

ÅRSMELDING 2020 FOR IDROTTSLAGET I BUL

Styret i IL 2020

Leiar:	Håvard Hasås
Nestleiar:	Pål Johannes Larsen
Medlem/ungdomsrepresentant:	Nadia Akpana Assa
Medlem:	Anne-May Thompson (ut av styret ved årsskiftet)
Medlem:	Samuel B Elonga
Varamedlem 1:	Ole-Petter Askim Vatne
Varamedlem 2:	Ellen Skarpen
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). Ut av styret når han ble ansatt i kretsen i 20% stilling i slutten av februar.
---------	---

NFIF

Anne Farseth (visepresident)

Lagsstyret i BUL

Julie Farseth Berg (nestleiar)

Utval Noregs Friidrettsforbund

Dommar og arrangementsutval

Terje Hoffmann (medlem)

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. Administrasjonen har bestått av Eirik Tanberg som dagleg leiar og Simen Wifstad som administrasjons- og arrangementsansvarleg. Ulv Holmer blei, med verknad 1. september 2019, tilsett i ei 8 månadar lang prosjektstilling på 20 prosent for Sentrumsløpet. Frå mars ble resterande timar flytta over til hausten 2020, grunna flytting av Sentrumsløpet.

Ved utgangen av 2020 utgjer administrasjonen i Idrottslaget 2,20 årsverk.

Økonomi

Idrottslaget hadde i 2020 ei omsetning på 5 255 914 kroner og eit underskot på 45 827 kroner. Det var budsjettert med ei omsetning på 9 073 125 og eit overskot på 624 510. Men med bakgrunn i Covid-19 ble vår største inntektskjelde, ASICS Sentrumsløpet, avlyst. Vi søkte støtte i krisepakke 3 og fekk innvilga søknaden. Rekneskapen er avlagt under føresetnad om framleis drift.

Medlemsutvikling

IL i BUL hadde totalt 482 betalande medlemmer i 2020, ein liten oppgang frå 453 i 2019. Det er framleis stor pågang og ventelister til barnegruppene. Ved årsskiftet 20/21 var det omtrent 120 barn under 15 år på venteliste. Året 2020 har vore utfordrande med tanke på Covid-19, som også har gjort at vi har hatt færre inntak av nye medlemmer. Plassmangel på Bislett Stadion på vinterstid set ei avgrensing på kor mange deltakarar vi kan ha på trening og talet på treningsgrupper. Nye barn er tatt inn i dialog med trenarane.

Strategi

Klubben jobbar framleis med utvikling av yngre utøvarar. Klubben har fyldige 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

- NM innandørs 2020
- ASICS Sentrumsløpet: Utsett frå 25. april til 10. oktober, for så å bli avlyst pga. Covid-19
- Oslo Bislett Games 11. juni: Alternativ form
- IL i BUL sin Friidrettsskule i vekene 26, 27, 32, 33
- Sommarskule i veke 30 i samarbeid med Frigg Fk og Oslo Tennisklubb
- IL i BUL sitt Julestemne 30. november: avlyst pga. Covid-19

NM Innandørs 2020

I samarbeid med Oslo Friidrettskrets og IK Tjalve arrangerte vi NM innandørs i starten av februar. Det blei ein suksess med 323 påmeldte utøvarar fordelt på 528 startar. NRK sendte direkte frå arrangementet 2 timar laurdag og søndag.

ASICS Sentrumsløpet

ASICS Sentrumsløpet skulle eigentleg vore arrangert 25. april for 40. gong. Det blei i fyrste omgang utsett til 10. oktober med tanke på smittesituasjonen i Noreg. Vi håpa at å flytte løpet til seinhausten ville gjere det mogleg å arrangere. Det viste seg dessverre at smittesituasjon ikkje var forbetra når vi kom til hausten og ASICS Sentrumsløpet 2020 blei avlyst. Vi søkte om kompensasjon for tapt inntekt i krisepakke 3.

Bislett Games

Oslo Bislett Games 2020 blei omdøyppt til Impossible Games. Ingen publikum var tillate på Stadion. Bislett Alliansen laga ein tilpassa versjon innafor smittevernsreglane. Behovet for frivillige var ikkje like stort som tidlegare, men vi hadde ein gjeng som bidrog godt. Administrasjonen bidrog også med arbeidsinnsats den siste veka.

Friidrettsskulen

I 2020 opplevde friidrettsskulen ei markant auke, og påmeldingstala blei heile 219 totalt for dei fire vekene i juni, juli og august på Bislett Stadion. Julie Gaustad var igjen ansvarleg for arrangementet og gjorde ein veldig god jobb. Vi har hausta mykje skryt for opplegget.

Neste år skal vi arbeide for å oppretthalde høg påmelding, men er realistiske med tanke på kor mange påmeldte det blir. Målet vil vere 150 påmeldte barn totalt.

Sommarskule

Oslo Idrettskrets ønska at barn som måtte vere heime i sommar skulle få tilbod om diverse gratis aktivitetar. I samarbeid med Frigg FK og Oslo Tennisklubb laga vi eit opplegg der barn kunne prøve friidrett, fotball og tennis i veke 40. IL i BUL stilte med 9 trenarar og ansvarleg Magnus Kringstad. Det var 112 deltakarar.

Julestemne

Julestemnet blei dessverre avlyst grunna smittesituasjonen i november.

Trenarseminaret

Svein Erik Strand Tønnesen deltok på trenerseminaret til NFIF, 5.–6. desember.

