

IF Hellas Årsberetning 2022

Lillian Amponsah Washington i aksjon under NM innendørs 2022

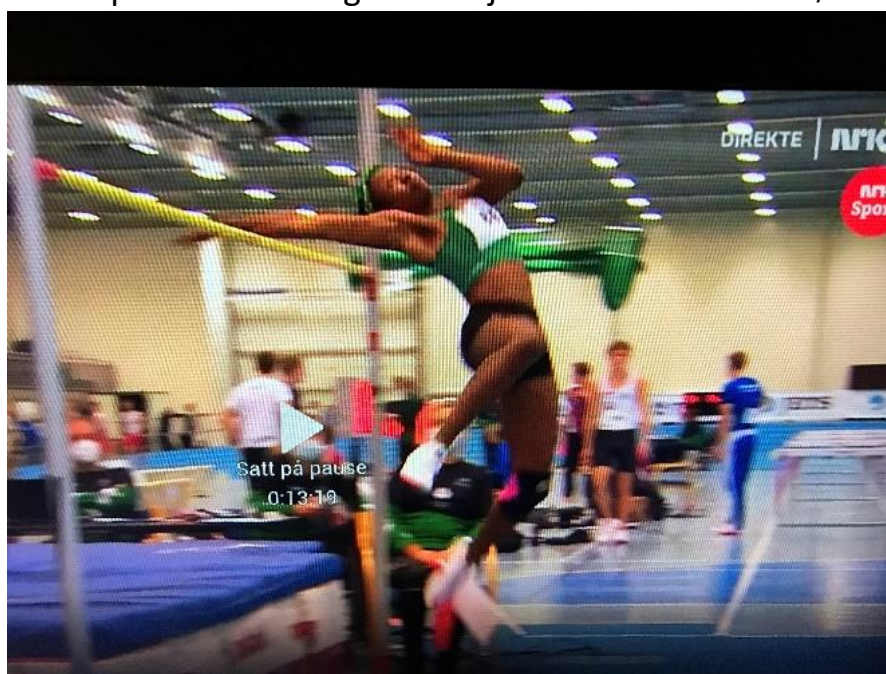


Foto fra direktesending på NRK 1 fra mesterskapet.

Flott mesterskap av Lillian Amponsah Washington som i NM innendørs tok medaljer i alle øvelsene hun deltok i. Det ble:

- GULL i høyde u.t. (U20) med 1,41 m
- GULL i lengde u.t. (U20) med 2,79 m
- BRONSE i tresteg (KS) med 12,37 m
- BRONSE i høyde (KS) med 1,70 m

Lillian satte pers, klubbrekord og fylkesrekord i flere øvelser.

Årsmøte gratulerer Lillian med et utrolig flott gjennomført mesterskap.

IF Hellas ordinære generalforsamling nr.149. 06.mars 2023

Tillitsvalgte 2022 – vedtatt på Årsmøte 7-mars 2022

Styret 2022

Leder	Poul Espen Dahl
Nestleder	Torgeir Hauge-Iversen
Styremedlem 1	George Washington
Styremedlem 2	Kristoffer Ødegård Mertinat
Styremedlem 3	Karl-Erik Solberg
1. Varamedlem	Mari Hope Bjørge

Tillitsvalgte 2022 – vedtatt på ekstraordinært Årsmøte 20.09.2022

Styret 2022

Leder	Poul Espen Dahl	gjv (1 år)
Nestleder	Torgeir Hauge-Iversen	gjv
Styremedlem 1	Karl-Erik Solberg	gjv
Styremedlem 2	Malene Kollberg	ny
Styremedlem 3	Hilde Annette Wang	ny
1. Varamedlem	Mari Hope Bjørge	ipv

Øvrig tillitsvalgte. Valgt på årsmøte 7.mars 2022

Kasserer	Ivar Rinde
Utøvernes representant	Lillian Washington
Stevneutvalget	Jess Granlund, Lasse Ygård, Olav Bråthen, Karl-Erik Solberg, Odd Kofstad.
FriRes (steveprogram)	Bjørn Lunnan og Svein Aasen.
FinichLynx (tidtaking)	Trygve Kollberg, Kristoffer Ødegård, Espen Solberg Aga.
Materialforvalter	Terje Moen.
Orienteringsgruppe	Rolf Justad.
Kontrollutvalg	Leif Olsen (leder), Olav Bråthen (medlem)
Revisor	Leif Olsen, Svein Kleverud.
Utdanningskontakt	Oppnevnes av styret.
Stevne-koordinator	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), Audun Knappen (sekretær), Jan Nyrønning, Anders Øverby, Espen Solberg Aga, Tore Johansen, Børre Aastorp.
Valgkomite leder	Oppnevnes av styret.
Valgkomite	Foreldrekontakter
Rep. råd/krets.	Poul Espen Dahl

Drammen 20.09.2022 - Svein Kleverud (for valgkomiteen).

