

www.fredrikstadif.no



Å
r
s
b
e
r
e
t
n
i
n
g

2024



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 2024

Øverst: Jamila Isman (U20: 7-kamp gull i Nordisk og NM, 10. i VM. NM Gull i Høyde)

Midten: Nora Wold (ny klubbrekord), Kristoffer Persen (ny klubbrekord) og Marlen Aakre (medalje NM og Nordisk)

Nederst: FIF-trim deltagere på Fredrikstadmarka rundt

Innhold

STYRETS ARBEID.....	4
RESYMÉ GRUPPERAPPORTER	5
ADMINISTRASJON	6
MEDLEMSTALL	7
UTDANNING/KURS (fullførte) i 2024.....	8
ØVRIGE VALGTE REPRESENTANTER FOR 2024	8
GRUPPERAPPORT IDRETT 2024.....	11
Lagserie gutter og jenter 11-19 år:	14
Resultater nasjonale mesterskap innendørs:	15
Resultater internasjonale mesterskap:	18
ARRANGEMENT	25
INFORMASJON.....	26
FINANS	27
FIF-HUSET	28
TRIMMEN	29

STYRETS ARBEID

Styret har hatt 9 styremøter i perioden. I tillegg har deler av styret gjennomført 1 arbeidsutvalgsmøte 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 nærmere 40 saker og et stort antall informasjonspunkter (runden), som 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/...).

Der også i 2024 tilbakeført midler fra bonuskonto tilhørende utøvere som har sluttet aktiv karriere. Dette er ikke hensikten, jfr FIF Håndbok pkt 8.6, og idrettslig leder har fulgt opp at aktive utøvere med bonuspenger får brukt dette på friidrettsrelaterte utgifter.

FIF har behov for inntekter og stiftelser mm kan gi oss støtte. Vi har avtale med Kurs AS, men responsen i 2024 har vært dårlig. FIF har levert 11 søknader.

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, og det økonomiske resultatet for hele året omtales i eget punkt. Styret har vedtatt innkjøp av stavmatte til Østfoldhallen for å legge forholdende godt til rette for utøvere. Dette var ikke inne i budsjett, men styret valgte å vedta innkjøp.

Styret, med støtte av bl.a FRID, har forsøkt å få Fredrikstad kommune til å oppgradere Sentralidrettsanlegget. Det er skuffende at kommunen atter en gang unnlater å bruke midler på en helt nødvendig renovering/oppgradering.

Styret har hatt fokus på dommersituasjonen, både på grunn av nye bestemmelser for forbundsdommere som skal ha nye internasjonal godkjenning og vår alderssammensetning av kretsdommere. Det er avholdt kurs på FIF-huset.

Styret har vedtatt tillegg i bonusordningen for meget gode resultater i mesterskap uten at de gir medalje og endrede kriterier for kåring av de beste utøverne fra og med 2025.

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 tok litt færre mesterskapsmedaljer i 2024 enn vi vanligvis gjør, men vi har både etablerte utøvere, og unge lovende

utøvere, som kommer til å kapre mange medaljer i årene som kommer. FIF har flere utøvere som representerer Norge i internasjonalt. FIF har deltatt på Barneidrettens dag, arrangert Tinestafetten, arrangert Friidrettsskole og anmodet utøvere om å ta med venner, men rekruttering er en utfordring.

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 Fredrikstad kommune har innhentet kostnadsoverslag for oppgradering av Sentralidrettsanlegget. Det er allikevel ikke budsjettert med midler for oppgradering. FIF har ny hovedsponsor i 2024 (Smart energi). Når det gjelder parkeringsforholdene ved FIF-huset, så er den saken fortsatt uendret.

VALGTE STYREREPRÆSENTANTER FOR 2024

Leder	Tore Bjørnestrø
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	Anna S Fuglesteg (Ungdomsrep.)
Styremedlem	Christin Marie Gulaker
Styremedlem	Hedvig Bossum Brimsholm
Varamedlem	Stig Andresen (medlemslistensv.)

RESYMÉ GRUPPERAPPORTER

Årets høydepunkter Idrett:

Medaljefangsten i mesterskap ble 11 medaljer, 10 individuelle (3 gull, 4 sølv og 3 bronse), og en bronse i stafett. Jamila Isman vant alle de tre gullmedaljene, der en av de ble vunnet i et internasjonalt mesterskap U20 i nordisk mesterskap på Island, som gjorde at hun kvalifiserte seg til VM (U20) i Peru, der hun tok en flott 10.plass. Jamila tok de to andre gullmedaljene i Jr.NM U20. Marlen Aakre tok nok en bronsemedaljene på 400m hk i NM, og tok i tillegg bronse på 4x400m stafett i Nordisk Mesterskap.

To klubbrekorder ble satt i 2024: Kristoffer Persen på 200m (21,96 den 18.06.24 på Bislett) og Nora Wold på 800m (2:05,88 på Bislett 30.05.2024).

Finans

Vi har oppnådd et svært godt resultat i 2024 og Smart Energi ble vår nye hovedsponsor. Takk til alle sponsorer og annonsører, som støttet oss med midler. Takket være stor innsats fra medlemmene har lotterier og dugnader tilført betydelig midler.

Trimmen

Medlemsmassen har vist en oppgang og 10-12 nye medlemmer har startet i løpet av det siste året. FIF-Trim har nå 144 medlemmer. Henrik Lund Raagaard klasse 80-84 år har satt norsk klasserekord på distansene 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton. For at vi skal fremheve at løpeaktiviteten er en viktig del av gruppas tilbud har nå FIF-trim endret navn til FIF Løp&Trim.

Arrangement

FIF har hatt tre innendørsarrangement i Østfoldhallen: XL-byggglekene, HUT/LUT og Julesprint. Utenfor bane har FIF arrangert Glommaløpet (sammen med SIL), Fredrikstadløpet, Fredrikstad Marka, Fredrikstad Maraton, Henning Olsenløpet og Østfoldstafetten. På bane har det blitt arrangert Tinstafetten, 2 Karusellstevner friidrett for barn 6-12 år, et klubbmesterskap og treningsstevne friidrett alle klasser.

FIF - huset

I år har det vært bra med utleie. Stadig flere som kommer tilbake og vil leie. Leieinntekter i 2024 ble ca. kr 182 750. Det har vært 70 utleier.

Informasjon

Hjemmesiden med 95 artikler i 2024, har vært godt besøkt og topper tidligere år med 99 669 treff på hjemmesiden. Instagramkontoen brukes i økende grad og det ble lagt ut 19 historier, 51 innlegg bestående av 96 bilder/videoer og 115 reels.

Spond har overtatt som informasjons- og kommunikasjonskanal internt, mens Hjemmesiden og Facebook fortsatt er viktige kanaler for å fortelle om vår aktivitet utad og internt.

