

www.fredrikstadif.no



A
r
s
b
e
r
e
t
n
i
n
g



2025

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 Løp&trim-gruppen, 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 avis, 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 2025

Øverst: Jamila Isman ble Norgesmester i 7-kamp for senior.

Midten: Pelle Ihlebæk Haugarvoll 3 gull i UM (9-kamp, 100m hekk og 60m hekk)

Nederst: Brødrene Persen satte nye verdensrekord for brødre-lag på 4x100m på 44,65!

Rekorden er nå en oppført i Guinness rekordbok

Innhold

STYRETS ARBEID	4
RESYMÉ GRUPPERAPPORTER.....	5
ADMINISTRASJON	7
MEDLEMSTALL	7
UTDANNING/KURS (fullført teoridel) i 2025	8
ØVRIGE VALGTE REPRESENTANTER FOR 2025	8
GRUPPERAPPORT IDRETT 2025.....	11
Resultater	15
Bestemannspriser for 2025.....	19
Treningsgruppene.....	21
Barneidrett.....	25
ARRANGEMENT	27
INFORMASJON.....	28
FINANS	29
FIF-HUSET	30
FIF Løp&Trim.....	31

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 deler av «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/...).

Det er også i 2025 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, og responsen i 2025 har vært stor støtte til idrettsmateriell. FIF har levert over 20 søknader og fått kr.365.000,- i støtte fra 4 stiftelser ol.

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, med støtte av bl.a FRID, har forsøkt å få Fredrikstad kommune til å oppgradere Sentralidrettsanlegget. Kommunedirektøren foreslo oppgradering fram i tid, men politikerne vedtok oppgradering i 2026.

Styret har vedtatt justering av de endrede kriterier for kåring av de beste utøverne fra og med 2025.

FIF har deltatt på årsmøte i FRID og NFIF ting. Vi har deltatt på ledermøter mm og vi er også med i Eliteklubbenes forening.

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 2025 enn vi vanligvis gjør, men flere enn i 2024. 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 internasjonalt. FIF har

deltatt på Barneidrettens dag, arrangert Tinstafetten, arrangert Friidrettsskole og økt antall aktive, men rekruttering er en utfordring.

FIF har flere sponsorer, men det er ønskelig med flere. Når det gjelder parkeringsforholdene ved FIF-huset, så er den saken fortsatt uendret, men nytt innspill gis i forbindelse med forberedelser til rivning av Stjernehallen/bygging av Arena Fredrikstad.

VALGTE STYREREPRÆSENTANTER FOR 2025

Leder	Tore Bjørnstrøm
Nestleder	Fredrik Åsle
Sekretær	Lars Erik Olsen
Kasserer	Jørgen Gurandsrud
Styremedlem	Svend Persen (Idrett)
Styremedlem	Thorstein Haugen (Trim/finans)
Styremedlem	Tuva Sørbye Syversen (Barneansvarlig)
Styremedlem	Ulf Reffsgård (Arrangement)
Styremedlem	Christine Dahl
Styremedlem	Magne Rosnes
Styremedlem	Anna Solvang Fuglestad (Ungdomsrep.)
Varamedlem	Stig Andresen (medlemslistesv.)
Varamedlem	Pelle Ihlebæk Haugarvoll (Ungdomsrep.)
Varamedlem	Marie Elise Martiniussen

RESYMÉ GRUPPERAPPORTER

Årets høydepunkter Idrett:

Medaljefangsten i mesterskap ble totalt 16 medaljer, 15 individuelle (4 gull, 5 sølv og 7 bronse), og en bronse i stafett. Jamila Isman ble Norgesmester i 7-kamp for senior. Det er 25 år siden sist FIF fikk en norgesmester i mangekamp for senior (Tania Longe i år 2000). Jamila deltok også i Nordisk, der hun ble nr. 11 i U23 klassen. De tre øvrige gullmedaljene ble vunnet av den unge, lovende mangekjemperen Pelle Ihlebæk Haugarvoll (15) i 9-kamp, 100m hekk og 60m hekk.

Nye klubbrekorder i 2025: Klubbrekorden på 100m ble senket tre ganger i løpet av sesongen! Først senket Carl Henrik Breigan rekorden som Kristoffer Persen hadde hatt i 5 år to ganger. Deretter tok Kristoffer Persen rekorden tilbake under klubbmesterskapet på Lisleby 23. august. Klubbrekorden lyder nå på 10,74. Kristoffer senket også sin egen klubbrekord på 200m med fem hundredeler til 21,91!

I stafett mesterskapet i Sandnes satte brødrene Persen ny verdensrekord for brødre-lag på 4x100m på 44,65! Rekorden er nå blitt oppført i Guinness rekordbok.

Finans

Vi har oppnådd et svært godt resultat i 2025, der spesielt søknader til forskjellige banker og fond, ga et meget bra resultat. Takk til alle sponsorer og annonsører, som støttet oss med midler. Takket være stor innsats fra medlemmene har lotterier og dugnader tilført betydelig midler.

Løp&Trim

Fredrikstad IF Løp&Trim kunne i 2025 feire 50 år og gruppen er i høyeste grad oppegående og aktiv. I FIF Løp&Trim finner vi 5 grupper med totalt 155 medlemmer som aldersmessig fordeler seg mellom 25 – 85 år.

Mange av trimmens medlemmer er med på løp og størst deltagelse er det naturligvis på de lokale løpene og i Fredrikstadløpet var det hele 82 FIF-medlemmer som stilte.

Arrangement

Det er gledelig at det er en oppadgående trend med økende deltagerantall i mosjonsløpene, som også FIF nyter godt av.

FIF har arrangert **3 stk innendørsstevne** i Østfoldhallen KM HUT/LUT, Rema Hassingen Lekene, Smart Julesprint. **6 stk gate og terrengløp** Fredrikstadløpet, Glommaløpet og Blodumløpet (sammen med SIL), Fredrikstadmarka Rundt, Fredrikstad Multiconsult Maraton, Henning Olsenløpet, **4 stk banestevner** 2 Karusellstevner friidrett for barn 6-12 år, Klubbmesterskap friidrett og treningsstevne friidrett.

I tillegg til Østfoldstafetten, Tinstafetten (FIF Seniorlaug som hovedarrangør), medarrangør for Idyll løpet.

FIF - huset

Utleie i 2025 har vært veldig bra. 76 utleier, pluss at huset har blitt benyttet av de aktive til blant annet treningsleir med overnatting og sosiale kvelder.

Vi har montert lys i bakkant av huset, så det blir lettere for rullestol brukere å komme frem. Leieinntekter ble på kr. 193 800.

Informasjon

Hjemmesiden med 104 artikler i 2025 har vært godt besøkt.

Instagramkontoen brukes i økende grad og det ble lagt ut hele 459 historier (19 i 2024), 75 innlegg og 167 reels.

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

Konklusjon grupperapporter

Idrett bedrer sin medaljefangst i norske mesterskap i forhold til 2024, der gullet til Jamila Isman i Mangekamp NM senior ble årets høydepunkt. Dessuten tok Pelle Ihlebæk Haugarvoll 3 gull i UM

Kristoffer Persen blir stående med to nye klubbrekorder etter endt sesong.

Det er gledelig at medlemsmassen har økt for andre året på rad.

Vi har oppnådd bedre økonomiske resultat i 2025 enn budsjettet, der spesielt økt deltagelse på mosjonsløp og støtte fra forskjellige banker og fond til utstyr, ga et godt resultat.

ADMINISTRASJON

Gaver

Seniortrimmen	3.000,-
Seigkællæne	3.000,-

Utmerkelser

Styrets innsatspremie for 2024 Egil Holme og Astri Møller

Eksterne tillitsverv

Bård Pedersen	Styremedlem NFØ
Stig Andresen	Styremedlem NFØ
Ulf Reffsgård	Dommerutvalget

Representasjon

NFIF Ting	Tore Bjørnetrø
NFØs Ting:	Tore Bjørnetrø og Anna Solvang Fuglesteg
FRIDs årsmøte:	Lars Erik Olsen og Anna Solvang Fuglesteg
Eliteklubbenes foreining:	Fredrik Åsle

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 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
1 jan 26	0	21	38	9	104	0	35	31	11	194	443

ØKONOMI

For sesongen 2025 var det budsjettert med et underskudd på kr. 94.410 etter fratrekk av budsjetterte renteinntekter på kr. 95.000.

Det endelige driftsresultatet ble et underskudd på kr. 15.506 etter fratrekk av renteinntekter på kr. 96.145, en reduksjon av underskuddet på kr.78.904 i forhold til budsjettet.

