



Søndre Land IL

Friidrett

ÅRSMELDING 2025

1. STYRET

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

Leder: Arne Skogsbakken

Nestleder/sekretær: Anne Eli Olsby Hoff

Kasserer: Roger Kongolo

Styremedlem: Inger Bergum

Styremedlem/sportslig leder: Sæmund Moshagen

Vara: Caleb Kongolo

Siden forrige årsmøte er det avholdt fem styremøter. 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 sponsorarbeid og andre inntektsgivende tiltak, arrangementsavvikling, anleggsdrift og tilrettelegging for sportslig aktivitet.

Klubben har et stabilt fundament for å følge opp og gi klubbens utøvere mulighet til mestingsopplevelse på alle nivåer.

Vi er nå inne i en periode med mange utøvere kvalifisert for deltakelse i norske mesterskap for ungdom, junior og senior, og også uttak til forbundssamlinger og internasjonale konkurranser.

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. I 2025 fikk vi også opp kastduk for spyd og diskos i Søndre Land-hallen.

2. SPORTSLIG AKTIVITET

Det har vært faste klubbtreninger for ungdom tirsdager og lørdager hele året. I utendørssesongen har vi i tillegg hatt kasttreninger på Holmenbanen på

mandager, og friidrettsskole for barn på tirsdager. Flere av de eldste ungdomsutøverne 15+ har i tillegg avtale med hovedtrener om flere ukentlige treninger utover klubbtreningene.

Arrangementer:

Vi arrangerte i 2025 totalt ti arrangementer; Friidrettens dag i idrettsparken, fem løp i Land Løpskarusell, Landstafetten, motbakkeløpet Fra Fjord til Helvete i samarbeid med SLIL Ski, ett innendørsstevne (SLR AS-stevnet) med hoppøvelser uten tilløp, og åpent klubbmesterskap på Brandbu stadion i samarbeid med Brandbu IF.

Deltakelse:

I 2025 har omkring 60 barn og unge har deltatt regelmessig (betalt kontingent) på treninger, fordelt med ca 40 barn på friidrettsskolen og ca 20 ungdomsutøvere. Noen barn og de fleste ungdommene har deltatt i stevner og konkurrert individuelt på krets-, region- og nasjonalt nivå.



Friidrettsskolen: Noen av instruktørene og deltakerne på Friidrettsskolen 2025.

Medlemmer:

Samlet medlemstall i 2025 var 101. Vi benytter NIFs system Klubbadmin for medlemsliste og fakturering av kontingent og treningsavgift.

Sportslige prestasjoner:

Det er også i 2025 prestert mange sterke resultater og gode plasseringer helt opp på topp nasjonalt nivå. Utøverne har satt en rekke personlige rekorder. Klubbens utøvere vant formidable 14 (1-6-7) medaljer i offisielle norske mesterskap (fra 15 år) i 2025, fordelt på Ungdoms-NM, Junior-NM og Senior-NM.

Gull:

- Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,18).

Sølv:

- NM mangekamp, Jessheim – MS 10-kamp: Nikolai Stavik Moshagen (5897 poeng).
- NM mangekamp innendørs, Bærum – MS sjukamp: Nikolai Stavik Moshagen (4577 poeng).
- Junior-NM, Fana stadion, Bergen – MU23 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,94).
- Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 stav: Nikolai Stavik Moshagen (4,20).
- Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,90).
- NM innendørs U20, Bærum – MU20 høyde u/tilløp: Nissi Kongolo (1,53)

Bronse:

- Junior NM, Fana stadion, Bergen – MU23 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,55).
- Junior-NM, Fana stadion, Bergen – KU20 spyd: Eline Raddum Hvitsand (34,36).
- Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 kule 7,26 kg: Nikolai Stavik Moshagen (11,08).
- Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G18/19 kule 6 kg: Nissi Kongolo (11,54).
- NM innendørs, Bærum – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,64).
- NM innendørs, Bærum – MS høyde u/tilløp: Nikolai Stavik Moshagen (1,43).
- Ungdoms-NM, Stjørdal – G17 spyd 750g: Aksel Stavik Moshagen (49,95)



Våre medaljevinnere i norske mesterskap i 2025.

Landslag:

Nikolai Stavik Moshagen og Eline Raddum Hvitsand ble av NFIF i 2025 uttatt som hospitanter til samlinger med juniorlandslaget i hhv mangekamp/hopp og spyd. Eline ble uttatt til å representere Norge i dansk-norsk juniorkastlandskamp i Danmark, og femnasjoners Nordisk Juniorlandskamp (Nordic Match) i Sverige. Nikolai ble uttatt til Nordisk Mesterskap i mangekamp MS utendørs i Sverige.

Trening:

Tirsdagstreningene for ungdom og friidrettsskolen for barn er grunnpilarene i klubbens sportslige aktivitet, der verdigrunnlaget er mestringsglede – uavhengig av alder og trinn i utviklingstrappa. Det er i tillegg klubbtrening for konkurranseutøvere på lørdager hele året, og kasttreninger på Holmenbanen i sommerhalvåret.

Sæmund Moshagen har ledet ungdomstreningene. Jørn Kirkeby har fra 1. januar 2025 vært tilknyttet klubben som kasttrener, og har deltatt på treninger både en og to ganger i uka på Holmenbanen (spyd og diskos), idrettsparken (kule) og Søndre Land-hallen (kule, diskos og spyd). Arne Skogsbakken har fulgt opp to ungdomsutøvere som ønsker å trene mellomdistanse.

Nikolai Stavik Moshagen, Nissi Kongolo og Aksel Stavik Moshagen ledet friidrettsskolen for barn, der også andre ungdomsutøvere har deltatt som medinstruktører.

Ungdom som vil satse på friidrett som toppidrett har i tillegg individuell avtale med Sæmund og Jørn om ytterligere treningsdager i uka. 11 av klubbens eldste utøvere har i 2025 hatt slik avtale om veiledning og/eller treningsplanlegging på ytterligere tre til fem 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: Jørn Kirkeby og Sæmund Moshagen har ledet kasttreninger på Holmenbanen på mandager gjennom utendørssesongen. Jørn har også fulgt opp utøvere i spyd og diskos på torsdager i vinterhalvåret etter at vi fikk kastduk i Søndre Land-hallen. Jørn Kirkeby har også veiledet i kulestøt på en del tirsdagstreninger både utendørs og innendørs.

