

Årsberetning

Ranheim IL Friidrett 2021



**antidoping.no Innhold**

1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2021	3
1.1 Klubben	3
1.2 Utvalg	3
1.3 Ranheim friidrettshall	4
1.4 Trenere	4
1.5 Aktivitet/Dugnad	5
1.6 Deltagelse på kurs	6
1.7 Treningsgruppene og noen resultater	6
1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år)	6
1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år)	8
1.7.3 Treningsgruppe III (14 år – senior)	9
2 Årets konkurransesesong	146
3 Egne arrangement 2021	168
4 FB-sider/Hjemmesiden	21
5 Regnskap 2021	21
6 Avdelingsutvalget 2021	22
6.1 Styrets beretning	22
7 Utvalg 2021	22
8 Engasjerte trenere	23
9 Kort Oppsummering	24
10 Klubbrekorder 31.12. 2021	24

1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2021

1.1 Klubben

I likhet med 2020 var også 2021 en god del preget av covid-pandemien. Særlig første halvår. I likhet med 2020 viste imidlertid utøvere, trenere, ledere og pårørende en imponerende 'stå på vilje' og fleksibilitet slik at året totalt sett blei bra, både sosialt, treningsmessig, resultatmessig og økonomisk.

Klubben er fremdeles den største friidrettsklubben i Trondheimsregionen, med fokus på både bredde og toppnivå. Antallet aktive utøvere har gått noe ned gjennom året, sannsynligvis forårsaket av pandemien. Vi tror og håper dette er et forbigående fenomen. Ved utgangen av 2021 hadde klubben 125 aktive fordelt på TG1 (41), TG2 (22) og TG3 (60). Da er styre, trenere og andre ressurspersoner holdt utenfor.

Klubben har en stabil trenerstab, som jobber godt med utøvere og i samspill med hverandre. For de yngre gruppene har vi lagt oss på et nivå hvor alle får prøve seg på de fleste øvelser. De eldre utøverne velger ofte å spesialisere seg i sprint, lengde, løp, hopp eller kast. Å ha en stor klubb innen individuelle øvelser, krever et godt trenerapparat. Utfordringene i årene framover vil være å kunne gi et godt tilbud til alle medlemmene, på alle nivå, med en trenerstab som engasjerer seg i måloppnåelse lokalt, nasjonalt og kanskje til og med internasjonalt.

I 2021 hadde vi to utøvere som ble tatt ut til internasjonale mesterskap, hhv. EM U20 og U23. Sigrid Wahlberg deltok på 800 m k og presterte så godt at hun kom helt til finalen. Kristina Reppe deltok på 100m hekk, og ble slått ut i innledningsheatet. Begge to representerte klubben sin på en fin måte, og vi er veldig stolte av å ha slike utøvere.

I 2021 arrangerte var vi også med og arrangerte UM sammen med Trondheim Friidrett og Nidelv IL. (se eget avsnitt lenger bak). Dette arrangementet ble avviklet til topp karakter, ikke minst takket være en stor dugnadsinnsats og veldig flinke folk fra klubben med Marianne Aune i spissen. Arrangementet ga også et solid overskudd til klubben.

Til slutt vil vi her takke Ranheimspatriotene, som alltid er meget entusiastiske og positive og, bidrar til at friidretten i Ranheim skal ha gode forhold.

1.3 Ranheim friidrettshall og Øya Stadion

Ranheim friidrettshall har også i 2021 vært Ranheim friidrett sine hjemmearena i vinterhalvåret. Men også dette året har det vært noe redusert kapasitet hallen på grunn av Covid-19. Dette håper vi nå er historie. I sommermånedene har vi i år, som ellers, trent på Øya stadion

1.4 Trenere

I 2021 har vi fortsatt å ha en solid trenerstab, med stort engasjement og høy faglig kompetanse på de eldre gruppene, og en blanding av erfarne og yngre trenere på de yngste gruppene. Å ha aktive utøvere som trenere, er fremdeles en fin måte å organisere klubben på. Klubben har også i 2021 hatt et samarbeid med Team Trøndelag (tidligere Team Strinda), noe som spesielt mellomdistansegruppa vår har fått godt utbytte av. Dette er et samarbeid sportslig leder Torgrim Jacobsen har arbeidet med å utvikle, og en håper at dette samarbeidet vil vidreutvikles og forsterkes, og den nye sportslige lederen vil ha som en av sine oppgaver å følge opp dette.

Nevnes kan også at Bjørn Johansen har en to-årig åremålsstilling hos friidrettsforbundet, som delvis er finansiert av avdelingen.

1.5 Aktivitet/Dugnad

Dugnader:

Avdelingens viktigste dugnad i 2021 var nok arrangering av UM (se over og lengre bak).

Utenom dette var avdelingens viktigste dugnader i 2021 salg av Enjoy rabatkort og hallvakter i Ranheimshallen. Til saman ga det oss inntekter på ca. 120 000 NOK.

Sosiale aktiviteter:

De sosiale aktivitetene i 2021 utenom idrettsarrangementene besto av våre tradisjonelle sesong/juleavslutnings-tilstelninger for alle gruppene. Tilstelninger som er veldig populære.

1.6 Deltagelse på kurs

Når det gjelder kurs og seminardeltakelse hadde vi tre personer på dommerkurs (se under), og en person (Bjørn Johansen) som deltok på det årlige trenerseminaret i regi av trenerforeningen.

Aspiranter fra Kretsdommerkurs i Sør-Trøndelag 28. til 29. April 2021

Navn	E-post	Adresse	Post nr	Sted	Telefon	Klubb
Hepse, Oddgeir	oddsjha@hotmail.com	Thorry Kiaers veg 5 B	7055	Ranheim	403 04 031	Ranheim IL - Friidrett
Olsson, Karl Asmund Rognøy	karl.olsson@ntnu.no	Sjøvegen 18	7053	Ranheim	906 57 552	Ranheim IL - Friidrett
Wahlberg, Bjørn Tore Segtnan	bjotos@gmail.com	Tjurruppynten 4	7227	Gimse	412 91 382	Ranheim IL - Friidrett

1.7 Treningsgruppene og noen resultater

Denne delen av rapporten er satt opp av hovedtrenerne på de ulike gruppene og vil derfor variere litt i oppsett og innhold.