Årsaker til budsjettavvik:

Inntekter:

Inntektene økte med i alt kr. 446.277 i forhold til budsjettet. Hovedårsaken til denne økningen er spesielt økning i inntektene på egne arrangerte løp med i alt kr. 524.832,

mens det var en nedgang av egenandeler i forhold til budsjettet. Det var også en økning i tilskuddene utenom Fredrikstad Kommune og Friidrettsforbundet i forhold til budsjettet. Fra disse andre giverne kom det forøvrig inn i alt kr. 365.000 fra Berg Sparebank, Sparebankstiftelsen DNB, Coop og Trøgstad Brannkasse. Disse midlene er i sin helhet benyttet til fornying/nytt innkjøp av idrettsutstyr.

Kostnader:

Kostnadene økte med kr. 368.518 i forhold til budsjettet. Hovedårsakene til dette var en økning i kjøp av idrettsutstyr med kr.127.000 i forhold til budsjettet og økning av kostnadene på egne arrangement med bakgrunn i økning av deltakere på disse stevnene.

Som regnskapet viser ble det mindre underskudd i 2025 enn budsjettet spesielt på grunn av høyere aktivitetsnivå/stevnedeltakelse. Dette gir positive perspektiver framover. Sammen med en fortsatt solid økonomi i klubben gir dette stor handlefrihet for planlegging og gjennomføring av framtidige aktiviteter og investeringer.

Disponering av årsresultatet:

«Styret foreslår at underskuddet på kr. 15.506,49 belastes kapitalkontoen»

UTDANNING/KURS (fullført teoridel) i 2025

NAR dommerkurs	0	
Kretsdommerkurs	1	Susanne Claussen Azyrov
Ren utøver		Alle utøvere og trenere fra 15 år og eldre

ØVRIGE VALGTE REPRESENTANTER FOR 2025**KONTROLLUTVALG**

Leder	Bjørn Jensen
Medlem	Per Harald Nilsen
Medlem	Bente Kjartanson
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
Idrettslig nestleder	Fredrik Åsle

Medlem	Tanja Stauning
Medlem	Tom Egil Andersen (materiell)
Medlem	Anna Solvang Fuglesteg (u-repr)
Medlem	Pelle Ihlebæk Haugarvoll (u-repr)
Barneidrettsansvarlig	Tuva Sørbøe Syversen
Medlem	Linn Jeanette Foss
Medlem	Marie Elise Martiniussen
Medlem	Lawrence Pupo

FINANSKOMITÉ

Leder	Thorstein Haugen
Medlem	Svein Jansen.
Medlem	Thomas Heiberg-lürgensen
Medlem	Bente Kjartansson
Medlem	Knut Freddy Bekkevik
Dugnader – Trimmen	Svein Jansen
Dugnader – Idrett	Bredo Glomsrød

FIF-HUSET

Leder	Thorstein Haugen.
Medlem	Arild Rostad
Medlem	Tore Møller
Medlem	Ann Kristin Tharaldsen
Medlem	Ole Tharaldsen
Medlem	Kjell Arne Johansen
Medlem	Tor Eilert Olsen

FIF-LØP&TRIM

Leder	Ole Christian Lier
Medlem	Tina Skoglund
Medlem	Marit Andersson
Medlem	Oddvar Melleby
Medlem	Helge Sandvik
Medlem	Thorstein Haugen

ARRANGEMENT

Leder	Ulf Reffsgård
Materialansvarlig	Tom Egil Andersen
Medlem	Jon Balchen
Medlem	Dagfinn Lie.
Medlem	Hans Erik Sand
Medlem	Egil Holme
Medlem	Helge Sandvik
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
Medlem	Sigurd Roger Nilsen

INFORMASJON

Leder	Lars Erik Olsen
Medlem	Stig Andresen
Medlem	Susanne Olsen
Medlem	Ole Christian Lier
Medlem	Terje Svensson
Medlem	Tore Bjørnetrø
Medlem	Tobias Lien
Medlem	Heza Wasfy

MEDALJERÅD

Leder	Tore Bjørnetrø
Medlem	Ulf Reffsgård
Medlem	Bjørn Jensen

FONDSUTVALGET (velges for 3 år)

Medlem	Terje Refsli	(gjenvalg)
Medlem	Kjell Arne Johansen	(gjenvalg-for 2 år)
Medlem	Sigurd Roger Nilsen.	(1 år igjen)
Varamedlemmer	Dag Henning Simonsen	(1 år til)

REPRESENTANTER

Fredrikstad idrettsråd	Tore Bjørnetrø
	Lars Erik Olsen

Østfold Friidrettskrets	Tore Bjørnetrø
-------------------------	----------------

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

VALGKOMITÉ (foreslått av styret)

Leder	Bredo Glomsrød
Medlem	Irina Buer Bratberg
Medlem	Arild Rostad

Varamedlem	Thomas Heiberg-lürgensen
------------	--------------------------

GRUPPERAPPORT IDRETT 2025

Det er mange svært talentfulle utøvere i FIF. Vi ser at vi har stadig flere utøvere som konkurrerer i flere øvelser. De fleste har hatt veldig god progresjon i 2025.

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 16 medaljer (4 gull, 5 sølv og 7 bronse), som er litt bedre enn snittet de siste 16 årene, se graf.

Jamila Isman ble Norgesmester i 7-kamp for senior. Det er 25 år siden sist FIF fikk en norgesmester i mangekamp for senior (Tania Longe i år 2000).

De tre øvrige gullmedaljene ble vunnet av den unge, lovende mangekjemperen Pelle Ihlebæk Haugarvoll (15) i: 9-kamp, 100m hekk og 60m hekk.

De fem sølvmedaljene ble vunnet av:

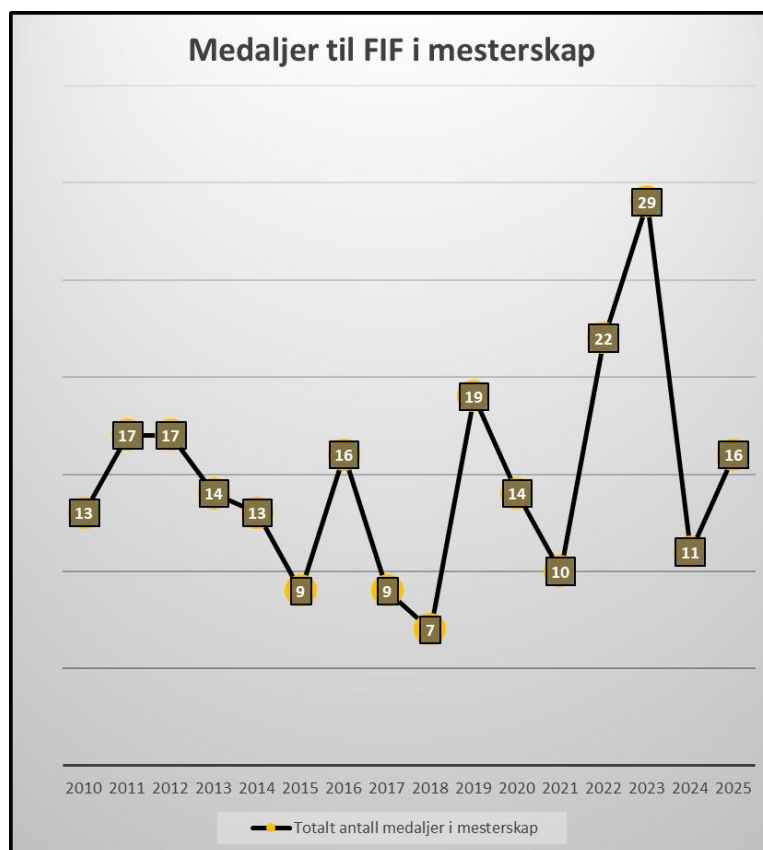
Pelle Ihlebæk Haugarvoll (15) i 7-kamp og stav, Martin Sørensen (16) i terrengløp kort løype, Freia Haraldsen Skaset (18) på 200m og Thor Adam Morados Alfheim (16) også på 200m.

De syv bronsemedaljene ble vunnet av: Pelle Ihlebæk Haugarvoll (15) i stav inne, Thor Adam Morados Alfheim (16) på 60m. Herman Harstad Jacobsen (16) på 1500m, Andreas Varem Lindberg (15) i stav ute, Aili Trømborg Nordrum (15) i diskos og Tor-Ivar Guttulsrød (62) i Kappgang 5000m.

