

ÅRSMELDING 2019 FOR IDROTTSLAGET I BUL

Styret i IL 2019

Leiar:	Håvard Hasås
Nestleiar:	Pål Johannes Larsen
Medlem/ungdomsrepresentant:	Nadia Akpana Assa
Medlem:	Anne-May Thompson
Medlem:	Mari Bjone (permisjon) Samuel B Elonga overtatt som medlem.
Varamedlem 1:	Samuel B Elonga (overtatt som medlem for Mari Bjone)
Varamedlem 2:	Ole-Petter Askim Vatne
Valnemnd:	Svein Erik Strand Tønnesen og Kristoffer Nilsen
Kontrollnemnd:	Thomas Arthur Bydal Jakobsen

Representasjon

Bislett Alliansen

Styret:	Anne Farseth og Ole Petter Askim Vatne
Kontrollutval:	Tormod Bønes

Oslo Friidrettskrets

Styret:	Hilde Osnes (nestleiar) og Magnus Kringstad (medlem og ungdomsansvarleg)
---------	--

NFIF

Anne Farseth (visepresident)

Lagsstyret i BUL

Julie Farseth Berg (nestleiar)

Utval Noregs Friidrettsforbund

Dommar og arrangementsutval

Terje Hoffmann (leiar)

Fondsstyret (NFIFs utøvarfond)

Terje Hoffmann (leiar)

Toppidretts- og talentutvikling

Anne Farseth (leiar)

Valkomitéen

Hilde Osnes (leiar)

Administrasjonen

Idrottslaget har, saman med resten av Bondeungdomslaget i Oslo, kontor i Rosenkrantz' gate 8. Eirik Tanberg er dagleg leiar. Simen Wifstad er administrasjons- og arrangementsansvarleg. Ulv Holmer vart, med verknad 1. september, tilsett i ei 8 månadar lang prosjektstilling på 20 prosent for Sentrumsløpet.

Ved utgangen av 2019 utgjer administrasjonen i Idrottslaget 2,20 årsverk.

Økonomi

Idrottslaget hadde i 2019 ei omsetning på 8 949 688 kroner og eit overskot på 1 734 504 kroner. Det var budsjettert med ei omsetning på 8 001 000 og eit overskot på 360 000. Rekneskapen er avlagt under føresetnad om framleis drift.

Medlemsutvikling

IL i BUL hadde totalt 453 betalande medlemmer i 2019, ein liten oppgang frå 444 i 2018. Det er framleis stor pågang og ventelister til barnegruppene. Nye barn er tatt inn i dialog med trenarane. Ved årsskiftet 19/20 var det omtrent 150 barn under 15 år på venteliste. Plassmangel på Bislett Stadion på vinterstid set ei avgrensing på kor mange deltakarar vi kan ha på trening og talet på treningsgrupper.

Strategi

Klubben jobbar framleis med utvikling av yngre utøvarar. I 2019 har mellom andre Luca Thompson utmerka seg med gode resultat på både 400 og 800 meter. Klubben har fylldige juniorgrupper og spesielt på mellom- og langdistanse for gutar er det mange utøvarar som presterer godt på nasjonalt

juniornivå.

Vi har ikkje oppnådd målsettinga om 6 gull i kvart senior-NM. Klubben har trua på at vi gjennom godt arbeid over nokre år framover, igjen vil auke talet på gull og medaljar generelt i senior-NM.

Idrottslaget vil fortsette å arbeide for å styrke Sentrumsløpet som arrangement og inntektskjelde. Klubben vil også arrangere andre arrangement, her spesielt friidrettskulen på Bislett Stadion i sommarferien og det årlege Julestemnet i Bærum Idrettspark.

Arrangement

- ASICS Sentrumsløpet 27. april med til saman 12 500 påmelde deltakarar
- Oslo Bislett Games 13. juni
- IL i BUL sin Friidrettsskule i vekene 26, 27 og 32
- IL i BUL sitt Julestemne 30. november

ASICS Sentrumsløpet

Sentrumsløpet blei nok ein gong gjennomført på ein bra måte. Totalt var det 12 500 påmeldte deltakarar til årets arrangement. Påmeldingstalet auka med heile 1 138 frå 2018, og viser at dei som har delteke dei siste åra har vore godt fornøgd med arrangementet.

Norlandia Sentrumsløpet for barn opplevde ein liten nedgang med 608 påmelde, mot 620 i 2018. På arrangementsdagen bidrog Norlandia mellom anna med ballongar, fotoboks der barna kunne ta morsame bilete og Science show med teknisk museum.

Det blei nok ein gong lagt ned ein enorm innsats av frivillige som er heilt uvurderleg for arrangementet og sikrar finansieringa av aktiviteten i laget. Tusen takk til alle som stilte opp!

Bislett Games

Oslo Bislett Games 2019 fortsette suksessen frå året før og blei ein stor suksess. Stadion blei utseld tidleg slik at Bislett Alliansen såg seg nøydd til å legge ut ekstra billetter, og den nye generasjonen norske utøvarar presterte på eit høgt internasjonalt nivå. Verdsrekord (para), Europeisk rekord og norsk rekord på ein fantastisk dag. Bidraget frå frivillige var som vanleg særleg god der over 100 av BUL sine medlemmer stilte opp.

Friidrettsskulen

I 2019 opplevde friidrettsskulen ein nedgang, og påmeldingstala blei 87 totalt for dei tre vekene i juni, juli og august på Bislett Stadion. Julie Gaustad var igjen ansvarleg for arrangementet og gjorde ein god jobb. Neste år skal vi arbeide for å igjen kome over 100 påmeldte barn totalt.

Julestemne

Enda eit nytt år med rekordstor deltaking under årets Julestemne. Laurdag 30. november i Bærum Idrettspark gjekk arrangementet av stabelen og blei gjennomført på ein bra måte og mange var fornøgde.

Heile 596 påmeldte deltakarar var påmeldt til totalt 1289 startar.

