jenter:

Tresteg 8.53 m 833 p

13 år	Nora Heiberg-Aubert	Tresteg	8,53 m	833p
14 år	Luna Andrine Stang	60m	8,33	979p

Gutter:

13år	Pelle Ihebæk Haugarvoll	Høyde	1.41 m	860 p
14år	Thor Adam Morados Alfheim	100m	12.05	1051p

"10 på topp – ute/inne 2023" - (13-19 år)

Jenter:

1.	17 år	Dina Rosenvinge Aasen	60m	7.49	1137p
2.	19 år	Ida Breigan	lengde	6.30 m	1126p
3.	17 år	Dina Rosenvinge Aasen	200 m	24.95	1074p
4.	17 år	Dina Rosenvinge Aasen	Lengde u/t	2.73m	1066p
5.	19 år	Ida Breigan	200 m	24.73	1063p
6.	19 år	Ida Breigan	60 m	7.67	1062p
7.	18 år	Jamila Isman	100mhekk	14.37	1053p
8.	18 år	Jamila Isman	400mhekk	61.34	1052p
9.	18 år	Jamila Isman	400 m	56.20	1049p
10.	16 år	Freia Haraldsen Skaset	100 m	12.46	1046p

Gutter:

1.	15 år	Carl Henrik Breigan	100m	11.44	1086p
2.	15 år	Carl Henrik Breigan	200m	23.06	1079p
3.	14 år	Thor Adam Morados Alfheim	100m	12.05	1051p
4.	14 år	Thor Adam Morados Alfheim	60m	7.56	1051p
5.	14 år	Thor Adam Morados Alfheim	200 m	24.36	1037p
6.	16 år	Syver Strand Guldbrandsen	3000m	9.03.68	1022p
7.	16 år	Syver Strand Guldbrandsen	1500 mh	4.36.83	1017p
8.	14 år	Thor Adam Morados Alfheim	200 m	24.80	1000 p
9.	15 år	Carl Henrik Breigan	Lengde	6.00 m	970 p
10.	14 år	Oliver Strand Nilsen	lengde	5.39 m	928 p

Undomsgruppe: 14-15 år

Trenere: Lawrence Pupo, (Sindre Mathisen og Teemu Pasanen)
Oppfolk: Marianne Solvang (Lise Mathisen)
Antall aktive: ca. 22 (4-14 på treninger)

Gruppa har gjennom denne sesongen hatt fire faste treninger i uka; mandag, tirsdag, torsdag og lørdag. På mandag og tirsdag har de trent sprint, spenst og noe kast, på torsdager styrketrening og kast, og sprint på lørdager. I løpet av våren mistet vi våre kasttrenere Sindre og Teemu, så gruppa har etter den tiden hatt mest fokus på sprint. I tillegg har de hatt mulighet til å trene med Mellomdistanse og med gruppa til Pål.

Det har vært treningstilbud gjennom hele sommerferien, men svært få benyttet seg av dette. I tillegg tilbød Lawrence PT-trening med maks to utøvere hver lørdag.

Fra november ble 2008/2009 slått sammen med 2010/2011 til en Ungdomsgruppe, med Pål og Lawrence som hovedtrenere for hver sine treninger. Dette ble gjort for å gi et bredere treningstilbud til utøverne som nå har syv treninger fra mandag til lørdag å velge mellom.

I tillegg har de hatt mulighet til på delta på treninger i regi av kretsen sin Mangekampssatsing, og 2009-utøverne har kunnet være med på Lerøysamlinger. Flere av utøverne benyttet seg av dette, og 7 utøvere fra gruppa ble plukket ut av kretsen til å representere Østfold på Lerøylekene på Rjukan. Dette ga gode resultater, og Østfold fikk sølv i lagkonkurransen.

Gruppa hadde også 10 deltagere med på Bamsелеkene i Stange, og der endte FIF opp som 3. beste klubb, og vant «Den Store Bamsen».