Dessuten vant fire brødre Persen; Elias (17), Marius (19), Kristoffer (25) og Fredrik (23), bronse på 4x400m i stafett-NM.

I samme mesterskap satte brødrene like godt ny verdensrekord for brødre-lag på 4x100m på 44,65! Rekorden vil bli oppført i Guinness rekordbok.

Nye klubbrekorder i 2025: Klubbrekorden på 100m ble senket tre ganger i løpet av sesongen! Først senket Carl Henrik Breigan rekorden som Kristoffer Persen hadde hatt i 5 år to ganger. Deretter tok Kristoffer Persen rekorden tilbake under klubbmesterskapet på Lisleby 23. august. Klubbrekorden lyder nå på 10,74. Kristoffer senket også sin egen klubbrekord på 200m med fem hundredeler til 21,91!



Individuelt er det mange utøvere som har utmerket seg:

Tor-Ivar Guttulsrød (62), har gjort seg bemerket i 2025 ved å ta medalje i Kappgang i Senior NM inne, og dessuten tatt medaljer i NM for Masters både på 5000m og i Kappgang 5000m. Tor-Ivar vant også 3000m i Kappgang i Nordisk for Masters.

Marlen Aakre (32) fødte sitt første barn på vårparten, men var allerede i sommer i full trening. Marlen har til hensikt å komme sterkt tilbake i 2026. Vi tror Marlen kan klare å ta medalje(r) i NM og kanskje ta klubbrekordene på flere av de korteste distansene. På 100m hekk er hun bare ett hundredel fra, med sin pers på 13,61.

Nora Wold (28 år) er på vei tilbake etter akilles operasjon i 2024. Hun håper på å komme tilbake i konkurranser i 2026, og å komme ned mot «gammelt nivå». Det sier ikke så lite. Vi minner om at Nora har klubbrekordene på 300 (39,15), 400 (54,53), 600 (1.29,32) og 800m (2.05,88 som hun satt i fjor). Vi krysser fingrene for Nora ønsker henne velkommen tilbake!

Kristoffer Persen (25) er fortsatt raskeste mann gjennom tidene fra FIF. I juli senket han sin egen klubbrekord på 200m med 5 hundredeler. På 100m ble han utfordret sterkt i 2025, men klarte å ta tilbake klubbrekorden, etter at den hadde vært på «avveie» noen uker. Kristoffer innehar dermed fortsatt klubbrekordene både på 100m (10,74) og 200m (21,91). Men, ikke minst med yngre brødre som «puster ham i nakken», tror vi at Kristoffer kan føle seg presset til å senke klubbrekordene ytterligere!

Ola Daniel Johannessen (22), Ola gjorde comeback denne sesongen etter 3 års pause, men kan likevel vise til en flott utvikling. Han har forbedret persene sine på 800 (2.01,33), 1500 (4.09,60) og 3000m (9.25,27) kraftig siden sist. Han tok en svært imponerende 3. plass i «Oslos Bratteste». Ola en spennende utøver med stor treningsglede, noe som lover svært godt for veien videre.

Fredrik Pinås (20), Fredrik har hatt en flott progresjon i år, spesielt på 3000 (9.09,91) og 5000 meter (15:50). Fredrik løp inn til en flott 2. plass i Fredrikstadmarka Rundt (1:13,15). Etter flere år preget av sykdom er han endelig friskmeldt, og vi tror at han vil fortsette å imponere oss framover.

Jamila Isman (20) var, for andre sesong på rad, plaget av skade. Hun måtte derfor stå over innendørssesongen i USA, men kunne konkurrere utendørs. I Conference finalen i ble hun nr. 8 i 7-kamp. Hun vant senior NM, som første års senior, med 5162 poeng. I Nordisk ble hun nr. 11 i U23 klassen. Skadeproblemene ga seg før hun dro tilbake til USA i august. Hovedmålet hennes for 2026 er å kvalifisere seg til NCAA finalen. Ett av delmålene er nye klubbrekorder i mangekamp inne og ute. Jamila er på U23 landslaget.

Marius Persen (19), Etter ikke å ha konkurrert på 5-6 år dukker plutselig Marius opp og overrasker alle med å hoppe stav over 3,73m! Dessuten hopper han 1,40 i stille høyde. Marius har ikke trent så mye i disse årene, før han fikk gnisten og startet med

stavtrening. Han har trent stort sett for seg selv og ellers med Pål og Valentina. Kanskje vi snakker om et naturtalent?

Freia Haraldsen Skaset (18), Freia prioriterte siste år på videregående denne sesongen, men fikk likevel, som nevnt, med seg en medalje fra UM. Vi håper Freia kommer tilbake på friidrettsbanen.

Carl Henrik Breigan (17), tok ytterligere steg i sesongen som gikk til tross for at han gikk glipp av alle mesterskap på grunn av skader. Han er fortsatt den nest beste sprinteren i landet i sin klasse (10,76 på 100m og 22,01 på 200m). Carl Henrik vil høyst sannsynlig komme til å forsyne seg godt av medaljebordet framover. Carl Henrik har dessverre meldt overgang til Ull/Kisa fra 2026. Vi ønsker ham lykke til videre.

Elias Persen (17) har slitt med skader i flere år. Han har vært utrolig tålmodig, Endelig, denne sesongen, har han fått anledning til å vise hva han er god for. For en progresjon! Elias er allerede blant de aller beste i sin aldersgruppe både på 100m (11,19) og 200m (22,94). Det blir spennende å følge Elias i sesongene som kommer!

Thor Adam Morados Alfheim (16), er en av de beste sprinterne i landet i sin klasse. Han beste øvelser er 100m (11,52), 60m (7,36) og 200m (23,44), som alle gir over 1000 poeng på Tyrvingtabellen. Det er klar forbedring fra 2024, og i år fikk han også med seg en fortjent og etterlengtet mesterskapsmedalje!

Martin Sørensen (16) har kommet til oss fra Askim og er en glimrende løper. Han løper flere distanser, og er bestemann i landet i år på 600m i sin aldersklasse i år (1.27,74) og blant de aller beste i landet på 800m (1.57,56), og på 1500m (4.08,76). Vi håper at Martin trives hos oss og at han får en fin utvikling videre.

Herman Harstad Jacobsen (16) er en allsidig løper som har hatt en fin utvikling i 2025 og forbedret persene sine vesentlig. Han forbedret persene sine på 3.000m med 24 sekunder fra 2024 til 2025 (9.08,58). Han forbedret seg også kraftig på 800m (2.03,45), som er mer enn 5 sekunder forbedring! Dette lover godt.

Jenter 16 år: Amelie Normann Andersen, Luna Andrine Stang, Ingrid Ifeoma Holen og Hedvig Bossum Brimsholm har alle hatt en fin utvikling i 2025, bl.a. har Amelie løpt 100m på 12,98 og 200m på 26,67. Luna har løpt 400m på 1.01,83, Ingrid har hoppet 1,20 i HUT, og Hedvig har løpt 3000m på 11.30,94.

Gutter 15 år: Denne allsidige gruppen har prestert svært godt, med imponerende progresjon, det gjelder ikke bare de to som vant medaljer i mesterskap: **Pelle Ihlebæk Haugarvoll og Andreas Varem Lindberg**, men også sprinteren **Mustafa Samir Shaker** (12,01 på 100m og 24,06 på 200m). **David Gretland Ozer, Viljar Solum Dahlberg og Erik Syver Buskoven**. Pelles poengsum i 9-kampen i UM var 4557 poeng, som er et veldig godt resultat.

Jenter 15 år: Aili Trømborg Nordrum og Nora Heiberg-Aubert har begge oppnådd gode resultater: Aili har støtet 9,42 i kule 3kg og kastet spyd 500g hele 32,46m! Nora hoppet 4,64 i lengde og 2,28 i LUT.

Gutter 14 år: I denne klassen har **Emilian André Arvesen** markert seg i 2025 med gode resultater i sprint og hopp.

Jenter 14 år: Her har **Siri Gisel Lebesby-Garcia** og **Celine Clausen Azyrov**, imponert med veldig gode resultater og stor allsidighet. Bl.a. har Siri på 800m: 2.20,43 og Celine 12,00m i kule.

Gutter 13 år: I denne gruppen har vi 5 utøvere som har prestert over 800 poeng på Tyrvingtabellen: **Lars Godli Schaug, Andreas Grini Krohn, Fredrik Heiberg-Aubert, Edvin Kjenne Gaustad** og **Håvard Harstad Jacobsen**. Lars har tre SB'er på veldig høyt nivå, f.eks. 600m på 1.34,77.