1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år)

TG1-mandager (2021)

Innhold treninger

Har vært gjennom en del ulike øvelser i løpet av året.

Starter som oftest treningene med litt jogging som oppvarming. Innendørs er oppvarmingen på 2-5 runder rundt banen, mens utendørs har joggingen vart fra 5-10min litt rundt friidrettsbanen og langs elven. Etter jogging, fortsetter vi med lek (ulike typer sura) noen runder, og av og til kjører vi noen reaksjonsløp.

Oppvarming tar rundt 20-25min. Etter det deler vi som regel opp i 2 til 3 øvelser (avhengig av hvor mange trenere og utøvere som har vært med). I perioder har vi rotert mellom de ulike øvelsene i løpet av en treningsøkt (ca. 10-20min på hver øvelse), mens i andre perioder har vi delt opp slik at man holder på en type aktivitet gjennom en hel trening, også bytter man om neste uke.

Øvelser vi har vært gjennom:

- Oftest: høyde, lengde, kule, stafett (100m og 200m stafett) og blokk trening
- Andre øvelser: løping (alt i fra 20m til 400m), spenst (e.g., hopping over hekker), styrke, hinderløyper

Har i det siste vært noen ønsker om å løpe litt lenger fra noen av guttene, som vi har startet litt med. Så tenker å prøve å legge litt til rette for de som vil det utover våren 2022.

Deltakelse på stevner

Har ikke vært mye deltakelse på stevner i 2021. Var ikke noen deltakelse på noen stevner på våren.

Deltok med 1 lag (4 utøvere) på dalgårdstafetten i høst, og var en gjeng på omtrent 10-12 utøvere som deltok på adventsstevnet i Ranheims hallen

Oppmøte

(Finner ikke tilbake til oppmøtelista fra 2021) Men, om jeg husker det riktig så har det stort sett vært ett oppmøte på 15-20 per økt. Noen ganger har det vært flere, og noen ganger (som spesielt rett før jul og på starten av 2021) var det så få som 4-8 stk som møtte opp.

TG1 Onsdag (8-10år)

Det har stort sett vært 20-25 utøvere i gruppen gjennom sesongen og det har vært en jevn fordeling mellom gutter og jenter. Vi har hatt en hovedtrener og to foreldretrenere. Ved starten av året var Agnes Elisabeth Morud hovedtrener og Mia Guldteig Lien overtok fra august. Birger Løfaldli var med som foreldretrener ved starten av året og Mads Erlend Lindstrøm overtok etter sommeren. Tor-Arne Fjellvikås har vært med gjennom hele året som foreldretrener.

Treningsøktene starter vanligvis med en oppvarmingsdel som består av løp og/eller diverse leker og enkle drilløvelser. Etter oppvarmingsdelen har man i hoveddelen som regel delt inn utøverne i to eller tre grupper med forskjellige aktiviteter i hver gruppe. En trener styrer da hver gruppe og utøverne ruller imellom. Det er litt avhengig av type treningsaktiviteter og antall utøvere hvordan inndelingen har vært gjort fra gang til gang. Hoveddelen av treningene har bestått av hinderløyper/stafetter og trening på de grunnleggende friidrettsøvelsene sprint, lengde, høyde og kast (liten ball, kule, spyd). Det har også vært gjennomført en del trening på ferdigheter som reaksjon og spenst.

Man har hatt kontakt med foreldregruppe gjennom en egen Facebook-gruppe og Hoopit. Der informerer vi om stevner, stafetter, sosiale sammenkomster og ferier. I 2022 blir Hoopit erstattet av Spond.

Det har vært deltagelse på de fleste stevner i nærområdet. Ranheim arrangerte et stevne innendørs i mars for de som var 10 år og eldre, som ble det eneste innendørsstevnet før sommeren pga covid

restriksjoner. Utendørs forløp stevnene noenlunde som normalt, og TG1 Onsdag har vært med på Nidelv rekrutteringsstevne, Kruskastevnet, Byåsenlekene og BDO-lekene. Årets siste stevne ble Adventstevne innendørs i Ranheimshallen i november.

Det har vært med ca 10 utøvere fra TG1 Onsdag på de stevnene RIL har arrangert, og rundt 5 utøvere på de andre stevnene. TG1 Onsdag stilte med to lag på Dalgårdstafetten i September.

Covid 19: Ved starten av året var det restriksjoner for innendørs trening og antallsbegrensning i Ranheimshallen, så de første treningene i januar ble utført utendørs i området rundt hallen. Treningene fungerte egentlig ganske bra ute, men oppmøtet var litt lavere enn innendørs. Etter 2-3 uker ble det gjort avklaringer rundt trening i hallen og treningene flyttet inn og ble utført der resten av innendørssesongen. Utendørssesongen og høstsesongen inne ble gjennomført som normalt til tross for at covid 19 fremdeles har preget samfunnet ellers.

.....

1.7.2 Treningsgruppe II (11-12 år);

Mandags gruppen, med følgende aktiviteter:

Innendørstreninger (vår):

Reaksjons trening, spenst og styrkeøvelser i tillegg til hekk, kast, startblokk, kule, høyde og lengde. Det har vært ivrige utøvere bestående av 15-20 pr. trening, men noe frafall i enkelte perioder grunnen Corona.

Utendørs:

På Øya (1. mai-1. okt.) Startblokk, ulike løpsøvelser (60m, 200m, pyramide), høyde og spyd.

Innendørstreninger (høst):

Hekk, startblokk, spenst, høyde, reaksjonstrening og stav. Ofte ble treningene avsluttet med en stafett.

