



Årsmøte Arendal Skøiteklub 2021

Torsdag 10. juni kl. 1900 – «Arendal og omegn Kunstisbane»



SAKSLISTE

1. Åpning
2. Godkjenning av innkalling og saksliste
3. Oppnevning av dirigent, referent, 2 medlemmer til å underskrive protokollen
4. Årsberetning
5. Regnskap 2020
6. Behandle innkomne forslag
7. Fastsette medlemskontingent
8. Budsjettforslag 2021
9. Valg

ARENDAL SKØITEKLUB

ÅRSBERETNING FOR SESONGEN 2020/21

STYRET:

Leder: Øystein Grødum
Nestleder: Jørn Ingebrigt Pettersen
Kasserer: Kirsten Gabrielsen
Sekretær: Daniela Plozicki
Styremedlemmer:
Heidi Myhren
Tarjei Tverråen
Jan Georg Friesinger

Løperkontakt:

Pål Myhren Kristensen

VALGKOMITÉ:

Trond Kristensen, Vanja Grut, Alf Altenborg

REVISORER:

Roald Amundsen, Arild Grødum

Skøyteklubben hadde ca. 145 medlemmer ved utgangen av 2020.

Det har vært avholdt 7 styremøter i perioden siden årsmøtet i juni 2020. Styret valgte i år som i fjor å utsette Årsmøtet i håp om at Corona-situasjonen skulle bedre seg slik at vi kunne avholde møtet ved fysisk oppmøte.

Forrige sesong ble sterkt amputert for våre aktive løpere i og med at kun et fåtall av terminfestede løp lot seg gjennomføre. Dette medførte at aktiviteten og kostnaden i forbindelse med reise og opphold ble langt lavere enn budsjettert. Styret har i så måte kunne konstatere at opprinnelig budsjett ikke var et relevant sammenlikningsgrunnlag.

Det har vært fokus på å opprettholde aktiviteten lokalt (kommer mer tilbake til det), men samtidig har det vært fokus på bilags- og økonomistyring ut fra benyttede midler.

Som følge av kostnadsbesparelser (få konkurranser og reiser) men opprettholdelse av inntektene vi forespeilet har vi oppnådd et resultat som er bedre enn budsjettert. (Kommer tilbake til dette under regnskap.)

Usikkerheten rundt hva vi kan oppnå gjennom Renotec-avtalen og frykten vi forespeilet kunne inntreffe ved forrige årsmøte viste seg å være berettiget. I forrige periode har ikke avtalen gitt oss noen utbetalinger da deres utfordringer (økonomiske) har vist seg å være betydelige.

Vi har mottatt en del inntekter gjennom tilskudd og støtteordninger vi søker på hvert år samt noen mindre sponsoravtaler og skiltreklamer.

Vi setter stor pris på alle våre små og store bidragsyttere på inntektssiden!

Kostnadene vi hadde i foregående år knytter seg til drift av sportslig aktivitet i all hovedsak. Som tidligere nevnt ble disse langt lavere enn budsjettet. Det ble ikke foretatt noen større investeringer i utstyr i foregående år. Treningstipendordningen er videreført for vår beste løper (Pål Myhren Kristensen) også dette året.

Ellers var øvrige kostnader knyttet til dekning av utgifter til trener, samt noen treningssamlinger tidlig i sesongen (Sommer-is + samling i Stavanger i oktober)

Fra begynnelsen av mai hadde klubben fellestreninger – primært rulleskøyter/barmark på tirsdager, torsdager og lørdager (lørdagstreningen ble gjeninnført i sommersesongen og det var tidvis godt oppmøte på disse. Skøyteskolen hadde også treninger på barmark med fokus på lek før isen kom.

Første skøyteskjær for sesongen ble for mange gjort på Hamar i månedsskifte juli/august. Flere av klubbens rekrutter og yngre løpere bodde i campinghytter på hedmarkstoppen og fikk kombinert istrening med bading og annen sosial aktivitet. På grunn av restriksjonen som også var gjeldene på denne tiden ble det ikke arrangert fellestreninger med andre klubber på dette tidspunktet (Skøyte-camp, som løpere fra klubben tidligere har deltatt på ble avlyst)

På høsten hadde klubben i likhet med de foregående sesonger fellestur til Stavanger i oktober med Simen som trener.

Isen på Myra var klar mye seinere enn sesongen i forveien og først i siste halvdel av november kunne vi benytte hjemlig is. Klubben hadde is-treninger tirsdager og torsdager, samt lørdager og søndager. Skøyteskolen har vært arrangert hver torsdag været har tillatt det gjennom hele is-sesongen med til dels veldig bra oppslutning når været innbød til dette. (mer om skøyteskolen seinere)

Det var mye regn – og vindvær, frem til jul. Etter jul kom en lang kuldeperiode, men innimellom var det også da mildvær, og dette hadde en tendens til å inntreffe når vi arrangerte løp.

Siste offisielle åpningsdag på Kunstisbanen skulle være søndag 7.mars, men kvelden i forveien ble banen myndighetsstengt slik at det ble et brå avslutning.

