

ÅRSMELDING 2021 FOR IDROTTLAGET I BUL

Styret i IL 2021

Leiar:	Håvard Hasås
Nestleiar:	Pål Johannes Larsen
Medlem/ungdomsrepresentant:	Nadia Akpana Assa
Medlem:	Ole-Petter Askim Vatne
Medlem:	Ellen Skarpen
Varamedlem 1:	Samuel B. Elonga
Varamedlem 2:	Edem S. Agbo
Valnemnd:	Svein Erik Strand Tønnesen og Kristoffer Nilsen
Kontrollnemnd:	Thomas Arthur Bydal Jakobsen

Representasjon

Bislett Alliansen

Styret: Anne Farseth, (nestleiar) og Ole Petter Askim Vatne (medlem)

Oslo Friidrettskrets

Styret: Hilde Osnes (nestleiar) og Magnus Kringstad (ungdomsrepresentant)

NFIF

Anne Farseth (president)

Lagsstyret i BUL

Ivan Kristoffer Nilsen (varamedlem)

Utval Noregs Friidrettsforbund

Barne- og Ungdomsutval

Nadia Akpana Assa (medlem)

Dommar og arrangementsutval

Terje Hoffmann (leiar)

Fondsstyret (NFIFs utøvarfond)

Anne Farseth (medlem)

Lovutval

Terje Hoffmann (varamedlem)

Administrasjonen

Idrottslaget har, saman med resten av Bondeungdomslaget i Oslo, kontor i Rosenkrantz' gate 8. Administrasjonen har bestått av Simen Wifstad som fungerande dagleg leiar i januar–juli og administrasjons- og arrangementsansvarleg frå august og ut året, Eirik Tanberg som dagleg leiar frå august og ut året (i foreldrepermisjon januar–juli) og Ole-Petter Askim Vatne som administrasjonsmedarbeidar i 60 prosent stilling i april–juni og 100 prosent stilling i august.

Ved utgangen av 2021 utgjer administrasjonen i Idrottslaget 2 årsverk.

Økonomi

Idrottslaget hadde i 2021 ei omsetning på 7 536 484 kroner og eit overskot på 1 146 264 kroner. Det var budsjettert med ei omsetning på 8 949 688 og eit overskot på 624 510, men på grunn av COVID-19 måtte vi arrangere eit utsett og avgrensa ASICS Sentrumsløpet 28. august 2021. Vi søkte om tilskot i stimuleringsordninga for frivilligheitssektoren for delvis avhalde arrangement, og fekk innvilga søknaden.

Rekneskapen er avlagd under føresetnad om framleis drift.

Medlemsutvikling

IL i BUL hadde totalt 454 betalende medlemmer i 2021, ein nedgang frå 482 i 2020. Året 2021 har vore utfordrande med tanke på COVID-19, spesielt for breiddeidretten som har blitt hardt ramma. Her har vi mista nokre medlemmer, samtidig som det har vore få nye i desse gruppene. Det er framleis stor pågang og ventelister til barnegruppene. Ved årsskiftet 2021/2022 var det omtrent 120 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. 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 og elite vaksne er det mange utøvarar som presterer godt.

Vi har ikkje klart å oppnå målsetnaden om talet på gull i senior NM dei siste åra. Klubben har trua på at vi gjennom godt arbeid både gjennom intern og ekstern rekruttering over nokre år framover, igjen vil auke talet på gull og medaljar generelt i senior-NM.

Idrottslaget vil halde fram med å arbeide for å styrke Sentrumsløpet som arrangement og inntektskjelde. Klubben vil også arrangere andre arrangement, mellom anna friidrettsskulen på Bislett Stadion i sommarferien og det årlege julestemnet i Bærum Idrettspark.

Arrangement

Stemne i samarbeid med IK Tjalve

IL i BUL arrangerte to nasjonale stemne på Bislett Stadion saman med IK Tjalve 29. mai og 22. juni.

Klubbstemne

Klubben arrangerte to klubbstemne med god deltaking på Bislett Stadion 10. juni og 29. september.

Bislett Games

Oslo Bislett Games 2021 blei arrangert med topp internasjonal deltaking trassat vi var midt inne i COVID-19 pandemien. Publikum måtte vise grønt koronasertifikat for å komme inn på tribunen. Dette blei mogleg gjennom ein massiv teststasjon utanfor Bislett Stadion. BUL bidrog med nærmare 230 dugnadstimar i samband med arrangementet

Friidrettsskulen

Klubben arrangerte friidrettsskule på Bislett Stadion i veke 25, 27 og 32 med god deltaking.

ASICS Sentrumsløpet

Vi måtte utsetje Sentrumsløpet frå april til 28. august på grunn av COVID-19. Vi hadde avgrensa deltaking og store smitteverntiltak for å kunne gjennomføre arrangementet. Det var i overkant av 6000 påmelde deltakarar og om lag 3000 av desse som starta løpet. Vi fekk gode tilbakemeldingar frå deltakarar og styresmakter på at arrangementet blei gjennomført på ein god og trygg måte for deltakarar, publikum og andre. Vi søkte om tilskot i stimuleringsordninga for frivilligheitssektoren for

delvis avhalde arrangement, og fekk innvilga søknaden.

Julestemne

Vi kunne endeleg arrangere IL i BULs julestemne etter at vi måtte avlyse i 2020. På grunn av COVID-19 hadde vi noko lågare påmeldingstal enn tidlegare år.

Trenarkurs

Karl Børre Davidsen-Flatås har fullført og fått godkjent trener 3-kurs i regi av NFIF.

Trenarseminar

Karl Børre Davidsen Flatås og Robin Ween Rustad var begge til stades. Karl Børre var invitert av NFIF til å bidra på ein praktisk leksjon i samband med seminaret.

GRUPPEAKTIVITET 2021

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 diskuterte og aukar sannsynet for å treffe gode avgjerder.

Året 2021 har også vore prega av COVID-19, med mindre store stemne og mindre reiseaktivitet, spesielt utanfor Noregs grenser.