På det tradisjonelle «Advents stevnet» i Ranheimshallen 28. nov. var deltagelsen stor fra TG2. Vi trenere hadde gjennom høsten-21 prøvd å motivere til deltagelse på dette stevnet, noe som ga resultater. Stort sett alle utøverne deltok og flere satte personlig rekord.

Avslutning til jul ble holdt på Romantica med pizza og brus til alle. I tillegg gjennomførte Hedda en flott quiz-øvelse sammen med utøverne. Dessverre var det stort frafall denne kvelden grunnet Corona-smitte i skole- og ungdomsmiljøene.

Trenere mandager:

Hedda Balhald, Ole Even Hollås og Odrun Gederaas.

Onsdags gruppen:

Basis treningene på onsdager har hovedsakelig bestått av samme øvelser som beskrevet ovenfor til mandags gruppen. Utøverne har hatt varierende og grundig opplæring i de fleste øvelsene; i tillegg til noe leikbasert aktivitet.

Trenere onsdager:

Maja Hepsø (leder for gruppen på onsdager), Emil Vestre og Lotta Elfenben.

Utøver antallet har vært 12-15 pr. trening.

Oppsummering: Året 2021 har vært preget av mye frafall på trening pga. Covid-19, men allikevel har utøverne vist stor fremgang og vi har hatt en fin gjeng på treningene. Vi jobber med å få flere til å delta på stevner, noe som vi lyktes vi med på Adventstevnet. Ellers stilte TG2/TG1 flere lag på Dalgård stafetten, og noen har vært på Steinkjer på ulike stevner.

Sosiale aktiviteter for TG2 for året 2021:

Avslutning for TG2 i Petterson fjæra, Ranheim, juni 2021.

Først en kort treningsøkt på stiene i området og deretter bespisning i regi av flinke foreldre. Til slutt tale og kransutdeling til Martine Østlie som sluttet som trener etter 7 år i RIL.

Odrun Gederaas, trener



Pause etter treningsøkt i Hansbakkfjæra, 20. juni 2021.



Trener Martine Østlie får blomsterkrans av 2 ivrige utøvere.



«Klesbærerne» ved UM, ved friidretts banen på Øya.

1.7.3 Treningsgruppe III (13 år – senior);

Denne gruppa er inndelt i undergrupper, med dedikerte trenere med god kompetanse på sine felter.

Mellom/lang gruppa (trener Morten Rønnekleiv):

Mellomdistansegruppa i Ranheim har hatt en 2021 sesong på det jevne med en del variasjon i resultatene. Teamet har bestått av 7 utøvere der nesten alle har satt personlige rekorder, noe som viser at det trenes bra, men utøverne har variert litt mye i prestasjonene. Noe av forklaringen ligger i en del skader, noe vi håper retter seg inn mot 2022 sesongen. Covid situasjonen har vi klart å håndtere bra. Planlagte treninger og stevner har blitt gjennomført omtrent som forventet. De sterkeste resultatene har Sigrid Wahlberg stått for med Jr EM finale på 800m som det store høydepunktet pluss medaljer i Jr NM og UM. Ole Sivert Røyrhus har hatt en litt mer ujevn sesong, men en fin opptur i UM med bronse på 800m. De andre i gruppa har satt personlige rekorder på alt fra 400m til 3000m. Det virker som vi klarer å ivareta alle med tanke på at utøverne skal utvikle seg fra sitt nivå, og vi ivaretar at

det er forskjell på utøverne i hvor stor grad de satser på friidretten. Her er det plass til alle som trives på trening og motiveres av egen utvikling. Jeg vil også trekke frem et godt samarbeid med Team Trøndelag, der trenere utveksler kompetanse og utøvere kan trene bra sammen på tvers av klubbgrensene.

Sprintgruppe (trener Bjørn Johansen)

Det har vært et bra år med masse gode prestasjoner og perser. Nora Aune er kanskje den som har vært gruppas beste utøver. I år har hun tatt steget inn i den nasjonale eliten med å nå finalen på 200m i senior NM der hun til slutt ble nr. 5. Under jr NM ble det sølv på 200m i U20-klassen. Men høydepunktet kom nok med to gull under UM på hjemmebane på 100 og 200m i J17.

Agnes Morud (18) er vår store medaljesanker i stav. I år ble det bronse under sr NM, sølv under jr NM og gull under UM.

Martin Skårild har utviklet seg fint i år, med blant annet å perse med nesten 2 sek på 400m. Under UM på hjemmebane ble det sølv på 400m.

Ranheim hevder seg alltid på stafetter. Under UM ble det gull på 1000m stafett for jenter 17-20 år. Guttene tok en bronsemedalje i samme klasse. Under jr NM ble det sølv på 1000m stafett på jentene i U20 klassen.

I ungdomsgruppa har også mange prestert bra. På Lerøylekene tok Hannah Murai-Ubby flere medaljer med gull på 60 og 200m og sølv på 60m hekk i J14 år. Linus Strupstad, G14 tok gull i slegge og bronse på 60m hekk og diskos. Lotta Elfenbein, J14 tok to bronse på øvelsene 200m hekk og tresteg. Helle Kolstø, J13 har en sterk kastarm og tok gull i spyd og bronse i kule. Hedvig Volden, J13 tok gull i høyde og bronse på 60m og lengde.

Mangekampgruppa "Jotrackandfield" (trener Jon Olav Bjørhusdal)

Jotrackandfield TG3:

Ca. 8-12 jevnt tilstede av gruppe på 23. Begge kjønn og fra 16 og oppover i senioralder. Breddeidrett det vi driver med foreløpig / "SFO" nivå. Det vil si under 16 timer i uka trening på de aller fleste. Ca. 50 % av gruppa er fornøyd med tingenes tilstand ifølge styrets undersøkelse med gruppa. Hadde utøvere med i lokale, regionale og nasjonale stevner samt UM, Jr.NM, Sr.NM og U23 EM. To utøvere på rekrutteringslandslag (U20 og U23).

