



# Søndre Land IL

## Friidrett

## ÅRSMELDING 2021

### 1. STYRET

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

**Leder:** Ole André Skaret Hesla

**Nestleder/sekretær:** Ingeborg Engelién Andresen

**Kasserer:** Torstein Haslerud

**Styremedlem:** Ida Storberget

**Styremedlem/sportslig leder:** Sæmund Moshagen

**Vara:** Josue Kongolo

Siden forrige årsmøte er det avholdt 3 styremøter. Det har i tillegg vært løpende kontakt mellom styrets medlemmer på telefon og e-post ved behov. Arbeidet i styret har i særlig grad dreid seg om tilrettelegging for sportslig aktivitet, inntektsgivende tiltak og organisatoriske forhold knyttet til SLIL Alliansen og anleggsdrift.

### 2. SPORTSLIG AKTIVITET

Pandemien har naturlig nok preget klubbens aktivitet også i 2021. I innendørsperioden var det restriksjoner knyttet til bruk av treningslokaler og gjennomføring av treninger og aktiviteter, men med unntak av tre uker fra jul og inn i det nye året var hallen åpen for trening. Det fungerte godt for vår del, og treningsdeltakelsen var god.

Utendørs kunne treningsaktiviteten gjennomføres som normalt med smitteverntiltak. Hele konkurransesesongen innendørs ble avlyst, med unntak av definert toppidrett for voksne.

Utendørs sesongen var amputert fram til sommerferien, mens høstsesongen ble avviklet nesten som normalt.

Vi fikk igjen arrangert Landstafetten etter avlysingen i 2020, med et definert konkurranseområde som var forbeholdt løpere og funksjonærer. Land Løpskarusell kunne også arrangeres som oppsatt i 2021, men med begrensninger for voksne på tvers av kommunegrenser. Motbakkeløpet ble avlyst for andre året på rad.

Vi arrangerte friidrettens dag i idrettsparken, og noen ministevner for egne utøvere innendørs. På høsten kunne vi endelig arrangere åpningsstevne i kastanlegget på Holmenbanen, og KM hopp uten tilløp i hallen. Åpningsstevnet i kastanlegget ble arrangert med KM 11-15 år for innlandet. I lys av dette er det gledelig at aktiviteten er opprettholdt med like god deltakelse på de organiserte treningene, og et tredvetalls barn og unge som har deltatt i konkurranseaktivitet på bane.

Selv med de begrensninger pandemien har medført, har klubben opprettholdt stor og god aktivitet også i 2021. Omkring 60 barn og unge har deltatt regelmessig (betalt treningsavgift) på treninger, fordelt med cirka 20 barn på friidrettslek og cirka 40 ungdomsutøvere. Et tredvetalls av disse 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 2021 var 103.

Konkurransesesongen innendørs ble avlyst med unntak av senior elitestevne og små lokale stevner i egen hall for de yngre. Utendørs ble mye avlyst fram til sommerferien, mens det var konkurranser mer som normalt på høsten.

Utøverne har likevel satt en rekke personlige rekorder. Det er også i 2021 prestert mange sterke resultater og gode plasseringer helt opp på topp nasjonalt nivå.

Telma Eid ble norsk mester i mangekamp for kvinner senior. Hun deltok også i hovedmesterskapet utendørs. Nikolai Stavik Moshagen deltok i Ungdoms-NM utendørs. For øvrig ble mesterskapene avlyst innendørs.

Klubben har de siste årene 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. Etter flere år med oppgradering av anlegg og vekst i aktivitet er vi nå i en konsoliderende fase der klubbaktiviteten og -driften går godt.

### **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. Det er i tillegg klubbtrening for konkurranseutøvere hver lørdag. Sæmund Moshagen leder ungdomstreningene. Ungdom som vil satse på friidrett har i tillegg avtale med Sæmund om ytterligere treningsdager i uka.

Ida Storberget leder for Friidrettslek, der også ungdomsutøvere deltar som medinstruktører. Det har vært god deltakelse og stor aktivitet både for barn og ungdom/unge voksne.