Trenarkurs

Felix Christensen og Solveig Bustgård Gran fullførte kurset friidrett for barn i regi av NFIF våren 2020.

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 inntekter er godt diskutert og aukar sannsynet for å treffe gode avgjerder.

Året 2020 blei mykje preget av Covid-19 og fleire konkurransar har blitt avlyst. Det har vore lite reiseverksemd utanfor Noregs grenser.

Medlemmer i Sportsleg utval i 2020:

Håvard Hasås, Eirik Tanberg, Simen Wifstad & Svein Erik Strand Tønnesen (frå august 2020)

NM inne – Bærum Idrettspark, 2.–3. februar

Klubben hadde 32 påmelde deltakarar i Bærum idrettspark denne helga.

Isabelle Pedersen vann gull på 60 meter hekk på tida 08,17 søndag.

UM inne – Bærum Idrettspark, 06.–08. mars

Heile 34 påmelde deltakarar fordelt på 56 enkeltstartar, representerte IL i BUL i UM innandørs.

Josefina Biernacki tok bronse på 60 meter hekk for J17 med tida 8,64.

Nicolas Baranyi Eriksen tok bronse på 60 meter hekk for G15 med tida 8,80.

Jonathan Holen sprang inn til bronse på 60 meter for G18/19 med tida 7,19.

Tobias Grønstad tok gull på 1500 meter med tida 4,03,52 i aldersgruppa G18/19. Han tok også gull på 800 meter for G18/19 med tida 1,53,08. I tillegg fekk han eit sølv på 400 meter G18/19, med tida 49,68.

Luca Thompson tok gull på 400 meter i aldersgruppa G20–22 på tida 50,51.

Simen Seeberg-Rommetveit sprang på tida 4,02,65 på 1500 meter i aldersgruppa G20–22, som heldt til ein 3. plass.

BUL sitt stafettlag for gutar 18–22 sprang inn til sølv på 4 x 200 meter med resultatet 1.30,96.

Jentelaget i klasse 18–22 sprang inn til 4. plass på sin 4 x 200 meter med tida 1,46,73.

I aldersgruppa for gutar 15–17 sprang BUL sitt lag inn til sølv på 4200 meter med tida 1,35,93.

Oslo Impossible Games, 11. juni

I eit annleis Bislett Games deltok Isabelle Pedersen på 200 meter hekk. Ho sprang på tida 28,11 og inn til 4. plass.

NM junior – Kristiansand, 14.–16. august

Klubben hadde totalt 29 startar og to påmelde stafettlag i junior NM i Kristiansand.

Leon Douglas var nære pallplass på 400 meter og sprang inn på 4. plass med tida 49,21.

Han og Luca Thompson kjempa godt på 800 meter og kom inn på høvesvis 4. plass og 5. plass med tidene 1,53,12 og 1,53,51.

På 1500 meter skulle Simon Steinshamn og Simen Seeberg-Rommetveit vere nære pallen, men hamna på høvesvis 4. plass og 5. plass med tidene 3,53,07 og 3,56,08.

BUL sitt stafettlag for gutar hamna også på 4. plass med tida 1,57,10.

Ungdomsmeisterskapet – Jessheim, 28.–30. august

IL i BUL hadde totalt 26 påmelde startar og tre stafettlag i UM på Jessheim.

Tora Greig Cappelen sprang inn på ein 4. plass på 800 meter for J15 med tida 2,22,11.

Sander Werge Nilsen var nære ein pallplass i tresteg for G17, men hamna til slutt på 4. plass med lengda 13,03.

BUL sitt stafettlag for G15–17 sprang inn til ein 5. plass med tida 2,07,46.

Hovudmeisterskapet – Bergen, 18.–20. september

Lene Retzius tok oppskriftsmessig gull på stav med høgda 3,80.

Markus Einan kjempa om ein pallplass og sprang godt, men enda til slutt på ein 4. plass på 800 meter med tida 1,49,56.

NM terreng lang løype – Skien, 11. oktober

Weldu Negash Gebretsadik sprang inn på tida 30:40 på 10 km, noko som heldt til ein 4. plass.

Hytteplanmila – Hole, 17. oktober

Weldu Negash Gebretsadik deltok på hytteplanmila og sprang på tida 29,24, som blei ein 9. plass.

Sportsleg oppsummering av året 2020

Sportsleg oppsummering av Mellom- og langdistanse - Trenar Svein Erik Strand Tønnessen

Mellom- og langdistanse for junior i BUL har haldt fram sin fine framgang i 2020. 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 åra satsa sterkt på framveksten av ei gruppe som no verkeleg byrjar å ta form, med over 15 aktive utøvarar i junioralder som er jamleg på fellestrening tre til fire gonger i uka.

Klubbens beste mellom- og langdistanseutøvarar har i 2020 levert fleire gode prestasjonar. Det blei ingen store internasjonale meisterskap så NM i Bergen blei på mange måtar sesongens store høgdepunkt og mål.

Markus Einan har sprunge offensivt og gjorde m.a. eit sterkt angrep på Jakob Ingebrigtsen under NM-finalen på 800 m i Bergen og fekk sluttida 1:49.56. Årsbeste for Markus Einan blei 1:48.34, 70 hundredelar bak sin personlege rekord frå 2018. Simon Steinshamn har hatt ein flott sesong og forbetra seg på alt frå 800 m til 10 km. Hans beste resultat er nok 3000 m på 8:03.64 og 10 km på 29:26. Under NM i Bergen vann han 5000 m B-heatet på 14:15.41.