Trenerseminaret

Robin Rustad, Asle Offerdal og Frode Hansen deltok på trenerseminaret til NFIF, 1.–3. november.

Trenarkurs

Eric Becklund fullførte kurset friidrett for barn i regi av NFIF hausten 2019.

Friidrett

Styret i Idrottslaget har utnemnt eit sportsleg utval som saman med dagleg leiar er med på viktige diskusjonar og avgjerder for det sportslege arbeidet i klubben. Mykje av jobben blir gjort i samband med disponering av dei sportslege midlane i budsjettet på hausten, i tillegg til saker som har forfalle i løpet av året. Det er mellom anna gjort ein stor jobb for å sikre rettferdig fordeling av pengar mellom utøvarane. Utvalet sørger for at budsjett og innkomne saker er godt diskutert og aukar sannsynet for å treffe gode avgjerder.

Medlemmer i Sportsleg utval i 2019:

Håvard Hasås, Eirik Tanberg, Odd-Ivar Nyheim (fram til sesongslutt hausten 2019), Simen Wifstad (frå sesongslutt hausten 2019).

NM inne – Haugesund, 2.–3. februar

Klubben hadde 9 påmelde deltakarar i Deep Ocean Arena denne helga.

Sigrid Jervell Våg vann gull på 1500 meter på tida 4,26,43 laurdag. Dagen etter sprang ho inn til sølvmedalje på 800 meter med resultatet 2,13,77.

UM inne – Ulsteinvik, 01.–03. mars

Heile 18 påmelde deltakarar fordelt på 32 enkeltstartar og tre stafettlag, representerte IL i BUL i UM innandørs i Ulsteinhallen.

Josefina Maria Biernacki vann gull på 60 meter hekk i jenter 16-klassen med resultatet 8,83. På same øving i jenter 17 sprang Elea Bock inn til sølvmedalje med tida 8,93. På 60 meter utan hekker blei det bronse til Elea med 8,00. På 400 meter i jenter U-23 fekk Anna Worpvik sølv med resultatet 61,67. Camilla Lunde Colleuille fekk bronse på same løp med 62,13.

Camilla Lunde Colleuille var einaste deltakar då ho sprang inn til gull på 800 meter i kvinner U23 på tida 2.24,94. På 200 meter i gutar 18/19 blei det sølv til Philip Jason Omollo med resultatet 22,31.

Sarah Chidera Eijisi fekk bronse på 200 meter i klasse jenter 15 på tida 26,32.

BUL sitt stafettlag for jenter 15–17 sprang inn til bronse på 4x200 meter med resultatet 1.45,49. Gutelaget i klasse U23 fekk bronse på sin 4x200 meter.

NM terreng kort løype – Larvik, 6.–7. april

Sigrid Jervell Våg vann gull for kvinner senior laurdag, og på søndag vann ho gull på stafetten saman med Delphine Poirot.

Daegu Maraton, 07. april

Weldu Negash Gebretsadik sprang inn til 2:11,48 og VM-krav på maraton.

Holmenkollstafetten, 11. mai

BUL sitt damelag blei nummer to i klasse kvinner elite med tida 1:02,01. Herrelaget vann klasse menn senior med resultatet 54:12, og rykkjer med det opp til eliteklassen i 2020.

Oordegem – Belgia, 25. mai

Luca Thompson braut draumegrensa på 800 meter med tida 1:49,99 og kvalifiserte seg til U-20 EM i Borås, Sverige. Tida er klubbrekord i gutar 18/19 år.

NM Stafettar – Lillehammer, 25.–26. mai

BUL sitt 4x100 meter-lag i klasse gutar 15/16 sprang inn til sølv med tida 47,23. På 4x400 meter for kvinner senior blei det bronse. På 4x100 meter i klasse kvinner senior, fekk BUL sitt lag sølv på tida 50,24.

Oslo Bislett Games, 13. juni

Isabelle Pedersen satt sesongbeste med 13,08 då ho blei nummer seks på 100 meter hekk i Diamond League. Yngvild Elvemo fekk det ikkje til i eit veldig rotete løp på 800 meter i eit sterkt internasjonalt felt, der ein løpar fall og hindra mellom anna Yngvild og Hedda Hynne.

I dei nasjonale forøvingane blei Philip Jason Omollo nummer åtte på 200 meter med tida 22,58. Luca Thompson sprang sterkt på 400 meter, der han vann på ny pers, 47,97. Elea Bock blei nummer tre på 100 meter hekk i klasse U18 med resultatet 14,18. Aksel Moen Kristiansen fekk resultatet 2:10,38 og blei med det nummer seks på 800 meter i klasse gutar 14/15.

Tyrvinglekene, 14.–16. juni

Tobias Grønstad sprang inn til klubbrekord for gutar 17 både på 3000 meter og 800 meter. Resultata vart høvesvis 8:35,70 og 1:52,01.

Viking Challenge – Gaustadtoppen, 22. juni

Weldu vann bakkeløpet frå Rjukan sentrum og opp til Gaustadtoppen på imponerende vis på tida 1:27,32.

Världssungdomsspelen – Gøteborg, 28.–30. juni

Tobias Grønstad vann 800 meter i gutar 17 på ny VU-rekord, 1:53,21. Elea Jørstad Bock sprang under kravet til EYOF på 100 meter då ho blei nummer tre med resultatet 12,22.

EM U20 – Borås, 18.–21. juli

Luca Thompson sprang 800 meter for Norge. Han fekk det ikkje heilt til å stemme og blei nummer 18 totalt med resultatet 1:53,35.

EYOF – Baku, 21.–27. juli

Roderick Duodu blei nummer sju på 300 meter med tida 8:53,17. Tobias Grønstad sprang inn til femteplass på 800 meter med resultatet 1:55,73.

Hovedmesterskapet – Hamar, 2.–4. august

På første dag vann Lene Retzius gull i stav med ny meisterskapsrekord, 4,32. På dag to blei det gull til Sigrid Jervell Våg på 1500 meter med resultatet 4:23,71. Dette var Sigrid sin tredje strake gull på distansen i NM. På meisterskapens tredje dag, fekk Chiamaka Okparaebo bronse i tresteg med lengda 12,80. Isabelle Pedersen tok klubbens tredje gull den helga då ho sprang inn til 13,16 på 100 meter hekk.

