



ÅRSBERETNING 2019



Hellasungdom.

Bak fra venstre: Scott Ygård, Malene Kollberg, Lillian Washington, Kristoffer-Andrè Ø. Mertinat.

Foran fra venstre: William Kollberg, Mathias Kollberg, Daniel Hermansen.

ÅRSBERETNING FOR IF HELLAS 2019

Tillitsvalgte 2019

Styret

Leder	Lasse Ygård	ipv	(2020)
Nestleder	Poul Espen Dahl	ny	(2021)
Styremedlem 1	Jenny K Ødegård	ny	(2021)
Styremedlem 2	Berit Nyland	ipv	(2020)
Styremedlem 3	Karl-Erik Solberg	ny	(2021)
1.Varamedlem	Svend Henning Møller	ny	(2021)

Øvrig tillitsvalgte

Utøvernes representant	Lillian Washington og Kristoffer-Andrè Mertinat
Kasserer	Ivar Rinde
Stevneutvalget	Bjørn Lunnan, Svein Aasen, Olav Bråthen, Lasse Ygård, Karl-Erik Solberg, Jess Granlund, Odd Kofstad, Berit Nyland, Svend Henning Møller
Materialforvalter	Terje Moen og Odd Kofstad
Orienteringsgruppe	Rolf Justad
Revisor	Svein Kleverud og Leif Olsen
Utdanningskontakt	Oppnevnes av styret
Stevnekontakt	Oppnevnes av styret
Foreldrekontakter	Gruppa 10 til 12 år; oppnevnes av styret Gruppa 13 -14 år; oppnevnes av styret Jr/Ungdomsgruppa; oppnevnes av styret
Hyttestyret leder	Karl-Erik Solberg
Hyttestyret medlemmer	Odd Kofstad (nest leder), Terje Moen (kasserer) Jan Nyrønning (sekretær), Audun Knappen, Anders Øverby, Espen Solberg Aga, Tore Johansen, Odd Langås, Børre Aastorp
Valgkomite leder	Oppnevnes av styret
Valgkomite	Foreldrekontakter
Rep. råd/krets.	Lasse Ygård
Prosjekt hall/bane	Oppnevnes av styret

Medlemmer

Pr. 31.12. 2019 hadde Hellas 227 medlemmer med følgende fordeling:

- 75 aktive friidrettsutøvere: 1 (4 – 5 år)
34 (6 – 9 år)
23 (10 – 13 år)
32 (14 år og eldre)
- Støttemedlemmer 68 (I hovedsak Gamle Grekere)
- Familiemedlemmer 69 (Foreldre og søsken til utøverne)

Medlemmer fra 2014 til 2019:

Årstall	4 - 5 år	6 - 9 år	10 - 13 år	14+eldre	Støttem.	Familie	Totalt
2019	1	34	23	32	68	69	227
2018	12	20	14	31	73	69	219
2017	10	20	14	31	72	69	216
2016	21	33	38	37	62	70	261
2015	-	24	38	28	81	70	241
2014	3	30	23	22	85	66	229

Styrets arbeid

Styret har i 2019 avholdt 8 styremøter. I tillegg har det vært flere arbeidsmøter og planleggings-møter i forbindelse med våre tre stevner, 3 treningsstevner og Idrettslekene. Våre styremøter har vært holdt i en positiv og konstruktiv tone og det har vært lett å samle styret til møtene.

Saker styret har arbeidet med:

- Treningstider inne og ute samt møter med trenere for å tilrettelegge treninger.
- Vedlikehold av KlubbAdmin (medlemsregister).
- Utsendelse og fakturering av medlemskontingent, treningsavgifter, reiser og dugnader.
- Bestilling og levering samt fakturering av klubbtøy.
- Planlegging og gjennomføring av våre 2 friidrettsstevner og 3 treningsstevner.
- Avtaler, bestillinger og organisering for Hellas-utøvere til mesterskap (UM, jr.NM og hoved NM))
- Søknader om tilskudd fra fond og legater.
- Drift og kompetanse på utstyr til tidtakingsanlegget Finish Lynx og FriRes.
- Planlegging og gjennomføring av Idrettsleker i august på Marienlyst.
- Planlegging og gjennomføring av sesongavslutning på Drafn`s hus.
- Planlegging og gjennomføring av Årsmøte 2019.

Økonomi

Regnskapet for 2019 viser driftsinntekter på ca kr.620.000, som i hovedsak består av inntekter fra ulike arrangementer (friidrettsstevner, turorientering, idrettsskoler), Grasrotandel, medlemskontingent, treningsavgifter og tilskudd fra banker og det «offentlige». Finansinntektene ble på ca kr.20.000.

Driftskostnader er på i alt ca kr.642.000. Her er trenerkostnader, utgifter til startkontingenter samt dekning av reisekostnader de største postene. Driftsresultatet viser et underskudd på ca kr.20.000.

Årsregnskap bestående av resultatregnskap og balanse presenteres i henhold til våre lover på årsmøtet sammen med revisjonens beretning.

Reservefondet

IF Hellas Reservefond (reservekapitalen) er opprettet som et økonomisk reservefond for klubben for å spare opp til store og varige investeringer. Med varige investeringer menes f.eks. kjøp (ikke leie) av klubblokale/hus eller idrettshall eller innskudd til det samme.

Reservefondet står i Obligasjonsfond (DNB) og er per årsskifte kr.1.645.594.