Bravader, medaljer og rekorder:

Olav Gissinger (2000): Bronse NM mangekamp (7-kamp) innendørs, MS.

(Enkeltresultat 8.95 på 60m hekk kan sjekkes mot lagsrekord. Totalsum 4489 i kan også sjekkes mot dette).

Bronse NM mangekamp ute (10-kamp).

Sølv Jr.Nm 400m hekk. 4 plass Hoved NM 400m hekk med klubbrekord 54.61.

Mia Guldteig Lien: kvalifisert for U20EM Tallinn men ble ikke klar.

Kristina Stensvoll Reppe: kvalifiserte seg og stilte i U23EM Tallin (100m hekk). Hadde tre løp denne sesongen som alle var rett i overkant av hennes egen kretsrekord.

Vi legger vekt på å ha et trygt og godt miljø som muliggjør utvikling som mennesker og idrettslig for de som ønsker det. Ambisjonen er ikke bare å bygge en gruppe men også en god kultur.

Høyde/lengde (trener Roger Hollup)

- Jeg har hatt 2 gutter som har deltatt i MS de siste to årene:
 - Erik Lønskog har dessverre slitt med skader men prøvde en konkurranse i høst hvor han hoppet 1.75 i høyde
 - Inge Eide Johnsen gjorde sine saker bra før han flyttet til Lausanne i Sveits for å ta sine studier der et år. Inge satte klubbrekord i høyde med 1.93 før han dro.
 - Interessant at disse to er de eneste på topp 35 i Norge 2021 ved siden av mangekjemperen Martin Roe som er født før år 2000.
-
- Av yngre utøvere er Aksel Wormdahl og Pernille Aaslid Osen på min gruppe:
 - Aksel har hatt en flott sesong i G15, med sølv i tresteg, bronse i høyde og 4. plass i lengde i UM på Trondheim stadion - beste resultater: Tresteg 12.55, Høyde 1.73 og Lengde 5.94
 - Pernille klarte 1.50 i høyde for første gang på 3 år, hun var i klasse J17
-
- Jeg har også hatt hopptreninger en gang i uka med de yngre i klubben - annenhver gang høyde og lengde/tresteg

Kastgruppa (trener Silje Aune)

TRENIGSGRUPPE 3 KAST

Kastgruppa har hatt to treninger i uka og gruppa trenes av Silje Aune. Første halvdel av 2021 besto gruppa av tre utøvere. Høsten 2021 fikk vi ytterligere tre utøvere, to fra Ranheim og en utøver fra Stadsbygd som er elev ved idrettslinja ved Strinda videregående skole. Ved utgangen av 2021 besto gruppa av to gutter og fire jenter. Det har vært bra oppmøte på trening gjennom hele 2021 og utøverne viste veldig fin framgang sist sesong.

Linus Strupstad Hellem (G14) deltok i flere øvelser i Lerøylekene og tok gull i slegge og bronse i diskos og på 80m hekk. Linus har vist fin utvikling i 2021 og slegge er hans best øvelse hvor han også satte pers denne sesongen. Han kommer til å ha fokus på slegge kommende sesong i tillegg til at han trener sprint og hekk.

Sverre Ranes Olstad (G15) deltok i UM for første gang og gjorde det veldig bra. Han vant sølv i slegge og tok en veldig fin fjerdeplass i kule. Han har satt solid pers i både slegge og kule i 2021 og viser veldig fin utvikling. Neste sesong øker han vekt i både kule og slegge og det blir spennende å se hvordan det vil påvirke resultatene.

Emma Ponten Fredman (J15) og Maja Hepsø (J15) deltok også i sitt første UM. Emma deltok i slegge og satte en fin personlig rekord. Maja deltok i diskos i UM etter kun å ta deltatt på noen få treninger i forkant. Resultatet ble ikke som j\hun hadde håpet på, men det var en fin erfaring å ha med seg.

Det har vært lite stevner med kastøvelser, spesielt diskos og slegge, i 2021. Kastkarusellen i Trondheim ble avlyst pga koronasituasjonen, men vi har vært på noen stevner på Stjørdal og på Lånke. Vi har også fått inn slegge og diskos på stevner som Ranheim arrangerer, noe vi også håper blir prioritert kommende sesong.

Høsten 2021 fikk vi hjelp av Bjørn Johansen til å lage et styrketreningsopplegg ved bruk av vekter. Vi har hatt fokus på styrketrening høsten 2021 da vi ser at utøverne trenger å bli sterkere for ytterligere å kunne forbedre seg. Teknisk er vi helt på høyde med mange i landet, men vi trenger mer styrke for å prestere bedre.

Sprintgruppa “senior” (Tore Bergan)

Aktivitetene i denne gruppa ble mindre og mindre utover i året 2021. I løpet av høsten ga også Tore Bergan beskjed om at han ikke ville fortsette lengre som trener, og gjenværende utøverne ble spredd på eksisterende interne grupper og naboklubber.

2 Årets konkurransesesong

Se kretsstatistikken:

<http://www.minfriidrettsstatistikk.info/php/KretsStatistikk.php?showdistrict=1&showclass=11&showevent=0&outdoor=N&showseason=2018&showclub=0>

Oversikt over nasjonale medaljer året 2021:

JR NM

Stafettjentene 1000 m sølv

Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg bronse 800 m

Olav Kvåle Gissinger Sølv 400 m hekk

Nora Aune 200m sølv

UM utendørs

Stafettjentene Gull. Nora Aune. Agnes Morud, Sigrid Wahlberg og Sanna Møkkelgård

Nora Aune gull på 100 m

Nora Aune gull 200 m

Agnes Morud sølv i stav

Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg sølv på 800 m

Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg Sølv på 3000 m

Sophie Sund sølv på 80m hekk,

Sophie Sund bronse 300 m hekk

Aksel Wormdal Sølv i tresteg

Martin Haugen Skårild sølv 400 m

Sverre Ranes Olstad sølv i slegge

Stafettguttene bronse 1000 m : Emil Vestre, Magnus, Kluver Ulseth, Martin Haugen Skårild og Ole Sivert Røyrhus.