Det ble avholdt 8 treningsløp/konkurranser på banen gjennom sesongen (3 før og 5 etter Nyttår), stort sett med god deltakelse – noe som er veldig gledelig! Et av løpene ble arrangert som et rent barneløp med fokus på å få med flest mulig og der barna kunne melde seg på distansene ute på isen. Også denne vinteren tilbød vi både 200, 300m og 400m i tillegg til de tradisjonelle.

Flere av barna på skøyteskolen har gått sine første løp. Av statistikkene kan vi se at det er en veldig positiv økning i antall startende på de ulike distansene i både jente – og gutteklassene. Det er især økt deltakelse av rekrutter på disse listene (se vedlagte årslister)

Som seg hør og bør fikk vi også i år avholdt en sesongavslutning der barna fikk servert pølse og brus samt overrakt medalje etter det siste stevnet for sesongen.

Utover stevner i egen regi ble det arrangert svært få nasjonale løp pga. pandemien som utover høsten førte til ytterligere innstramminger og innskrenket konkurransetilbud..

Stavanger Open som et av de første stevnene ble besøkt av noen av klubbens løpere, men deretter ble det kun tillatt å gå løp på tvers av egen krets i elitestevner.

Det ble avholdt 2 NM i løpet av sesongen og klubben var representert med henholdsvis 3 og 2 deltakere i disse stevnene.

Pål (Myhren Kristensen) gikk flere gode løp og viste at han er blant Norges 3-4 raskeste skøyteløpere.

Pål sine resultater ble etter sesongen hedret med plass på forbundets elitelag!

Vår fantastiske veterangjeng som sprer glede og humør både i garderoben og ute på isen hadde faste treninger på banen gjennom vinteren med godt oppmøte.

Styret vil også i år takke alle frivillige i klubben vår som står på, og som har vært med og bidratt for klubben gjennom en spesiell sesong.

Styret

VERV OG REPRESENTASJONER SESONGEN 2019-20:

Telemark og Aust-Agder Skøyteklubb:

Trond Kristensen, Jan Inge Nilsen, Daniela Plozicki

Aletica. Idretten: treningscenter.

Øystein Grødum (styremedl.)

Aust-Agder Idrettsfond:

Øystein Grødum (styremedl.)

IVRE AS

Øystein Grødum (styremedl.)

DELTAKELSE:

NM sprint: Pål Myhren Kristensen

NM Enkeltdistanser: Emily Plozicki, Pål Myhren Kristensen, Øystein Grødun

Rapport fra treningsgruppene

TRENERRAPPORT FRA SIRI

Jeg startet som trener i starten av juni, med en ivrig gruppe. Da startet vi med treninger torsdager og lørdager. Å gjenoppta lørdagstreninger har vært en stor suksess i år. Bedre tid for alle og en hyggelig start på lørdagen. Simen har hatt ansvar for tirsdagstreningene i år. Samarbeidet med Simen og meg har vært godt og vi har vært enig om progresjon, teknikk og treninger.

I løpet av våren og sommeren ble den ivrige gruppa, bare mer og mer ivrige og det har også fremgangen vist i løpet av is-sesongen. De har vært veldig nysgjerrige, lærevillige og interesserte i hvordan de kan utvikle teknikk blant annet.

Vi har hatt stort fokus på teknikk i år, så sånn sett har korona og lite løp/konkurranser vært gunstig. Mange av løperne fikk gått litt løp i Stavanger i høst, før alt ble avlyst. Mange av de tidene de satte her ble grundig slått i løpet av sesongen på Myra. For til tross for lite nasjonale løp, har vi heldigvis fått gått mange klubbløp, som også har blitt brukt til læring.

Jeg ser stor utvikling teknisk, fysisk og kvalitetsmessig på løperne fra oppstart i fjor og til slutten av sesongen. Det er utrolig gøy som trener å ha en så ivrig og lærevillig gruppe. De øktene jeg ikke har vært på, har Jan Petter stilt opp som teknikk-Coach, og det har gitt store og gode utslag på detaljer. Planen for neste år er å fortsette samarbeidet og også få dratt noen av skøyteskole deltakerne opp til oss.

Treningene har vært varierte i år, både på og utenfor isen. God basistrening i vår og sommer, har medført stor fremgang på isen. På isen har vi både gått harde økter, der de eldste hang på Grødum og gjengen. Der fikk de kjørt seg. Vi har lekt på isen, og vi har terpet start teknikk.

Takk for en herlig sesong!
Gleder meg til oppstart på neste

REKRUTTRENING SESONGEN 2020-2021.

Vi startet som vi pleier rett etter 17.mai. Det møtte opp mellom 4 og 10 unge, de fleste hadde vært med i løpet av vinteren, men det kom også noen nye. Dessverre så vi ikke dem etter sommerferien. Hovedaktiviteten var lek og moro, ispedd litt skøyterelaterte øvelser. Mye gikk på bevegelse, motorikk og koordinasjon. Vi brukte også en del imitasjonsøvelser.

Etter sommerferien fortsatte vi med det samme programmet, litt mer spisset mot skøytebevegelser og lavarbeid. Det kom litt flere barn utover høsten. Da vi fikk is, dukket det opp mange. Vi har vært mellom 15 og 20 nesten hver uke, litt over og litt under.

