



SONGLAGET  
BUL I OSLO • 1914



BONDEUNGDOMSLAGET  
I OSLO



TEATERLAGET  
I BONDEUNGDOMSLAGET • OSLO



**ÅRSMELDINGAR  
FOR SÆRLAG,  
HYTTER OG RÅD**

**2021**



# INNHALD

---

<b>SÆRLAG/NEMND</b>	<b>SIDE</b>
Songlaget	3
Leikarringen	13
Teaterlaget	19
Idrottslaget	24
Bondehytta	43
Røkleivhytta	44
Rådet	45

**ÅRSMELDING FOR  
SONGLAGET I BONDEUNGDOMSLAGET I OSLO  
2021**



*«Tider skal koma...» Julekonsert i Sagene kyrkje 11. desember 2021.*

### **Medlemstal**

Det var 40 songarar med i Songlaget i 2021, medrekna songarar på prøvetid, og dei som har vore med berre våren eller hausten. Det var 34 registrerte medlemmer i Songlaget i BUL og seks songarar på prøvetid per 31.12.2021.

8 bassar

14 sopranar

11 altar

7 tenorar

Det er éin heiderslagsmedlem i Bondeungdomslaget i Oslo, Nils Norman Iversen, og éin livsvarig medlem i Songlaget, Vera Madsø.

## **Dirigent**

Knut Kristian Mohn vart fast dirigent for Songlaget 1.1.2021. Både koret og styret er veldig godt nøgde med dirigenten. Sjølv om 2021 òg var eit utfordrande år å driva kor, rakk vi å bli godt kjende, og vi trivst saman. Vi gler oss til å halda fram og til nye musikalske utfordringar.

## **Styret**

Årsmøtet 18.02.2021 valde dette styret:

Leiar: Karianne Johansen

Nestleiar: Ole Johan Hildre

Skrivar: Hilde Løwe

Kasserar: Janne Bjørlo

Styremedlem: Audun Åby

Varamedlem: Gunnhild Skrøvseth

Varamedlem: Marit Buset

Varamedlem: Vidar Lund

Styret konstituerte seg på det første styremøtet 2.3.2021. Hilde Løwe slutta ved årsskiftet, og Gunnhild Skrøvseth rykte opp på fast plass i styret.

Det har vore elleve vanlege styremøte i meldingsåret. Noko kommunikasjon på Messenger/e-post kjem i tillegg.

Styret har samarbeidd godt og hatt god kjemi og dialog heile meldingsåret.

## **Generelt styrearbeid**

Det har òg i dette meldingsåret vore utfordrande å driva kor på grunn av koronapandemien.

Vårsemesteret vart mest krevjande. I det store og heile var det ikkje opna for innandørs aktivitet. Øvingar vart gjennomførte på Teams, eller i ein kombinasjon med Teams og fysisk øving ute samstundes. Når det vart opna for at fleire kunne møtast, organiserte vi reine ute-øvingar. Det er gildt at vi har mange gode hjelparar og ressursar i koret. Vi hadde fine øvingar hos Gunvor på Sogn hagekoloni og hos Nils på Nedre Blindern gard.

Heldigvis fekk vi avslutta semesteret med sommarkonsert slik vi ynskte på Nedre Blindern gard. Konserten var viktig for oss. Koret, styret og dirigent trong dette etter halvtanna år med avlysingar. Og vi kunne ta sommarferie med god inspirasjon og motivasjon for vidare drift.

Hausten vart meir normal og ikkje minst med øvingar innandørs. Det skulle likevel koma mørke pandemi-skyer seglande, og det var overhengande fare for at det einaste målet vårt,

julekonserten, måtte avlyst. Til all lykke fekk vi gjennomført konserten, rett nok med avgrensa publikumstal.

Kontakten med nemndene har vore god. Det har vore redusert aktivitet i nokre nemnder på grunn av pandemisituasjonen. Dette har ført til at handlingsplanen som vart sett opp for meldingsåret, ikkje er følgd opp eller prioritert. Dette blir ei stor satsing dei komande åra.

Økonomien til Songlaget må seiast å vera god, og vi har greidd oss ganske bra i pandemitida til no.

Økonomien har vore meir stabil hos BUL/forretningane i 2021, og vi har fått særlagsstøtta som det vart budsjettert med på årsmøtet til BUL. Økonomien i forretningane er ikkje friskmeld enno, og det vart diverre ein ekstra knekk på slutten av 2021 med nye restriksjonar som påverka drifta.

Lagskontoret har i dette meldingsåret òg hatt færre tilsette. Dagleg leiar har vore tilsett i 100 prosent stilling, men elles er det halvtanna årsverk som det ikkje har vore tilsett nokon. Dette har likevel ikkje verka inn på arbeidet til styret.

Vi takkar for all god hjelp og givande samarbeid med lagskontoret og lagsstyret i meldingsåret.

## **Ymse ombod og nemnder**

### **Stemmeførarar**

Sopran: Kari Rysst Seemann og Gunvor Skiftun (vara)

Alt: Anna Tori Aas Bjerkestrand og Kerstin Hellberg (vara)

Tenor: Audun Åby og Olav-Johan Øye (vara)

Bass: Erik Kokkin og Vidar Lund (vara)

**Blestnemnd:** Ingrid Lamark (slutta i meldingsåret), Kikki Aardalsbakke og Olav-Johan Øye.

**Festnemnd:** Ingrid Lamark (slutta i meldingsåret) og Asbjørn Gjerde Lund

**Kaffinemnd:** Dette rullerer mellom stemmegruppene.

**Programnemnd:** Magne Tangen Eliassen, Elisabeth Hagen, Ragna Betten og Kari Rysst Seemann

**Målnemnd:** Olav-Johan Øye og Håvard Tangen

**Noteforvaltar:** Anna Tori Aas Bjerkestrand

**Ryddemnd:** Alle har ansvar.

## **Utmerkingar**

Ingen utmerkingar er utdelte i meldingsåret.

