

# Årsberetning for Bøler IF Friidrett 2020

## Administrasjon

Styresammensetningen i 2020 var som følger:

Leder: Per Inge Østmoen  
Nestleder og økonomiansvarlig: Arnfinn Skjervold  
Styremedlem og sportslig leder: Hermann Bruun  
Styremedlem og tøyansvarlig: Anette Rokne  
Styremedlem: Erik Oseth  
Varamedlem: Tore Olav Moe  
Varamedlem: Ole-Andreas Brastad

## Andre tillitsverv og funksjoner i 2020

Internettredaksjon: Hermann Bruun, Trond Olav Berg, Per Inge Østmoen

Oppmann for barn og ungdom: Per Morten Rennan

Trenere for barn og ungdom: Tore Olav Moe, Erik Oseth, Jørgen Brekke, Knut Brekke, Tarek Øzger, Ole-Andreas Brastad, Balder Brastad, Martinus Fonstad Børnes, Ella Gangnes og Hedda Martinsen.

Valgkomite: Trond Olav Berg, Jon Ragnar Ilseng

Administrativ representasjon:

- Per Inge Østmoen er leder for idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø bydel.

## Generelt om friidrettsgruppa

Bøler IF Friidrett viderefører sin rolle som miljøskaper, og vi fortsetter å inkludere unge mennesker inn i friidretten. Vi fortsetter med å hjelpe mange i Østensjø-distriktet til å etablere gode vaner med en aktiv og sunn livsstil hvor fysisk aktivitet er en naturlig del av hverdagen. Det er ingen tvil om at vi trekker mange med i friidretten og det sosiale miljøet som knytter seg til friidrettsgruppa. Dette er vår målsetning, og vi ser at vi lever opp til den.

Fokus på vår klubb utvikling har de senere årene ligget på tre områder: Trenersituasjonen ved å engasjere nye trenere ved behov, indre kommunikasjon og samholdet i Bøler IF Friidrett. Vi har opplevd å ha lykket godt med å styre klubb utviklingen i ønsket retning på alle disse områdene, og holder på med å utforme en enda tydeligere strategi for hva slags tilbud vi vil gi og hvordan vi gjør det.

## Internettaktivitet og hjemmeside

Vår hjemmeside [www.bif-friidrett.no](http://www.bif-friidrett.no) er en viktig formidlingskanal for oss, og det samme gjelder for våre Facebook-sider. Det er en stor styrke for oss at vi har menneskelige ressurser til å opprettholde vår egen nettside med egen plattform, egen utforming, egen redaksjon og egenprodusert innhold. Hjemmesiden er hovedkanal for kunngjøringer og de mest fyldige bildereportasjene, men både tillitsvalgte og andre medlemmer i friidrettsgruppa er aktive på Facebook. Spond er også blitt en funksjonell og viktig formidlingskanal. De ulike kommunikasjons- og formidlingskanalene utfyller hverandre, og begge er viktige for oss.

## Økonomi

Smittesituasjonen medførte mindre aktivitet, slik at presset på økonomien ble lavere enn normalt. Hovedinntektskilden til gruppa er Nøklevann Rundt. Tross strenge smitteverntiltak fikk vi arrangert et sterkt nedskalert løp. En god koronakompensasjon fra myndighetene og en gave fra OBOS førte til at arrangementet ga et overskudd på kr 245.000,-. Vi fikk også koronakompensasjon for den avlyste Bølerstafetten.

Friidrettsforbundet omdisponerte midler til fordeling blant klubber som måtte avlyse/nedskalere arrangementer. Etter søknad fikk Bøler IF Friidrett tildelt kr 20.000,-.

Driftsinntektene i 2020 var kr 683.334,53, mens finansinntektene var kr. 9.745,-. Driftsutgiftene var kr 612.094,88 noe som ga et overskudd på kr. 80.984,65, litt mer enn budsjettet. Egenkapitalen ved utgangen av 2020 var kr. 1.417.603,74. Den store aktiviteten i gruppa førte til at trenergodtgjørelse også i 2020 var gruppas største utgiftspost.

Bøler IF Friidrett har en nøktern og realistisk tilnærming til økonomien, og målet er å gi utøverne et godt og attraktivt sportslig tilbud.

## Klubbtoy

Vi har tatt i bruk klubbens nye logo på klubbtoyet. Det var mindre salg dette året som følge av mindre aktivitet grunnet Covid-19 pandemien. De fleste medlemmene, trenere og andre involverte bruker klubbtoyet på treninger og arrangementer. Informasjon om klubbtoy via Facebook og e-post til medlemmene fungerer utmerket. Alle nyinnmeldte medlemmer får en gratis T-skjorte. Det er ingen prisøkning på klubbtoyet og avtalen med Trimtex Norge AS fortsetter.