Dei andre utøvarane frå BUL gjorde også gode prestasjonar denne helga. Tobias Grønstad og Luca Thompson blei høvesvis nummer fem og seks på 800 meter med tidene 1.52,17 og 1.52:74. Ingrid Kristiansen fekk sjå 4.28-talet for fyrste gong og blei nummer sju. Same plassering fekk Tobias Grønstad på 1500 meter med resultatet 4.02,52. Delphine Poirot blei nummer fire på 3000 meter hinder med tida 11.39,76, og Julie Gaustad fekk femteplass i tresteg med 11,92.

Lag-EM – Sandnes, 9.–11. august

Lene Retzius sette norsk rekord i stav med 4,51 og blei med det nummer 3 i konkurransen. Isabelle Pedersen blei nummer fire på 100 meter hekk med resultatet 13,45 i motvind 1,1. Luca Thompson sprang ein etappe på 4x400 meter for menn. Dei blei nummer seks i sitt heat.

Nordisk juniorlandskamp – Kristiansand, 17.–18. august

Luca Thompson sprang både 400 og 800 meter under nordisk juniorlandskamp (U20) i Kristiansand. På 800 meter sprang han inn til gullmedalje på resultatet 1.50,94. På 400 meter blei han nummer fire med 49,28.

NM junior – Sigdal, 23.–25. august

Klubben hadde totalt 32 startar og tre påmelde stafettlag i junior NM i Sigdal. Tobias Grønstad vann 1500 meter på 3.56,56. Leon Douglas blei nummer to på 400 meter med resultatet 49,38. På 00 meter i menn U20 blei Luca Thompson nummer to, Tobias Grønstad nummer tre og Leon Douglas nummer fire. Tidene blei høvesvis 1.51,94, 1.53,30 og 1.54,23. BUL sitt stafettlag i U20 menn blei nummer to med resultatet 1.58,15. På laget sprang Thomas Graftås, Anders Nikolai Bovolden, Leon Douglas og Luca Thompson.

Ungdomsmesterskapet – Jessheim, 6.–8. september

IL i BUL hadde totalt 41 påmelde startar og tre stafettlag i UM på Jessheim. Tobias Grønstad sprang inn til gull på 300 meter i gutar 17 med resultatet 9.05,74. Han vann også gull på 800 meter med tida 1.54,61. Tobias blei i tillegg nummer tre på 400 meter med 51,43. Luca Thompson blei nummer to på 400 meter i gutar 18/19 med 49,09. Sivert Eggen sprang inn til sølv på 2000 meter hinder i gutar 18/19 med tida 6.24,82. På 300 meter hekk i jenter 17 blei Solveig Bustgård Gran nummer tre med 47,19.

1000-meterlaget i gutar 17/18/19 fekk sølv med resultatet 1.56,06. På laget sprang Anders Nikolai Bovolden, Philip Jason Omollo, Luca Thompson og Leon Douglas.

Oslo Maraton, 21. september

Weldu Negash Gebretsadik vann 10 for Grete på sterke 29:21.

VM – Doha, Qatar, 27. september–6. oktober

IL i BUL hadde to deltakarar i friidretts-VM i Doha, Qatar. Lene Retzius hoppa stav og Weldu Negash Gebretsadik sprang maraton. Lene hoppa 4,35 i første forsøk, men klarte ikkje neste høgde 4,50. For å kome til finalen måtte ein hoppe 4,60. Weldu gjorde eit godt maratonløp i sterk varme og høg luftfuktigheit. Han sprang inn til 24. plass av 55 fullførande. Sluttida blei 2:16:35.

NM terreng lang løype – Frognerparken, 13. oktober

Sigrd Jervell Våg sprang inn til sølv i klassen kvinner senior med tida 20:12.

Hytteplanmila – Hole, 19. oktober

Sigrd Jervell Våg sprang svært sterkt i den 10 km lange løypa. Ho vann på tida 32:52.

Sportsleg oppsummering av året 2019

Sportsleg oppsummering for gruppe 2005

Denne gruppa er delt inn i ei satsingsgruppe og ei treningsgruppe.

Satsingsgruppe: Eg (Julie) har i hovudsak trent barn fødd i 2005, men 1 sprintar fødd i 2004 (frå 2020 har eg 2). Eg er veldig fornøgd med korleis gruppa er. Noko varierende oppmøte, men i snitt 7–8 per trening.

Må spesifikt nemne Nicolas Barayani, Trygve Ilseng og Kisha Ugland, aktuelle medaljekandidatar i UM på høvesvis 60 hekk og 200 m.

Nicolas og Trygve er veldig gode på både hekk og sprint. Nicolas sprang m.a. 4. beste tida gjennom tidene i g14 på 60 hekk med 8.74, Trygve har 8.91, altså rett i nærleiken. Elles har Nicolas markert seg godt på både 60 m og 200 m. Kisha hevdar seg godt i sin klasse på hekk, hoppar også relativt langt i lengde, alle tre er spennande utøvarar med stort potensiale, iver og god treningsmoral.

Videre har eg hatt ein sprintar fødd i 2004: Simon Stornes. Han er også aktiv på ski, men bidrar med mane gode tider i gruppa og er veldig strukturert og disiplinert.

Ny i gruppa er Tuva Marcussen som, med litt trening, har gode utsikter for å springe seg godt nedover.

I sin heilskap er det ei god gruppe med seriøse utøvarar og flotte menneske som eg trivest veldig godt med å trene, og som eg trur vi kan forvente store ting av.

Treningsgruppe: Denne gruppa består av mykje springing, og litt hekk og lengde. Eg (Hannah) fokuserer også på å forbetre kjernestyrken og spensten. Eg har ei ekstra økt i veka på enten fredagar eller laurdagar. Oppmøtet på trening varierer, og det er eit fleirtal av jenter i gruppa.