Konklusjon grupperapporter

Jamila Isman har hatt et innholdsrikt år med gull i U20 Nordisk og deltagelse i U20 VM i Peru. Hun tok også seg to gull i Jr.NM U20. Marlen Aakre tok bronse i NM og 4x 400m stafett i Nordisk. Kristoffer Persen og Nora Wold satte nye klubbrekorder. FIF har fått ny hovedsponsor ved Smart Energi. Det er gledelig at medlemsmassen har økt for første gang på flere år

ADMINISTRASJON

Gaver

Seniortrimmen	3.000,-
---------------	---------

Utmerkelser

Styrets innsatspremie for 2023	Lawrence Pupo
FIF-Fortjenestemedalje 2024	Helge Sandvik
Æresmedlem FIF 2024	Lars Erik Olsen

Eksterne tillitsverv

Bård Pedersen	Styremedlem NFØ
Stig Andresen	Styremedlem NFØ
Ulf Refsgård	Dommerutvalget

Representasjon

NFØs Ting: Tore Bjørnetrø og Jamila Isman
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 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
1 jan 25	0	34	27	10	98	0	45	21	9	192	436

ØKONOMI

For sesongen 2024 var det budsjettert med et underskudd på kr. 29.000 etter fratrekk av budsjetterte renteinntekter på kr. 90.000. Det var da lagt inn ekstraordinært vedlikehold på kr. 60.000 for bytte av oppvaskmaskin på kjøkkenet.

Det endelige driftsresultatet ble et underskudd på kr. 139.281 etter fratrekk av renteinntekter på kr. 146.003, en økning av underskuddet på kr. 110.281 i forhold til budsjettet.

Årsaker til budsjettavvik:

Inntekter:

For renteinntekter ble det inntektsført kr. 56.003 mer enn budsjettert da det i dette beløpet er med renteinntekter for 3 mnd i 2023 som ikke kom med i regnskapet dette året på grunn av manglende periodisering for 2023. For 2024 er alle renteinntektene periodisert. Det var også en økning i tilskuddene på kr. 102.693 i forhold til budsjettet, spesielt ekstra betaling fra Norges Olympiske komite/Norges Idrettsforbund og en økning i LAM midler. Ellers var det en nedgang i andre inntekter (Bambusa salg) på ca kr. 87.000. En økning i egenandelene til spesielt treningsleire på kr. 98.410 har sin motpost i økning av kostnadene til treningsleire. Totalt økte inntektene med kr. 260.312 i forhold til budsjettet.

Kostnader:

På kostnadssiden ble investeringene ca kr. 170.000 mer enn budsjettert, noe som er hovedårsaken til underskuddet i 2024. Denne investeringen gjaldt en ny stavmatte i Østfoldhallen og innkjøp med oppgradering av ny salgsvogn ved FIF huset. Ellers var det ordinære vedlikeholdet på FIF huset ca kr. 50.000 høyere enn budsjettert. Økningen i kostnadene til Glommaløpet med kr. 91.222 har sin motpost i økning i inntektene fra dette arrangementet. På de andre større kostnadspostene var det i alt en økning på kr. 108.000 i forhold til budsjettet. På grunn av hovedsakelig disse

postene ble kostnadene kr. 426.597 høyere enn budsjettet.

Selv om det ble underskudd i regnskapet i 2024, hovedsakelig på grunn av investeringer i nødvendig utstyr, er klubbens økonomi solid, noe som gir fortsatt stor handlefrihet for planlegging og gjennomføring av framtidige aktiviteter og investeringer.

Disponering av årsresultatet:

«Styret foreslår at underskuddet på kr. 139.281,49 belastes kapitalkontoen»

UTDANNING/KURS (fullført teoridel) i 2024

NAR dommerkurs	3	Hans Erik Sand, Ulf Reffsgård og Kristoffer Persen
Kretsdommerkurs	4	Jan Kåre Aarestad, Kristoffer Persen, Fredrik Persen og Marius Persen
Ren utøver		Alle utøvere og trenere fra 15 år og eldre

ØVRIGE VALGTE REPRESENTANTER FOR 2024**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

IDRETTSUTVALG

Idrettslig leder	Svend Persen
Medlem	Fredrik Åsle
Medlem	Tanja Stauning
Medlem	Tom Egil Andersen (materiell)
Medlem	Hedvig Brimsholm (u-repr)
Medlem	Anna Fuglestad (u-repr)
Barneidrettsansvarlig	Pål Erik Jensen
Medlem	Linn Jeanette Foss
Medlem	Cecilie Holte Nygren

FINANSKOMITÉ

Leder	Thorstein Haugen
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
Medlem	Arild Rostad

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
Medlem	Dag Bergby

INFORMASJON

Leder	Lars Erik Olsen
Medlem	Stig Andresen
Medlem	Susanne Olsen
Medlem	Ole Christian Lier
Medlem	Terje Svensson
Medlem	Tore Bjørnetrø
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	(2 år igjen)
Medlem	Kjell Arne Johansen	(gjenvalg)
Medlem	Sigurd Roger Nilsen.	(1 år igjen)
Varamedlemmer	Dag Henning Simonsen	(1 år til)
	Bengt Persson	(1 år til)

REPRESENTANTER

Fredrikstad idrettsråd	Tore Bjørnetrø Lars Erik Olsen
Østfold Friidrettskrets	Tore Bjørnetrø Hedvig Brimsholm Jamila Isman
NFIFs ledermøte	Tore Bjørnetrø

VALGKOMITÉ (foreslått av styret)

Leder	Bredo Glomsrød
Medlem	Irina Buer Bratsberg
Medlem	Arild Rostad
Varamedlem	Therese Trenum

GRUPPERAPPORT IDRETT 2024

2024 ble et relativt svakt år for FIF når det gjelder å kapre mesterskapsmedaljer. Ett av de tre hovedmålene for FIF er som kjent at vi skal «utvikle utøvere som tar medaljer i nasjonale mesterskap og som kvalifiserer seg til internasjonale representasjonsoppgaver».

Medaljefangsten i mesterskap ble 11 medaljer, 10 individuelle (3 gull, 4 sølv og 3 bronse), og en bronse i stafett. Dette er en stor nedgang fra fjoråret som var «all time High» med 29 medaljer. Årsaken til den kraftige nedgangen er i stor grad at mange av utøverne våre har slitt med skader, men også litt «stang ut» i mesterskap for enkelte utøvere, til tross for gode prestasjoner. Grafen her viser utviklingen de siste 15 årene.

En av de tre gullmedaljene ble vunnet i et internasjonalt mesterskap: Jamila Isman vant Heptathlon (U20) i nordisk mesterskap på Island med resultatet 5360 (PB), som gjorde at hun kvalifiserte seg til VM (U20) i Peru, hvor hun tok en strålende 10. plass.

De 2 nasjonale gullmedaljene ble også vunnet av Jamila: Gull i Høyde i jrNM og gull i Heptathlon også i jrNM, begge i U20 klassen.

