

## ÅRSMELDING 2023 FOR IDROTTLAGET I BUL

### Styret i IL 2023

Leiar:	Marius Frøvig Schneider
Nestleiar:	Hilde Abelvik Osnes
Medlem/ungdomsrepresentant:	Angelica Okparaebo
Medlem:	Jill Signe Olsen
Medlem:	Geir Sigmund Vaage
Varamedlem 1:	Kenneth Baranyi Eriksen
Varamedlem 2:	Edem Schaaning Agbo
Valnemnd:	Svein Erik Strand Tønnesen og Kristoffer Nilsen
Kontrollnemnd:	Håvard Torsteinson Hasås

### Representasjon

#### Bislett Alliansen

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

#### Oslo Friidrettskrets

Styret: Hilde Osnes (nestleiar).

#### NFIF

Anne Farseth (president)

#### Lagsstyret i BUL

Ivan Kristoffer Nilsen (varamedlem)

### Økonomi

Idrottslaget hadde i 2023 ei omsetning på 8 855 043 kroner og eit overskot på 15 842 kroner. Budsjettet viste eit underskot på 792 917 kroner.

Rekneskapan er avlagt under føresetnad om framleis drift.

## **Medlemsutvikling**

IL i BUL hadde totalt 480 betalende medlemmer i 2023, ein auke frå 458 i 2022. Barnegruppene har, som tidlegare år, stor pågang med ventelister i dei fleste grupper. Ved årsskiftet 2023/2024 var det om lag 90 barn under 15 år på venteliste. Ventelista har gått ned frå om lag 120 ved årsskiftet 2022/2023. Årsaka til ventelista er plassmangel på Bislett Stadion vinterstid. Nye barn blir tatt inn fortløpande etter dialog med trenarane.

## **Strategi**

IL i BUL har arbeidd 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 seniorklassen har klubben mange utøvarar som presterer godt, her spesielt på sprint for og mellom- og langdistanse for menn.

Klubben har i 2023 starta ein prosess med å utarbeide ein ny sportsleg plan for klubben for åra 2024-2028. Planen leggast fram på årsmøtet 2024.

IL i BUL arbeider for å styrke Sentrumsløpet som arrangement og inntektskjelde. Klubben vil i tillegg halde andre arrangement som mellom anna friidrettskulen på Bislett Stadion og Julestemnet i Bærum Idrettspark. I 2024 arrangerer BUL, saman med SK Vidar, UM i friidrett på Bislett Stadion 30. 08-01.09.

## **ARRANGEMENT**

### **NM innandørs**

18. og 19. februar arrangerte klubben NM innandørs saman med IK Tjalve, SK Vidar og Oslo Friidrettskrets

### **ASICS Sentrumsløpet**

Laurdag 22. april arrangerte klubben Sentrumsløpet for til saman 9 694 påmeldte deltakarar. Påmeldingstalet auka med over 40 prosent frå 2022. Me har dermed klart å snu trenden etter pandemien, og starta raskt opp med arbeidet for vidare vekst i 2024.

### **Bislett-Leikane**

25. mai arrangerte BUL saman med Vidar Bislett-leikane på Bislett Stadion. Stemnet var primært for 6-12 år, med innlagt 800 meter for menn og kvinner senior.

### **Bislett Games**

Oslo Bislett Games 2023 blei arrangert torsdag 15. juni. Bul bidrog med om lag 180 timar dugnad til arrangementet.

### **Friidrettsskolen**

Klubben arrangerte friidrettsskule for barn på Bislett Stadion i veke 26, 27 og 32 med nesten 130 deltakarar, ein liten nedgang frå 2022.

### **Julestemne**

Laurdag 25. november arrangerte klubben det tradisjonsrike Julestemnet i Bærum Idrettspark med god deltaking.

### **Trenarkurs**

Åtte trenarar har gjennomført trenarkurset friidrett for barn i 2023. Ein har gjennomført trenar 1-kurs i 2023.