På is har vi hatt spesifikk teknikktraining (nedsett, skyv, skøytestilling), balanse, starttrening, jobbet mye med å unngå knekk i anklene, hatt ulike stafetter og konkurranser, og lekt litt på slutten av øktene. Vi har brukt "lillebanen" mye, og er veldig glade for den. Barna blir ikke utslitte før de kommer til svingen, og det blir mulig for dem å få til svingteknikken.

Det har vært en glad og ivrig gjeng vi har jobbet med, som alltid prøver på det de får beskjed om. Vi vil også berømme alle de positive og hjelpsomme foreldrene som møter opp.

Kjell Andersen, Egil Hagen, Jan Petter Reiersen



**ARENDAL
SKØITEKLUB**

Regnskap 2020

Arendal Skøiteklubb



Arendal Skøiteklub
RESULTATREGNSKAP 2020

Driftsinntekter

	Faktisk	Bud 2020
3110 Reklame Stadion	76 500	60 000
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	20 000	25 000
3125 Salgsinntekt tjenester, utførsel, avgiftsfri	3 275	20 000
3211 Andre interne salg	2 600	
3400 Tilskudd lag og foreninger	19 872	50 000
3441 - Tilskudd TAASK (region Sør)		10 000
3442 KUD midler	18 000	20 000
3460 MOMSKOMPENSASJON	18 024	2 000
3920 Medlemskontingenter	44 248	65 000
3960 Bingo Sør	27 210	12 000
3970 Norsk Tipping Grasrotmidler	18 402	12 000
3990 Diverse tilskudd	3 000	5 000
	251 131	281 000

Driftskostnader

5000 Lønn til ansatte	30 700	20 000
6300 Leie lokaler	2 000	
6420 Leie datasystemer	11 823	
6550 Driftsmaterialer	603	
6560 Rekvisita	8 651	
6570 Klubbtey	12 261	10 000
6580 Idrettsutstyr		1 000
6590 Annet driftsmateriel	1 033	
6700 Revisjons og regnskapshonorarer	3 240	10 000
6800 Kontorrekvisita (Res)	306	
6810 Datakostnad		2 000
6860 Møter, kurs, oppdatering etc.	1 253	10 000
6940 Div. kontor/data/porto		5 000
7100 Bilgodtgjørelse oppgavepl.	2 636	45 000
7140 Reisekostnader, ikke oppgavepliktig	64 264	60 000
7145 REISEKOST. UTLAND	6 226	10 000
7320 Annonser		2 000
7410 Startkontingenter	23 160	50 000
7411 Øvrige løpsutgifter (NM/Viking race)	6 965	10 000
7412 Lisenser		5 000
7413 Treningssamlinger		20 000
7414 Styrets disp./sosiale aktiviteter	16 406	10 000
7415 Rekruttsatsing/Samlinger	4 100	10 000
7420 Gaver/premier	5 207	2 500
7440 Stipender utøvere	20 000	20 000
7451 World cup utgifter		10 000
7460 region Sør		5 000
7770 Bank og kortgebyrer	364	500
7790 Diverse kostnader		5 000
7830 Tap på fordringer		
	221 198	323 000

Driftsresultat	29 933 -	42 000
-----------------------	-----------------	---------------

Finansielle poster	
8040 Renteinntekt	2 536
Ordinært resultat før skatt	32 469
Ordinært resultat	32 469

Årsresultat	32 469
--------------------	---------------

Balanserapport 2020

Arendal Skøiteklub

983907989

Gjelder periode 01.01.2020 - 31.12.2020

	Ved periodens start	Endring	Ved periodens slutt
EIENDELER			
Anleggsmidler			
1350 Eierandel Atletica Idrettens Treningssenter	50 000,00	-	50 000,00
Omløpsmidler			
1460 Innkjøpte varer for videresalg	10 500,00	-	10 500,00
1509 Ikke reskontroførte kundefordringer	12 750,00	-12 750,00	-
1530 Opptjent, ikke fakturert driftsinntekt	-	31 813,40	31 813,40
1920 Bank driftskonto 2895.63.18272 (konto 1950 i 2018)	703 425,92	12 886,76	716 312,68
1921 Bank 2800.11.16683 (konto 1920 i 2018)	50 435,33	124,80	50 310,53
1925 Bank 2895.12.22382	18,39	-	18,39
1930 Bank 2895.41.25523	61,21	-	61,21
1935 Bank 2895.42.34160	12 468,94	3,47	12 472,41
	789 659,79	31 828,83	821 488,62
SUM EIENDELER	839 659,79	31 828,83	871 488,62
EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Egenkapital (innskutt og opptjent)			
2050 Annen egenkapital	-807 334,79	-	-807 334,79
Udisponert resultat			
Udisponert resultat	-	-32 468,83	-32 468,83
Sum egenkapital (inkl. udisp. resultat)	-807 334,79	-32 468,83	-839 803,62
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
2409 Ikke reskontroført leverandørgjeld	-13 125,00	640,00	-12 485,00
2960 Annen påløpt kostnad	-19 200,00	-	-19 200,00
	-32 325,00	640,00	-31 685,00
Sum gjeld	-32 325,00	640,00	-31 685,00
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-839 659,79	-31 828,83	-871 488,62