Aksel Wormdal bronse i høyde

Ole Sivert Røyrhus bronse på 800 m

SR NM

Agnes Morud bronse i stav, 3.50

SR NM mangekamp innendørs

Olav Kvåle Gissinger, Bronse

SR NM mangekamp utendørs

Olav Kvåle Gissinger bronse

3 Egne arrangement 2021

Arrangementskomiteen har bestått av følgende medlemmer:

Marianne Aune (leder), Cecilie Grønnhaug, Espen Pedersen, Hilde Guldteig Lien, Pål Reppe, Kjell Kristoffersen

Komiteen har vært stabil over lengre tid, og arbeidsoppgaver har vært knyttet til kompetanse hvert enkelt medlem innehar. Arrangementskomiteen arrangerer banestevner både innendørs og utendørs, og gjennomføringen er basert på dugnadsarbeid. Vi er helt avhengig av at foresatte stiller opp som funksjonærer, og der prøver vi å få til en fornuftig rulling blant foreldre. Vi er i tillegg avhengig av at vi har godkjente dommere på stevnene våre slik at stevnet blir godkjent og utøverne får godkjent resultatene sine. Rekruttering blant foresatte er en nødvendighet skal vi fortsatt ha god kvalitet på våre stevner, og det er viktig at kretsen gjennomfører dommerkurs for våre foresatte slik at vi får påfyll med flere kompetente dommere.

Tradisjonelt har våre banestevner ikke som mål å yte størst mulig økonomisk gevinst. Vårt mål er å gjennomføre gode stevner for bredde, men også for toppidrettsutøverne spesielt i vår krets. Vi samarbeider med friidrettskretsen, og Ranheim er en stor bidragsyter for gjennomføring av stevner i vår krets. Skal friidrett være en interessant arena for barn og unge, må vi i samarbeid med kretsen legge opp til både et godt treningsmiljø og gode stevner på alle nivå.

Året 2021 fortsetter fra 2020 med å bære preg av smittevernsrestriksjoner og begrensninger i forbindelse med kovid. Det ble satt opp noen småstevner/øvelsesstevner slik at utøvere skulle få motivasjon med å ha noe å trene til samt evt oppnå ulike kvalifiseringskrav.

BANESTEVNER

10/1 og 17/1 var det planlagt nyttårsstevne som ble avlyst pga kovid.

7/2 Stevne for toppidrettsutøvere. Pga Kovid hadde alle arrangementer begrensninger, men toppidrettsutøvere kunne konkurrere. Stevnet ble arrangert i Ranheimshallen uten publikum. Det ble gjennomført 60m, 60m hekk, 200m og lengde.

18/2 Høydestevne for toppidrettsutøvere (kvalikkrav), Ranheimshallen

13/5 Lengde/tresteg i regi av trener Jon Olav (kvalikkrav), Trondheim Stadion

19.- og 20.5 Kruskastevne

Endelig et større utendørsstevne igjen! Vårt tradisjonelle Kruskastevne i mai ble gjennomført, og stevnet ble lagt over 2 dager slik at det var mulig å følge gjeldende smittevernstiltak. Stevnet ble gjennomført sammen med nøkkelpersoner fra UM-klubbene (TF og Nidelv) for å teste ut systemer og rutiner til UM. God påmelding med godt over 200 deltagere fordelt på 2 dager på disse øvelsene:

LØRDAG

8-10 år	60m, kule, lengde
11-14 år	60m, 600m, lengde, slegge
15-18/19 år	1500/2000m hinder
15-sen	200m, 800m, lengde, slegge

SØNDAG

11-14 år	200m, 200m hk, høyde, stav, spyd, diskos
15-sen	100m, 400m, 300/400m hk, 1500m, høyde, spyd, diskos, stav

31/8 Diskos (kvalik til UM) Ble gjennomført av trenere

3/9 - 5/9 UM

Vårt desidert største arrangement, dette er det største stevnet i landet som vi søkte om og fikk tildelt i 2020. Også dette arr. ble avlyst i Trondheim 2020 pga Kovid (ble i 2020 forenklet og flyttet til Jessheim), men vi fikk igjen tildelt arrangementet i 2021. Nasjonale mesterskap blir arrangert for friidrettsforbundet, også UM.

Et stevne av en slik størrelsesorden krever ressurser på alle plan, og det ble inngått et samarbeid med Trondheim friidrett og Nidelv hvor alle vi tre klubbene er arrangør av UM. Det er opprettet egen UM-komite med medlemmer fra alle 3 arrangementsklubbene, og Espen Pedersen, Kjell Kristoffersen og Marianne Aune er medlemmer fra Ranheim.



UM-komiteen startet arbeidet allerede i 2019 med planlegging for 2020 som vi måtte avlyse. Men arbeidet fortsatte kontinuerlig frem til arrangementet 2021. Et stort arbeid er lagt ned i komiteen med alt fra logistikk, samarbeidspartnere, støtteordninger, utvikling av Trondheim Stadion, planlegging av anlegget, rigging, bemanningsplanlegging, praktisk gjennomføring Mye forhåndsarbeid ligger bak samarbeidet med bl.a Trondheim kommune, Friidrettsforbundet og Spektrum.

Stevnet ble gjennomført med i alt nesten 700 deltagere i alderen 15-19 år fra hele landet. Veldig gode tilbakemeldinger fra arrangementet har vi fått både fra klubber og friidrettsforbundet, og alle vi 3 arrangørklubbene er strålende fornøyd med både gjennomføring og et pent overskudd tilbake til klubbene.

En spesiell takk til Trondheim kommune som har vært på tilbudssiden både med økonomisk støtte, klargjøring av anlegget og ikke minst være på tilbudssiden på flere plan. Og ikke minst en stor takk til alle foresatte og medlemmer i Ranheim som stilte opp og bidro i ulike roller under arrangementet!! Det hadde ikke vært gjennomførbart uten.