Løpegruppa har gjennomført sitt åttende år, nå under ledelse av Kjersti Ingebriktsen. Kjersti deltok høsten 2024 på kurs for løpegruppetrenere i regi av NFIF, der klubben dekket kursavgiften. Aktiviteten foregår med ulike fram møtesteder hver mandag, skapes av dem som deltar og gir tilbud om

både langturer og intervalltrening. Løpegruppa har i 2025 hatt fra fem til ti faste deltakere i på treningene. Deltakerne er i alderen 15 til 65+, og jevnt fordelt mellom begge kjønn. Noen av deltakerne samles også for langturer på lørdager. Gruppa har planer om en «teorikveld/idemøte» i mars 2026.

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 2025 mottatt 40.000 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 2025 30.827 kroner i gavemidler fra Sparebankstiftelsen DnB til anskaffelse av kastduk i Søndre Land-hallen.
- Vi mottok i 2025 30.000 kroner fra Sparebankstiftelsen DNB til innkjøp av generelt friidrettsutstyr (kastredskap, flere hekker, startblokk mm).
- Vi mottok i 2025 10.000 kroner fra Backefondet til friidrettsskolen for barn.
- Vi mottok i 2025 7500 kr fra Søndre Land ungdomsråd til å kunne honorere ungdom som ledere av friidrettsskolen.
- Vi mottok i 2025 15.000 kroner fra Stiftelsen Friidrettens Venner til kastprosjekt.

Konkurransetøy: Klubben har anskaffet og 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. Ved påmelding gjennom klubbens påmeldingsansvarlig dekker klubben startkontingent for alle som har betalt kontingent og eventuell treningsavgift det gjeldende år til SLIL Friidrett.

Ved deltakelse i offisielle norske mesterskap på bane dekker klubben reise og innkvartering, 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. For aktiviteter med åpen påmelding, eller der den aktive har meldt seg på selv, dekkes alle kostnader av den enkelte som er påmeldt.

Støtte til treningsleir: Søndre Land IL Friidrett støtter klubbens utøvere 16 år eller eldre, som minst har innfridd resultatkrav for deltakelse i NM for junior eller NM senior utendørs, med 5000 kroner og kvalifiserte til Team Innlandet Elite med 8000 kroner for deltakelse på Innlandet Friidrettskrets årlige treningsleir utenlands eller annen treningsleir etter vurdering av klubben. (Støtten gjelder ved to uker treningsleir, det halve ved én uke). Dersom klubben finner å arrangere egen treningsleir gjelder klubbens støtte til enkeltutøvere kun deltakelse på denne.

Klubben samarbeidet i 2025 med IL Sandvin om treningsleir. Fra vår klubb deltok Eline Raddum Hvitsand og Nikolai Stavik Moshagen på denne. Det er avtalt samarbeid også for treningsleir våren 2025.

Alle aktive utøvere i klubben i alderen 14 til 17 år støttes med 1000 kroner ved deltakelse på norsk friidretts årlige sommerleir. Kasper Olsby Hoff og Mathias Bergum Lygre deltok på leiren i 2025.

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 arrangerte i 2025 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 stavmutter. Vi har i 2025 samarbeidet med Ull/Kisa om stavtreninger i Nes Arena. Innlandet friidrettskrets støttet disse treningene som kretsprosjekt høsten 2025.

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 2025 hatt samarbeid med Kristiansand IF om trening for Caleb Kongolo, og fra høsten 2025 med trener Jon Olav Bjørhusdal og hans elitegruppe i Trondheim om trening og oppfølging av Nissi Kongolo under hans studier i Trondheim. For Josue Kongolo har vi et samarbeid med Gneist IL, der Josue er medlem av Gneist med åtte uker sommerrepresentasjon for SLIL Friidrett.

Kretsaktivitet: Etter at vi fikk i gang helårs kastprosjekt i egen klubb, har vi i liten grad hatt behov for å delta på kretsens tilbud i Moelv og Stagehallen. Kretsen støttet en stavprosjekt i Nes Arena høsten 2025, der en mangekjemper fra vår klubb deltok.

Vi hadde ingen utøvere som deltok på Lerøy-samlinger eller Lerøy-lekene for 13- og 14-åringene i 2025.

Resultatmessige prestasjoner

Klubbens utøvere hadde totalt 47 topp-10 plasseringer på de nasjonale statistikkene innendørs og utendørs i 2025. 11 av plasseringene var topp-3.

Utendørs jenter og gutter (resultater innenfor topp 100)

- 1: J18/19 spyd 600g – Eline Raddum Hvitsand, 41,25
- 3: G17 spyd 800g – Aksel Stavik Moshagen, 43,56
- 3: G20/22 10-kamp – Nikolai Stavik Moshagen, 6208 poeng
- 4: G17 spyd 700g – Aksel Stavik Moshagen, 49,95
- 4: G20/22 høyde – Nikolai Stavik Moshagen, 1,94
- 6: J16 3000 meter – Edel Agnete Glomsås-Eide, 11.00,76
- 6: G17 diskos 1,5 kg – Aksel Stavik Moshagen, 38,16
- 6: G20/22 110 meter hekk – Nikolai Stavik Moshagen, 17,37
- 7: J16 800 meter – Edel Agnete Glomsås-Eide, 2.24,04
- 7: G20/22 lengde – Nikolai Stavik Moshagen, 6,82
- 7: G20/22 stav – Nikolai Stavik Moshagen, 4,10
- 8: J18/19 kule 4 kg – Eline Raddum Hvitsand, 9,86
- 8: G18/19 spyd 800g – Noah Bakken Hesla, 49,50
- 8: G18/129 lengde – Nissi Kongolo, 6,42
- 8: G20/25 diskos 2 kg – Nikolai Stavik Moshagen, 38,66
- 9: J18/19 diskos 1 kg – Eline Raddum Hvitsand, 27,21
- 9: G18/19 kule 6 kg – Nissi Kongolo, 12,77
- 10: G20/22 spyd 800g – Nikolai Stavik Moshagen, 42,73
- 11: G17 kule 5 kg – Aksel Stavik Moshagen, 10,19
- 13: G20/22 kule 7,26 kg – Nikolai Stavik Moshagen, 10,95
- 14: G15 spyd 600g – Mathias Bergum Lygre, 33,85
- 14: J18/19 800 meter – Helle Kristensen, 2.29,90
- 16: G15 kule 4 kg – Mathias Bergum Lygre, 10,10
- 16: G15 diskos 1 kg – Mathias Bergum Lygre, 29,41
- 17: G18/19 diskos 1,75 kg – Noah Bakken Hesla, 24,94
- 19: G18/19 spyd 800g – Nissi Kongolo, 32,89
- 25: G15 lengde – Mathias Bergum Lygre, 4,97
- 26: G20/22 400 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 52,05
- 31: G20/22 100 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 11,48 (11,40+)
- 31: G20/22 200 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 23,45
- 34: G18/19 100 meter – Nissi Kongolo, 11,43 (+)
- 39: G15 200 meter – Kasper Olsby Hoff, 26,74
- 41: G15 100 meter – Kasper Olsby Hoff, 13,00
- 41: G20/22 1500 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 4.46,21
- 42: G15 lengde – Kasper Olsby Hoff, 4,67
- 46: G15 100 meter – Mathias Bergum Lygre, 13,18
- 69: G18/19 100 meter – Noah Bakken Hesla, 12,24