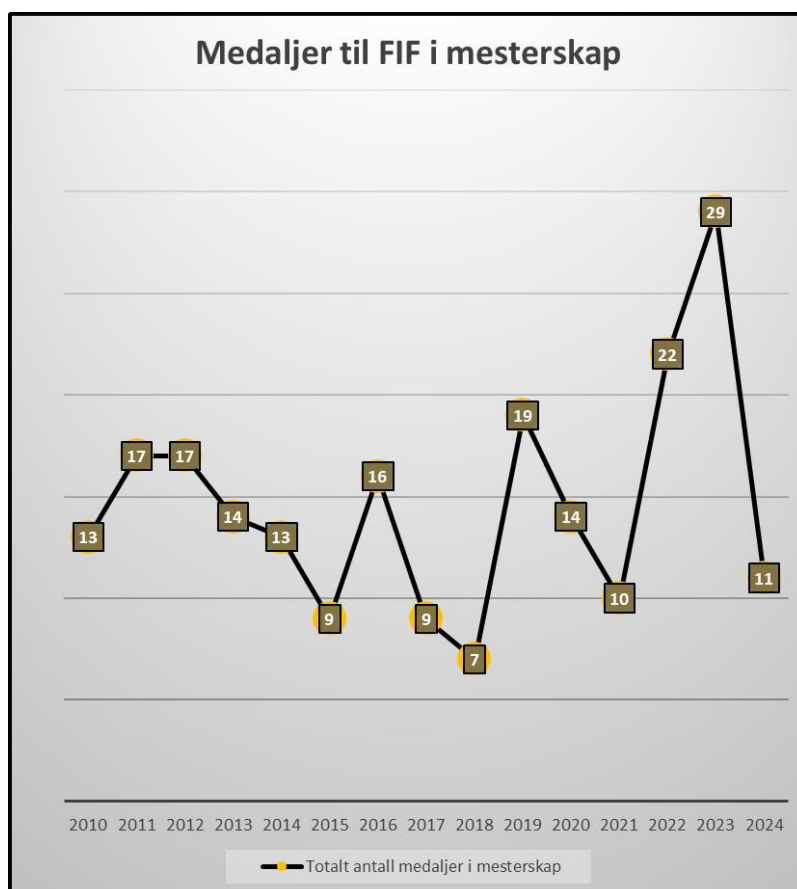
To av fire sølvmedaljer ble kapret av Freia Haraldsen Skaset på 60m og 200m i UM. Carl Henrik Breigan tok sølv på 100m i UM og Jamila tok sølv i Heptathlon innendørs NM (U20).

Bronsemedaljene ble kapret av Marlen Aakre på 400m hk i NM, og på 4x400m stafett i Nordisk Mesterskap. Freia tok bronse på 100m i UM, og Jamila tok bronzen på 60m hk i jrNM(U20).

To klubbrekorder ble satt i 2024: Kristoffer Persen på 200m (21,96 den 18.06.24 på Bislett) og Nora Wold på 800m (2:05,88 på Bislett 30.05.2024).

Individuelt er det flere utøvere som markerte seg i 2024:

Marlen Aakre (31) presterer på høyt nivå og er blant de aller beste i landet i flere øvelser. Marlen slet med småskader store deler av sesongen. Hun klarte likevel å ta



en velfortjent bronse i NM på 400mHK. Dette er nok nå hennes aller beste øvelse, men hun er også veldig god på 100mHK, 100m og 200m. Marlen deltok i Nordisk hvor hun løp 400mHK og ble nr. 8. Hun var også med på stafettlaget på 4x400m som ble nr. 3.

Nora Wold (27 år) har slitt mye med skade og sykdom denne sesongen, likevel har hun vist at omleggingen mot 800m allerede har gitt resultater. Nora slettet den nesten 43 år gamle klubbrekorden til Anne Hemstad når hun presterte 2.05,88. Hun ble tatt ut til Nordisk, men skaden forhindret henne fra å delta. Vi tror Nora kommer sterkt tilbake i 2025 både på 400mHK og 800m.

Kristoffer Persen (24) er raskeste mann gjennom tidene fra FIF. Han slettet sin egen klubbrekord på 200m i år og har ambisjoner om å forbedre flere klubbrekorder neste år.

Jamila Isman (19) var hele sesongen plaget av en kneskade. Takket være spesialtilpasset trening, ble det likevel en flott sesong hvor hun oppnådde alle de viktigste målsetningene sine. Jamila har i høst startet opp med studier i USA, hvor hun også skal trene og konkurrere, men hun kommer hjem til sommersesongen.

Fredrik Pinås (19) hadde en tøff start på sesongen. Etter lang tids sykdom var han gjennom en stor operasjon i april. Etter dette har han, gjennom sommeren, klart å trene seg opp igjen, og vist en imponerende vilje underveis. Utøver høsten satt han gode tider på både 5K, 10K og, ikke minst tok han en flott 3. plass i Fredrikstad marka rundt. Det blir spennende å følge med denne lovende distanseløperen framover.

Freia Haraldsen Skaset (17) tok nye steg i 2024. Freia er blant de aller beste sprinterne i landet i sin klasse. Hun kapret (som i 2023) tre individuelle medaljer i nasjonale mesterskap: 2 sølv og 1 bronse. Sølvene kom på 60m og 200m i UM.

Syver Strand Gulbrandsen (17), løper gjerne både langt og raskt. Han løp bl.a. en flott 3000m i VU-spelen, hvor han ble nr. 8 i finalen.

Carl Henrik Breigan (16), er den nest beste sprinteren og lengdehopperen i landet i sin klasse. Carl Henrik slet også med skader, men fikk med seg en sølvmedalje fra UM på 100m, med et veldig godt resultat, som gir 2. plass i årsstatistikken i landet. Den samme plassen i statistikken har han både på 200m og i Lengde.

Elias Persen (16) har i en lengre periode vært utenfor trening pga skader. Han kom tilbake i år og stilte i sitt første mesterskap, innendørs UM i Sandnes. Der fikk han 8 plass på 60m, men etter det ble han dessverre skadet igjen. Elias har brukt resten av sesongen på opptrening, som nå ser ut til å gi gode resultater. Vi har tro på at tålmodigheten vil bære frukter i 2025.

Luna Andrine Stang (15), er blant de ti beste i sin klasse på 100m og 400m i år. Hun gikk til semifinale i UM på både 100 og 200m. Dessuten er hun en allsidig og talentfull utøver med flere gode øvelser.

Hedvig Bossum Brimsholm (15) og Amelie Normann Andersen (15) har begge hatt god fremgang i 2024 og har tydeligvis lagt ned mye godt treningsarbeid. Begge debuterte med bra resultater i UM i år,

Herman Harstad Jacobsen (15) løper også helst litt lengre distanser, og løp bl.a. en strålende 1500m på Lillehammer som gir ham sjuende plass i landet i sin klasse i år. I UM deltok han både på 800 og 2000m. Hermann er kanskje den av utøverne våre som har hatt størst fremgang i år.

Thor Adam Morados Alfheim (15), er en av de beste sprinterne i landet i sin klasse. Han hadde ikke marginene med seg i UM, hvor han fikk to fjerdeplasser (60m og 200m), men prestasjonene var veldig gode. Dessuten viste han at 100m også er en distanse han behersker godt, ble nr. 6 i finalen i UM.