Medlemmer

Pr. 31.12.2022 hadde Hellas 190 medlemmer med følgende fordeling:

Medlemmer 4 – 5 år	1	
Medlemmer 6 – 9 år	12	
Medlemmer 10 – 13 år	18	
Medlemmer 14 år og eldre	36	
Støttemedlemmer	68	(I hovedsak «Gamle Grekere»)
Familiemedlemmer	55	(Foreldre og søsken til utøverne)

Medlemmer fra 2014 til 2022

Årstall	4 - 5 år	6 - 9 år	10 - 13 år	14+eldre	Støttem.	Familie	Totalt
2022	1	12	18	36	68	55	190
2021	5	26	19	25	61	56	192
2020	1	28	24	31	67	51	202
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

Antall deltakere i stevner utendørs						
2021				2022		
År	Gutter	Jenter		År	Gutter	Jenter
13	0	1		13	*) 8	2
14	5	0		14	0	2
15	0	0		15	3	0
16	0	1		16	0	0
17	0	0		17	0	0
18-19	0	1		18-19	1	1
20-22	1	1		20-22	0	0
Senior	0	1		Senior	0	1
Antall	6	5		Antall	12	6

*) 3 gutter har deltatt i 1 stevne hver, 2 gutter har deltatt i 2 stevner.

Styrets arbeid

Styret har i 2022 avholdt 4 styremøter. I tillegg har det vært flere arbeidsmøter i forbindelse med Åpningsstevne, Elvelekene, treningsstevner og sesongavslutningen i oktober. Enkelte styremøter ble avholdt på Teams.

Saker det har blitt arbeidet med:

- Planlegging og gjennomføring av ekstraordinært årsmøte for valg av styre for 2022.
- Treningstider inne og ute samt møter med trenere for å tilrettelegge treninger.
- Vedlikehold av KlubbAdmin (medlemsregister) og SportsAdmin.
- Utsendelse og fakturering av medlemskontingent.
- Planlegging og gjennomføring av Åpningsstevne, Elvelekene, 4 treningsstevner og sesongavslutning.
- Planlegging av Idrettsleker i august 2023.
- Søknader om tilskudd fra fond og legater.
- Drift og kompetanse på utstyr til tidtaksanlegget Finish Lynx og FriRes.
- Planlegging og gjennomføring av Årsmøte 2023.

Administrasjon:

- På klubbkontoret har Svein Kleverud fungert som frivillig saksbehandler.

Økonomi

Regnskapet for 2022 viser driftsinntekter på kr.300.181 som i hovedsak består av tilskudd fra fond (kr.50.000), fra Grasrotandel (kr.39.000), overskudd stevner (kr.35.000), medlemskontingent (kr.47.000), tilskudd fra det offentlige (kr.62.000), moms-kompensasjon (kr.18.000) og O-gruppa (kr.37.000).

Driftskostnader er på i alt kr. 391.279. Her er trenerkostnader, startkontingenter, prestasjonsbonuser, ny kopimaskin, innkjøp av klubbttøy, kontorleie, reisekostnader, samt oppgjør for nytt O-kart de største postene. Driftsresultat er -kr. 91.098.

Finansinntektene er -kr.47.937. Sum årsresultat viser et underskudd på -kr.139.035.

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.1.675.000.

Fond og Obligasjoner

Fra aksjefond DnB Norge indeks A ble det i 2022 overført kr.100.000 til driftskonto.

Verdi av aksjefond DnB Norge Indeks A er pr. 31.12.2022 kr. 333.000. På konto for drift står ved årsskifte kr.184.000 og på konto for fastrente kr. 210.000. O-gruppa har kr.133.279 på konto i Sparebanken Øst. Klubbens sum eiendeler er kr. 2.552.498.

Trening og trenere

I innendørssesongen, fram til påsken (7.april) trente Hellasutøvere tirsdager og torsdager i Drammens-hallen. I tillegg trente noen inne i Bærumshallen på Rud. I sommersesongen var det trening hver mandag og onsdag på friidrettsbanen på Marienlyst. Men flere trente med og uten instruksjon på alle hverdagene.

I utesesongen 2022 har vi hatt følgende trenere for de forskjellige aldersgrupper:

- Dag Frode Skogheim og Bjørn Bogsti Jr./Senior
- Mari Hope Bjørge 10 – 15 år
- Vegard Hope Bjørge (1/2 sesong utetr.) 6 – 9 år
- Eirin Wold Alternes (inne vinter) 6 – 9 år
- Rikard Solberg (inne høst) 6 – 9 år
- Egil Hantveit Junior
- Bjørn Boge (trening sprint) 12 – 15 år

Etter sommerferien greide vi ikke å opprettholde tilbudet til gruppa 6 til 9 år. Trenere måtte gi seg på grunn av reisejobb og studier. Mari var behjelpelig med å trene barna, men da vi i november startet innetrening møtte svært få opp. Da kun en utøver møtte valgte vi å avlyse tilbudet for 6 til 9 år. Imidlertid fikk alle 9-åringene tilbud om å være med i treningsgruppa 10 til 15 år. Våren 2023 vil vi forsøke å starte opp trening for 6 til 9 år.

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

Friidrett-sesongen 2022

Endelig - Koronapandemien går mot slutten og samfunnet går igjen mot «normale» tider. Dialoglekene, som var planlagt 9.januar 2022, ble avlyst på grunn av restriksjoner med antall tilskuere, samt avstand på tribunen og vakthold. Gledelig var det at innetreninga kom i gang i Drammens-hallen i januar 2022. I vintermånedene var det trening i hallen hver tirsdag og torsdag.

Våre stevner 2022.