Jenter 13 år: I denne klassen har vi en flott gruppe som presterer sterke resultater. Vi har hele 8 utøvere som har prestert SB'er over 800 poeng: **Sofia Svendsen Johansen, Karin Wåhlberg, Lydia Nygren, Ella Solvang Fuglesteg, Ingeborg Clausen Aarflot, Ingrid Emilie Ajer Bratli, Linnea Enorah Jenderå-Damman** og **Julie Kinnerud Grüner**. Sofia og Karin har prestert aller best med henholdsvis 12(!) og 9 SB'er over 800 poeng.

Vi nevner også en helt spesiell 12 åring. **Oliver Stauning Jordanger** har en ekstrem treningsiver, og har trent med vesentlig eldre utøvere i FIF siden han lærte å gå. Han er allerede på et svært høyt nivå for sin alder, ikke bare i friidrett, men også langrenn og bryting. Vi håper at den allsidige gutten fortsetter å være akkurat det, men at han velger friidrett når tiden er inne for å velge.

FIF har nå flere unge, lovende og allsidige utøvere enn noen gang før. Det tyder på at det jobbes godt i treningsgruppene og at utøverne trives. I 2026 kommer vi til å slå alle rekorder når det gjelder antall starter i mesterskap og et utvalg av andre store stevner. Dette har vært et mål i mange år! Vi gleder oss til neste sesong!

Trenere og oppmenn. FIF har dyktige og engasjerte trenere som alle gjør en fantastisk jobb. 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:

Idrettsutvalget har hatt løpende kontakt gjennom året pr. telefon og Teams møter. Dette bl.a. i forbindelse med budsjettering, behov for anskaffelser, avklaringer rundt stevner, trening og treningssamlinger.

Seniorlaugets honnør og stipend

Seniorlaugets honnør ble tildelt Milla Vazila Zaatreh Martinsen og Oliver Dehlin-Moe. Seniorlaugets stipend ble tildelt Pelle Ihlebæk Haugarvoll og Martin Sørensen og kr 5000 ble overført bonuskonto i FIF.

Sosiale tiltak

Barneidretten har i løpet av sesongen gjennomført flere sosiale tiltak, blant annet felles kveldsmat på FIF-huset, tacokvelder og utetreninger i marka med lek og spill som avslutning. De to eldste gruppene hadde også hver sin minitreningsleir på FIF-

huset, noe som var veldig vellykket både sosialt og treningsmessig. Flere av gruppene hadde også en fin sommeravslutning før sommerferien, og alle gruppene har prøvd å få til litt jevnlig sosiale kvelder. I tillegg har utøverne også deltatt på felles arrangementer i regi av FIF, som for eksempel Julesprinten. 59 utøvere deltok på hyggelig Julebord på FIF-huset. Tiltakene har bidratt til godt samhold og et positivt miljø i gruppen, og er noe både trenere, oppmenn og foreldre ønsker å fortsette med! Alle arrangementer er gjennomført kostnadsfritt for utøverne.

Resultater

Lagserie senior (NB! Ikke ferdig 28/1)

Lag	Divisjon	Plassering	Bevegelse +/-	Poeng 2025	Poeng 2024
Kvinner 1.	1.	15.	Ned 6	19 989.	21 873
Kvinner 2.	3.	33.	Opp 12	10 355	9 661
Kvinner 3.	3.	72.	Opp 37	7 777	6 543
Herrer 1.	3.	4.	Opp 6	13 974	12 627
Herrer 2.	3.	40.	Opp 39	10 089	8 273
Herrer 3.	3.	116	Opp 36	6 469	

Plasseringene i NFIFs lagserie viser at kvinnene sitt 1.lag går litt ned med 6 plasser og rykker dermed ned til 2.divisjon. For 2.laget og 3.laget til kvinnene i 3.divisjon går veien oppover med henholdsvis 12 og 37 plasser.

Herrene rykker opp til 2.divisjon med sitt 1.lag etter å ha gått 6 plasser opp. For 2.laget og 3.laget til mennene i 3.divisjon går veien oppover med henholdsvis 39 og 36 plasser, men er kan det komme endringer, da lagserien ikke er ferdig utregnet.

Lagserien til ØFIK gutter og jenter 11-19 år: (Beste poengscore etter Tyrvingtabellen)

Gruppe	Alder	Utøver	Øvelse	Resultat	Sted/dato	Poeng
Løp	17	Carl Henrik Breigan	100m	10,76	Tyrvinglekene, 15.06.2025	1125
	12	Oliver Stauning Joranger	1500m	4,40,86	Ås avslutningsstevne, 08.10.2025	1091
	17	Carl Henrik Breigan	200m	22,01	Tyrvinglekene, 15.06.2025	1084
	13	Karin Wählberg	200m hekk	31,14	Gorudalslekene, 10.05.2025	1063
Hopp	15	Pelle Ihlebæk Haugarvoll	stav	3,60	Mangekamp NM 2025, 25.05.2025	1017
	13	Karin Wählberg	tresteg	9,97	Gorudalslekene, 10.05.2025	977
	14	Siri Gisel Lebesby-Garcia	tresteg	10,37	Tyrvinglekene, 15.06.2025	957
	13	Sofia Svendsen Johansen	høyde	1,46	Rjukan, Lerøyekene, 31.08. 2025	955
Kast	14	Celine Clausen Azyrov	kule 3,0 kg	12,00	FIF treningsstevne, 25.09.2025	1036
	13	Lydia Nygren	slegge 2,0 kg	38,65	Bærum kaststevne, 11.10.2025	1007

	13	Ingrid Emilie Ajer Bratli	kule 2,0 kg	9,72	Moss, KM Østfold , 13.09.2025	911
	14	Celine Clausen Azyrov	diskos 750 gram	34,63	Kaststevne Bærum, 02.11.2025	898
Valgfritt	16	Martin Sørensen	800m	1,57,56	Oslo/Bislett, Tjalvelekene, 01.06.2025	1043
	17	Carl Henrik Breigan	60m	7,14	Craft Tyrvinglekene inne, 08.02.2025	1043
	16	Thor Adam Morados Alfheim	100m	11,52	Göteborg Världssund.sp., 28.06.2025	1030
	13	Sofia Svendsen Johansen	60m	8,30	Oslo/Bislett, Tjalvelekene, 30.05.2025	1027
	13	Karin Wählberg	60m hekk	9,97	NM/UM mangelkamp inne, 18.01.2025	1024
	13	Ella Solvang Fuglesteg	1500m	5,01,01	Lillehammerlekene, 20.06.2025	1023
	13	Sofia Svendsen Johansen	100m	13,26	Lillehammerlekene, 22.06.2025	1022
	16	Martin Sørensen	1500m	4,08,76	Jessheim 1500 m festival 06.06.2025	1022
		Totalt	20 øvelser			20355

UM innendørs 2025.Ulsteinvik

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Amelie Norman Andersen (J16)	60m	Forsøk	8.66	
	Lengde	Forsøk	NM	
	200 m	Forsøk	27.56	
David Gretland Ozer (G15)	60m	Forsøk	7.93	Nr.6
		Finale	7.87	
	200 m	Forsøk	25.16	Nr. 4
		Finale	25.20	
Herman Harstad Jacobsen (G16)	1500 m	Finale	4.16.64	Nr 3
	800 m	Forsøk	2.06.88	
Thor Adam Morados Alfheim (G16)	60 m	Forsøk	7.60	Nr. 3
		Semi	7.52	
		Finale	7.46	
	200 m	Forsøk	23.70	
		Finale	23.50	
Pelle Ihlebæk Haugarvold (G15)	60 m hekk	Finale	8.97	Nr .1
	Stav	Finale	3.00 m	
Freia Haraldsen Skaset (J18-19)	60 m	Forsøk	8.20	Nr. 7
		Finale	8.22	
	200 m	Forsøk	25.98	Nr. 2
		Finale	25.90	
Hedvig Bossum Brimsholm (J16)	800 m	Forsøk	2.33.02	

NM Senior Innendørs Bærum

Tor Ivar Guttulsrød	5000 m Kappgang	Finale	28.14.87	Nr.3
---------------------	--------------------	--------	----------	------

NM Mangekamp Jessheim Senior/UM

Jamila Isman	100m hk	høyde	kule	200m	lengde	spyd	800m
Res: Nr.1	14.47	1.62	11.67	25.59	5,37	35.02	2.22.98
Poeng 5162 (7-kamp)	913	759	639	833	663	572	783
Pelle Ihlebæk Haugarvoll G15	9 kamp	1. Plass					