Leon Douglas forbetra seg også på samlege distansar og leverte sterke tider som 48.95 på 400 m, 1:18.14 for 600 m og 1:51.11 for 800 m. Han sprang inn til fjerdeplass på både 400 og 800 m under JrNM i Kristiansand.

Simen Seeberg-Rommetveit var skada på veg inn i sesongen 2020, men fekk likevel med seg ein solid personleg rekord på 1500 m med tida 3:52.42. Roderick Duodu som deltok i EYOF i 2019 har dessverre slitt med skadar i 2020, men er i god opptrening og ser fram til å få ein god sesong i 2021.

Luca Thompson har også slitt med enkelte skadar i 2020, men deltok likevel på 800 m i Kristiansand under JrNM.

Tobias Grønstad har sprunge bra på fleire distansar, inkludert 600 m, 800 m og 1500 m med 1:18.65, 1:50.53 og 3:52.34 som er nye personlege rekordar. Han tok også gull på 800 m og 1500 m under UM-innandørs i Bærum. Tobias og Luca har valt å byte klubb til Tjalve før sesongen 2021. Det er elles fleire utøvarar som har sprunge bra og har hatt solid framgang i mellomdistansegruppa i 2020 og vi forventar fleire sterke resultat og utøvarar som tar krav til senior-NM i 2021.

Ved utgangen av 2020 er det også gledeleg å melde at utøvarar som Martin Mæle med 3:57.71 og 8:31.29 på 1500 m og 3000 m og Snorre Bonesmo med 49.20 på 400 m har meldt overgang til BUL.

Sportsleg oppsummering 2020 – Spydgruppa

Trenar: Åsmund Martinsen

Utøvarar: Dag Wergeland, Ruben Martinsen, Kasper Sagen (frå 1. nov)

Arianne Duarte Morais er tidvis med (studerer i USA)

Til tross for eit vanskeleg år for oss alle, har spydgruppa klart å oppretthalde god trening heile året. Ved lockdown i mars fekk både Dag og Ruben trent styrke heime og på grunn av godt og varmt vær, gjekk kastinga føre seg utandørs. Resten av sesongen kjem under.

Eg tar utøvarane kvar for seg:

- **Dag:** har slitt med mange skader dei siste åra, men har jobba tolmodig og godt. Viste god framgang og fekk kasta meir og meir i løpet av sommaren. Forsøkte seg på kravet til NM (58 m), men fekk dessverre ikkje til teknikken i det eine forsøket han fekk. Han blei ståande med 55,40 m, som er hans beste resultat sidan 2015. Det seier mykje om skadane hans dei siste åra. Starta opptreninga til ein ny sesong med fornøya optimisme og treningsiver. Var uheldig på nytt i starten av januar, då han under 40 m sprinttest pådrog seg total ruptur av Rectus Femoris. Er i gang med rehabilitering og er nok en gang klar for å kome tilbake.
- **Ruben:** starta året som både spydkastar og handballspiller. Har etter mars og Covid-19 satsa utelukkande på spyd. Trener veldig bra og viser stadig god framgang i friidrettsspesifikke eigenskapar som spenst, sprint og generell eksplosivitet. Starta sesongen bra med pers (57,24 m), men sleit litt med både teknikken og småproblem med kroppen utover sesongen. Det losna akkurat i tide til NM, då han rett før fristen fekk ny pers med 60,90 m. Litt sjukdom før NM øydela sjansen der, men han er svært motivert og trener hardt mot ein ny sesong. Vi tenker langsiktig og hovudmålet no er U23 i 2023 (krav 72 m).
- **Arianne:** Ho studerer i USA og har eigen trenar der. Eg tar ho med her då ho trener med oss når ho er i Noreg. I slutten av april fekk vi tilbake Arianne frå USA. Det viste seg dessverre at Arianne ikkje var så skadefri som eg trudde. Olbogen var framleis sår etter den store skaden i 2018. Vi fekk han vurdert på nytt med ulike tilbakemeldingar Ho fekk ikkje kasta noko konkurranse og reiste tilbake til USA i midten av august, der ho fortsette opptreningar. Ho rapporterer at det går betre no.
- **Kasper:** han kom inn i klubben 1. nov etter ei særdeles god avslutning på sesongen med NM-gull og ny pers på 79,90 m. Var litt uheldig på samling med Rekruttlandslaget og fekk ein ruptur i høgrefemur, men han var kjapt tilbake i full trening. Trener hardt og målbevisst, og det blir spennande å følgje han til sommaren.

Sportsleg oppsummering BUL Sprint/Hekk – Junior Satsingsgruppe. Trener Robin Ween Rustad

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

Utøvarane i gruppa trener minimum 6 friidrettsøktar pr. veke, og blir tett følgt opp av trener og klubb. Treninga er planmessig og periodisert, og det blir sett store krav til utøvarane.

Friidrettstreninga har høg prioritet for utøvarane i gruppa. Det føreset oppmøte på fellestrening, gjennomføring av eigentreningsprogram, deltaking på aktuelle stemner 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 17 og oppover.

Prestasjons- og samhandlingskulturen i gruppa

- Heilskapleg fokus. Livsstil, kost og restitusjon.
- Balanse knytt til totalitet (utdanning, jobb, venner, familie og anna), men konkurranseidrett har høg prioritet.
- Når vi trener saman, pushar 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 flyttar 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. Foreldre, leiarar og trenarar skal lytte til dei og dei skal involverast i gruppeutviklinga og individuelle prosessar.

