



# Søndre Land IL

## Friidrett

## ÅRSMELDING 2023

### 1. STYRET

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

**Leder:** Ole André Skaret Hesla

**Nestleder/sekretær:** Anne Eli Olsby Hoff

**Kasserer:** Roger Kongolo

**Styremedlem:** Lene Tollefsrud

**Styremedlem/sportslig leder:** Sæmund Moshagen

**Vara:** Caleb Kongolo

Siden forrige årsmøte er det avholdt ett fysisk styremøte, og to på e-post. Det har i tillegg vært løpende kontakt mellom styrets medlemmer på telefon og e-post ved behov. Arbeidet i styret har i hovedsak dreid seg om tilrettelegging for sportslig aktivitet, arrangementer, inntektsgivende tiltak og anleggsdrift.

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 tidligere med oppgradering av anlegg og vekst i aktivitet, er vi nå i en konsoliderende fase der arbeidet handler om å vedlikeholde etablert aktivitet.

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.

Klubben hadde inntil for få år siden kun sporadisk kvalifiserte utøvere til norske mesterskap. De siste årene har dette økt betydelig. I 2023 hadde

klubben ni kvalifiserte utøvere til offisielle norske mesterskap (15 år og eldre) fordelt på Ungdoms-NM, Jr.NM og Senior-NM.

## **2. SPORTSLIG AKTIVITET**

Det har vært faste klubbtreninger for ungdom tirsdager og lørdager hele året, og i tillegg kasttreninger på mandager i utendørssesongen, og friidrettslek for barn på lørdager fra påske til høstferie. Flere av de eldste ungdomsutøverne har i tillegg avtale med hovedtrener og flere ukentlige treninger.

### **Arrangementer:**

Vi arrangerte i 2023 friidrettens dag i idrettsparken, 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 lavere deltakelse både på friidrettslek for barn og ungdomstreninger i 2022 og 2023. Konkurransenaktiviteten har samtidig vært på samme nivå som før.

Omkring 35 barn og unge har deltatt regelmessig (betalt treningsavgift) på treninger, fordelt med 15 barn på friidrettslek og 20 ungdomsutøvere. Nesten alle 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 2023 var 80. 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 ble iverksatt fra og med innkreving av medlemskontingenten for 2023, og fra 2024 også for treningsavgifter.

### **Sportslige prestasjoner:**

Utøverne har satt en rekke personlige rekorder. Det er også i 2023 prestert mange sterke resultater og gode plasseringer helt opp på topp nasjonalt nivå.

Klubbens utøvere vant formidable 8 medaljer i offisielle norske mesterskap (fra 15 år) i 2023, fordelt på Ungdoms-NM, Junior-NM og Senior-NM. Nissi Kongolo ble norsk meter i lengde i Ungdoms-NM G17 innendørs og i lengde uten tilløp i Junior-NM U20. Nikolai Stavik Moshagen ble etter bronse i

Ungdoms-NM mangekamp G18/19 uttatt til å delta i Nordisk mesterskap U20 i mangekamp i Sverige.

Andre medaljevinnere i norske mesterskap er Aksel Stavik Moshagen 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 har ledet ungdomstreningene. Ida Storberget har ledet Friidrettslek, der også ungdomsutøvere har deltatt som medinstruktører.

Ungdom som vil satse på friidrett som toppidrett har i tillegg individuell avtale med Sæmund om ytterligere treningsdager i uka. 8 av klubbens eldste utøvere har i 2023 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 ni-ti ukentlige økter, og fører treningsdagbok. Tre av utøverne oppholder seg på studier/jobb utenbygds, og vi har samarbeidsavtaler om trening for disse med klubber/trenere på studie-/arbeidsstedene.

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

**Kasttreninger:** Sæmund Moshagen har ledet kasttreninger på Holmenbanen på mandager gjennom utendørssesongen. Jørn Kirkeby har bidratt på en del av øktene, og har også deltatt på enkelte treninger innendørs.

**Løpegruppa** har gjennomført sitt sjette år, nå under ledelse av Kjersti Ingebriktsen. Aktiviteten foregår med ulike frammøtesteder hver mandag. Aktiviteten har vært stabil og med varierende deltakelse fra gang til gang.

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 2023 mottatt 34.000 kroner av Gjensidigestiftelsen til gratis aktivitetsuker for barn og ungdom i sommerferien. Fire av klubbens ungdomsutøvere ledet gjennomføringen av aktivitetsukene som sommerjobb. Vi mottok i 2023 50.000 kroner i gavemidler fra Sparebankstiftelsen DMB til innkøp av staver, og 10.000 kroner i gavemidler fra Totenbanken til innkjøp av treningshekker for både barn og ungdom.

Vi mottok i 2022 14.000 kroner i kulturmidler fra kommunen til innkjøp av gressklipper med frontaggregat for skjøtsel av klubbens vedlikeholdsforpliktelse i Søndre Land Idrettspark. Vi søkt om samme beløp for fullfinansiering av klipper i 2023, men fikk avslag. Kommunen har isteden kjøpt inn klipper for bruk til klubbens vedlikeholdsforpliktelse i idrettsparken. Kulturmidlene fra 2022 får vi samtidig beholde, som dekning av klubbens vedlikeholdskostnader på tidligere brukt privat utstyr.