Øystein Grørdum
Leder



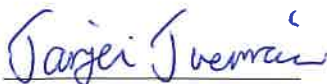
Jørn Ingebrigtsen
Nesteleder



Kirsten Gabrielsen
Kasserer



Heidi Myhren
Styremedlem



Tarjei Tverræn
Styremedlem



Daniel Plozicki
Styremedlem



Jan Georg Friesinger
Styremedlem



ARENDAL SKØITEKLUB

Revisjonsberetning Arendal Skøiteklub 2020

Vi som valgte revisorer i Arendal Skøiteklub bekrefter å ha gjennomgått bilag og regnskaper for 2020.

Vi mener at dokumentasjonen for regnskapet og regnskapsføringen er i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser, og vi mener at årsregnskapet kan fastsettes som Arendal Skøiteklub årsregnskap for 2020.

Roald Amundsen

Arild Grødum



**ARENDAL
SKØITEKLUB**

Budsjett 2021

Arendal Skøiteklub



Arendal Skøiteklub

BUDSJETTUTKAST 2021

DRIFTSINNTEKTER

	Budsjett 2021	Faktisk 2020
3110 - Reklame, stadion	75 000	76 500
3125 - Renotec		
3123 - Sponsorinntekter bank (avgiftsfri)	20 000	20 000
3211 - Andre interne salg	3 000	5 875
3400 - Tilskudd lag og foreninger	30 000	19 872
3440 - Andre offentlige tilskudd etter søknad		
3441 - Tilskudd TAASK (region Sør)	10 000	
3442 - Post 3 midler NSF barn og unge	20 000	18 000
3460 - momskompensasjon	2 000	18 024
3920 - Medlemskontingenter	65 000	44 248
3950 - Egne arrangementer		
3960 - Bingo	20 000	27 210
3970 - Norsk Tipping grasrotmidler	20 000	18 402
3990 - Diverse tilskudd	5 000	3 000
3995 - NC premier		
SUM DRIFTSINNTEKTER	270 000	251 131

DRIFTSKOSTNADER

4400 - Utgifter egne arr.		
5000 - Godtgjøring trenere	35 000	30 700
6300 - Leie Lokaler	4 000	2 000
6420 - Leie datasystemer		11 823
6570 - Klubbttøy	10 000	12 261
6580 - Idrettsutstyr	1 000	
6700 - Revisjons og regnskapshonorarer	5 000	3 240
6810 - Datakostnad	2 000	
6860 - Møter, kurs, oppdatering etc	10 000	1 253
6940 - Div. kontor/data/porto	10 000	10 594
7100 - Bilgodtgjørelse, oppgavepliktig	20 000	2 636
7140 - Reisekostnader, ikke oppgavepliktig	60 000	64 264
7145 - Reisekost utland.	10 000	6 226
7320 - Annonser	2 000	0
7410 - Startkontingenter	35 000	23 160
7411 - Øvrige løpsutg. (NM/Viking race)	5 000	6 965
7412 - Lisenser	5 000	
7413 - Treningssamlinger	10 000	
7414 - Styrets disp./sosiale aktiviteter	10 000	16 406
7415 - Rekruttsatsing	10 000	4 100
7418 - Prosjekt integrering		
7420 - Gaver/premier	5 000	5 207
7421 - Premier NM		
7440 - Stipender utøvere	40 000	20 000
7451 - World cup utgifter	10 000	
7460 - Region Sør	5 000	
7770 - Bank og kortgebyrer	500	364
7771 - Gebyrer NM		
7790 - Diverse kostnader	5 000	
7830 - Tap på fordringer		
SUM DRIFTSKOSTNADER	309 500	221 198

DRIFTSRESULTAT

-39 500	29 933
----------------	---------------

Arendal Skøiteklub

VALG



Valgkomiteens innstilling til styre Arendal skøiteklub 2021-2022

Leder:	Øystein Grødum	1. år
Nestleder:	Tarjei Tverråen	2. år
Kasserer:	Kirsten Gabrielsen	2 år
Sekretær:	Daniela Plozicki	1 år
Medlem:	Heidi Myhren	1 år
Medlem:	Jan Friesinger	1 år
Medlem:	Lucas Icasatti	2 år

Løper representant:	Pål M Kristensen	Ikke på valg
Revisor 1:	Roald Amundsen	2 år
Revisor 2:	Arild Grødum	Ikke på valg

Valg komite:

Alf Altenborg	1 år
Trond Kristensen	2 år
Merete Ramskjær	3 år

Årslister Arendal Skøiteklub sesongen 2020-2021



FORELØPIG ÅRSLISTE ARENDAL SK OG DØLEMO IL. 2021

KVINNER:

500 meter: (18)