I tillegg er det fra driftskontoen plassert kr. 300.000 på en ett års fastrentekonto.

Miljø 2019

Det er viktig med et sportslig og godt sosialt miljø i klubben! Vi har også i 2019 jobbet aktivt med det sosiale miljø og våre trenere har vært spesielt oppmerksom på dette. Flere har bidratt på en utmerket måte med å følge opp vår utøvere på trening og på stevner. Vi har arrangert to friidrettsstevner og i samarbeid med IF Sturla arrangert Dialoglekene. I tillegg har vi arrangert tre treningsstevner og idrettsleker.

Utøvere fra IF Hellas har i 2019 deltatt på mange stevner, og noen stevner har utøvere/ledere/foresatte vært samlet under hele oppholdet. IF Hellas setter svært stor pris på at vi opptrer som en samlet gjeng på stevner, både på banen, tribunen og eventuelt etter stevnets slutt, der dette er naturlig.

Trening og trenere

I innendørssesongen har Hellasutøvere trent tirsdager og torsdager i Drammenshallen og onsdager i gymsal på Drammen vgs. I tillegg har noen trent i Bærumshallen på Rud.

I utendørssesongen har vi organisert trening mandager, onsdager og fredager på Marienlyst friidrettsbane. Friidrettsbanen er et åpent anlegg og det er utøvere som trener alle dager på Marienlyst.

I utesesongen 2019 har vi hatt følgende trenere for de forskjellige aldersgrupper:

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| • Mari Hope Bjørge | Jr./Ungdomsgruppa |
| • Marc Esser | Jr./Ungdomsgruppa |
| • Dag Frode Skogheim | Jr./Ungdomsgruppa |
| • Bjørn Bogsti | Jr./Ungdomsgruppa |
| • Marc Esser | 13 – 14 år |
| • Mathias Kollberg | 10 – 12 år |
| • Jakob Jilani Habib Wang | 10 – 12 år |
| • Jessie Granlund Wermskog | 10 - 12 år |
| • Eirin Altnes Wold | 6 – 9 år |
| • Jessie Granlund Wermskog | 6 – 9 år |
| • Tine Borge | 6 – 9 år |

Vi retter en stor takk til alle trenerne, og håper at de fortsetter sin trenergjerning i IF Hellas.

Vårmøte 9.mai i «Den Gamle Greker»

Det tradisjonelle Vårmøte ble avholdt på Hellashytta. Det ble en hyggelig aften med god mat og sosialt samvær. Takk til komiteen for et hyggelig arrangement.

«Den Gamle Greker» Julemøte den 12.desember 2019

32 «Gamle Grekere», inklusiv 4 «Grekerinner», hadde funnet veien til Drafns hus for å være med på det tradisjonelle julemøte. Både Hellas kvinner og menn var invitert til sammenkomsten. Jan Nyrønning ønsket velkommen og festdeltakerne forsynte seg av tradisjonell julemat. Praten gikk livlig rundt langbordet og Karl-Erik Solberg orienterte om Hellashytta og klubben. Etter middagen vanket det kaffe og kake. Lasse Ygård oppsummerte friidrett-sesongen 2019. Det var også satt av tid for en utlodning. Praten gikk livlig og tiden går fort i godt selskap. En stor takk til initiativtakere for et hyggelig julemøte.

Hellas-Trimmen, søndag 8.september 2019

I grått høstvær deltok 50 turgåere i Hellas-Trimmen, som ble arrangert for 42. gang. Litt regn kom det også i løpet av dagen, men da trakk deltakerne seg inn i ei oppvarmet Hellashytte. På hytta var det premieutdeling og Kari Gundhus fikk premie for å ha deltatt for 25. gang, Terje Moen var sjef for premieutdeling på hytta. En stor takk til ildsjelene som holder liv i Drammens lengstlevende turmars.

Nytt dekke på Marienlyst friidrettsbane

Etter godt samarbeid og påtrykk mellom Drammen Idrettsråd, IF Hellas og Sturla, kan vi endelig glede oss til bedre forhold på Marienlyst!

I Drammen bystyre ble det 18.06.19 besluttet at vi endelig får oppgradert Marienlyst friidrettsbane. Det er satt av 5 millioner kroner til nytt dekke, og opprustning generelt. Arbeide med nytt dekke skal etter planen starte 18.mai 2020 og banen skal være klar senest 1.august 2020.

Til orientering så jobbes det fortsatt mot ny friidrettsbane og innendørshall på Berskaug.

For Styret i IF Hellas

Lasse Ygård.

Beretning fra stevneutvalget

Dialoglekene 6.januar.

Vi samarbeidet også i år med Sturla om Dialoglekene i Drammenshallen. Takket være dyktige og ivrige funksjonærer, dommere, trenere og medhjelpere så ble Dialoglekene 2019 vellykket for 282 deltakerne, som hadde 657 starter på snaue 6 timer. Vi hadde gode forberedelser med påmelding, tidsskjema og klargjøring - noe som bidro til at arrangementet ble vellykket. På stevnedagen ble utdeling av startnummer, sekretariatet, løpsledelse med startere, lengdekonkurransen, speakertjeneste, Tidtaking-team samt bevertningen flott ledet av dyktige funksjonærer. Selv om alle funksjoner i forbindelse med stevnet fungerte bra er det behov for noen justeringer. Dette har vi merket oss og blir forbedret til neste stevne. Tidsskjema ble holdt, og stevnet ble avsluttet ca kl.17:30. Det deltok 28 deltagere, fra 4 år til MS, med IF Hellas på brystet. Hellasutøvere deltok i 63 øvelser og det varmer et "Hellashjerte" at trenere, ledere og foreldre fulgte opp våre unge utøvere.