NM Stafetter Sandnes

Elias Persen	4 x 100 m	Finale	44.65	Nr 6
Fredrik Persen	4 x 400 n	Finale	3.46.15	Nr 3
Kristoffer Persen				
Marius Persen				

NM Senior Askøy

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Carl Henrik Breigan	100 m	Forsøk Semifinale	10.77 10.86	
	200 m	Forsøk Semifinale	21.81 22.06	
Kristoffer Persen	100 m	Forsøk Semifinale	10.87 10.96	
	200 m	Forsøk Semifinale	22.29 DNS	
Espen Ulriksen	100 m	Forsøk	11.22	
	200 m	Forsøk	22.94	

UM Stjørdal

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
------	--------	--	----------	-------

Pelle Ihlebæk Haugarvoll (G15)	Stav Diskos 100 m hekk Lengde	Finale Finale Finale Finale	3.42 m 39.59 m 14.37 5.00 m	Nr. 2 Nr 4 Nr. 1 Nr.9
Andreas Varem Lindberg (G15)	Stav Høyde 200 m Lengde	Finale Finale Forsøk Finale	3.27 m 1.52 m 25.99 5.28 m	Nr 3 Nr. 8 Nr. 6
Erik Syver Buskoven (G15)	Stav Høyde	Finale Finale	2.92 m 1.57 m	Nr 5 Nr 5
Mustafa Samir Shaker (G15)	100 m 200 m	Forsøk Finale Forsøk Finale	12.11 12.02 24.29 24.06	 Nr. 8 Nr 5
Thor Adam Morados Alfheim (G16)	100 m	Forsøk Semifinale Finale	12.00 11.81	
Aili Trømborg Nordrum (J15)	Diskos Spyd Kule	Finale Finale Finale	28.00 32.23 8.26	Nr 3 Nr. 4 Nr. 5
Amelie Norman Andersen (J16)	100 m 200 m Lengde	Forsøk Forsøk Finale	13.46 DNS 4.86	 Nr. 5
Elias Persen (G17)	100 m 200 m	Forsøk Forsøk Finale	11.60 22.94 23.12	 Nr. 7
David Gretland Ozer (G15)	100 m 200 m	Forsøk Forsøk Finale	12.34 24.77 24.96	 Nr. 8
Viljar Solum Dahlberg (G15)	800 m 2000 m	Forsøk Finale	2.10.12 6.18.46	 Nr. 12

NM/UM Terrengløp Jessheim

Navn	Øvelse		Resultat	Plass
Herman Harstad Jacobsen (G15-17)	Terrengløp	Finale	9.26	Nr.15
Oliver Stauning Joranger (G11-14)	Terrengløp	Finale	4.55	Nr. 3
Hedvig Bossum Brimsholm (J15-17)	Terrengløp	Finale	11.39	Nr. 12

Nordisk Mesterskap Mangekamp Göteborg, Sverige

Jamila Isman	100m hk	høyde	kule	200m	lengde	spyd	800m
Res: Nr.12	14.62	1,64 m	11.96	25.79	5,06	33.90	2.25.45
Poeng 5027	892	783	658	816	576	551	751

European Youth Olympics Festival, Skopje, Nord-Makedonia

Carl Henrik Breigan	100 m	Forsøk	10.89	
		Semifinale	10.80	

Big12 Conference Championship, Lawrence, Kansas USA

Jamila Isman	Nr 8	7-kamp	5099
---------------------	------	--------	------

Bestemannspriser for 2025.

Grunnlaget for utdeling av bestemannspriser endret fra og med 2025-sesongen (se pkt. 7.2 i Håndboka). Utøverne blir rangert basert på Tyrvingpoeng. Alle årsbeste som gir over poenggrense ifølge Tyrvingtabellen summeres. Hensikten med endringen er å motivere til allsidighet, særlig i de aldersbestemte årsklassene, ved å gi allsidige utøvere og mangekjempere bedre mulighet til å hevde seg i kampen om denne gjeve prisen.

For Senior rangeres utøverne etter World Athletics' «Overall-liste», Den best plasserte FIF-utøver, av de norske utøverne på denne listen, vinner bestemannsprisen. World Athletics beregner poengsum som et gjennomsnitt av de (opptil) 5 beste prestasjonene i sesongen for utøverne.

Kvinner Senior: Jamila Isman, som ble nr. 119 på WA-listen for norske kvinner i 2025, med 972 poeng.

Menn Senior: Carl Henrik Breigan, som ble nr. 127 på WA-listen for norske menn i 2025, med 954 poeng.

Jenter 15-19: Amelie Normann Andersen, 4 øvelser over grensen på 800 poeng, totalt 551 poeng.

Gutter 15-19: Carl Henrik Breigan, 3 øvelser over 1000 poeng, totalt 252 poeng.

Jenter 14: Siri Gisel Lebesby-Garcia, 10 øvelser over 800 poeng, totalt 1310 poeng.

Gutter 14: Emilian André Arvesen, 5 øvelser over 700 poeng, totalt 258 poeng.

Jenter 13: Sofia Svendsen Johansen, 12 øvelser over 800 poeng, totalt 1456 poeng.

Gutter 13: Lars Godli Schaug, 3 øvelser over 800 poeng, totalt 477 poeng.

Kvinner Senior: "10 på topp" i enkeltøvelser " 2025 (Grunnlag: Serietabellen)

1.	Jamila Isman	100m	14,42	825
2.	Mille Matilde Røsæg	100m	14,80	786
3.	Mille Matilde Røsæg	60m	7,88	772
4.	Jamila Isman	200m	25,43	771
5.	Mille Matilde Røsæg	200m	25,85	738
6.	Freia Haraldsen Skaset	200m	25,90	734
7.	Mille Matilde Røsæg	60m	9,25	731
8.	Freia Haraldsen Skaset	60m	8,02	728
9.	Jamila Isman	Høyde	1,64	724
10.	Jamila Isman	Lengde	5,48	724

Gjennomsnitt siste 5 år

2019	832,8
2022	873,1
2023	872,6
2024	841,1
2025	753,3

Menn Senior: "10 på topp" i enkeltøvelser " 2025 (Serietabellen)

1.	Kristoffer Persen	100m	10,74	910
2.	Carl Henrik Breigan	100m	10,76	904
3.	Kristoffer Persen	200m	21,91	871
4.	Carl Henrik Breigan	200m	22,01	859
5.	Carl Henrik Breigan	60m	7,14	802
6.	Elias Persen	100m	11,19	794
7.	Espen Ulriksen	100m	11,20	791
8.	Espen Ulriksen	200m	22,89	760
9.	Elias Persen	200m	22,94	755
10.	Martin Sørensen	800m	1,57,56	737

Gjennomsnitt siste 5 år

2019	734,0
2022	774,8
2023	774,7
2024	764,7
2025	818,3

Jenter 13-19: "10 på topp" i enkeltøvelser 2025 (Tyrvingtabellen)

1.	Karin Wåhlberg	200m hk	31,14	1063
2.	Celine Clausen Azyrov	Kule 3kg	12,00	1036
3.	Sofia Svendsen Johansen	60m	8,30	1027
4.	Karin Wåhlberg	60m hk	9,97	1024
5.	Ella Solvang Fuglesteg	1500m	5,01,01	1023
6.	Sofia Svendsen Johansen	100m	13,26	1022
7.	Karin Wåhlberg	200m	27,59	1008
8.	Siri Gisel Lebesby-Garcia	800m	2,20,43	1008
9.	Lydia Nygren	Slegge	38,65	1007
10.	Sofia Svendsen Johansen	200m	27,69	1000

Gutter 13-19: "10 på topp" i enkeltøvelser 2025 (Tyrvingtabellen)

1.	Carl Henrik Breigan	100 meter	10,76	1125
2.	Carl Henrik Breigan	200 meter	22,01	1084
3.	Elias Persen	100 meter	11,19	1052
4.	Carl Henrik Breigan	60 meter	7,14	1043
5.	Martin Sørensen	800 meter	1,57,56	1043
6.	Thor Adam Morados Alfheim	100 meter	11,52	1030
7.	Martin Sørensen	1500 meter	4,08,76	1022
8.	Pelle Ihlebæk Haugarvoll	Stav	3,60	1017
9.	Thor Adam Morados Alfheim	60 meter	7,36	1010
10.	Herman Harstad Jacobsen	3000 meter	9,08,58	1009

Treningsgruppene

Sprintgruppa: 13-16 år

Trener: Lawrence Pupo

Oppfolk: Susanne Claussen Azyrov, Marianne Solvang.