## Medlemmer

Ved utgangen av 2020 hadde friidrettsgruppa 176 medlemmer. Det er en økning på 9 fra forrige årsskifte. I løpet av året hadde gruppa 185 betalende medlemmer, 3 flere enn året før. Smittesituasjonen i 2020 har ikke hatt negativ påvirkning på medlemstallet, noe som er positivt.

De betalende medlemmene i 2020 fordelte seg slik:

Bøler IF Friidrett	Jenter/Kvinner					Gutter/Menn					Totalt
	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	
Alder											
Aktive	2	17	10	0	9	0	68	22	1	28	157
Støttemedlemmer					8			2	2	16	28
<b>Totalt</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>185</b>

## Friplassen på Haraløkka

Prosjekt Haraløkka 2020 ble fullført i 2020, ved at Friplassen ble offisielt åpnet den 19. september. De treningsfasiliteter som Friplassen inneholder, har i betydelig grad utvidet klubbens treningsmuligheter.

## Rapport fra våre arrangementer

### Idrettsmerkeprøver

Bøler IF Friidrett fortsetter med å arrangere idrettsmerkeprøver på Haraløkka. En liten kjerne av til dels eldre utøvere som har tatt disse prøvene i mange tiår holder idrettsmerkets tradisjon i hevd, og vi vil fortsette med å arrangere idrettsmerkeprøver. Nå kan vi dessuten arrangere dem på Friplassen.

### Bølerstafetten

Bølerstafetten 2020 måtte avlyses på grunn av COVID-19-epidemien.

### Ulsrudvann Rundt

Det var planlagt 6 løp i treningskarusellen Ulsrudvann Rundt også i 2020. På grunn av koronasituasjonen ble samtlige løp avlyst.

### Klubbmesterskap i terrengløp

På grunn av smittereglene ble årets klubbmesterskap flyttet fra våren og til 31. august. Det deltok 47 medlemmer, som var 7 færre enn året før. 35 av deltagerne var under 18 år. Alle deltagerne fikk en glasspremie med klubbens nye logo, laget av Gullsmeden på St.Hanshaugen.

## **Nøklevann Rundt**

Den 10. oktober ble det 39. Nøklevann Rundt arrangert. Arrangementet var nedskalert pga. smitteverntiltak i forbindelse med covid-19 pandemien og 5km og barneløpet ble avlyst. I alt 264 deltagere fullførte 10 kilometer.

## **Fellestreninger**

### **Barn 6-9 år**

Den yngste gruppa ble ledet av Ole-Andreas Brastad og Balder Brastad, samt Martinus Børnes som ble med etter høstferien. De har hatt et godt stabilt oppmøte på trening. Grunnet epidemien med Covid-19 har alle treninger dette året foregått utendørs. Innholdet av øvelser/leker på trening har også måtte blitt tilpasset smittesituasjonene. Treningene har vært på Haraløkka. Dette har fungert bra og etter at Friplassen kom i august har denne blitt brukt på trening. Friplassen har gitt mulighet til å hoppe lengde, støte kule og har løpebaner. Dette er øvelser som ble gjort hyppig på trening. Det har jevnt over vært høyt oppmøte på trening, med 25-30 deltakere.

### **Barn 10-11 år**

Trenere gjennom året har vært Tarek Øzger og Jørgen Brekke. Ella Gangnes har stilt som trenere på onsdager fram til sommeren 2020. Treningen har foregått i gymsalen på Nøklevann skole hver mandag og onsdag i vintermånedene samt på Haraløkka etter påske. Gruppen har trent på Friplassen på Haraløkka fra september og ut året.

Oppmøte på treningen har holdt seg stabilt også høsten 2020. Gruppa har hatt rundt 15 unger pr trening.

På grunn av epidemien med covid-19 har gruppa kun trent ute i vintermånedene på slutten av året.

### **Ungdom 12-15 år**

Trenere gjennom året har vært Tore Moe og Knut Brekke. Treningene har foregått på Haraløkka og Friplassen ble tatt i bruk fra og med september 2020. Det har vært godt oppmøte på trening, 20-25 i snitt pr trening. Det har kommet tilskudd fra den yngre gruppa, noe som er gledelig.