## GRUPPEAKTIVITET 2023

### **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 innkomne saker gjennom året får å kunne ta best moglege avgjerder.

På styremøte i september 2023, vart det vedteke at sportsleg utval skal bestå av totalt fem medlemmer, derav to frå administrasjonen, to trenarar og ein utøvar. Styret skal finne en godt eigna trenar og utøvar til desse to ledige plassane.

Medlemmer i Sportsleg utval i 2023:

Eirik Tanberg, Simen Wifstad og Svein Erik Strand Tønnesen.

### **Friidrett**

#### **NM inne 18.-19. februar, Bærum Idrettspark**

Lene Retzius vann gull i stav med resultatet 4,35. Stephan Skogheim Kyeremeh fekk bronse på 400 meter med tida 48,67. Ibrahim Buras fløyg inn til bronsemedalje på 3000 meter på tida 8,04,40. BUL tok bronsemedalje på 4x200 meter for menn med tida 1,28,36. På laget sprang Edem Agbo, Per Tinius Fremstad-Waldron, Stephan Skogheim Kyeremeh og Theodore Einar Fremstad-Waldron.

#### **UM inne 3.-5. mars, Ulsteinvik**

Thomas Biermann vann gull lengde i G16 med resultatet 13,19.

Nicolas Alexander Baranyi Eriksen fekk sølv på 60 meter hekk i menn U20 med tida 8,30.

Solveig Bustgård Gran vann gull på 400 meter i kvinner U23 med 57,94.

Akshathan Nadarajah vann gull i tresteg menn U23 med resultatet 11,57.

Christian Wright vann gull på 60 meter i G17 med tida 7,09.

Lilje Lopes Patey fekk bronse på 60 meter med tida 8,10.

Eirik Halfdansen-Aspen fekk sølv i kule med lengda 13,75.

Aurora Kristiansen Langbakk fekk bronse på 800 meter i J16 med tida 2,18,35.

Cathrine Grønbech fekk bronse på 800 meter i kvinner U20 med tida 2,28,76.

Akshathan Nadarajah fekk sølv i lengde menn U23 med resultatet 4,67.

Lilje Lopes Patey fekk sølv på 200 meter i J16 med tida 25,24.

Nicolas Alexander Baranyi Eriksen fekk bronse på 200 meter i menn U20 med tida 22,78.

Cathrine Grønbech fekk bronse på 1500 meter med tida 5,01,38.

BUL vann gull på 4x200 meter stafett i G15-17.

BUL fekk bronse på 4x200 meter stafett i kvinner U23.

### **Holmenkollstafetten 13. mai**

Herrelaget vann klasse menn senior og rykte opp til eliteklassen. Kvinnelaget fekk plass i eliten og hadde som mål å behalda plassen. Det klarte dei med god margin, då dei vart nummer 8 etter sterk løping.

### **NM friidrett 6.-8. juli, Jessheim**

Per Tinius Fremstad-Waldron vann gull på 100 meter for menn med ny pers 10,38.

Arianne Duarte Morais fekk sølv i spyd for kvinner med lengda 51,73.

Lene Retzius vann gull i stav med resultatet 4,36.

Kasper Sagen vann gull i spyd for menn med resultatet 73,32.

BUL fekk sølv på 1000 meter stafett for menn med tida 1,53,38. På laget sprang Sander Werge Nilsen, Per Tinius Fremstad-Waldron, Theodore Einar Fremstad-Waldron og Leon Samuel Douglas Mjaaland.

### **VM I friidrett 19.-27. August, Budapest**

Lene Retzius hoppa sesongbeste i stavkvalifiseringa for kvinner med resultatet 4,60. Ho kvalifiserte seg akkurat ikkje til stavfinalen, og blei nummer 15 i VM.

### **NM junior 25.-27. august, Sandnes**

Elizabeth Turk Pettersen fekk bronse i kule kvinner U23 med resultatet 11,48.