Jubilantar har vore Ragna Betten 60 år, Catrin Hansen 50 år, Nils Norman Iversen 60 år og Angeliki Zisi (Kiki) 40 år.

## **Seminar**

30.05.2021: Sommarseminar på Nedre Blindern gard.

23.10.–24.10.2021: Haustseminar på Nynorskens hus (Teatersalen).

## **Medlemsmøte**

Medlemsmøtet vart halde 21.10.2021.

Desse emna var oppe:

Frå styret:

Presentasjon av BUL for nye songarar, og litt repetisjon for dei som har vore med nokre år, og status for kortur i 2022.

Frå medlemene:

Sosialt samvære/festar, songoppdrag, inkludering av nye koristar, repertoar og tilbakemeldingar på dirigenten, som var udelt positive.

## **Konsertar og oppdrag**

13.6.2021 – Sommarkonsert – Nedre Blindern gard, Oslo.

2.11.2021 – Oppdrag i samband med Noregs Ungdomslag 125 års-jubileum – i regi av Leikarringen og hovudlaget i BUL.

11.12.2021 – Julekonsert «Tider skal koma...» – Sagene kyrkje



*Øving i pandemitid.*



*Dirigent og kor klare for sommarkonsert på Nedre Blindern gard.*

## **Festar**

Det vart ikkje arrangert eigne festar i meldingsåret grunna koronarestriksjonar. Det vart ei lita avslutning etter julekonserten hos Nils Norman på Nedre Blindern gard.

Den kjære medlemeden og bassongaren vår Nils Norman Iversen inviterte heile koret heim til seg til feiring av sin eigen 60 års-dag.

## **Generelt om arbeidet i nemndene**

### **Blestnemnda**

2021 vart eit utfordrande år for rekruttering og blest. Likevel har det kome til nye medlemer. Det er godt.

Facebook-sida har hatt moderat aktivitet dette året. Det har vore mest aktivitet i samband med konsertar og rekrutteringsperiodar. Nokre nye følgjarar er komne til her. Det er per i dag 444 som følgjer Songlaget på Facebook (i fjor var talet 412). På hausten annonserte vi etter nye medlemer, og det var i underkant 20 000 visingar på desse annonsane. Nokre nye medlemer har vi fått, men resultatet er heilt klårt prega av all uvissa rundt korona.

Julekonserten vart òg annonsert på Facebook og hadde i underkant av 600 eksponeringar. Truleg hadde annonseringa lite å seia for oppmøtet på julekonserten. Facebook er likevel ein fin måte å visa folk aktivitetar i Songlaget.

Instagram har lenge vore lite i bruk. Det er helst yngre menneske som brukar Instagram. Det er ynskjeleg at Songlaget trekkjer til seg yngre songarar. Per i dag er det 140 som er følgjarar. Det er ein liten auke frå i fjor, då det var 126 følgjarar. Vi har ikkje hatt annonseringar på Instagram.

Heimesida til Songlaget skal oppdaterast. Dette arbeidet har så smått byrja, men her lyt det til ny innsats i 2022.

På Spotify er det ingen endringar frå i fjor. Nye innspelningar er ynskjeleg. Blestnemnda la i fjor fram ei skisse til kva som kan gjerast for å marknadsføre Songlaget. Styret laga ein plan som blestnemnda ynskjer å føra vidare i 2022. Blestnemnda ynskjer òg at det skal gjerast kjent for nye medlemer kva for media Songlaget brukar og oppfordrar sterkt medlemene til å vera aktive med å dela innlegg og kommentera det som blir lagt ut på plattformene våre. Det må i større grad vera eit felles lyft å visa fram Songlaget. Vi vonar på betre føresetnader for å møte publikum og få meir liv rundt Songlaget.

Planar for 2021 kan i stor grad førast vidare til 2022:

- Utvikla profilering/konsept for å utnytta potencialet av sosiale media så godt som råd
- Oppgradera / pussa opp heimesidene
- Ferdigstilla prosjekt med portrett av songarar/nye bilete av koret i ulike settingar (Kikki-prosjektet) – 2021/2022
- Studio-opptak av utvalde songar som viser repertoar for profilering



- Profileringsfilm som kan visast til potensielle oppdragsgjevarar på sikt. Her trengst det profesjonelle folk, og vi er noko avhengige av ekstern støtte for å få gjort dette.
- Utover FB-annonseringa er kvar medlem den beste til å rekruttera nye medlemmer. Framsnakking er viktig.



*Annonce på Facebook*

### **Festnemnda**

I takt med resten av koret, og samfunnet elles, har festnemnda i stor grad vore nedstengd i 2021. Det einaste sosiale treffpunktet var laurdag 13. desember etter julekonserten i Sagene kyrkje. Songlaget kalla inn til nachspiel på Nedre Blindern gard hjå Nils Normann Iversen.

På menyen stod pizza, og kvar hadde med seg noko å drikka. Dei om lag 15 koristane samla seg omkring det store bordet i matstova med god avstand i tråd med smittetiltaka. Det vart eit etterlengta sosialt gjensyn og ei fin evaluering av konserten. Vi delte som vanleg nokre tankar om det nye året.

### **Målnemnda**

Dei som sit i målnemnda, er Olav-Johan Øye og Håvard Tangen. Målnemnda har hjelpt styret med å setja om nokre dokument til nynorsk, m.a. programheftet til julekonserten. Nemnda set pris på at mykje av repertoaret til Songlaget er på nynorsk og dialekt. Når koronapandemien etter kvart gjev seg, kjem det tilbod om nynorskkurs til medlemmer og tilsette i Bondeungdomslaget i Oslo.