Julie og Hannah

Sportsleg oppsummering for gruppe 2006–2007

Treningane for 06/07 består av mykje løp, litt hekk og lengde. Forskjellig frå i fjor, har vi no delt gruppa i tre på onsdagar: mellom/lang, sprint/hekk/lengde og ikkje-konkurranseretta. Dette har fungert fint, og vi opplever at utøvarane er fornøgde med å kunne fokusere meir på det dei ønskjer å bli betre i. I tillegg tilbyr vi no ei ekstra økt enten fredag eller laurdag for dei ivrigaste. Dette gir oss moglegheit til å rette ekstra oppmerksemd mot utøvarane som ønskjer å trene meir.

Udoka, Edem og Kristin

Sportsleg oppsummering for gruppe 2008

Det har vore eit bra halvår for 2008-gruppa. Vi har fått fleire nye barn og mange har begynt å konkurrere og ønskjer å trene fram mot spesifikke distansar innanfor friidretten. Vi hadde eit

bra oppmøte på julestemne og Tyrving der dei aller fleste persa, og det virka som at alle syntest dette var veldig gøy.

Vi hadde også moglegheit til å teste ut litt fleire tekniske øvingar då utebanen opna i haust, og vi satsar på at det blir meir av dette framover mot våren når vi begynner å trene ute igjen. Det siste halvåret har vi dessverre også slitt noko med mangel på motivasjon hos enkelte i gruppa som fort kan smitte over på dei andre. Vi har også opplevd at det til tider ikkje er alle som klarer å konsentrere seg, noko som har vore ganske utfordrande.

Hannah, Udoka, Rachael og Helene

Sportsleg oppsummering for gruppe 2009–2010

Vi begynte hausten med mange nye barn. Barna har vore flinke og motiverte. Dei ønskjer å bli utfordra meir. Vi har hatt mykje teknisk trening og prøvd oss på nesten alle øvingar i friidrett bortsett frå stav og spyd. Nokre av barna har så smått begynt å konkurrere og ønskjer å delta på fleire stemne. Vi er veldig fornøgde med gruppa.

Jenny, Helene og Rashida

Sportsleg oppsummering for gruppe 2011–2012

Vi begynte hausten med ein ny trenar, Felix Christensen, og utvida treningstid frå 1 time til 1,5 time. Vi har hatt ein del leik, men har prøvd å gå litt inn på teknikk t.d. i lengde. Fleire av barna har vist stor framgang. Vi har hatt nokre kaotiske dagar, men elles har det gått bra.

Jenny, Felix og Rashida

Sportsleg oppsummering for gruppe 2013–2014

Det har vore eit fint år med mykje leik og løp, men vi har også lagt inn lette styrkeøvingar. På samlingane varierer vi med lengdehopp som er veldig populært, enkel stafett, hinderløype med forskjellige øvingar der barna får trene på balanse og koordinasjon. Vi bruker låge hekkar, rokeringar og "stige". Vi har av og til stigningsløp.

Vi startar timen med oppvarming, ein eller to rundar rundt banen, lett tøyning og litt drill. Vi avsluttar ofte med balleik eller annan leik utan ball.

Nokre barn har slutta og nye kome til. Barna trivest, og vi får gode tilbakemeldingar frå foreldra og barna. Vi starta rett før jul med at vi bruker nokre få minutt på slutten av treningstimen på å spørje barna om kva som var morosamt og kva dei ønskjer å gjere. Vi

starta også før jul med at vi snakka med barna om nokre få regler som vi må ha, som at å dytte, slå eller snakke stygt til kvarandre ikkje var lov. Det blei godt mottatt. (Vi gjentar ikkje dette kvar gong, men ein gong iblant kan det vere nyttig å minne dei på det.) Barna er flinke, men dei er barn, og vi tilpassar øvingane til kva vi trur dei kan klare.

Kristin og Anne Marie

Sportsleg oppsummering for gruppe Team Offerdal

I 2019 har det vore ei auke i oppmøtet på øktene, som er kvar tysdag og torsdag 17:30–19:30. Hovudandelen av dei som har deltatt er menn i alderen 35–55 år. I den aldersgruppa er det om lag 10–12 aktive i gruppa. I tillegg er det 4–5 under 35 år. Totalt er det rundt 15 aktive i gruppa.

Hovudfokus på øktene er langsprint. Nivået på enkelte er høgt og det er etter kvart fleire som har sett norske rekordar i sin aldersklasse.

Det kan til tider vere ei utfordring å lage økter som er tilpassa både dei som er godt trent og dei som er nye i gruppa. Eg tilpassar økta så godt som mogleg til den enkelte sitt nivå og reduserer distansen eller tal på intervall hos nokon, og motsett hos andre. Men det er til tider ei utfordring å vere aleine som trenar når nivået er forskjellig og dei derfor blir delt opp i to grupper.

Det er fleire i gruppa som deltar på ei ekstra økt enkelte laurdagar/søndagar for å kunne utvikle seg raskare. Andre må bremsast for å unngå skader.

Tilbakemelding frå deltakarane er at mange set pris på miljøet i gruppa. Det er mange som gir uttrykk for at det er svært motiverande å få trene samen med andre rundt same alder, og nivå.

I tillegg til springing har eg hatt mykje fokus på å styrke core-muskulatur. Utøvarane avsluttar alltid øktene med eit fast uttøying- og styrkeprogram. Det har medført at ingen har rapportert ryggmerter sidan vi starta.