Utendørs kvinner senior (resultater innenfor topp 200)

- 9: Spyd 600g – Eline Raddum Hvitsand, 41,25
- 37: Kule 4 kg – Eline Raddum Hvitsand, 9,86
- 38: Diskos 1 kg – Eline Raddum Hvitsand, 27,21
- 72: 800 meter – Edel Agnete Glomsås-Eide, 2.24,04
- 83: 3000 meter – Edel Agnete Glomsås-Eide, 11.00,76
- 99: 800 meter – Helle Kristensen, 2.29,90

Utendørs menn senior (resultater innenfor topp 200)

- 5: 10-kamp – Nikolai Stavik Moshagen, 6208 poeng
- 10: Høyde – Nikolai Stavik Moshagen, 1,94

11: 110 meter hekk – Nikolai Stavik Moshagen, 17,37
17: Lengde – Nikolai Stavik Moshagen, 6,82
17: Diskos 2 kg – Nikolai Stavik Moshagen, 38,66
18: Stav – Nikolai Stavik Moshagen, 4,10
25: Kule 7,26 kg – Nikolai Stavik Moshagen, 10,95
27: Spyd 800g – Noah Bakken Hesla, 49,50
30: Lengde – Nissi Kongolo, 6,42
43: Spyd 800g – Aksel Stavik Moshagen, 43,56
44: Spyd 800g – Nikolai Stavik Moshagen, 42,73
61: Spyd 800g – Nissi Kongolo, 32,89
80: 400 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 52,05
126: 200 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 23,45
134: 400 meter – Truls Walbye Søyhagen, 54,46
135: 100 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 11,48 (11,40+)
139: Lengde – Mathias Bergum Lygre, 4,97
175: Lengde – Kasper Olsby Hoff, 4,67

Innendørs jenter og gutter (resultater innenfor topp 100)

1: G15 tresteg u/tilløp – Kasper Olsby Hoff, 7,05
1: G18/19 høyde u/tilløp – Nissi Kongolo, 1,53
1: G18/19 tresteg u/tilløp – Nissi Kongolo, 9,06
2: G15 tresteg u/tilløp – Mathias Bergum Lygre, 6,98
2: J18/19 600 meter – Helle Kristensen, 1.47,27
2: G20/22 100 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 2.54,57
2: G20/22 sjukamp – Nikolai Stavik Moshagen, 4577 poeng
3: G20/22 tresteg u/tilløp – Nikolai Stavik Moshagen, 8,08
4: G17 høyde u/tilløp – Aksel Stavik Moshagen, 1,35
4: G20/22 40 meter hekk – Nikolai Stavik Moshagen, 9,59
5: J18/19 tresteg u/tilløp – Eline Raddum Hvitsand, 5,29
5: G20/22 høyde – Nikolai Stavik Moshagen, 1,91
6: G18/19 lengde u/tilløp – Nissi Kongolo, 3,05
7: J18/19 kule 4 kg – Eline Raddum Hvitsand, 9,85
7: G18/19 lengde – Nissi Kongolo, 6,37
7: G18/19 kule 6 kg – Nissi Kongolo, 11,99
7: G20/22 høyde u/tilløp – Nikolai Stavik Moshagen, 1,45
8: G17 kule 5 kg – Aksel Stavik Moshagen, 11,11
8: G20/22 stav – Nikolai Stavik Moshagen, 4,20
8: G20/22 kule 7,26 kg – Nikolai Stavik Moshagen, 11,08
10: J 18/19 800 meter - Helle Kristensen, 2.39,03
10: G20/22 lengde – Nikolai Stavik Moshagen, 6,44
14: G15 lengde u/tilløp – Kasper Olby Hoff, 2,37
16: G18/19 kule 6 kg – Noah Bakken Hesla, 9,77
17: G15 lengde u/tilløp – Mathias Bergum Lygre, 2,34
18 G15 kule 4 kg – Mathias Bergum Lygre, 9,37
22: J18/19 lengde – Eline Raddum Hvitsand, 4,00
22: G20/22 lengde u/tilløp – Nikolai Stavik Moshagen, 2,63
25: G15 lengde – Kasper Olsby Hoff, 4,97
25: G18/19 60 meter – Nissi Kongolo, 7,28
26: J18/19 lengde u/tilløp – Eline Raddum Hvitsand, 2,00
34: G20/22 60 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 7,45
37: G17 lengde u/tilløp – Aksel Stavik Moshagen, 2,15
49: G17 200 meter – Aksel Stavik Moshagen, 26,75
50: G17 60 meter – Aksel Stavik Moshagen, 8,19

54: G15 lengde – Mathias Bergum Lygre, 4,20
58: G15 60 meter – Mathias Bergum Lygre, 8,46
71: G15 60 meter – Kasper Olsby Hoff, 8,66
79: G18/19 60 meter – Noah Bakken Hesla, 7,85

Innendørs senior kvinner senior (resultater innenfor topp 200)

5: Lengde u/tilløp – Gracia Kongolo, 2,64
14: 600 meter – Helle Kristensen, 1.47,27
24: Tresteg u/tilløp – Eline Raddum Hvitsand, 5,29
25: Kule 4 kg – Eline Raddum Hvitsand, 9,85
78: 800 meter – Helle Kristensen, 2.39,03
134: Lengde u/tilløp – Eline Raddum Hvitsand, 2,00
163: Lengde – Eline Raddum Hvitsand, 4,00

Innendørs menn senior (resultater innenfor topp 200)