Motto: Saman er vi gode!

Utøvarar:

Det var pr. 31.12.2020 4 utøvarar i gruppa i alderen 17–22 år (ein av desse på junior landslaget U20). Eg har i tillegg trent 3 yngre utøvarar frå klubben i hekk ei økt pr. veke når har vore høve til dette, gitt samfunnssituasjonen.

Alle utøvarane har hatt ei fin utvikling, men det har jo sjølvstilt blitt mindre konkurranseløp pga. samfunnssituasjonen.

Treningstider

4 fellesøktar i veka: måndag, onsdag, fredag og søndag + eigentrening styrke og spesifikke løp. Samt øktar på skule/NTG. Vi byggjer ei hensiktsmessig periodisering og treningsplan for kvar enkelt.

Sportsleg oppsummering – Trenarar Frode Hansen & Håvard Hasås

- På grunn av den spesielle situasjonen vi er i no har vi ikkje kunna ha fellestreningar over lang tid.
- Utøvarane har vore flinke til å møtast på eigenhand.
- Dei fleste konkurransar har vore avlyst.
- Vi har hatt deltakarar i hovud-NM og NM terrengløp.
- Delphine Poirot sprang 5000 m.
- Weldu Negash Gebretsadik sprang 5000 m og 10000 m.
- Dei sprang også NM terrengløp der dei også hadde med seg Lone Brochmann.

Sportsleg oppsummering av Running for Fun - Trenar Hassan Bouka

Året 2020 har dessverre vore mest prega av covid-19, og det meste har vore avlyst og stengt. Som vi alle veit har det ikkje blitt arrangert løp og konkurransar for mosjonistar.

Sportslege resultatet som var oppnådd på konkurranse er at fire frå gruppa deltok i Perseløpet på Jessheim. Desse er Nils Ipsen, Jon Beldo, Kristine Valhold og Maja Lindgren. Alle sette nye personlege rekordar. Nils var nede på 2:45:09, Jon sprang sitt første maratonløp og fekk 2:57, Kristine klarte endeleg å kome seg under tre timar etter mange forsøk: 2:58. Maja, ny i gruppa og sitt første maratonløp, fekk tida 3:18, som ho er veldig fornøgd med. Maja har også persa på 10 km og halvmaraton.

Siri, Jenny, John og Anilton sprang Kvalheimmila på Bislet. Alle sprang greitt, men ikkje spesielt fort. Nokre andre sprang litt små løp her og der, men det er ikkje stort å rapportere om. Heldigvis har gruppa klart å halde trening i gang og heldt seg greitt saman etter forholda.

Fin og samansveisa gruppe som har det fint sosialt.

Dette er vel det viktigaste å rapportere om for året 2020. Vi får håpe at 2021 blir noko betre.

Treningsåret 2020. Sprintgruppa. Trenar Karl Børre Davidsen-Flatås

Etter covid-19 kom i mars blei vi tvunge til å trene alternativt nokre månader framover. Utøvarane trena etter program så godt det lét seg gjere til litt variert resultat.

Nytt av året er at det har kome nye utøvarar inn i gruppa. Fleire av desse har kome frå Unni si gruppe og det har ført til at gruppa har blitt meir reindyrka og alle har ambisjonar, noko som har smitta positivt over på gruppa, og den si utvikling.

Når det gjeld resultat har det vore få stemne i år, fram mot Jr. NM som heldigvis blei noko av. Dei fleste hadde brukbare resultat der.

Ein som har hatt fin framgang i år er nykomaren Theodor Walderon. Fin pers på 200 m med 23.00.

Utover det har Stephan S. K. slitt med skadar.

Etter jr. NM tok gruppa treningspause.

Nokre utfordringar venter til 2021, men vi håpar i alle fall på fleire stemne.

Sportsleg oppsummering av treningsgruppe Sprint – Trener Asle Offerdal

2020 har heilt klart vore utfordrande med tanke på covid-19-restriksjonane, som i stor grad har prega året.

Eg starta året med å utvide talet på økter frå to til fire per veke. Dette på grunn av ei auke i talet som deltok på øktene, ønskje om fleire økter hos fleire og fordi nokon ville ha meir fokus på kortsprint og andre langsprint. I tillegg til tysdag og torsdag så utvida vi til måndagar og laurdagar.

Som nemnt har det vore ei auke i talet som ønskjer å delta i gruppa. Totalt er det 27–28 personar som har vore innom gruppa i løpet av 2020. På grunn av strenge restriksjonar for fellestrening er det dessverre mange som har falt frå i gruppa. Det er 9–10 som har deltatt regelmessig på øktene. Vi har delt oss opp i små grupper og trent ulike stader, i perioden med strengast restriksjonar. Dette har fungert fint, men det er sjølvstort stor frustrasjon i gruppa over mangel på tilgang til Bislett stadion.

Eg har prøvd å halde kontakten med mange i gruppa for å oppmuntre dei til å fortsette. Vi får sjå om det har gitt resultat når vi forhåpentlegvis opnar opp igjen i løpet av våren.

Det er fleire i gruppa som har hevda seg svært bra i 2020. Den eine veteranutøvaren (Rolv Kristian Heitmann) klarte kravet på 100 m med eit glimrande løp på 11:24. I tillegg har ein annan veteran (Rune Liholt) sett to norske rekordar i sin klasse (M40–44). I tillegg er fleire av dei andre i ei veldig bra utvikling og det blir svært spennande å sjå kva dei er i stand til å springe på i 2021.