Christopher Nordlie fekk sølv på 100 meter menn U20 med tida 10,80.

Tobias Bang Gulbrandsen fekk sølv på 400 meter menn U20 med tida 49,27.

Thomas Biermann hoppa seg til bronse i tresteg menn U20 med lengda 13,19.

Christopher Nordlie vann gull på 200 meter i menn U20 med tida 21,58.

Ibrahim Buras vann gull på 1500 meter i menn U23 med tida 3,43,72.

Mari Roligheten Ruud løp inn til bronse på 300 meter i kvinner U23 med tida 9,41,19.

BUL fekk sølv på 1000 meter stafett i menn U20 med tida 1,58,21. På laget sprang Christian Wright, Christopher Nordlie, Zion Ramirez og Tobias Bang Gulbrandsen.

### **NM stafetter 2.-3. september, Stjørdal**

BUL vann gull på 4x100 meter stafett i G15-16 med ny klubbrekord 43,20. På laget sprang Thomas Biermann, Elijah Ramirez, Christopher Nordlie og Zion Ramirez

BUL fekk sølv på 4x100 meter i menn U20 med tida 42,73. På laget sprang Christopher Nordlie, Christian Wright, Tobias Bang Gulbrandsen og Ariand Shegani.

### **UM 8.-10. September, Bergen**

Christopher Nordlie vann gull på 100 meter i G16 med tida 10,78.  
Christian Wright vann gull på 100 meter i G17 med tida 11,03.  
Lilje Lopes Patey fekk sølv på 100 meter i J16 med tida 12,15.  
Sigurd Smitt-Ingebretsen kasta seg til sølv i diskos G16 med resultatet 42,51.  
Dorothy Ampong fekk bronse i lengde J18-19 med resultatet 5,10.  
Jonas Rosholt fekk sølv på 300 meter hekk G16 med tida 39,93.  
Thomas Biermann vann gull i tresteg G16 med lengda 13,40.  
Lilje Lopes Patey vann gull på 200 meter i J16 med tida 25,00.  
Sigurd Smitt-Ingebretsen kasta seg til gull i slegge G16 med resultatet 54,28

BUL fekk sølv på 1000 meter stafett i kvinner U20 med tida 2,18,72. På laget sprang Aurora Kristiansen Langbakk, Nora Jazz Werenskiold Proctor, Dorothy Mcmanus Ampong og Lilje Lopes Patey

BUL fekk gull på 1000 meter stafett i G15-16 med tida 1,59,18. På laget sprang Elijah Ramirez, Christopher Nordlie, Zion Ramirez og Jonas Rosholt.

### **NM terreng lang løype 8. oktober, Oslo**

Tre deltakarar frå BUL. Ingen medaljar.

### **EM terrengløp 10. desember, Brussel**

IL i BUL hadde to uttatte løparar i Mari Roligheten Ruud i kvinner U23 og Ibrahim Buras i menn U23. Mari blei nummer 26 og Ibrahim blei nummer 25.

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Sprint Senior**

Trenar: Jan Herman Hordvik

Grappa bestod av 11 ulike utøvarar med ulik historikk, og derfor også veldig ulike målsettingar.

Per Tinius Fremstad-Waldron persa til 10.38 då han vann NM på 100m, som er hans første gull på senior-nivå.

Stephan Skogheim Kyeremeh tok bronse i NM innandørs på 400 m. Han fekk ny pers på 48.27 utandørs.

Sander Werge Nilsen persa til 10.69 denne sesongen, noko som var svært gledeleg.

Jonathan Holen persa til 11.02 på 100m og 6.98 på 60m og han hadde ein fin sesong både inne og ute på kortsprinten.

Mads Hjort-Larsen var i 2023 i rekruttklubben til Bul, Nesodden, men spring for Bul 2024. Han persa på alle distansar utandørs, med 11.27 på 100 meter, 22.26 på 200 meter og 49.23 på 400 meter.