1: Tresteg u/tilløp – Nissi Kongolo, 9,06
3: 1000 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 2.54,57
4: Sjukamp – Nikolai Stavik Moshagen, 4577 poeng
8: 60 meter hekk – Nikolai Stavik Moshagen, 9,59
10: Høyde u/tilløp – Nissi Kongolo, 1,53
10: Tresteg u/tilløp – Nikolai Stavik Moshagen, 8,05
12: Høyde – Nikolai Stavik Moshagen, 1, 91
16: Lengde u/tilløp – Nissi Kongolo, 3,05
17: Høyde u/tilløp – Nikolai Stavik Moshagen, 1,45
17: Kule 7,26 kg – Nikolai Stavik Moshagen, 11,08
20: Stav – Nikolai Stavik Moshagen, 4,20
21: Lengde – Nikolai Stavik Moshagen, 6,44
21: Kule 7,26 kg – Caleb Kongolo, 10,28
25: Lengde – Nissi Kongolo, 6,37
30: Tresteg u/tilløp – Kasper Olsby Hoff, 7,05
31: 600 meter – Truls Walbye Søhagen, 1.30,02
33: Tresteg u/tilløp – Mathias Bergum Lygre, 6,98
33: Høyde u/tilløp – Aksel Stavik Moshagen, 1,35
86: 60 meter – Nissi Kongolo, 7,28
110: Lengde u/tilløp – Nikolai Stavik Moshagen, 2,67
122: Lengde – Kasper Olsby Hoff, 4,97
137: 60 meter – Nikolai Stavik Moshagen, 7,45
176: Lengde – Mathias Bergum Lygre, 4,20



Topp 3 nasjonalt: *Sju av klubbens utøvere presterte resultater innenfor topp 3 nasjonalt i 2025.*

Norske mesterskap: Kasper Olsby Hoff (15), Mathias Bergum Lygre (15), Edel Agnethe Glomsås-Eide (16), Aksel Stavik Moshagen (17), Eline Raddum Hvitsand (18), Noah Bakken Hesla (18), Helle Kristensen (19), Nissi Kongolo (19), Nikolai Stavik Moshagen (20), Josue Kongolo (23), Caleb Kongolo (25) og Gracia Kongolo (28) var alle kvalifisert for deltakelse i offisielle norske mesterskap i 2025.

Vi hadde ingen deltakere i 13 og 14-åringenes mesterskap, Lerøy-Lekene (Ungdomslekene) på Rjukan.

Klubb- og kretsekorder: Det er i 2025 satt ti nye klubbrekorder for seniorer i Søndre Land IL.

Kvinner senior

3000 meter: Edel Agnete Glomsås-Eide 11.00,76

Spyd: Eline Raddum Hvitsand 41,25

Menn senior

Høyde: Nikolai Stavik Moshagen 1,94

Lengde: Nikolai Stavik Moshagen 6,82

Stav: Nikolai Stavik Moshagen 4,20

60 meter hekk: Nikolai Stavik Moshagen 9,59

110 meter hekk: Nikolai Stavik Moshagen 17,37

400 meter: Nikolai Stavik Moshagen 52,05

7-kamp inne: Nikolai Stavik Moshagen 4577 poeng

10-kamp: Nikolai Stavik Moshagen 6208 poeng

Klubbstenoteringer:

600 meter: Truls Walbye Søyhagen 1.30,02

1000 meter: Nikolai Stavik Moshagen 2.54,57

4. Milepæl nådd i 2025 – passerte 100 NM-medaljer

Søndre Land IL Friidrett passerte i 2025 100 medaljer vunnet i offisielle norske mesterskap for ungdom, junior og senior. Ved utgangen av 2025 var antallet 113.



Norske mestere for Søndre Land IL Friidrett: Øverst f.v. *Telma Eid, Caleb Kongolo, Josue Kongolo, Are Bergum Nilsen, Fatou Camara, Nissi Kongolo, Eline Raddum Hvitsand og Nikolai Stavik Moshagen.*

Medaljer i offisielle norske mesterskap

Per 31.12.2025

Totalt: 113 (22-41-50)

Medaljer fordelt på mesterskap

NM senior: 15 (4-5-6)

NM junior: 27 (3-11-13)

NM ungdom: 71 (15-26-30)

Medaljer fordelt på øvelser:

Kule: 25 (3-6-16)

Høyde: 18 (3-8-7)

Lengde: 13 (6-4-3)

Tresteg: 10 (1-7-2)

Mangekamp: 11 (4-3-4)

Lengde u/tilløp: 10 (1-2-7)

Høyde u/tilløp: 10 (2-4-4)

Spyd: 6 (1-1-4)

Korthekk (60m/100m/110m): 4 (0-2-2)

60m/100m: 2 (1-1-0)

Kappgang: 2 (0-1-1)

Diskos: 1 (0-1-0)

Stav: 1 (0-1-0)

2012 (1: 0-1-0)

Sølv: Ungdoms-NM (UM), Askøy - G17 tresteg: Christian Kongolo (12,39)

2013 (2: 0-1-1)

Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J15 høyde: Telma Eid (1,61)

Bronse: Ungdoms-NM (UM), Lillehammer – G18/19 lengde: Christian Kongolo (6,45)

2014 (4: 1-1-2)

Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J16 høyde: Telma Eid (1,62)

Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G18/19 tresteg: Christian Kongolo (12,62)

Bronse: NM innendørs, Stange – Menn junior U20 høyde u/tilløp: Christian Kongolo (1,40)

Bronse: NM innendørs, Stange – Menn junior U20 lengde u/tilløp: Christian Kongolo (3,14)

2015 (5: 0-3-2)

Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J17 tresteg: Telma Eid (11,14)

Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G15 lengde: Caleb Kongolo (5,60)

Sølv: Ungdoms-NM (UM), Lillestrøm – J17 tresteg: Telma Eid (11,63)

Bronse: Ungdoms-NM (UM), Lillestrøm – J17 høyde: Telma Eid (1,55)

Bronse: Ungdoms-NM (UM) mangelkamp, Nittedal – J17: Telma Eid (4224 poeng)

2016 (3: 0-0-3)

Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J18/19 høyde: Telma Eid (1,60)

Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 kule 5 kg: Caleb Kongolo (10,97)

Bronse: Ungdoms-NM (UM), Sandnes – G17 høyde: Christoffer Tvinnereim (1,78)

2017 (4: 2-2-0)

Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G15 lengde: Josue Kongolo (6,11)

Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G15 kule 4 kg: Josue Kongolo (14,68)

Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G15 100 meter: Josue Kongolo (11,52)

Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G15 tresteg: Josue Kongolo (13,59)

2018 (12: 4-3-5)

Gull: NM mangelkamp, Modum – KS Telma Eid (4168 poeng)

Gull: NM innendørs, Bærum – Menn junior U20 høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)

Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 60 meter: Josue Kongolo (7,14)

Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J15 kule 3 kg: Fatou Carama (12,41)

Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G18/19 høyde: Christoffer Tvinnereim (1,80)

Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 kule 5 kg: Josue Kongolo (13,62)

Sølv: Junior-NM, Bislett – KU23 100 meter hekk: Telma Eid (16,63)