**Kasttreninger:** Jake Haylock har ledet kasttreninger en del fredager på Holmenbanen. Sæmund Moshagen har hatt en del spydkasttreninger samme sted.

Løpegruppa har gjennomført sitt fjerde år, nå under ledelse av Kjersti Ingebriktsen. Aktiviteten foregår med ulike frammøtesteder hver mandag. Aktiviteten har vært stabil og med økt deltakelse det siste året.

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.

Gavemidler: Klubben har i 2021 mottatt flere tilskudd og gaver etter søknad. Vi har fått 20.000 kroner i inkluderingsmidler fra Bufdir (tildelt i 2020, med forlengelse ut 2021), og 25.000 kroner av Gjensidigestiftelsen til gratis aktivitetsuker for barn og ungdom i sommerferien. Til sist mottok vi 20.000 kroner (tildelt i 2020, forlenger til 2022) til koronarelatert aktivitetsstimulering fra Norges Friidrettsforbund. Pengene skal brukes på en klubbturn med stevnedeltakelse og innkvartering i 2022.

13 av klubbens eldste utøvere har i 2020 hatt individuell avtale med klubbens hovedtrener om veiledning på ytterligere tre økter i uka utover de åpne klubbtreningene tirsdager og lørdager. Disse følges opp med individuelle program, noen også for egentrening opp til totalt sju-åtte ukentlige økter, og fører treningsdagbok. Fire av utøverne oppholder seg på studier utenbygds, og vi har samarbeidsavtaler om trening for disse med klubber/trenere på studiestedene.

Det kommer stadig til nye ungdommer som banker på døra med ønske om å trene mer med tilsvarende oppfølging. Det er nå åtte ungdommer i alderen 15-17 år som er sammen på fem treningsøkter lokalt per uke. 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.

Fra 2021 bidrar klubben med 3000 kroner (for to uker, det halve for en uke) til utøvere som er kvalifisert og deltar på kretsens treningsleir utenlands i vinterhalvåret. Kravet for deltakelse på treningsleiren er 16 år og minst innfridd krav for deltakelse i Junior-NM U20 eller U23. For alle utøvere 14-17 år gir klubben fra 2021 1000 kroner i støtte ved deltakelse på Norsk Friidretts sommerleir.

Veksten i klubbens aktivitet de siste drøye ti årene, fra ingenting til dagens aktivitet, reflekteres også i klubbkontingenten SLIL Friidrett betaler til Innlandet 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 tidligere Oppland enn Søndre Land IL Friidrett. Dette indikerer en aktivitet i SLIL Friidrett som krever mer av klubben organisatorisk enn da aktiviteten var mindre. Gjennom konsolidering av innsatsen som er lagt ned de siste årene greier nå klubben dette på en god måte.

Klubben hadde inntil for få år siden kun sporadisk kvalifiserte utøvere til norske mesterskap. De siste årene har dette økt betydelig. I 2021 hadde klubben 8 kvalifiserte utøvere til offisielle norske mesterskap (15 år og eldre) fordelt på Ungdoms-NM, Jr.NM og Senior-NM.

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. Da vår egen hall var stengt i jula fikk vi trene sammen med Raufoss i Raufosshallen og Moelv i Limtrehallen. Vi samarbeider med Raufoss om hekkeløpstreninger for mangekjempere.

I 2021 har vi også hatt samarbeid med Moelven IL om tilgang på stavtrening for gutter som driver med mangekamp. Det gis også tilbud om enkelte spesialiserte treninger i regi av kretsen ved frammøte i Stangehallen om vinteren eller Hamar Idrettspark om sommeren. Utøvere fra vår klubb har deltatt på slike treninger i stavhopp og korthekk.

Vi har de siste 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 også i 2021 hatt samarbeid med trener Roger Hollup i Trondheim om 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. Likeledes har vi en avtale med BUL Oslo om deltakelse på trening der for Christian Kongolo.

Også Gracia Kongolo har deltatt på treninger med andre i Drammen og Oslo.