Åpningsstevne – søndag 12.mai.

I strålende sol deltok 42 av våre utøvere i Åpningsstevne søndag 12. mai på Marienlyst nedslitte friidrettsbane. Totalt var det 200 som deltok og de var med i 521 øvelser.

Vi gjennomførte et nærmest prikkfritt stevne og flere av våre utøvere fikk gode resultater. Dette til tross for varierende vindforhold med motvind i alle sprintløp.

Mange av våre yngre utøvere viste stor allsidighet og vi nevner 11-åringene Nicolai Risø, Signe Marie Holmstad og Isabelle Washington, som deltok i flere øvelser. Mange av barna var med på stevne for første gang og det var flott å se den iver og glede de har med friidretten. Av øvrige resultater tar vi med at: Leo Wittsack (G14) debuterte med 12,55 på 100m og 5,14m i lengde. Vemund Kornrud (G12) 11,11 på 60mh og lengde 4,30m. Scott Ygård (G16) 14,57 på 100mh. William Kollberg (G15) 14,68 på 100mh og 1,70m i høyde. Daniel Hermansen (G16) 54,91 på 400m. Kristoffer Ødegård (G18/19) 12,75 på 100m. Lillian Washington (J16) 13,71 på 100m og 1,52 i høyde. Maya Møller (J16) 7,76m i kule og 14,31 på 100m. Malene Kollberg (KS) 17,26 på 100mh og 1,57 i høyde.

Komplett resultatliste er på www.ifhellas.no under fanen «Hellas arrangerer stevner».



Elvelekene med KM for Buskerud - søndag 18. august

Det ble medaljedryss til Hellas-utøvere, som tok hele 16 Gull, 7 Sølv og 3 Bronse i KM. Det var strålende vær denne søndagen, men dessverre litt for mye medvind, slik at en del perser ble dessverre ikke godkjente. Men strålende innsats av alle våre utøvere.

Vi kunne ha skrevet mye om mange, men det er noen vi likevel må trekke frem. Vår aller yngste deltaker var 3 år gamle Kaia Lea Thorgersen. Vi må også nevne debutanten Tiril Næs Iversen i J-14, som nettopp har startet med friidrett. Tiril tok 2 gull og 1 sølv i debuten. Fremover er det nok en ungdom vi kommer til å se mye til på friidrettsbanene. Malene Kollberg tok 3 gull i KM, og er dermed oppe i totalt 15 KM gull, og har med det gått forbi sin mor Lill-Beate, som endte på 13 KM gull. Scott Ygård G-16 tok 2 gull, og fikk med det et lite jubileum, ettersom han nå er oppe i 50 KM gull totalt. I tillegg til KM, var det også Nasjonalt stevne. Bl.a. så var 60m og 100m to øvelser, som ikke var KM øvelser. Her må vi trekke frem Marvin Nak-In (G-12) som vant 60m, og han vant også 100m i 13årsklassen! Tilslutt må vi nevne alle dere nye som var med på stevnet for første gang. Vi har hatt en gledelig vekst i de yngre gruppene i sommer, og det var veldig flott å se hvordan dere gjennomførte deres første

konkurranse. Dette lover bra! Dette var ikke bare et Nasjonalt stevne, men også med internasjonal deltagelse. Anya Morrison fra Pitreavie Athletic Club i Skottland. Anya vant sin klasse J-14 på 1.500m.

Vi sender også en stor takk til alle dere som stilte opp som funksjonærer. Uten deres innsats hadde det ikke vært mulig å arrangere stevne!

Alle Kretsmestere til Hellas står oppført på side 15 og 16.



Team Bråthen i lengdegropa.

Steinar Christiansen – Olav Bråthen – Espen Solberg Aga – Terje Moen.

NM og UM mangekamp 18. og 19. mai på Furumo.

I likhet med 2018 ble også UM/NM 2019 arrangement i regi av Friidrettskretsen på Furumo. Arrangementet var et samarbeid mellom kretsen og klubbene. Hellas hadde ansvar for tidtaking, sekretariat og speakertjeneste. Bortsett fra noe printerproblemer til og begynne med, så var det nærmest et prikkfritt arrangement. Fra IF Hellas deltok William og Malene Kollberg, som tok henholdsvis gull og sølv.

Idrettsleker - Marienlyst 12. til 15. august 2020.

24 deltakere storkoste seg på Nestle Idrettsleker 2019.

Det var ikke rekorddeltakelse på årets Idrettsleker på Marienlyst, men glade og fornøyde barn mellom 6 og 12 år fikk i løpet av 4 dager prøve mange forskjellige friidrettsøvelser. Det ble også god tid til lek, og andre aktiviteter. Barna ble delt opp i 4 grupper og instruktører var Hellas egne dyktige utøvere; Mina Marie Lønsetteig, Scott Ygård, Andrine Lærum, Matilda Løvgren og Lillian Washington.