Hovudfokus på øktene har vore på kort- og langsprint. På grunn av stor spreing i nivået blant deltakarane har øktene blitt tilpassa slik at alle får kjensla av utvikling ved å delta. Det har i periodar vore utfordrande å vere aleine som trener for ei gruppe som på det meste har bestått av 15 utøvarar på øktene. Det hadde vore ein stor fordel om gruppa kunne bestått av to trenarar, slik at gruppa kan delast inn etter nivå. Det har på eit vis fungert hittil fordi vi har måtte dele oss opp i små grupper delar av året, men dette vil kunne bli ei stor utfordring når vi opnar opp igjen og eg håpar leing i BUL kan kome med innspel til korleis vi kan løyse dette.

Sportsleg oppsummering 2020 – Ungdomsgruppe 15–19 år, hopp-sprint-hekk (Trenar Unni Helland)

Gruppa har bestått av ca. 25 stykk gutar og jenter med litt blanda nivå og innsats på trening. Det har vore eit vanskeleg år med pandemien som utfordring. Resultatmessig har det vore mykje bra, men altfor mange av dei aller beste har hatt skadeproblem over lengre periodar. Resultata har ikkje blitt som planlagt for dei som verkeleg satsar.

NM senior innandørs Bærum Idrettspark

Tinius Fremstad-Waldron nr. 7 60m flott pers 6.96 og 3 løp under 7.00 sek

UM innandørs i Bærum Idrettspark:

G-17 Sander Werge Nilsen nr. 4 tresteg

G18/19 Jonathan Holen nr. 3 60 m

Stafett 4x200m G-15/17 nr. 2 (Sander Werge Nilsen + 3 frå dei andre gruppene)

Stafett 4x200m G-18/22 nr. 2 (Theodore Fremstad-Waldron + 3 frå dei andre gruppene)

NM stafettar

Avlyst

NM junior i Kristiansand

M-U20	Anders Nikolai Bovolden	nr. 6	100 m
K-U20	Solveig Bustgård Gran	nr. 7	400 m
1000m stafett 18/22	Lag 1 nr. 4 (Anders N Bovolden + 3 frå andre grupper)		
	Lag 2 nr. 8 (Theodore Fremstad-Waldron + 3 frå andre grupper)		

UM Jessheim berre for 15–17 år (18/19 blei ikkje arrangert)

G-17	Sander Werge Nilsen	nr. 4	tresteg og nr. 7	100 m
G-15	Thai Drager	nr. 5	tresteg	
1000m stafett	nr. 5	(Sander Werge Nilsen + 3 frå dei andre gruppene)		

Lerøy-lekene for 13–14 år Distriktsmeisterskap for austlandet

J-13	Lilje Lopes Patey	nr. 1	60 m og 200 m, nr.6 i lengde
------	-------------------	-------	------------------------------

Oppsummering

Resultatmessig blei det ikkje dei store oppturane vi håpa på i meisterskapa. Det blei mange bra resultat og personlege rekordar av fleire i ein amputert sesong.

Av jentene så er det Solveig B. Gran som har vist bra framgang på 400 m som er svært lovande, hennar satsing på langhekk blei sett på vent då skade sette stopp for det.

Dei andre talentfulle i gruppa, som Anders Nikolai Bovolden, var skada heile vintersesongen. Per Tinius Fremstad-Waldrom, Jonathan Holen og Bereket Geda Wayu, har vore ute med skadar nesten heile sommaren, men har fått trent bra grunntrening.

Så har vi talentet Lilje Lopes Patey. 13 åringen har hatt ein flott sesong med å slette 3 gamle klubbrekordar: 200 m og 300 m frå 1969 og 400 m frå 1978.

Sportsleg oppsummering 04/05 Sprint, hopp og hekk. Trenar Julie Gaustad

Året starta bra før koronaens inntog med innandørssesongen og UM som eitt høgdepunkt rett før dei stengte ned. Kisha Ugland fekk 2 x 5 plass i lengde og 60 m hekk j 15, Trygve Ilseng 5 x plass på 60 m hekk g 15 og Nicolas Eriksen ein fin 3. plass på 60 m hekk g 15. Saman med g 15/17 fekk også Nicolas og Simon Stornes sølv på 4 x 200 m. Dette må nok seiast å vere høgdepunktet, då dei veka etter stengte ned alt og vi var utan felles fram til mai.

Dei fekk eigentreningsprogram, men det varierte litt kor mange som følgde dette.

Sommarsesongen var spennande og ein del gode resultat for eksempel Simon Stornes (04) som sprang seg ned til 11.52 på 100 m, samt fine resultat av Kisha, Nicolas og Trygve.

UM utandørs var prega av årstida og blei stang ut for vår del, då både Simon Nicolas og Trygve hadde gode sjansar for medaljar, men det klaffa ikkje heilt. Koronaperioden har prega gruppa og ein del har falt av og er litt mindre på trening. Spesielt mot slutten av året då det blei kaldare og kaldare ute var det ein del som i utgangspunktet er svært talentfulle som ikkje møtte opp. I utgangspunktet ei gruppe med utøvarar med talent og godt miljø.

Mot slutten av året/hausten har det variert mellom 3–5 stykk på trening, og det er gjerne dei gjennomgåande kjerneutøvarane Simon, Trygve og Ariand Shegani. Det har prega sterkt på motivasjonen at vi ikkje har fått trent innandørs, og håpar fleire kjem tilbake på trening når dette er mogleg.