Medlemmer i Sportsleg utval i 2021:

Håvard Hasås, Eirik Tanberg, Simen Wifstad, Svein Erik Strand Tønnesen og Ole-Petter Askim Vatne (januar til august).

NM inne – Ulsteinvik, 6.-7. februar:

Meisterskapen blei avlyst på grunn av COVID-19-pandemien.

UM inne – Steinkjer, 4.-6. mars:

Meisterskapen blei avlyst på grunn av COVID-19-pandemien.

Holmenkollstafetten, 8. mai:

Holmenkollstafetten 2021 blei avlyst i si ordinære form, men blei arrangert som distance medley relay for eliten med fire etappar. IL i BUL sitt lag for menn blei nummer to, berre slått av arrangørklubben IK Tjalve.

Battle of the teams, maraton i Praha, 20. mai:

Weldu Negash Gebretsadik løp maraton på 2:13:12, berre to månader etter å ha brekt kjeven etter eit fall under eit løp i Dresden. Tida er under kravet til EM i 2022.

Lag EM, European Team Championships First League, Cluj-Napoca, Romania, 19.-20. juni:

Lene Retzius hoppa 4,15, og blei nummer ti. Markus Einan blei nummer to på 1:47,54 etter eit svært godt disponert løp.

EM U23, Tallinn, Estland, 13.–16. juli:

Simon Steinshamn deltok på 10 000, men måtte dessverre bryte løpet på grunn av matforgifning i forkant.

EM U20, Tallin, Estland, 15.–18. juli:

Josefina Biernacki og Elea Jørstad Bock deltok på 100 meter hekk. Josefina tangerte persen sin i forsøket med 13,92, og kvalifiserte seg for semifinale. Der løp ho 14,19 og kom ikkje vidare til finale. Elea Bock fall i sitt forsøk etter å ha slått borti ein hekk.

OL, Tokyo, 23. juli-8. august:

Lene Retzius hoppa 4,25 i kvalifiseringsgruppe 2 i stav for kvinner. Ho blei med det nummer 14 i gruppa og nummer 27 totalt i kvalifiseringen. Dei 12 beste tok seg til finalen.

NM junior, Askøy, 30. juli-1. august

Klubben sende ein stor tropp på heile 25 utøvarar til meisterskapen. Solveig Gran vann sølv med ny pers 12,11 på 100 meter i klasse U20 kvinner. På 100 meter i klasse U23 kvinner fekk Thea Aase Pedersen bronse med pers 12,16. Per Tinius Fremstad-Waldron vann også bronse på 100 meter i klasse U23 menn med pers 10,79.

På 1500 meter i klasse U23 menn fekk Simon Steinshamn bronse med tida 4:01,99.

På 100 meter hekk i klasse U20 kvinner vann Josefina Biernacki gull med pers 13,69. Elea Bock tok sølv med pers 13,89. Simon Steinshamn tok sølv på 5000 meter i klasse U23 menn med tida 14:53,03.

Josefina Biernacki, Elea Jørstad Bock, Solveig Johansen og Solveig Bustgård Gran vann gull på 1000 meter stafett i klasse U20 kvinner. Tida blei 2:14,20. Sterk løping!

Per Tinius Fremstad-Waldron, Philip Jason Omollo, Snorre Sliper Bonesmo og Leon Douglas sprang inn til sølv på stafetten i klasse U23 menn med tida 1:55,46.

Oppsummert vann BUL-utøvarane 2 gull, 4 sølv og 3 bronse!

UM, Trondheim, 3. –5. september:

15 utøvarar deltok for BUL under UM på Øya stadion. Dei tok totalt fire medaljar, tre bronse og ein sølvmedalje.

Solveig Bustgård Gran vann bronse på 100 meter i klasse jenter 18/19 med tida 12,17. Ho vann også bronse på 400 meter med tida 56,85.

Tida Katrine Köller Sanyang, Nora Jazz Werenskiold Proctor, Eden Orre Benhamou og Tora Grieg-Cappelen vann bronse på 1000 meter stafett i jenter 15–16 med tida 2:28,90.

Simon Stornes, Sander Werge Nilsen, Sean Karl Bloom og Mads Gravråk Hjort Larsen sprang inn til sølv på 1000 meter stafett i gutar 17–19 med tida 2:01,61.

Lerøy-Leikane, Rjukan, 11.-12. september:

Sju kretsar konkurrerte mot kvarandre på Rjukan denne helga. BUL stilte med seks utøvarar som bidrog til at Oslo kom på 3. plass totalt i kretskampen.

Lilje Lopes Patey kom først både på både 200 meter og 60 meter. På 200 sprang ho inn til ny pers, 26,38. På 60 meter persa ho seg ned til 8,25.

Aurora Kristiansen Langbakk vann 600 meter på tida 1:36,35.

Sigurd Smitt-Ingebretsen kom på andre plass i kule med ny pers, 10,71. I diskos vann han konkurransen med resultatet 42,21. Sigurd vann også slegge med 37,15.

NM, Kristiansand, 10.-12. september

BUL stilte med ein stor tropp på heile 22 utøvarar under NM i friidrett i Kristiansand i helga. Klubben vann eit gull og ein bronsemedalje i tillegg til fleire gode prestasjonar.

Lene Retzius vann endå ein gong stav for kvinner med eit hopp på 4,25.

Markus Einan sprang inn til bronse på 800 meter med tida 1:48,96.

NM terrengløp lang løype 10. oktober:

Rashid Handule vann gull på 6 km i menn 50–54 med tida 20:45. Abdeslam Naji sprang inn til sølv på 6 km i menn 55-59 med tida 22:19.

Sportslig oppsummering av året 2021

Gruppe 2007-2008: (Trenarar: Jonathan Holen, Stephan Kyeremeh, Edem Agbo og Luca Thompson)

Det er god sosial dynamikk i gruppa, vi har inntrykk av at både utøvarar og trenarar trivst i gruppa. Vi køyrer eit variert opplegg frå veke til veke, sidan vi legg vekt på allsidig trening for utøvarar i denne aldersgruppa. Det skal også seiast at utøvarane deltek i andre idrettar andre dagar, i tillegg til at ein del av dei er studentar ved Wang Ung.