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 flere har allerede klart kravet til UM 2025. Vi gleder oss til neste sesong!

Trenere og oppmenn. FIF har dyktige og engasjerte trenere som alle gjør en fantastisk jobb. Fra i år har vi også leid inn Jaysuma Ndure som en ekstra ressurs på sprint og Teemu Pasanen på kast. Kretsen har jevnlig samlinger der de drar veksler på hverandres trenerkompetanse og trenerne i ungdomsgruppene samarbeider for å kunne gi utøverne våre et best mulig totaltilbud.

Idrettsadministrasjon:

Idrett har nå implementert Spond som det sentrale informasjons- og kommunikasjonssystemet. Spond kan brukes til veldig mye: Vi har etablert en årsplan, formidling av arrangement, treninger, meldinger, svar, osv. Det er gjort en veldig omfattende og god jobb av flere, men vi må først og fremst berømme og takke Cecilie Holte og Linn Jeanette Foss for den innsatsen de har gjort. Framover er det viktig at vi alle bidrar til at systemet blir utnyttet best mulig, ved å legge ut informasjon, svare på invitasjoner mm.

Seniorlaugetshonnør og stipend

Seniorlaugets honnør ble tildelt Marie Elise Martiniussen og Elias Persen. Seniorlaugets stipend ble tildelt Carl Henrik Breigan og Herman Harstad Jacobsen og kr 5000 ble overført bonuskonto i FIF.

Sosiale tiltak

Det arrangeres en rekke sosiale arrangementer i de ulike gruppene. Særlig i barne- og ungdomsgruppa er det stort fokus på sosialisering også utenfor idretten, noe som er viktig for å bygge sterke relasjoner, og holde barn og ungdom i idretten så lenge som mulig. Det har i 2024 vært avholde julebord i mange av gruppene, det har vært overnattingstreningsleir på FIF-huset for 2012-2013 gjengen, klubbmesterskap i yatzy og quiz, fredagstreninger med kveldsmat, hurtighetstest med pizza og en rekke andre tilsvarende aktiviteter. Slike aktiviteter bidrar til å bygge klubb og vennskap, og gir oss trygge, stabile barn og unge som velger å bli lenge i klubben.

Lagserie senior

Lag	Divisjon	Plassering	Bevegelse +/-	Poeng 2024	Poeng 2023
Kvinner 1.	1.	9.	Ned 4	21 873	23 262
Kvinner 2.	3.	45.	Opp 14	9 661	8 868
Kvinner 3.	3.	109.	Opp 26	6 543	5 113
Herrer 1.	3.	10.	Opp 6	12 627	12 186
Herrer 2.	3.	79.	Opp 17	8 273	7 341

Plasseringene i NFIFs lagserie viser at kvinnene sitt 1.lag går litt ned med 4 plasser, men beholder fortsatt plassen i 1.divisjon. For 2.laget og 3.laget til kvinnene i 3.divisjon går veien oppover med henholdsvis 14 og 26 plasser.

Herrene ligger fortsatt i 3.divisjon med begge sine lag. 1.laget går 6 plasser opp, mens 2.laget går 17 plasser opp.

Lagserie gutter og jenter 11-19 år:

Beste poengscore ungdom 13-19 år						
Poeng	Øvelse	Resultat	Utøver	Alder	Sted, stevne	Dato
1105	100m	11,08	Carl Henrik Breigan	16	Oslo/Bi, Gjensidige UM	30.08.2024
1079	200m	22,57	Carl Henrik Breigan	16	Oslo/Bi, Tjalvelekene	02.06.2024
1053	200m	25,22	Freia Haraldsen Skaset	17	Bodø, Junior NM	03.08.2024
1049	100m hekk	14,21	Jamila Isman,	19	Lima/Peru, U20 Championships	27.08.2024
1044	100m	11,69	Thor Adam Morados Alfheim	15	Sarpsborg, Olavslekene	18.08.2024
1043	60m	7,84	Freia Haraldsen Skaset	17	Bærum, Tyrvinglekene Inne	09.02.2024
1040	Kule 2,0kg	12,56	Celine Clausen Azyrov	13	Sparebanklekene Moss, Østfold	21.09.2024
1023	200m	25,25	Jamila Isman	19	Fana, NM/UM Mangelkamp 2024	25.05.2024
1022	200m	23,74	Thor Adam Morados	15	Oslo/Bi, Gjensidige UM	01.09.2024
1020	Lengde	6,5	Carl Henrik Breigan	16	Oslo/Bi, Tjalvelekene	01.06.2024
1018	3000m	8,52,99	Syver Strand Gulbrandsen	17	Gøteborg/SWE, VU-spelen 2024	07.07.2024
1017	400m	56,55	Jamila Isman	19	Oslo/Bi, Tjalvelekene	01.06.2024
1016	100m	12,5	Freia Haraldsen Skaset	17	Bodø, Junior NM	02.08.2024
1016	60m	7,49	Thor Adam Morados Alfheim	15	Sandnes, UM inne 2024	09.03.2024
1015	Høyde	1,72	Jamila Isman	19	Reykjavik/ISL, Nordic Championship	15.06.2024
1005	Stav	3,23	Pelle Ihlebæk Haugarvoll	14	Fredrikstad, Treningsstevne	23.09.2024
1002	1500m	4,19,71	Herman Harstad Jacobsen	15	Lillehammer, Veidekkelekene	21.06.2024
1001	100m	12,89	Luna Andrine Stang	15	Bærum, Tyrvinglekene	16.06.2024

Resultater nasjonale mesterskap innendørs:**UM innendørs 2024.Sandnes**

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Jamila Isman (U20)	60m hekk	Forsøk	8.80	
		Finale	8.86	Nr. 3
	200 m	Forsøk	25.99	
Freia Haraldsen Skaset (J17)	60m hekk	Forsøk	9.41	
		Finale	9.11	Nr.4
	60 m	Forsøk	7.94	
		Finale	7.86	Nr.2
	200 m	Forsøk	25.44	
		Finale	25.42	Nr. 2
Luna Andrine Stang (J15)	60 m	Forsøk	8.41	
		Semi.	8.48	
	200 m	Forsøk	27.34	
	Høyde		1.41 m	Nr. 5
Thor Adam Morados Alfheim (G15)	60 m	Forsøk	7.58	
		Semi.	7.50	
		Finale	7.49	Nr. 4
	200 m	Forsøk	24.58	
		Finale	24.70	Nr. 5
Elias Persen (G16)	60 m	Forsøk	7.60	
		Semi:	7.48	
		Finale	7.58	Nr. 8
Amelie Normann Andersen (J15)	800 m	Finale	2.35.99	Nr 9
	200 m	Forsøk	28.88	

NM senior innendørs 2024 Steinkjer

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Marlen Aakre (KS)	400 m	Forsøk	56.42	Nr.6
	60 m hekk	Forsøk	8.72	
		Finale	8.73	Nr 5
Freia Haraldsen Skaset	60 m	Forsøk	7.86	
		Finale	7.96	Nr 8