Nr	Dato	Arrangement	Øvelser	Utøvere
1	22.mars	KM i hopp u.t.	Lengde og høyde.	38
2	27.april	Treningsstevne	60m-60mh-600m-lengde.	40
3	07.mai	Åpningsstevne	Varierte øvelser – hopp, løp og kast.	210
4	08.juni	Treningsstevne	Tresteg-200m.	12
5	20.juni	Treningsstevne	100mh-200mh.	5
6	20.august	Elvelekene	Varierte øvelser – hopp, løp og kast.	105
7	07.septeber	Treningsstevne	60m – 100m – 600m – tresteg.	17
8	15.oktober	Sesongslutt	Trekamp: 60m-lengde-kule (liten ball).	31

Prestasjoner i et utvalg av stevner

Innendørs-sesongen

NM innendørs – Ulsteinvik - 5. og 6.februar 2022

Fantastisk mesterskap av Lillian Amponsah Washington som i NM innendørs tok medaljer i alle øvelsene hun deltok i.

- GULL i høyde u.t. (U20) med 1,41.
- GULL i lengde u.t. (U20) med 2,79.
- BRONSE i tresteg (KS) med 12,37.
- BRONSE i høyde (KS) med 1,70.

Lillian satte pers, klubbrekord og fylkesrekord i flere øvelser. Årsmøte gratulerer Lillian med et utrolig flott gjennomført mesterskap!

UM – Steinkjer – 4. og 5.mars 2022

Lillian Washington fortsetter å ta medaljer i mesterskap. I UM innendørs tok hun:

- GULL i tresteg (J18/19) med 12,06m.
- GULL i høyde (J18/19) med 1,65 m.

Nok et flott gjennomført mesterskap av Lillian.



Lillian Amponsah Washington

KM i hopp uten tilløp – Drammenshallen 22.mars 2022

Lengde uten tilløp – kretsmestere og pallplassering:

J-18/19	Lillian Washington	2,69
G-15	Vemund Kornrud	2,43

Lengde uten tilløp – 2.plass:

G-12	Liam Hagerup-Selvig	1,89
------	---------------------	------

Høyde uten tilløp – kretsmester:

J-18/19	Lillian Washington	1,40
---------	--------------------	------

Tyrvingleker innendørs – Bærumshallen - 12. og 13. februar 2022

Flott innsats av Hellasutøvere og mange gode resultater i Tyrvingleker inndørs.

- Seier til Lillian Washington (J18/19) i tresteg med 12,13m og 2.plass i høyde med 1,65m.
- Mathias Kollberg (MS) ble nr. 6 i finalen på 60m med 7,18. (sterke 7,15 i forsøket).
- Anna Naz Isaksen (J14) løp 600m og fikk tiden 2,09,84, som er ny pers! Hun løp også 60m og fikk tiden 9,05.
- Øystein Bogstrand Løitegård (G13) debuterte i Hellas-drakt og var raskest på 200m med tiden 27,75. Han tok en 2.plass i tresteg med 10,19m og 7.plass i lengde med 4,37m. Øystein kom til finalen på 60m hvor han ble nr.5 på tiden 8,37.
- Alekander Lunn (G13) ble nr.5 på 60mh med tiden 10,46, som er ny pers.
- Vemund Kornrud (G15) ble nr.5 i finalen på 60m med 7,91 (7.94 i forsøket). Han tok 2.plassen på 60mh med tiden 9,28 og 3.plass på 200m med ny pers 26,53.



Øystein Bogstrand Løitegård

Sesongen utendørs

Terrengløp Modum - 24.april 2022

Dette er gjengen (se foto) som var med på terrengløp på Modum: Oskar Gjerstad, Olai Spillum og Andreas Steen Hofstad. Flott innsats av alle tre! Olai vant til og med 1515 meteren med klar margin.



Oskar Spillum – Olai Spillum – Andreas Steen Hofstad.



Olai Spillum i flott driv!

Åpningsstevne – lørdag 7.mai 2022.

I strålende sol deltok 66 av våre utøvere i Åpningsstevne lørdag 12. mai på Marienlyst friidrettsbane. Totalt var det 210 som deltok fra 19 forskjellige klubber. Vår dyktige stab av 66 funksjonærer/dommere gjennomførte et nærmest prikkfritt stevne og fikk unna 511 øvelser på 4 timer. Det var varierende vindforhold, men motvind i alle sprintløp. Komplette resultatliste er på www.ifhellas.no under fanen «Hellas arrangerer stevner».



Linus Granlund Wermskog i lengde.



Barna venter på premien

Bra medaljefangst på Romeriksslekene 22.og 23. mai 2022

Øystein, Oda, Noah og Syver deltok på Romeriksslekene på Lillestrøm. Alle satte fine, nye personlige rekorder. Syver var både rask, spenstig og sterk i 10 - års - klassen. Oda havnet på pallen på 200m. Det ble dobbelt Hellas i lengde gutter 13 år der Øystein nådde 5m for første gang. Noah ble nummer to. I tillegg vant Øystein både 60m og 200m. Super innsats av alle og flott gjeng!



Noah Steiro og Øystein Løitegård



Noah og Syver Steiro,
Øystein og Oda Løitegård



Noah – Syver – Øystein – Oda

Tjalvelekene på Bislett 28. og 29.mai 2022

Det ble mange gode resultater og perser på våre utøvere i helga.