Det er stort sett en fast gjeng som stiller til stevner (6-12 utøvere). Gruppa har altså et stort antall som bare ønsker å være med på treninger. Disse er til gjengjeld ofte med på sosiale tilstelninger.

Etter sommerferien og utover høsten har vi mistet flere utøvere. Noen har gått over til andre idretter, mens andre har sluttet med idrett. Vi håper at vi med sammenslåing til Ungdomsgruppa kan hindre at flere melder seg ut ved at de har fått et bredere treningstilbud. Men gruppa har også fått nye medlemmer denne høsten.

Noen utøvere satser nå mot UM-krav, og flere av disse skal være med på treningsleir i Spania i regi av kretsen.

Av sosialt har vi hatt sommeravslutning med vannballongkrig, Halloween-feiring og julebord.

Etter sommerferien har vi gått fra to til en oppmann.

Mellomdistanse: 13- 26 år

Trenere: Tanja Stauning, Jørgen Westberg og Tor Øyvind Ødegård

Oppmann: Heidi Ellefsen og Marit Strand

Antall aktive: Vi har 27 stk. på vår Spond liste. 5-15 stk. på trening hver gang.

Mellomdistanse har hatt tilbud om organisert fellestrening tirsdag, torsdag, lørdag og søndag.

Vi har et velfungerende team med Jørgen, Tor Øyvind og Tanja på tirsdags treningene, Tanja og trener Tommy Prøitz på torsdager, Tor Øyvind og Tanja på lørdager og Tanja på søndag. Line Westberg gjør en fantastisk jobb med som logistikken for gruppen og klubben.

Vi har siden i høst 2022 hatt et godt samarbeide med de andre klubbene i Østfold, vi har hatt felles treninger med Østfold friidrettskrets «mellomdistanse» 1 til 2 ganger i måneden på lørdager med Tommy Prøitz og Tanja som trener. Vi har siden høsten 2023 hatt samarbeide på torsdager med SIL og trener annenhver gang i Sarpsborg/Fredrikstad. Her kan utøvere fra de andre klubbene også delta i tillegg til Fredrikstad orienteringsklubb.

Fra høsten har vi endret en del i gruppen, utøvere som ikke ønsker å trene eller konkurrerer i mellomdistanse, har fått tilbud om å trene sammen med oss lørdag og søndag. Resterende 16 stk. utøvere har tilbud om 4 felles økter, i tillegg har de fått tilpasset program til egen trening.

Grappa har vært aktive på konkurransesiden gjennom hele sesongen. Ut av de 16 aktive i gruppen har 14 av gruppens deltagere deltatt på flere stevner i løpet av sesongen. De 2 siste utøver har vært skadet og ikke hatt mulighet til å konkurrere. Vårt ønske er at utøvere skal stille på flere stevner og vi jobber kontinuerlig med motivasjon for dette.

Flere av utøverne hevder seg godt - og ligger godt plassert på statistikken til friidrettsforbundet - aldersbestemte klasser. Vi hadde med oss 2 utøver til UM i år. Grunnen til dette er at vi har en del unge utøver i gruppen som ikke er gamle nok til UM og NM. Vi har mål om å ha med oss 5 utøver til UM og 3 til NM i 2024.

Som nevnt under antall aktive så har vi 27 utøver på listen, 11 stk. har valgt kun å trene lørdag og søndag til dels pga. et generasjonsskifte (alder på utøver som ikke satser). Flere har ikke ambisjoner om progresjon, de satser på skolen og jobber i tillegg, men ønsker fortsatt å være en del av mellomdistansegruppen. Vi ønsker å ta vare på disse utøver og ønsker de velkommen når de har tid og mulighet til å komme på trening. Ut av de 17 utøver som ønsker å konkurrere er det 2 som er aktive med annen idrett og 5 som tilhører andre grupper i FIF.