## **Noteforvaltaren**

Det var ingen store aktivitetar i 2021. Vi rakk éi korøving føre nedstenginga i mars. Ein har ikkje kome vidare på arkiveringsarbeidet som vart starta året før.

Då korøvingane byrja hausten 2021, var det eit strengare regime på å dela ut notar grunna smittevern. Koristane skulle i utgangspunktet syta for eigne notar og tinga opptrykk frå noteforvaltaren dersom det trongst. Semestermappa på Dropbox vart halden oppdatert med det som var av relevante notar og lydfiler. Det har ikkje vore nokon aktivitet etter ny nedstenging i november.

## **Valnemnda**

I valnemnda sat Anna Tori Aas Bjerkestrand, Elisabeth Hagen og Karianne Johansen. Vi starta opp arbeidet i januar og hadde eit godt og konstruktivt samarbeid. Koret har i tillegg til styret mange nemnder som skal fyllast opp. Det var ei vanskeleg oppgåve å finna folk til alle tillitsverva ut frå medlemstalet i Songlaget. Vi fekk levert ei forsvarleg innstilling på årsmøtet endå om ho ikkje var heilt komplett.

## **Programnemnda**

I programnemnda er det tre sopranar og éin bass.

Det vart halde møte i programnemnda 4. februar for å diskutera langsiktige planar og program for våren 2021. På neste møte 11. februar var òg dirigenten til stades, og vi fastsette programma for 17. mai og sommarkonserten. Vi planla eit program vi kunne greia å gjennomføra med lite tid til øving. Konserten på 17. mai vart avlyst på grunn av dei strenge koronatiltaka, og etter sommarkonserten 13. juni tok nemnda ferie.

På møtet etter sommaren den 25. august fastsette vi programmet for julekonserten. Dette var stort sett det same programmet vi planla for julekonserten i 2020, som diverre måtte avlysast.

Programmet for våren 2022 vart fastlagt på møtet 1. desember. Vi henta fram fleire songar som er skrivne for Songlaget i BUL. I tillegg ville vi ha musikk av Henning Sommerro (70 år i 2022), og av komponisten Leif Solberg og diktarane Alf Prøysen og Ivar Aasen.

Programnemnda ynskte å få arrangert for Songlaget «Når du er borte» av Lars Klevstrand, og Simon-André Jacobsen laga eit arrangement for oss i 2021. Vi byrja ikkje øva på dette før i januar 2022.

Programnemnda har hatt eit godt samarbeid med den dugande dirigenten vår.

Songlaget i BUL i Oslo inviterer til julekonsert:

# *Tider skal koma...*

**Laurdag 11. desember klokka 18.00**  
i Sagene kyrkje

**Billettar:** 250,-/200,- for studentar og BUL- medlemmar  
Billettsal hos TicketCo

**Dirigent:** Knut Kristian Møhn

**Piano / orgel:** Vegar Sandholt

*Plakaten vi laga til julekonserten.*

## **Repertoar våren 2021**

### **Tittel**

Bruremarsj frå Østerdalen

Ve' no velkomne med æra

Den fyrste song

Blåkløkkevikua

Vårsøg

An Irish Blessing

### **Komponist/arrangør**

Norsk folketone, arr.: Per H. Indrehus

Geirr Tveitt

Lars Sjøraas d.e.

Finn Ludt

Henning Sommerro

Irsk folketone, arr.: James E. Moore

## **Repertoar hausten 2021**

### **Tittel**

Bruremarsj frå Østerdalen

### **Komponist/arrangør**

Norsk folketone, arr.: Per H. Indrehus

Millom bakkar og berg	Ludvig Mathias Lindeman
An Irish Blessing	Irsk folketone, arr.: James E. Moore
Det lyser i stille grender	Lars Sjøraas d.y.
Amen! Jesus han skal råde	Melodi frå Rennebu (Per Brattset), arr.: Henning Sommerro
Det hev ei rose sprunge	Tysk folketone
Litle fuglen	Norsk folketone, sats: Henrik Ødegaard
Carol of the Bells	Mykola Leontovich, arr.: Peter J. Wilhousky
No koma Guds englar	Norsk folketone, arr.: Per Solberg
Kling no klokka	Norsk folketone etter ein tysk tone
Julvisa	Jean Sibelius
Jul, jul, strålande jul	Gustav Nordqvist
I ein dyster vinter (In the Bleak Midwinter)	Gustav Holst
Nå tennes tusen julelys	Emmy Kjøhler
Cantique de Jean Racine	Gabriel Fauré
Fager er jordi	Tysk folketone

Oslo, 5. februar 2022

Karianne Johansen	Ole Johan Hildre	Hilde Løwe	Vidar Lund
Janne Elèn Bjørlo	Audun Åby	Marit Buset	Gunnhild Skrøvseth

# ÅRSMELDING 2021 FOR LEIKARRINGEN I BONDEUNGDOMSLAGET I OSLO

## 1. Melding frå styret i Leikarringen

### 1.1 Styret i Leikarringen 2021

Leiar:	Audun Grüner-Hegge
Nestleiar:	Hallvard Øfstaas
Styremedlem:	Gyda Gaarder Tøraasen (skrivar)
Styremedlem:	Simon Hesselberg Løvald (pengestyrar)
1. varamedlem:	Astri Andrea Bjerkem
2. varamedlem:	Oda Hernes

### 1.2 Årsmøtet

Årsmøtet vart halde digital tysdag 2. mars. 2021.

### 1.3 Styrearbeid

Styret har møttest sporadisk gjennom året, og dei fleste møter har vore digitale. Vi har nytta både Teams og Zoom som møteplattform.