- På lørdag perset Øystein på 60m med den gode tida 8.16. Det ble også pers i lengde med 5.17. Med dette resultatet topper han statistikken for 13 - åringer i Norge i denne øvelsen.
- Malene vant lengde i KS på 5.66. Hun hoppet 1.60 i høyde. På 100mh fikk hun 14.66 som er ny pers.
- Lillian fikk et flott resultat i tresteg med 12.28. Hun tangerte sin pers i høyde på 1,71.
- Aleksander viste storform i høyde der han perset med 10cm og fikk resultatet 1.50. I tillegg ble de pers på 60mh med 10.35. Begge resultatene holdt til seier.
- Brødrene Spillum løp godt på 600m i 11- års- klassen der Oscar var nære på å bryte 2 minutters-grensa.



Malene Kollberg



Vinner: Øystein Løitegård



Oscar Spillum



Aleksander og Atle Lunn

Askerlekene 4.og 5.juni 2022.

Det ble nok en fin helg for flere Hellasutøvere under Askerlekene med mange gode resultater.

- David kom for første gang under 26s. på 200m da han perset til 25.97.
- Olai perset med nesten 8s. på 600m i 13 - års - klassen. Han fikk tiden 1.44.84 og vant øvelsen.
- Både Malene og Lillian leverte gode resultater i høyde.
- Malene løp 200m på fine 25.89 og støtte 9.99 i kule.
- På søndag var Noah og Syver med. Begge løp 60m, Syver i 10 - års - klassen på 9,76 og Noah i 13 - års - klassen på 8,90. Noah hoppet i tillegg 1.40 i høyde, og Syver støtte over 6m i kule. Mathias Kollberg var med som støtteapparat.



Olai Spillum nr.1075



Noah og Syver Steiro

Tyrvinglekene 10. 11. 12. juni 2022

Tyrvinglekene fredag:

Det ble en kjempefin start for Hellas med seier til Lars Christian Granaas Bjerke på 1500m i gutter 12. Han vant klart og har masse å gå på tidsmessig. Deretter var det Olais tur også på 1500m. Han fikk en fin tid rett over fem minutter i en sterk årsklasse. Lillian avsluttet dagen med å bli nr. 2 i høyde på 1.65.

Tyrvinglekene lørdag:

Det startet med nydelig vær før det ble ustabilt utover dagen med torden og styrtregn.

- Oda løp meget godt i motvinden på 60m i forsøksheatet og var nær persen sin. Deretter perset hun i lengde med 4.22.
- Vemund fikk et ublidt møte med en av hekkene. Heldigvis var det ikke verre enn at han kunne stille opp på 100m dagen etter.
- Øystein hadde en kjempedag på 60m der han vant over konkurrenter foran ham på statistikken. Han fikk en ellevill tid med 7.81, dessverre i litt for mye vind. Han hoppet også meget bra i lengde med 5.15.
- Aleksander hadde også en veldig god dag lørdag. Det startet med pers på 4.72 i lengde og femte plass, dette til tross for at han satset på feil bein. På 200mh gikk det enda bedre med tredjeplass og nok en fin pers. Tid: 32.27.
- Albert satte en solid og flott pers på 600m med 1.51.93. Med dette fikk han bronseplass - veldig sterkt med tanke på stor deltakelse i klassen.
- Markus løp også veldig godt på en tid rett over to minutter.

Tyrvinglekene søndag:

- Aleksander fikk en uheldig start på 60mh da han snublet i starten. Sånt skjer i blant. Aleksander kommer sterkere tilbake.
- Oda løp under persen sin på 200m med 29.20 og vant heatet sitt. Dessverre var det litt for mye vind til at tiden kan godkjennes som personlig rekord.
- Øystein løp igjen godt, denne gangen på 200m med flott pers 26.54.
- Albert perset til 29.75, og Markus løp kjempefint til ny pers.
- Lillian avsluttet denne supre helga med et kjempehopp i tresteg på 12,58. i den litt irriterende vinden 2.1.
- Vemund Kornrud satte ny flott pers på 100m med tiden 12.41.
- Øystein hoppet også fantastiske 11,53 i tresteg og vant!



David Nyhus



Malene Kollberg
Lillian Washington
Mathias Kollberg



Øystein Løitegård



Vinner: Lars Kristian Bjerke

Veidekkelekene – Lillehammer 18.juni 2022

God innsats av Aleksander på 60m med tiden 8,90 i den sterke motvinden -2,0.
Meget god tid av Malene Kollberg på 100mh med 14,56.

Värdsungdomspelen Ullevi Gøteborg - juni 2022

Lillian Washington tok førsteplassen i verdens største friidrettsstevne for ungdom med 12.40m i tresteg. Vi gratulerer Lillian med et supert resultat.

Treningsstevne 20.juni 2022

Malene Kollberg med ny pers 14.39 på 100mh og Vemund Kornrud også med ny pers 15,41 på 100mh under treningsstevne 20.juni på Marienlyst. Det var flotte forhold og godkjent vind +0,9. Malene klar for NM i Stjørdal og Vemund er klar for UM-deltakelse. På 200mh løp 11-åringene Edvard Brun på 44.00 og Henrik Bakken Nerigård på 44.24.

NM Stjørdal – 26.juni 2022.