Dessverre er det ein del av utøvarane som slit med skadar. Årsaka kan vere totalbelastninga gjennom veka, i tillegg til vekserelaterte plager, som er vanleg for denne aldersgruppa. På grunn av dette er vi ofte nøydd til å gjere tilpassingar i opplegget for mange av dei, og tilby eit godt skadeførebyggjande basisprogram som særleg utfordrar kjernemuskulaturen. Dette opplegget prøver vi også å variere, så det ikkje skal bli for einseitig frå veke til veke.

For utøvarane som er heilt skadefrie, kan treninga bestå av mykje løping og basis, og noko spenst og meir spesifikk hopping frå tid til anna. Løpsopplegget prøver vi å variere så mykje som råd – det kan vere alt frå repeterte kortsprintløp til rolege aerobe intervallar, til anaerobe sprintpyramidar. På den måten håpar vi at utøvarane skal få utfordra både hurtigheita si og den aerobe og anaerobe kapasiteten. I byrjinga av kvar økt har vi også ein drilldel for øve inn eit godt rørslemønster som kan overførast til løpinga.

Framover håpar vi at vi kan bidra til å halde utøvarane så friske og skadefrie som råd. Vi håpar vi skal få til det gjennom ei trygg og tilpassa trening. Vi håpar sjølvstøtt også på å halde fram med ein god og lattermild tone på trening, sidan det gagnar både utøvarar og trenarar.

Gruppe 2009-2010: (Trenarar: Solveig, Felix, Theodore og Rashida)

Vi synest treninga har gått bra og som normalt. Gruppa har utvikla seg gjennom heile året. Vi synest ikkje at korona har påverka denne gruppa noko særleg. Det einaste «problemet» vi har møtt på, er oppmøte på treningane. Talet varierer veldig, frå 5 til 12 stykke. Det kan gjere det litt utfordrande å planleggje stafettar eller andre øvingar der dei blir delte inn i lag/grupper. Utanom det har vi klart å tilpasse oss situasjonen. Vi prøver så godt vi kan å oppmode fleire om å kome på laurdagstreningane, der det ofte er dei same som møter opp.

Vi synes treningen har gått bra og som normalt. Gruppen utviklet seg gjennom hele året. Vi synes ikke at korona har påvirket denne gruppen noe særlig. Det eneste "problemet" vi har møtt på er antallet som møter opp på treningene. Det varierer veldig fra 5 - 12 stk. Det kan gjøre det litt utfordrende å planlegge evt. stafetter eller andre øvelser der de deles i lag/grupper.

Utenom det har vi klart å tilpasse oss situasjonen. Vi prøver så godt vi kan å oppfordre flere til å komme på lørdagstreningene, der det ofte er de samme som kommer.

Gruppe 2011-2012: (Trenere: Solveig, Felix, Theodore og Rashida)

Treninga har gått fint med denne gruppa også. Det har vore nokre opp- og nedturar ettersom dei blir sjuke og mange er borte frå trening lenge. Det er vanskeleg å vite om dei då har slutta, er sjuke eller tek pause. Dei kan vere borte i mange månader. Vi har fått ein del nye, og gruppa ser ut til å ta dei godt imot.

Gruppe 2013: (Trenere: Sander Werge Nilsen, Anne Marie Meyer, Johanna Rönner)

Året tok til med utetrening, som resulterte i at det var få som møtte opp. Til vanleg var vi 3 til 6, men ved nokre få tilfelle kunne vi vere opp mot 15. Dei som møtte opp ofte, hadde stor progresjon i basisferdigheiter og tekniske ferdigheiter. Særleg i hekk synest eg at alle hadde eksepsjonell framgang. Etterkvart som det vart varmare, møtte fleire opp.

Vi fann ut at det var best å splitte gruppa opp i to om vi vart mange. Det vart ofte mykje kaos med ei stor gruppe, og aktiviseringa og individualiseringa vart betre. Mange av barna er veldig vanskelege ettersom dei ikkje vil høyre etter og eigentleg ikkje viser noka særleg interesse. Mange viste stor framgang fram mot sommaren i lengde og sprint. Utandørs vart det tre stemne der ungane tok med seg mykje viktig erfaring vidare, som å setje stem bak den kvite streken i liten ball og å treffe planken gyldig i lengde. Mange av ungane viser stor interesse for stemne, og klubbstemna har vore favoritten.

Då vi trekte inn på innandørsbanen, heldt det gode oppmøtet seg oppe, med rundt 20 stykke kvar trening. Fram mot jul og i januar har det vore litt kaos med mange på trening. Vi gler meg til å sjå korleis treninga kjem til å gå framover. Dette er ei gruppe med potensiale.

Gruppe 2014-2015: (Trenarar Theodore Fremstad-Waldron og Luca Thompson)

No har vi vore trenarar for 2014/2015-gruppa sidan august 2020, og etter halvtanna år har vi byrja å finne ein veldig god flyt.

Då vi skreiv sportsleg rapport for eitt år sidan, då vi berre hadde trent utøvarane i eit halvt år, la vi vekt på struktur på treningane for at utøvarane skulle ha noko fast å forhalde seg til. Vi har halde på den same strukturen med ein til to rundar jogging, tøyning der utøvarane får delta sjølve, vise øvingar og kome med innspel. Etter dette har vi felles drill, der utøvarane går saman to og to og utfører øvingane synkront for å innarbeide koordinasjon. Vi erfarer at no som utøvarane har blitt litt eldre, er dei også i stand til å halde betre på konsentrasjonen gjennom heile oppvarmingsseansen. I tillegg gjer dei øvingane betre, sjølv om teknisk utføring slett ikkje er fokusområde for denne aldersgruppa.