Angelica Okparaebo deltok ikkje på løp denne sesongen, men trente likevel bra gjennom heile året.

Bereket Wayu persa på alle distansar både inne og ute denne sesongen med 22.16 på 200m som høgdepunkt.

Solveig Gran Busk satsa på 800m denne sesongen, målet var 2.10 og ho enda nede på 2.09.32, ei tid som vi var godt fornøgde med.

Theodore Fremstad-Waldron hadde ein knallsterk innandørssesong med veldig framgang, utandørs vart ikkje like bra, sjølv om han hadde eit par persar der òg, men ikkje på same nivå som inne. 22.20 innandørs på 200m må vi rekna som høgdepunktet hans i sesongen.

Mats Hjørnevik sette persar på alt inne og følgde opp med persar på både 100 og 200m utandørs. 11.11 på 100m ute var høgdepunktet for han.

Thea Pedersen sprang ikkje ute denne sesongen på grunn av sjukdom på vinteren og ønskte å trenast seg opp igjen. Veldig motivert utøvar som ser fram til sesongen 2024.

Medlemmane i grappa var også med på å ta medalje på 4 x 200m NM innandørs med ein bronsemedalje, dei sprang også inn til sølv på 1000m stafett NM. Begge delar i herreklassen.

Målet vart i stor grad nådd. Alle som konkurrerte ute sette personlege rekordar og nesten alle persa på alle øvingar som dei deltok i.

Grappa ser fram til 2024-sesongen, vi veit at det går ikkje til himmels etter ein bra sesong, men at den daglege jobben vil forhåpentleg føra til at dei tek nye små steg i utviklinga si, og at vi gler oss over kvar personleg rekord som blir sett, og at kvar enkelt utøvar får ei god meistringsskjensle og får utført sitt beste.

På slutten av 2023 har vi fått Udoka Madu og Hanna Hagevik inn i grappa, medan Angelica skiftar gruppe på grunn av arbeidssituasjon og Solveig ønskjer å trenast saman med andre mellomdistanseutøvarar sidan det blir litt einsamt som einaste 800m-utøvar i ei 100-400m-gruppe.

## **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Senior mellom-/langdistanse**

Trenar: Svein Erik Strand Tønnessen

Sesongen 2023 var eit fint år for mellom- og langdistansegruppa i BUL. Klubben vann seniorklassen for menn i Holmenkollstafetten og rykte opp til eliteklassen. Damelaget til BUL kom på ein gledenleg 8. plass. Begge lag hadde innslag av både juniorar og veteranar.

Då banesesongen kom i gang, løp mellom anna Fabian Sparboe årsbeste og personleg rekord på fine 1.54 på 800m. Leon Douglas sprang 1.53 på 800m og Leon persa også fint på 400m med tida 47,76. Adrian Stene Olsen og Lars Wold Møller hadde også ei fin utvikling med høvesvis 1.58 og 1.59 på 800m. Ibrahim Buras persa på fleire distansar og fekk tidene 3.43 på 1500m, 7.59 på 3000m, 14.12 på 5000m og 29.10 på 10,000m som også kvalifiserte han til U23-EM i Finland. Simen Ellingsdalen sprang sitt beste resultat for sesongen på 10,000m på NM med tida 31.15. Simon Steinshamn var gledenleg tilbake og fekk tida 3.49 på 1500m. Endre Wigaard sprang fint tidleg på våren med 2.31 på 1000m og 32.57 på 10,000m. På damesida sprang Mari Roligheten Ruud fine 4.24 på 1500m og 16.16 på 5000m, som også kvalifiserte henne til U23-EM.