Sportsleg oppsummering 2020. Trener Magnus Kringstad

I gruppa som eg har ansvar for, har vi no medlemmer i alderen 14–19 år (f. 02–07). Det er stor variasjon i kor mykje dei ulike utøvarane satsar, og kor ofte dei kjem på trening. Den mest ivrige delen av gruppa, som kjem på alle øktene, utgjør 4–5 utøvarar. Totalt sett består gruppa av 20 aktive medlemmer, der dei resterande enten kombinerer friidrettstreninga med andre idrettar, eller ikkje trener like konkurranseretta, og derfor ikkje møter på alle treningar.

Året 2020 har treningsmessig gått relativt fint med tanke på situasjonen. Enkelte har nok faktisk også hatt ein viss fordel av å ha det litt rolegare med konkurransar og ting som skjer, sidan dette har ført til god kontinuitet og progresjon i treningsarbeidet. Samtidig har det naturlegvis vore utfordrande i periodar, blant anna å trene utandørs vinterstid.

Her er eit nærmare innblikk i utviklinga til dei utøvarane som har deltatt på flest konkurransar, for på best mogleg måte å oppsummere korleis 2020 har gått, reint sportsleg.

Adrian Stene Olsen (f.05): Kom frå Ski IL, og begynte å trene med oss hausten 2019. Hatt jamn og fin øking i treningsmengd, utan store oppbrot undervegs. Persa frå 2.15,3 til 2.06,0 på 800 m og 4.44 til 4.23 på 1500 m. Også sprunge 3000 m for første gong, på 9.30.

Aurora Langbakk (f.07): Kombinerer friidrettstreninga med langrenn, og er derfor ikkje med på alle fellesøktar. Persa frå 1.47 til 1.38 på 600 m, og 5.06 til 4.50 på 1500 m. Var også med på 800 m for første gang, der ho sprang på 2.22.

Cathrine Grønbech (f.04): Hatt veldig god kontinuitet, utan skadar og sjukdom som har forstyrra treningsarbeidet nemneverdig. Også hatt god utvikling på resultatsida. Persa frå 2.35,3 til 2.29,2 på 800 m, frå 5.36 til 5.22 på 1500 m og frå 52,15 til 51,38 på 300 m hekk.

Hamza Mohammad (f.02): Begynte å trene med oss vinteren 19/20, etter hovudsakeleg å ha trent sprint i andre grupper tidlegare. I løpet av året sprang han seg ned frå 62,4 til 57,9 på 400 m, frå 2.14,7 til 2.07,8 på 800 m, i tillegg til å ha sprunge 1500 m på 4.33 og 3000 m på 9.53.

Sean Bloom (f.04): Starta å trene med oss i mai, utan å ha drive med friidrett tidlegare, og viste allereie på første trening at han hadde god fart i beina. Etter berre 3 månadar med trening sprang han gjennom utandørssesongen inn til 12,12 på 100 m, 23,87 på 200 m, 53,04 på 400 m, og 2.09 på 800 m.

Tora Grieg-Cappelen (f.05): Slitt en del med skadar, som har gjort det utfordrande å trene optimalt og konkurrere som planlagt. Har likevel fått gjort mykje alternativt, og mot slutten av året blei det

heldigvis meir og meir normal løpstrening. Sprang totalt tre konkurransar, der første 800 m på over 7 månader blei sprunge i UM-finalen på Jessheim. 4. plass og like bak pers var årets høgdepunkt.

Sportsleg oppsummering for 2014/2015-gruppen - Theodore Fremstad-Waldron og Luca Thompson

2014/2015-gruppen starta opp med treninga i august 2020. Dette var ei heilt ny gruppe, så det tok noko tid for både trenarar og utøvarar å bli kjent med kvarandre, og dette skapte litt usikkerheit, spesielt på den aller første treninga. Vil seie dette gjekk seg relativt fort til, og vi kom inn i gode treningsrutinar etter kvart.

Vi skjønnte fort at om vi skulle klare å oppretthalde ein viss orden og struktur, måtte utøvarane ha ein fast rytme og rutine å halde seg til. Denne rutinen bestod i éin runde jogg i bane 1, tøyning, litt enkel drilling i form av bl.a. dyrerørsler, og deretter stafettar og leikar, stort sett basert på springing, og av og til hopping. Denne rutinen fungerte veldig bra fant vi fort ut av, og derfor er dette slik dei fleste treningane ser ut for 2014/2015-gruppa. Variasjonen kjem altså då inn i kva øvingar og leikar vi gjer, mens sjølv hovudstrukturen for økta er den same frå veke til veke.

Døme på leikar vi har hatt med utøvarane er «hauk og due», «politi og tjuv», «raudt og grønt lys» og «haien kjem». Dette er leikar som vi merkar at dei meistarar betre og betre for kvar gong, og samspelet mellom utøvarane blir også utvikla under utføring av desse leikane. Når utøvarane blir betre kjent med kvarandre, gjer dette at atmosfæren på trening blir betre både for dei og for oss, og det blir lettare å ha det skikkeleg gøy.