Asle

Sportsleg oppsummering for gruppe «running for fun»

- Sportsleg sesong 2019 starta i slutten av mars i Fredrikstad, med Fredrikstadsløpet. Fleire frå gruppa deltok på halvmaraton og 5 km. Mange gode resultat, mellom anna tre klassevinnarar: to på 5 km og éin på halvmaraton.
- Sentrumsløpet – Klubbens eige arrangement, der alle frå gruppa har vore med og bidradd med eit eller anna. Fleire deltok også på 10 km-løpet med gode tider.
- Holmenkollstafetten – «vårens vakreste eventyr», der nokre frå gruppa fekk plass på BUL sitt elitelag. Resten sprang for mikslaget bedrift og blei nr. 2 i klassen.
- Noko utanlandsk deltaking og omtale fekk vi også frå både Sverige og London.
- Ryeløpet: fleire deltok og oppnådde fine resultat.
- Fornebuløpet: endå fleire deltok her, både på 5 km og 10 km.
- Fleire har deltatt i Nordmarka skogsmaraton, halv- og heilmaraton.
- St. Hansgaloppen blei det også deltaking av fleire frå gruppa med fine resultat.
- På DHL-stafetten blei det også oppnådd eit bra resultat med éin pallplass på lagmiks.
- Hytteplantesten og Sommerløpet (5 km) i Nes var BUL representert.
- Nokre har også deltatt på ulike distansar og stemner på bane, mellom andre Loke og Stein.
- Drammen halvmaraton og 10 km: fleire deltok og oppnådde gode resultat.
- Oslo maraton, halvmaraton og 10 for Grete – Ein populær løpedag for heile løpsmiljøet. Fleire deltok på ulike distansar. Det blei ein 3. plass for Michael Ande Tesfamichael på 1.07. Han sprang også bra på fleire andre gateløp: Norgesløpet, Forumomila, Hytteplanen og NM-terreng.
- Norgesløp: fleire andre deltok her også og sprang fint.
- Hytteplanmila: mange deltok på denne løpefesten og representerer BUL på ein skikkeleg måte.
- Nokre deltok på NM-terreng i Frognerparken og fekk med seg løpefesten i Oslo.
- Fleire deltok på andre ulike løp over heile landet og nokre i utlandet.

Dette er ei fin gruppe som har det veldig fint og sosialt saman og tiltrekkjer seg mye oppmerksomd, sosialt og sportsleg. Gruppa ser ein del utskifting, men det er akkurat slik det skal vere. Vi har fått nokre nye, unge og lovande utøvarar i haust. Det blir spennande å følgje desse.

Hassan

Sportsleg oppsummering for ungdomsgruppe 15–19 år «hopp-sprint-hekk»

Gruppa har bestått av om lag 25 gutar og jenter med litt blanda nivå og innsats på trening.

Resultatmessig har det vore mykje bra, men altfor mange av dei aller beste har hatt skadeproblem over lengre periodar og det har difor ikkje gått heilt som planlagt for dei som verkeleg satsar. Det kan vere utfordrande med ungdom i utvikling og fornuftig trening.

UM innandørs i Ulsteinvik fekk gruppa følgjande finaleplasseringar:

Sarah Ejisi	bronse på 200 m og nr. 5 på 60 m
Camilla Lunde Colleuille	gull på 800 m og bronse på 400 m
Steffen Gaustad	4. plass i tresteg
Stafett 4x200m J-15/17	nr. 3 (Sarah Ejisi + 3 frå dei andre gruppene)
Stafett 4x200m G-18/22	nr. 2 (Anders Nicolai Bovolden, Theodore Fremstad-Waldron + frå dei andre gruppene)

NM stafettar Lillehammer

G-15/16 4x100 m	nr. 2 (Akshathan Nadarajah-Sander Werge Nilsen- Mathias Teffera Jubskås + 1 frå anna gruppe)
KS 4x400	nr. 3 (Rachael Eide,Camilla Lunde Colleuille + 2 frå anna gruppe)

NM junior Sigdal

M-U20	Anders Nikolai Bovolden nr. 5 100 m
1000 m stafett	Lag 1 nr. 2 (Anders N Bovolden + 3 frå anna gruppe) Lag 2 nr. 6 (Theodore Fremstad-Waldron + 3 frå anna gruppe)

UM Jessheim

J-17	Solveig Bustgård Gran nr. 3 på 300 m hekk og nr. 4 på 100 m
G-18/19	Anders Nikolai Bovolden nr. 4 100 m

G-17/19	lag 1 nr. 2 (Anders N Bovolden + 3 frå anna gruppe)
1000 m stafett	lag 2 nr. 5 (Theodore Fremstad-Waldron + 3 frå anna gruppe)
G-15/16	
1000 m stafett	nr. 3 (Akshathan Nadarajah, Sander Werge Nilsen + 3 frå anna gruppe)

Oppsummering

Vi hadde som mål å få mange medaljar i UM, men slik gjekk det ikkje.

Det store lyspunktet denne sesongen har vore Anders som verkeleg fekk fart på beina med 100 m-tida 11.16.

Dei andre talentfulle i gruppa som Tinius Fremstad-Waldrom og Jonathan Holen har vore ute med skadar heile sommaren, men har fått treningsgrunntrening.

Solveig Bustgård Gran fekk øydelagt mykje av forseseongen og Bereket Geda Way har hatt mange utfordringar med forskjellige skadar.

Unni

Sportsleg oppsummering for juniorgruppe sprint

For juniorgruppa har 2019 bestått av oppturar og nedturar. Innandørssesongen var god for enkelte utøvarar der eg særleg vil trekkje fram Thomas Graftås og Philip Jason Omollo som sette pers på 200 m og sprang også bra på 60 m.

Utandørs leverte begge utøvarane bra på begge distansar. Philip fekk debutere under Bislett games. Han fekk ikkje ut sitt fulle potensiale, men viste at tider lågt på 22-talet og like under var mogleg.

Bendik Bull Hansen, som hadde sin første sesong i BUL, persa på 100 m til 11.38. Det blei litt få stemne pga. studiar, men har alt i alt god framgang. Vi håpar å sjå han meir på friidrettsbanen i inneverande sesong.

Edem Agbo viste verkeleg gode taktar på trening, men blei noko tilbakesett pga. langtidsjukdom. Likevel persa han på 200 m til tida 21.87 under VU-spelen. Han hadde meir inne, men blei dessverre skada i same periode og fekk ikkje konkurrert meir resten av sesongen.