Klubben mottok i 2023 en minnegave ved begravelse på 11.100 kroner. Giver hadde ingen føringer for bruken av midlene, og ønsket heller ingen bekjentgjørelse av gaven.

**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 iSonen 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 bidro i 2023 med 6000 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. Ved årsskiftet 2023-2024 deltok Aksel Stavik Moshagen, Eline Raddum Hvitsand, Noah Bakken Hesla, Nissi Kongolo og Nikolai Stavik Moshagen på kretsens treningsleir på Tenerife, mens Caleb Kongolo våren 2023 deltok på treningsleir sammen med Kristiansand IF. Noah Bakken Hesla deltok også 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. 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 eller

Limtrehallen 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. For Josue Kongolo har vi et samarbeid med Gneist 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 2023 deltatt på treningsprosjekter i stav, hekk og spyd, 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 innendørs.

## **Resultatmessige prestasjoner**

Klubbens utøvere hadde totalt 118 topp-10 plasseringer på de nasjonale statistikkene innendørs og utendørs i 2023. Dette er mer enn en dobling fra året før, og forteller både om konkurranseaktivitet og prestasjonsmessig utvikling hos klubbens utøvere. 11 av plasseringene var topp-3.

Utendørs har Kasper Olsby Hoff beste 300 meter-resultat i G13. Aksel Stavik Moshagen har to andreplasser i G15 (spyd og diskos) og Nissi Kongolo en i G17 (lengde). Nikolai Stavik Moshagen (18) har tredjeplass i høyde G18/19, og Kasper Olsby Hoff tredjeplass på 150 meter G13.

For senior er Nikolai nr. 10 i høyde og Nissi nr. 18 i lengde,

Innendørs var Nissi Kongolo best i landet i fire hoppøvelser i G17, og Kasper Olsby hoff i tresteg uten tilløp G13. mens Noah Bakken Hesla hadde nest beste resultat i G15 i kappgang og tresteg uten tilløp. Mathias Bergum Lygre (13), Eline Raddum Hvitsand (16) og Noah Bakken Hesla (16) hadde alle topp 5 resultater i sine aldersklasser,

På seniorstatistikken innendørs har Nissi Kongolo 5. plass i tresteg uten tilløp, 10. plass i lengde uten tilløp og 12. plass i lengde og høyde uten tilløp. Også Caleb Kongolo og Nikolai Stavik Moshagen har seniorplasseringer topp 20.

**Norske mesterskap:** Johan Engelién Andresen (15), Aksel Stavik Moshagen (15), Eline Raddum Hvitsand (15), Noah Bakken Hesla (15), Nissi Kongolo (16), Nikolai Stavik Moshagen (17), Josue Kongolo (20) og Caleb

Kongolo (22) var alle kvalifisert for deltakelse i offisielle norske mesterskap i 2023.

Mathias Bergum Lygre, Kasper Olsby Hoff og Edel Agnete Glomsaas-Eide ble uttatt på Innlandets lag til 13 og 14-åringenes mesterskap, Lerøy-Lekene (Ungdomslekene). Mathias og Kasper deltok, Edel måtte dessverre melde forfall.

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

**Lengde: Nissi Kongolo, 6,61**

**Høyde: Nikolai Stavik Moshagen, 1,93**

**200 meter: Caleb Kongolo, 23,01**

---

## 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 vanskelig å skape noe engasjement blant medlemmene/foresatte for vedlikeholdet, som fra 2024 vil bli organisert etter lister/turnus.

Det har vært utført en betydelig dugnadsinnsats også i 2023 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. Det har vært vanskelig å skape noe engasjement blant medlemmene/foresatte for vedlikeholdet, som fra 2024 vil bli organisert etter lister/turnus i og med at kommunen har kjøpt inn gressklipper for bruk på «vårt» område.

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 seks 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 Søndre Land Idrettsråd. Anne Eli Olsby Hoff har deltatt på klubbmøte i Innlandet friidrettskrets, samt på sponsorarrangement hos Totenbanken. Sæmund har hatt jevnlig dialog med kretsen knyttet til sportslig aktivitet.

**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. Skolene betaler et utstyrsbidrag på hhv 2000 og 1000 kroner for dette.

**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 2023 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 og J. Karlsens Gartneri har i 2023 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 2023 eget klubbblotteri for sjette gang. Dette ble organisert med basarbøker og 2 kr per lodd. Det ble solgt lodd for cirka 24.000 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 2023 er hjemmesida oppdatert med innpå 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 har omkring 14.000 besøk på sida årlig, fra cirka 6000 unike brukere. Antall sidevisninger er 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.

**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 de to siste årene vært 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 2023.



Lene Tollefsrud

Sæmund Moshagen