Ved overgangen til 2024 har gruppa fått mange sterke tilskot i troppen med mellom anna Mats Hauge og Robin Nedrehagen frå Gular, Abdullahi Dahir Rabi frå Runar, Håkon Stavik frå Ålesund, Vetle Solbakken, Sebastian van der Veen og Johannes Dalland (alle frå Spirit). Fleire yngre utøvarar har også teke steget inn i den eldre mellomdistansegruppa, mellom anna Henrik Bøe Johannesen, Inger Johanne Russnes og Aurora Langbakk. BUL ser fram til mange flotte resultat frå mellom- og langdistanseutøvarane i klubben i 2024.

## **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Sprint/langsprint Senior**

Trenar: Quincy Douglas

Året i korte trekk:

Leon: Etter å ha lagt ned mykje arbeid mot hovuddistansen 800 meter, så opna han sesongen med 2 løp innandørs: 600 meter. Det gjekk ikkje som venta (1.22) så resten av innandørssesongen blei droppa. Eg såg meir og meir tendensar til at 400m ville bli hans «faste» distanse, derfor brukte vi heile vinter- og vårsesongen på å jobbe mot det. Med fokus på spesifikk styrke, meir sprint og eit generelt mykje meir spissa opplegg mot 400 m.

Under påskeleiren persa han på alle distansar 60-100-150-200-testar og dessutan testar på 300.

Han hadde også stor framgang på spenst og styrke: kan nemna 2,97 l.u.t 10-steg: 31.50 stillestående. Og dessutan 140 kilo i knebøyg. Vi spissa forma meir mot å springe under 48-sek i NM. Målet var medalje i finalen.

Leon begynte sesongen under pari på 800 (1.53) men vi brukte det meir som ei økt på overdistanse. Før NM på Jessheim persa Leon seg til 15,79 på klokka mi på 150 meter.

I NM sprang han 47,84 og 47,76 som var målet vårt. Han fekk ein fin 4. plass med den tida.

Resten av sesongen sprang han stemne på Austlandet og noko i Sverige. Med tider rundt 48-talet. Ny pers på 100 m: 11,51 og 200: 22.19 i lett medvind.

Fokus i 2024 blir å ofte sjå 46-talet i løpet av sommaren.



Ingen skadar og eit flott sportsleg løft for han og meg sjølv.

Thomas: Begynte innandørssesongen bra med tider 7.18 og 22,6 på 200. Målet var å komme over dei 4 år gamle persane hans på 100-200-400. Dette klarte han med glans, sjølv med ein strekkskade i mai: 11,03/22.30/50,42 og generelt stor framgang på styrke- og spensttestar.

Fekk mange fine løp frå midtsommar av, men avslutta medio august pga slitasje.

Grappa vår fungerer utmerkt i lag, sosialt, sportsleg og ikkje minst med å ha ein kultur der toppidrett er i fokus.

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Spydkast**

Trenar: Åsmund Martinsen

Utøvarar: Dag Wergeland og Ruben Martinsen

Året 2023 starta veldig bra for treningsgruppa med mykje god trening i løpet av innandørssesongen. Då vi starta med utetreninga, låg begge gutane an til å kunne sette gode persar.

Dessverre kom skadane luskande då forma og eksplosiviteten auka. Lyskeproblem og skuldervondt øydela oppstarten av sesongen og følgde dessverre gutane gjennom sesongen. Dei kunne kanskje fått nokre greie konkurransar på tampen av sesongen, men då prioriterte vi kvile frå kastinga og ein god inngang til eit nytt treningsår.

I haust har vi gjennomført mykje god grunnleggjande trening, med fokus på kondisjon og skadeførebyggande øvingar.

Gutane kjem sterkare tilbake til sesongen!

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Langdistanse Senior Bredde**

Trenar: Hassan Bouka

Året 2023 var dessverre prega av ein del skadar og sjukdom. Det har derfor ikkje vore så mykje deltaking i konkurransar.

Mars 2023:

Sesongen byrja i Fredrikstad med Fredrikstad-løpet i slutten av mars, der fleire frå gruppa deltok.

April 2023:

Så følgde det med massiv deltaking i ASICS Sentrumsløpet, der dei fleste var med, arrangerte og sprang anten 5km eller 10km. Rashid Handule tok sigeren i klassen herrar 55-59.