Lasse Ygård var leder for arrangementet, og "Bestefar" Terje Moen var operativ leder på feltet i dette flotte sommerværet, hvor han hadde full kontroll fra sin «kommandopost» med bord, stoler, første-hjelpskrin, samt saft og frukt til barna. En stor takk også til de voksne med-hjelpere, som var til stede hver dag. Tusen Takk til våre 5 instruktører fra Hellas, som bruker sin siste uke i sommerferien til å være instruktører for alle barna. Uten deres innsats hadde det ikke vært mulig å gjennomføre Idrettslekene i IF Hellas.

Treningsstevner

Det er dessverre noe fallende interesse for deltagelse i våre treningsstevner! Riktignok er det god oppslutning fra de aller yngste, men heller dårlig fra de noe eldre utøverne. Det er også svært få utøvere fra andre klubber som deltar på våre treningsstevner – dette til tross for at treningsstevnene ligger inne i terminlista og blir annonsert i diverse media.

Det har imidlertid vært god hjelp av de faste funksjonærene på treningsstevnene. Treningsstevner på Marienlyst i 2019:

1. Onsdag 24. april - 71 starter totalt. (10 over 15 år).
2. Onsdag 5. juni - 41 starter totalt. (11 over 15 år).
3. Onsdag 11. september - 72 starter totalt. (14 over 15 år).

KM i hopp uten tilløp – 2.april 2019.

I samarbeid med Sturla arrangerte vi KM i hopp uten tilløp i Drammenshallen. 78 utøvere fra 11 år til senior deltok denne tirsdagskvelden. 8 gull til Hellas og ny klubbrekord til Lillian Washington i høyde med 1,38m. Se resultater side 15 og 16.

FriRes og Tidtaking

Bjørn Lunnan, Svein Aasen, Berit Nyland, Marianne Ygård, og Svend Henning Møller har også i år vært behjelpelig med registrering av deltakere til våre stevner fra Sports Admin samt etteranmeldelser, heatoppsett, rigging av utstyr samt kjøring av anlegget under arrangementene. I tillegg har FriRes utarbeidet tidskjema til stevner.

Det elektroniske tidtaker-anlegget har blitt kyndig betjent av «Hellas Tidtaker-Team»; Espen Raaum, Trygve Kollberg og Runar B. Gundersen - godt hjulpet av Terje Ingar Knudsen, som til våre stevner har tatt seg av oppkobling av server for bedre utnyttelse av anlegget. En stor takk til teamet i sekretariatet og tidtaking. Uten deres innsats og kompetanse så klarer vi ikke å arrangere fullverdige friidrettsstevner.



Berit Nyland, Svein Aasen og Bjørn Lunnan betjener FriRes på stevner.



2 av våre eksperter på tidtaking: Espen Raaum og Trygve Kollberg

Dommere/funksjonærer/medhjelpere - kretsdommerkurs

Som omtalt har vi også i 2019 gjennomført 3 nasjonale stevner og 3 treningsstevner. Det har gått relativt greit å skaffe et tilstrekkelig antall funksjonærer og medhjelpere til våre stevner. Som tidligere er vi avhengig av god hjelp fra både nye og mer erfarne støttespillere. Gledelig er det at Svend Henning Møller, Maya Møller, Matilda Løvgren og Mina Marie Lønsetteig gjennomførte kretsdommerkurs; 27. og 28.april 2019. Lasse Ygård gjennomførte også utdanningen som Forbundsdommer. Imidlertid må vi fortsatt jobbe med å rekruttere nye dommere (foreldre) og få de på dommerkurs for at vi også i fremtiden skal kunne arrangere stevner på en tilfredsstillende og effektiv måte.

Takk til initiativtakere, leder, dommere og alle funksjonærer / medhjelpere, som har vært med og bidratt til oppfølging av våre utøvere og til planlegging og gjennomføring av våre ulike stevner og arrangement.

For Stevneutvalget i IF Hellas

Svein Kleverud

Mesterskap og sesongens høydepunkter

UM inne Ulsteinvik. Gull-rush til Hellas!

7 utøvere fra IF Hellas deltok i UM i Ulsteinvik og tok med seg mange medaljer hjem! William Kollberg (G-15) tok med seg hele 3 gull hjem til Drammen, med øvelsene 60mh på tiden 8,72, Høyde med 1,80 og lengde med 6,21. Både høyde og lengde var fine perser. I tillegg ble William nr 4 på 200m med tiden 24,37. Malene Kollberg (Kvinner U23) tok gull på 60mh med tiden 9,47. Hun fikk sølv i høyde med 1,60 og 4. plass i lengde med 5,19. Scott Ygård (G-16) vant gull på 60mh på knalltiden 8,26, som var pers. Scott fikk også bronse i lengde med 5,90 og 4. plass på 60m flatt med 7,43.