Det var ikkje så altfor mange økter vi fekk på innandørsbanen, men då vi slapp til, nytta vi høvet til å hoppe litt lengdehopp for gøy; også for at utøvarane skal få kjennskap til denne friidrettsøvinga. Både stille lengde og lengde med tilløp var noko dei meistra overraskande bra, og det var også tydeleg å sjå at utøvarane følte meistring under utføringa av disse øvingane. Lengdehoppinga er derfor noko vi heilt klart kjem til å vidareføre på innandørsøktene, og også utandørs, når vêret tillèt det utpå våren. Slik spesifikk aktivitet ser ut til å stimulere utøvarane på eit anna plan enn det leikane nemnt i avsnittet over gjer, så det er godt å få nokre slike økter innimellom.

Når det gjeld oppmøte på trening har deltakartalet avtatt noko med tida. Dette trur vi skyldast både koronasituasjonen, og at det har vore mange kalde utandørstreningar i vinter. Vi prøver å legge til rette for at alle utøvarane skal trivast så godt som mogleg på trening, og dette trur vi at vi har lykkast relativt godt med. Frå tid til annan er det visse utøvarar som ikkje vil delta på nokon øvingar og leikar, men det har endå ikkje utvikla seg til noko utprega problem per i dag.

Alt i alt blir situasjonen i 2014/2015-gruppa opplevd som bra, og vi meiner også at vi skal ha kapasitet til å ta inn fleire utøvarar.

Sportsleg oppsummering av treningsåret 2020 – Anne Marie Meyer og Kristin Fagerli

Treningsåret 2020 var preget av koronapandemien. Frå mars 2020 blei det ikkje lenger tillate å trene inne, og Bislett var også ein periode stengt ned på lik linje med treningssentera før det ble opna igjen for trening ute på banen med strenge smittevernsreglar. Trening ute har av og til vore utfordrande når det har vore kaldt og dårleg vêr.

For barnegruppa har det stort sett gått greitt, då det ut på hausten blei opna for innandørstrening, men då Oslo i november 2020 igjen stengte for innandørstrening, har det vore få som har møtt på

trening, sjølv om talet på framsmøtte har variert frå 5 til 10 stykk. Fråværet kan også til ei viss grad skyldast smittesituasjonen i Oslo som økte igjen på hausten.

Når det gjeld sjølve treninga har vi i barnegruppa 2013 hatt ein del hinderløype, hekkeløp, leik, lengdehopp når dette har vore mogleg, drill og andre øvingar. Vi har lagt vekt på å trene barna i uthald, styrke og balanse, noko dei har gitt uttrykk for å ha likt og hatt god nytte av. Dette er noko vi vil fortsette med.

Sportsleg oppsummeringa av gruppe 2011–12 og 2009–10.

Trenarar - Solveig Gran, Felix Christensen og Rashida Akpana Assa

Vi begynte hausten med Solveig og Felix som nye trenarar for gruppa 2009–10.

Pga. korona har talet på deltakarar vore viktig å notere seg. Vi har brukt Gnist-appen som har gjort det enklare for oss å halde styr på kven som er borte. Vi har haldt avstand og delt gruppene inn i mindre grupper. Fordi er det veldig kaldt ute, er det færre som deltar på treningane.

Vi har fokusert ein del på det tekniske ved oppvarming og ved sjølve økta. Vi har prøvd å balansere val av øving med kva nivå barna er på. Dette har vi gjort i begge gruppene (2011–12 og 2009–10). For dei yngste har vi avslutta treningane med ein ønska lek. Gruppa har blitt meir mottakeleg for nye utfordringar og mange har vist framgang. I den eldre gruppa har dei vore supermotivert sjølv i det dårlege vêret. Dei er flinke til å jobbe saman og ønsker stadig å bli utfordra meir.

Sportsleg oppsummering av treningsgruppe 2008.

Trenarar - Stephan Kyeremeh, Udoka Madu, Helene Sletteng Berge og Rachael Velois Eide.

Hausten 2020 kom Stephan inn som ny trenar for gruppa. Naturlegvis er det forskjellige nivå i gruppa, der nokre kjem på trening mest for det sosiale medan andre ønskjer å bli gode i friidrett. Dei fleste i gruppa kjenner kvarandre og/eller går på skule saman, så miljøet blant dei er ganske bra. Litt utfordrande er det når nokon få i gruppa mistar konsentrasjonen og drar med seg dei andre. Det var ein del som var med på stemnet klubben arrangerte i haust, og vi såg at dei likte å konkurrere. Vi la spesielt merke til korleis gruppa heia på kvarandre, noko vi trenarar syntest er svært positivt. Elles har vi eit fokus på å tilby variert trening slik at utøvarane kan få testa ut dei forskjellige øvingane og finne ut kva dei likar.

Sportsleg oppsummering gruppe 2006–07.

Trenarar – Stephan Kyeremeh, Udoka Madu, Luca Thompson og Edem Agbo

For gruppa 2006–07 har 2020 vore litt annleis enn tidlegare år. Dette er med tanke på korleis vi har trent, i og med at vi har vore utandørs det meste av året. Trening som involverer akselerasjon/ blokkstart og hekk, samt tekniske øvingar som lengde og tresteg, har vore vanskeleg å utføre den siste delen av året på grunn av forholda utandørs.

Likevel har vi tatt i bruk dei ressursane vi har hatt til å fokusere på meir grunntrening og løpsteknikk. Gruppa har også blitt meir satsingsorientert, der fleire av utøvarane i stor grad viser interesse for å

bli gode i friidrett. Her er det verdt å trekkje fram Tida, Nora, Eden, og Adrian som har lagt inn godt arbeid og har hatt stor forbetring det siste året. Dei som er fødd i 2006 er no gamle nok til å vere med i UM, og dette har dermed blitt eit naturleg mål for det komande året.