Ca 150 frivillige var i sving pr. dag! Med x antall arbeidstimer hver for seg! Tusen takk alle sammen!

En slik «suksess» har medført at vi igjen får arrangere UM i 2022 (12.-14.8) da Tromsø måtte trekke seg fra arrangementet. UM komiteen fortsetter også sitt videre arbeid med å utvikle Trondheim Stadion som et nasjonalt anlegg, og hvis nødvendige endringer faller på plass, er planen å søke NM i friidrett 2025.

12/10 Lagserie. Enkeltøvelser ble arrangert av Jon Olav

28/11 Adventstevne

Vi rakk også et adventstevne på tampen av året før nye strenge restriksjoner kom....

Over 140 deltagere fra hele kretsen innendørs i Ranheimshallen med følgende øvelser:

60m	8 år - senior	60m hekk	13 år - senior
Kule	8 år - senior	200m	13 år - senior
Lengde	8 år - senior	400m	13 år - senior
600m	11 år – 12 år	800m	13 år - senior
		Tresteg	13 år - senior
		Stav	13 år - senior

Tidspunktet er tidlig og før sesongstart innendørs for eliteutøvere, så stevnet bar preg av å være et breddestevne hvor påmeldingen var stor spesielt i alderen 11-14 år

4 FB-sider/Hjemmesiden

Den viktigste interne kommunikasjonskanalen også i 2021 har vært facebook og messenger.

Facebook vil nok fortsette å være viktig også for framtiden, men bruken av messenger vil nok avta til fordel for Spond, som hovedlaget har bestemt skal være klubbens interne kommunikasjonsredskap.

På hjemmesiden har det vært veldig lite aktivitet, og dette er noe klubben bør ta tak i det kommende året.

5 Regnskap 2021

Resultatregnskapet i Ranheim Friidrett viser for 2021 et overskudd på kr 207 000,- noe som gir et positivt avvik på pluss 147 000 fra det budsjetterte pluss 60 000-resultat.

Oppsummert i hovedposter viser regnskapet følgende i tnok (avvik mot budsjett i parentes):

- Aktivitetsavgift: 400 (-30)
- Spons og fondsstøtte: 50 (50)
- Inntektsandeler fordelt fra hovedlag: 123 (35)
- Dugnadsinntekter (eks hallvakt): 83 (3)
- Netto inntekter egne stevner: 225 (75)
- Trenerutgifter: -300 (20 under budsjett)
- Utøverutgifter: -200 (100 under budsjett)

Avdelingsutvalget har de siste 2-3 år arbeidet målrettet for å sikre en bærekraftig og forutsigbar økonomi. Sett over en femårsperiode er nå regnskapet i balanse og det er etablert en modell for framtiden som skal sikre god styring og forutsigbarhet rundt økonomi.

Driftsinntektene for 2021 endte på kr 930.670,- og driftskostnadene ble kr 725.100,-.

Ved inngangen til 2022 er egenkapitalen på kr 1 116 340,- som gir et solid grunnlag for videre målrettet sportslig aktivitet

6 Avdelingsutvalget 2021

Navn	Fra	Rolle/tittel
Torggrim Jacobsen	2020 på valg 2022	Leder, Sportslig Leder, Øko-ansvarlig
Pernille Wahlberg	2020 på valg 2022	Nestleder
Mari Sæther	2020 på valg 2022	Medlemsansvarlig
Rune Skjesol	2020 på valg 2022	Dugnadsansvarlig
Marianne Aune	2021 på valg 2023	Arrangementsansvarlig
Odrun Gederaas	2021 på valg 2023	Søknadsansvarlig
John Morud	2020 på valg 2022	Sekretær/Hallvakter
Karl Asmund Olsson	2020 på valg 2022	Ansvar for hjemmeside

6.1 Avdelingsutvalgets beretning

Avdelingsutvalget har avholdt 8 møter fra årsmøtet i fjor og til dags dato. De fleste møtene har vært avholdt i Ranheimshallen, RIL sitt klubbhus, klubbhuset på Trondheim stadion eller på Teams. Fremmøtet har vært bra. Det er til sammen behandlet en rekke saker, hvorav de viktigste er:

- Forholdet til Covid-19 og ulike restriksjoner
- Økonomi (sak på de vesentligste av møtene)
- Sportslig status (sak på hvert møte)
- Interne og eksterne arrangementer
- Sponsorinntekter/Stipender og dugnader
- Forholdet til Team Trøndelag
- Diverse info fra friidrettskrets og Ranheim IL hovedlag

7 Utvalg 2021

Sportslig utvalg	Leder	Torgrim Jacobsen Rune Skjesol Mari Sæther Jorunn Vigdal
Arrangement	Leder	Marianne Aune Cecilie Grønnhaug Espen Pedersen Pål Reppe Kjell Kristoffersen Hilde Guldteig Lien
Økonomi og administrasjon		Torgrim Jacobsen
Dugnad/hallvakter	Leder	John C Morud

I tillegg til de nevnte har Marthe Kristoffersen hatt (og har) ansvaret for klubbtøy

8 Engasjerte trenere 2021

Treningsgruppe 1 Mandag (8-10år)	Hanna Eid Tormod Trondsen Emil Vestre
Treningsgruppe 1 Onsdag (8-10år)	Mats Erlend Linstrøm Mia Guldteig Lien Tor-Arne Fjellvikås
Treningsgruppe 2 (11-12 år) Treningstilbud både mandag og onsdag, forskjellige trener-team de to dagene	<u>Mandag:</u> Odrun Gederaas Ole Even Hollas Hedda F Ballhald <u>Onsdag:</u> Aksel Wormdahl Lotta Elfenbein Maia Kristine Hepsø
Treningsgruppe 3 (13+) Bredt treningstilbud i TG3 innen "alle" øvelser, noe som er mulig med en stor og kompetent trenergruppe.	Silje Aune Jon Olav Bjørhusdal Cecilie Hofstad (ungdomsgruppe) Roger Hollup Bjørn Johansen Morten Rønnekleiv Lars Vikan Rise Tore Bergan