## 2. Særlagsinformasjon

### 2.1 Medlemmer

Siste teljing (24. februar 2022) syner 142 medlemmer + 2 heidersmedlemmer. Styret tok ikkje ut medlemstal ved slutten av året 2021, men har ingen grunn til å tru at talet er merkbart endra dei første månadene av 2022.

Medlemssamansetjinga syner jamn fordeling i alder, der gruppa "40-49 år" er færrast med 12 medlemmer, og den største gruppa er "20-29 år", med 38 medlemmer.

Kjønnsbalansen er god, og innafor "offentleg målsetjing" med 84 kvinner og 59 menn, som gir ein fordeling på 59 % kvinner og 41 % menn.

### Medlemsutvikling dei siste 13 åra:

2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009
144	122 (+ 21 under 18 år)	124 (+ 16 under 18 år)	116 (+12 barn)	104 (betal- ande)	114*	11 2	98	104	11 0	102	111	118

## 2.2 Økonomi

Styret har ikkje innfridd forventninga frå årsmøtet om å bruke meir pengar enn vi har fått inn.. Dette er grunna pandemien og vurderingar kring kva for pengebruk som vil ha verdi for medlemmene. Vonleg vert det betre høve til å nytte pengar i året som kjem.

## 3. Tysdagsøvingane (19.30-21.30)

Vårterminen 2021 vart ei mager periode sett med øvingsbriller. Smittevernreglar gjorde at det ikkje var tillatt med fritidsaktivitet for vaksne, og særleg ikkje fysisk kontakt. Samfunnet var stengd ned, og mest dei fleste øvingar vart avlyst. Det tvang fram behovet for kreative løysingar, og styret valde i staden å invitere til **turer** og **vandringar** i bybiletet nokre tysdagar. Det var og ein periode med utprøving av digitale alternativ og samling kring digitale foredrag og webinar om folkedans t.d. i regi av NU ("Rekruttering og kontinuitet i barne- og ungdomsaktivitetar" og "Dansetradisjonar frå Oslo").

Likevel fekk vi brukt tysdagene til gjennomføring av både årsmøte, digitalt, og kunnskapstevlinga Kven Veit?

Hautterminen stod i skarp kontrast til våren, og bød på oppmøte per øving kring 40-50 pers. Oppmøtet vart registrert digitalt, med QR-kode, som eit ledd i smittevern, og -sparing. Her er tala lågare enn det reelle oppmøtet, men tener likevel som den einaste dokumentasjonen vi har på oppmøtet. Det største registrerte oppmøtet var på 29 deltakarar. Dette var 28. september, då tema for øvinga var Finnskogspols med Audun Grüner-Hegge som instruktør og Jon Brodal som musikal.

Gjennom hausten hadde vi følgjande instruktører og musikal:

Audun Grüner-Hegge, Marianne Dahl, Bente H. Syvertsen, Simon Løvald, Ingrid Lingaas Fossum, Signe Dorthea Krohn Gjessing, Tone Ingvaldsen, Elisabeth Ellingsen, Vegar Vårdal, Trygve Liahagen, Jon Brodal, Sindre Tronrud, Thor Hauknes, Mattias Theden og Olav Christer ("Laffen") Rossebø.

## 4. Barnegruppene

### 4.1 BULder og Brak

Hallinggruppa BULder og Brak har vore leia av Nikolaj Bo Fischer Nielsen og Jon Bugge Mariussen. Særleg i vårterminen gjorde desse ei god innsats med å motivere og halde interessa blant dansarane oppe. Utan høve til å øve inne i sal tok dei fleire gonger øvingane ut i byrommet, til glede og utforsking for seg sjølve og til fascinasjon for publikum.

På hausten vert det tenkt tankar om å få til ei eigen oppsetjing for BULder og Brak, i regi av Jon og Nikolaj, med eksterne kunstnariske konsulentar, som t.d. Vetle Springgard

## **4.2 TrøBUL**

Barnegruppa TrøBUL har vore stødig leia av Ingrid Skrindo, som har vore ei påliteleg og god kontaktperson for dansarane. Sjølv med krevjande forhold for borneaktivitet har ho klart å skape eit miljø som har trukket til seg dansarar heller enn å miste dei.

Styret har heller ikkje for TrøBUL klart å skape mange gode autentiske arenaer for framsyning av arbeidet til gruppa, og bør ha dette som mål framover.

## **4.3 Samarbeid med Riksscenen**

Riksscenen sette pris på tilsvarande arrangement i 2020, og ville dimed igjen invitere ungdom frå Oslo og -grupper til "Ungdomsgalla 18. september. Dette har vorte ei fin samling og ein arena for ungdomen å kome saman, sjå kvarandre, og byggje bånd på tvers av lagstilhøyre. Det høyrer med at dei unge no i stor grad kjenner kvarandre i Oslo, og at mange er involvert i fleire grupper samstundes - som Norsk Folkemuseums Dansegruppe og Bølingen (initiativ frå Akershus/SAFFA).

# **5. Aktivitetar**

## **5.1 Kven veit 2021**

Kunnskapstevlinga Kven Veit? vart arrangert som vanleg i 2021, og Leikarringen stilte med 2 lag. Grunna pandemisituasjonen, og det at tevlinga er nasjonal vart frist for gjennomføring utvida til hausten.

BUL samla seg likevel til deltaking, og LR gjennomførte tevlinga digitalt, med "tillit" som eit særskilt fokus.

## **5.2 Folkedanskveldar i BLS**

Etter å ha latt vere å arrangere Folkedanskveldar i BLS ei periode tok dette til igjen i 2021. Gunnar Rogneflåten har vore drivkrafta i dette arbeidet og heldt kontakten med BLS og mot våre egne medlemmer.