Antall aktive: ca. 20

Det er 9 aktive utøvere som trener bare sprint. I tillegg er det utøvere fra mellomdistanse og mangekampgruppa som bidrar til at det kan være 20-25 utøvere på en trening.

Lawrence legger opp treningen etter behovet til utøveren, samt at de har spenst og styrke. De trener fire dager i uka.

Vi har hatt to lørdager hvor det har vært vaffelsteking og sosialt samvær.

Fire utøvere fra sprint har deltatt på UM i år. Ellers er det godt oppmøte på stevner fra denne gruppa.

Marianne og Susanne har hatt foreldremøte for de som er faste på sprintgruppa.

Mangekampgruppa: 13-16 år

Trenere: Viktor Sand, Kristine Aarberg Lund, Hanna Ihlebæk, Valentina Pauna og Pål Erik Jensen.

Oppfolk: Susanne Claussen Azyrov, Marianne Solvang.

Antall aktive: ca. 30.

Høsten 2025 er det ca 30 medlemmer i mangekampgruppa, og ca 20 ungdommer på hver trening. Det er nå tilbud om 6 treninger i uka for de eldste (født 2010) og 5 treninger for resten av gjengen. Onsdager er det fellestrening med Basisgruppa, og da er det opp til 30 ungdommer på trening. En del utøvere trener med sprintgruppa noen dager i uken. Det er en ivrig og disiplinert gjeng, og mange trener mye. FiF har nå utøvere i alle friidrettsgrener fra slegge og spyd til hekk og diskos, og en gjeng som satser på mangekamp.

Det har vært godt oppmøte fra gruppas 13- og 14-åringer til vårens Lerøysamlinger, og en stor gjeng fra FiF bidrog til Østfolds første seier noen sinne i Lerøylekene på Rjukan. FiF, ved Susanne, inviterte hele kretsen til avslutningsfest på FiF-huset.

15-åringene har hatt sitt første år i Ungdomsmesterskapene og har tatt hele 8 medaljer. Det har blitt gull både på korthekk og i mangekamp, i tillegg til mange fine personlige rekorder og gode plasseringer.

Det er også noen utøvere, som foretrekker å bare være med på treninger, men stiller jevnt og trutt gjennom året, og bidrar til det gode miljøet i gruppa.

Av andre arrangement kan nevnes kurs i «Ren Utøver», foredrag fra Antidoping Norge, klubbmesterskap i Yatzy, treningssamlinger i Uddevalla, Grimstad og Bærum, treningsleir i Gøteborg, felles tur til Lillehammerlekene, med overnatting, samt Ungdommens julebord.

Gruppa vokser stadig ved at det kommer til nye ungdommer fra andre idretter, og veldig få slutter.

Basisgruppa: 12-13 år

Trenere: Fairuz Sayed, Jørn Haabeth, Amelien Norman Andersen og Anna Solvang Fuglesteg.

Oppfolk: Lise Kathrine Mathisen, Linn Jeanette Foss og Irina Buer Bratsberg.

Antall aktive: ca. 13

Basisgruppa ble opprettet sommeren 2025 og har barn/ungdommer født i 2012/2013. Vi har i gruppen 13 aktive ungdommer. Det har vært et tilskudd på to medlemmer denne høsten. Det er i snitt ca ti barn som møter på treningene. Det rapporteres om god stemning og godt humør på treningene.

Trenerteamet består av to foreldre på mandager; Fairuz Syed Ahmad og Jørn Haabeth, og to ungdommer på fredager; Anna Solvang Fuglesteg og Amelie Normann Andersen. I tillegg har basisgruppa tilbud om å trene med mangekamp på onsdager. Vi oppfatter trenerteamet som engasjerte foreldre og ungdommer som skaper gode relasjoner til barna og mellom barna. Treningene er allsidige og har fokus på teknikk, utholdenhet, styrke, allsidighet, lek og glede. Basisgruppa er en mangekampgruppe, der vi har forsøkt å holde fast på treningsglede og samhold.

Barna fra 2013 har deltatt på karusellstevner i hele Østfold. Flere har også deltatt på stevner i Bærum, på Jessheim og på Bislett for å nevne noe. 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 var det også en del som deltok på, selv om det denne gang var uten overnatting. Det var ikke mange av disse som deltok på friidrettskolen i juni, men flere kunne tenke seg jobb der sommeren 2026.

Grappa arrangerte også i år en tur til Bislett Games, der vi var sammen med flere fra klubben. Det var til sammen 134 voksne og barn som satt sammen heiet fram internasjonale og norske stjerner.

Av andre sosiale aktiviteter har vi hatt kveldsmat, sommeravslutning og julebord. Vi har også planer om overnatting på klubbhuset etter jul.

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.

Oppmenn dette halvåret har vært Lise Kathrine Mathisen (med hjelp fra avtroppende oppkvinne Linn Jeanette Foss) og Irina Buer Bratsberg.

Mellomdistanse: 12- 22 år

Trenere: Tanja Stauning, Kjetil Nielsen og Tor Øyvind Ødegård

Oppfolk: Lotte Bossum Brimsholm og Marit Strand

Antall aktive: Vi har 35 utøvere i Spond-gruppen, hvorav 23 er rene mellomdistanseløpere. Resten kombinerer trening med andre grupper, og tre utøvere kommer fra andre klubber.

Oppmøte: Vi har i gjennomsnitt rundt 20 utøvere på hver trening.

Mellomdistansegruppa tilbyr organiserte fellestreninger tirsdag, torsdag, lørdag og søndag. I tillegg får alle individuell oppfølging og treningsplaner for de øvrige dagene. Vi har et solid og samkjørt trenerteam der Tor Øyvind har hovedansvar på tirsdager, mens Tanja og Kjetil er til stede på de fleste øktene. På torsdager og lørdager trener vi også sammen med Tommy Prøitz fra SIL, i et samarbeid som har utviklet seg svært positivt.

Dette samarbeidet har etter hvert vokst til et bredt og inkluderende miljø. Utøvere fra SIL, Moss, Halden og Spydeberg deltar jevnlig på våre fellestreninger på torsdager og lørdager hvor vi til tider kan være opp mot 40 stk på trening. Dette gir et sterkt og inspirerende treningsmiljø, der utøvere fra ulike klubber drar nytte av hverandres erfaring, nivå og engasjement.

Grappa har vært svært aktive på konkurransefronten gjennom hele sesongen.

Samtlige 23 mellomdistanseløpere har deltatt på flere stevner i løpet av året – fra 60 meter til halvmaraton. Vi jobber kontinuerlig med å motivere til deltakelse på stevner, og ser stadig flere som ønsker å konkurrere.

Flere av utøverne våre hevder seg meget godt nasjonalt og ligger høyt på Norges Friidrettsforbunds statistikker i sine aldersklasser. Vi har per nå tre utøvere som ligger mot toppen på statistikken i én eller flere øvelser, og flere andre som ligger svært godt an.

I år tok vi hjem UM-sølv i terrengløp Martin og bronse under UM innendørs Herman. Selv om sesongen har vært preget av noen skader – med tre tretthetsbrudd blant

jentene og en hamstringskade på vår raskeste løper – ser vi optimistisk på 2026. Målet for neste sesong er å stille med seks utøvere til UM og tre til junior-NM.

I mellomdistansegruppa ønsker vi å ta vare på alle som har glede av løping. Vi legger stor vekt på individuell tilpasning – både for topp og bredde. Alle som ønsker å løpe er hjertelig velkomne, og får tilpasset oppfølging uansett nivå.

Vi har en kjernegruppe på rundt 15 utøvere som trener målrettet, konkurrerer jevnlig, har høyt oppmøte og gradvis øker treningsmengden. Alle har hatt stor progresjon i 2025.

De seks utøverne som hospiterte fra barneidretten i fjor, er nå blitt faste medlemmer av mellomdistansegruppa – noe vi er svært glade for.

Gjennom året har vi også jobbet aktivt med å øke utøvernes forståelse for helhetlig idrettslig utvikling. Dette inkluderer godt kosthold, tilstrekkelig næring, søvn og restitusjon.

For å styrke denne forståelsen og gi trenerne bedre innsikt i utøvernes treningshverdag, har vi i høst innført plikt til å føre treningsdagbok for de som skal være med på treningsleiren i Spania.

Dette gjør at trenerteamet får et bedre overblikk over totalbelastningen, og kan følge opp både trening, overskudd og restitusjon på en trygg og helhetlig måte.