Vilde Baas	DIL	42,78 - 3	Stavanger 25/10-20	42,22 -19
Emily Plozicki	080205	44,87 - 1	Stavanger 11/10-20	45,20 - 20
Stella Horka	120406	46,64 - 2	Stavanger 11/10-20	45,38 - 20
Kitty Marie Nesset	050608	53,50 - 3	Arendal 04/03-21	53,46 - 20
Jorunn Abusland		65,80 - 4	Arendal 04/03-21	
Nelly Nicoline Nesset	150611	66,24 - 5	Arendal 04/03-21	70,36 - 20
Edel Evensen	070812	78,04 - 6	Arendal 04/03-21	
Live Hoem Tverråen	120111	79,76 - 5	Arendal 23/1-21	96,35 - 20
Marie Fiane Grødum	020614	90,29 - 7	Arendal 04/03-21	
Kaja Abusland	131112	91,96 - 6	Arendal 23/01-21	
Ida Baasland Hansen	010111	96,01 - 8	Arendal 04/03-21	
Kaia Skarli Nilsen	DIL	98,53	Dølemo 17/01-21	
Vilde Ramse	DIL	105,57	Dølemo 16/02-21	
Synne Ramse	DIL	116,40	Dølemo 16/02-21	
Julia Barcikowska	010212	122,06	Arendal 09/01-21	
Hedda Skarli Nilsen	DIL	123,16	Dølemo 16/02-21	
Ingrid Fogh Johanson	DIL	123,97	Dølemo 16/02-21	
Guro Vågslid Trædal	DIL	133,79	Dølemo 16/02-21	

1000 meter: (4)

Vilde Baas	DIL	1.27,26 - 5	Stavanger 24/10-20	1.22,91-19
Emily Plozicki	080205	1.33,52 - 4	Stavanger 11/10-20	1.33,66- 20
Stella Horka	120406	1.34,04 - 3	Stavanger 11/10-20	1.30,59 -20
Kitty Marie Nesset	050608	1.52,08 - 2	Arendal 04/03-21	1.50,77 -20

1500 meter: (4)

Stella Horka	120406	2.26,11 - 4	Stavanger 10/10-20	2.22,92 -20
Emily Plozicki	080205	2.26,13 - 6	Stavanger 10/10-20	2.30,42 -20
Vilde Baas	DIL	2.28,56 - 1	Arendal 09/01-21	2.12,95-19
Kitty Marie Nesset	050608	2.59,91 - 3	Stavanger 10/10-20	

3000 meter: (2)

Emily Plozicki	080205	5.42,78 - 1	Arendal 30/12-20	5.32,44 -19
Stella Horka	120406	6.01,60 - 2	Arendal 30/12-20	5.03,27 -20

100meter: (27)

Kaja Abusland	131112	18,61	Arendal 23/01-21	
Amanda Steen Arntzen	210914	22,90	Arendal 11/02-21	
Julia Barcikowska	010212	22,64	Arendal 09/01-21	
Silva Bjelkevik	010814	19,68	Arendal 23/01-21	25,42 - 20
Mille Rose Bryn	200112	20,59	Arendal 04/03-21	22,01 -20
Åsne Bøhler	181013	31,84	Arendal 17/12-20	
Edel Evensen	070812	17,16	Arendal 04/03-21	
Marie Fiane Grødum	020614	18,96	Dølemo 06/02-21	25,05 -20
Ida Baasland Hansen	010111	20,51	Arendal 04/03-21	
Ingrid Fogh Johanson	DIL	18,39	Dølemo 16/02-21	
Rugile Jurkstaite	260914	49,40	Arendal 11/02-21	

Otilie Zaar Kjevik	030315	39,50	Arendal 11/02-21	
Kitty Marie Nesset	050608	13,34	Arendal 23/01-21	13,92 -20
Nelly Nicoline Nesset	150611	16,55	Arendal 23/01-21	16,32 -20
Kaja Skarli Nilsen	DIL	17,72	Dølemo 16/02-21	
Hedda Skarli Nilsen	DIL	18,86	Dølemo 16/02-21	
Sanna Skarli Nilsen	DIL	26,74	Dølemo 16/02-21	
Leannah Ljøstad Nygård	260510	20,69	Arendal 04/03-21	22,62 -20
Emily Plozicki	080205	11,80	Arendal 11/02-21	11,92 -20
Synne Ramse	DIL	19,31	Dølemo 16/02-21	
Vilde Ramse	DIL	17,57	Dølemo 16/02-21	
Siri M. Reiersen	081289	12,10	Arendal 11/02-21	11,24 - 14
Thea Malia Simonsen	210213	21,08	Arendal 04/03-21	22,12 -20
Ida Gjermones Skarmyr	DIL	17,69	Dølemo 16/02-21	
Guro Vågslid Trædal	DIL	24,83	Dølemo 16/02-21	
Live Hoem Tverråen	120111	17,06	Arendal 23/01-21	18,62 -20
Lone Hoem Tverråen	130713	19,95	Arendal 23/01-21	27,37 -20

200 meter. (12)