Bronse: NM innendørs, Bærum – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,56)

Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G18/19 kule 6 kg: Caleb Kongolo (11,75)

Bronse: NM junior, Bislett – KU23 lengde: Telma Eid (5,07)

Bronse: Ungdoms-NM (UM), Overhalla – G18/19 kule 6 kg: Caleb Kongolo (12,84)

Bronse: Ungdoms-NM (UM, Overhalla – J15 kule 3 kg: Fatou Camara (11,06)

2019 (14: 2-6-6)

Gull: NM innendørs, Haugesund – MU20 høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)
Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J16 kule 3 kg: Fatou Camara (12,44)
Sølv: NM innendørs, Haugesund – KU20 høyde u/tilløp: Telma Eid (1,30)
Sølv: NM innendørs, Haugesund – MU20 lengde u/tilløp: Josue Kongolo (3,03)
Sølv: NM junior, Sigdal – KU23 høyde: Telma Eid (1,63)
Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G17 kule 5 kg: Josue Kongolo (14,01)
Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J20/22 60 m hekk: Telma Eid (9,64)
Sølv: Ungdoms-NM (UM), Jessheim – J16 kule 3 kg: Fatou Camara (11,93)
Bronse: NM innendørs, Haugesund – MU20 lengde u/tilløp: Caleb Kongolo (3,00)
Bronse: NM innendørs, Haugesund – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,71)
Bronse: NM junior, Sigdal – KU23 tresteg: Telma Eid (11,15)
Bronse: NM junior, Sigdal – KU23 100 meter hekk: Telma Eid (15,37)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J20/22 høyde: Telma Eid (1,60)
Bronse: Ungdoms-NM (UM), Jessheim – G17 kule 5 kg: Josue Kongolo (13,76)

2020 (17: 5-6-6)

Gull: NM mangelkamp, Fagernes – KS sjukamp: Telma Eid (5092 poeng)
Gull: NM mangelkamp innendørs, Nes Arena – KS femkamp: Telma Eid (3563 poeng)
Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J20/22 tresteg: Telma Eid (11,68)
Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J20/22 høyde: Telma Eid (1,61)
Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G20/22 høyde: Are Bergum Nilsen (1,86)
Sølv: NM innendørs, Bærum – KS høyde u/tilløp: Telma Eid (1,35)
Sølv: NM innendørs, Bærum – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,70)
Sølv: Junior-NM, Kristiansand – KU23 høyde: Telma Eid (1,69)
Sølv: Junior-NM, Kristiansand – KU23 lengde: Telma Eid (5,79)
Sølv: Junior-NM, Kristiansand – KU23 tresteg: Telma Eid (12,07)
Sølv: Junior-NM, Kristiansand – MU20 kule 6 kg: Josue Kongolo (12,47)
Bronse: NM innendørs, Bærum – MS høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G18/19 tresteg: Even Rudsengen (11,47)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G18/19 høyde: Even Rudsengen (1,76)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G15 kule 4 kg: Nikolai Stavik Moshagen (10,94)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G18/19 kule 6 kg: Josue Kongolo (12,82)
Bronse: Junior-NM, Kristiansand – KU23 100 m hekk: Telma Eid (15,34)

2021 (1: 1-0-0)

Gull: NM mangelkamp, Bislett – KS sjukamp: Telma Eid (5106 poeng)

2022 (17: 2-8-7)

Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 lengde: Nissi Kongolo (6,27)
Gull: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G16 lengde: Nissi Kongolo (6,37)
Sølv: Ungdoms-NM (UM) mangelkamp, Hamar – G17 tikamp: Nikolai Stavik Moshagen (5481 poeng)
Sølv: NM innendørs, Ulsteinvik – MU20 høyde u/tilløp: Nissi Kongolo (1,50)
Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G20/22 tresteg: Caleb Kongolo (12,81)
Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs – G17 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,83)
Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 kule 5 kg: Nissi Kongolo (13,21)

Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G15 1500m kappgang: Noah Bakken Hesla (9,26,48)
Sølv: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G16 kule 5 kg: Nissi Kongolo (13,56)
Sølv: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G17 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,86)
Bronse: NM innendørs, Ulsteinvik – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,60)
Bronse: Ungdoms-NM mangelkamp innendørs – G 17 sjukamp: Nikolai Stavik Moshagen (3867 poeng)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J15 1500m kappgang: Hedda Elida Johansen (10,27,37)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G20/22 kule 7,26 kg: Caleb Kongolo (11,73)
Bronse: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G17 kule 5 kg: Nikolai Stavik Moshagen (12,94)
Bronse: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – J17 spyd 500g: Eline Raddum Hvitsand (33,87)
Bronse: Junior-NM, Bærum – MU23 kule 7,26 kg: Caleb Kongolo (11,96)

2023 (8: 2-3-3)

Gull: NM innendørs – MU20 lengde u/tilløp: Nissi Kongolo (3,04)
Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G17 lengde: Nissi Kongolo (6,49)
Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G15 spyd 600g: Aksel Stavik Moshagen (45,92)
Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G15 diskos 1 kg: Aksel Stavik Moshagen (44,00)
Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G17 lengde: Nissi Kongolo (6,26)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G17 kule 5 kg: Nissi Kongolo (13,41)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G16 kule 5 kg: Noah Bakken Hesla (10,80)
Bronse: NM mangelkamp, Moss – MU20 tikamp: Nikolai Stavik Moshagen (5234 poeng)

2024 (11: 2-1-8)

Gull: Ungdoms-NM (UM), Bislett – J17 spyd 500g: Eline Raddum Hvitsand (44,05)
Gull: Ungdoms-NM (UM), Bislett – G18/19 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,61)
Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bislett – G18/19 lengde: Nissi Kongolo (6,49)
Bronse: NM mangelkamp innendørs, Bærum – MU20 sjukamp: Nikolai Stavik Moshagen (4491 poeng)
Bronse: NM innendørs, Steinkjer – MU20 lengde u/tilløp: Nissi Kongolo (2,99)
Bronse: NM innendørs, Steinkjer – MS høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Sandnes – G16 kule 5 kg: Aksel Stavik Moshagen (10,60)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Sandnes – G17 kule 5 kg: Noah Bakken Hesla (11,08)
Bronse: Ungdoms-NM innendørs, Sandnes – G18/19 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,81)
Bronse: Ungdoms-NM, Bislett – G18/19 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,88)
Bronse: Ungdoms-NM (UM), Bislett – G17 spyd 700g: Noah Bakken Hesla (46,74)

2025 (14: 1-6-7)

Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – MU23 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,18)
Sølv: NM mangelkamp, Jessheim – MS 10-kamp: Nikolai Stavik Moshagen (5897 poeng)
Sølv: NM mangelkamp innendørs, Bærum – MS sjukamp: Nikolai Stavik Moshagen (4577 poeng)
Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – MU23 stav: Nikolai Stavik Moshagen (4,20)
Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – MU23 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,90)
Sølv: NM innendørs U20, Bærum – MU20 høyde u/tilløp: Nissi Kongolo (1,53)
Sølv: Junior-NM, Fana stadion, Bergen - MU23 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,94)
Bronse: Junior NM, Fana stadion, Bergen - MU23 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,55)
Bronse: Junior-NM, Fana stadion, Bergen - KU20 spyd: Eline Raddum Hvitsand (34,36)
Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – MU23 kule 7,26 kg: Nikolai Stavik Moshagen (11,08)

Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G18/19 kule 6 kg: Nissi Kongolo (11,54)
Bronse: NM innendørs, Bærum – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,64)
Bronse: NM innendørs, Bærum – MS høyde u/tilløp: Nikolai Stavik Moshagen (1,43)
Bronse: Ungdoms-NM (UM), Bærum – G17 spyd: Aksel Stavik Moshagen (49,95)

Norgesmestere for Søndre Land IL Friidrett:

7 gull: Telma Eid
4 gull: Nissi Kongolo
3 gull: Josue Kongolo
2 gull: Nikolai Stavik Moshagen
2 gull: Caleb Kongolo
2 gull: Fatou Camara
1 gull: Eline Raddum Hvitsand
1 gull: Are Bergum Nilsen

2014: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J16 høyde: Telma Eid (1,62)
2017: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G15 lengde: Josue Kongolo (6,11)
2017: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G15 kule 4 kg: Josue Kongolo (14,68)
2018: NM mangekamp, Modum – KS Telma Eid (4168 poeng)
2018: NM innendørs, Bærum – Menn junior U20 høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)
2018: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 60 meter: Josue Kongolo (7,14)
2018: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J15 kule 3 kg: Fatou Camara (12,41)
2019: NM innendørs, Haugesund – MU20 høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)
2019: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J16 kule 3 kg: Fatou Camara (12,44)
2020: NM mangekamp, Fagernes – KS sjukamp: Telma Eid (5092 poeng)
2020: NM mangekamp innendørs, Nes Arena – KS femkamp: Telma Eid (3563 poeng)
2020: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J20/22 tresteg: Telma Eid (11,68)
2020: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J20/22 høyde: Telma Eid (1,61)
2020: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G20/22 høyde: Are Bergum Nilsen (1,86)
2021: NM mangekamp, Bislett – KS sjukamp: Telma Eid (5106 poeng)
2022: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 lengde: Nissi Kongolo (6,27)
2022 Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G16 lengde: Nissi Kongolo (6,37)
2023: NM innendørs – MU20 lengde u/tilløp: Nissi Kongolo (3,04)
2023: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G17 lengde: Nissi Kongolo (6,49)
2024: Ungdoms-NM (UM), Bislett – J17 spyd 500g: Eline Raddum Hvitsand (44,05)
2024: Ungdoms-NM (UM), Bislett – G18/19 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,61)
2025: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,18)

Medaljevinnere for Søndre Land IL Friidrett

Totalt 15 utøvere har vunnet en eller flere NM-medaljer ungdom, junior og senior 2012-2025

Telma Eid (26: 7-11-8)

Senior: 4-2-0

Junior: 0-5-4

Ungdom: 3-4-4

2013: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J15 høyde: Telma Eid (1,61)
2014: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J16 høyde: Telma Eid (1,62)
2015: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J17 tresteg: Telma Eid (11,14)
2015: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Lillestrøm – J17 tresteg: Telma Eid (11,63)

2015: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Lillestrøm – J17 høyde: Telma Eid (1,55)
2015: Bronse: Ungdoms-NM (UM) mangekamp, Nittedal – J17: Telma Eid (4224 poeng)
2016: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J18/19 høyde: Telma Eid (1,60)
2018: Gull: NM mangekamp, Modum – KS Telma Eid (4168 poeng)
2018: Sølv: Junior-NM, Bislett – KU23 100 meter hekk: Telma Eid (16,63)
2018: Bronse: NM junior, Bislett – KU23 lengde: Telma Eid (5,07)
2019: Sølv: NM innendørs, Haugesund – KU20 høyde u/tilløp: Telma Eid (1,30)
2019: Sølv: NM junior, Sigdal – KU23 høyde: Telma Eid (1,63)
2019: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J20/22 60 m hekk: Telma Eid (9,64)
2019: Bronse: NM junior, Sigdal – KU23 tresteg: Telma Eid (11,15)
2019: Bronse: NM junior, Sigdal – KU23 100 meter hekk: Telma Eid (15,37)
2019: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J20/22 høyde: Telma Eid (1,60)
2020: Gull: NM mangekamp, Fagernes – KS sjukamp: Telma Eid (5092 poeng)
2020: Gull: NM mangekamp innendørs, Nes Arena – KS femkamp: Telma Eid (3563 poeng)
2020: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J20/22 tresteg: Telma Eid (11,68)
2020: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – J20/22 høyde: Telma Eid (1,61)
2020: Sølv: NM innendørs, Bærum – KS høyde u/tilløp: Telma Eid (1,35)
2020: Sølv: Junior-NM, Kristiansand – KU23 høyde: Telma Eid (1,69)
2020: Sølv: Junior-NM, Kristiansand – KU23 lengde: Telma Eid (5,79)
2020: Sølv: Junior-NM, Kristiansand – KU23 tresteg: Telma Eid (12,07)
2020: Bronse: Junior-NM, Kristiansand – KU23 100 m hekk: Telma Eid (15,34)
2021: Gull: NM mangekamp, Bislett – KS sjukamp: Telma Eid (5106 poeng)

Nikolai Stavik Moshagen (20: 2-8-10)