Malene Kollberg med finaleplass på 100mh i NM.

Malene Kollberg løp i finaleheatet på 100mh under NM i Stjørdal. Hun ble nr. 7 på korthekken og fikk tiden 14,74. Allsidige Malene deltok også i lengde og høyde. I lengde fikk hun 5,11m (11.plass) som beste resultat og 1,60m (10.plass) i høyde.

Nordisk juniorlandskap, Malmø 16.juli 2022.

Lillian Washington tatt til nordisk juniorlandskamp U20!

Hun deltok i tresteg og i lengde under mesterskapet som ble arrangert i Malmö Sverige. Lillian satte ny pers i tresteg med et hopp på 12.56. Med det gode resultat tok hun en 2. plass og sikret 7 poeng til det norske laget. Det var godkjent vind +1.1. I lengde ble det 5,51 som holdt til en 8.plass. Vi gratulerer Lillian med ny pers og en flott konkurranse!

Elvelekene søndag 21.august 2022

I fint sommervær, +20 grader C og glimtvis med sol, kunne vi ønske 107 deltakere velkommen til årets Elveleker. Når det gjelder været så ble vi overrasket av ei regnbyge på tampen av stevnet. Vi måtte si farvel til de 2 oppslagtavler, som vi har benyttet i mange år, da platene gikk i oppløsning pga regn og vind. Imidlertid har Jess Granlund snekret nye plater, som fikk sin debut under Dialoglekene i januar 2023. En stor takk til Jess!

Litt få deltakere denne gang, men utøverne gjennomført 286 øvelser. 50-talls dommere/funksjonærer sørget for at stevnet gikk nesten etter tidsskjema og alt var over etter ca 4 timer. Resultater finner man på www.ifhellas.no under fanen «Resultater».



Marie Hope Bjørge. Terje Røen Møinichen.
Olav Bråthen



Start 100m



Christian Næss Mathiesen.

Ringerikslekene 30.august 2022

Det ble en flott tur til Hønefoss i helga. Aleksander vant 60mh, Øystein vant 60m og lengde og ble nr. 2 på 200m. Albert vant sin klasse på 600m, og David slo til med flott, ny pers på 200m: 25.69. Gratulerer til alle! Den etter hvert vanlige heiagjengen med Rolf, Bjørn og Mari var også med.

Lerøy-lekene Rjukan - 3. og 4. september 2022

Lerøylekene, som er en kretskonkurranse, ble i 2022 arrangert på Rjukan.

Fra Hellas deltok;

Oda Løitegård, Anna Isaksen, Øystein Løitegård, Aleksander Lunn og Olai Spillum.

- Øystein perset i de fire øvelsene han var med i og hoppet formidable 11.85 i tresteg.
- Aleksander perset på 60mh og fikk en flott 2. plass i høyde.
- Olai perset både på 600m og på 1500m.
- Oda kom til finalen på 60m og fikk en veldig god tid på 200m.
- Anna løp godt på 60m og på 200m til tross for mye sykdom denne sesongen. Hun stilte også sporty opp i slegge, en øvelse hun ikke har prøvd i konkurranse før.

Buskerud ble nr. 3 i kretskonkurransen rett bak Oslo og Akershus.

«Kjendistreff» i Drammen halvmaraton - 4.september 2022

Høy kjendisfaktor på Drammen halvmaraton i dag. Gutta våre fikk konkurrert mot selveste Filip Ingebrigtsen i 5 km gateløp. Solid pers på både Leo, Markus og Albert.

Bonus med bilde sammen med Henrik også 😊



Kenneth Grytten Mile med unge lovende Hellas-utøvere og Filip. Leo, Markus og Albert og Henrik.

KM på Furumo 14.september 2022.

Øystein, Oda og Albert deltok. Øystein fikk med seg fire gullmedaljer av fire mulige. Han imponerte denne gangen mest på 60m der det ble pers på 60m med 8.00 og 1000 tyrving-poeng. Oda vant både 60m og lengde i sin klasse på fine resultater. Albert løp 200mh for første gang og var nær på å vinne. Det skilte bare noen hundredeler. Albert fikk også sølv på 200m flatt.

Sesongavslutning lørdag 15.oktober 2022.

Det var god stemning på Marienlyst friidrettsbane der utøvere, foreldre, besteforeldre og funksjonærer smilte om kapp med sola i det flotte høstværret.

Klubben hadde inviterte alle aktive utøvere til en 3-kamp med øvelsene: 60m – lengde – kule eller liten ball. I tillegg en 600m for de som liker å løpe langt. Det var påmeldt 31 deltakere og det vanket premie (medalje og Buff) til alle.

En dreven stab av funksjonærer og dommere, samt hjelp fra foreldre, sørget for at øvelsene ble greit arrangert. Stevnet ble avsluttet med stående buffé og pizza fra Pizzabakeren.

Trenerne Mari Hope Bjørge, Egil Hantveit og Bjørn Borge fikk en blomsterhilsen fra klubben. Det vanket også oppmerksomhet til Rolf Justad (dagens speaker) for hans innsats med Hellas turorientering som gir et flott tilskudd til foreningen.

En takk til alle som deltok, enten som utøver, arrangør eller som supporter.