Lillian Washington (J-16) gjorde et flott mesterskap hvor hun kom til 3 finaler. Hun ble nr 4 i Tresteg med 11,03, nr 7 i høyde med 1,50 og nr 9 i lengde med 4,67. I tillegg deltok hun på 200m, og fikk tiden 29,34. Vår mellomdistanseløper Daniel Hermansen (G-16), perset i begge øvelsene han stilte opp i, og fikk en flott 6. plass på 800m med tiden 2,07,76 og en fin 7. plass på 1.500m med 4,31,36. Kristoffer Andre Ødegård Mertinat (G-18/19) perset på 60m med tiden 7,82 og han ble nr 8 i Kule med et støt på 8,15. Sist men ikke minst, så var vår utøver Mathias Kollberg (G-18/19) tilbake i Ulsteinhallen, og gjennomførte et solid mesterskap. Han ble nr 5 i Tresteg med 12,61 og nr 5 i Lengde med 6,14. I tillegg stilte han til start på 60m. Vi takker også Jenny Ødegård og Trygve Kollberg som var stødige sjåførere. Marianne Ygård som var gruppens Medic, og Bjørn Bogsti (Trener) som hjalp våre utøvere på banen. Styret var representert med «alt mulig mann» Lasse Ygård. Og sist, men ikke minst; Takk til alle våre 7 utøvere, som representerer IF Hellas på en forbilledlig måte! Det er stas å være på tur med dere!! Vi er veldig stolte av dere alle sammen!

Flott innsats av Malene i Nordisk Mangekamp. 09.06.2019

Malene Kollberg deltok i helgen i Nordisk Mesterskap i Mangekamp i Uppsala, Sverige. Her fikk Malene en fin 9.plass, og perset i 3 av sine 7 øvelser. Totalsummen var 4485 poeng. Vi gratulerer Malene med flott innsats.

Den eldre Hellas-ungdommen herjet under NM i Modum

IF Hellas hadde med 3 spreke utøvere under NM for Veteraner i St.hans helgen 2019. Et av mange høydepunkter var århundrets comeback fra 70-tallets store sprint-fenomen; Bjørn Borge. Etter noen års fravær, har han det siste året trent målrettet, med NM i tankene. Bjørn stilte til start på 100m, og tok en meget sterk SØLV-medalje i klasse MV 65-69 med tiden 15.11. En av klubbens mest ivrige Veteraner, Bent Luther, stilte til start i 3 øvelser i "ungdomsklassen" MV 50-54. Der fikk han en flott Bronse på 400m (1.01.76), 4.plass på 100m (14.41) og Sølv i Spyd med et kast på 28.35. Vår tredje utøver, Poul Espen Dahl, er en svært allsidig utøver, og stilte til start i hele 4 øvelser. Hans beste plassering kom i spyd, hvor han kom på 4.plass med 24.35. Nr 6 i kule med 8,51. Nr. 6 i Diskos med 21,04, og nr. 8 på 100m med 15.48. Vi gratulerer våre 3 utøvere med topp innsats.

Emma Kirkeberg Mørk og Jakob Ingebrigtsen best i Norge!

Under Bislett Games fikk Emma Kirkeberg Mørk tildelt Kondis' gullsko som beste kvinnelige juniorløper i 2018, mens Jakob Ingebrigtsen var best blant gutta i både i junior- og seniorklassen i fjor og fikk dermed to gullsko. Det Jakob fra Sandnes har prestert allerede er kjent for de fleste, og Emma fra IF Hellas, har allerede markert seg som en av Verdens beste juniorløpere! Vi er veldig stolte av å ha Emma i IF Hellas, og kan bare glede oss til fortsettelsen. Vi gratulerer Emma og alle i Team Kirkeberg Mørk!



Hellas utøvere i NM på Hamar i helgen 04.08.2019

3 av våre utøvere stilte til start under NM for seniorer i Friidrett på Hamar. Mathias Kollberg fikk en fin 7.plass i lengde med 6,68m. Malene Kollberg stilte i både høyde og lengde, og fikk 9.plass i begge øvelsene, med henholdsvis 1,60m og 5,34m. Emma Kirkeberg Mørk løp 5000m, og ble der nummer 13, med tiden 17.44.40. Vi gratulerer alle våre 3 utøvere med flott innsats i NM.

Sølv til Malene og Martin i junior NM. 25.08.2019

En fin tropp fra IF Hellas deltok i NM Jr i Sigdal. Best av våre var Malene Kollberg og Martin Kirkeberg Mørk. Malene tok en flott sølvmedalje i Lengde i Kvinner U23, med ny pers på 5,74. Hun var også med i høyde, og hoppet der 1,60. I Menn U20 stilte Martin Kirkeberg Mørk til start på 5.000m, sammen med 25 andre utøvere. Og Martin klinka til med

et superløp og spurtet inn til Sølv på den gode tiden 14.54.90. I tillegg til pers med over 15 sekunder, slo Martin den 40 år gamle klubbrekorden til Espen Borge med nesten 1 minutt. Emma Kirkeberg Mørk løp en flott 3.000m i kvinner U20, og fikk en flott 6. plass med tiden 9.58,33. I Menn U20 deltok William Kollberg i lengde og fikk en fin 16. plass i lengde med 6,01. Lillian Washington kom til finalen i tresteg Kvinner U20, og ble nummer 8 med 11.23. I høyde ble hun nummer 7 med 1,55. I dette NM Jr stilte vi også med et stafettlag i Menn U20, som gjorde sine saker veldig bra. IF Hellas ble her nummer 7, på tiden 2,09,18 på 4x1000m. For Hellas stilte følgende: 1. etappe Scott Ygård, 2. etappe Kristoffer A. Ø. Mertinat, 3. etappe William Kollberg og 4. etappe Daniel Hermansen. Vi gratulerer alle våre utøvere med flotte prestasjoner.

Lidingeloppet 29.09.2019.

Emma og Martin til topps i verdens største terrengløp!