Vi har gjennom året arrangert flere sosiale tiltak noe som er veldig populært i gruppen. Deler av gruppen har vært på treningsleir i Spania og hele gruppen har

vært på treningsleir i Grimstad. Pizza kveld i forbindelse med ren utøver, kretssamlinger i Uddevalla og Bærum.

Hovedfokus for gruppen er at alle skal bli sett, skape idrettsglede, sammenhold og gode resultater sammen, ut ifra hva den enkelte utøver har som målsetting.

Sprint / hekk / hopp: 15– Senior

Trenere: Zdenko Vojvodic, Justine Rybak

Oppmann: Svend Persen

Antall aktive: 15 (2006 - 1993)

Trening: Vi har igjen fått med oss Zdenko Vojvodic og er takknemlig for det. Det er i denne gruppen han og Justine Rybakk som tar seg av treningen. Zdenko har sprinttrening på mandag og onsdag og Justine er spesialisert på hekk. Gruppen består av en flott liten gjeng i alderen 15 år til 34 år. Mange av utøverne konkurrerer både i innland og utland. Det har vært deltakelse både på nordiske mesterskap innendørs og utendørs. Det største i år var nok deltakelsen til Jamila og Ida i U20 EM i Jerusalem.

Ungdomsrepresentantens årsrapport 2023

Ungdomsrepresentanten sitter i styret i FIF og fungerer som et bindeledd mellom de aktive og styret i foreningen.

Hovedoppgaven er å bringe saker og innspill fra de aktive videre til styret. I 2023 har Didrik Grøm vært representant for Fredrikstad Idrettsforening sine aktive.

I 2023 har samarbeid mellom treningsgrupper vært i fokus. Deriblant tilfeller hvor enkeltutøvere ønsker å trene på tvers av FIFs interne treningsgrupper og/eller grupper som tilhører andre idrettslag.

Det er også blitt fastslått klare kriterier som kreves av FIFs utøvere for å søke om utøverkontrakt. Det er lagt til et skjema for fremtidige søknader på FIFs hjemmeside.

I 2023 ble det arrangert friidrettsskoler både i sommer- og høstferien. Under begge skolene ble det arrangert aktivitet i 5 dager, noe som er en økning fra våre tidligere 4 dager.

Sommerskolen var vellykket med hele 63 deltakere. Antall deltagere ble merkbart lavere innen høstferien grunnet manglende annonsering av arrangementet.

Våre unge instruktører gjorde en glimrende jobb i begge friidrettsskoler.

BARNEIDRETT

Barneidrettsansvarlig: Pål Erik Jensen

Fagansvarlig: Pål Erik Jensen

Barneidrettsgruppa er relativt stabil, og det er tilstrekkelig med trenere og voksenpersoner. Det er faste trenere, og foreldre på rulling i de fleste av gruppene. Gruppeinndelinger: Gruppen er pr desember 2023 delt inn 4 grupper; 2016-2017, 2014 - 2015, 2012 - 2013, 2010 – 2011. Dette fungerer fint, selv om de er mange på 2012 - 2013 gruppa.

Trening: Før sommeren har det vært 1 trening i uka for 2014 - 2016, to treninger i uka for 2012 – 2013, og tre treninger i uka for 2010-2011. Alle har trening på mandag. Den andre treningsdagen har variert litt over året med tilgjengelighet av treningssteder.

Det har også vært litt turnover av medlemmer. Vi fikk mange nye i løpet av pandemien, når lagidrettene ikke kunne trene. Mange av disse har sluttet, og gått tilbake til sine opprinnelige idretter. Men det er stadig tilsig av nye barn i alle gruppene.

Sosiale tiltak har vært arrangert i de ulike gruppene, med julebord, klubbmesterskap i yatzy, felles kveldsmat etter treninger m.m. Vi satser på å vedlikeholde denne aktiviteten i 2024.

Hovedfokus i gruppene er å skape et godt miljø og ha morsomme treninger. Vi har stort fokus på lek og moro, men fokuserer mer og mer på friidrettsøvelsene med økende alder.