NM mangekamp Bergen 2024 (U20) Ute

Jamila Isman	100m hk	høyde	kule	200m	lengde	spyd	800m
Res:	14.28	1.68	10.75	25.25	5,13	34.67	2.21.84
Poeng	939	830	579	864	595	565	799

Totalt: 5171p Gull

NM Senior Sandnes

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Marlen Aakre	400 m hk	Forsøk	59.39	
		Finale	58.53	Nr. 3
	200 m	Forsøk	25.21	
		Semifinale Finale	25.13 24.85	Nr.6
Freia Haraldsen Skaset	100 m	Forsøk	12.51	
	200 m	Forsøk Semifinale	25.45 25.57	
Jamila Isman	Høyde	Finale	1.64	Nr.8
Kristoffer Persen	100 m	Forsøk Semi:	10.90 10.95	
	200 m	Forsøk Semifinale	22.09 22.27	Nr.22

Junior NM Bodø ute 2024

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Jamila Isman (U20)	100 m hekk	Finale	14.42	Nr.6
	Høyde	Finale	1.70	Nr 1
	Spyd	Finale	37.84	Nr.6
	200 m	Semifinale Finale	25.25 25.51	Nr. 6
Freia H. Skaset (U20)	100 m	Forsøk	12.74	Nr 5
		Semifinale	12.44	
		Finale	12.50	
	200 m	Semifinale Finale	25.22 25.48	Nr. 5

UM Bislett 2024

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Thor Adam Morados Alfheim (G15)	100 m	Forsøk	11.87	Nr. 6
		Semifinale	11.77	
		Finale	11.83	
	Høyde	Finale	1.61	Nr.9
		Forsøk	24.31	
		Semifinale	23.83	
	Lengde	Finale	23.74	Nr 4
		Finale	5.36 m	Nr 5
Freia H. Skaset (J-17)	100 m	Forsøk	12.45	Nr. 3
		Finale	12.68	
	200 m	Forsøk	26.08	Nr 5
		Finale	25.79	
Carl Henrik Breigan (G-15)	100 m	Forsøk	11.27	Nr.2
		Semifinale	11.33	
		Finale	11.08	
Syver Strand Gulbrandsen (G-17)	3000 m	Finale	8.52.99	Nr. 8
Luna Andrine Stang (J15)	100 m	Forsøk	13.22	Nr.8
		Semifinale	13.39	
	200 m	Forsøk	27.26	
		Semifinale	27.70	
Amelie Normann Andersen (J15)	Høyde	Finale	1.43 m	Nr.13
	100 m	Forsøk	13.56	
	Lengde	Forsøk	4.18	
Herman Harstad Jacobsen (G15)	200 m	Forsøk	28.59	Nr.18
	800 m	Forsøk	2.08.81	
	2000 m	Finale	6.14.93	
Hedvig Bossum Brimsholm (J15)	800 m	Forsøk	2.33.38	

Resultater internasjonale mesterskap:

Nordisk mesterskap, Malmø

Marlen Aakre (31 år)	400 m hekk	59.12	8. plass
(4 etappe Norge)	4x400 m stafett	3.40.84	3. plass

Diamond Leauge, Bislett (før stevne)

Nora Wold	800 m	2.05.88	Klubbrekord
Marlen Aakre	400 m	56.62	

Nordisk Mesterskap 7 kamp Reykjavik Island

Jamila Isman (U20)	Mangekamp	5360 poeng	1. plass
--------------------	-----------	------------	----------

VM U20 Lima, Peru

Jamila Isman (U20)	7-kamp Kvinner	10 plass	5089 poeng
--------------------	----------------	----------	------------

Beste utøver for 2024 (Grunnlag: Serietabell / Tyrvingtabell)

Kvinner senior:	Marlen Aakre	400 mhk	58.27	899 p
Menn senior:	Kristoffer Persen	200m	21.96	865 p
13-19 år jenter:	Freia Haraldsen Skaset	200m	25,22	1053p
13-19 år gutt:	Carl Henrik Breigan	100m	11,08	1105p

"10 på topp" kvinner 2024 (Grunnlag: Serietabellen)

1.	Marlen Aakre	400mhc	58.27	899p
2.	Nora Kollerød Wold	400mhc	58.82	881p
3.	Nora Kollerød Wold	800 m	2.05.88	869p
4.	Marlen Aakre	60mhc	8.59	864p
5.	Jamila Isman	100mhc	14.21	847p
6.	Marlen Aakre	100mhc	14.32	836p
7.	Marlen Aakre	100m	12.17	821p
8.	Jamila Isman	60mhc	8.80	819p
9.	Jamila Isman	Høyde	1.72m	790p
10.	Freia Haraldsen Skaset	60 m	7.84	785p

Gjennomsnitt siste 5 år

2018	838,2 p
2019	832,8 p
2022	873,1 p (inkludert innendørs fom 2022)
2023	872,6 p
2024	841,1 p

"10 på topp" menn 2024 (Grunnlag: Serietabellen)

1.	Kristoffer Persen	200 m	21.96	865p
2.	Kristoffer Persen	100m	10,91	865p
3.	Carl Henrik Breigan	100m	11.08	821p
4.	Carl Henrik Breigan	200 m	22.57	795p
5.	Espen Ulriksen	100m	11.34	757 p
6.	Espen Ulriksen	200 m	23.01	747p
7.	Carl Henrik Breigan	Lengde	6.50m	718p
8.	Syver Strand Gulbrandsen	3000m	8.52.99	716 p
9.	Elias Persen	60m	7.43	686p
10.	Thor Morados Alfheim	100m	11.69	677p

Gjennomsnitt 5 siste år:

2018	756,2 p
2019	734,0 p
2022	774,8 p (inkludert innendørs fom 2022)
2023	774,7 p
2024	764,7 p

Beste utøver for jenter og gutter 13-14 år:

(Grunnlag: Tyrving-tabellen)

Jenter:

13 år	Celine Clausen Azyrov	Kule 2kg	12,56m	1040 p
14 år	Nora Heiberg-Aubert	60m	8,86	835 p

Gutter:

13år	Jonathan Stabbetorp	60m hk	10,35	890 p
14år	Pelle Ihlebæk Haugarvoll	Stav	3,23 m	1005 p

"10 på topp – ute/inne 2024" - (13-19 år)Jenter:

1.	17 år	Freia Haraldsen Skaset	200 m	25,22	1053 p
2.	19 år	Jamila Isman	100 m hk	14,21	1049 p
3.	17 år	Freia Haraldsen Skaset	60 m	7,84	1043 p
4.	13 år	Celine Clausen Azyrov	kule 2kg	12,56 m	1040 p
5.	19 år	Jamila Isman	200 m	25,25	1023 p
6.	19 år	Jamila Isman	400 m	56,55	1017 p
7.	17 år	Freia Haraldsen Skaset	100 m	12,50	1016 p
8.	19 år	Jamila Isman	høyde	1,72 m	1015 p
9.	15 år	Luna Andrine Stang	100 m	12,89	1001 p
10.	19 år	Jamila Isman	kule 4 kg	11,60 m	994 p