9 Kort Oppsummering 2021

- Regnskapet viser et godt overskudd også i 2021. Solid egenkapital, godt grunnlag for videre målrettet sportslig aktivitet både i topp og bredde i 2022.
- Antall aktive er relativt stabil, dog med en svak nedgang i aldersgruppen 12-14 år.
- Aktiviteten har også i 2021 vært noe preget av Covid-19, men engasjement fra alle har bidratt til et godt sportslig år, pandemien til tross.
- Fortsatt god kontinuitet i trenerstaben Fortsatt stabilitet i økonomi og trenerstab er det som skal til for å fortsette denne positive utviklingen.
- Klubben gjennomførte, sammen med Trondheim Friidrett og Nidelv IL, et meget bra UM på Trondheim Stadion

- I 2021 hadde vi to utøvere som ble tatt ut til internasjonale mesterskap, hhv. EM U20 og U23. Sigrid Wahlberg deltok på 800 m k og presterte så godt at hun kom helt til finalen. Kristina Reppe deltok på 100m hekk, og ble slått ut i innledningsheatet. Begge to representerte klubben sin på en fin måte, og vi er veldig stolte av å ha slike utøvere.
- Sliter litt med å fylle alle nødvendige verv. Derfor er det noen oppgaver som ikke får det ønskelige fokus.
- Totalt sett dog et bra år for Ranheim IL Friidrett, både i topp og bredde

10 Klubbrekorder

Klubbrekorder kvinner pr 31.12.21

Nye og korrigerte rekorder er merket med **grønt**

60m	Mette Husbyn	7,46	Oslo/Ek	24.01.87
100m	Mette Husbyn	11,86	Gävle/SWE	28.07.86
150m	Monica Grefstad	18,55	Oslo/La	07.05.88
	Monica Grefstad	18,5	Oslo/La	09.05.87
200m	Mette Husbyn	24,19	Nesbyen	15.08.87
300m	Ella Skjesol	40,50	Trondheim	20.05.2021
400m	Toril Lauritsen	55,59	Nesbyen	16.08.87
600m	Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg	1.31.15	Krets persestevne	23.06.2020
800m	Sigrid Wahlberg	2.05.39	Jessheim	02.05.2021
1000m	Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg	2.57.36	Ranheim vinterlig finale	07.02.2018
1500m	Marit Risan	4.20,79	Trondheim/Le	30.07.83
1 mile (1609,33)	Mona Kleppe	4.53,56	Bergen/Fa	16.08.83
(innendørs)	Marit Risan	4.43,15	New York/USA	27.02.84
3000m	Mona Kleppe	9.15,54	Oslo/Bi	07.07.82
5000m	Mona Kleppe	16.09,79	Oslo/Bi	26.06.82
10000m	Mona Kleppe Bonde	34.13,6	Lillehammer	24.05.85
Halvmaraton	Brit Lisbeth Reitan Høiby	1:16.33	Oslo	01.09.84
Maraton (42195)	Mona Kleppe	2:59.34	Stavanger	22.10.83
60m hekk (84,0)	Kristina S. Reppe	8,50	NM Inne Haugesund	03.02.19
80m hekk (76,2)	Tove Nervik	11,99	Bergen/Fa	20.08.88
	Vera Viola Pedersen	11,9	Trondheim/Le	14.06.87
100m hekk (76,2)	Kristina Stensvoll Reppe	13,83	Trondheim	23.08.2020
200m hekk (76,2)	Monica Grefstad	27,8	Trondheim/Le	08.08.85
300m hekk (76,2)	Mari Bones	44,36	Straumsnes	07.07.02
400m hekk (76,2)	Monica Grefstad	59,07	Nesbyen	15.08.87

1500m hinder				
2000m hinder				
3000m hinder				
Høyde	Mia Guldteig Lien	1,82	Kruskastevne, Trondheim	21.06.20
(innendørs)	Torgunn Skjerve	1,65	Hommelvik	17.01.87
Stav	Ida Beate Østhus	4,15	København/Athletics	18.06.16
Lengde	Mia Guldteig Lien	6,31	Boysen Memorial	30.06.20
Tresteg	Kristina Reppe	12,16	Ulsteinvik/UM	01.03.19
Høyde u.t.	Monica Grefstad	1,33	Bjugn	01.03.81
	Kristin Elisabeth Hovind	1,33	Grong	16.03.86
Lengde u.t.	Mette Husbyn	2,75	Trondheim	10.03.86
Tresteg u.t.	Mari Bones	7,28	Trondheim/Gl	08.03.03
Kule (4)	Janne Buan	11,68	Sona	30.07.89
Diskos (1)	Janne Buan	34,32	Trondheim/Le	19.09.89
Slegge (4/110)	Mari Bones	16,12	Straumsnes	07.07.02
Slegge (4kg)	Kaja Kotte Fredriksen	41,97	Stjørdal	17.09.19
Spyd (0,6)	Nora Synnøvd Johansen	33,44	Lillehammer	24.06.07
Spyd (gml.)	Janne Buan	36,32	Brekstad	07.08.88
5-kamp	Monica Grefstad	3045	Trondheim/Da	19/20.09.81
	(15,4-8,94-1,42/4,91-2.25,0)			
7-kamp	Monica Grefstad	4720	Trondheim/Le	22/23.09.84
	(14,4-1,50-8,89-25,7/5,20-30,42-2.18,0)1,0/1,8/1,1			