Gjennom året har vi arrangert flere sosiale aktiviteter, noe som er svært populært blant utøverne. Deler av gruppa har vært på treningsleir i Spania, Grimstad og Karlstad, samt på treningscamp og “Mesternes Mester” i Engelsviken hos Tanja. Vi har også hatt pizza- og temakvelder knyttet til “Ren Utøver”, julebord, kveldsmat etter trening, jentekveld og sosialsamling på Kvernmoen. I tillegg har flere deltatt på kretssamlinger i Uddevalla og Bærum.

Hovedfokuset for gruppa er at alle skal bli sett, og at vi sammen skal skape idrettsglede, samhold og gode resultater – ut fra hver enkelt utøvers målsetting og forutsetninger.

Sprint / hekk / hopp: 16– Senior

Trenere: Zdenko Vojvodic

Oppfolk: Svend Persen

Antall aktive: 15 (2008 - 1993)

Trening: Zdenko Vojvodic har trent gruppen gjennom 2025. Zdenko har sprinttrening på mandag og onsdag og gruppen har egentrening flere andre dager i uken.

Gruppen består av en flott liten gjeng i alderen 17 år til 36 år. Mange av utøverne konkurrerer både i innland og utland. Året 2025 er det stort sett vært konkurrert blant de mannlige utøverne. Nora har vært ute i skade og Marlen har hatt en familieforøkelse. Det har blitt satt 2 nye klubbrekorder innad i gruppa av Kristoffer på både 100m og 200m. I tillegg ble det satt Guinness World Record blant utøverne i gruppen. Brødrene Persen satt denne under NM stafetter i Sandnes der de løp inn på tiden 44.65 i øvelsen 4x100m stafett for brødre.

Ungdomsrepresentantens årsrapport 2025

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 2025 har Anna Solvang Fuglesteg og vara Pelle Haugarvold vært representanter for Fredrikstad Idrettsforening sine aktive.

I 2025 har ungdomsrepresentantene deltatt på styremøter og møter i idrettsutvalget gjennom året og bidratt med innspill fra de aktive. Ungdomsrepresentantene har arrangert friidrettsskole i sommerferien. Der deltok 46 deltagere i alderen 6-12 år. Arrangementet varte i 5 dager, hvor den siste dagen ble tilbrakt på FIF-huset. 11 ungdommer stilte som instruktører og gjorde en utmerket jobb alle dagene. Det ble stilt krav til politiattest for alle trenere, noe som gjelder for alle trenere og oppfolk i FIF. Det ble også arrangert taco- og filmkveld for ungdommene, hvor 20 ungdommer mellom 13-17 deltok. Alle ungdommene bidro i matlagingen, og det ble en vellykket og sosial kveld.

I 2025 har også ungdomsrepresentanten vært hjelpetrener for barneidretten og basisgruppa. Ungdomsrepresentanten har den anledning gjennomført Trener 1- kurs. Kurset besto av en praktisk og en teoretisk del, der den praktiske delen forgikk i Bærum Idrettspark. Der deltok også andre ungdommer fra andre steder i landet. Ungdomsrepresentanten har deltatt på årsmøte i Østfold friidrettskrets og årsmøte i Fredrikstad Idretts- og Aktivitetsråd. I regi av Norges Idrettsforbund ble det arrangert et lederkurs for ungdom, som ungdomsrepresentanten deltok på. 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.

I 2025 har ungdommene representert FIF på blant annet Lillehammerlekene, Aalborg Youth Games og Ungdomsmesterskapet. Det 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: Tuva Sørbøe Syversen

Fagansvarlig: Tuva Sørbøe Syversen

Barneidrettsgruppa er relativt stabil, og det er tilstrekkelig med trenere og voksenpersoner. Det er også ungdomstrenere på alle gruppene. Det er faste oppfolk og trenere, og foreldre på rullering i de fleste av gruppene. Barneidrettsgruppen er per desember 2025 delt inn i 3 grupper: 2018-2019, 2016-2017 og 2014-2015. Dette fungerer fint, og tilbakemeldingene tilsier at to årsklasser per gruppe er det mest optimale for både barn og voksne!

Gruppe 2018–2019

Trenere: Marie Elise Martiniussen, Mustafa Samir, Fia Isaksen samt foreldre på rullering og ved behov

Oppfolk: Maria Tharaldsen og Ole Martin Forsetlund

Medlemmer: 19 registrerte medlemmer i Spond, med i overkant av 12 deltakere per trening

Gruppen ble startet opp etter sommerferien denne sesongen. Noen av barna har deltatt tidligere, men flertallet er nye medlemmer. Treningene gjennomføres på mandager, og frem til og med uke 45 har gruppen hatt trening på Lisleby og i marka. Treningsopplegget har hatt hovedfokus på lek og grunnleggende øvelser. Det legges også vekt på å utvikle det sosiale miljøet i gruppen, og det er et ønske om å gjennomføre flere sosiale aktiviteter for å styrke samhold og bli bedre kjent. Utøverne oppfordres til å delta på barneløp og kommende karusellstevner, da dette gir gode mestringsopplevelser og mye treningsglede.

Gruppe 2016–2017

Trenere: Espen Wisur, Tine Fjerdingsby og Anna Solvang Fuglesteg

Oppfolk: Christine Dahl

Antall aktive: Mellom 7-11 deltakere per trening

Treningene har blitt gjennomført to ganger per uke, med økter på mandager kl. 18.00 (kl. 17.30 i sommersesong) og fredager kl. 17.30. Gruppen har hatt tilstrekkelig trenerkapasitet gjennom perioden, og foreldre har vist stort engasjement og bidratt ved behov under treningene.

I sommersesongen har treningen foregått i marka og på Lisleby, samt i Østfoldhallen. I vintersesongen har gruppen trent i Kongstenhallen og Østfoldhallen.

Den andre ukentlige treningsøkten har inngått som en del av gruppens basistrening. Treningsinnholdet har hatt fokus på grunnleggende friidrettsøvelser som løp, hopp og kast, kombinert med lek. I perioder med stevnedeltakelse har treningen blitt tilpasset dette.

Gruppen har i løpet av sesongen gjennomført flere sosiale tiltak, blant annet felles kveldsmat på FIF-huset og utetreninger i marka med lek som avslutning. Utøverne har også deltatt på felles arrangementer i regi av FIF, som for eksempel Julesprint. Tiltakene har bidratt til godt samhold og et positivt miljø i gruppen.

Gruppe 2014–2015

Trenere: Hermine Ellefsen, Aurora Ellefsen, Hilda Bakken, Anders Nygren, Nora Heiberg-Aubert, Ola Aurebekk, Sofia Buskoven og Cecilie Azyrov

Oppfolk: Cecile Holte Nygren og Linn Jeanette Foss (til og med september). Henrik Bækhus, Severin Mathisen og Lisbeth Haugom (fra oktober)

Antall aktive: Omtrent 30 medlemmer, hvorav rundt 20 deltakere per trening

Gruppen har hatt om lag 30 aktive barn, med rundt 20 deltakere på hver trening. Det har generelt vært noe høyere oppmøte på mandagstreningene enn på fredagstreningene. I 2025 har det blitt gjennomført to treninger per uke, mandager og fredager.

Utøverne har deltatt på Bamselekene og flere ulike stevner. I tillegg har gruppen gjennomført sommeravslutning, minitreningssleir med overnatting på FIF-huset, samt et par kveldsmatarrangementer etter trening.

2014/2015-kullet fremstår som en positiv og sammensveiset gruppe med både barn og trenere som har det gøy sammen på treninger, stevner og sosiale sammenkomster. Gruppen ser frem til videre aktivitet i 2026.

ARRANGEMENT

FIF har arrangert **3 stk innendørsstevne** i Østfoldhallen KM HUT/LUT, Rema Hassingen Lekene, Smart Julesprint. **6 stk gate og terrengløp** Fredrikstadløpet, Glommaløpet og Blodumløpet (sammen med SIL), Fredrikstadmarka Rundt, Fredrikstad Multiconsult Maraton, Henning Olsenløpet, **4 stk banestevner** 2 Karusellstevner friidrett for barn 6-12 år, Klubbmesterskap friidrett og treningsstevne friidrett.

I tillegg til Østfoldstafetten, Tinstafetten (FIF Seniorlaug som hovedarrangør), medarrangør for Idyll løpet.

Det er gledelig at det er en oppadgående trend med økende deltagerantall i mosjonsløpene, som også FIF nyter godt av.