Stephan Skogheim Kyeremeh hadde, med sine plager med hamstrings, ingen innandørssesong og det blei ein knapp oppkøyring mot utandørssesongen der målet var å kvalifisere seg til U20 EM i Borås. Med veldig godt fokus og god innstilling klarte han, etter få månadar med trening, å springe inn til 21.59 på Bislett, som var under kravet, men vinden var dessverre for sterk. Det positive er at Stephan har fått orden på hamstrings og har fått trent bra til no. Vi ser frem imot sesongen 2020.

Andreas Askim vatne fekk endeleg sjå 11-tallet på 100 m, men har vore på utveksling i denne perioden.

Udoka C. Madu fekk sitt beste resultat med 13.10 på 100 m. Udoka har også trent saman med Robin Rustad frå hausten av og ho har vist gode steg framover teknisk og lovande resultat på 60 med pers. Blir spennande å sjå korleis ho utviklar seg mot utandørs 2020.

Andreas Driot fekk beste resultat 12.20 på 100 m og 24.51 på 200 m. Etter eit lite opphald i haust er han no tilbake på trening og gir gass mot komande sesong.

Sportsleg oppsummering for Sprint/Hekk – Satsingsgruppe

Satsingsutøvarar

Kriterium: Utøvar må sjølv vere indre motivert og ha eit gjennomtenkt ønskje om å satse på hekkeløp eller sidestille hekkeløp med sprint.

Utøvarane i gruppa trener minimum 6 friidrettsøktar per veke, og blir tett følgt opp av trenar og klubb. Treninga er planmessig og periodebasert, og det blir stilt store krav til utøvarane. Friidrettstreninga har høg prioritet for utøvarane i gruppa. Det er ein føresetnad å møte på fellestrening, gjennomføre eigentreningsprogram, delta på aktuelle stemmer og samlingar. Dette for å vidareutvikle ein vinnande treningskultur, eit sosialt treningsmiljø, skape gode opplevingar og prestasjonsutvikling.

Utøvarane i gruppa har individuelt tilpassa treningsopplegg med heilskapleg og tett oppfølging.

Nivå: Jr./sr. NM kvalifiseringsnivå.

Målsetting: Finaleplass i nasjonale meisterskap, kvalifisering til internasjonale Jr. meisterskap

Alder: Hovuddelen av gruppa skal bestå av utøvarar frå 16 år og oppover.

Prestasjons- og samhandlingskulturen i gruppa

- Heilskapleg fokus. Livsstil, kosthald og restitusjon.
- Balanse når det gjeld totalitet (utdanning, jobb, venner, familie og anna), men konkurranseidrett har høg prioritet.
- Når vi trener saman, pusher vi kvarandre og ønskjer kvarandre utvikling, gode resultat og opplevingar. Når vi er gode saman blir vi gode individuelt.
- Vi jobbar kontinuerleg med forbetring i gruppa (saman) og individuelt. Vi ser ikkje så mange avgrensingar, vi flytter grenser.
- Vi har kunnskap om det vi driv med og er godt førebudd. Er trygge.
- Vi er villige til å jobbe hard for å få til det vi har som målsettingar.
- Utøvarane er i sentrum. Forelder, leiarar og trenarar skal lytte til dei og dei skal involverast i gruppeutviklinga og individuelle prosesser.

Motto: Samen er vi gode!

Utøvarar:

Kort sprint/hekk: Elea Jørstad Bock J18, Iselin W Rustad U23 og Josefina Biernacki J17

Kort sprint: Angelica Okparaebo U23 (skal studere vidare i Stavanger og vi legg til rette for dette knytt til trening)

Lang sprint/hekk: Anna Worpvik KS

Kortsprintar Udoka Madu trener med gruppa 2 øktar i veka.

Langsprint-/hekkeutøvarar Solveig Brusgård Gran J17 og Elizabeth Turk (Nesodden/BUL) J18/19 trener langhekk i gruppa ei økt per veke og generelt i anna gruppe.

Treningstider

Fire fellesøktar i veka.

Måndag, Onsdag, fredag og søndag

Ovannemnde + eigentrening styrke og spesifikke løp. Samt økter på skule/NTG.

Dannar grunnlaget for gode forbetringar og opplevingar for den enkelte.

Vi bygger ein hensiktsmessig periodisering og treningsplan for kvar enkelt.

Nemneverdige resultat for gruppa 2019:

3 kvalifiserte til Sr. NM

Finaleplass 100 mhk Jr. NM

UM Inne:

J16 60 mhk Gull

J17 60 mhk Sølv og 60 m Bronse

Kvinner U23 400 m Sølv

Kvinner U23 4x200 m stafett 4. plass

J15-17 (m 2 utøvarar frå gruppa på laget) Bronse

Elles kan det nemnast at Elea Bock sprang inn til 3. plass og dermed kvalifiseringskravet til EYOF (ungdoms OL) i forøving J17 100 mhk til Bislett Games tid 14.18. Vidare ein 3. plass i finalen J17 100 m på VU med tid 12.22

Resursperiode 1 er no iverksett og vi gleder oss til nye gode opplevingar på trening og stemne.

Robin

Sportsleg oppsummering for gruppe Mellom- og langdistanse for junior

Gruppa har framleis fin framgang i 2019. Gruppa har fått fleire nye medlemmer og det har vore sterke resultat og god framgang blant dei eksisterande medlemmene. IL i BUL har dei siste årene satsa sterkt på framveksten av ei gruppe som no verkeleg begynner å ta form med over 15 aktive utøvarar i junioralder som er jamleg på fellestrening tre til fire gonger i veka.

Nytt av året i 2019 er at det er sett saman ei ny, yngre gruppe med fokus på langsprint- og mellomdistanse med nærmare 10 utøvarar i alderen 13–15 år. Resultat som kan nemnast herifrå er Tora Grieg-Cappelen (f. 2004) med 800 m på 2.20 og Aksel Moen-Kristiansen (f. 2005) med 400 m på 53,72.