Ved årsavslutningen i 2023 er gruppene som følger:

2016 – 2017

Trenere: Anna Fuglesteg, Sofia Buskoven, Elisabeth Pichler, Sigrun Nergård, Erik Rafn.

Oppfolk: Elisabeth Pichler

Antall aktive: ca 8 barn på hver trening.

Treninger: Trener hver mandag.

2014 – 2015

Trenere: Viktoria Magnusen, Hezha Wasfy og foreldre i et rotasjonssystem.

Oppfolk: Cecilie Holte Nygren og Linn Jeanette Foss

Antall aktive: ca 20 barn på hver trening.

Treninger: Trener hver mandag.

2012 – 2013

Trenere: Tanja Stauning, Lucas Stauning, Kjetil Fulgesteg, Viktor Sand. Vetle Gulaker og Viktoria Magnussen hjelper til på fredager.

Oppfolk: Irina Buer Bratsberg og Linn Jeanette Foss

Antall aktive: ca 30 barn, 20 ++ på trening.

Treninger: Trener hver mandag og fredag.

2010-2011

Trenere: Pål Erik Jensen, Hanna Marie Ihlebæk, Kristine Marie Aarberg Lund.

Oppfolk: Pål Erik Jensen

Antall aktive: ca 15

Treningen: Trening tre ganger i uka.

Fra 1. november 2023 ble det opprettet en ungdomsgruppe for aldersgruppene 2011-2008.

ARRANGEMENT

FIF har arrangert et innendørsstevne XL-bygglekene som ble arrangert for første gang i Østfoldhallen, HUT /LUT innendørs (Østfoldhallen), Julesprint, KM Friidrett bane sammen med SIL to terrengløp, to gateløp, 2 banestevner (Craft karusell), Østfoldstafetten, Tinstafetten og Glommaløpet.

Klubben har også anskaffet nytt tidtakersystem og nye 2 nye PC til Resultatservice.

Banedecke på Lisleby blir stadig i dårligere etter store nedbørsmengder i 2019 og slitasje gjennom mange år. FIF kan ikke ta på seg å arrangere større stevner på hjemmebane, men måtte dra til Sarpsborg i 2023 for å gjennomføre KM/ Craftkarusellen på Kalnes i samarbeid med SIL.

Foreningens arrangementer har vært avviklet på en god måte med bra innsats fra dommere, ledere, trimmen, seniorlauget, foreldre, aktive og andre tilsluttet FIF. .

Dato	Arrangement	Starter totalt 2023 - Starter over 15 år	Starter totalt i 2022-2021-2020-2019
31. jan	KM Høyde/lengde u/t	56-3	37-0-0-92
5. feb.	XL-Bygg lekene	291	0-0-0-?

26.mars	Fredrikstadløpet /Barneløp	411-373/ 48	411-0-0-419
27.april	Østfoldstafetten	12 lag	
6. mai	Glommaløpet	1376 (575 +stafett 750 + 51 barn)	889-0-0-1320
8.mai	Henning Olsen løpet	3-68	63-0-0-104
9.mai	Tinestafetten	1730 (173 lag)	1630-0-0-2000-
30. juni	Craft karusell stevne	396	321-0-0-349-
16. sep.	Craft karusell stevne (Kalnes sammen med SIL)	387	203-185-253-337
16. sept	KM (Kalnes sammen med SIL)	256	
25. sept	Treningsstevne	Avlyst	53-16-28-26
8.okt	Fredrikstadmarka Rundt Barneløp	278 51	242-165-179-195 64-0- 48- 49
15.okt	Klubbmesterskap	Ikke arrangert	128-0-0-274
22.okt	Fredrikstad Maraton	76	62-91-94-77

INFORMASJON



Hjemmesiden med 108 artikler/informasjon i 2023 (102 i 2022, 48 i 2021, 75 i 2020), har vært bra besøkt med 73 692 treff på hjemmesiden. Artiklene inneholder som regel flere bilder og i tillegg har vi lagt ut 1178 bilder fra 12 arrangementer (2022: 1224 bilder fra 14 arrangementer, 2021: 228 bilder fra 3 arrangementer, 2020: 315 bilder fra 5 arrangementer)