Kaja Abusland	131112	37,52	Arendal 18/02-21	
Silva Bjelkevik	010814	39,47	Arendal 04/03-21	
Mille Rose Bryn	200112	45,85	Arendal 04/03-21	
Edel Evensen	070812	34,84	Arendal 04/03-21	
Marie Fiane Grødum	020614	36,41	Arendal 04/03-21	
Ida Baasland Hansen	010111	44,74	Arendal 04/03-21	
Stella Horka	120406	22,53 – 1	Arendal 23/01-21	
Otilie Zaar Kjevik	030315	69,99	Arendal 11/02-21	
Kitty Marie Nesset	050608	24,66	Arendal 11/02-21	
Nelly Nicoline Nesset	150611	29,38	Arendal 04/03-21	35,44 -19
Leannah Ljøstad Nygård	260510	40,51	Arendal 04/03-21	
Thea Malia Simonsen	210213	41,40	Arendal 04/03-21	

300 meter. (18)

Silva Bjelkevik	010814	59,25	Arendal 11/02-21	
Mille Rose Bryn	200112	86,80	Arendal 11/02-21	
Edel Evensen	070812	54,70	Arendal 11/02-21	
Marie Fiane Grødum	020614	56,57	Arendal 11/02-21	74,61 -20
Rugile Jurkstaite	260914	2.44,20(164,20)	Arendal 11/02-21	
Otilie Zaar Kjevik	030315	101,82	Arendal 11/02-21	
Kitty Marie Nesset	050608	34,37	Arendal 11/02-21	35,27 -20
Nelly Nicoline Nesset	150611	44,99	Arendal 11/02-21	43,78 - 20
Hedda Skarli Nilsen	DIL	69,84	Dølemo 16/02-21	
Kaja Skarli Nilsen	DIL	64,36	Dølemo 16/02-21	
Sanna Skarli Nilsen	DIL	114,28	Dølemo 16/02-21	
Leannah Ljøstad Nygård	260510	65,82	Arendal 11/02-21	
Emily Plozicki	080205	29,70	Arendal 11/02-21	
Synne Ramse	DIL	72,39	Dølemo 16/02-21	
Vilde Ramse	DIL	63,08	Dølemo 16/02-21	
Thea Malia Simonsen	210213	64,84	Arendal 11/02-21	
Ida Gjermones Skarmyr	DIL	60,81	Dølemo 16/02-21	
Guro Vågslid Trædal	DIL	84,28	Dølemo 16/02-21	

400 meter. (2)

Edel Evensen	070812	75,20	Arendal 11/02-21	
Marie Fiane Grødum	020614	83,72	Arendal 11/02-21	100,09 -20

MENN

500 meter: (35)

Pål Myhren Kristensen	190200	35,97 – 3	Stavanger 05/12-20	35,95 -20
Sindre Baas		37,41 – 10	Hamar 30/10-20	36,69 -19
Jan Friesinger	201180	39,92 – 1	Arendal 04/03-21	35,76 -09
Jørn Pettersen	200372	41,10 - 7	Stavanger 24/10-20	39,07 -19
Tarjei Tverråen	060378	41,47 – 2	Arendal 04/03-21	36,60 -06
Øystein Grødum	150277	43,90 – 2	Arendal 17/12-20	39,10 -06
Arne Rimmereid	170671	46,31 – 5	Arendal 04/03-21	44,97 -19
Terje Føreland		46,33 – 5	Arendal 23/01-21	44,83 - 20
Martin G. Røysland	070106	46,52 – 4	Stavanger 11/10-20	46,52 - 20
Stein Neset	240461	47,52 – 6	Arendal 23/01-21	43,50 -11
Ekrem Erkin		49,17 – 7	Arendal 04/03-21	
Gaute H. Sørensen	100765	49,36 – 8	Arendal 23/01-21	49,27 -20
Eivind Baas		49,63 – 6	Arendal 30/12-20	46,10 - 04
Arnstein Sunde	010763	50,39 – 9	Arendal 23/01-21	48,31 -13
Svein Hansen	220551	51,79 – 9	Dølemo 17/01-21	49,68 - 20
Arnt Olav Thorsen	090652	52,24 – 19	Bjugn 02/10-20	48,94 -19
Jon Kj. Gauslaa	100162	53,51 – 22	Bjugn 02/10-20	44,43 - 12
Aksel Fiane Grødum	240910	54,10 – 9	Arendal 04/03-21	58,48 -20
Christian Steen	130451	54,37 – 4	Kr.sund 15/11-20	45,7 - 93
Ola B. Friesinger	041009	55,59 – 10	Arendal 04/03-21	63,18 -20
Bjørn Notto Eppeland	DIL	55,73 – 11	Arendal 04/03-21	
John Nordby	220963	56,08 – 12	Arendal 04/03-21	46,84 -04
Isac Pettersen	120909	56,75 - 14	Arendal 04/03-21	57,54 - 20
Lucas Icasatti	240279	57,84 – 15	Arendal 04/03-21	
Jonas Baas		59,23 – 12	Arendal 23/01-21	
Stig Yngvar Nilsen		63,53 – 16	Arendal 04/03-21	
Marius Altenborg	280609	66,01 – 17	Arendal 04/03-21	64,04 -20
Einar B. Friesinger	291112	66,21 – 18	Arendal 04/03-21	
Jakob Evensen	070812	75,04 – 19	Arendal 04/03-21	
Rawad Ajameah		79,22 – 16	Arendal 23/01-21	102,40-20
Heine Askildsen-Gunnes	251110	87,64 – 8	Arendal 03/12-20	
Linus Krogstad Nilsen	220611	105,15 – 20	Arendal 04/03-21	
Markus Bergmann-Aanonsen	250312	106,62 – 21	Arendal 04/03-21	
Christoffer Altenborg	091011	116,09 – 11	Arendal 17/12-20	
Liam Haug Øvergård		132,15 F	Arendal 18/02-21	