Klubbrekorder stafett kvinner pr 31.12.21

4x100m	Ranheim IL			
	(Vera Viola Pedersen71-Mette Husbyn63-Monica Grefstad64-Nina Bakken69)			
4x200m	Ranheim IL	47,79	Trondheim/Le	23.05.87
	(Vera Viola Pedersen71-Nina Bakken69-Anne Cathrine Holthe68-Toril Lauritsen67)			
1000m	Ranheim IL	1.42,5	Trondheim/Le	08.09.87
	(Vera Viola Pedersen71-Mette Husbyn63 –Monica Grefstad64-Toril Lauritsen67)			
4x400m	Ranheim IL	2.10,30	Nesbyen	16.08.87
	(Marit H. Bjørhusdal Koch62–Mari Hoff68-Toril Lauritsen67-Monica Grefstad64)			
3x800m	Ranheim IL	3.47,71	Trondheim/Le	24.05.87
	(Siri Beate Berg61-Marit Risan62-Karin Bonde59)			
4x800m	Ranheim IL	6.35,4	Bergen/Fa	19.08.78
	(Siri Beate Berg61-Berit Hellandsjø65-Marit Risan62-Karin Bonde59)			

Klubbrekorder menn pr 31.12.2021

Nye og korrigerte rekorder er merket med **grønt**

60m	Thomas Firing	6,93	Ranheim friidrettshall	18.01.15
100m	Jonas A Grønnhaug	10,67	Lillehammer	21.06.15
	Nils Petter Guldseth	10,6	Viborg/DEN	23.09.67
150m	Jonas Andre Grønnhaug	17,09	Oslo/Bi	19.05.11
200m	Jonas Andre Grønnhaug	21,57	Jessheim NM	24.08.14

	Simen Sigurdson	21,57	Trondheimslekene	27.05.18
	Jonas Andre Grønnhaug	21.50	Steinkjer inne	07.02.15
300m	Simen Sigurdson	34,40	300m stevne Trondheim stadion	08.05.18
400m	Simen Sigurdson	47,32	Kristiansand	08.06.18
600m	Jonas Andre Grønnhaug	1:21,18	Trondheim/St	19.05.10
800m	Per Øystein Saksvik	1.49,7	Oslo/Bi	25.05.76
1000m	Per Øystein Saksvik	2.28,8	Trondheim/St	15.06.74
1500m	Per Øystein Saksvik	3.41,7	Roosendaal/NED	20.06.79
1 mile (1609,33)	Per Øystein Saksvik	4.03,22	Gateshead/GBR	10.06.79
2000m	Ernst Willy Larsen	5.26,0	Göteborg/SWE	06.08.56
3000m	Ernst Willy Larsen	8.09,4	Göteborg/SWE	06.08.56
5000m	Ernst Willy Larsen	14.03,8	Oslo/Bi	15.07.57
10000m	Øistein Saksvik	29.43,2	Frankfurt(Oder)/GER	20.09.55
Halvmaraton				
Maraton (42195)				
110m hekk (106,7)	Ole-Petter Henriksen	15,50	Stjørdal	18.08.89
	Odd Ivar Søvik	15,1	Trondheim/St	30.09.78
200m hekk (76,2)	Odd Ivar Søvik	25,3	Bodø	14.08.76
300m hekk (91,4)				
400m hekk (91,4)	Olav Gissinger	54,71	Askøy, Jr.NM	31.07.2021
1500m hinder	Ola Martin Gåsvær	4.24,89	Haugesund	15.09.14
2000m hinder	Ola Martin Gåsvær	6.05.92	Trondheim	25.06.15
3000m hinder	Ernst Willy Larsen	8.42,4	Trondheim/St	05.09.56
Høyde	Inge Eide Johnsen	1,93	Trondheim	06.06.2021
Stav	Fredrik Weiseth	5,01	Ranheimshallen (Trh)	02.12.2018
Lengde	Nils Petter Guldseth	7,22	Trondheim/St	09.06.66
Tresteg	Kjell Ove Johnsen	14,13	Skage	14.08.66
Høyde u.t.	Odd Ivar Søvik	1,63	Stjørdal	28.02.76
Lengde u.t.	Helge Olav Guldberg	3,24	Trondheim	19.02.66
Kule (7,26)	Leif Christian Rise	15,84	Larvik/Lo	11.08.79
Diskos (2)	Leif Christian Rise	49,60	Steinkjer	09.09.79
Slegge (7,26)	Leif Christian Rise	42,42	Øystre Slidre	24.08.80
Spyd (0,8)	Ole-Petter Henriksen	47,08		1988
Spyd (gml.)	Roger Angel Knutsen	48,54	?	1964
5-kamp				
10-kamp	Odd Ivar Søvik	6257W	Bodø	02/03.09.78
	(11,3-6,55-11,52-1,80-51,8/15,2W-37,38-3,10-37,66-4.40,8)1,2/1,0/4,4			
	Odd Ivar Søvik	6214	Lillehammer	28/29.06.76
	(11,4-6,45-11,49-1,85-53,7/15,4-35,38-3,40-45,36-4.54,4)			

Klubbrekorder stafett menn pr 31.12.2021

4x100m	Ranheim IL	41,70	Jessheim/St	20.05.12
	(Vegard J. Øien90, Odd Eiken91, Jonas A. Grønnhaug89, Thomas Firing92)			
4x200m	Ranheim IL	1.27,91 (i)	Steinkjer	09.02.15
	(Jonas A. Grønnhaug89, Thomas Firing 92, Marin T Gjertsen 93, Brede S Stølen 93)			
1000m	Ranheim IL	1.55,29	Kristiansand	26.08.12
	(Vegard Øien90 – Thomas Firing92 – Odd Eiken91 – Jonas Andre Grønnhaug81)			
4x400m	Ranheim IL	3.18,40	Nesodden	20.05.19
	(Brede S. Stølen 93, Jonas Grønnhaug 89, Kofi Adom 96, Simen Sigurdson 93)			



4x400m manuell	Ranheim IL	3.19,2	Ås	30.08.75
	(Oddmund Rånes48,Elias Skotvoll56,Ivar Bonde56,Olav Sivertsen52)			
4x1500m	Ranheim IL	16.03,4	Hønefoss	23.09.56
	(Jon Løvli29,Johan Arnt Stegavik31,Øistein Saksvik25,Ernst Larsen26)			