Etter oppvarmsdelen får vi tid til å utføre ein del leikar og aktivitetar som inneheld mykje løping. I det siste har vi også innført ein ny leik som heiter «Capture the flag», som også testar samarbeidsevna til utøvarane. Dette var litt krevjande dei fyrste par treningane, men utøvarane kom fort inn i det, og dei får også meir og meir sans for leiken. Vi prøver å variere utvalet av aktivitetar, så vi vekslar også mellom anna mellom «raudt og grønt lys», stafett og «sisten». Dei dagane utøvarane har ekstra mykje energi, let vi dei løpe ein del lengder att og fram i forkant av dei neste aktivitetane, sidan vi opplever at dei konsentrerer seg betre når dei har blitt litt slitne. Vi har også introdusert utøvarane for lengdehopp med og utan tilløp dei dagane lengdegropa har vore ledig.

Vi har inntrykk av at utøvarane har hatt stor glede av klubbstemna som BUL har arrangert i løpet av 2021, så det er tydeleg at dei også likar å bli utfordra med meir konkrete friidrettsøvingar, og ikkje berre leik. Dette kan vi kanskje byrje å ta inn endå meir på trening etterkvart, med eit langsiktig perspektiv. Vi har inntrykk av at utøvarane trivst veldig godt med treningane per dags dato, og vi som trenarar gler oss også til å kome på trening.

Gruppe 2016 (haust): (Trenarar Eden Orre Benhamou og Bereket Wayu)

Eg må seie at dei fyrste vekene var krevjande både for oss trenarane og for barna. Etterkvart har både vi trenarane blitt betre kjende med barna, og barna har blitt betre kjende med kvarandre.

Vi starta roleg med litt leik som ikkje var så veldig friidrettsrelatert. Etterpå har vi prøvd oss på hekkeløp, stafettar, lengde og tøyning. Ungane reagerer fint og lyttar når det kjem ein beskjed. Dei har lært å respektere kvarandre og oss trenarar. Alle samarbeider godt, og vi plar som regel å gje tilbakemeldingar etter at barna til dømes har hoppa lengde eller andre aktivitetar. Somme er litt meir krevjande å få med aktivitetane, men som oftast finn vi ei god løysing for alle.

Vi er også opptekne av at barna skal trivst, og prøver å få dei til å sosialisere med kvarandre. Kort oppsummert: Vi sleit litt i starten, men no går det veldig fint, og eg set stor pris på å få trene desse små friidrettstalenta.

Gruppe sprint ungdom: (Trenar Udoka Madu)

I starten av 2021 var vi framleis sterkt prega av korona, slik som året før. Når det kom til trening, vart derfor mykje av grunntreninga gjort under tøffare forhold enn vi alle var vane med. Løysinga på dette var å kle seg godt, senke farten og mellom anna fokusere meir på teknikk i løpinga. Det vart ikkje nokon innandørssesong på gjengen, i og med at det framleis var restriksjonar.

Då våren kom, og det vart varmare, gjekk vi over til trening slik vi hadde gjort til vanleg før pandemien. Gruppa gledde seg til å konkurrere att, og alle opna sesongen med nye persar. Målet var at alle som ville vere med til UM i september, skulle klare krava. Som nemnt i oppsummeringa for 2020 var dette Nora, Tida, Eden og Adrian. Alle greidde det og vart med til UM. Vi fekk også med oss Jørgen i siste liten, som mellom anna vart nr. 6 i lengde g15. Det er også verdt å nemne at Nora fekk semifinaleplass på 100 m. j15, og at jentene tok bronse på stafetten. Nora var også med i junior-NM tidlegare på sommaren og løp seg til semifinale på 200 m. der.

Gruppa stilte også på KM og prøvde øvingar dei aldri hadde prøvd før. Mellom anna vart det løpt 400 m. og hekk, og vi fekk med Tobias som då greidde kravet til UM som hadde vore nokre veker før. Elles var det nye for denne gruppa i 2021 at dei gjekk over frå barnetrening til å vere ungdomsgruppe, med berre meg, Udoka, som hovudtrenar. Luca er også med på laget og lagar hovudplan for Adrian som satsar mot 800 m. Dette har fungert veldig bra til no, og vi har sjølv sagt UM 2022 som hovudmål for dei fleste, og også junior-NM for somme. Somme har også sett seg senior-NM som mål for det komande året.

Sprint/mellomdistanse ungdom: (Trenar Magnus Kringstad)

Som 2020 vart 2021 delvis utfordrande grunna ymse koronarestriksjonar. Innandørssesongen vart det ingenting av, og det vart ein lang vinter med berre utandørstrening. Likevel har vi hatt eit relativt stabilt oppmøte på fellestreningane, og fleire har fått trent godt med god kontinuitet. Gruppa har bestått av ungdommar mellom 14 og 19 år (fødde 2002–2007). Somme har satsa mot konkurransar, medan andre har kome på trening fyrst og fremst for mosjonen og det sosiale.

Av dei ivrigaste, som har satsa mest mot konkurransar, vil eg nemne desse:

Adrian (f. 2005) hadde ein solid sesong med god kontinuitet i treninga. Han sette desse persane i løpet av året:

- 1.36 til 1.28 på 600 m.
- 2.06 til 2.01 på 800 m.
- 4.23 til 4.09 på 1500 m.
- 9.30 til 9.05 på 3000 m.
- I tillegg løp han 16.19 på 5000 m.
- Deltok på 800 m. og 3000 m. i UM.

Etter sommaren byrja Adrian på Wang toppidrett, der Atle Karlsen er ansvarleg trenar. Etter innandørssesongen fann vi også ut at det mest fornuftige for den vidare satsinga til Adrian var å byrje å trene i Svein Erik si gruppe. Han bytte derfor gruppe i løpet av hausten 2021.

Aurora (f. 2007) har hatt ein veldig fin sesong, sjølv om ho var litt plaga av småskadar i starten.

- Vann 600 m. på Lerøy-lekene med tida 1.36. Persen frå 2020 var 1.38.
- Persa frå 2.22 til 2.18 på 800 m.
- Persa frå 4.50 til 4.40 på 1500 m., og tok dermed også NM-kravet på distansen (4.45).
- I tillegg løp ho 400 m. for fyrste gong, og persa godt på både 200 m. og 60 m.
- Har hatt litt utfordringar med kneet ved inngangen til 2022-sesongen, men dette byrjar no å bli betre, og ho er i god opptrening mot utandørs.
- Aurora kombinerer løpinga med langrenn i lyn.