Ein kan særleg merke seg at vi hadde ansvaret for kvelden 14. november, skipingsdagen til Leikarringen. Denne kvelden bød Leikarringen alle frammøtte på bursdagskake, som markering av 102års-dagen vår.

# **6. Arrangement**

## **6.1 17. mai**

I forkant av nasjonaldagen vart Leikarringen kontakta av Radio Latin Amerika med førespurnad om å lage eit innslag for desse. Det vart spilt inn på Tjuvholmen, med dans av BULder og Brak og pardansarar frå Leikarringen. I tillegg gjennomførte leiaren eit intervju i studio med mellom anna presentasjon av både ny og tradisjonell norsk folkemusikk.

Nasjonaldagen ble óg i 2021 nedtona samanlikna med måten vi har fått tradisjon for å feire. Kommunen oppmoda Leikarringen til å stille med dans i gatene, utan å spesifisere kvar eller når dette skulle skje.

BULder og Brak fekk oppdraget og dansa i tidsrommet 12-14 på mellom Nasjonalteatret og Birkelunden. Dansen gav medieeksponering på VGTV og TV2.

Dagen vart avslutta med digitalt samkome kl. 18.14.

## **6.2 Markering av NU-jubileum 2. november**

Skipingsdatoen 2. november var det nærmaste vi har vore “normaltilstand” i 2021. Denne dagen inviterte Leikarringen medlemmer og andre til ein open dansekveld, der vi óg markerte NU-jubileum - 125 år. Kvelden bestod av musikk frå den nykomponerte trioan Trygve Liahagen, Marius Westling og Bjørn Kåre Odde, kake, polonese, presentasjon av ny NU-dans og -låt, og kulturelle innslag med Songlaget og Teaterlaget. Sjølv om vi og her har vekslande tal på kor mange som var innoim i løpet av kvelden er eit realistisk anslag ca. 125 personer.

## **7. Deltaking**

### **7.1 Landskappleiken**

Heller ikkje i 2021 vart det gjennomført Landskappleik, og dimed var det ikkje nokon tur eller deltaking her for Leikarringen.

### **7.2 Oslokappleiken**

Derimot gav ”pandemivindauget” på hausten (fra ca. september - november) akkurat rom for Oslokappleiken på Riksscena. Her deltok Leikarringen i lagdans senior, både som Leikarringen i BUL i Oslo med Finnskogspols, og BULder og Brak Senior med halling. Det gav 1. plass (BULder og Brak) og 2. plass (Leikarringen).

Elles stilte BULder og Brak óg i juniorklassa og tok sigeren der.

Av individuelle deltakarar var det og mykje bra resultat, med siger i Dans fele til Tone Ingvaldsen og Snorre Kristiansen. Frederick Brevig Jacobsen vann både klassene Eldre folkemusikkinstrument junior og Halling junior (einaste deltakar i baa klasser).

## **8. Innkjøp**

I året som har gått har ei arbeidsgruppe frå Leikarringen kjøpt inn turkopper til laget, som vert vedtatt og fekk pengar av årsmøtet i 2021. Målet med koppene er å skape tilhøyrslø blant medlemmene, og å stimulere til aktivitetar utanfor øvingslokala våre i Rosenkrantz gate 8.

Koppene skal vere tilgjengelege for sal, sjølv om prisen ikkje er sett enda. Elles var ideen at dei som regelmessig deltar på turer skipa til av den uoffisielle turnemnda vår skal få ein kopp. Retningsliner for dette må enda avklarast, men vi voner mange vil få glede av koppene framover.



## **9. Bunadsnemnda**

Gjennom 2021 har ikkje bunadsnemnda hatt møter, men dei har likevel mål for 2022, om organisering og å lage oversikt over kva vi har.

Arbeidet er likevel krevjande så lenge BUL ikkje har gode lagringsfasilitetar for korkje klede eller andre eignelutar.

## **10. Særlege årsmeldingar - frå grupper og råd**

### **10.1 Årsmelding for 2021 frå Rådet i Leikarringen til årsmøtet 1. mars 2022**

Rådet har etter årsmøtet i Leikarringen i 2021 hatt denne samansetjinga:

Karianne Johansen, Anne Cathrine Johansen, Steinar Hernes, Rune H. Bjerke og Anbjørg Myhra Bergwitz.

Rådet har ikkje hatt eigne møte etter årsmøtet i 2021. Årsaken til at dette er at det ikkje har vore nokre større saker knytta til driften av Leikarringen og at styret samla sett har lang erfaring og difor mindre behov for Rådets støtte. Når det no vert utskiftingar i styret ser vi at behovet kan auke for meir kontakt, og vi oppmoder framtidige rådsmedlemmer til å være proaktive mot nytt styre slik at dei veit at dei kan stille spørsmål eller drøfte saker ved behov.  
Oslo, 22. februar 2022

For Rådet i Leikarringen  
Anbjørg Myhra Bergwitz (sign.)

### **10.2 "Songdansgruppa" v/Torbjørn Lauen**

Songdansgruppa satte i gang att med øvingar i september etter eit lengre opphald sidan 2020. Me heldt det gåande med øvingar ut november. Oppmøtet varierte ein del, men oftast mellom 3 og 10. Repertoaret var òg variert, men stort sett materiale me har vore innom på øvingane i 2019 og 2020.

- Torbjørn Bergwitz Lauen

### **10.3 Melding frå Søndansen v/Folke Flateland**

SØNDANSEN hadde tre gode samkomer hausten 2021. På våren fann vi det ikkje formålstenleg å samlast. Vi vil ta opp att dansen no i 2022. Vi samlast til vanleg tre timar om lag ein søndag i månaden. 15 medlemer har vore med på øvingane. Spelemann for gruppa er Hans Petter Holen og rettleiar Folke Flateland.

Vi dansar som før mykje kontradans og balldansar frå det norske tilfanget, vi arbeider med dansestil og set dansane inn i ein kulturhistorisk samanheng. Det er med stor glede vi tar i bruk det nye norske dansetilfanget som er rekonstruert og publisert dei seinare åra. Vi legg også vekt på det sosiale med ein god prat til kaffien.

SØNDANSEN er eit tilbod til dansarar i Leikarringen og BUL som vil danse meir enn dansen på tysdagane, eller som ikkje har høve til å vere med då. Det er triveleg om fleire finn vegen til SØNDANSEN i Lagsrommet i Rosenkrantzgate.

Asker, 27. februar 2022  
Folke Flateland

#### **10.4 Turgruppa v/Hanna Løken**

Etter ei vellukka tur med Leikarringen vinteren 2021 bestemte fleire av medlemmane seg for å halde fram med å gå turar i Nord- og Austmarka. Det har blitt oppretta ei uformell chat-gruppe for dei som vil, og gruppa har gått tur omlag ein gong i månaden.

## Årsmelding 2021

### 1. Tillitsvalde i 2021

#### 1.1 Styre

Etter årsmøtet i Teaterlaget i 2021 satt desse i styret:

Leiar: Endre Isachsen Flatmo, vald for eitt år

Styremedlem: Lena Reksnes Sanne, ikkje på val

Styremedlem: Mari Elise Haugen, ikkje på val

Styremedlem: Maria Ellingsen Austbø, vald for to år

Styremedlem: Heidrun Sølva Øverby, vald for to år

Varamedlem: Håvard Thorsby, vald for eitt år

Varamedlem: Heidi G. Einarsrud, vald for eitt år

#### 1.2 Valnemnd

Margrethe Kollerud Overskott, Vivian Brattsti Sørensen og Kjell Åsmund Sunde satt i valnemnda fram til årsmøtet i 2022.

#### 1.3 Styrearbeid

Styret har hatt regelmessige møte i 2021, i tillegg til mykje elektronisk kontakt. Styrearbeidet har stort sett vore knytt til dei pågåande og kommande produksjonane, i tillegg til økonomisk og generell drift av Teaterlaget. Også i 2021 gjekk det mykje tid til å vurdere aktiviteten opp mot dei gjeldande smitteverntiltaka i lys av koronapandemien og sikre aktivitet med dei moglegheitene vi hadde. Ein viktig del av arbeidet er å vere eit kommunikasjonsledd mellom instruktør og resten av Teaterlaget, og mellom lagskontoret og Teaterlaget.

## 2. Teaterlaget

### 2.1 Medlemstal og medlemskap

På slutten av 2021 hadde Teaterlaget 23 medlemmar.

### 2.2 Teaterlaget sin visjon

Teaterlaget ønsker å vere eit leiande, nynorskspråkleg amatørteaterlag i Oslo som er opent for alle, uavhengig av bakgrunn og erfaring.

### 2.3 Økonomi

Økonomien er i hovudsak knytt til Teaterlaget sine to årlege produksjonar. Produksjonane og den generelle drifta av Teaterlaget er finansierte av særlagsstønad frå Bondeungdomslaget i Oslo, medlemspengar, billettinntekter og eksternt stønad.

Sjølv om Teaterlaget grunna korona-restriksjonar kunn fekk satt opp ein produksjon i 2022 har økonomien i laget vært god. Det skyldas i hovudsak stønad frå Kulturrådet samt at vi har hatt færre utgifter enn vanleg grunna lågare produksjonskostnader.

Laget har to større investeringsprosjekt som ikkje har blitt fullført enda som vil kunne få konsekvensar for økonomien i 2022. Det gjeld inventar til nytt kostymelager og nye scenografiveggar.

Det økonomiske målet for produksjonane skal vere å gå i balanse, eventuelt overskot eller underskot blir overført/dekt av eigenkapitalen.

### 3. Aktivitet i 2021

Teaterlaget sin aktivitet består til vanleg av to årlege produksjonar og det sceniske og praktiske arbeidet rundt desse. I 2021 blei kunn ein produksjon vist for eksternt publikum. Vårproduksjonen skulle eigentleg ha premiere pinsehelga men blei utsatt til oktober grunna korona-restriksjonar. Dei siste månadene av året blei brukt på eit einaktar-prosjekt med intern regi. Prosjektet blei avslutta med intern framsyning og juleavslutning måndag 6. desember.

#### 3.1. *Blood on Ice*

Regi: Julie Ibenfeldt Lindvik

Komponist og muskar: Espen Ramsli Fredriksen

Manus: Sofia Fredén

Premiere: 2. oktober (utsatt frå 22.05)

Framsyingar: 02.10 (x2), 03.06 (x2), 04.10, 06.10, 07.10 og 08.10.

Omsetting frå svensk: Julie Ibenfeldt Lindvik og Endre Flatmo

Omsetting til nynorsk: Marie Nicolaisen, Terje Svindseth og Kjell Åsmund Sunde

Lys: Jøran Normann

Tal på besøkande: 183

*Blood on Ice* blei først vist på Backa Teater i Göteborg i 2013. Teaterlaget omsette sjølv stykket frå svensk. Deler av framsyninga blei framført med rulleskøyter og det blei komponert egen musikk til stykket.

Sidan koronarestriksjonar gjorde det umogleg å møtast fysisk for å ha øvingar våren 2022 blei dei gjennomført digitalt med bruk av Zoom utanom to måndagar i juni. Den opphavlege premiera i mai blei flytta til oktober. Til tross for ein svært kort innøvingsperiode i august og september blei framsyninga ferdig og vist for publikum dei første vekene i oktober.

Framsyninga blei spelt av to sett.

**Skodespelarar:**

Sett 1

Toni: Heidrun Sølva Øverby  
Nathalie: Heidi Gunhildberget Einarsrud  
Alexander: Endre Isachsen Flatmo  
Andrea: Håvard Thorsby  
Dominika: Vivian Brattsti Sørensen  
Roffe: Amalie Dalaker  
Thea: Anne Cathrine Johansen  
Alexandra: Silje Dahl  
Høgtalar: Emil Bech Stenstad

Sett 2

Toni: Heidrun Sølva Øverby  
Nathalie: Lena Reksnes Sanne  
Alexander: Fredrik Elfstrand  
Andrea: Kari Aniksdal  
Dominik: Emil Bech Stenstad  
Roffe: Henri Aasen  
Ted: Terje Svindseth  
Alexandra: Tanja Stenberg  
Høgtalar: Vivian Brattsti Sørensen

**3.2 Hausten 2021: *Einaktar-prosjekt***

*Lady Lusekverk Lotion*

Regi: Endre Flatmo

Manus: Tennessee Williams

Omsetting: Arnfinn Hagen

Skodespelarar: Håvard Thorsby (Mrs. Hardwicke-Moore), Anne Cathrine Johansen (Mrs. Wire) og Emil Stenstad (Forfattaren)

Internframsyning: 6. desember.

*Bjørnen*

Regi: Mari Elise Haugen

Manus: Anton Tsjechov

Omsetting: Kjell Helgheim

Skodespelarar: Jeléna Ivánovna Popóva (Vivian Brattsti Sørensen), Grigórij Stepánovitsj Smirnov (Silje Dahl) og Lukas (Lena Reksnes Sanne).

Internframsyning: 6. desember.

*Jubileet*

Regi: Fredrik Elfstrand

Manus: Anton Tsjechov

Omsetting: Kjell Helgheim

Skodespelarar: Andrėj Andrėjevitsj Sjipútsjin (Kjell Åsmund Sunde), Tatjana (Heidi G. Einarsrud), Kuzmá Nikolájevitsj Khírin (Amalie Dalaker), Nastásija Fjódorovna Mertsjútkina (Heidrun Sølva Øverby) og bankaksjonær (Terje Svindseth).  
Internframsyning: 6. november.

### 3.3 Annan aktivitet

Teaterlaget arrangerte sommaravslutning 21. juni.

Medlemmar frå Teaterlaget deltok på felles dugnad med dei andre laga i BUL 18. august.

Medlemmar frå Teaterlaget deltok som frivillige under nedriggen av Sentrumsløpet 28. august.

Teaterlaget deltok i og vann Noregs Ungdomslag si kunnskapstevling «Kven veit?».

Laget har ved fleire høve forsøkt å gjennomføre eit helgekurs i skodespelarteknikk med ekstern kurshaldar, men det lot seg ikkje gjennomføre i 2021 grunna smitteverntiltak.

Vanlegvis deltek Teaterlaget på årsmøtet til Det Norske Teatret som luteigar med fire utsendingar. Sidan Teaterlaget ikkje har eget organisasjonsnummer blir aksjepostane slått saman med hovudlaget sine. Medan ein venta på ei endelig avklaring meldte Teaterlaget sine fire namn inn til årsmøtet i BUL og dei deltok som utsendingar frå hovudlaget.

På landsmøtet i Noregs Ungdomslag 24. april deltok Anne Cathrine Johansen og Marie Nicolaisen frå Teaterlaget.

Teaterlaget deltok på markeringa av Noregs Ungdomslag sitt 125-årsjubileum i regi av Leikarringen i BUL Oslo 2. november med ei kort dramatisering av Teaterslaget.

Som eit ledd i flytting av kostymelager blei det gjennomført ei dugnadshelg i november kor kostymer og rekvisittar blei organisert, rydda og flytta til det nye rommet. Prosjektet skal fullførast våren 2022 når inventar er på plass.

## 4. Representasjonar og andre verv

### 4.1 Representasjonar

**17. april, Årsmøte i Det Norske Teatret:** Maria Ellingsen Austbø, Kari Aniksdal, Mari Elise Haugen, Marie Nicolaisen, Vivian Brattsti Sørensen og Siri Aamodt deltok som utsendingar for Bondeungdomslaget i Oslo. Årsmøte blei gjennomført digitalt.

**24. april, Landsmøte i Noregs Ungdomslag:** Anne Cathrine Johansen og Marie Nicolaisen deltok på landsmøtet i Noregs Ungdomslag som utsendingar frå Bondeungdomslaget i Oslo. Landsmøtet blei gjennomført digitalt.

#### 4.2 Andre verv

- Terje Svindseth: Leiar i Bondeungdomslaget i Oslo og organisatorisk nestleiar i NU. Varamedlem i målpolitisk råd.
- Fredrik Elfstrand: styremedlem i BUL Oslo
- Håvard Thorsby: Valnemnda i BUL Oslo
- Kari Aniksdal: 1. varamedlem til Rådet, BUL Oslo
- Vivian Brattsti Sørensen: 2. varamedlem til Rådet, BUL Oslo
- Maria Ellingsen Austbø: styremedlem og vara til AU i Noregs Ungdomslag, styremedlem i Norsk Barneblad. Varamedlem i målpolitisk råd.
- Anne Cathrine Johansen: 1. varamedlem til styret i BUL Oslo, bunadnemnda, styremedlem i bondehytta, rådsmedlem i Leikarringen og rådsordførar i Norsk barneblad.
- Marie Nicolaisen: Målnemnda og varamedlem i målpolitisk råd.

#### 5. Takk

Teaterlaget ønsker å takke for eit godt samarbeid med Lagskontoret, og for all god hjelp. Takk til Studieforbundet Kultur og Tradisjon, Kulturrådet og BUL Oslo for stønad til aktiviteten i 2021.

#### Forslag til vedtak frå styret:

Årsmøtet tek årsmeldinga til orientering.

#### Vedtak:

Teken til orientering.

## ÅRSMELDING 2021 FOR IDROTTSLAGET 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 frivillighetssektoren 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 innkomne saker 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 nøydde 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

	Distriktmesterskap 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 friidrettsøktar 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 trena 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.

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

# Årsmelding for Bondehytta 2021

Styret hadde liten aktivitet på hytta fram til august grunna korona-tiltak og reglar. På hausten fekk styret likevel gjort ein del.

Snøen hadde knekt nokre mindre tre ned mot vatnet og rundt uthuset. Desse vart hogd og gjort opp til ved. Uthuset har fått ny beis. Arbeidet med dette vart starta i 2020. På soverommet oppe har det stått ein vask som ikkje kunne brukast pga manglande avløp. Denne har blitt ombygd til ein meir nyttig benk ved å feste ei benkeplate oppå. Styret har også gått gjennom og oppdatert plakatar med instruksar og sjekklister for kva som skal gjerast før ein forlèt hytta. Styret hadde fire dugnader på hytta, og også eit par mindre turar opp med utstyr. Styret deltok også på ein vegdugnad i Ørfiske Vel.

Styret har kjøpt inn og installert ymse utstyr og inventar:

- 5 nye brannsløkkingsapparat
- Brannteppe på kjøkkenet
- Ny stormkrok til det store vindauget i storstova
- Nytt batteri til alarmsendar. Denne varslar oss om brannalarmen går og ved straumbrot.
- Bøtter med bark til toaletta
- Askeskuffe til å tømme aske i vedomnane.

Leikarringen hadde to turar til hytta i 2021. Det var òg eitt utleige til eksterne ei helg. Totalt 14 dagsbesøk frå medlemmer, med og utan arbeidsoppgåver.

Styret hadde eitt dedikert planleggingsmøte om hausten, og gjorde annan planlegging og organisering over e-post og på dugnadene på hytta.

I november var det eit møte med representantar frå dei ulike hyttene i BLS for å drøfte bruk av hyttene som ein del av markeringa av BLS sitt 100-års jubileum i 2023.

Styrets medlemmer 2021:  
Øystein Gammersvik (leiar)  
Rune Bergwitz  
Klas Ekeland  
Astrid Skrindo  
Anne Cathrine Johansen

7. mars 2022  
For styret for Bondehytta  
Øystein Gammersvik



Røkleivhytta  
Årsmelding 2021

Hyttestyret har i 2021 vore: Gry Rusdal, Sveinung Helgheim, Olaf Almenningen, Leif Halvard Silli og Tormod Bønes (leiar).

Som i 2020 har det vore mindre utleigeaktivitet i 2021 enn åra før. Dette kan best forklarast med pandemien. Likevel har vi i 2021 hatt gjester på hytta bortimot 28 døgn og hatt rundt 225 gjester.

Hyttestyret hadde dugnad på Røkleivhytta 4. september. Blant gjeremåla kan nemnast fjerning av buskas og søppel rundt hytta, støvsuging og vask av dei fleste romma på hytta, vask av utedo, fjerning av skrot frå uthus og hyttekjellar, vedkapping og etablering av vedlager i uthuset.

Nye skiferheller framfor peisen er innkjøpt, men ikke montert.

Hyttestyret har også i 2021 hatt samarbeid med Bymiljøetaten når det gjeld transport av materialar som ikkje kan berast på rygg, men etaten har hatt mindre kapasitet enn åra før.

Hyttestyret har i 2021 knytt seg til jubileumsprosjekt i BLS – besøk på hyttene.

Røkleivhytta har framleis behov for oppgradering og større vedlikehald. Her kan nemnast ny innedo, nytt tak på uthuset, oppgradering av hyttetaket og montering av brannstigar. På grunn av usikker kostnad og økonomien for hyttestyret, blei dette utsett i 2021.

For hyttestyret Røkleivhytta

Tormod Bønes  
10. mars 2022

## ÅRSMELDING 2021 FRÅ RÅDET I BONDEUNGDOMSLAGET

Desse har sete i rådet i arbeidsåret 2021–2022: Kari Bjørke (ordførar), Magnhild Kaasin, Sveinung Helgheim (skrivar), Samuel Blessing Elonga, Vigdis Rønning, Kjell Arve Straumsvåg, Karianne Johansen, Olav Kårevik, Kari Aniksdal (1. vara) og Vivian Brattsti Sørensen (2. vara).

Oppgåvene til rådet er å ha tilsyn med økonomien i Bondeungdomslaget, særlega og økonomiske tiltak som laget eig eller er med i. Rådet skal gje tilråding om lagsbudsjettet og rekneskapen etter § 10 i lagslova. Det er rådet som godkjenner konsernrekneskapen for Bondeungdomslaget, på grunnlag av rekneskapane for forretningane og årsmøtevedtak om rekneskapen for laget og særlega. Rådet gjev elles tilråding i andre saker som styret legg fram, og i saker som rådet meiner er så viktige at rådet tek dei opp av eige tiltak. Rådet er, saman med lagsstyret, generalforsamling for Bøndernes Hus AS.

Viktigaste sak i 2021 har vore å følgja med på korleis pandemien har verka inn på aktivitet og økonomi. Både lagsstyret og styret for forretningane har arbeid godt med dette.

Rådet vart valt i mars 2021 og har hatt fem møte i arbeidsåret 2021–2022. På desse møta har det til saman vore 34 postar på saklista. Det har vore greitt oppmøte, og rådet har vore vedtaksført på alle møta.