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 2025 - Starter over 15 år	Starter totalt i 2024-2023-2022-2021
22. jan	KM høyde/lengde U/T Friidrett	102-27	57-56-37-0
2. feb.	Rema 1000 Hassingen lekene Friidrett	482-26	273-291-0-0
6. april	Fredrikstadløpet Barneløp	619/70	518-411-411-0
28.april	Østfoldstafetten	12 lag	13-12
5.mai	Henning Olsen løpet	103-26	57-68-63-0
6.mai	Tinstafetten	1552 (194 lag)	1352-1730-1630-0
24. mai	Glommaløpet	1890 (985+stafett 850 + 55 barn)	1431-1376-889-0
2.juni	Blodumløpet	802	
10. juni	Karusell stevne Friidrett	231	270-396-321-0
26. aug	Åpent klubbmesterskap Friidrett	153-30	282-0-128-0
9. sep.	Karusell stevne Friidrett	217	187-387-203-185

25. sept	Treningsstevne Friidrett	102-21	239-0-53-16
12. okt	Fredrikstadmarka Rundt Barneløp	373 60	300-278-242-165
25. okt	Fredrikstad Multiconsult Maraton	97	102-76-62-91
8. des	Smart Julesprint (Nisseløpet)	92	104-66

INFORMASJON



Hjemmesiden med 104 artikler/informasjon i 2025 (95 i 2024, 108 i 2023, 102 i 2022), har bra med treff på hjemmesiden (eksakt riktig treff var ikke tilgjengelig for 2025). Artikkelen inneholder som regel flere bilder, der vi blant annet har lagt ut 1980 bilder fra 15 arrangementer, som FIF arrangerer (2024: 1620 bilder fra 14 arrangementer 2023: 1178 bilder fra 12 arrangementer og 2022: 1224 bilder fra 14 arrangementer)

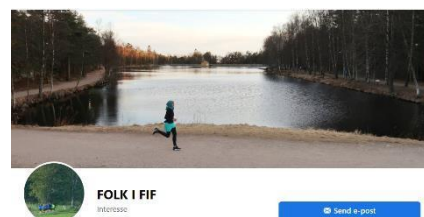
Antall sidevisninger www.fredrikstadif.no:

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des	Sum
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
2025													

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 280 innlegg i 2025 mot 175 i 2024 og har 726 følgere mot 637 i 2024, men vi betrakter fortsatt hjemmesiden vår som primær informasjonskilde.

FIF-Løp&trim har en åpen gruppe i tillegg – Folk i FIF – der det i 2025 ble publisert 41 innlegg mot 60 i 2024 og som har 481 følgere mot 441 i 2024.



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

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.

2025: 459 historier, 75 innlegg og i tillegg kommer 167 reels, der nesten alle har over 1000 seere eller fler.



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

FINANS

Vi har oppnådd et svært godt resultat i 2025 også.

Takk til alle sponsorer, og medlemmer som selger lodd og deltar på dugnadene.

Vi har fortsatt et samarbeid med Rema 1000 Hassingen og Blå Grotte. Varepakking på Rema, og dugnader på Blå Grotte, Idyll festivalen og Walk In Park. Søknader om støtte ga oss mange kroner til kjøp av utstyr. Salgsvogna har blitt flittig brukt gjennom året.

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.	20 000
Dugnad	Riksteateret	Blå Grotte Vår 24 000 Høst 22 400	46 400
Dugnad Dugnad	Idyll festivalen Walk in the park		23 000 5 800
Lotterier	FIF lotteriet Pizzalotteri		124 000 44 200
Lotterier	FIF ungdoms lotteri	Aktive barn	53 400
Bingo	Bingoland	Bingoavtale	88 000
Sponsorer	Profilering samarbeid partnere, skilt med mer		100 000

Annonser	Programannonser		22 000
Søknader	Gevinster/premier	Diverse firmaer	50 000
	Søknader	Diverse banker	365 000
Salgsvogn	Salg stevner/løp	Brutto salg	40 245
Grasrotandelen	Verve spillere Norsk Tipping	Se- www.fredrikstadif.no	116 991
Bambusa.	Salg av sokker og klær	Vår kr.	52 400
		Høst kr.	52 470

DISSE STØTTET FIF I 2025. Styret anmoder medlemmene om å benytte seg av varer og tjenester fra våre samarbeidspartnere, sponsorer, annonsører, leverandører og øvrige støttespillere. Søknader til forskjellige banker og fond, ga meget bra resultater

Uten deres støtte ville virksomheten til FIF vært betydelig redusert.

Berg Sparebank
Borg Ventilasjon
Brødrene Skogen Fiskehandel ANS
Bygg 12TRE
Color Line
ComSafe Sikkerhet og svakstrøm
Coop Øst
Floris Hassingveien
Flugger
Gaards-Service AS
Integrasjons Partner
Interoptik Gangestad
ISA
Juel Johansen Bilruter ANS
Kaman
Kynningsrud AS
Life Kiropraktikk
Malermester Johannessen AS

Mediehuset Fredriksstad Blad
Multiconsult AS
New Wave Norway AS (Craft)
New Wave Outlet
Nordli Sport
Norsk Dekor AS
Rema 1000 Hassingen
Seal Engineering
Sixt Bilutleie
Skade og Lakk AS
Skogen Fiskehandel
Smart Energi
Sparebank Stiftelsen DNB
Tannlege Sekkelsten
Torshov Sport
Trøgstad Brannkasse
Østfold Olje

FIF-HUSET

Utleie i 2025 har vært veldig bra. 76 utleier, pluss at huset har blitt benyttet av de aktive til blant annet treningsleir med overnatting. Sosiale kvelder som FIF mester i Ludo. Vi har montert lys i bakkant av huset, så det blir lettere for rullestol brukere å komme frem. Leieinntekter ble på kr. 193 800.

FIF Løp&Trim

Trimstyret har gjennomført et møte i løpet av året hvor styremedlemmene Thorstein Haugen, Helge Sandvik, Marit Andersson, Iris Rosø Wernersen, Oddvar Melby og Ole Christian Lier (Leder) samt trimledere fra alle gruppene deltok.

Fredrikstad IF Løp&Trim kunne i 2025 feire 50 år og gruppen er i høyeste grad oppegående og aktiv. I FIF Løp&Trim finner vi 5 grupper med totalt 155 medlemmer som aldersmessig fordeler seg mellom 25 – 85 år. Gruppene holder forskjellig nivå og varierer fra rene gå-grupper til grupper som løper med mål om å gjøre det bra i konkurranser.

I løpet av 2025 har vi markert oss bra i en rekke arrangementer i store deler av Europa og vi finner medlemmer på resultatlistene i små og større løp i følgende land: Finland, Sveits, Danmark, Sverige, Spania og Tyskland.

I Norge så har mange ivrige medlemmer reist både kort og langt for å delta på gateløp, fjelløp og skogsløp. Her har vi gode plassering blant annet fra løp i Lofoten, Jotunheimen, Lillehammer, Halden, Oslo, Lier, Trondheim, Røyse og Jessheim for å nevne noen.

Størst deltagelse er det naturligvis på de lokale løpene og i Fredrikstadløpet var det hele 82 FIF-medlemmer som stilte. På Glommaløpet deltok 32 medlemmer, på Fredrikstad Maraton 6 deltagere og i Marka Rundt var det 35 deltakere

Flest av våre medlemmer velger de klassiske distansene (5km, 10km, Halv- og Helmaraton) når det skal konkurreres, men vi ser også at tendensen som gjør seg gjeldende i løpemiljøet generelt med å løpe lengere distanser frister våre medlemmer. Spesielt Backyard Ultra er populært, hvor det å løpe flest mulig runder på 6,7 km med start hver time trekker mange. Både i Brandstorp, på grensen mellom Fredrikstad og Sarpsborg, på Langhus og i Ås teller vi totalt 5 medlemmer som har prøvd seg på Backyard Ultra.

Av øvrige aktiviteter kan vi nevne at Thor Gotaas holdt foredrag i regi av Fredrikstad Løp&Trim på FIF-huset om løpingens historie i januar. Det er også en rekke sosiale arrangementer gjennom året, både i de enkelte gruppene og selvfølgelig Årsfesten hvor alle gruppen blir invitert til høytidelig fest i februar med festmiddag, taler og dans.

Henrik Lund Raagaard satte aldersrekord (80-85år) på 3000m med tiden 13.27.17 på Lisleby. Han har også satt rekorder på 5 km med 22.39 og 10 km med tiden 46.32 (i 2024 løp Raagaard halvmaraton på 1.48.07 og maraton på 3.59.50).