Cathrine (f. 2004) har hatt ein veldig trøblete sesong med mykje skadar og sjukdom. Ho byrja å kome i veldig god form i løpet av våren, men ho fekk berre løpt éin konkurranse på 5000 m. før ho fekk påvist trøyttheitsbrot i foten. Store delar av sesongen har derfor gått med til opptrening frå denne skaden. No går treninga veldig fint, og vi kryssar fingrane for litt meir flyt i 2022.

Sean (f. 2004) trente veldig bra i løpet av vinteren, og det gav gode resultat då utandørssesongen endeleg kom. Han sette desse persane:

- 12,12 til 11,54 på 100 m.

- 23,89 til 23,13 på 200 m.
- 53,04 til 52,08 på 400 m.
- 2.09 til 2.03 på 800 m.

Han deltok på 800 m. i NM for junior, og på 200 m. og 400 m. i UM. Sean fekk ein strekk i hamstringen, som har skapt litt utfordringar for treninga i løpet av vinteren, men han er no tilbake i ganske bra trening, og jobbar mot utandørssesongen.

Tora (f. 2005) har bestemt seg for å trappe ned satsinga og deltek derfor ikkje i konkurransar lenger, men ho held framleis eit godt nivå på treninga med fleire fellesøkter i veka. Ho stilte opp på 400 m.-etappe på 1000 m.-stafett-laget som tok bronse i J15–16 i UM.

Etter utandørssesongen gjekk fleire av Julie Gaustad sine utøvarar over til gruppa mi. Av desse er det fleire som satsar mot å prestere godt i konkurransar, blant anna Simon og Benjamin (f. 2004) og Nicolas, Ariand og Thadhishaa (f. 2005). I tillegg har Jonas (f. 2007) kome inn i gruppa mi frå Oppegård IL.

Fleire av desse utøvarane har allereie sett solide persar i løpet av denne innandørssesongen, og alle i gruppa viser lovande takter for 2022-sesongen.

Etter sommaren forsvann også dei som er fødde i 2002. Gruppa består derfor no av ungdommar mellom 15 og 18 år (f. 2007–2004).

Ungdomsgruppe hopp-sprint-hekk: (Trenar Unni Helland)

Gruppa har bestått av ca 15 stk. gutar og jenter med litt blanda nivå og innsats på trening. Det har vore eit vanskeleg år med pandemien og utfordring både med smitta oppfølging og konkurransar for dei som ikkje er eliteutøvarar.

NM senior og UM innandørs

Ingen deltaking

NM stafettar

Ingen deltaking

NM senior Kristiansand

MS	Sander Werge Nilsen	100m til semifinale
	Jonathan Holen	100m utslått i forsøk
1000m stafett	nr. 5	(Sander Werge Nilsen, 100m + 3 frå andre grupper)

NM junior Askøy

U-23	Elizabeth P. Turk	nr. 2	400mhekk og nr. 4 i kule
	Jonathan Holen	nr. 7	100m

U-20	Solveig Johansen	semifinale på 100m og 200m
	Dorothy M. Ampong	100m og 200m utslått i forsøk
1000m stafett j-20	nr. 1 (Solveig Johansen 300m, + 3 frå andre grupper)	
	Sander Werge Nilsen	nr. 7 100m og semifinale 200m
	Mads Hjort-Larsen	semifinale 200m
1000m stafett g-20	nr. 5 (Sander Werge Nilsen 100m og Mads Hjort-Larsen 400m + 2 frå andre grupper)	

UM Trondheim 15-19 år

G-18/19	Sander Werge Nilsen	nr. 5 100m, semifinale 200m
G-16	Thai Drager	nr. 6 tresteg
1000m stafett	nr. 2 (Sander Werge Nilsen 200m og Mads Hjort-Larsen 400m + 2 frå andre grupper)	

Lerøy-leikane for 13-14 år

	Distrikstmesterskap for Austlandet	
J-14	Lilje Lopes Patey	nr. 1 60m og 200m, nr.4 i lengde

Oppsummering

Nok ein vanskeleg sesong for dei fleste.

Av jentene så er det Solveig Johansen og Lilje Lopes Patey som har hatt størst framgang, begge klarte kravet til NM senior. Lilje fortset å sletta gamle klubbrekordar den eldste var frå 1979. I tillegg klarte 3 jenter kravet til junior NM, Hedvig Jonassen, Edvarda Lindèn og Saveetha Saktunanathan.

På guttesiden er det Jonathan Holen og Sander Werge Nilsen som har hatt ein bra sesong kvar begge klarte kravet til NM senior.

Tre av hopparane våre har vore plaga med skadde i ankelen slik at dei har måtte ta ein del pausar frå hoppinga.

Mellom- og langdistansegruppa: (Trenar Svein Erik Strand Tønnesen)

Gruppa har hatt ein sesong med fine resultat, inkludert bronse i NM-finalen på 800m og sølv i årets Holmenkollstafett.

Simon Steinshamn persa med 4 sekund på 1500m til 3.46,66 og leverte òg solide tider på 3000m, 5000m og 10,000m med høvesvis 8.12, 14.03 og 29.47. Sistnemnde tid var under kravet til U23-EM,

som dessverre vart øydelagt av ei uheldig matforgifting. Simon vart òg tatt ut til EM i terrengløp på hausten, men ei skadd forhindra deltaking her. Av edle metall fekk Simon med seg ein bronse på 1500m i junior-NM og sølvmedalje på 5000m.

Markus Einan hadde ein sterk sesong med bronse i senior-NM på 800m, og pers på 1.47,34. Dette var òg den nest raskaste tida på 800m i Noreg i 2021. Markus leverte fleire gode løp utanlands, inkludert andreplass på 800m i lag-EM for Noreg i juni og sette klubbrekord på 600m med tida 1.16,07 på Bislett i mai.