Emma Kirkeberg Mørk vant overlegent klasse J-17 på 10km i Stockholm med ny løyperekord. Kanontiden på 36,21, var utrolige 35 sekunder bedre enn den tidligere løyperekorden til VM gullgrossist på ski, Ebba Andersson fra Sverige. Martin Kirkeberg Mørk tok også en fantastisk 2. plass i klasse G-19, på kanontiden 32,58 på sine 10km. Martin slo med det noen av Skandinavias beste 10.000 meters løpere. Imponerende innsats av Team Kirkeberg Mørk.



Martin og Emma Kirkeberg Mørk

UM 2019. William norgesmester og flere topp plasseringer av Hellas-utøvere

Under UM på Jessheim tok William Alexander Kollberg (G-15) gull i Høyde med 1,77. I tillegg tok han sølv på 100mh med 14,59 og sølv i lengde med 5,63. Det var imidlertid hans bronse på 300mh med tiden 41,97, som var hans største prestasjon resultatmessig, ettersom dette er klubbrekord. Scott Ygård (G-16) var tilbake etter et langt skadefravær og tok sølv på 100mh med tiden 14.46. Fantastisk prestasjon også av Lillian Washington (J-16) som kunne reise hjem fra Jessheim med bronse både i tresteg og høyde. I tresteg fikk hun 11,27 og i høyde 1,58. I tillegg var det flotte prestasjoner av våre 3 andre utøvere. Martin Kirkeberg Mørk (G-18/19) fikk en fin 10. plass på 3000m med tiden 8,57,37. Daniel Hermansen (G-16), gjennomførte en fin 800m med tiden 2,13,93. Kristoffer A. Ø. Mertinat (G-18/19) stilte til start på 100m og Slegge. Også under UM stilte IF Hellas stafettlag. Her stilte vi i den eldste gutteklassen (G-17/18/19), med et svært ungt lag. På 1000m stafett stilte følgende: 1. etappe - Scott Ygård (G-16), 2. etappe - Kristoffer Andre Ø. Mertinat (G-18/19), 3. etappe - William A. Kollberg (G-15) og 4. etappe - Daniel Hermansen (G-16). Vårt lag fikk en flott 9 plass med tiden 2,12,88. (Det var 12 lag til start) Vi gratulerer våre flotte utøvere, som trosset 8-10 grader og regn, og leverte flotte resultater.

Emma til topps i Hytteplanmila - 20.okt 2019

Emma Kirkeberg Mørk satte ny aldersrekord i K-17 under helgens 10km gateløp. Hun vant sin klasse på den sterke tiden 34,16. Denne tiden er også den raskeste tiden i klasse U18 i verden, når det gjelder 10km gateløp. I samme klasse fikk Solveig Steen Hofstad en flott 6. plass med ny pers på 37,54. Martin Kirkeberg Mørk stilte til start i M-18/19, og perset med 14 sekunder, når han løp inn til en flott 6. plass på tiden 31,05. Flotte resultater også oppnådde Kristian Steen Hofstad i M-13 på tiden 42,26, og Evy Sveinsson i K 45-49 på tiden 57,43. Vi gratulerer våre 5 utøvere med fantastiske prestasjoner.

Hellas-utøvere på Landslaget.

I 2019 hadde IF Hellas med 2 utøvere på det norske Juniorlandslaget. Det var Emma Kirkeberg Mørk i Mellom/langdistanse og Scott Ygård i Mangekamp.



Emma Kirkeberg Mørk (f. 2002)



Scott Ygård (f.2003)

Sesongavslutning – Drafn`s hus søndag 27.oktober 2019.

Sesongavslutning 2019 for IF Hellas ble søndag 27.oktober markert med en flott samling på Drafn`s hus. Lasse Ygård (leder) startet med å orientere om drift av klubben samt den kommende rehabilitering av Marienlyst friidrettsbane. Ygård orienterte videre om dommerkurs, klubbttøy, påmelding til stevner, våre 2 nasjonale stevner, Idrettslekene 2020 og utfordringen vi får neste sommer da banen er planlagt stengt for oppgradering fra 18.mai til 1.august 2020. Poul Espen Dahl orienterte om treningstider.

Men det var de aktive som stod i fokus og Lasse Ygård ledet seansen hvor utøvere og trenere ble hedret. Alle aktive og trenere fikk et Hellas-krus som oppmerksomhet fra klubben. Dessuten vanket det blomster til trenere. I pausen mellom prisutdeling ble det tid til velsmakende Pizza samt kaffe og kaker.

Det ble et meget vellykket arrangement for de 60 fremmøtte.



**Innsatspokal 2019 til
Kristoffer Andre Ødegård Mertinat**

Pokal for Norgesmestere 2019

- Malene Kollberg, kvinner U-23. 60mh. a)
 - William Kollberg, G-15. 60mh, høyde og lengde. b)
 - Scott Ygård, G-16. 60mh.
- a) Malene er også Norgesmester i Mangekamp, men var eneste deltaker i sin klasse.
b) William er også Norgesmester i Mangekamp, men var eneste deltaker i sin klasse.

Pokal for finaleplassering i UM, NM jr og NM

- Daniel Hermansen, G16. nr 6 på 800m og nr 7 på 1500m UM inne.
- Mathias Kollberg, G-18/19. nr 5 i lengde og nr 5 i tresteg UM inne. Nr 7 i lengde NM ute.