Klubbens beste mellomdistanseutøvarar har i 2019 deltatt på fleire internasjonale meisterskap. Luca Thompson (f. 2000) deltok på 800 m i U20-EM i Borås i Sverige og Tobias Grønstad (800 m) og Roderick Duodu (3000 m), begge f. 2002, i European Youth Olympic Festival (EYOF) i Baku, Aserbajdsjan. Dei same utøvarane presterte også svært sterke tider på banen med fleire nye klubbrekordar i løpet av sesongen der m.a. Roderick sprang 5000 m på 15.03, Luca sprang 600 m på 1.17,88 (U20 aldersrekord) og 800 m på 1.49,99 og Tobias sprang 800 m på sterke 1.51,39.

Ved utgangen av 2019 er det også gledeleg å melde at utøvarar som Markus Einan (f. 1997 med pers på 400 m og 800 m med høvesvis 47,76 og 1.47,64), Simon Steinshamn (f. 1999 og pers på 10 km med 30:31) og Leon Douglas (f. 2000 med pers på 800 m med 1.52,89) har meldt overgang til IL i BUL. I tillegg har fleire andre utøvarar meldt overgang, noko som viser at BUL i dag har eit svært attraktivt treningsmiljø for mellomdistanse. Før sesongen 2020 er det allereie 12 utøvarar som har tatt krav til junior-NM på mellomdistanseøvingane frå IL i BUL – opp frå 7 utøvarar i 2019.

Svein Erik og Magnus

Sportsleg oppsummering for Mellom- og langdistanse, kvinner

Etter eit fantastisk 2018 var det mykje og leve opp til i 2019. Dessverre har utviklinga i gruppa gått i noko feil retning ila 2019. Det er færre aktive i gruppa, og ved utgangen av året er det om lag 10 stykk som er jamleg på trening. Men resultatmessig har 2019 likevel vore eit godt år.

Hovudpunkt:

NM innandørs – Haugesund, 2.–3. februar 2019

Sigridd Jervell Våg – 1500 m – 4.26,43 – Gull

Sigridd Jervell Våg – 800 m – 2.13,77 – Sølv

Nordenkampen – Bærum, 10. februar 2019

Sigridd Jervell Våg – 1500 m – 4.23,46 – Sølv

Yngvild Elvemo – 800 m – 2.06,83 – 5. plass

NM Terrengløp, kort løype – Larvik, 6.–7. april 2019

Sigridd Jervell Våg – 2 km – 5.38 – Gull

Delphine Poirot og Sigrid Jervell Våg – 6x1000 m stafett – 16.38 – Gull

Fjellhamastafetten – 24. april 2019

IL i BUL 1. lag – 19.03,7 – 2. plass

IL i BUL 2. lag – 19.27,6 – 4. plass

Holmenkollstafetten 11. mai 2019

2. plass – 62.01

På laget:

Anniken Johansen, Ingrid Kristiansen, Camilla Colleuille, Yngvild Elvemo, Anne Hansen, Montaha Al-Sultan, Heidi Weng, Sofie Kjos Bergum, Victoria Nitteberg, Delphine Poirot, Pia Bålsrud, Anna Worpvik, Veronica Undseth, Zainab Al-Sultan og Viktoria Gundersen.

Oslo Bislett Games – 13. juni 2019

Yngvild Elvemo – 800 m - 2.07,25 – 11. plass, med fall.

Hovud-NM – Hamar, 2.-4. august 2019

Sigrid Jervell Våg – 1500 m – 4.23,71 – Gull

Ingrid Kristiansen – 1500 m – 4.28,43 – 7. plass

Anniken Johansen – 1500 m – 4.44,99 – 7. plass i forsøket

Delphine Poirot – 3000 mH - 11.39,76 – 4. Plass

NM-terrengløp, lang løype – Frogerparken, 13. Oktober 2019

Sigrid Jervell Våg – 6 km – 20.12 – Sølv

Delphine Poirot – 6 km – 22.22 – 17. plass

Sigrid blei også tatt ut til EM i terrengløp, men måtte melde forfall grunna skade.

Frode og Håvard

Sportsleg oppsummering frå spydgruppa

Grappa består i utgangspunktet av to utøvarar: Arianne Duarte Morais og Dag Wergeland.

Førstnemnde har sidan hausten 2018 studert i utlandet, men har likevel blitt følgt opp. I tillegg har heile 2019 gått med til opptrening etter skade frå 2018. Ho er fullt tilbake no og det blir rapportert lange treningskast i haust. Ho var heime i jula og trente samen med Dag. Det ser veldig bra ut og det blir veldig spennande når sesongen startar. Ho kjem til å kaste langt!

Dag har dessverre slitt mykje med skadar. Han var på gang i sommar med gode og lange treningskast, før han nok eingong måtte ta nokre steg tilbake. Dag viser svært god ståpåvilje og har stadig framgang på trening. Han bygger seg gradvis opp igjen og er på eit mykje høgare nivå både teknisk (etter mye drill) og fysisk enn tidlegare. Han må berre bli skadefri, då blir det bra.

Åsmund

Sportsleg oppsummering frå BVT-gruppa

BUL fotball kan sjå tilbake på eit hektisk, men opplevingsrikt år. Vi starta sesongen med den årlege cupen i Drammen der våre to lag hadde stor suksess som resulterte i sølv og bronse.

Fotballgruppa har også i 2019 fått fleire nye medlemmer og vi har på få år gått frå ei treningsgruppe på rundt 8–10 personar til å ha stabilt treningsoppmøte på rundt 15–18 personar. Dette aukar krava rundt tilrettelegging og for å møte alle individuelle behov samt fokus på at alle oppnår meistring. Vi ser behovet for utvida hallplass.

ViVIL-lekene var vårens høgdepunkt og i løpet av to solfylte dagar på Nadderud kjempa førstelaget seg til sølv mens andrelaget tok gull i godt humør. I tillegg deltok fleire av BUL sine spelarar i løpsøvingar og kastøvingar som blei gjennomført denne helgen.