### 3. Arrangementer

Etter avlysning i 2020 ble den 52. Landstafetten arrangert Kr. Himmelfartsdag 2021. Det var ekstra logistikk knyttet til smittevernrestriksjoner og innramming av et definert konkurranseområde der kun løpere og funksjonærer hadde adgang. Langs løypa var det åpent publikumsområde. Friidrettens Dag ble igjen arrangert som normalt i idrettsparken på våren.

**Land Løpskarusell:** Også i 2021 ble det arrangert karusell med 12 løp i samarbeid med Nordre Land IL Friidrett. Det ble arrangert fem løp i Søndre Land, med begrensninger for voksne deltakere fra andre kommuner. Som i 2020 var det færre deltakere på løpene enn de foregående årene, noe som må tilskrives begrensningene under pandemien. Det kreves nå en ny giv for å øke oppslutningen om Land Løpskarusell igjen etter pandemien.

**Banestevner:** Vi arrangerte KM hopp u/tilløp i november, og to ministevner innendørs på vårparten 2021. Våren 2021 arrangerte vi et par ministevner i idrettsparken, mens høststevnet kunne arrangeres som normalt. I oktober lot det seg gjøre å arrangere åpningsstevne i kastanlegget på Holmenbanen med innlagt KM for 11-15 år.

**Motbakkeløpet Fra Fjord til Helvete** ble avlyst som følge av pandemien for andre året på rad. Det ble tilbudt et alternativt opplegg der en gjennom sesongen kunne registrere antall turer til Helvetestoppen. Dette var populært blant mange som mosjonsaktivitet.

**Aktivitetsuker for barn og ungdom:** Etter søknad mottok vi som i 2020 25.000 kroner fra Gjensidigestiftelsen til å arrangere gratis aktivitetsuker for barn og ungdom. Det ble avholdt to aktivitetsuker med 20 deltakere hver av ukene. Josue og Caleb Kongolo var ledere på aktivitetsukene som sommerjobb, og med Nikolai Stavik Moshagen som medleder tre av dagene (kompetanseoverføring).

### 4. Resultatmessige prestasjoner

Klubbens utøvere hadde totalt 34 topp-10 plasseringer på de nasjonale statistikkene innendørs og utendørs i 2021. Seks av dem var topp-3.

Utendørs har Nissi Kongolo tredje beste resultat i kulestøt i G15. Aksel Stavik Moshagen (13), Eline Raddum Hvitsand (14) og Nikolai Stavik Moshagen (16) har alle resultater til fjerdeplasser nasjonalt i sine årsklasser. For senior er Telma Eid inne på Topp 10 nasjonalt i tre øvelser. Blant guttene har Nikolai Stavik Moshagen det høyest rangerte seniorresultatet med 24. plass i høyde.

I en innendørssesong med få resultater var Nissi Kongolo og Noah Bakken Hesla best i landet i henholdvis G14 og G15 i en og to øvelser hver. Noah i tresteg uten tilløp, og Nissi i høyde og lengde uten tilløp. Nissi og Caleb Kongolo har i tillegg andre plasser innendørs, mens Aksel, Noah og Nikolai har 4. plasser.

På seniorstatistikken innendørs har Telma og Caleb hver sin åttendeplass i hhv lengde og høyde uten tilløp.

**Norske mesterskap:** Nissi Kongolo (15), Nikolai Stavik Moshagen (16), Josue Kongolo (19), Caleb Kongolo (20), Telma Eid (23) og Gracia Kongolo (24) var alle kvalifisert for deltakelse i offisielle norske mesterskap i 2021. Mange mesterskap ble dog avlyst pga pandemien, men Telma Eid deltok i NM mangekamp og hovedmesterskapet for senior utendørs, og Nikolai Stavik Moshagen i Ungdoms-NM utendørs i mangekamp og enkeltøvelser. Noah Bakken Hesla, Hedda-Elida Johansen, Eline Raddum Hvitsand, Hermann Haslerud og Aksel Stavik Moshagen ble uttatt og deltok på Innlandets lag til 13 og 14-åringenes mesterskap, Lerøy-Lekene (Ungdomslekene).

Telma Eid vant gull i NM mangekamp for kvinner senior. Hun hadde 4. plass i høyde i Hovedmesterskapet utendørs. Nikolai Stavik Moshagen oppnådde finaledeltakelse i høyde og spyd i Ungdoms-NM utendørs.