1000 meter. (19)

Pål M. Kristensen	190200	1.12,12 – 8	Hamar 01/11-20	1.12,08-19
Sindre Baas	DIL	1.12,84 – 3	Stavanger 24/10-20	1.11,93 -19
Jan Friesinger	201180	1.19,19 – 1	Arendal 17/12-20	1.09,60-07
Tarjei Tverråen	060378	1.22,49 – 1	Arendal 04/03-21	1.11,78-06
Jørn Pettersen	200372	1.25,26 – 17	Stavanger 24/10-20	1.18,74-20
Terje Føreland	DIL	1.32,93 – 4	Arendal 23/01-21	1.32,68 -20

Martin G. Røysland	070106	1.34,29 – 3	Arendal 04/03-21	1.36,65-20
Stein Neset	240461	1.35,53 – 5	Arendal 23/01-21	1.25,18-12
Arne Rimmercid	170671	1.35,81 – 3	Arendal 17/12-20	1.31,50-20
Arnstein Sunde	010763	1.39,68 – 7	Arendal 23/01-21	1.36,35-16
Gaute H. Sørensen	100765	1.41,11 – 8	Arendal 23/01-21	1.44,59-20
Svein Hansen	220551	1.44,25 – 5	Arendal 30/12-20	1.38,11-20
Ekrem Erkin		1.46,30 – 6	Arendal 04/03-21	
John Nordby	220963	1.50,31 – 7	Arendal 39/12-20	1.35,11-03
Christian Steen	130451	1.51,44 – 2	Kr.sund 15/11-20	1.34,25-95
Arnt Olav Thorsen	090652	2.00,03 – 4	Arendal 03/12-20	1.40,63-19
Ola B. Friesinger	041009	2.00,28 – 7	Arendal 04/03-21	
Isac Pettersen	120909	2.02,22 – 8	Arendal 04/03-21	
Lucas Icasatti	240279	2.02,29 – 9	Arendal 04/03-21	
Aksel Fiane Grødum	240910	2.03,85 – 8	Arendal 30/12-20	

1500 meter. (12)

Sindre Baas		1.53,71 - 12	Hamar 07/03-21	1.51,50 -18
Pål M. Kristensen	190200	1.53,77 – 11	Hamar 31/10-20	1.51,47-20
Jan Friesinger	201180	2.04,25 – 3	Arendal 09/01-21	1.47,13-07
Tarjei Tverråen	060378	2.08,62 – 4	Arendal 09/01-21	1.50,60-06
Arne Rimmereid	170671	2.28,37 – 6	Arendal 09/01-21	2.20,45-19
Jon Kj. Gauslaa	100162	2.30,79 – 9	Bjugn 03/10-20	2.04,83 -11
Martin G. Røysland	070106	2.37,47 – 7	Arendal 09/01-21	
Gaute H. Sørensen	100765	2.46,45 – 8	Arendal 09/01-21	2.42,06-20
Arnt Olav Thorsen	090652	2.52,75 – 24	Bjugn 03/10-20	2.35,01-19
Christian Steen	130451	2.55,04 – 25	Bjugn 03/10-21	2.27,3 -94
Ekrem Erkin		3.18,01 – 3	Dølemo 06/02-21	
Lucas Icasatti	240279	3.56,33 – 9	Arendal 09/01-21	

3000 meter. (11)

Sindre Baas	DIL	4.04,11 – 5	Stavanger 14/03-21	4.00,44- 19
Øystein Grødum	150277	4.19,62 – 1	Arendal 09/01-21	3.41,02-06
Stein Neset	240461	5.17,28 – 2	Dølemo 17/01-21	4.40,47-13
Eivind Baas	DIL	5.23,99 – 3	Arendal 30/12-20	5.01,13 -20
Arne Rimmereid	170671	5.32,98 – 3	Dølemo 17/01-21	5.10,56-20
Petter Nesset	260763	5.33,99 – 1	Arendal 04/03-21	4.42,98-15
Arnstein Sunde	010763	5.35,98 – 4	Dølemo 17/01-21	4.59,32-16
Bjørn Notto Eppeland	DIL	5.38,09 – 2	Arendal 04/03-21	
John Nordby	220963	5.44,71 - 3	Arendal 04/03-21	5.01,74-04
Gaute H. Sørensen	100765	5.54,11 – 5	Dølemo 17/01-21	5.37,17-20
Svein Hansen	220551	6.01,11 – 6	Dølemo 17/01-21	4.58,70-08

5000 meter. (4)

Øystein Grødum	150277	6.56,92 – 13	Hamar 30/10-20	6.15,50-06
Sindre Baas	DIL	7.09,75 – 18	Hamar 06/03-21	7.05,37-20
Jon Kj. Gauslaa	100162	8.41,10 – 5	Bjugn 02/10-20	7.15,10-11
Christian Steen	130451	10.29,19 – 23	Bjugn 02/10-20	9.10,4 -00
Arnt Olav Thorsen	090652	10.38,87 – 26	Bjugn 02/10-20	