Senior: 0-2-1

Junior: 0-1-3

Ungdom: 2-5-6

2020: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G15 kule 4 kg: Nikolai Stavik Moshagen (10,94)
2022: Sølv: Ungdoms-NM (UM) mangekamp, Hamar – G17 tikamp: Nikolai Stavik Moshagen (5481 poeng)
2022: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs – G17 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,83)
2022: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G17 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,86)
2022: Bronse: Ungdoms-NM mangekamp innendørs – G 17 sjukamp: Nikolai Stavik Moshagen (3867 poeng)
2022: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G17 kule 5 kg: Nikolai Stavik Moshagen (12,94)
2023: Bronse: NM mangekamp, Moss – MU20 tikamp: Nikolai Stavik Moshagen (5234 poeng)
2024: Gull: Ungdoms-NM (UM), Bislett – G18/19 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,61)
2024: Bronse: NM mangekamp innendørs, Bærum – MU20 sjukamp: Nikolai Stavik Moshagen (4491 poeng)
2024: Bronse: Ungdoms-NM innendørs, Sandnes – G18/19 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,81)
2024: Bronse: Ungdoms-NM, Bislett – G18/19 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,88)
2025: Sølv: NM mangekamp innendørs, Bærum – MS sjukamp: Nikolai Stavik Moshagen (4577 poeng)
2025: Sølv: NM mangekamp innendørs, Bærum – MS sjukamp: Nikolai Stavik Moshagen (4577 poeng)
2025: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 lengde: Nikolai Stavik Moshagen (6,18)
2025: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 stav: Nikolai Stavik Moshagen (4,20)
2025: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 høyde: Nikolai Stavik Moshagen (1,90)

2025: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G20/22 kule 7,26 kg: Nikolai Stavik Moshagen (11,08)
2025: Bronse: NM innendørs, Bærum – MS høyde u/tilløp (1,43)
2025: Bronse: Junior-NM, Fana stadion, Bergen – MU23 lengde (6,55)
2025: Sølv: Junior-NM, Fana stadion, Bergen – MU23 høyde (1,94)

Nissi Kongolo (13: 4-6-3)

Senior:

Junior: 1-2-1

Ungdom: 3-4-2

2022: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 lengde: Nissi Kongolo (6,27)
2022: Gull: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G16 lengde: Nissi Kongolo (6,37)
2022: Sølv: NM innendørs, Ulsteinvik – MU20 høyde u/tilløp: Nissi Kongolo (1,50)
2022: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 kule 5 kg: Nissi Kongolo (13,21)
2022: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – G16 kule 5 kg: Nissi Kongolo (13,56)
2023: Gull: NM innendørs – MU20 lengde u/tilløp: Nissi Kongolo (3,04)
2023: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G17 lengde: Nissi Kongolo (6,49)
2023: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G17 lengde: Nissi Kongolo (6,26)
2023: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G17 kule 5 kg: Nissi Kongolo (13,41)
2024: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bislett – G18/19 lengde: Nissi Kongolo (6,49)
2024: Bronse: NM innendørs, Steinkjer – MU20 lengde u/tilløp: Nissi Kongolo (2,99)
2025: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G18/19 kule 6 kg: Nissi Kongolo (11,54)
2025: Sølv: NM innendørs, Bærum – MU20 høyde u/tilløp (1,53)

Caleb Kongolo (12: 2-2-8)

Senior: 0-0-2

Junior: 2-0-2

Ungdom: 0-2-4

2015: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G15 lengde: Caleb Kongolo (5,60)
2016: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 kule 5 kg: Caleb Kongolo (10,97)
2018: Gull: NM innendørs, Bærum – Menn junior U20 høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)
2018: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G18/19 kule 6 kg: Caleb Kongolo (11,75)
2018: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Overhalla – G18/19 kule 6 kg: Caleb Kongolo (12,84)
2019: Gull: NM innendørs, Haugesund – MU20 høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)
2019: Bronse: NM innendørs, Haugesund – MU20 lengde u/tilløp: Caleb Kongolo (3,00)
2020: Bronse: NM innendørs, Bærum – MS høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)
2022: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G20/22 tresteg: Caleb Kongolo (12,81)
2022: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G20/22 kule 7,26 kg: Caleb Kongolo (11,73)
2022: Bronse: Junior-NM, Bærum – MU23 kule 7,26 kg: Caleb Kongolo (11,96)
2024: Bronse: NM innendørs, Steinkjer – MS høyde u/tilløp: Caleb Kongolo (1,55)

Josue Kongolo (11: 3-6-2)

Senior:

Junior: 0-2

Ungdom: 3-4-2

2017: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G15 lengde: Josue Kongolo (6,11)
2017: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G15 kule 4 kg: Josue Kongolo (14,68)
2017: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G15 100 meter: Josue Kongolo (11,52)
2017: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G15 tresteg: Josue Kongolo (13,59)
2018: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 60 meter: Josue Kongolo (7,14)
2018: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G16 kule 5 kg: Josue Kongolo (13,62)

2019: Sølv: NM innendørs, Haugesund – MU20 lengde u/tilløp: Josue Kongolo (3,03)
2019: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G17 kule 5 kg: Josue Kongolo (14,01)
2019: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Jessheim – G17 kule 5 kg: Josue Kongolo (13,76)
2020: Sølv: Junior-NM, Kristiansand – MU20 kule 6 kg: Josue Kongolo (12,47)
2020: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G18/19 kule 6 kg: Josue Kongolo (12,82)

Christian Kongolo (5: 0-2-3)

Senior:

Junior: 0-0-2

Ungdom: 0-2-1

2012: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Askøy - G17 tresteg: Christian Kongolo (12,39)
2013: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Lillehammer – G18/19 lengde: Christian Kongolo (6,45)
2014: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G18/19 tresteg: Christian Kongolo (12,62)
2014: Bronse: NM innendørs, Stange – Menn junior U20 høyde u/tilløp: Christian Kongolo (1,40)
2014: Bronse: NM innendørs, Stange – Menn junior U20 lengde u/tilløp: Christian Kongolo (3,14)

Gracia Kongolo (5: 0-1-4)

Senior: 0-1-4

Junior:

Ungdom:

2018: Bronse: NM innendørs, Bærum – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,56)
2019: Bronse: NM innendørs, Haugesund – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,71)
2020: Sølv: NM innendørs, Bærum – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,70)
2022: Bronse: NM innendørs, Ulsteinvik – KS lengde u/tilløp: Gracia Kongolo (2,60)
2025: Bronse: NM innendørs, Bærum – KS lengde u/tilløp (2,64)

Fatou Camara (4: 2-1-1)

Senior:

Junior:

Ungdom: 2-1-1

2018: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J15 kule 3 kg: Fatou Camara (12,41)
2018: Bronse: Ungdoms-NM (UM, Overhalla – J15 kule 3 kg: Fatou Camara (11,06)
2019: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – J16 kule 3 kg: Fatou Camara (12,44)
2019: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Jessheim – J16 kule 3 kg: Fatou Camara (11,93)

Aksel Stavik Moshagen (4: 0-2-2)

Senior:

Junior:

Ungdom: 0-2-2

2023: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G15 spyd 600g: Aksel Stavik Moshagen (45,92)
2023: Sølv: Ungdoms-NM (UM), Bergen – G15 diskos 1 kg: Aksel Stavik Moshagen (44,00)
2024: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Sandnes – G16 kule 5 kg: Aksel Stavik Moshagen (10,60)
2025: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Stjørdal – G17 spyd 700g: Aksel Stavik Moshagen (49,95)

Noah Bakken Hesla (4: 0-1-3)

Senior:

Junior:

Ungdom: 0-1-3

2022: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G15 1500m kappgang: Noah Bakken Hesla (9.26,48)
2023: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Ulsteinvik – G16 kule 5 kg: Noah Bakken Hesla (10,80)

2024: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Sandnes – G17 kule 5 kg: Noah Bakken Hesla (11,08)

2024: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Bislett – G17 spyd 700g: Noah Bakken Hesla (46,74)

Eline Raddum Hvitsand (3: 1-0-2)

Senior:

Junior:

Ungdom: 1-0-1

2022: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Trondheim – J17 spyd 500g: Eline Raddum Hvitsand (33,87)

2024: Gull: Ungdoms-NM (UM), Bislett – J17 spyd 500g: Eline Raddum Hvitsand (44,05)

2025: Bronse: Junior NM, Fana stadion, Bergen – KU20 spyd 600g (34,36)

Christoffer Tvinnereim (2: 0-1-1)

Senior:

Junior:

Ungdom: 0-1-1

2016: Bronse: Ungdoms-NM (UM), Sandnes – G17 høyde: Christoffer Tvinnereim (1,78)

2018: Sølv: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – G18/19 høyde: Christoffer Tvinnereim (1,80)

Even Rudsengen (2: 0-0-2)

Senior:

Junior:

Ungdom: 0-0-2

2020: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G18/19 tresteg: Even Rudsengen (11,47)

2020: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G18/19 høyde: Even Rudsengen (1,76)

Are Bergum Nilsen (1: 1-0-0)

Senior:

Junior:

Ungdom: 1-0-0

2020: Gull: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Bærum – G20/22 høyde: Are Bergum Nilsen (1,86)

Hedda Elida Johansen (1: 0-0-1)

Senior:

Junior:

Ungdom: 0-0-1

2022: Bronse: Ungdoms-NM (UM) innendørs, Steinkjer – J15 1500m kappgang: Hedda Elida Johansen (10.27,37)

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.

Etter ferdigstillelsen av kastanlegget har vi også et løpende vedlikeholdsbehov på Holmenbanen, blant annet med gressklipping og

slodding. Klubben dekker også andel av vedlikehold av vei til Holmenbanen. Vedlikeholdet ble i 2025 organisert etter dugnadsliste.

Det har vært utført en betydelig dugnadsinnsats også i 2025 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. Grasklippingen ble i 2025 organisert etter dugnadsliste, etter at kommunen i 2024 kjøpte inn gressklipper for bruk på «vårt» område. Gressklipperen står i klubbens utstyrhus.

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, og også gjennom sesongen. Friidrettsbanen er ikke spylt med vann etter vinterdriften de åtte siste årene, slik den skal i henhold til vedlikeholdsinstruksen og – avtalen mellom anleggseier og idrettslaget. Vinterdriften av kunstgressbanen påfører også en del skader på kunststoffdekket på friidrettsbanen, og det oppsto nye skader i dekket gjennom vinteren/våren 2025. Det er også setningsskader i anlegget, som merkes først og fremst ved at grunnen har sunket ned i lengdetilløpet noen meter før satsplanken.

Idrettsmedisinsk tilbud: Søndre Land IL Friidrett har samarbeidsavtale med Gjøvik Idrettsmedisinske Team/360 grader Nord Kiropraktikk Gjøvik. 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: Arne Skogsbakken har representert laget i møter i Søndre Land Idrettsråd. Anne Eli Olsby Hoff har representert laget i møte om frivillighet og inkludering, og i møte vedr. organisering av alliansen. Arne og Anne Eli deltok på kretsmøte om arrangementsstrategi i kretsen. Arne deltok også på klubbmøte i Innlandet friidrettskrets. Sæmund har hatt jevnlig dialog med krets og forbund knyttet til sportslig aktivitet.

Samarbeid med skoler: Klubben har samarbeid med Fryal skole, Odnæs skole og Søndre Land ungdomsskole om gjennomføring av friidrettsmerkeprøver for barn og ungdom.

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 per år for dette.

Klubbavtale: SLIL Friidrett har klubbavtale med MX Sport Hov Randsfjord Handel. Foruten klubbens eget 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 klubben kjøper 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 2025 hatt Sparebak1Østlandet (etter fusjon med 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 har i tillegg hatt avtale med Byggmester Bergseng, Vokks, Ramirent og Toten Treningsssenter om skiltreklame inntil friidrettsanlegget i idrettsparken, samt profilering på klubbens hjemmeside.

Sponsorer med profilering på klubbens hjemmeside har i 2025 vært SLR AS, Eidsiva, ØkoRåd Land og Valdres, CircleK Hov, Hagens Rørservice, XL Bygg Toten Tre, J. Karlsens Gartneri og Vinn Vinn Reklame. Ved arrangementer har Kiwi Hov sponset oss med frukt og Berthas med vaffelrøre.

Klubblotteri: SLIL Friidrett avviklet i 2025 eget klubblotteri for åttende gang. Dette ble organisert med basarbøker og 3 kr per lodd. Det ble solgt lodd for 21.000 kroner, og trekningen skjedde på sesongavslutningen i desember. Gevinster var gitt av sponsorer, samarbeidspartnere, bedrifter og privatpersoner.

Hjemmeside: Aktiv bruk av hjemmesida vår er en viktig faktor i klubbdriften. Den gir også en omfattende dokumentasjon på aktiviteten i klubben. I 2025 er hjemmesida oppdatert med 106 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, X, YouTube og TikTok benyttes også til å markedsføre innhold på hjemmesida – og for å skape rekruttering og interesse for klubben.

Vi har omkring 15.000 besøk på sida årlig, fra 5-7000 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 siste årene – også i 2025 - 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.

6. ØKONOMI

Økonomien i laget er stabil og god, og utgjør et godt fundament for å opprettholde dagens høye aktivitetsnivå. Dette takket være sponsorinntekter, klubblotteri, frivillighet i alle ledd og god uttelling på søknader om gavemidler til idrettsaktivitet. Det vises til regnskapet for 2025.

Arne Skogsbakken

Anne Eli Olsby Hoff

Roger Kongolo

Inger Bergum

Sæmund Moshagen