Kristine Walhovd og Mona Brundtland deltok på Boston Maraton i USA.

Mai 2023:

Mai er ein konkurransemånad med fleire gateløp, stafettar og baneløp.

Det byrja med Holmenkollstafetten, der BUL stilte opp med fire lag og alle fekk sprunge. Nokre løp i elitelag kvinner, nokre løp for senior menn, nokre løp for veteran herrar og dei fleste andre løp for mikslaget flest kvinner.

Fornebuløpet: her var det fleire frå gruppa som deltok.

Fleire har sprunge rekordløpet i Lier fleire gonger av våren.

Juni 2023: Fleire deltok på Nordmarka skogmaraton, som har heil- og halvmaraton og 10km.

Juli 2023: Ingen løp.

August 2023: DHL-stafetten OSLO 4x4, her stilte me opp med eit par lag.

September 2023

Drammen halvmaraton: mange deltok på halvmaraton og nokon deltok på 5km.

Oslo maraton: mange var med anten på heilmaraton, halvmaraton eller 10km. Mange klassesigrar.

Oktober 2023:

Noregsløpet, her deltok ein god del på 10km og nokon på 5km.

Nøklevann Rundt, her var det også mange som deltok både på 10km og 5km.

Årets høgdepunkt var Hytteplanmila, her var det god deltaking.

November 2023:

Vintermaraton, mange tok turen til vinterbyen Jessheim og deltok i både heilmaraton, halvmaraton og 10km.

I løpet av hausten hadde fleire vore i utlandet og delteke på ulike gateløp. Alt frå Berlin maraton, Frankfurt maraton, halvmaraton i Valencia og Barcelona for å nemna nokon.

Sesongen vart avslutta med ei hyggeleg sosial samling under julebord i starten av desember.

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Ungdom sprint-hopp-hekk**

Trenar: Unni Helland

**NM senior innandørs**                      5 gutar, Christopher Nordlie-Zion og Elijah Ramirez- Kasper V. Engvik stilte til start på 60m, ingen kom vidare.

Thomas V. Biermann deltok i lengde senior og 8. lengde u/t for junior. Vi hadde 4 juniorar i tillegg som ikkje kom til finale.

<b>UM innandørs</b>	<b>Steinkjer</b>			
J-18/19	Dorothy McManus Ampong	6. 60m		4.200m
J-16	Lilje Lopes Patey	3. 60m		2. 200m
G-16	Thomas Biermann	1.tresteg	4.lengde	200m utslått
	Christopher Nordlie	60m semifinale		200m DNS
	Zion Ramirez	60m utslått		4. 200m
	Elijah Ramirez	5. 60m		6. 200m
G-18/19	Ariand Shegani	60m utslått		
	Thai Drager	5. tresteg	6.lengde	200m utslått
MU-23	Akshathan Nadarajah	1. tresteg	2.lengde	
		60m og 200m		utslått

4x200m stafett J-18/22 nr. 3 (Dorothy Ampong, Solveig Gran, Edel Halle, Lilje Patey)  
 4x200m stafett G-15/17 nr. 1 (Elijah Ramirez, Tobias Gulbrandsen, Zion Ramirez, Christian Wright)  
 4x200m stafett G-18/22 nr. 5 (Akshathan Nadarajah, Thai Drager, Nicolas Eriksen, Eirik Halfdansen)

### NM Stafettar

### Stjørdal

4x100m G-15/16 nr. 1 Norsk bestenotering  
 (Elijah Ramirez, Christopher E. Nordlie, Zion Ramirez, Thomas Biermann)  
 4x100m M-20 nr. 2 (Ariand Shegani, Tobias Gulbrandsen, Christian Wright, Christopher Nordlie)