Antall sidevisninger www.fredrikstadif.no:

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des	Sum
2019	7213	7669	14138	6964	8921	6990	3381	7004	10565	14163	4856	4829	96 693
2020	8571	9871	5002	2186	3104	6498	3655	7468	9413	14632	6457	4443	81 300
2021	11433	3716	6111	3258	3827	4794	2506	6926	10020	12161	3207	2338	70 297
2022	4000	5659	9529	12895	10304	6714	4150	7728	9930	16340	4173	4829	96 251
2023	6800	10107	17693	3692	6675	5158	3401	4541	9503	509	1539	4074	74 012

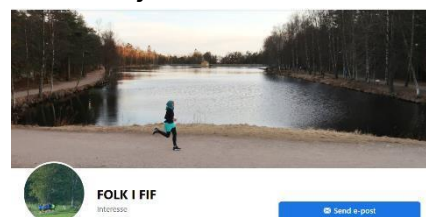


Flere grupper bruker facebook (lukket gruppe) som kanal for informasjon og enkelte grupper er meget aktive med informasjon der.

Facebookkontoen vår vises på hjemmesiden og hadde 47 innlegg i 2023 og har 596 følgere, men vi betrakter hjemmesiden vår som primær informasjonskilde.

FIF-trim har en åpen gruppe i tillegg – Folk i FIF – der det i 2023 ble publisert 67 innlegg og som har 395 følgere.

I 2022 hadde de 55 innlegg.



Instagram konto er opprettet og vises også på hjemmesiden vår. Instagram brukes ikke i veldig stor, men gledelig økende grad.

2021: 17 historier og 8 innlegg bestående av 21 bilder

2022: 30 historier og 5 innlegg bestående av 15 bilder

2023: 11 historier og 3 innlegg bestående av 4 bilder



E-post brukes i noen grad for å formidle informasjon direkte til medlemmer.

FINANS

Vi har oppnådd et svært godt resultat i 2023 også.

Når det gjelder våre faste sponsorer og annonsører, har de støttet oss som tidligere. Takket være stor innsats av medlemmene, har lotterier og dugnader tilført betydelige midler.

Vi har fortsatt et samarbeid med Rema 1000 Hassingen og Blå Grotte. Varepakking på Rema, og dugnader på Blå Grotte.

Våre samarbeidspartnere er New Wave Craft, XL Bygg Knatterudfjellet, Mediahuset-Fredrikstad Blad, Torshov Sport, Smart Energi og Multiconsult

Aktivitet	Tiltak	Referanse	Enkeltresultat
Dugnader.	Vareopptelling varepakking	Rema1000.	15 000
Dugnad for Riksteateret	Blå Grotte		18 500
Lotterier	FIF-lotteri	Medlemmer	59 700
	FIF ungdoms lotteri	Aktive barn	39 000
Bingo	Bingoland	Bingoavtale	126 200
Sponsorer	Profilering samarbeid partnere, skilt med mer		100 000
	Programannonser		22 000
	Gevinster/premier	Diverse firmaer	40 000
Salgsvogn	Salg stevner/løp	Brutto salg	19 405
Grasrotandelen	Verve spillere Norsk Tipping	Se- www.fredrikstadif.no	102 000
Bambusa	Salg av sokker	Vår kr.42.000 Høst kr.31.000	73 000

DISSE STØTTET FIF I 2023. Styret anmoder medlemmene om å benytte seg av varer og tjenester fra våre samarbeidspartnere, sponsorer, annonsører, leverandører og øvrige støttespillere.

Uten deres støtte ville virksomheten til FIF vært betydelig redusert.

