



Søndre Land IL

Friidrett

ÅRSMELDING 2022

1. STYRET

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

Leder: Ole André Skaret Hesla

Nestleder/sekretær: Ida Storberget

Kasserer: Torstein Haslerud

Styremedlem: Lene Tollefsrud

Styremedlem/sportslig leder: Sæmund Moshagen

Vara: Caleb 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, arrangementer, inntektsgivende tiltak, anleggsdrift og organisatoriske forhold knyttet til SLIL Alliance.

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 mestingsopplevelse 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.

Veksten i klubbens aktivitet de siste 12-13 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 2022 hadde klubben ti kvalifiserte utøvere til offisielle norske mesterskap (15 år og eldre) fordelt på Ungdoms-NM, Jr.NM og Senior-NM.

2. SPORTSLIG AKTIVITET

Normaliseringen av samfunnet etter pandemien har gitt et tilnærmet normalår også for friidrett. Trening og konkurranser hadde fortsatt smittevernrestriksjoner ved inngangen til året, men åpnet gjennom våren helt opp uten restriksjoner. Kun KM innendørs i januar ble avlyst med begrunnelse i smittevern i 2022, for øvrig forløp konkurranseaktiviteten igjen som normalt.

Det vil si at alle klubbens egne arrangementer også kunne avvikles som normalt i 2022.

Arrangementer:

Vi arrangerte friidrettens dag i idrettsparken, noen ministevner på Holmenbanen, fem løp i Land Løpskarusell, Landstafetten, motbakkeløpet Fra Fjord til Helvete og et innendørsstevne med hoppøvelser uten tilløp.

Deltakelse:

Mens vi opplevde deltakervekst på organiserte friidrettstreninger under pandemien, fordi vi hadde en aktivitet som kunne opprettholdes innenfor smittevernreglene, har det vært noe færre deltakere både på friidrettslek for barn og ungdomstreninger i 2022. Konkurranseaktiviteten har samtidig vært på samme nivå som før, med et tredvetalls utøvere som har deltatt på stevner i løpet av året.

Omkring 40 barn og unge har deltatt regelmessig (betalt treningsavgift) på treninger, fordelt med 12 barn på friidrettslek og cirka 30 ungdomsutøvere. Omkring 30 av disse har deltatt i stevner og konkurrert individuelt på krets-, region- og nasjonalt nivå. Det har også vært en liten tilbakegang av medlemmer som deltar i løp utenfor bane og mosjonsaktivitet.

Medlemmer:

Samlet medlemstall i 2022 var 85. Det er nå krav fra NIF om at fakturering av medlemskontingent skjer digitalt gjennom Klubbadmin. Også i tilfeller der klubben dekker medlemskontingenten (styremedlemmer, dommere og trenere). Dette er iverksatt fra og med innkreving av medlemskontingenten for 2023.

Sportslige prestasjoner:

Utøverne har satt en rekke personlige rekorder. Det er også i 2022 prestert mange sterke resultater og gode plasseringer helt opp på topp nasjonalt nivå.

Klubbens utøvere vant formidable 17 medaljer i offisielle norske mesterskap (fra 15 år) i 2022, fordelt på Ungdoms-NM, Junior-NM og Senior-NM. Nissi Kongolo ble norsk meter i lengde i Ungdoms-NM G16 både innendørs og utendørs. Nikolai Stavik Moshagen ble etter sølv i Ungdoms-NM mangekamp G17 uttatt på U18-landslaget til Nordisk mesterskap i mangekamp i Finland.

Andre medaljevinnere i norske mesterskap er Caleb Kongolo, Gracia Kongolo, Eline Raddum Hvitsand, Hedda-Elida Johansen og Noah Bakken Hesla

Trening:

Tirsdagstreningene for ungdom og friidrettslek for barn i sommerhalvåret er grunnpilarene i klubbens sportslige aktivitet, der verdigrunnet er mestringsglede – uavhengig av alder og trinn i utviklingstrappa. Det er i tillegg klubbtrening for konkurranseutøvere hver lørdag. Sæmund Moshagen leder ungdomstreningene. Ida Storberget er leder for Friidrettslek, der også ungdomsutøvere deltar som medinstruktører.

Ungdom som vil satse på friidrett som toppidrett har i tillegg individuell avtale med Sæmund om ytterligere treningsdager i uka.10 av klubbens eldste utøvere har i 2022 hatt slik avtale om veiledning på ytterligere opp til tre-fire 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. Fem av utøverne oppholder seg på studier utenbygds, og vi har samarbeidsavtaler om trening for disse med klubber/trenere på studiestedene.