Gutter:

1.	16 år	Carl Henrik Breigan	100 m	11.08	1105 p
2.	16 år	Carl Henrik Breigan	200 m	22.57	1079 p
3.	15 år	Thor Adam Morados Alfheim	100 m	11,69	1044 p
4.	15 år	Thor Adam Morados Alfheim	200 m	23,74	1022 p
5.	16 år	Carl Henrik Breigan	lengde	6,5 m	1020 p
6.	17 år	Syver Strand Guldbrandsen	3000 m	8.52,99	1018 p
7.	15 år	Thor Adam Morados Alfheim	60m	7,49 m	1016 p
8.	14 år	Pelle Ihlebæk Haugarvoll	stav	3,23 m	1005 p
9.	15 år	Herman Harstad Jacobsen	1500 m	4.19,71	1002 p
10.	14 år	Elias Persen	60 m	7,43	991 p

Undomsgruppe: 13-16 år

Trenere: Lawrence Pupo, Pål Erik Jensen, Kristine Aarberg Lund, Hanna Ihlebæk, Valentina Pauna og Teemu Pasanen.

Oppfolk: Susanne Claussen Azyrov, Marianne Solvang.

Antall aktive: ca. 35, samt 6-8 på hospitering.

Høsten 2023 ble de to gruppene 2008/2009 og 2010/2011 slått sammen til en Ungdomsgruppe, og utøverne har hatt tilbud om 7-8 treninger i uka. I løpet av året har vi sett mer og mer blanding av utøvere på tvers av de to gamle gruppene. I tillegg har vi 5-6 utøvere fra Barneidretten på hospitering, og noen utøvere fra Mellomdistansen som er innom.

Lawrence gir tilbud om trening i sprint, spenst og styrke. Pål, med hjelp av Kristine og Hanna, kjører mangekamptreninger med hopp, kast, sprint og hekk. Fra høsten har vi fått hjelp fra Teemu annen hver onsdag til spydtrening. I tillegg har noen utøvere fått være med Jays Ndure å trene teknikk i sprint.

Det har også etablert seg en god gruppe for stavtrening, der Valentina (med hjelp av Lars Magnussen og Anders Kvalheim fra Halden IL) er gode bidragsytere.

Lawrence har hatt sommertrening på dagtid i juli.

Det har vært godt oppmøte fra gruppas 13- og 14-åringer til vårens Lerøysamlinger, og en stor gjeng fra FIF bidrog til tredje plass til Østfold på Lerøylekene på Rjukan. FIF, ved Susanne, inviterte hele kretsen til avslutningsfest på FIF-huset.

Av andre arrangement kan nevnes kurs i «Ren Utøver», foredrag fra Antidoping Norge, løpstester med påfølgende pizza, klubbmesterskap i Yatzy, felles tur til Veidekkelekene på Lillehammer, med overnatting på Speiderhuset, samt Ungdommens julebord.

Flere av de eldste deltok på treningsleir i Spania i regi av kretsen.

Mange utøvere stiller på stevner, og det har vært et år med stor progresjon for mange av dem. Andre utøvere foretrekker å bare være med på treninger, men stiller jamn og trutt gjennom året.

Grappa har hatt tre utøvere med til UM.

Langt færre har sluttet dette året sammenlignet med forrige år.

Mellomdistanse: 11- 28 år

Trenere: Tanja Stauning, Kjetil Nielsen og Tor Øyvind Ødegård

Oppmann: Lotte Bossum Brimsholm, Heidi Ellefsen og Marit Strand

Antall aktive: Vi har 40 stk. på vår Spond liste. hvorav 18 stk er rene mellomdistanse løpere fra FIF, og resten er fra barneidretten, annen klubb eller ungdomsgruppe.

Oppmøte på trening: Vi har 10-15 stk. på trening hver gang.

Mellomdistanse har et tilbud om organisert fellestrening tirsdag, torsdag, lørdag og søndag. I tillegg legges det opp individuell tilpasning til egen trening de resterende dager.

Vi har et velfungerende team med Tor Øyvind på tirsdags og lørdags treningene, Tanja og Kjetil er der på de fleste treninger. Tommy Prøitz fra SIL på torsdager sammen med Kjetil og Tanja.

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, Tor Øyvind, Kjetil og Tanja som trener. Vi har siden høsten 2023 hatt samarbeide på torsdager med SIL og trener annenhver gang i Sarpsborg/Fredrikstad.

Grappa har vært aktive på konkurranse siden gjennom hele sesongen. Ut av de 18 mellomdistanse løpere vi har på Spond listen, har 14 av gruppens deltagere deltatt på flere stevner i løpet av sesongen. De 4 siste utøver er enten nye i gruppen eller 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 3 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 2 til jr. NM i 2025.

Vi i mellomdistansen ønsker å ta vare på alle som har glede av å løpe, de er hjertelig velkomne til å komme når det passer og blir fulgt godt opp og får tilpasset trening når de kommer. Vi har en kjernegruppe på 10 stk som konkurrerer mye, trener målrettet, har høyt oppmøte og gradvis øker mengden. Alle disse utøver har hatt stor progresjon i 2024. Vi har i tillegg en del hospitering fra barneidretten, hele 8 stk fra 2012-2013 gruppen trener 1-2 ganger i uken med mellomdistansen, for å se om det er der de ønsker å trene når de går over til ungdomsgruppene etter sommeren 2025.

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 treningsleir i

Grimstad. I sommer hadde vi trenings camp og mesternes mester i Engelsviken hos Tanja, Pizza kveld i forbindelse med ren utøver, julebord, kveldsmat etter trening og jentekveld hos Tanja. Vi har vert på kretssamlinger i Uddevalla og Bærum. Og skal nå i desember en hel helg på trenings samling til Karlstad sammen med SIL og mellomdistansen i Østfold.

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: 16– Senior

Trenere: Zdenko Vojvodic, Justine Rybak

Oppmann: Svend Persen

Antall aktive: 15 (2008 - 1993)

Trening: Zdenko Vojvodic og Justine Rybak har trent gruppen gjennom 2024. Zdenko har

sprinttrening på mandag og onsdag og Justine er spesialisert på hekk. Gruppen består av en flott liten gjeng i alderen 16 år til 34 år. Mange av utøverne konkurrerer både i innland og utland. Det har vært deltakelse både på nordiske mesterskap innendørs og utendørs. I tillegg har vi hatt med utøveren vår Jamila Isman på U20 VM i Lima, Peru i mangekamp. Her tok hun en fin 10 plass.

Ungdomsrepresentantens årsrapport 2024

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 2024 har Anna Fuglesteg vært representant for Fredrikstad Idrettsforening sine aktive.