### **Ungdom 15-19 år**

Trener for gruppa har vært Erik Oseth. Treningen har foregått på mandager og onsdager. Første del av januar hadde vi Eldar Thomassen Fagerbakke som viste drilløvelser, styrke og løpsintervaller. Vi hadde utetrening mandager 18-19 og onsdager ute 19-20 og innetrening 20-21. Etter påske var det trening på Trasop mandager kl.17-18 og onsdager kl.17.30-19. Innetreningen var avsluttet 12. mars. Rolig jogging, uttøying, drill, stigningsløp, intervaller og nedjogging.

Korte intervaller 40x20/20 og lengre intervaller på 10x300m m/gåpause mellom hvert drag. Gruppa er relativt liten.

Når oktober kom hadde vi bakkeintervaller bak klubbhuset på mandager og lengre intervaller på onsdager i blindeløypa. Begge dager rolig jogging i blindeløypa, drill, styrke og stigningsløp og rolig nedjogging hjemover.

### **Senior og veteraner**

Fram til begynnelsen av mars var det innetrening på Bislett på tirsdager med intervaller, deretter har det ikke vært fellestrening på tirsdager pga. epidemien med covid-19. På søndager er det felles løpetur fra Haraløkka.

## **Sportslig rapport**

### **Resultater banestevner senior og veteran**

Resultater fra alle banestevner for utøvere 13 år og eldre finnes på [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no) under statistikk.

### **Utvalgte resultater**

Richard Smitt-Ingebretsen tok gull i KM i slegge. Richard Smitt-Ingebretsen er en særlig aktiv utøver, han hadde 55 resultater i 2020.

Eldar Thomassen Fagerbakke hadde følgende resultater i løp på bane:

1500m	4,07,35	14-h5	15.07.20	Oslo/Bi, Oslo Sommerstevne
3000m	8,20,01	5-h4	29.07.20	Fana, Gneist-Gular Koronastevne 4
3000m	8,21,01	3-h5	08.07.20	Oslo/Bi, OFIKs julistevne
3000m	8.43,35	1	18.06.20	Ås, Kretsstevne
5000m	14,39,49	1-h7	29.06.20	Oslo/Bi, Boysen Memorial 2020
5000m	14,48,69	1	07.08.20	Jessheim, Norgeslekene

## Senior og veteran utenfor bane

Utvalgte resultater

Hanne Kristiansen-Haugland vant Farris Ultra 67 km og Østmarka Trail Challenge 37 km.

Tony Gjerde CPC Loop Den Haag Halvmaraton 1:09:37

Tony Gjerde Perseløpet 10 km 32:14

Tony Gjerde Perseløpet 5 km 15:40

Våre seniorer og veteraner har konkurrert mindre enn normalt pga. covid-19, men har også i år prestert godt og på statistikkene utarbeidet av organisasjonen Kondis har vi mange resultater for senior og veteran fra 5 km til maraton. <http://www.kondis.no/index.php?id=4749998>

### Klassevinnere:

Jon Ilseng Perseløpet 5km og HQ halvmaraton.

Tony Gjerde Perseløpet 10 km og 5 km.

Trond Olav Berg KM terrengløp, Perseløpet, Norgesløpet og Nøklevann Rundt.

Hanne Kristiansen-Haugland Nøklevann Rundt.

## Resultater mosjonsløp

Det vises til utførlig løpsstatistikk for mosjonsløp for året 2020 som finnes på hjemmeside her: [https://www.bif-friidrett.no/div/resultater\\_2020.php](https://www.bif-friidrett.no/div/resultater_2020.php), hvor det fremgår hvordan vi har prestert i baneløp, gateløp, terrengløp og motbakkeløp.

## Innendørsstevner barn og ungdom

På grunn av Covid-19 har mange av stevnene blitt avlyst. Vi har hatt utøvere som har deltatt i Bassen Sprint.

## Stafetter barn og ungdom

De fleste stafettene ble dessverre avlyst. Vi stilte flere lag i KM Banestafetter på Lambertseter stadion høsten 2020.

## Banestevner barn og ungdom

Det er svært gledelig at vi har utøvere som liker å konkurrere. Vi har hatt utøvere med i Tyrvinglekene, OFIK Julistevne, Groruddalslekene, Lambertsetersprinten, Nittedalslekene, KM-Terrengløp, Lerøylekene og KM Oslo Akershus. Flere av de unge medlemmene er fornøyd med kun å delta på fellestreningene. Vi håper flere etter hvert vil delta i konkurranser.

## Mosjonsløp/terrengløp barn og ungdom

Det var flere fra gruppa 12-15 år som deltok i Nøklevann Rundt. Vi gratulerer Trym Gjedebo-Skarpeteig med klasseseier på 10 km. Vi hadde også deltagere i KM i terrengløp.

Oslo, den 28.1.2021

Bøler IF Friidrett

*Styret*