Dette viser at det er stor interesse blant unge i Søndre Land for å satse på friidrett også som toppidrett.

Kasttreninger: Jake Haylock har ledet kasttreninger på Holmenbanen på mandager gjennom utendørssesongen, og også deltatt på enkelte treninger innendørs. Sæmund Moshagen har hatt en del spydkasttreninger samme sted på mandager.

Løpegruppa har gjennomført sitt femte år, nå under ledelse av Kjersti Ingebriktsen. Aktiviteten foregår med ulike frammøtesteder hver mandag. Aktiviteten har vært stabil og med økt deltakelse de siste to årene.

Ut over det makter klubben, med små ressurser og frivillig innsats i alle ledd, å gi ungdom som vil drive med 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 2022 mottatt 30.000 kroner av Gjensidigestiftelsen til gratis aktivitetsuker for barn og ungdom i sommerferien. Tre av klubbens ungdomsutøvere hadde ledet gjennomføringen av aktivitetsukene som sommerjobb. I 2022 fikk vi endelig brukt midlene (20.000 kroner) vi i 2020 fikk av NFIF til gjennomføring av en klubbturné å se fram til etter pandemien. Klubbturen ble gjennomført med 14 deltakere på Tyrvinglekene i midten av juni, der transport, innkvartering og deltakelse var gratis for alle som var med. Kristin Stavik Moshagen og Tone Øiom var ledere på klubbturen.

Vi har etter søknad også mottatt 14.000 kroner i kulturmidler fra kommunen til innkjøp av gressklipper med frontaggregat for skjøtsel av klubbens vedlikeholdsforpliktelse i Søndre Land Idrettspark. Dette gir delfinansiering av kjøp av klipper. Klipperen vil bli kjøpt først når den er fullfinansiert. Enn så lenge utføres gressklippingen med privat utstyr.

Klubben fikk i 2022 etter søknad i 2021 20.000 kroner i støtte fra NFIF til vårt arbeid med tilrettelegging for skolesamarbeid (se eget avsnitt lenger nede).

Konkurransetøy: Klubben eier konkurransetøy som disponeres av utøverne når de representerer klubben på stevner. Utøvere som kvalifiserer seg til offisielle norske mesterskap får også disponere representasjonstøy (klubbgenser og klubbjakke) for bruk i alle sammenhenger der de representerer klubben.

Stevnedeltakelse: SLIL Friidrett praktiserer samlet påmelding fra klubben gjennom Sportsadmin (iSonen fra 2023) 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.

Leir: Klubben bidrar med 3000 kroner (for to uker, det halve for en uke) til utøvere som er kvalifisert og deltar på kretsens treningsleir utenlands i vinterhalvåret (eller annen tilsvarende treningsleir). Kravet for deltakelse på treningsleiren (og klubbens støtte) er 16 år og minst innfridd krav for deltakelse i Junior-NM U20 eller U23 utendørs, eller senior NM. For alle utøvere 14-17 år gir klubben 1000 kroner i støtte ved deltakelse på Norsk Friidretts sommerleir. I 2022 deltok Nikolai Stavik Moshagen og Nissi Kongolo på kretsens treningsleir på Tenerife, mens Noah Bakken Hesla, Hedda-Elida Johansen og Johan Engelién Andresen deltok på NFIFs sommerleir.

Samarbeid med andre klubber: Søndre Land IL Friidrett har god kontakt og samarbeid med naboklubbene Nordre Land IL, Raufoss IL, Gjøvik FIK, Moelven 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 hekkeløpstreninger for mangekjempere, og vi har samarbeid med Moelven IL (innendørs) og Gjøvik FIK (utendørs) om tilgang på stavtrening. 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 i 2022 hatt samarbeid med Kristiansand IF om trening for Caleb Kongolo under studier. Likeledes har vi en avtale med BUL Oslo om deltakelse på trening der for Christian Kongolo, og med en sprintgruppe i Hamar IL om trening for Sander Johnsbråten. Fram til sommeren hadde vi også en avtale med trener Roger Hollup i Trondheim om oppfølging av Telma Eid under hennes studier der. Dette ble avsluttet da Telma bestemte seg for en pause fra toppidrettssatsing og konkurranseaktivitet. For Josue Kongolo har vi et samarbeid med Gneis IL, der Josue er medlem av Gneist med åtte uker sommerrepresentasjon for SLIL Friidrett.

Kretsaktivitet: De siste par årene har det vært flere tilbud til klubber og utøvere på kretsnivå enn tidligere. Utøvere fra vår klubb har i 2022 deltatt på treningsprosjekter i stav og hekk, Lerøy-samlinger for 13- og 14-åringer, Gjensidige-samlinger for 15- 19-åringer, Supersamling for åtte kretser og busstransport i regi av krets til UM utendørs.