60m gutter 15 år fra venstre: David Hoen Bergan 8:13 - Herman Borge Raaum 8:26 - David Nyhus 7,96 - Harald Haidang Mytting 7:87. (Foto Haakon Hallingstad)



Oppmerksomhet til Egil Hantveit og Mari Hope Bjørge.



Start 600m



Emilie Borge Raaum

Resultater 3-kamp 15.10.2022

3-kamp				60m	poeng	lengde	poeng	ball/kule	poeng	SUM
G-10	Brage Liam Nilsen	2012	IF Hellas	10,35	689	3,10	790	36,20	790	2269
G-10	Linus Wermskog	2012	IF Hellas	10,55	635	3,33	836	22,00	364	1835
G-12	Kristoffer Mikalsen	2010	Ranheim	10,64	395	3,61	732	6,11	512	1639
G-12	Leo Grytten Mile	2010	IF Hellas	10,57	414	3,38	686	4,74	348	1448
G-13	Aleksander Lunn	2009	IF Hellas	8,88	762	4,48	826	7,43	433	2021
G-15	Harald Haidang Mytting	2007	IF Hellas	7,87	913	4,98	766	9,13	443	2122
G-15	David Nyhus	2007	IF Hellas	7,96	889	4,73	716	8,14	324	1929
G-15	Herman Borge Raaum	2007	IF Hellas	8,26	808	4,71	712	7,89	294	1814
J-14	Anna Naz Isaksen	2008	IF Hellas	9,05	784	3,39	609	6,34	593	1986



Team Granlund: Karin - Jess - Charlotte - Lykke -
Linus – Liva og Jessie.



Vemund Sylling Kornrud

NYE KRETSREKORDER INNENDØRS 2022 (t = tangering)

KVINNER SENIOR

Høyde u.t.	1,41	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Ulsteinvik	05.02.2022
Lengdeu.t.	2,79	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Ulsteinvik	06.02.2022
Tresteg	12,49	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Mankato	03.12.2022

KVINNER JUNIOR 22

Høyde u.t.	1,41	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Ulsteinvik	05.02.2022
Lengdeu.t.	2,79	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Ulsteinvik	06.02.2022
Tresteg	12,49	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Mankato	03.12.2022

KVINNER JUNIOR 19

Høyde u.t.	1,41	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Ulsteinvik	05.02.2022
Lengde u.t.	2,79	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Ulsteinvik	06.02.2022
Tresteg	12,49	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Mankato	03.12.2022

NYE KRETSREKORDER UTENDØRS 2022
--

KVINNER SENIOR

Tresteg	12,56	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Malmø	16.07.2022
---------	-------	-------------------------------	------------	-------	------------

KVINNER JUNIOR 22

Tresteg	12,56	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Malmø	16.07.2022
---------	-------	-------------------------------	------------	-------	------------

KVINNER JUNIOR 19

Tresteg	12,56	Lillian Washington, IF Hellas	26.10.2003	Malmø	16.07.2022
---------	-------	-------------------------------	------------	-------	------------

KRETSMESTERE 2022

Km GUTTER 13 ÅR - FØDT 2009

60M	ØYSTEIN BOGSTRAND LØITEGÅRD	HELLAS	8,00
200M	ØYSTEIN BOGSTRAND LØITEGÅRD	HELLAS	26,46
TERRENGLØP	OLAI SPILLUM	HELLAS	5.36,9
LENGDE	ØYSTEIN BOGSTRAND LØITEGÅRD	HELLAS	4,95
TRESTEG	ØYSTEIN BOGSTRAND LØITEGÅRD	HELLAS	10,96

Km GUTTER 15 ÅR - FØDT 2007

LENGDE U.T.	VEMUND SYLLING KORNERUD	HELLAS	2,43
-------------	-------------------------	--------	------

Km JENTER 13 ÅR - FØDT 2009

60M	ODA LØITEGÅRD	HELLAS	8,82
LENGDE	ODA LØITEGÅRD	HELLAS	4,20

Km JENTER 18-19 ÅR - FØDT 2003-2004

HØYDE U.T.	LILLIAN WASHINGTON	HELLAS	1,40
LENGDE U.T.	LILLIAN WASHINGTON	HELLAS	2,69

Norgesmesterskap Stjørdal 2022

100mh	7.plass	Malene Kollberg	HELLAS	14,74
Høyde	10.plass	Malene Kollberg	HELLAS	1,60
Lengde	11.plass	Malene Kollberg	HELLAS	5,11

Ungdomsmesterskap 2022

UNGDOMSMESTERSKAPET INNE 2022 (Steinkjer)

GULL	LILLIAN WASHINGTON	HELLAS18-19	TRESTEG	12,06
GULL	LILLIAN WASHINGTON	HELLAS18-19	HØYDE	1,65

Nordisk Landskamp 2022 U20

NORDISK LANDSKAMP U20 (Malmø)

2.plass	Lillian Washington	Hellas	Tresteg	12,56
8.plass	Lillian Washington	Hellas	Lengde	5,51w



Heiagjeng på stevner:

Egil Hantveit, Bjørn Borge, Rolf Justad, Vegard Hope Bjørge (foran) og Mari Hope Bjørge (delvis skjult)



«Gamle Grekere» som dommere på stevner:

Karl-Erik Solberg, Børre Thorgersen, Svein Kleverud, Terje Knudsen, Tom Fanuelsen.