Medaljer utenom Gull i mesterskap

- Malene Kollberg kvinner U-23. Sølv i høyde UM inne og Sølv i lengde NM jr. ute.
- Martin Kirkeberg Mørk G-18/19. Sølv på 5000m i NM jr. ute.
- William Kollberg G-15, Sølv 100mh og lengde UM ute.
- Scott Ygård G-16. Sølv 100mh UM ute og sølv Mangekamp UM inne, og bronse lengde UM inne.

- Lillian Washington J-16. Bronse i tresteg og høyde UM ute.
Både Malene, William og Scott kom til finaler i andre øvelser i flere mesterskap i 2019.

Bestemannspremier – Buskerud Friidrettskrets

Følgende Hellas-utøvere ble tildelt Bestemannspremien for 2019:

- G-18/19 Martin Kirkeberg Mørk
- J-17 Emma Kirkeberg Mørk
- G-16 Scott Ygård
- G-15 William Kollberg

Følgende utøvere ble tildelt prestasjonspokaler 2019

Navn på utøver	Årsklasse.	Øvelse	Resultat	Poeng
Lillian Washington	J-16	Høyde u.t.	1,38	1006
Lillian Washington	J-16	Lengde u.t.	2,60	1006
Solveig Steen Hofstad	J-16	3000m	10,19,00	1013
Emma Kirkeberg Mørk	J-17	1500m	4,38,36	1003
Emma Kirkeberg Mørk	J-17	3000m	9,36,62	1088
Vemund Sylling Kornrud	G-12	60m hekk	10,11	1018
William Kollberg	G-15	300m hekk	41,97	1047
William Kollberg	G-15	Høyde	1,84	1028
William Kollberg	G-15	Lengde	6,21	1012
Scott Ygård	G-16	60m	7,35	1013
Scott Ygård	G-16	100m hekk	14,46	1004
Martin Kirkeberg Mørk	G-18/19	3000m	8,47,86	1005
Martin Kirkeberg Mørk	G-18/19	5000m	14,54,90	1052
Mathias Kollberg	G-18/19	Lengde	6,97	1004



Oppmerksomhet til Hellas trenere og utøvere på sesongavslutning 2019.

Kretsmestere i Buskerud Friidrettskrets 2019:

J-11 Hedda Indergård, Liten ball
J-11 Signe Holmstad, L.U.T.
J-14 Tiril Næs Iversen, Lengde
J-14 Tiril Næs Iversen, 200m
J-16 Lillian Washington, Lengde
J-16 Lillian Washington, L.U.T
J-16 Lillian Washington, H.U.T
J-16 Lillian Washington, Høyde
J-16 Lillian Washington, Tresteg
J-17 Thea K. Andersen, L.U.T
Kvinner Senior Malene Kollberg, Lengde
Kvinner Senior Malene Kollberg, Spyd
Kvinner Senior Malene Kollberg, 200m
G-12 Vemund Sylling Kornrud, Lengde
G-12 Vemund Sylling Kornrud, 60m
G-12 Vemund Sylling Kornrud, 60mh
G-12 Herman Borge Raaum, Liten ball
G-14 Leo Wittsack, 200m
G-15 William Kollberg, H.U.T
G-16 Scott Ygård, 100m
G-16 Scott Ygård, 200m
G-16 Scott Ygård, 100mh
G-16 Scott Ygård, 300mh
G-16 Scott Ygård, Diskos
G-16 Scott Ygård, Høyde
G-16 Scott Ygård, Tresteg
G-16 Scott Ygård, Kule
G-16 Scott Ygård, Slegge
G-18/19 Kristoffer-Andrè Ø. Mertinat, 100m
G-18/19 Kristoffer-Andrè Ø. Mertinat, 200m
G-18/19 Kristoffer-Andrè Ø. Mertinat, 400m
G-18/19 Kristoffer-Andrè Ø. Mertinat, Kule
G-18/19 Kristoffer-Andrè Ø. Mertinat, Slegge
G-18/19 Kristoffer-Andrè Ø. Mertinat, L.U.T
G-18/19 Mathias Kollberg, L.U.T
MS Poul Espen Dahl, Diskos
MS Poul Espen Dahl, Kule
MS Bent Luther, Høyde
MS Bent Luther, 100m
MS Trygve Arne Kollberg, Lengde
MS Harald Vikne, H.U.T



Vemund Sylling Kornrud



Hellas yngre garde deltok i Dialoglekene

Friddrettsforbundets Landsoversikt Utendørs 2019. Topp 10 plassering av Hellasutøvere:

Plass	Aldersklasse	Utøver	Øvelse	Resultat
Nr. 1	G-15	William Kollberg	100mh 84,0cm	14,26
Nr. 1	G-15	William Kollberg	Høyde	1,84
Nr. 1	J-17	Emma Kirkeberg Mørk	5000m	16,51,69
Nr.2	G-15	William Kollberg	Lengde	6,05
Nr. 2	J-17	Emma Kirkeberg Mørk	3000m	9,36,62
Nr. 3	G-15	William Kollberg	300mh 76,2cm	41,97
Nr. 3	G-16	Scott Ygård	100mh 91,4cm	14,46
Nr. 4	J-17	Emma Kirkeberg Mørk	1500m	4,38,36
Nr. 4	G-18/19	Martin Kirkeberg Mørk	5000m	14,54,90
Nr. 4	G-18/19	Mathias Kollberg	Lengde	6,97
Nr. 5	J-16	Lillian Washington	Tresteg	11,28
Nr. 6	J-16	Solveig Steen Hofstad	3000m	10,19,00
Nr. 8	G-14	Leo Wittsack	200m	24,90
Nr.8	G-15	William Kollberg	Stav	2,75
Nr. 8	J-16	Lillian Washington	Høyde	1,58
Nr.8	G-16	Scott Ygård	300mh 84,0cm	42,77



Hellas-tropp UM junior Sigdal 2019



Malene og William Kollberg



Lillian Washington. Vår blideste utøver.