Resultatmessige prestasjoner

Klubbens utøvere hadde totalt 51 topp-10 plasseringer på de nasjonale statistikkene innendørs og utendørs i 2022. 16 av dem var topp-3.

Utendørs har Nissi Kongolo beste lengderesultat i G16. Nikolai Stavik Moshagen (17) har to andreplasser og en tredjeplass, mens Eline Raddum Hvitsand (15) hadde en tredjeplass i sin årsklasse.

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.

Innendørs var Nissi Kongolo best i landet i tre hoppøvelser i G16, og nest best i kule, mens Noah Bakken Hesla hadde nest beste resultat i G15 i kappgang og tresteg uten tilløp. Nikolai Stavik Moshagen (17), Hedda-Elida

Johansen (15) og Noah Bakken Hesla hadde i tillegg tredjebesteresultater i sine årsklasser. Eline, Raddum Hvitsand (15), Aksel Stavik Moshagen (14) og Caleb Kongolo (22) hadde alle topp 5-resultater nasjonalt. På seniorstatistikken innendørs har Gracia Kongolo førsteplass i tresteg uten tilløp og femteplass i lengde uten tilløp.

Norske mesterskap: Eline Raddum Hvitsand (15), Hedda-Elida Johansen (15), Noah Bakken Hesla (15), Nissi Kongolo (16), Nikolai Stavik Moshagen (17), Josue Kongolo (20), Caleb Kongolo (22), Telma Eid (24) og Gracia Kongolo (25) var alle kvalifisert for deltakelse i offisielle norske mesterskap i 2022.

Edel Agnete Glomsaas-Eide, Birk Huva Stenseth, Johan Engelién Andresen og Aksel Stavik Moshagen ble uttatt og deltok på Innlandets lag til 13 og 14-åringenes mesterskap, Lerøy-Lekene (Ungdomslekene).

Klubb- og kretsekorder: Det er i 2022 satt 3 klubbrekorder for seniorer i Søndre Land IL.

100 meter: Josue Kongolo, 10,96

200 meter: Josue Kongolo, 23,03

Kule: Caleb Kongolo, 12,97

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 G16 i høyde uten tilløp og lengde uten tilløp.

4. 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.

Etter ferdigstillelsen 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.

Det har vært utført en betydelig dugnadsinnsats også i 2022 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 fem siste årene, slik den skal i henhold til vedlikeholdsinstruksen og –avtalen mellom anleggseier og idrettslaget.

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 Ida Storberget i Søndre Land Idrettsråd. Sæmund Moshagen har deltatt på klubbmøte og ekstraordinært friidrettsting i Innlandet friidrettskrets, samt møter 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 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 fra Craft i idrettslagets farger rødt og blått, som kjøpes inn gjennom avtalen med Randsfjord Handel (RH). Gjennom dette samarbeidet gir RH oss også trykk på klubbtøy kjøpt gjennom klubbavtalen. Under Landstafetten ble det holdt klubbdag i butikken med 30 prosent rabatt innenfor klubbavtalen for lagets medlemmer.

Sponsorer: Vi har i 2022 hatt Totens Sparebank og Syljuåsen som sponsorer med profilering på konkurransedrakt 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, og J. Karlsens Gartneri og Hov Taxi har i 2022 vært sponsorer med profilering på klubbens hjemmeside. Ved arrangementer har Kiwi Hov sponset oss med frukt og Berthas med vaffelrøre.

Klubbblotteri: SLIL Friidrett avviklet i 2022 eget klubbblotteri for femte gang. Dette ble organisert med basarbøker og 2 kr per lodd. Det ble solgt lodd for cirka 23.000 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 klubbutviklingsarbeidet. Den gir også en omfattende dokumentasjon på aktiviteten i klubben.

Siden 2015 har vi hatt hjemmeside med moderne funksjonalitet også tilpasset mobile enheter. I 2022 er hjemmesida oppdatert med cirka 100 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 i omkring 14.000 besøk på sida i 2022, fra cirka 6000 unike brukere. Antall sidevisninger var cirka 20.000. 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. Foreldregruppa utgjør – sammen med våre eldste ungdomsutøvere - den viktigste ressursen for videre utvikling av klubben. Det har etter pandemien vært noe mindre oppslutning om dugnader og kjøring til stevner enn det var før pandemien.

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.

5. 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 2022.

Ole Andre Skaret Hesla

Ida Storberget

Torstein Haslerud

Lene Tollefsrud

Sæmund Moshagen