NORGES FRIDRETTSFORBUNDS LAGSERIER

	M E N N				K V I N N E R			
År	Div.	Pl.	Poeng	Res.	Div.	Pl.	Poeng	Res.
2022	3	91	7 177	16	3	19	10 899	18

KLUBB:	IF Hellas
KRETS:	Buskerud
ÅR:	2022

91

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTA T	POEN G	STED	DATO
60m	Mathias Kollberg	2000	7,12	810	Rud	29.jan
100m	Vemund Sylling Kornrud	2007	12,41	528	Nadderud	12.jun
200m	Harald Mytting	2007	25,50	514	Sande	29.sep
800m	Bent Luther	1966	2.58,7	47	Oslo/St	31.aug
1500m	Sondre August Løvendal	2007	4.28,79	533	Nairobi/KE N	28.okt
Høyde	Aleksander Jørgen Lunn	2009	1,50	353	Oslo/Bi	29.mai
Lengde	Øystein Bogstrand Løitegård	2009	5,12	400	Tønsberg	08.okt
Lengde u.t.	Øystein Bogstrand Løitegård	2009	2,57	419	Sande	03.okt

Antall noteringer:	8
-------------------------------	---

Sum:	3 604
-------------	-------

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTA T	POEN G	STED	DATO
60m	Harald Mytting	2007	7,76	571	Rud	26.nov
60m	Vemund Sylling Kornrud	2007	7,91	523	Rud	12.feb
60m	David Nyhus	2007	7,96	507	Drammen	15.okt
200m	David Nyhus	2007	25,69	499	Hønefoss	27.aug
60m	Øystein Bogstrand Løitegård	2009	8,00	495	Geithus	10.sep
Lengde	Harald Mytting	2007	4,98	366	Oslo/St	06.sep
Lengde u.t.	Vemund Sylling Kornrud	2007	2,43	307	Drammen	22.ma r
Lengde	David Nyhus	2007	4,73	305	Asker	05.jun

Antall noteringer:	8
-------------------------------	---

Sum:	3 573
-------------	-------

Noteringer totalt:	16
-------------------------------	----

Total sum:	7 177
-------------------	-------

Deltagere:	9
-------------------	---

KLUBB:	IF Hellas
KRETS:	Buskerud
ÅR:	2022

19

OBLIGATORISKE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
60m	Oda Løitegård	2009	8,82	514	Rjukan	04.sep
200m	Anna Naz Isaksen	2008	29,89	457	Rjukan	03.sep
60m hekk	Malene Kollberg	1999	8,90	798	Grand Forks/USA	19.feb
100m hekk	Malene Kollberg	1999	14,39	828	Drammen	20.jun
Høyde	Lillian Amponsah Washington	2003	1,71	782	Oslo/St	14.mai
Lengde	Malene Kollberg	1999	5,66	765	Oslo/Bi	28.mai
Tresteg	Lillian Amponsah Washington	2003	12,56	827	Malmö/SWE	16.jul
Høyde u.t.	Lillian Amponsah Washington	2003	1,41	776	Ulsteinvik	05.feb
Lengde u.t.	Lillian Amponsah Washington	2003	2,79	812	Ulsteinvik	06.feb
Kule	Malene Kollberg	1999	10,24	610	Fargo/USA	02.des

Antall noteringer:	10
-----------------------	----

Sum:	7 169
------	-------

VALGFRIE ØVELSER

ØVELSE	NAVN	FØDT ÅR	RESULTAT	POENG	STED	DATO
Lengde	Lillian Amponsah Washington	2003	5,45	717	Malmö/SWE	17.jul
Høyde	Malene Kollberg	1999	1,67	748	Fargo/USA	02.des
60m	Anna Naz Isaksen	2008	9,01	471	Rjukan	04.sep
200m	Oda Løitegård	2009	30,48	423	Drammen	07.mai
60m	Lykke Wermskog	2009	9,30	408	Drammen	21.aug
Lengde	Anna Naz Isaksen	2008	3,87	354	Rjukan	03.sep
200m	Filippa Arnø-Kristoffersen	2008	32,60	311	Drammen	07.mai
60m	Filippa Arnø-Kristoffersen	2008	9,85	298	Drammen	07.mai

Antall noteringer:	8
-----------------------	---

Sum:	3 730
------	-------

Noteringer totalt:	18
-----------------------	----

Total sum:	10 899
------------	--------

Deltagere:	6
------------	---

NFIFs VETERANSERIER FOR MENN					
År	Div.	Plass	Poeng	Ant.res.	Ant.delt.
2022	4	52	2504	7	1

Veteran

2022		4.div.		
Bent Luther	55-59	200m	31,0	450
Bent Luther	55-59	800m	2.58,7	318
Bent Luther	55-59	1500m	6.33,7	250
Bent Luther	55-59	høyde	1,25	411
Bent Luther	55-59	lengde	3,77	371
Bent Luther	55-59	diskos 1,5	19,83	310
Bent Luther	55-59	spyd 700	27,42	394
				2504

Martin Kirkeberg Mørk løp i 2022:

- Kraftprovet i Trollhättan. 17.juli: 11.6 km gateløp. Nr. 3 med tiden 36.42 i menn elite.
- Hytteplanmila Hole. 22.oktober: 10 km gateløp. Med tiden 30.18 (ny personlig rekord). Nr. 22 i menn elite.