I 2024 har ungdomsrepresentanten deltatt på styremøter og arrangert friidrettsskole i sommerferien. Der deltok 44 deltagere i alderen 6-12 år. Arrangementet varte i 5 dager, hvor den siste dagen ble tilbrakt på FIF-huset. Vi hadde 11 unge instruktører som gjorde en utmerket jobb alle dagene. Her ble det også satt fokus på å gjennomføre instruktørkurs knyttet til friidrettsskolen i regi av norsk friidrett og å ta trenerattest. Det ble også stilt krav til politiattest for alle trenere, noe som gjelder for alle trenere og oppfolk i FIF. I høstferien ble arrangementet forsøkt arrangert, men grunnet lite påmelding valgte ungdomsrepresentanten å avlyse.

I 2024 har også ungdomsrepresentanten vært hjelpetrener for barneidretten og tatt trenerattest. Ungdomsrepresentanten har også deltatt på ulike samlinger gjennom året i regi av både FIF og Østfolds friidrettskrets og har tatt imot tilbakemeldinger og ønsker fra utøverne. Dette gjelder for eksempel treningsleir i påskeferien, Veidekkelekene med felles buss og overnatting og ungdommens julebord. I tillegg har ungdomsrepresentanten samarbeidet med andre klubber i kretsen og har videreformidlet tilbakemeldinger fra utøverne i FIF til ungdomsrepresentanten i Østfold friidrettskrets sitt styre.

2024 har vært et suverent år med mange gode resultater fra alle utøverne, og vi gleder oss til å se flere gode resultater det kommende året!

BARNEIDRETT

Barneidrettsansvarlig: Pål Erik Jensen

Fagansvarlig: Pål Erik Jensen

Barneidrettsgruppa er relativt stabil, og det er tilstrekkelig med trenere og voksenpersoner. Det er faste oppfolk og trenere, og foreldre på rullering i de fleste av gruppene. Barneidrettsgruppen er pr desember 2024 delt inn 3 grupper: 2016-2017 - 2018, 2014 - 2015, 2012 - 2013. Dette fungerer fint, selv om de er mange på barn i flere av gruppene.

2016 – 2018

Trenere: Espen Wisur, Tine Fjerdingsbye, Sigrun Nergård, Erik Rafn, Christine Dahl, Tord Ulvin og Anna Fuglesteg

Oppfolk: Christine Dahl

Antall aktive: ca. 20 barn på hver trening. Ca. 30 medlemmer.

Treninger: Trener hver mandag. 2016 har ekstratrening hver torsdag.

I 2016-2017-2018 har vi trenere (foreldre) fra 2016 og 2017, men vi ser et fremtidig behov for å få inn hjelpetrenerne fra 2018-kullet for å sikre kontinuitet.

Trening: Før sommeren har det vært 1 trening i uka for 2016-2017-2018, og fra høsten av har det vært ekstratrening for 2016. Ekstratreningen er mer teknisk, og foregår inne i Østfoldhallen. Resten av treningene har foregått på Lisleby Idrettsanlegg i sommerhalvåret, og Kongsten i vinterhalvåret.

2014 – 2015

Trenere: Viktoria Magnussen, Hezha Wasfy, Esther Pedersen (fram til sommeren). Fra påske fikk vi utvidet trenerteam med to nye ungdomstrenere og 3 faste foreldre: Hermine Ellefsen, Aurora Ellefsen, Kari Anne Kjenne Gaustad, Hilda Bakke og Anders Nygren.

Oppfolk: Cecilie Holte Nygren og Linn Jeanette Foss

Antall aktive: 25 medlemmer og ca 18 på hver trening.

Treninger: Trening hver mandag, og hver mandag og fredag etter påske, når vi fikk flere faste trenere. 2014-2015 er en fin gjeng med barn og trenere som har det gøy på trening

Sosialt: Vi har gjennomført mini-mesternes mester, hatt sommeravslutning med trening, lek og pølsefest, hatt treninger i marka med etterfølgende kveldsmat og tacokveld. Vi har også arrangert en minitreningsleir med trening på fredag og lørdag og sosialt og overnatting på FIF-huset.

2012 – 2013

Trenere: Tanja Stauning, Kjetil Nilsen, Tuva Sørbøe Syversen, Vetle Gulaker, Viktor Sand. Hedvig Brimsholm og Viktoria Magnussen hjelper til når det er behov.

Oppfolk: Linn Jeanette Foss og Irina Buer Bratsberg

Antall aktive: 25 - 30 aktive barn. Det har vært godt oppmøte på treningene og vi får tilbakemelding på at barna trives,

Trenerteamet fungerer godt, med god kompetanse på både friidrett og på barn. De skaper gode relasjoner til barna og mellom barna. Treningene er allsidige og har fokus på teknikk, utholdenhet, styrke, allsidighet, lek og glede.

Barna har deltatt på karusellstevner i hele Østfold. Vi har også deltatt på stevner i Bærum, på Jessheim, på Bislett og på Stange. I tillegg har mange barn deltatt på lokale løp som Fredrikstadmarka rundt, nyttårsløpet, Fredrikstad løpet og Henning Olsen løpet. Nissesprinten i desember er alltid stas og Bamselekene i mars var et av høydepunktene. Da overnattet gjengen på Stange klubbhus og mange glade barn fikk med seg store og små bamser hjem.

Det var også mange som deltok på årets friidrettsskole i sommerferien.

Grappa arrangerte også en tur til Bislett Games, der vi var sammen med flere fra klubben. Det var til sammen 63 voksne og barn som satt sammen og så både lokale helter og internasjonale stjerner gjøre det bra på Bislett. Nye rekorder fikk vi også med oss den dagen.

Av andre sosiale aktiviteter har vi hatt tacokvelder, kveldsmat, overnatting på klubbhuset, sommeravslutning og julebord.

Vi er så heldige å ha en gjeng med engasjerte og velvillige foreldre i denne gruppa, som stiller opp på dugnader og andre arrangementer, til det beste for barna.

ARRANGEMENT

FIF har arrangert et innendørsstevne XL-bygglekene som ble arrangert for første gang i Østfoldhallen, HUT /LUT innendørs (Østfoldhallen), Julesprint (første gang i Østfoldhallen), Fredrikstadløpet, Glommaløpet (sammen med SIL), Fredrikstad Marka, Fredrikstad Maraton, Henning Olsenløpet, 2 Karusellstevner friidrett for barn 6-12 år, Klubbmesterskap friidrett og treningsstevne friidrett i tillegg Østfoldstafetten og Tinstafetten (FIF Seniorlaug som hovedarrangør). Banedekket på Lisleby har heller ikke i år blitt utbedret eller fornyet. Dette gjør at FIF ikke kan søke større friidretts arrangement.

