

ÅRSMELDING 2022 FOR IDROTTSLAGET I BUL

Styret i IL 2022

Leiar:

Håvard Hasås

Nestleiar: Pål Johannes Larsen

Medlem/ungdomsrepresentant: Nadia Akpana Larsen

Medlem: Jill Olsen

Medlem: Anne Johansen

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: Håvard Hasås (leiar), Anne Farseth (medlem) og Simon Steinshamn (ungdomsrepresentant)

Oslo Friidrettskrets

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

NFIF

Anne Farseth (president)

Lagsstyret i BUL

Ivan Kristoffer Nilsen (varamedlem)

Økonomi

Idrottslaget hadde i 2022 ei omsetning på 6 563 289 kroner og eit underskot på 814 054 kroner. Budsjettet som var basert på eit normalår for Sentrumsløpet, viste eit overskot på 141 000 kroner. Prognosane som blei lagt fram på årsmøtet 2022, viste eit realistisk underskot på 1 500 000 kroner.

Rekneskapen er avlagt under føresetnad om framleis drift.

Medlemsutvikling

IL i BUL hadde totalt 458 betalende medlemmer i 2022, ein liten auke frå 451 i 2021. Barnegruppene har, som tidlegare år, stor pågang med ventelister i dei fleste grupper. Ved årsskiftet 2022/2023 var det om lag 120 barn under 15 år på venteliste. Dette talet var det same ved årsskiftet 2021/2022. Avgrensinga kjem av plassmangel på Bislett Stadion vinterstid. Nye barn blir tatt inn fortløpande etter dialog med trenarane.

Strategi

IL i BUL arbeider godt med å utvikle yngre utøvarar frå eigen klubb. Klubben har store ungdomsgrupper, der både deltaking og prestasjonar i aldersbestemte meisterskap har vore stigande dei siste åra. I kategorien senior har klubben mange utøvarar som presterer godt, her spesielt på mellom- og langdistanse for menn og sprint for menn.

Klubben ønsker å styrke rekrutteringa både internt og eksternt for å levere på eit ennå høgare nivå for senior i framtida.

Klubben arbeider for å styrke Sentrumsløpet som arrangement og inntektskjelde for klubben. IL i BUL vil i tillegg halde andre arrangement som mellom anna friidrettskulen på Bislett Stadion og Julestemnet i Bærum Idrettspark.

ARRANGEMENT

ASICS Sentrumsløpet

Etter eitt avlyst og eitt utsett arrangement, var vi i 2022 igjen tilbake med Sentrumsløpet i slutten av april. Laurdag 23. april arrangerte klubben barneløp, sprint, 10 KM og 5 KM for til saman 6 818 deltakarar. Påmeldingstalet var sterkt påverka av ein langvarig pandemi, der dei omfattande smittvernrestriksjonane først blei fjerna i februar månad. Vi starta raskt opp med å planlegge Sentrumsløpet 2023 for å gjenreise arrangementet.

Klubbstemne

Klubben arrangerte i samarbeid med SK Vidar klubbstemne for barn 6-13 år med om lag 120 deltakarar onsdag 25.05 på Bislett Stadion.

Bislett Games

Oslo Bislett Games 2022 blei arrangert for første gong sidan 2019 utan COVID-restriksjonar. BUL bidrog med om lag 230 timar dugnad til arrangementet.

Friidrettsskulen

Klubben arrangerte friidrettsskule for barn på Bislett Stadion i veke 25, 26 og 32 med over 150 deltakarar, ein liten auke frå 2021.

DHL-stafetten

IL i BUL bidrog med teknisk bistand på DHL-Stafetten Oslo 25. august i Frognerparken. Etter grundig evaluering bestemte styret i IL å ikkje bidra på kommande års DHL-stafett.

Julestemne

Laurdag 26. november arrangerte klubben det tradisjonsrike Julestemnet i Bærum Idrettspark. Deltakinga var noko lågare enn før pandemien, men framleis god.

Trenarkurs

Seks trenarar har gjennomført trenarkurset friidrett for barn i 2022.

Trenarseminar og friidrettsgalla

Magnus Kringstad fekk pris for årets unge trenar på friidrettsgallaen.

GRUPPEAKTIVITET 2022

Sportsleg utval

Styret i klubben har utnemnt eit sportsleg utval som er ansvarleg for det sportslege arbeidet i klubben. Ein stor del av arbeidet er knytt til disponeringa av dei sportslege budsjetta som blir bestemt på hausten. Her arbeider klubben for å sikre rettferdig fordeling av pengar mellom dei ulike utøvarane. Utvalet diskuterer både budsjett og inntekter gjennom året for å kunne ta best moglege avgjerder.

Medlemmer i Sportsleg utval i 2022:

Håvard Hasås, Eirik Tanberg, Simen Wifstad og Svein Erik Strand Tønnesen.

Friidrett

NM inne – 5.-6. februar:

Lene Retzius vann gull i stav med resultatet 4,20 og Leon Douglas vann bronse på 800 med tida 1:56,41.

UM inne 4.-6. mars:

Med ein tropp på 20 utøvarar, fekk BUL heile 11 medaljar, av desse 9 individuelle og 2 på stafett. I tillegg blei det sett 13 personlege rekordar. Medaljefordelinga var 3 gull, 5 sølv og 3 bronse. Dei to individuelle gulla gjekk til Solveig Bustgård Gran på 400 meter i jenter 20/22 med tida 56,60 og på 60 meter med tida 7,73. BUL vann også gull på stafett i klasse jenter 15-17. På laget sprang Dorothy Ampong, Nora Proctor, Tida Sanyang og Lilje Lopes Patey.

Grossetto 22. mai

Lene Retzius starta sesongen med ny noregsrekord i stav med 4,52.

Zlatá Tretra, Ostrava 31. mai:

Lene Retzius hoppa ny norsk rekord i stav med resultatet 4,65.

Atleta Geneve 11. juni:

Lene Retzius sette ny norsk rekord for tredje gong på tre forsøk denne sesongen. Den nye rekorden er på 4,70.

NM friidrett Stjørdal 24.-26. juni

BUL stilte med 14 utøvarar på NM i Stjørdal. Det blei eitt gull og mange gode prestasjonar i varmen. Lene Retzius vann nok ein gong gull i stav med resultatet 4,35. Gratulerer!

VM U20 Cali 1.-6. august

Josefina Biernacki kom til semifinale på 100 meter hekk. I forsøket sprang ho 13,81. I semifinalen kom ho dessverre ikkje til mål.

UM friidrett Trondheim 12.-14. august

IL i BUL sende ein stor tropp til UM i friidrett i Trondheim. Resultatet etter helga blei heile 13 individuelle medaljar og ein på stafett!

Individuelle medaljar:

Sigurd Smitt-Ingebretsen kasta seg til gullmedalje både i slegge og i diskos i gutar 15. I slegge kasta han 45,92 og i diskos kasta han 50,78. Dorothy Ampong vann gull på 200 meter i jenter 15 med resultatet 25,85. Halvard Grape Flatby vann gull på 800 meter i gutar 17 med resultatet 1:58,19. Sander Werge Nilsen sprang inn til sølv på 100 i gutar 18-19 med tida 11,00. På 300 meter i gutar 17 sprang Halvard Grape Flatby inn til sølv med resultatet 8:43,13. På 110 meter hekk i gutar 17 fekk Nicolas Baranyi Eriksen sølvmedalje med resultatet 14,49. Lilje Lopes Patey sprang inn til sølv på 200 meter i jenter 15 med resultatet 25,91. Jonas Rosholt fekk bronsemedalje på 300 meter hekk i gutar 15 med resultatet 41,59. Aurora Kristiansen Langbakk sprang med resultatet 2:17,64 inn til bronsemedalje på 800 meter i jenter 15. Thomas Viksaas Biermann hoppa seg til bronsemedalje i lengde gutar 15 med resultatet 6,06. Akshathan Nadarajah fekk bronse på 400 meter hekk i gutar 18-19 med resultatet 65,53.

Medaljar på stafett

Akshathan Nadarajah, Sander Werge Nilsen, Nicolas Baranyi Eriksen og Halvard Grape Flatby sprang inn til bronsemedalje på stafett i gutar 17-19.

EM i friidrett München 15.-21. august

Klubben stilte med to deltakarar under EM i friidrett i München. Weldu Negash Gebretsadik blei nummer 39 på maraton med resultatet 2.18,59 etter ei tøff avslutning. Lene Retzius blei nummer 12 i stavfinalen med resultatet 4,25.

Junior NM Bærum 26.-28. august

IL i BUL stilte med heile 23 utøvarar på Junior NM i Bærum. Fasit etter helga er totalt 11 medaljar fordelt på 2 gull, 4 sølv og 5 bronse.

Gull:

U23 kvinner, Spyd: Solveig Bustgård Gran, 20,69

U20 menn, 5000 meter: Sondre Martinsen, 15:36,27

Sølv:

U23 menn, 100 meter: Per Tinius Fremstad-Waldron, 10,62.

U23 kvinner, 400 meter hekk: Solveig Bustgård Gran, 64,05

U23 kvinner, tresteg: Solveig Bustgård Gran, 11,73

Stafett U23 kvinner: Aurora Langbakk Kristiansen, Dorothy Ampong, Lilje Lopes Patey og Solveig Bustgård Gran, 2:16,75.

Bronse:

U23 kvinner, kule: Elizabeth Pettersen Turk, 11,59.

U23 menn, 200 meter: Per Tinius Fremstad-Waldron, 22,15

U23 menn, 400 meter: Leon Douglas, 48,67.

Stafett U20 menn, Akshathan Nadarajah, Sander Werge Nilsen, Simon Stornes og Halvard Grape Flatby, 2.05,11.

Stafett U23 menn: Bereket Wayu, Per Tinius Fremstad-Waldron, Theodore Fremstad-Waldron og Leon Douglas, 1:55,45.

Lerøy-Leikane Rjukan 3.-4. september

IL i BUL blei representert av seks utøvarar på Lerøy-Leikane Østlandet på Rjukan. Mathilde Falck fekk bronsemedalje i jenter 14 i høgde med resultatet 1,41.

SPORTSLEG OPPSUMMERING 2022

Sportsleg oppsummering 2009/2010

Trenarar: Solveig, Filip, Sander, Rashida

Det har vore eit fint år for 2009- og 2010- gruppa med mange, gode treningar, og stemne.

Vi har gradvis auka mengda med basis- og spesifikk trening, og øktene ber mindre preg av lek. Vi har vore opptatte av å legge opp til varierte treningar, med innslag av både aerobt, hurtigheit, styrke, spenst, bevegelse/mobilitet/fleksibilitet og teknikk.

Vidare har vi tilpassa treningane både for dei ivrigaste, og dei som mest er med for det sosiale. Derfor har vi ofte delt opp gruppa etter kva ungane sjølv ønsker, etter felles oppvarming, før vi så møtest til felles avslutning. Vi opplever at det har fungert bra, og vi har eit godt, men variert oppmøte på trening.

Nytt av året er at vi har begynt å sende ut treningsplanar med treningsopplegg for 4 veker. Der har vi med øktene som er planlagt for fellestreningane, og vi merker at det gjer det enklare å planlegge treningsveka for dei som driv med fleire idrettar. I tillegg har vi lagt til valfrie økter for dei som vil trene på eige hand, etter førespurnad frå både utøvarar og føresette.

Vi ser at det ofte er dei same som deltar på fleire stemne, og vi ser også at dei fleste har hatt framgang. Mange i gruppa har deltatt på fleire stemne denne sesongen, i tillegg til at vi har stilt lag på ei rekke stafettar. Ekstra gøy var det at tre utøvarar frå gruppa blei tatt ut til Distriktkampen. Dette var ei god oppleving for dei tre.

Sportsleg oppsummering 2011-12

Trenarar: Tida, Edel, Bereket og Akshathan

2011-12-gruppa er ein triveleg og engasjert gjeng. Dei er aktive og sosiale på treningane og har eit godt miljø. Gruppa kjem godt overens med kvarandre, dei er omsorgsfulle, men tør å setta ned foten når dei kjenner behov for det. Vi har få konflikhtar, og mindre usemje løyser gruppa ofte på eige hand. Dei aller fleste ønsker å lære, og tar friidretten seriøst. Dette utfordrar oss trenarar, og får oss til å bli like engasjerte som barna.

Nokre gonger har vi bråk på trening, som kan vere slitsamt, men det blir sjeldan dårleg stemning. Bråket grunnar oftast i stort engasjement, og at ungane liker å diskutere. I eitt tilfelle kontakta vi føresette og snakka om oppførsel på trening. Dette løyste seg på ein god måte.

Alt i alt, en triveleg gjeng.

Sportsleg rapport gruppe 2013

Trenarar: Anne Marie, Sander, Johanna, Ariand, Tida

Overordna sett var 2022 eit bra år. Oppmøtet på treningar har vore noko varierende fordi nokre av barna har andre fritidsaktivitetar som innimellom kolliderer med onsdagstreninga.

Barna har ei fin utvikling. Dei blir betre og betre i øvingane vi gir dei, som nok heng saman med at dei er blitt eldre.

Vi varierer treninga med noko lek, men mindre enn før. Rundestafett, sprint, hekkeløp, hinderløype og lengdehopp er veldig populært. Vi har litt styrketrening, men løpetrening er det vi har mest av.

Vi prøver også å lage små konkurransar, som t.d. stafett, noko som er populært. Barna har forskjellig

utgangspunkt for dei enkelte øvingane, men de fleste klarer det meste berre dei får litt oppmuntring, og ikkje minst ros når dei har gjennomført.

Vi har ikkje hatt større problem, sjølv om ikkje alle er like gode til å lytte. Stort sett har det gått greitt. Barna kranglar lite, og skulle det oppstå konflikthar, tar vi det med ein gong.

Vi har hatt lite skadar og ingen alvorlege tilfelle som kravde legehjelp. Skrubbsår på kne er ein attgangar, men heller ikkje det har det vore mykje av.

Nokre har slutta og nye har komme til gruppa. Dei klarer seg så langt veldig bra. I alt har det vore eit fint år for oss og for barna.

Sportsleg rapport 2015-gruppa

Trenarar: Filip, Akshathan

2015-gruppa er ei artig gruppe å trene. Barna er alltid glade når dei kjem på trening, fulle av energi og det er til vanleg godt og fast oppmøte. Sidan sommaren har Akshatan og eg funne mange nye leikar og øvingar som bidrar til mykje glede, variasjon og aktivitet. Det er tydeleg at ungane liker å vere på treningane våre, og det verkar som om dei aller fleste synest det vi gjer er gøy og spennande å vere med på. Vi har ingen problem utanom det vanlege med barna, og dei verkar ha tillit til oss. Viss nokon oppfører seg dårleg mot andre, tar vi dei på tomannshand og seier at det ikkje er greitt å oppføre seg slik, og ber dei seie unnskyld til den dei forulempa. Dette set strek for usemja. Oppsummert har sesongen 2022 vore veldig fin, og vi trur 2023 blir ennå betre.

Sportsleg rapport 2016/2017 + 2014

Trenarar: Eden, Saveetha

Denne gruppa er for barn som går siste året i barnehagen og i 1.klasse på barneskulen. Det er derfor ei gruppe som treng disiplin og struktur i tillegg til mykje leik. Vi prøver å variere treningsopplegg mest mogleg, med både sprint, hekk, lengde, hinderløyper og leik. Vi gir både positiv og konstruktiv tilbakemelding til barna, og vi ser absolutt forbetring i ulike øvingar. Som oftast har vi ein plan for treninga, men av og til blir det vanskeleg å gjennomføre planen om det er uro og mange barn.

Generelt går øktene greitt. Vi startar alltid med eit raskt opprop, ein runde rundt banane, før vi tøyser ut og gjentar oppropet (for de som kjem for seint og for å repetere namna til barna for kvarandre). Så har vi to til tre friidrettsrelaterte aktivitetar, ein liten leik, før vi oppsummerer kva vi har gjort, og korfor, til slutt.

Barna i 2014-gruppa er litt eldre, og har derfor ennå fleire friidrettsrelaterte aktivitetar. Treningane er elles ganske like som for den andre gruppa.

Sportsleg oppsummering Ungdomsgruppe Sprint (Trenar Udoka Madu)

Det første høgdepunktet i gruppa kom i UM innandørs i Steinkjer. Der deltok Eden, Nora, Tida og Tobias. Nora, Tida og Tobias var med i semifinalen på 60m, og Tobias fekk ny personleg rekord på 200m. To av jentene sprang også 4x200m stafett, kor laget tok gull.

Stafett-NM var eit anna høgdepunkt. Jentelaget, med tre stk fra gruppa, tok gull på 4x100m i j15/16. Det syntest dei var veldig gøy. Seinare i utandørssesongen, fekk både Nora og Tida nye personlege rekordar under Tyrvinglekene.

Gruppa har etter utandørssesongen trent bra, og gler seg til å nå nye mål i 2023. Fleire har lyst å konkurrere i jr nm, og komme langt i UM.

Ungdomsgruppe sprint-hopp-hekk (Trenar Unni Helland)

Gruppa har bestått av ca. 15 stk. gutar og jenter, med litt blanda nivå og innsats på trening. Vi er glade for endeleg å kunne ha eit normalt konkurranseår.

NM senior innandørs - Ingen deltakarar

UM innandørs Steinkjer

J-17	Dorothy Mcmanus Ampong	3.tresteg. 8.lengde. 6.200m
J-15	Lilje Lopes Patey	5. 60m. 2. 200m
G-18/19	Sander Werge Nilsen Akshathan Nadarajah	60m til semifinale, 200m utslått 60m til semifinale, 200m utslått
G-17	Ariand Shegani	60m utslått 200m utslått
	Thai Drager	4. tresteg 60m + lengde utslått
4x200m stafett j-15/17	nr. 1 (Dorothy og Lilje, + 2 frå Udoka si gruppe)	
4x200m stafett g-18/22	nr. 2 (Sander + 3 frå dei andre)	
	Nr. 4 (Ariand og Thai sprang der.)	

NM Stafettar Ås

4x100m J-15/16	nr 1 (Lilje + 3 frå Udoka si gruppe)
4x100m G-15/16	Thomas Biermann + 3 frå andre grupper, blei diska
4x100m KS	nr. 3 (Lilje + 3 andre)
4x100m M-20	Akshathan og Sander (+ 2 andre)
4x400m M-20	Akshathan og Sean (+ 2 andre)

NM senior Stjørdal

MS	Sander Werge Nilsen, 100m utslått, 200m utslått Jonathan Holen, 100m utslått, 200m utslått
1000m stafett	nr. 5 (Sander Werge Nilsen, 100m + 3 frå andre grupper)

UM Trondheim

J-17	Dorothy Mcmanus Ampong	4.100m 1. 200m
J-15	Lilje Lopes Patey	4.100m 2. 200m
G-18/19 semifin	Sander Werge Nilsen	2.100m (10.83) 200m
	Akshathan Nadarajah	3.400m hekk, 100m utslått200m semifin,
G-17	Thai Drager	8. tresteg 8. lengde 100m utslått
utslått	Ariand Shegani	100m utslått, 200m

G-15	Kasper Vinje Engvik	100m utslått, 200m utslått
	Thomas Viksaas Biermann	8. 100m 3. lengde
1000m stafett G-17/19	nr 4. (Akshathan og Sander + andre)	

NM junior Bærum

K U-23	Elizabeth P. Turk, nr. 3 kule
K U-20	Dorothy M. Ampong, 100m semifinale, 200m semifinale
	Lilje Lopes Patey, 100m semifinale, 8. 200m
M U-20	Sander Werge Nilsen, 4. 100m. 200m semifin
	Akshathan Nadarajah, 100m utslått, 200m utslått,
1000m stafett j-23	nr. 2 (Dorothy og Lilje + 2 andre)
1000m stafett g-20	nr. 3 (Akshathan og Sander + 2 andre)

Vi har hatt ein fantastisk sesong.

Av jentene så er det Dorothy McManus Ampong med gull på 200m i UM og Lilje Lopes Patey med sølv på 200m i UM som har hatt størst framgang. Dorothy klarte kravet til NM senior og Lilje held fram med å slette gamle klubbrekordar.

På sprintsida for gutar er det Sander Werge Nilsen som skil seg ut med sølv i UM med Pers på 100m 10.83. Han blei tatt ut til juniorlandskamp i Malmø på 100m nr. 6.

Vi har også ein lovande utøvar i 15-årsklassen, Thomas Viksaas Bierman, som starta med friidrett i mai/juni, han tok bronse i lengde og finaleplass på 100m.

Sportsleg oppsummering Ungdomsgruppe (Trenar Magnus Kringstad)

2022 har vore eit relativt godt år. Dei som hadde bra innsats på trening, fekk også nådd, eller komme nærmare dei måla dei sette seg. Her kjem ei oversikt over dei mest sentrale utøvarane i gruppa:

Aurora Langbakk (07): Hadde ein del utfordringar med schlatters i knea første halvdel av året, noko som gjekk utover mengda med spesifikk trening. Mot slutten av utandørssesongen begynte likevel forma å komme tilbake. Høgdepunkt i sesongen var 3. plass på 800m i UM, og 800m i NM junior der ho persa til 2.16,3 med siger i forsøksheatet og kvalifisering til finalen. Før sesongen var personleg rekord 2.18,3. Nå har ho ikkje hatt problem med knea på ei god stund, og vi satsar derfor på bra kontinuitet inn mot 2023-sesongen.

Cathrine Grønbech (04): Etter å ha fått påvist trøytteleiksbrot i foten i 2021, blei utandørs 2022 ein fin opptur. Persa på følgande distansar: 800m frå 2.29 til 2.27, 1500m frå 5.22 til 5.02, 3000m frå 11.38 til 10.59, 5km frå 20.15 til 19.23, og 10km frå 48.02 til 40.49.

Inger Russnes (05): Kom inn som ny i april/mai. Då hadde ho nettopp sprunge 5km under Sentrumsløpet på 24.40, og ville trene meir løping. Utviklinga har gått veldig raskt, og etter at utandørssesongen var over, hadde ho gjennom fleire løp persa seg heilt ned til 20.05 på 5km. Sprang også 3km på 11.39 og 10km på 41.32.

Jonas Rosholt (07): Kom frå Oppegård hausten 2021 og har hatt ei veldig god utvikling det siste året. Utover våren 2022 begynte vi å sjå eit potensiale på hekken, spesielt langhekk. Dette resulterte i ein tredjeplass på 300m hekk i UM, med tida 41,59, i det som var Jonas sitt første hekkeløp nokosinne. Han har også gjort det bra på mange andre distansar. Persa på 100m frå 13,34 til 12,08 (+2,1), 200m frå 25,87 til 24,40, 400m frå 57,07 til 53,31, 600m frå 1.32 til 1.28 og på 800m frå 2.13 til 2.07. I tillegg har han foreløpig sprunge 8,97 på 60m hekk innandørs, og persa frå 9,12 til 7,54 på 60m flatt.

Nicolas Eriksen (05): Sesongens store mål var å kvalifisere seg til U18 EM i Jerusalem på 110m hekk, der det norske kravet var 14,40. Vi var veldig nære å nå målet, men klarte det akkurat ikkje, med tida 14,42. Det har likevel vore ein god sesong med pers på 100m frå 11,81 til 11,37, og 200m frå 23,68 til 22,75. Innandørs har trenden fortsett med pers frå 7,35 ned til foreløpige 7,23 på 60m. I løpet av siste halvdel av sesongen har vi også fått nokre nye i gruppa. Alle fødte i 2006.

Adrian Sevaldstad kom frå Udoka/Luca si gruppe. Har trent seg fint opp gjennom hausten og vinteren etter ein småtrøblete utandørssesong, og persa fint innandørs. På 60m til 7,61 og på 200m frå 25,70 til 24,90. Skal også springe lengre distansar framover.

Sigurd Fergestad kom frå Groruddalen. Har dessverre slite med ein skade, men er i fin framgang og vi satsar på ein god utandørssesong.

Christian Wright kom frå Tyrving rett før jul. Han trener i mi gruppe, men har nokre økter i veka saman med Jan som vi samarbeider tett med. Christian har så langt innandørs persa bra frå 7,22 til 7,17 på 60m, og frå 22,62 til 22,35 på 200m.

Mellom- og langdistansegruppa i BUL (Trenar: Svein Erik Strand Tønnessen)

Gruppa hadde ein fin sesong i 2022, men vi var noko prega av skadar og sjukdom. Leon Douglas og Simen Seeberg-Rommetveit sprang begge fine løp på 1.53 på 800m, medan Markus Einan og Filip Meo dessverre fekk sesongen øydelagt av sjukdom. Leon Douglas sprang også 48,67 og 1.19,80 på 400m og 600m. Halvard Fladby (G17) blei med i mellomdistansegruppa frå hausten 2021, og han har hatt ei fin utvikling med pers på 1.56,43 på 800m og finaleplass i junior-nm på 1500m med tida 3.55,04. Denne tida var også god nok til senior-nm krav. Roderick Duodu var påverka av skadar andre halvdel av sesongen, men fekk med seg fine resultat i terreng-nm i Trondheim i april - kor han også sprang stafett-nm med Simen Seeberg - og 1.56,77 og 3.54,80 på 1500m. Adrian Stene Olsen hadde 2.03,03 på 800m og i tillegg sprang Endre Wigaard på god tid på fleire distansar, m.a. NM-krav på 10,000m med 31.50,80 og 3.58,99 på 1500m. Simon Steinshamn brukte 2022-sesongen på å trene seg opp etter lyskeskade, men er nå tilbake i god form igjen. IL i BUL stilte dessverre ikkje med seniorlag på Holmenkollstafetten i 2022 på grunn av skadar og sjukdom, men siktar mot å vere sterkt tilbake i 2023.

Ved overgangen til 2023 fekk gruppa fine, nye utøvarar, som Ibrahim Buras fra Tjalve, som har pers på 3.48 og 8.05 på 1500m og 3000m, og som også representerte BUL på 10km i Valencia i januar 2023 (tid 28.54). Andrea Modin Engesæth og Mari Roligheten Rud har også meldt overgang til BUL for 2023.

BUL Sprint/Hekk – gruppe (Trenar: Robin Rustad)

Toppidrettsutøvarar

Kriterium: Utøvarane må vere motiverte, han må ha tenkt godt gjennom det, og må sjølv ønske å satse på hekkeløp eller sidestille hekkeløp med sprint.

Utøvarane i gruppa trener minimum 6 friidrettsøktar i veka, og klubben og trenarane følger desse tett opp. Treninga er planmessig og periodevis, og vi stiller høge krav til utøvarane. Friidrettstreninga har høg prioritet for utøvarane i gruppa. Dei må møte opp på fellestrening, gjennomføre eigentreningsprogram, delta på aktuelle stemne og samlingar. Dette for å vidareutvikle ein sterk treningskultur, eit sosialt treningsmiljø, skape gode opplevingar og prestasjonar. Utøvarane i gruppa har individuelt tilpassa treningsopplegg med tett oppfølging.

Nivå:

Sr. NM kvalifiseringsnivå.

Målsetting:

Finaleplass og medaljar i nasjonale meisterskap, kvalifisering til internasjonale Jr. meisterskap

Alder:

Hovudsakleg 18 år og eldre.

Prestasjons- og samhandlingskulturen i gruppa

- Heilskapleg fokus. Livsstil, kost og restitusjon
- Balanse med livet utanfor trening (utdanning, jobb, venner, familie og anna), men konkurranseidrett har høg prioritet
- Vi trener saman, pushar kvarandre og ønsker kvarandre utvikling, gode resultat og opplevingar. Når vi er gode saman, blir vi gode individuelt.
- Vi jobbar kontinuerleg med å bli betre i gruppa (saman) og individuelt. Vi ser ikkje så mange avgrensingar, vi flyttar grenser.
- Vi har kunnskap om det vi driv med og er godt førebudde. Er trygge.
- Vi er villige til å jobbe hardt for å nå måla våre.
- Utøvarane er i sentrum. Føresette, leiarane og trenarane skal lytte til dei og involvere dei i gruppeutviklinga og individuelle prosessar.

Motto: Saman er vi gode!

Utøvarar;

Kort sprint/hekk: Josefina Biernacki

Kort sprint: Thea Aase Pedersen (fram til januar)

Treningstider

4 fellesøktar i veka.

Måndag, onsdag, fredag og søndag

Ovannemnde + eigentrening styrke og spesifikk løp. Samt øktar på skule/NTG.

Dannar grunnlaget for forbetring og gode opplevingar for den enkelte.

Vi bygger ein god treningsplan for kvar enkelt utøvar.

Nemneverdige resultat for gruppa 2022

Josefina Biernacki

- Kvalifisert til 100m hk U20 VM, gjekk til semifinale
- Sølv 100m hk Jr. Nordisk U20
- Beheldt plassen sin på juniorlandslaget

Oppsummering 2022 – (Trenar: Quincy Douglas)

Året begynte bra for gruppa innandørs. Både Thomas og Leon persa på 60 og 400 meter. Tor sprang litt bak pers på 60/200 og 400 meter. Leon tok bronsemedalje på Senior NM innandørs. Hans første seniormedalje på 800 meter.

Etter fleire stemne innandørs, retta vi blikket mot utandørssesongen. Oppkøyinga fram til påskeleiren heilt til den siste veka. Då fekk Leon ein ruptur på baksida lår. Dette gjorde at sjølve treningsleiren blei noko amputert. Vi trente likevel godt, og etter 3-4 veker så var beinet bra nok igjen til fulle sprintøker. Vi bestemte oss for å prioritere 400-meter denne sommaren. Skaden hans var ein av grunnane til dette.

Oppturen for Leon denne sesongen var 5. plassen han fekk på 400 meter i hovud-NM. Tangering av pers i finalen og ny pers 3 veker seinare (48,69). Thomas hadde mange flotte løp heile sommaren og persa seg ned til 11.14 og 22.49. Sidan han har stått på staden kvil i fire år, er dette veldig gode nyheiter! Fokuset etter sesongen har vore på 200/400 inn mot 2024-sesongen. Leon persa seg også ned til 22,73 i sin einaste 200-meter dette året.

800-meteren til Leon blei ikkje som vi hadde tenkt. Vi hadde for få, harde tempoøker i april og vi fekk derfor ikkje lagt den siste finpussen mot distansen. Leon fekk to medaljar under sitt siste JR-NM.

Tor Vedde bestemte seg for å legge opp midtvegs i sesongen. Han kombinerte tilnærma full jobb og full satsing. Dette prata vi mykje om og eg sa det ville bli vanskeleg. Han sprang til slutt 48.70. Vi kjem til å sakne Tor i gruppa, men ønsker han alt godt vidare.

2.10.23 var vi godt i gang med trening mot 2024. Leon sitt fokusområde blir meir styrke/uthaldenheitsstyrke, samt å auke alle parametarar på: 30 meter flying - stille lengde-betre aerob base og generell forbetring.

For Thomas gjeld det same: Meir løping. Meir spenst og få han godt under 3.00 på flying. Han har gjort store framsteg, og alle testar har vore oppløftande så langt. Vi har det gøy på trening og vi trivst godt i lag. Begge to satsar hardt og er villige til og legge ned arbeidet som trengst for å hevde seg i Noregstoppen, og på sikt ute i Europa. Tolmod, innsats og eit triveleg miljø internt og elles på Bislett, er viktige faktorar for vidare framgang. Dei ber BUL-drakta med stoltheit og er gode forbilde for andre utøvarar.

Sportsleg oppsummering av spydgruppa for året 2022.

Vi gjekk inn i året med tre utøvarar, men etter sommaren stod vi igjen med to. Kasper Sagen bytte trenar til Paul Solberg etter at han på våren måtte operere albogen. Han kunne derfor ikkje delta på konkurransar denne sesongen.

For dei to andre, gjekk sesongen som følger:

* Dag Wergeland deltok på fleire konkurransar, noko som er veldig gledeleg etter at han har slite med skadar i fleire år. Han var berre 55cm unna NM-kravet då han kasta 57,45m på Jessheim på tampen av sesongen. Endeleg kan Dag gå inn i vintertreninga skadefri. Det lover godt for neste sesong.

* Ruben Martinsen sleit med ein vond alboge heile vinteren og starten av sesongen. Først 4 veker før Jr-NM, kunne han auke innsatsen og dermed kastlengda. I Jr-NM enda han opp med ny pers

61,26m og 4. plass. Han hadde ytterlegare 2 konkurransar over 60m på slutten av sesongen. Å kaste utan smerter i ein lengre periode, vil gi han auke i kastlengda.

Vi ser alle tre veldig positivt på sesongen som kjem!

Sportsleg rapport for «Running for Fun», langdistanse IL BUL 2022.

Starta i slutten av mars, nokre av utøvarane deltok på halvmaraton Fredrikstadløpet.

- Sentrumsløpet, som ble arrangert siste helga i april var den offisielle opninga av sesongen. Stemninga var god, og deltakinga stor. Det var rett og slett ein folkefest. Mange fekk gode resultat, fleire fekk klassesiger og gode tider
- Holmenkollstafetten blei nok ein folkefest. Her kom laget frå gruppa inn som nr. 1 i klassen – miks flest kvinner.
- På DHL-stafetten i august deltok vi med tre lag, eitt herrelag som blei nr 2 i herreklassen, eitt damelag som blei nr 4 i dameklassen og eitt miks-lag. Fram til Oslo Maraton deltok fleire på ulike gate- og terrengløp rundt om i landet.
- Vi kan også nemne Drammen halvmaraton, kor mange frå gruppa fekk fine resultat.
- Oslo Maraton, arrangert av SK Vidar i midten av september, blei også eit høgdepunkt for mange mosjonistar i Oslo.

BUL II og gruppa deltok både på heil- og halvmaraton, med fine resultat.

- NM Terrengløp lang løype blei arrangert i midten av oktober. Dessverre var det ikkje så mange som deltok her, men dei som var med, oppnådde gode resultat. Ein klassesiger og gull i herrar 55-55, ein fin fjerdeplass i same klasse og sølv i klassen herrar 55-60. Bra innsats med andre ord.
- Norgesløpet som blei arrangert på Jessheim i midten av oktober, var det også nokre som fann vegen til. Her fekk vi nokre klassesigrar og fleire gode resultat.
- Hytteplanmila var målet for mange mosjonistar i år, som tidlegare.

Mange oppnådde gode resultat og sette personlege rekordar.

Rashid Handule og Arvin Patel deltok på Lørenskog halvmaraton i slutten av oktober og leverte gode resultat. Rashid vann heile løpet, Arvin vann i sin klasse.

- Sesongen blei avslutta med Jessheim vintermaraton i midten av november.

Her var det også ein del som sprang, alt frå 10 km til heilmaraton. Unge Petter Østreng sprang fort og sette fin pers under halvmaratonet på 1.17. Rashid Handule sprang også bra og vann sin klasse på solide 1.14 på halvmaraton. Fleire andre hadde eit godt løp, og kom seg under 1.30 på halvmaraton.

Jenny Toftner, ein habil løpar i gruppa gjennom mange år, stilte opp på halvmaraton og sette personleg rekord med fine 1:34.

Kristine Walhovd deltok på maratonet i Berlin. Målet var å springe på under tre timer, men grunna skadar kom ho inn på 3.04. Ho skal springe 50 km på Bislett i midten av februar i år, og satsar på å ta Noregsrekord.

Vi ser fram til ein spennande sesong i 2023.

BVT-året 2022

Eit gledeleg normalår.

Ein tilnærma normal sesong, trass i nye rundar med nedstenging i starten av året. Endeleg fekk vi legge vekk prosedyrar, antibac av utstyr og hender, og fokusere på idrettsglede.

BUL Ung har oppretthalde ei nokolunde stabil gruppe gjennom året. Våre eminente trenarar har sytt for eit godt tilbod for dei aller yngste som treng tilrettelagte treningar. Vi har framleis plass til mange fleire, og undrar oss fælt over korfor ikkje fleire nyttar seg av tilbodet. Strålande fornøgde føresette bidrar allereie med reklame ut mot deira miljø i og rundt Oslo. Det er vi takknemlege for.

BUL handball har i ein lengre periode måtta jobbe i motbakke. Fleire hoppa av i pandemi-åra grunna høg alder. Rekrutteringa har gått treigt, men når det såg som mørkast ut, melde fleire av fotballgjengen seg på. Nokre av dei bidrar dermed fullt ut både for handball og fotball. To av dei blei også kalla inn til uttak før Special Olympics i Berlin sommaren 2023. På grunn av skadar og giftarmål (blant to av våre spelarar) blir det ikkje tur til Berlin, men det viser at vi har nokre talentfulle spelarar. Seriespelet blei gjennomført, og i tillegg deltok dei på Vivil-Leikane i mai. Landsturneringa i Kristiansand og julecup i Fredrikstad i 2022.

BUL fotball har i år også deltatt med to lag i serie og cupspel. BUL 2 var berre eit finaletap mot Molde unna å henta heim ein sigerspokal under Landsturneringa. Fotball har gjennomført fire serierundar på Austlandet, samt ViVil-Leikane, Landsturnering og julecup. Fotball har gjennom året hatt ei stabil treningsgruppe som har gjort både trening og kampar føreseielege.

Årets høgdepunkt var utan tvil Landsturneringa i Kristiansand. 3 års ventetid var over då gjengen sette seg på toget sørover. Strålande innsats på banen frå alle tre lag i det haustvarmen tok skikkeleg tak i byen. Ein herleg bankett og ein herleg tur, med 30 personar som alle såg ut til å kose seg dei tre dagane på tur.

Året 2023 vil vi fokusere på rekruttering hos BUL Ung og handball. I tillegg håper vi vatnet er på plass til Sentrumsløpet då dagnadsarbeidet under løpet i 2022 blei litt for nervepirrande for min og fleire andre sin del.

Vi satsar også på ny landsturnering. Denne gong på Lillehammer. Førre gong vi var der, vann vi kanskje den viktigaste prisen av dei alle, nemleg fair-play prisen. Det ligg alltid i bakhovudet, og gjennom møte med krets og andre er det noko vi tar svært seriøst. I tillegg prøver vi å prente dette inn hos andre i klubbar som kanskje ikkje ser på det med same auge som oss. Av og til gjennom god dialog, men nokre gongar må underteikna fram med alvorspraten og den strenge stemma.

Langrenn

Året starta bra, med siger opp bakken på den siste etappen av Tour de Ski. Hadde fint høgdeopphald i Seiser Alm. Stigande form og intervall med gutane. Så blei Heidi smitta med covid-19, og OL rauk. Sat i karantene i Italia i 10 dagar.

Tok 5,5 veker før negativ test. Gjekk WC i Lahti med dispensasjon frå FIS sidan ho framleis hadde positiv test. Avslutninga i Falun gjekk bra. Men dagen etter fekk Heidi ei hjerneristing, og ho slit ennå med etterverknadar. Starta litt roleg trening på rulleskimølle utan stavar i juli. Blei etterkvart vand med å trenar med smertar i hovudet. Hadde ei fin privat samling i Torsby skihall. Gode økter som også resulterte i pallplass i WC i desember. Men for tynt treningsgrunnlag og varierende hovudsmerter, gjorde også at prestasjonane varierte veldig ut året.