New York Marathon 6. November 2022

- Runar Brandt Gundersen fullførte New York Marathon for 43 gang.

Hellastrimmen 11.september 2022

I godt høstvær ble Hellastrimmen arrangert søndag 11.september 2022 - for 45. gang! Registrering og start var fra parkeringsplassen i Trollstien på Galterud. Man kunne velge kort løype ca 2 km eller lang løype ca 6 km. Lang løype var innom utsiktstårnet på Risdalsåsen. Det vanket deltakerdiplom til alle som fullførte og deltakerpremier til barna. Hellashytta var åpen og etter fullført turmarsj smakte det med kaffe, brus og Knudsens nystekte vafler. 59 deltakere hadde en fin skogtur i Strømsøåsen.

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 12.desember 2022

25 «Gamle Greker» var samlet til hyggelig lag mandag 11.desember i Drafns hus på Austad. Kveldens meny var tradisjonell julemat med derpå følgende kaffe og kake. Karl-Erik Solberg ønsket velkommen og orienterte om Hellashytta drift og dugnad. Etter julematen viste Svein Kleverud en kort serie gjennomgang fotos av sportslige høydepunkter samt Hellas stevner, arrangementer, resultater 2022. Det ble også tid for en utlodding. Kvelden ble avsluttet med felles rydde-dugnad og dørene ble låst ved 22:30-tiden.

ORIENTERINGENS ÅRSBERETNING 2022



I 2022 arrangerte IF Hellas turorientering for 50. året på rad. Salget av tur-o-konvolutter i butikkene og av 5 løse kart over nettet ga noen få kroner mer i overskudd enn i fjor. Takket være bidrag fra Buskerud O-krets var vi også dette året i stand til å tilby vår nybegynnerløype gratis med bronsemerke til de som greide å finne alle 10 postene.

Det er 42 personer som har registrert seg med samtlige 50 poster på vår internettside (190 personer totalt). Det er de samme 4 av våre medlemmer som har registrert seg i år som i fjor: Per Arne Strindeberg, Svein Kleverud, Ulf R. Johansen og Jan Torgersen (samtlige over 70 år!). DETTE ER ALTFOR DÅRLIG! Vi er da en IDRETTSFORENING! LETTESTE POST I 2022 LÅ CA. 30 METER FRA HYTTEVEGGEN PÅ HELLASHYTTA!

Undertegnede var beste Hellasutøver på Norgesrankingen i 2022 med 1001 poster. Det var en stor forbedring av persenen som var på 891 fra i fjor. Det holder til delt 59. plass på Norgesrankingen. Et par turer til Hønefoss (50 poster på én dag) og Kongsberg gjorde godt.

Undertegnede har vært løpsleder for 3 løp på vårt kart «Hellashytta» i 2022:

8. juni fra Drafnkollen (for Røyskattlia) med 5 løyper og 43 løpere.

17. august fra Hellashytta (for Kulkompaniet) med 5 løyper og 54 løpere.

5. september fra Blektjern (treningsløp) med 1 løype og 35 løpere. A. Knappen var kontrollør.

Vårt siste kartprosjekt «Hyllåsen» er på det nærmeste ferdig og fikk sin debut ved Konnerud ILs Norgescup i september. Neste trinn er nå å finne gode synfarere til «Haukås».

Klubben o-leder representerte under VM (veteranmesterskapet for Buskerud) på Heistadmoen. Det ble heller ikke denne gang noen topp-plassering.

Til sist kan det i all beskjedenhet nevnes at o-lederen i 2022 greide kravene til Idrettsmerket for 58. året på rad.

For o-sporten i Hellas
Rolf M. Justad.

Hellashyttas Årsberetning 2022

Omsetning – driftsinntekter – driftsresultat

Inntektene i driftsåret 2022 var på kr.181.000. Det er ca kr.30.000 bedre enn fjoråret og det beste resultat i hyttas 75 års drift. Inntektene kommer fra varesalg på søndager og helligdager, dugnader, samt gaver og tilskudd. Det er meget god fortjenestemargin på salget. Tross høye faste kostnader på forsikring og nødvendig strømpoppvarming, samt vedlikeholds-kostnader, viser årsresultatet et flott overskudd på kr.58.000. Det fremgår av regnskapet en varebeholdning på kr.23.400. Økonomien er god med en bankbeholdning på kr.340.000 og hytta har en egenkapital på kr. 540.000.

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. Medlemmer av hyttestyret har i driftsåret forløpene tatt seg av nødvendig vedlikehold. Premiesamlingen til Andreas Larsen Nyhus, bestående av medaljer, plaketter, foto, omtale og «stålstaven», har fått sin velfortjente plass på Hellashytta. Av spesielle hendelser nevnes tjuveriet av hyttas hjertestarter. Hjertestarteren har en verdi på skr.6000.

Utleie og utlån av hytta.

Det har vært noe utleie og 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. Hytta var stengt i fellesferien. Vi får mange positive tilbakemeldinger at hytta er åpen, til glede for turgåere og mosjonister i Strømsøskogen. Vaktordningen har også i 2022 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 orienteringspostene. 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 2023.

Drammen 6.mars 2023.

For hyttestyret

Karl-Erik Solberg