10.000 meter. (3)

Øystein Grødum	150277	14.14,02 – 5	Hamar 01/11-20	12.56,38-06
Arnt Olav Thorsen	090652	21.50,55 – 19	Bjugn 03/10-20	
Christian Steen	130451	22.07,48 – 21	Bjugn 03/10-20	20.41,8 -00

100 meter. (20)

Rawad Ajameah		19,97	Arendal 23/01-21	
Christoffer Altenborg	091011	19,05	Arendal 11/02-21	19,82 -20
Marius Altenborg	280609	14,81	Arendal 04/03-21	15,11 -20
Heine Askildsen-Gunnes	251110	16,55	Arendal 17/12-20	17,43 -20
Bjørn Gunnar Baas	DIL	13,30	Dølemo 16/02-21	
Jonas Baas	DIL	13,36	Arendal 23/01-21	
Marcus Bergmann-Aanonsen	250312	19,79	Arendal 04/03-21	
Sigve Bjelkevik	230616	22,70	Arendal 11/02-21	37,64 -20
Jacob Evensen	070812	16,01	Arendal 04/03-21	
Torben Fontain	DIL	21,14	Dølemo 16/02-21	
Einar B. Friesinger	291112	15,28	Arendal 04/03-21	17,07 -20
Ola B. Friesinger	041009	13,40	Arendal 11/02-21	14,71 -20
Aksel Fiane Grødum	240910	14,03	Arendal 17/12-20	13,82 -20
Sebastian Leon Jacobsen	050712	24,40	Arendal 11/02-21	
Amund Jomaas		23,80	Arendal 09/01-21	
Caspian Zaar Kjevik	171112	24,12	Arendal 09/01-21	26,35 -20
Isac Pettersen	120909	13,20	Arendal 11/02-21	14,04 -20
Martin G. Røysland	070106	11,56	Arendal 11/02-21	12,39 -20
Tommy Sørgård	DIL	25,88	Dølemo 16/02-21	
Liam Haug Øvergård	160311	21,65	Arendal 04/03-21	

200 meter. (13)

Rawad Ajameah		36,52 – 4	Arendal 23/01-21	35,87 - 19
Christoffer Altenborg	091011	39,40	Arendal 04/03-21	
Heine Askildsen-Gunnes	251110	34,70	Arendal 04/03-21	
Marcus Bergmann-Aanonsen	250312	41,54	Arendal 18/02-21	
Sigve Bjelkevik	230616	48,95	Arendal 04/03-21	
Jakob Evensen	070812	31,61	Arendal 04/03-21	
Einar B. Friesinger	291112	29,62	Arendal 04/03-21	31,92 -19
Ola B. Friesinger	041009	27,19 – 2	Arendal 23/01-21	49,79F-19
Aksel Fiane Grødum	240910	24,16	Arendal 11/02-21	30,69 -19
Sebastian Leon Jacobsen	050712	45,36	Arendal 18/02-21	
Kaspian Zaar Kjevik	171112	43,95	Arendal 04/03-21	
Isac Pettersen	120909	25,29	Arendal 18/02-21	28,77 -19
Liam Haug Øvergård	160311	43,49	Arendal 04/03-21	

300 meter. (16)

Christoffer Altenborg	091011	59,47	Arendal 11/02-21	60,91 -20
Marius Altenborg	280609	44,20	Arendal 11/02-21	48,72 -19
Heine Askildsen-Gunnes	251110	48,42	Arendal 11/02-21	
Jonas Baas	DIL	41,89	Dølemo 16/02-21	
Marcus Bergmann-Aanonsen	250312	69,00	Arendal 11/02-21	
Sigve Bjelkevik	230616	74,07	Arendal 11/02-21	
Jacob Evensen	070812	49,60	Arendal 11/02-21	

Torben Fontain	DIL	69,95	Dølemo 16/02-21	
Einar B. Friesinger	291112	44,80 – 3	Arendal 09/01-21	59,97 -20
Ola B. Friesinger	041009	36,38	Arendal 11/02-21	43,72 -19
Aksel Fiane Grødum	240910	35,60 – 1	Arendal 09/01-21	38,10 -20
Sebastian Leon Jacobsen	050712	68,60	Arendal 11/02-21	
Kaspian Zaar Kjevik	171112	68,10	Arendal 11/02-21	
Isac Pettersen	120909	35,73	Arendal 11/02-21	37,66 -20
Martin G. Røysland	070106	29,50	Arendal 11/02-21	31,14 -20
Liam Haug Øvergård	160311	68.98	Arendal 11/02-21	
400 meter. (4)				
Jacob Evensen	070812	72,44	Arendal 11/02-21	
Aksel Fiane Grødum	240910	46,70	Arendal 11/02-21	47,26 -20
Sebastian Leon Jacobsen	050712	92,80	Arendal 11/02-21	
Liam Haug Øvergård	160311	101,73	Arendal 11/02-21	