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 2024 - Starter over 15 år	Starter totalt i 2023-2022-2021-2020
16. jan	KM Høyde/lengde U/T Friidrett	57-14	56-37-0-0
4. feb.	XL-Bygg lekene Friidrett	273-11	291-0-0-0-?
7. april	Fredrikstadløpet /Barneløp	518/ 66	-411-411-0-0
24.april	Østfoldstafetten	13 lag	12
7.mai	Tinstafetten	1352 (169 lag)	1730-1630-0-0
11. mai	Glommaløpet	1431 (795 +stafett 570 + 66 barn)	1376-889-0-0
27.mai	Henning Olsen løpet	57-15	68-63-0-0-104
4. juni	Craft karusell stevne Friidrett	270	396-321-0-0
26. aug	Åpent klubbmesterskap Friidrett	282- 6	0-128-0-0
3. sep.	Craft karusell stevne Friidrett	187	387-203-185-253
23. sept	Treningsstevne Friidrett	239-25	0-53-16-28
13.okt	Fredrikstadmarka Rundt Barneløp	300 63	278-242-165-179-195 64-0- 48- 49
26.okt	Fredrikstad Maraton	102	76-62-91-94
9. des	Smart Julesprint (Nisseløpet)	104	66-

INFORMASJON



Hjemmesiden med 95 artikler/informasjon i 2024 (108 i 2023, 102 i 2022, 48 i 2021), har vært bra besøkt med 99 669 treff på hjemmesiden. Artiklene inneholder som regel flere bilder og i tillegg har vi lagt ut 1620 bilder fra 14 arrangementer (2023: 1178 bilder fra 12 arrangementer, 2022: 1224 bilder fra 14 arrangementer og 2021: 228 bilder fra 3 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
2024	5015	8752	9976	14384	6326	6012	3141	6827	11154	19851	3927	4304	99 669

Spond har overtatt som informasjons- og kommunikasjonskanal internt. Spond er vesentlig bedre egnet til dette formålet enn «de gamle» kanalene og gir mye bedre mulighet for oversikt og kontroll.

Hjemmesiden og Facebook er fortsatt viktige kanaler for å fortelle om vår aktivitet utad og internt. Facebookkontoen vår vises på hjemmesiden og hadde 175 innlegg i 2024 og har 637 følgere, men vi betrakter hjemmesiden vår som primær informasjonskilde.

FIF-trim har en åpen gruppe i tillegg – Folk i FIF – der det i 2024 ble publisert 60 innlegg og som har 441 følgere. I 2023 hadde de 67 innlegg og 395 følgere.



Instagram konto er opprettet og vises også på hjemmesiden vår. Instagram brukes i økende grad.

2022: 30 historier og 5 innlegg bestående av 15 bilder

2023: 11 historier og 3 innlegg bestående av 4 bilder

2024: 19 historier og 51 innlegg bestående av 96 bilder/videoer. I tillegg kommer 115 reels.



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

FINANS

Vi har oppnådd et svært godt resultat i 2024 også.

Vi har fått ny hovedsponsor, Smart Energi. Takk til alle sponsorer og medlemmer som selger lodd og deltar på dugnadene. Vi skaffet oss en ny salgsvogn i år og den har vært flittig brukt.

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

Våre samarbeidspartnere er: Smart Energi, New Wave Craft,

Media huset- Fredrikstad Blad, Rema 1000 Hassingen, Torshov Sport, og Multiconsult

Aktivitet	Tiltak	Referanse	Enkeltresultat
Dugnader.	Vareopptelling varepakking	Rema1000.	15 000
Dugnad	Riksteateret	Blå Grotte	32 400
Dugnad	Idyllfestivalen		23 000
Lotterier	FIF-lotteri	Medlemmer	65 400
	FIF ungdoms lotteri	Aktive barn	36 200
Bingo	Bingoland	Bingoavtale	72 000
Sponsorer	Profilering samarbeid partnere, skilt med mer		100 000
	Programannonser		22 000
	Gevinster/premier	Diverse firmaer	45 000
Salgsvogn	Salg stevner/løp	Brutto salg	44 525
Grasrotandelen	Verve spillere Norsk Tipping	Se- www.fredrikstadif.no	119 341
Bambusa	Salg av sokker og klær	Vår kr. Høst kr.	68 000 69 000

DISSE STØTTET FIF i 2024. 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.

Bjørn Borg	New Wave Norway As (Craft)
Borg Ventilasjon	New Wave Outlet
Brødrene Skogen Fiskehandel ANS	Nordli Sport
Bygg 12TRE	Norsk Dekor AS
Color Line	OBOS
ComSafe Sikkerhet og svakstrøm	Privatmegleren
Fargerike Kjøstelsen	Rema 1000 Hassingen
Floriss Hassingveien	Seal Engineering
Flugger	Sixt Bilutleie
Gaards-Service 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

Utleie i 2024 har vært veldig bra. Over 70 utleier, pluss at huset har blitt benyttet av de aktive til blant annet treningsleir med overnatting. Sosiale kvelder som FIF mester i Ludo. Leieinntekter ble på kr.182 750. Oppvaskmaskinen og fryseskapet måtte byttes. Pluss reparasjon på kjølekjølnet. Astrid trår ut av hus styret. Hun har gjort en fin jobb som gartner. Vi trenger noen yngre folk i hus styret fremover.

TRIMMEN

Trimstyret har bestått av Ole Christian Lier (Leder) Tina Skoglund, Marit Andersson, Thorstein Haugen, Therese Trenum, Helge Sandvik

Det er gjennomført ett styremøte i 2024, på møtet deltok også trimlederne.

- Faste arrangement er årsfest i februar samt at vi ønsker å få til en årlig sommerfest. Utover det er det en rekke sosiale arrangement i de enkelte gruppene.
- Det er ofte flere turer til forskjellige arrangement gjennom året. Det kan være turer til utlandet, den faste turen til Beitostølen eller til Oslo for å løpe Holmenkollstafetten eller Oslo Maraton. Det oppfordres at når det tas initiativ til reiser for å delta på løp så deles denne informasjonen til alle grupper slik at alle får mulighet til å delta. Det understrekes at det ikke er løpeplikt på disse turene, det er lov å være med for den sosiale delen. Blant utenlandsturer i 2024 vil vi trekke frem
 - Irland: I oktober løp 5 medlemmer løp distanser på 10 km, halv og helmaraton i Run Galaway Bay.
 - Spania: I desember var det 9 som reiste til Malaga og gruppen hadde med seg både familie og support fra klubben og målet var å løpe hel- eller halvmaraton i Generali Maratón Málaga.
 - I Oslo Maraton har vi normalt mange deltagere, i 2024 var det 15 som hadde registrert seg med Fredrikstad IF som klubb, og stilte på en av distansene som ble tilbudt.
- Medlemsmassen har vist en oppgang og 10-12 nye medlemmer har startet i løpet av det siste året. FIF-Trim har nå 144 medlemmer
- Det har vært tilbakemeldinger på at Trim kan indikere at gruppen ikke driver med løp og styret er derfor enig om å endre navnet til FIF Løp&Trim for at vi skal fremheve at løpeaktiviteten er en viktig del gruppas tilbud.
- Det har vært flere gode resultater gjennom året på en rekke løp. I denne oppsummeringen vil vi trekke frem en som har markert seg spesielt. Henrik Lund Raagaard som dette året løper i klasse 80-84 år har satt norsk klasserekord på distansene 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton.