



# Søndre Land IL

## Friidrett

## ÅRSMELDING 2019

### 1. STYRET

Styret i Søndre Land IL Friidrett har siden forrige årsmøte bestått av:

Leder:	Vidar Ødegård
Nestleder/sekretær:	Ingeborg Engelién Andresen
Kasserer:	Steffen Rudsengen
Styremedlem:	Britt Elin Røvik
Styremedlem:	Mari Øiom Askvig
Styremedlem/sportslig leder:	Sæmund Moshagen
Vara:	Roger Matungulu Kongolo

Siden forrige årsmøte er det avholdt 6 styremøter. Det har i tillegg vært jevnlig kontakt mellom styrets medlemmer på telefon og e-post ved behov. Arbeidet i styret har i særlig grad dreid seg om byggingen av kastanlegget på Holmenbanen, tilrettelegging for sportslig aktivitet, inntektsbringende aktivitet, arrangementsplanlegging og organisatoriske forhold knyttet til SLIL Allianse og anleggsdrift i idrettsparken. I forhold til det siste er det nå enighet om en modell som det er håp om at formelt gjennomføres fra 2020. Det er også avholdt ett møte med anleggseier i idrettsparken, kommunen, om forhold knyttet til drift og bruk av anlegget. SLIL Friidrett ønsker at kommunen utøver myndighet over dette.

### 2. SPORTSLIG AKTIVITET

Friidrettsaktiviteten har vært stor og god også i 2019. 57 barn og unge har deltatt regelmessig (betalt treningsavgift) på treninger, fordelt med 13 barn på friidrettslek og 44 ungdomsutøvere. 37 av disse igjen – 30 ungdomsutøvere og 7 friidrettslekere - har deltatt i stevner og konkurrert individuelt på krets-, region- og nasjonalt nivå. I tillegg har vi fått flere nye medlemmer som deltar i løp utenfor bane og mosjonsaktivitet. Samlet medlemstall i 2019 var 110.

Utøverne har satt en rekke personlige rekorder. Det er også i 2019 prestert mange sterke resultater og gode plasseringer helt opp på topp nasjonalt nivå.

Søndre Land IL Friidrett fikk i 2019 fikk to norske mestere og totalt 14 medaljer fra offisielle norske mesterskap.

Klubben har også i 2019 jobbet godt for å utvikle seg i takt med utøverne, og har nå et godt fundament for å følge opp og gi utøvere mulighet til mestringsopplevelse på alle nivåer.

Tirsdagstreningene for ungdom og friidrettslek for barn i sommerhalvåret er grunnpilarene i klubbens sportslige aktivitet, der verdigrunnlaget er mestringsglede – uavhengig av alder og trinn i utviklingstrappa.

Ut over det makter klubben, med små ressurser og frivillig innsats i alle ledd, å gi ungdom som vil satse på friidrett mulighet til individuell mestring, veiledning og oppfølging på ulike nivåer fra nybegynner i ulike aldre til elite på nasjonalt toppnivå.

12 av klubbens eldste utøvere har individuell avtale med klubbens hovedtrener om veiledning på ytterligere 1-3 økter i uka utover de åpne klubbtreningene tirsdager og lørdager. Disse følges opp med individuelle program, noen også for egentrening opp til totalt åtte ukentlige økter, og fører treningsdagbok. Det kommer stadig til nye ungdommer som banker på døra med ønske om å trene mer med tilsvarende oppfølging. Dette viser at det er stor interesse blant unge i Søndre Land for å satse på friidrett også som toppidrett.

Klubben eier konkurransetøy som disponeres av utøverne når de representerer klubben på stevner.

SLIL Friidrett praktiserer samlet påmelding fra klubben gjennom Sportsadmin til stevner prioritert av klubben. Her dekker klubben startkontingent for alle som har betalt kontingent og treningsavgift det gjeldende år til SLIL Friidrett.

Ved deltakelse i offisielle norske mesterskap på bane dekker klubben reise og opphold, i tillegg til startkontingent, for klubbens kvalifiserte utøvere som deltar på transport og innkvartering i klubbens regi. For utøvere som er uttatt av krets eller forbund til samling eller representasjon dekker klubben eventuell reisekostnad/innkvartering/egenandel.

Veksten i klubbens aktivitet, fra ingenting til dagens aktivitet på 11 år, reflekteres også i klubbkontingenten SLIL Friidrett betaler til Oppland Friidrettskrets. Vi har gått fra "liten aktivitet", via "middels aktivitet" til de siste årene "stor aktivitet", og bare Lillehammer IF anses av overordnet organisasjonsledd å være en større friidrettsklubb i Oppland enn Søndre Land IL Friidrett. Dette indikerer en aktivitet i SLIL Friidrett som krever mer av klubben organisatorisk enn da aktiviteten var mindre.

Klubben hadde inntil for få år siden kun sporadisk kvalifiserte utøvere til norske mesterskap. De siste årene har dette økt hvert år. Nå har klubben ni kvalifiserte utøvere til offisielle norske mesterskap (15 år og eldre) fordelt på Ungdoms-NM, Jr.NM og Senior-NM.

## **Arrangementer**

**Landstafetten** ble arrangert for 51. gang på rad Kr. Himmelfartsdag 30. mai. Deltakelsen har tatt seg opp de siste årene, og i 2019 deltok 12 lag – 6 jentelag og 6 guttelag - fra seks klubber. For sjette året ble det arrangert mosjonsløp i Land Løpskarusell i den samme løypa rett etter stafetten.

I 2019-stafetten stilte Søndre Land IL selv med to lag i gutteklassen (4. og 6. plass) og ett lag i jenteklassen (6. plass). Vinner var Raufoss IL for både jenter og gutter.

**Friidrettens Dag** ble arrangert i Søndre Land Idrettspark lørdag 1. juni. 40 deltakere deltok i lengde, høyde, liten ball, kule og 60 meter. Det var gratis deltakelse og alle fikk medalje. Vi arrangerte samtidig også løp i Land Løpskarusell.

**Land Løpskarusell:** Det er også i 2019 arrangert karusell med 12 løp i samarbeid med Nordre Land IL Friidrett. 5 av løpene ble arrangert i Søndre Land. I 2019 var det totalt cirka 80 deltakere med til sammen omkring 200 starter. Dette er en liten nedgang fra året før. Løpene i Søndre Land ble arrangert på Lyngstrand 8. mai (19 deltakere), i Hov sentrum 30. mai (23 deltakere), Søndre Land Idrettspark 1. juni (16 deltakere), Kråkvika 19. juni (11 deltakere), og Ringelia stadion 14. august (13 deltakere).

**Banestevner:** Vi har arrangert innendørs treningsstevne i Søndre Land-Hallen 9. mars og og KM hopp uten tilløp 9. november. Utendørs i Søndre Land Idrettspark arrangerte vi treningsstevne 28. september. Stevnene har i hovedsak samlet utøvere fra egen klubb, men også noen og litt flere enn tidligere fra omkringliggende klubber. Stevnene er således et viktig tiltak for at klubbens egne utøvere skal ha et stevnetilbud også på hjemmebane.

**Motbakkeløpet Fra Fjord til Helvete** ble lørdag 15. juni arrangert for femte gang i samarbeid med Søndre Land IL Ski. Løpet inngår som en del av programmet under bygdefestivalen "Tid for tømmer", og organiseres av egen arrangementskomitee med tre representanter fra hvert av lagene. Ingeborg Engelian Andresen og Steffen Rudsengen har representert styret i SLIL Friidrett, og Hans Lysen er deltakerrepresentant i komiteen. Løpet samlet 161 påmeldte i 2019, som var en tilbakegang fra rekorddeltakelsen i 2018 (190). Man kan anta at noe av årsaken til tilbakegangen, er at arrangementet gikk samme dag som Birkebeinerløpet. Økonomisk gikk løpet 12061,25,- i overskudd. Dette skyldes god jobbing mot sponsorer, og i tillegg mottok arrangementet en privat gave på 5000,-. Det ble søkt Søndre Land Kommune v/folkehelsekomiteen om økonomisk støtte til arrangementet, og man fikk en underskuddsgaranti. Den største kostnaden for arrangementet er tidtakersystem og profesjonell støtte til dette. Det ble forsøkt å få til et samarbeid med naboklubber rundt dette, men uten hell. Det er avgjørende for et vellykket arrangement at tidtakersystemet fungerer og gir rask og trygg oversikt over resultatene, derfor prioriteres dette høyt.

**Idrettsskole i høstferien:** SLIL Friidrett og SLIL Håndball arrangerte for åttende året på rad idrettsskole i Søndre Land-hallen over to dager i høstferien. Idrettsskolen foregikk over samme lest som tidligere år, og under navnet Ragnsells Idrettsskole. 25 barn i alderen 6 til 12 år deltok. Sæmund Moshagen hadde hovedansvaret for friidrettsdelen av idrettsskolen, mens 11 av klubbens ungdomsutøvere var med som instruktører.

### Trening og konkurranser

**Treningsforhold:** Treningene har foregått i Søndre Land-Hallen og Søndre Land Idrettspark. Disse anleggene gir oss gode treningsforhold året rundt. Klubbens treningstid på tirsdager og lørdager, som er de eneste dagene vi har tilgang til løpebanen/ hele anlegget, utfordres stadig av fotballen. Vi opplever dog at friidrettens tilstedeværelse i idrettsparken har støtte i alliansen og hos anleggseier Søndre Land kommune. Det var også i 2019 store utfordringer med å få gjennomført opprydding etter vinterdriften av kunstgressbanen, noe som forsinket friidrettens oppstart av trening utendørs

**Friidrettslek** for barn i alderen opp til 12 år tilbys i sommerhalvåret. I 2019 startet vi opp i Søndre Land-Hallen etter påske før aktiviteten ble flyttet utendørs til Søndre Land Idrettspark. Friidrettslek pågikk deretter fram til høstferien. Aktiviteten ble ledet av Sæmund Moshagen, Kristin Stavik Moshagen og Ingeborg Engelian Andresen. Ungdomsutøvere har også i 2019 vært med som aktivitetsledere på friidrettslek. Dette er svært positivt.

**Ungdomsgruppa** har i 2019 hatt faste treninger hver tirsdag gjennom hele året. Disse er blitt ledet av Sæmund Moshagen. I tillegg har konkurranseutøvere/viderekomne hatt treninger lørdager gjennom hele året, ledet av Sæmund Moshagen. For de eldste konkurranseutøverne (15+) er det tilbud om ytterligere to-tre fellestreninger etter avtale mellom utøvere og trener, som består av styrketrening og teknikktrening i vinterhalvåret og øvelsesspesifikk trening i sommerhalvåret. 12 av klubbens eldste utøvere har hatt slik avtale i 2019. Vi opplever at det er mange ungdommer i alderen 15-22 år som ønsker å satse på friidrett gjennom å trene 4-5 økter eller mer i uka, og ha individuell oppfølging gjennom egne program.

**Løpegruppa** var et nytt, intervallbasert mosjonstilbud i laget fra høsten 2018. Den ble etablert etter initiativ fra sportslig leder, og realisert etter at Tor Kyllingstad gjennomførte løpegruppetrenerkurs i regi av Norges Friidrettsforbund. Han var primus motor for løpegruppa fram til sommeren 2019, deretter har Håvard H. Holstad tatt over som

drivkraft. Aktiviteten har for det meste Kråkvika som møteplass hver mandag, men har også benyttet andre steder. Aktiviteten har hatt fra 4 til 10 deltakere.

**Samarbeid med andre klubber:** Søndre Land IL Friidrett har god kontakt og samarbeid med naboklubbene Nordre Land IL, Raufoss IL og Brandbu IF. Vi arrangerer Land Løpskarusell sammen med Nordre Land. Ungdomsutøvere fra Nordre Land og Brandbu har deltatt på treninger hos oss både innendørs og utendørs. Vi samarbeider med Raufoss om innkjøp av piggsko til konkurranseutøvere, og ved behov om hekkeløpstreninger for mangekjempere. I 2019 har vi også hatt et samarbeid med Moelven IL om enkelte treninger i stavhopp for gutter i vår klubb som vil prøve seg på mangekamp.

Josue Kongolo og Caleb Kongolo deltok i januar 2019 på kretstreningsleiren på Tenerife. Nissi Kongolo, Fatou Camara og Nikolai Stavik Moshagen har deltatt på kretssamlinger i "Team Mangekamp".

Vi har de siste to årene også fått til gode samarbeider med klubber/trenere utenfor vår egen krets, som har sikret at våre mest ambisiøse ungdomsutøvere fortsatt kan være medlemmer i SLIL Friidrett når de reiser ut av distriktet for utdanning etter videregående skole. Klubben har i 2019 hatt samarbeid med Ranheim IL/trener Roger Hollup og oppfølging av Telma Eid. Caleb Kongolo får trene sammen med Ringerike FIK under sine studier på Hønefoss, der han også er en ressurs som veileder og inspirator for Ringerikes unge friidrettsutøvere. Gracia Kongolo studerer i Drammen, der klubben har avtalt at hun kan delta på treninger med IL Sturla og IF Hellas.

**Resultater:** Klubbens utøvere i alderen 11 år og eldre kapret 70 KM-medaljer, hvorav 41 gull, innendørs- og utendørs i 2019. Dette fordeler seg på KM innendørs, KM hopp uten tilløp og KM 11-14 år utendørs

**Utendørssesongen 2019** ga seks topp 3-resultater nasjonalt i aldersbestemte klasser fra 13 år og eldre. 14 resultater er innenfor topp 10 nasjonalt og 22 innenfor topp 20. 10 av klubbens utøvere sto bak disse. 14 av enkeltresultatene er innenfor "topp 10" og 5 innenfor "topp 3". 10 av resultatene er i tillegg innenfor "Topp 50" for seniorer. Tre utøvere; Nissi Kongolo (13) og Fatou Camara (16) har prestert resultater til mer enn 1000 poeng på Tyrvingtabellen.

Nissi Kongolo (13), Fatou Camara (16), Josue Kongolo (17) og Telma Eid (21) har alle resultater blant de tre beste nasjonalt i aldersbestemte klasser. I tillegg er Are Bergum Nilsen (19), Even Rudsengen (18), Caleb Kongolo (19) og Mari Askvig (19) inne på den nasjonale topp 10-lista. Nikolai Stavik Moshagen og Henrik Haugen Vestrum ligger rett bak.

Ser vi på seniorstatistikken – uavhengig av alder 15 år og eldre – har Telma Eid klubbens beste resultat i 2019. Hennes 11,92 i tresteg er tiende best for kvinner senior i år. Også Are, Even og Fatou har resultater blant de 30 beste i landet på seniornivå.

**Innendørssesongen 2019** ga hele fire nasjonale årsbesteresultater i aldersbestemte klasser og ett for senior.

Nissi Kongolo var Norges beste i både kulestøt og høyde uten tilløp i G13. Gracia Kongolo var ener i både tresteg uten tilløp og lengde uten tilløp i J20/22. Josue Kongolo var ener i G17 i lengde uten tilløp og Telma Eid ener i J 20/22 i høyde uten tilløp.

Klubbens utøvere hadde 13 resultater innenfor topp tre i sine klasser. I tillegg til de nevnte fire er Fatou Camara og Caleb Kongolo inne her med andre plasser i henholdsvis kulestøt

J16 og høyde uten tilløp G18/19. Ytterligere 15 resultater er plassert innenfor topp 10. Her finner vi også Even Rudsengen i G18/19, Henrik Haugen Vestrum i G14, Mari Askvig i J18/19 og Are Bergum Nilsen i G18/19. Nikolai Stavik Moshagen har en 11. plass i G14.

Totalt har klubbens utøvere 13 topp 3-resultater, 28 topp 10-resultater og 37 topp 20-resultater nasjonalt innendørs.

På seniornivå var Gracia Kongolo inne med både første- og tredjeplass blant kvinnene. Hun er beste kvinne i tresteg uten tilløp og treer i lengde uten tilløp. I sistnevnte øvelse har hun vunnet bronse i NM de to siste sesongene. Caleb Kongolo og Telma Eid er inne med henholdsvis 4. og 9. plass på seniornivå i høyde uten tilløp. Totalt har klubbens utøvere 12 topp 20-resultater på seniornivå innendørs sesongen 2019.

**Norske mesterskap:** Fatou Camara (16), Josue Kongolo (17), Even Rudsengen (18), Mari Øiom Askvig (19), Caleb Kongolo (19), Olav Bergan Stuedal (19), Are Bergum Nilsen (19), Telma Eid (21) og Gracia Kongolo (22) kvalifiserte seg alle for deltakelse i offisielle norske mesterskap i 2019. Fatou, Josue, Are, Caleb, Telma og Gracia deltok i Ungdoms-NM innendørs. Josue, Caleb, Telma og Gracia deltok i hovedmesterskapet (NM for senior) innendørs. Fatou, Josue, Caleb, Telma og Gracia deltok i Jr. NM. I Ungdoms-NM utendørs deltok Fatou, Josue, Caleb og Are. Nissi Kongolo, Iver Hauger Fremstad, Lise Mari Røvik Engelund, Sander Johnsbråten, Nikolai Stavik Moshagen og Ryab Haanchooten ble uttatt og deltok på Opplands lag til 13 og 14-åringenes mesterskap, Lerøy-Lekene (Ungdomslekene).

**Totalt høstet våre utøvere 2 gull-, 8 sølv- og 8 bronsemedaljer** i nasjonale mesterskap i 2019.

Fatou Camaras vant gull i kulestøt J16 under Ungdoms-NM innendørs. Caleb Kongolo vant gull i Junior-NM høyde uten tilløp.

Telma Eid vant sølv i høyde uten tilløp i NM for kvinner senior, sølv i høyde og bronse i tresteg og 100 meter hekk under Junior-NM, samt sølv på 60 meter hekk og bronse i høyde under Ungdoms-NM innendørs. Gracia Thiana kongolo vant bronse NM lengde uten tilløp for kvinner senior. Josue Kongolo vant sølv i Junior-NM lengde uten tilløp, og henholdsvis sølv og bronse i Ungdoms-NM innendørs og utendørs i kulestøt. Caleb Kongolo vant bronse i Junior-NM lengde uten tilløp, og Fatou Camara sølv i kulestøt under Ungdoms-NM ute.

I Lerøy-Lekene/Ungdomsmesterskapet vant Nissi Kongolo sølv i kulestøt og brose på 200m og 60 m i G13, mens Nikolai Stavik Moshagen vant sølv i kulestøt G14.

### **Klubb- og kretsekorder – og norsk aldersrekord**

Det er i 2019 satt 5 klubbrekorder for seniorer i Søndre Land IL.

Kule kvinner: Fatou Camara, 11,09

Tresteg kvinner: Telma Eid, 11,89

Lengde uten tilløp kvinner: Gracia Kongolo 2,74

Høyde uten tilløp menn: Caleb Kongolo, 1,56

4 x 100m stafett menn: 45,72 (Caleb Kongolo, Olav Bergan Stuedal, Even Rudsengen og Josue Kongolo).

Nissi Kongolo har satt nye kretsrekorder for Oppland i G13 i høyde uten tilløp (1,42) og lengde uten tilløp (2,78). Resultatet i høyde uten tilløp er ny norsk aldersrekord i G13.

**Av stevneprestasjoner ellers** kan nevnes at Aksel Stavik Moshagen (11) vant to sølv, Josue Kongolo (17) en sølv og Caleb Kongolo (19) en bronse i Norges største friidrettsstevne, Tyrvinglekene. Veidekkelekene på Lillehammer, som er et annet av landets største friidrettsstevner, vant klubbens utøvere fem gull, to sølv og tre bronse. I Bamselekene i Stangehallen ble det fire gull og to sølv, mens det ble en sølv og en bronse i Tyrvinglekene innendørs.

### 3. KLUBBUTVIKLING

**Anlegg og utstyr:** SLIL Friidretts utstyrshus i Søndre Land Idrettspark, som ble åpnet høsten 2016, har stor betydning for klubbens treningsaktivitet, arrangementer og vedlikeholdsforpliktelse i Søndre Land Idrettspark. Bygget gjør at SLIL Friidrett kan lagre alt utstyr på ett sted og helt inntil friidrettsbanen. Det siste året har anskaffelse av flere maskiner til vedlikehold og bord til arrangementer ført til behov for en utvidelse, slik at maskiner kan parkeres i separat rom. Tilbygg planlegges satt opp sommeren 2020.

Det har vært utført en betydelig dugnadsinnsats også i 2019 med stell og vedlikehold av friidrettsbanen og området omkring. SLIL Friidrett har vedlikeholdsansvaret i den nordre enden av idrettsparken (nord for nordre ballnett), med kosting, blåsing og støvsuging av friidrettsdekket og grasklipping på området inntil banen. Oppgaven med å holde banen ren og i god stand innebærer et betydelig arbeid for laget. For den øvrige delen av anlegget oppleves det løpende vedlikeholdet av anlegget som mangelfullt. Dette gjelder særlig etter vinterdriften av kunstgressbanen med betydelig spredning av gummigranulat.

Banen er ikke spylt med vann etter vinterdriften de to siste årene, slik den skal i henhold til vedlikeholdsinstruksen og –avtalen mellom anleggseier kommunen og SLIL Alliance. For å ha tilfredsstillende forhold på løpebanen på langsiden, som også er publikumsområde under aktivitet på kunstgressbanen, har kommunen også i 2019 fjernet gummigranulat etter vinterdriften.

**Kastanlegget ferdigstilt:** Kastanlegget for diskos, slegge og spyd på Holmenbanen ble ferdigstilt høsten 2019. Anlegget har kostet vel 110.000 kroner, hvorav 90.000 kroner er finansiert gjennom anleggstilskudd fra Sparebankstiftelsen DNB (50.000,-), Søndre Land kommune (30.000,-) og Totens Sparebank (10.000,-). Fra stiftelse i Oppland Friidrettskrets mottok vi vel 6000 kroner i tilskudd til anskaffelse av kastutstyr. Noen av klubbens medlemmer med Vidar Ødegård i spissen har lagt ned en betydelig dugnadsinnsats med å realisere anlegget. Foruten støyping av kastring og montering av stolper for sikkerhetsnett, er banen ryddet, sloddet og gruset opp i kastsektoren. Anlegget vil bli åpnet våren 2020.

**Idrettsmedisinsk tilbud.** Søndre Land IL Friidrett har samarbeidsavtale med Gjøvik Idrettsmedisinske Team. Avtalen gjelder alle medlemmer i SLIL Friidrett. Ved behov benyttes også annen idrettsmedisinsk kompetanse.

**Representasjon:** Laget deltok i Borgertoget i Hov 17. Mai, og med aktivitet i Hov sentrum under Høstjakta. Vidar Ødegård med Ingeborg Engelian Andresen som stedfortreder har representert laget i møter i SLIL Alliance og Søndre Land Idrettsråd. Sæmund Moshagen er nestleder i Oppland friidrettskrets (Innlandet friidrettskrets fra 1. Januar 2020). Samarbeidet mellom behandlere og klubben tilfører betydelig og viktig kompetanse til trenerrollen mht skadeforebygging, alternativ trening og gjenopptrening av utøvere etter skader.

**Samarbeid med skoler:** Klubben har samarbeid med Fryal skole, Odnnes skole og Søndre Land ungdomsskole om gjennomføring av friidrettsmerkeprøver for barn og ungdom. Dette gir også rekruttering til klubbens aktiviteter. Klubben gir merke til elevene som tilfredsstillende kravene, og får til gjengjeld innsikt i resultatene fra merkeprøvene og anledning til å ønske merkevinnerne velkommen på klubbens organiserte treninger. Klubben har også et samarbeid med Søndre Land ungdomsskole og Fryal skole om

tilrettelegging for skolefriidrettsdager i idrettsparken med bl.a. utlån av SLIL Friidretts utstyr.

**Klubbavtale:** SLIL Friidrett har klubbavtale med MX Sport Hov Randsfjord Handel. Foruten innkjøp av klubbtøy, gir avtalen våre medlemmer tilbud om å handle trenings- og konkurranserelevant utstyr til 20 prosent medlemsrabatt. Vi har også satt sammen en egen klubbkolleksjon av trenings- og konkurransetøy i idrettslagets farger rødt og blått. Under Landstafetten ble det holdt klubbdag i butikken med 30 prosent rabatt innenfor klubbavtalen for lagets medlemmer.

**Sponsorer:** Vi har i 2019 hatt Totens Sparebank og Syljuåsen som sponsorer med profilering på konkurransedrakter og annet klubbtøy. MX Sport RH har eksponering på det samme tøyet gjennom klubbavtalen, og Søndre Land kommune som "goodwill" etter tidligere tilskudd til innkjøp av konkurransedrakter og senere store bidrag til bygging av nytt friidrettsanlegg og tilskudd til lagerhus.

Vi har avtale med Vokks, Ramirent og Toten Treningssenter om skiltreklame inntil friidrettsanlegget i idrettsparken. Vinn Vinn reklame, Ecura, Vekstra Hov, CircleK Hov, Lyngstrand Camping, Hagens Rørservice, Moen Grustak, XL Bygg Toten Tre, Fagmøbler Dokka, J. Karlsens Gartneri, Hov Taxi og Land Sag og Høvleri AS har i 2019 vært sponsorer med profilering på klubbens hjemmeside. Ragnsells var sponsor for idrettsskolen i høstferien. Ved arrangementer har Rema 1000 Hov sponset oss med frukt og Berthas med vaffelrøre.

### **Klubblotteri**

SLIL Friidrett avviklet i 2019 eget klubblotteri for andre gang. Dette ble organisert med basarbøker og 2 kr per lodd. Det ble solgt lodd for 24.500 kroner, og trekningen skjedde under klubbens sesongavslutning i november. Alle gevinster var gitt av sponsorer, samarbeidspartnere, bedrifter og privatpersoner.

**Hjemmeside:** Aktiv bruk av hjemmesida vår er en viktig faktor i klubb utviklingsarbeidet. Siden 2015 har vi hatt hjemmeside med moderne funksjonalitet også tilpasset mobile enheter. I 2019 er hjemmesida oppdatert med 132 nyhetsartikler. I tillegg til løpende nyhetsoppdatering, er de faste menyene på sida under stadig utvikling for å gi et best mulig informasjonstilbud om klubben og dens aktivitet. Sosiale medier som Facebook, Instagram, Twitter, Flickr, G+, YouTube og Tic Tok benyttes aktivt til å markedsføre innhold på hjemmesida.

Vi hadde 12.145 besøk på sida i 2019, fra 5718 unike brukere. Antall sidevisninger var 21.962. Størst trafikk på sida er det i forbindelse med stevnedeltakelse og resultater. Mer enn halvparten av trafikken genereres fra klubbens aktivitet i sosiale medier, der Facebook er den viktigste. Facebooks algoritmeendringer gjør den vanskeligere å oppnå like stor spredning på Facebook som før uten i tillegg å betale for det. Den viktigste faktor for å oppnå god spredning i sosiale medier er at folk foretar en handling på innlegget. Det vil si, liker, kommenterer og/eller deler. Den øvrige trafikken er jevnt fordelt mellom direktebesøk og søkemotorsøk til sida.

**Foreldremedvirkning:** Med mange aktive barn og unge, har vi også ei stor gruppe foreldre som er en naturlig del av friidrettsmiljøet. De deltar på dugnader, stiller som funksjonærer på klubbens egne arrangementer, koker kaffe og baker kaker, kjører på trening og konkurranser – og utgjør en stor heilagjeng når vi er på stevner. Foreldregruppa utgjør – sammen med våre eldste ungdomsutøvere - den viktigste ressursen for videre utvikling av klubben.

**Miljø:** Klubben har et friidrettsmiljø med mange ivrige, talentfulle og lærevillige barn og ungdommer. I ungdomsgruppa er det skapt et treningsmiljø der utøverne inspirerer hverandre med fokus på mestring, ferdighetsutvikling og lagmiljø. Ungdomsutøverne er samtidig forbilder og inspiratorer for de yngre utøverne, og gode rollemodeller for annen ungdom i sin aldersgruppe i lokalsamfunnet.

#### 4. ØKONOMI

Økonomien i laget er blitt god og stabil, og utgjør et godt fundament for opprettholdelse av dagens høye aktivitetsnivå. Dette takket være økte sponsorinntekter, klubbblotteri, dugnadsarbeid og økning i sentrale tilskuddsordninger til idrettsaktivitet. Det vises til regnskapet for 2019.

Vidar Ødegård  
(sign.)

Ingeborg E. Andresen  
(sign.)

Steffen Rudsengen  
(sign.)

Britt Elin Røvik  
(sign)

Sæmund Moshagen  
(sign.)

Mari Askvig  
(sign.)