Vi stilte også i år to lag under Stjerneserien, med fire rundar fordelt på stader som Furuset, Hvam, Gjelleråsen og Strømmen. 7-arlaget stilte i tøff gruppe og ende på andreplass berre få poeng bak Vålerenga. 5-arlaget ende på femteplass i det som blei ei veldig hard gruppe. Men upåklageleg innsats gjennom alle dei fire turneringsdagane.

I tillegg har fotballaget deltatt på julecup i Fredrikstad. Der stilte vi to lag som begge gjorde sine saker svært bra.

Vi har årleg hatt turar til Mjøndalen for å spele vennskapskamp som avslutning på utesesongen. I år blei denne avslutninga heller ein sommartur og vi var ein stor gjeng som opphaldt seg ein solskinsdag i Mjøndalen med måltid, talar og vennskapskamp som BUL for første gong gjekk sigrande ut av. Vi fekk også sjå Mjøndalen og Viking kjempe om poenga i Eliteserien i ein kamp som ende 1-1.

Fotballgruppa har gjennom sesongen hatt fin tilvekst av nye spelarar. Det er flott å sjå korleis dei blir ivaretatt av dei allereie etablerte spelarane. BUL skal vere ein inkluderande klubb og det viser spelarane gong på gong at vi er. Dette gjaldt også vår nye trenar som tok

over for Anders Moland i sommar. Erlend Karlsen har glidd godt inn og har mot slutten av året gått inn som medtrenar samen med Kjetil.

BUL Handball har også hatt ein flott sesong. Med god innsats både i Drammen og Fredrikstad på julecup. Handballjentene har også deltatt på ViVil-lekene og kjempa lenge om topplassering der. I seriespelet gjorde også jentene det bra, med god hjelp av enkelte av fotballgutane. Handball treng framleis påfyll av nye, yngre spelarar og dette blir det kontinuerleg jobba med. Det har dette året kome éin ny spelar til klubben samtidig som dei har mista ein spelar.

Landsturneringa for fotball og handball var også i år det store høgdepunktet. Vi reiste med ein stor tropp på 33 menn og kvinner til Trondheim ein fredags ettermiddag. Med opningsshow i Stjørdal og disko fredagskveld var det en trøtt gjeng som vakna opp på Lerkendal Stadion laurdag. Handballjentene viste at dei ville gjenta den fantastiske sigeren frå førre landsturnering og starta laurdagen med full pott. Det same gjorde fotballgutane sine to lag. Etter bankett og fest laurdagskveld blei det noko tyngre søndagen og handballjentene klarte ikkje å følgje opp fjorårets gullmedalje, sjølv om innsatsen var like god. For 7-arlaget i fotball blei det til slutt ein sterk tredjeplass mot motstand heilt opp mot det ypparste dei har møtt. På 5-arlaget blei ein ny stjernespiss fødd. Thor Nilsen hadde heile sesongen meldt at han legg opp etter sesongen. Under landsturneringen blei han brukt som spiss på 5-arlaget søndagen og hans eigenskapar som tilretteleggjar, samt hans matchvinnande skåring i siste kamp fekk Thor til å ta eit år til, som utespelar på 5-arlaget. Herleg for BUL som dermed får gleda av BVT-legenda eit år til. Trondheim var uansett ein suksess og vi gleder oss allereie til neste år i Kristiansand.

For å få til slike opplevingar trengs litt dugnadsjobbing i år også. Det blei vasstasjon både på Sentrumsløpet og under Oslo Maraton. Det er to hektiske og lange dagar for denne gjengen, men dei jobbar sokkane av seg for å halde tritt med dei mange tusen løparane som kjem inn for å få i seg væske etter løpet. Vi håpar også i år at vi skal få til desse to dugnadane, med noko endring på Oslo Maraton då det blei litt for mykje med stasjonen i målområdet samt 21.5 km-stasjonen.

I løpet av året 2020

Vi vil fortsette jobben med å få inn nye kandidatar til handball, sjølv om dette tidvis er ein vanskeleg prosess og ofte utan resultat. Likevel ser vi at det plutselig dukkar opp nokon som vil prøve seg. For fotballen kjem det stadig nye førespurnader og personar innom.

Vi har sidan 2018 forsøkt oss på ei Facebook-gruppe der alt av beskjedar og informasjon blir publisert. Dette er i tillegg til utdeling av informasjon på treningar. Denne gruppa er også for bustader, foreldre og andre familiemedlemmer. Dermed er vi tryggare på at fleire får informasjonen og det fungerer også som ein fin kanal der underteikna kan vende seg til føresette om hjelp til køyring med meir.

Vi nærmar oss sakte, men sikkert oppstart for barnegruppa også. To trenarar er allereie på plass og ein tredje person er ikkje langt unna heller. Dette vil bli eit prøveprosjekt på eitt år med vekentleg trening for barn og unge mellom 8 og 15 år. Det skal vere fokus på leik og allidrett.

Vi jobbar også med ny treningsstad frå hausten av då Nordpolen Skole begynner å bli for liten for fotballgruppa. Og med barnegruppa på veg inn, er det rett og slett ikkje nok tid og plass for alle tre gruppene. Vi håpar å få på plass ei ordning på Kuben Skole frå og med hausten 2020 av.

Kjetil

Langrenn

Grupperepresentant i styret: Ole Morten Weng.

Verdscupen og Tour de ski

Heidi Weng hadde ein tyngre sesong enn på lenge i 2018/2019. I Tour de Ski blei ho nummer sju. I verdscupen samanlagt blei Heidi nummer 16.

VM – Seefeld, 19. februar–3. mars

Ho blei nummer sju på 15 km fellesstart med skibyte og nummer 19 på 10 km klassisk. På stafetten blei det sølv bak Sverige.

NM

I NM del 1 på Meråker gjekk ho inn til fjerdeplass på 10 km klassisk og 5. plass på 15 km fellesstart med skibyte.

Heidi Weng var tilbake i veldig god form i starten av sesongen 2019/2020.