Eit anna høgdepunkt for sesongen var Snorre Bonesmo sin sjuande plass i NM-finalen på 800m med fin ny pers på tida 1.52,95. Etter eit langt skadeavbrekk fekk òg Roderick Duodu tatt krav til senior-NM med m.a. 8.34 og 14.45 på 3000m og 5000m. Filip Meo hadde ein god sesong med stadig betring av persane sine og står no med 8.23, 14.38 og 30.54 på høvesvis 3000m, 5000m og 10,000m.

Jørgen Russnes gjekk òg godt under NM-kravet på både 5000m og 10,000m med 14.59 og 31.22. Martin Mæle gjekk 1.55,30 på 800m og Endre Wigaard under NM-kravet på 10,000m med 31.41.

Mellomdistansegruppa har fått to nye tilskot ved overgangen til 2022 - Adrian Stene Olsen (f. 2005) som kjem frå ungdomsgruppa i BUL, og Halvard Fladby frå Tyrving (f. 2005). Desse gjekk òg fint i 2021 med tidene 2.01 og 1.57 på 800m.

Mellomdistansegruppa tok andreplass i Holmenkollstafetten 2021 som pga. corona var omgjort til ein «distance medley relay» med fire etappar på Bislett stadion: 1200m – 400m – 800m – 1600m. På dette laget gjekk hhv. Markus Einan, Snorre Bonesmo, Leon Douglas og Simon Steinshamn. Tjelve vann stafetten og Ull-Kisa kom på tredje plass.

Sprint/mellomdistanse: (Trenar Quincy Douglas)

Ressursperiode 1

I denne grunnfasen vart det lagt vekt på mykje mengdetrening i form av langturar, basisøker og funksjonell styrke, sprint og spenst. Vi trente for det meste på Ekeberg, Bislett og på SATS. Oktober og november vart brukte til å leggje ein god aerob base. Sirkeltrening, spenst og sprint vart også prioritert denne hausten. Målet vårt for sesongen var ei raskare 200- og 4000-metertid. Som eit anaerobt innslag la vi opp til laurdagsøker saman med resten BUL-teamet og gjengen til Tønna. Det var typisk 20x200 meter bakkeløp i Frognerparken med godt og sterkt oppmøte.

Vi hadde då, som no, ein typisk spenstdag kvar veke, og i denne perioden vart det jobba svært godt med både horisontal og vertikal spenst. Leon førebudde seg godt på spensttestane.

Dette var den fyrste testen hans nokon gong, og han hadde teke «fri» i tre veker på førehand. September vart brukt som ein roleg periode, og då løp Leon lange turar tre til fire gonger i veka. Sesongen 2019 var lang, så kroppen trong å ta seg inn att. Vi fekk trent veldig godt elles i denne perioden, og Leon var på alle øktene eg sette opp, og han var svært motivert. Ei god og viktig økt var økta som eg nemnde over (laurdagsøkta). Her fekk han møtt klubbkameratar, og det var god stemning.

På ei typisk veke vart det løpt mellom 70 og 80 km.

Vi avgjorde å ikkje konkurrere innandørs, men heller fokusere på mengdetrening.

Ressursperiode 2

Denne perioden vart brukt til godt med kvalitetsøkter inne på Bislett, og til dels ute, men vi hadde utfordringar med å få til eit godt sportsleg opplegg grunna covid 19-restriksjonar i alle variantar. Vi fekk heldigvis tilgang til Bislett innandørs, og både Leon og Philip trente godt.

Covid 19 følgde oss vidare utover denne vinteren, så vi fekk oss eit stort tilbakeslag då restriksjonane kom med full styrke i midten av mars. Treningsleiren som var bestilt i 18 dagar vart avlyst, og vi måtte då løpe oppe på slettene på Ekeberg, utan høve til vekttrening eller fasilitetar inne.

«Trykket» vart likevel halde oppe, og Leon viste solid vilje og trente mykje trass hindringane. Når samfunnet opna att, var løpsforma svært bra, og vi kom fort i gang der vi slapp den 12. mars. Uromomentet her var då sjølv sagt at NM utandørs skulle arrangerast seint i september.

Konkurransereførebunde periode

I denne perioden vart det trent svært godt. Treningen bestod i hovudsak av raske tempodrag, meir fart på sprinten og doble økter 3-4 gonger i veka i ein periode på 14 dagar. Det vart lagt vekt på vekttrening og spensttrening, og Leon viste raske takter saman med Philip. Begge to persar på 40/50/60-meter på treningane med sprint. Leon trente også mykje med Tobias Grønstad på dei hardaste baneøktene, noko som førte til høg kvalitet og var ei supergod matching for begge. Ei slik økt vart gjennomført ein gong i veka heile sommaren.

Aerobe økter vart redusert frå 60 % til 45 %, og vi oppgraderte dei anaerobe gjennom meir konkurranseprega økter med høgare fart og lengre pause. Vi fekk heller ikkje dette året gjennomført treningsleir grunna covid 19 og mista dermed 18 svært viktige dagar med trening utanlands.

Konkurransperiode

I denne perioden vart det totale løpsvolumet redusert til om lag 50–55 km. i veka, og to ekstra kvalitetsøkter vart prioritert. Leon responderte godt på dette, og vi hadde ein veldig god periode.

Det vart også sett pers på 800 meter med tida 1.51,06 i juni, i tillegg til fleire andre sterke løp med tider mellom 1.51 og 1.53. Ein fin pers vart det også på 22.85 på 200 meter, noko som viste at fartstreninga som vart gjort, slo ut i gode sprinttider.

Leon løp også 400 meter med tida 49.21, eit godt teikn på at farta var intakt. Leon løp seg også til pers på 600 meter, med tida 1.17,68, og den tida resulterte i ein 15.-plass på verdsstatistikken og topp 6 i Noreg gjennom alle tider. I perioden 15.7 til 3.8 vart det lagt inn ein ressursperiode. Vi kom ok i gang att med tider ned mot 1.51,40 under Jessheim elite. Han kom også til finale under NM i Kristiansand, men dårleg plassering gjorde at sesongen vart avslutta utan at han greidde målet om å løpe under 1.50 på 800 meter.

Sesongen vart for lang, også i år. NM-finalen var medio september, og Leon var tom for krefter.