I Lerøy-lekene vant Eline Raddum Hvitsand gull og sølv, og Aksel Stavik Moshagen, Hedda-Elda Johansen og Noah Bakken Hesla hver sin bronse.

**Klubb- og kretsekorder:** Det er i 2021 satt 4 klubbrekorder for seniorer i Søndre Land IL.

Telma Eid 60m hekk: 9,12,  
Telma Eid Høyde: 1,72,  
Telma Eid Spyd: 36,06  
Telma Eid 7-kamp: 5106 poeng.

Det har for øvrig blitt to tangeringer av klubbrekorder i 2021: Josue Kongolo 11,37 på 100 meter og Telma Eid 5,76 i lengde.

Nissi Kongolo har satt nye kretsrekorder for Oppland i G15 i høyde uten tilløp og lengde uten tilløp.

## **5. 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. Will-Jann Nilsen og Vidar Ødegård satte opp dette tilbygget sommeren 2020. I 2021 lagde Vidar beskyttelseshus til den nye barnehøydehoppmatta. Will-Jann og Vidar har også lagt ned en betydelig dugnadsinnsats med realiseringen av klubbens kastanlegg på Holmenbanen. De ble hedret av klubben for dette ved åpningsarrangementet høsten 2021.

Det har vært utført en betydelig dugnadsinnsats også i 2021 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 støvsugning 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 fire siste årene, slik den skal i henhold til vedlikeholdsinstruksen og –avtalen mellom anleggseier og idrettslaget.

Etter åpningen av kastanlegget har vi også fått et løpende vedlikeholdsbehov der, blant annet med gressklipping og slodding. Klubben dekker også andel av vedlikehold av vei til Holmenbanen.

**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. Samarbeidet mellom behandlere og klubben tilfører betydelig og viktig kompetanse til trenerrollen mht skadeforebygging, alternativ trening og gjenopptrening av utøvere etter skader.

**Representasjon:** Ole Andre Hesla har representert laget i møter i SLIL Alliansen og Søndre Land Idrettsråd. Ole Andre har også deltatt på klubbmøte i Innlandet friidrettskrets, mens Sæmund Moshagen har deltatt på møte mellom forbundet og klubbene i Innlandet, og møte mellom krets og klubber om ansvar for arrangementer innendørs.

**Samarbeid med skoler:** Klubben har samarbeid med Fryal skole, Odnes 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 oppfyller 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. Klubben har i 2022 etter søknad i 2021 fått 20.000 kroner i støtte til dette skolesamarbeidet.

**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 2021 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 og kastanlegg.

Vi hadde i tillegg avtale med Vokks, Ramirent og Toten Treningssenter om skiltreklame inntil friidrettsanlegget i idrettsparken. Vekstra Hov, CircleK Hov, Hagens Rørservice, XL Bygg Toten Tre, Fagmøbler Dokka, J. Karlsens Gartneri og Hov Taxi har i 2020 vært sponsorer med profilering på klubbens hjemmeside. Ved arrangementer har Kiwi Hov sponset oss med frukt og Berthas med vaffelrøre.

**Klubblotteri:** SLIL Friidrett avviklet i 2021 eget klubblotteri for fjerde gang. Dette ble organisert med basarbøker og 2 kr per lodd. Det ble solgt lodd for 25.000 kroner, og trekningen skjedde på sesongavslutningen. 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 2021 er hjemmesida oppdatert med 92 nyhetsartikler. I tillegg til løpende nyhetsoppdatering, er de faste menyene på sida under jevnlig utvikling og oppdatering 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 – og for å skape interesse for rekruttering.

Vi hadde 9079 besøk på sida i 2020, fra 5545 unike brukere. Antall sidevisninger var 17.332. 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 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 heiagjeng 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 sponsorinntekter, klubbblotteri, dugnadsarbeid og sentrale tilskuddsordninger til idrettsaktivitet. Det vises til regnskapet for 2021.

Ole Andre Skaret Hesla

Ingeborg E. Andresen

Torstein Haslerud

Ida Storberget

Sæmund Moshagen