ORIENTERINGSLØPERENS ÅRSBERETNING 2019



Klubbens o-løper har i 2019 stilt til start i bare 23 løp: 10 mandagstreningsløp, 12 bedriftsløp pluss 1 treningsløp på Eiker.

Turorienteringen har solgt 89 konvolutter. Dette er 11 bedre enn i fjor, men allikevel er de 2 siste årene de 2 dårligste i løpet av de siste 20. Honnør til Tom Saugerud, Per Arne Strindeberg, Jan Torgersen og Ulf R. Johansen som tok alle postene. Og takk til Bjørn Borge som var med på å ta ned alle postene i løpet av 3 flotte høstdager i oktober.

På årets Norgesranking i turorientering ligger undertegnede på 36. plass med 640 poster. Slik som i de foregående år hadde vi også i 2019 et opplegg med 10 lette poster langs stier og veier fra Galterud og opp til Hellashytta. Dette opplegget fikk 5000 kr. i støtte fra Buskerud okrets.

Til de som ikke vet det, kan vi opplyse at det er mulighet til å gå inn på internett (www.turorientering.no) og kjøpe karter med 10 poster for 50 kr. pr. stk. (eller kjøpe 5 karter for kr. 200,-) og skrive ut på egen fargeprinter hjemme. I 2019 solgte vi for 3100 kr. over nettet. Benytt gjerne vårt tur-o-opplegg som f.eks. bursdagsgave til noen som trenger å komme seg ut i frisk luft i skogen.

Konnerud IL og IF Hellas har meldt inn sitt neste kartprosjekt til kretsen. Det blir områdene vest for «Hellashytta»-kartet (fra Haukås til Hyllåsen) Vi har for øyeblikket god økonomi til dette og vil starte synfaringen så fort vi får tak i ledige synfarere.

Og avslutningsvis: Jeg har fortsatt god plass i bilen dersom noen vil bli med på å lete etter poster til sommeren. Det arrangeres nybegynnerklasse hvor onsdag i Drammensområdet.

For o-sporten i Hellas

Rolf M. Justad



Hellashytta Årsberetning 2019

Omsetning – driftsinntekter - driftsresultat

Inntektene i driftsåret 2019 var på kr.106.400. Det ca kr. 36.400 mindre enn toppåret 2018. Inntektene kommer fra varesalg på søndager og helligdager samt gaver og tilskudd. Reduksjon i omsetning skyldes mange søndager i 2019 med «dårlig vær»!. Det er meget god fortjenestemargin på salget. På grunn av høye faste kostnader til forsikring og nødvendig strømmoppvarming, samt vedlikeholds-kostnader og honorar for vakt-tjeneste, ble årsresultatet på minus kr.21.500. Det fremgår av regnskapet en varebeholdning på kr.16.350 og kr.1260 i kontanter/vekslepenger. Økonomien er god med en opparbeidet sparekonto på kr.157.000 og en driftskonto på kr.110.000. Det vil si totalt kr.267.000 i oppspart hyttekapital.

Nyanskaffelser og vedlikehold

En hard kjerne av ivrige medlemmer i hyttestyret har også i år sørget for at tømmer ble hentet fra rydding av lysløype, kløyvd og stablet på plass. Veden benyttes til oppvarming av hytta i vinterhalvåret. Det er gledelig at det i år ikke har vært innbrudd eller hærverk. Fra Lydia og Harald Lyches Fond mottok Stiftelsen kr.12.000 for innkjøp av hjertestarter til Hellas-hytta.

Utleie og utlån av hytta.

Frivillighetssentralen har ikke lenger sine ukentlige turer til hytta, men det har vært noe utleie til andre det siste året. Flere skoleklasser har vært på besøk og benyttet hytta og skogsområdet til ulike aktiviteter. Dette er meget positivt for da blir barna og voksne kjent med skogen og på sin fritid finne fram til hytta.

Vaktordningen.

Takket være velvillige Hellas-medlemmer og andre interesserte har hytta vært åpen for servering hver søndag og på andre hellig- og feriedager med unntak av i fellesferien. Dette til glede for mange turgåere og mosjonister i Strømsøskogen. Vaktordningen har også i 2019 fungert rimelig greit, men det er fortsatt ønskelig å få inn nye folk til å drifte hytta vår. En hjertelig takk til alle som har bidratt med hyttevakter og i annet dugnadsarbeid.

Planer/utsikter

Turmarsjen «Hellas-trimmen» ble også i år arrangert i september med hytta som målområde. Hytta og turområdet i nærheten benyttes også av ivrige turorienteringsløpere som jakter på de 50 utsatte orienteringsposter. En forutsetning for god drift av hytta er brukbare tur- og værforhold sommer som vinter og at driftsutgiftene ikke blir for store. Med god hjelp av frivillige hyttevakter er vi godt rustet for 2020.

For Hellashytta

Karl-Erik Solberg