Vi hadde heilt klart hatt meir utbytte av treningsleir utanlands i denne perioden, men det gjekk dessverre ikkje grunna covid 19.

Philip var eit godt bidrag i gruppa. Han persar på 100 meter og hadde framgang på 200 meter. Dessverre valde han å leggje opp etter sesongen.

Sportslig rapport for Sprint/Hekk gruppe: (Trener Robin Ween Rustad)

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

Utøvarane i gruppa trener minimum 6 friidrettsøkter i veka, og blir tett følgde opp av trenar og klubb. Trening er godt planlagt og delt inn i periodar, og det blir stilt store krav til utøvarane. Friidrettstrening har høg prioritet for utøvarane i gruppa. Vi føreset oppmøte på fellestrening, gjennomføring av eigentreningsprogram, deltaking på aktuelle stemne og samlingar. Slik vil vi 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:

Senior NM kvalifiseringsnivå.

Målsetting:

Finaleplass og medaljar i nasjonale mesterskap, kvalifisering til internasjonale juniormeisterskap

Alder:

Hovuddelen av gruppa skal bestå av utøvarar frå 18+.

Prestasjons- og samhandlingskulturen i gruppa

- Helskapleg fokus. Livsstil, kost og restitusjon.
- Balanse når det gjeld totalitet (utdanning, jobb, venner, familie og annet), men konkurranseidrett har høg prioritet
- Når vi trener i lag, pushar kvarandre og ønskjer kvarandre utvikling, gode resultat og opplevingar. Når vi er gode saman, blir vi gode individuelt.
- Vi jobbar kontinuerleg med betring i gruppa (saman) og individuelt. Vi ser ikkje så mange begrensingar, vi flyttar grenser.
- Vi har kunnskap om det vi driv med, og er godt førebudde. Er trygge.
- Vi er villige til å jobbe hardt for å få til det vi har som målsettingar
- Utøverane er i sentrum. Forelder, leiarar og trenarar skal lytte til dei, og dei skal involverast i gruppeutviklinga og individuelle prosessar.

Motto: Sammen er vi gode!

Kort sprint/hekk:

Elea Jørstad Bock (fram til april 2021) og Josefina Biernacki

Kort sprint:

Thea Aase Pedersen

Kortsprintar Udoka Madu trenar med gruppa 1-2 økter i veka dei periodane samfunnssituasjonen og restriksjonar har tillate det.

Treningstider

4 fellesøkter i veka. Måndag, onsdag, fredag og søndag

Ovennevnte + egentrening styrke og spesifikke gjekk. Og dessutan økter på skule/NTG. Dannar grunnlaget for gode betringar og opplevingar for den enkelte. Vi bygger ein formålstenleg periodisering og treningsplan for kvar enket.

Nemneverdige resultat for gruppa 2020 (inne)/2020 (ute)

3 kvalifiserte til Jr. NM og Sr. NM

2 Kvalifiserte til 100mhk Jr. EM

Gull og Sølv 100mhk Jr. NM U20

Bronse 100m Jr. NM U23

Sprint i junior-/senior-gruppa 2021: (Trenar: Karl Børre Davidsen Flatås)

Eit år med korona som hadde mest å seie for satsinga til eliteutøvarane. Framgang for somme, medan andre var meir nøgde med å kome att frå skadar. Somme var også skadde gjennom sesongen, som då ikkje gav eller førte til dei heilt store resultata.

Persar på Theodor F.W 100 m.: 11.41 200 m.: 22.88. Pers på Anders N.B 200m: 22.60.

Stephan tilbake frå skade. Løp 100 m. på eit stemne. Res. 11.10. Løp 200 m. på eit stemne 22.33.

Per T.F.W. god framgang dette året.

Jr.NM: nr 3 på 100 m. og nr 5 på 100 m. i NM.

Solveig B.G god framgang dette året.

Jr. NM: nr. 2 på 100 m. Og nr 6 på 200 m.

NM: nr. 6 på 400 m.

UM: nr. 3 på 100 m. og nr. 3 på 400 m.

Betra persane sine på alle distansane. 100 m.: 12.11. 200 m.: 24.80. 400 m.: 56.20

Sportsleg rapport for Spyd: (Trenar: Åsmund Martinsen)

Sesongen 2021 er noko vi ønskjer å gløyme. Både Kasper Sagen og Ruben Martinsen fekk ruptur i leddbandet i albogen og fekk dermed sesongen øydelagd. Det skjedde for Kasper allereie før start, og for Ruben etter nokre konkurransar med lyskeproblem. Spyd er ikkje nokon leik.

Det einaste lyspunktet var at Dag Wergeland stadig vart betre og lå an til å greie NM-kravet etter mange års skademareritt. Men, det ville seg ikkje.

Vi kjem sterkare tilbake i 2022-sesongen. Alle gutane satsar knallhardt vidare.

Sportsleg rapport for langdistanse, mosjon: (Trenar Hassan Bouka)

2021-sesongen har både vore rar og kort, men god sett under eitt.

- Sentrumsløpet. Sesongen byrja fyrst under BUL sitt eige arrangement, nemleg sjølvaste Sentrumsløpet, som vart arrangert siste helga i august. Stemninga var god, og deltakinga var stor. Det var rett og slett ein folkefest. Det vart oppnådd gode resultat av fleire frå gruppa. Mange vann klassen sin og fekk gode tider.
 - Oslo maraton vart også eit høgdepunkt for mange mosjonistar i Osloby. Heilmaraton vart dessverre avlyst, men desto fleire deltok i halvmaraton som inkluderte NM. Mange frå gruppa deltok her. Fleire vann klassen sin og vart dermed noregsmeistrar. Fleire sette nye personlege rekordar. Vi fekk veldig god omtale av Kondis under Oslohalvmaraton, då Rashid Handule vann klassen sin på ei veldig god tid.
[Rashid Handule raskest på halvmaraton i pulje 1 i BMW Oslo Maraton | BMW Oslo Maraton](#)
 - NM-terrengløp lang løype vart arrangert i midten av oktober i kjende omgjevnader i Frognerparken av sportsklubben Vidar. Her var det dessverre ikkje så mange som deltok, men dei som gjorde det, fekk gode resultat. Ein klassesiger og gull i herrar 55-55, ein fin fjerdeplass i same klassen og sølv i klasse herrar 55-60 også. Bra innsats, med andre ord.
 - Norgesløpet, som vart arrangert på Jessheim helga etter NM, var det også ein del som fann vegen til. Her vart det også eit par klassesigrar og fleire gode resultat.
 - Hytteplanmila er eit av høgepunkta gjennom året, og var målet for mange mosjonistar i år også. Mange har fått for seg at løypa er rask og ønskjer å løpe fort her. Det var ein heil gjeng som kom seg hit ein fin haustdag. Her vart det også klassesiger for Rashid Handule. Mange oppnådde gode resultat og sette personlege rekordar.
 - Sesongen var avslutta med Jessheim vintermaraton i midten av november. Her var det også ein del som løp. Her var det fleire distansar å velje mellom, alt frå 10 km. til 50 km. Unge Petter Østreng løp for fyrste gong halvmaraton på fine 1.29. Jenny Toftner, ein habil løpar i gruppa gjennom mange år, stilte opp på heilmaraton og sette personleg rekord med fine 3:28. Kristine Walhovd valde å prøve seg på den lengste distansen, 50 km., og var i ferd med å løpe i mål på ny norsk bestetid, men dessverre hadde ho løpt noko feil og dermed for kort til at tida vart godkjend. Andre løparar fekk også gode resultat.

Vi ser fram til og håpar neste sesong blir meir normal.

Oppsummering BVT 2021

Etter eit blytungt sportslig år i 2020 var det med friskt mot vi såg fram mot 2021. Det starta akkurat som det førre slutta med stengte idrettshallar og forbod mot trening. Først i april/mai fekk BUL Ung starta opp og få veker seinare fekk fotballgruppa starta opp utandørs. Våre handballjenter måtte vente heilt til august før dei var i gang igjen.

Heldigvis fekk vi ein smakebit på korleis ein normal kvardag kunne sjå ut igjen. Fotball fekk deltatt på tre turneringar og viste både fotballglede og at forma var halden inntakt med gode kampar mot veldig sterk motstand. Handball fekk og starta opp seriespel denne hausten og fekk gjennomført to turneringar før den siste blei stansa grunna oppsving av korona. Noko fråfall har man opplevd, då særleg på handballaget og vi treng sårt nytt tilskot der. Nytt tilskot fekk vi då våre gode trenarar for BUL Ung tok på seg jobben som handballtrenarar frå hausten 2021 etter at Caroline Sørensen og Bethina Sørensen begge gav seg grunna fødsel og andre plikter i livet.

Heldigvis for denne gjengen blei det arrangert Sentrumsløp i haust. Endeleg fekk gjengen vist sine dugnadsferdigheiter igjen.

BUL Ung har sidan startskotet i 2020 hatt fin vekst. Det er no ei fast treningsgruppe som møter kvar onsdag og deltar. I tillegg kjem det nye til både for å prøve ut, der nokon finne ut at dette ikkje var for dei mens andre blir faste medlem. Foreldra gir veldig god tilbakemelding og er taknemlige for at eit slikt tilbod finst. Mange liknande tilbod har blitt lagt ned og det finst derfor lite av dette i Oslo. Det er hyggeleg både for meg og trenarane når man får så mykje positive tilbakemeldingar.

Året 2021 kom også med triste nyheiter for BVT-gruppa. I starten av året gjekk Rolf Brandshaug og hans kone Anne Mari bort. Rolf var ein av pionerane for opprettinga av BVT-gruppa i 1982 og mange av oss har mykje å takke han for. I haust gjekk også deira son Espen Brandshaug bort. Fast medlem i BUL og BVT sidan starten i 1982. Vi har derfor brukt litt tid på å minnes Espen i haust og delt mange gode minner frå tida hans i BUL som varte heilt fram til 2018.

Vi ser no fram mot eit nytt år og nye sjansar for normalitet. Slik det ser ut no er vi tilbake med både ViVIL-lekene og landsturneringen i Kristiansand og mykje mykje meir.

Kjetil Myklebust

BVT-gruppa.

Oppsummering Langrenn

Året 2021 vart spesielt med pandemien. Vinteren 2021 deltok ikkje NSF med utøvarar i WC før VM i Oberstdorf. Det vart ein vinter der mangel på skirenn òg medførte mangel på motivasjon.

Det vart arrangert ei nasjonal rennhelg på Lygna og NM i Granåsen i Trondheim i januar. I VM vart det likevel etterkvart opptur for Heidi med gull i stafetten og sølv på 3-mila.

Etter VM vart det avslutning på WC-sesongen i Engadin, Sveits. Der vart Heidi nr 2 på 10 km klassisk og vann 3-mila dagen etter. Såleis vart sesongavslutninga 2020/2021 veldig bra for Heidi.

Barmarkstreninga 2021 gjekk forholdsvis greitt utan noka form for sjukdom. Det vart mykje fokus på høgdesamlingar pga. OL i Beijing, men også mykje fokus på smittevern for å unngå smitta.

Oppstarten av 2021/2022 sesongen starta med 3 renn i Ruka. Spesielt siste dagen med 10 km jaktstart vart bra for Heidi. Ho fekk dagens beste tid og vart nr. 3. Sprintrennene gjekk derimot ikkje så bra i november og desember. Teknikken sat ikkje der. Året vart avslutta med først privat høgdesamling i Lavazé i Dolomittene, Italia. Deretter vart det Tour de Ski. Siste sprintrennet gjekk bra, men eit dårleg oppløp i semifinalen hindra finaleplass. Avslutninga på TdS vart bra med 2.plass 10 km klassisk og best opp monsterbakken siste dag.

Ole Morten Weng

Årsmelding 2021, Idrottslaget i BUL, Attestert

Styret 02.03.2021

Håvard Hasås, Styreleiar

Pål Johannes Larsen, Nestleiar

Nadia Akpana Assa, Medlem/Ungdomsrepresentant

Ole-Petter Askim Vatne, Medlem

Ellen Skarpen, Medlem