Backe	NEN
Bjørn Borg	New Wave Norway As (Craft)
Borg Ventilasjon	New Wave Outlet
Brødrene Skogen Fiskehandel ANS	Nordli Sport
Color Line	Norsk Dekor AS
Einar Skaar	OBOS
Fargerike Kjøstelsen	Privatmegleren
Floriss Hassingveien	Rema 1000 Hassingen
Gaards-Service AS	Seal Engineering
Håkon Hansen As	Skade og Lakk AS
Integrasjons Partner	Skogen Fiskehandel
Interoptik Gangestad	Smart Energi
ISA	Solid Entreprenør AS
Juel Johansen Bilruter ANS	Stene Stål
Kynningsrud AS	Tannlege Sekkelsten
Life Kiropraktikk	Torshov Sport
Malermester Johannessen AS	Torvbyen
Mediehuset Fredriksstad Blad	XL Bygg Knatterudfjellet AS
Multiconsult AS	Østfold Olje.

FIF-HUSET

I år har det vært bra med utleie. Stadig flere som kommer tilbake og vil leie. Kaffemaskin skal byttes ut. Oppvaskmaskinen går også på siste vers. Det har ikke vært noen store jobber på huset i år, bare vanlig vedlikehold. Ca leieinntekter i 2023 blir kr 140 000. Det har vært 56 utleier.

TRIMMEN

Trimstyret har bestått av Hege Tokerud, Tina Skoglund, Therese Trenum, Helge Sandvik, Thorstein Haugen og Ole Christian Lier.

Det er ikke gjennomført møter i løpet av 2023.

Aktivitetsnivået i Trimmen har vært god gjennom året og medlemmer har deltatt på flere konkurranser, både innenlands og utenfor Norges grenser.

Blant annet har man kunne funnet Trimmens medlemmer på resultatlistene på løp blant annet i Amsterdam, Helsingfors, Vilnius, Stockholm, København, Palestina og Gran Canaria, I Wien dro hele 9 medlemmer fra gruppe 3 og 5 for å delta på hel og halvmaratondistansen i Wien Marathon. Som tidligere år var det også satt opp en felles tur til Beitostølen hvor 8 fra klubben stilte på start.

FIF Trim sine medlemmer leverer gode resultater og vi finner ofte våre medlemmer på pallen. Det er viktig å understreke at plassering er underordnet for mange, og det er heller den sosiale biten og det å være med på aktiviteter i et godt miljø som betyr mest.

Vi publiserer aktiviteter og nyhetsoppdatering gjennom Facebook og siden Folk i FIF. Her har det vært publisert 67 innlegg gjennom 2023 og hver post når mellom 300 og 400 personer.

I tillegg har vi dette året også hatt 4 portrettreportasjer på hjemmesiden til FIF. Dette er følgende:

- Egil Holme som løp sitt 40. Marka Rundt og fortalte om gode tips for hvordan man best gjennomfører dette løpet
- Ole Martin Forsetlund som fortalte om hvordan han sjonglerer rollen som trebarnsfar og et tett treningsprogram
- Geir Jørgensen om sin debut på maratondistansen
- Morgan Larsen som trener målrettet mot sub 3 på maraton.

I november fikk Henrik Lund Raagaard en reportasje i Fredriksstad Blad om hvordan han ble en løper og om hva miljøet i FIF betyr for han.

I januar ble det skrevet en sak om Fairuz i Kondis som løp 40 runder rundt 2.dam for å markere at hun fylte 40 år. Det ble en flott markering med 20-30 medløpere som fulgte henne på hele eller deler av løpet

Årsfesten ble arrangert 2. lørdag i februar og over 40 stilte i finstasen til fest.

I tillegg har det vært gjennomført flere gruppevis sosiale arrangementer spesielt i forbindelse med juleavslutning

Vi må også nevne at flere av Trimmens medlemmer bidrar bra som frivillige på løp og andre aktiviteter i regi av klubben.

Det er ikke gjort noen større endringer eller tiltak knyttet til Trimmen i 2023, og det er heller ingen planer om det for 2024.