Langrennsåret 2020

Dette var ein mellomsesong utan meisterskap. Derfor var Tour de Ski, Ski Tour (i Sverige og Noreg) og Ski Tour Canada dei største hendingane. Sjølv sagt var samanlagtresultatet i verdscupen eit mål i seg sjølv.

Rett før Tour de Ski blei Heidi matforgiftet under ei høgdesamling i romjula 2019. Ho gjekk derfor inn i Tour de Ski med tomme lager. Det er ingen god start med mange konkurransar i strekk. Ho enda på 4. plass som var langt frå målet.

Ski Tour (Sverige/Noreg) blei langt betre. Ho blei nr. 2 på 4 distansar, nr. 3 ein dag og nr. 6 på klassisk sprint i Trondheim. Totalen blei bra. Ho blei til slutt nr. 2.

Ski Tour Canada blei avlyst pga. pandemien. Dårleg kommunikasjon internt i Skiforbundet gjorde at Heidi og Ragnhild Haga tok den unødvendige lange turen til Canmore i Canada berre for å returnere heim igjen.

Heidi blei nr. 2 samanlagt i verdscupen sesongen 2019/2020. Ho presterte jamt utan å få til eit spesielt storløp.

Treningsperioden vår, sommar og haust 2020 blei annleis pga. pandemien. Heidi hadde planlagt mykje høgdetrening med tanke på OL 2022. Alle planlagt samlingar blei avlyste. Einaste erstatning vi fekk til var ei veke på Juvasshytta. Det vart ei fin veke med berre godvêr. Elles blei det mykje aleinetrening. Mange av NSF landslagssamlingar blei avkorta og på samlingane var det lite fellestreningar.

November og desember bar preg av pandemien. Einaste WC-renn norske utøvarar fekk gå var i Ruka, Finland. Der blei Heidi sjuk og stod utan poeng i verdscupen ved årets utløp.

Dei nasjonale renna i november og desember gjekk greitt. Spesielt på Natrudstilen, Sjusjøen, gjekk Heidi bra teknisk og var i god fysisk form.

Ole Morten

Oppsummering av året 2020 i BVT-gruppa

Planane var store. Ny barnegruppe skulle starte opp rundt påska. Fotball hadde opplevd stor vekst i 2019 og var klar for ny sesong med store kampar i vente i Stjerneserien. Saman med handballaget hadde vi gleda oss til å reise saman på cup i Drammen og Fredrikstad, VIVIL-lekene og Landsturneringen i Kristiansand. Vi var klare for dugnad under Sentrumsløpet og Oslo Maraton.

Vi ante ugler i mosen sjølv om sesongstarten i januar og februar gjekk som normalt. Ein dag før årets første turnering den 7. mars kom det første skikkelege slaget i trynet. Cupen var avlyst pga. korona. Fem dagar seinare, ein liten time før handball og fotball skulle møtast til ny trening, kom beskjeden frå BUL-styret om at all trening måtte stoppe.

Vi fekk sendt ut beskjed til mange, men følelsen av å stå i døropninga på Nordpolen Skole med beskjed om at alle måtte snu var kjedeleg.

Tida gjekk. Alt av tilbod blei stengt, og telefonane frå utøvarane var mange. Sagn var ordet som gjekk igjen. Først i juni fekk vi lov av myndigheitene til å starte opp igjen. Informasjon på informasjon om smittevern og om alle forandringane som ville møte dei blei gjennomgått fleire gangar før første trening. Med kohort, avstand og antibac var vi klar. Ei enorm glede over å kome i gang, men ei rar oppleving å måtte minne utøvarane på avstand til ei kvar tid. Vi fekk halde på med trening fram til november. Gjengen blei vant til alle reglane. Ting gjekk bra. Men igjen blei det stengt for handball og fotball, og sesongen 2020 blei avslutta utan ein einaste fotballkamp og handballkamp. Det er per dags dato 15 månadar sidan sist gang dei fekk spelt ein skikkeleg kamp. Det har vore vanskeleg for mange, men all honnør til trenarar, foreldre og utøvarar som stilte opp med godt humør og motivasjon gjennom det som blei ein rar og på mange måtar trist sesong, nesten utan aktivitet.

I september fekk vi endeleg, noko forsinka, starta opp med barnegruppa BUL Ung. Mykje arbeid var lagt ned og ein rekrutteringsjobb som til tider var tung. Gruppa fekk 8 treningar før dei også måtte ta tidleg juleferie pga. ny smittebølge. Det har vore ein spennande oppstart, sjølv om vi framleis saknar fleire deltakarar. Foreldre har skrytt av tilbodet og har vist glede for at BUL kom med eit slikt tilbod. Vi satsar på at vi skal få skikkeleg grobotn i 2021 slik at denne gruppa kan vekse.

Vi har i år flytta oss frå Nordpolen Skole til Kuben. Der har vi fått ein flott og stor hall for handball- og fotball-gruppa. I tillegg fekk vi plass til barnegruppa der, i ein mindre sal.

Sjølv om 2021 har vore prega av lite aktivitet, ser vi forhåpentlegvis lys i enden av tunnelen.

Kjetil Myklebust

Årsmelding 2020, Idrottslaget i BUL, Attestert

Styret, 02.03.2021

Håvard Hasås, Styreleiar

Pål Johannes Larsen, Nestleiar

Nadia Akpana Assa, Medlem/ungdomsrepresentant

Ellen Skarpen, Medlem

Samuel B Elonga, Medlem