### NM senior

### Jessheim

MS Christopher E. Nordlie 100m semifinale, ingen finale  
 1000m stafett lag 2 nr.6  
 (Christopher E. Nordlie, 200m + 3 frå andre grupper)

### NM junior

### Sandnes

K U-20 semifinale Dorothy M. Ampong 100m utslått, 200m  
 Lilje Lopes Patey 4. 200m  
 M U-20 Christopher E. Nordlie 2. 100m 1. 200m  
 norsk bestenotering på 200m  
 Thomas V. Biermann 10.lengde 3. tresteg  
 Ariand Shegani 100m utslått 200m semifinale  
 Thai Drager 7. tresteg, lengde utslått, 100m utslått  
 Akshathan Nadarajah 200m utslått  
 1000m stafett G-20 nr. 2 (Christian Wright, Christopher E. Nordlie, Zion Ramirez Tobias B. Gulbrandsen)

### UM Hovudmeisterskapet

### Bergen

J-18/19 Dorothy McManus Ampong 7.100m 200m utslått 3. lengde  
 J-16 Lilje Lopes Patey 2. 100m 1. 200m

G-18/19	Ariand Shegani	100m semifinale	200m utslått
	Thai Drager	100m utslått	lengde skada
G-16	Christopher E. Nordlie	1. 100m	200m disk
	Zion Ramirez	7. 100m	5. 200m
	Elijah Ramirez	100m semifinale	6.200m 4.kule
	Kasper Vinje Engvik	200m utslått	
	Thomas Viksaas Biermann	1. tresteg	7.lengde

1000m stafett J-17/19 nr 3.

Aurora K. Langbakk, Nora W. Proctor, Dorothy M. Ampong,  
Lilje L. Patey)

1000m stafett G-15/16 nr 1. meisterskapsrekord

(Elijah Ramirez, Christopher E. Nordlie, Zion Ramirez,  
Jonas M  
Rosholt)

Gruppen har bestått av om lag 15 gutar og jenter med litt blanda nivå og innsats på trening.

Vi har hatt ein utruleg sesong, med mange personlege rekordar.

Av jentene så er det Lilje Lopes Patey som hatt størst framgang.

Lilje blei tatt ut på Noregslaget til juniorlandskamp på Bislett i juli. Elles har jentene vore ein del plaga med sjukdom og skadar.

På gutesida er det Christopher Ekene Nordlie som har markert seg mest, med aldersrekord på 200m i G-16. Han blei også tatt ut til EUOF i Slovenia på 100m og stafett. Dessverre blei han utslått på 100m med nokre få hundredelar.

Gutar 16 har hatt som mål denne sesongen å setja rekordar i stafett, noko dei klarte med glans.

Nye bestenoteringer på 4x100m og 1000m

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Sprint ungdom/junior**

Trenar: Udoka Chile Madu

Året 2023 viste seg å gi fleire gode resultat for gruppa. Tobias fekk prøvd seg på ein ny distanse, 400m, som viste seg å vera ein distanse han har mykje potensiale for. Det resulterte mellom anna i sølv på jr. NM i Sandnes. Tidene hans på 400m gjorde også at han vart teken ut til både nordisk jr. landskamp og EM u20 i Jerusalem til stafett. I tillegg gav det ein plass på juniorlandslaget.

Nora var endeleg tilbake på banen etter lengre skadeavbrekk, og persa allereie første stemnet. Ho tok NM-kravet på 100m, og kom seg til semifinale på 100 og 200m i jr. NM. Med kontinuerleg trening framover har ho meir å gå på.

Nokre frå gruppa drog på utveksling, men fekk konkurrert på sommaren. Blant dei har vi Tida som persa med fleire tidelar på 100m og 200m denne sesongen. Ho sprang for første gong på 26 sek på 200 m, og gjorde dermed store steg i rett retning.

Elles har gruppa generelt hatt framgang, og eg trur fleire av dei kan få gode opplevingar i 2024.

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Sprint ungdom/junior**

Trenar: Magnus Kringstad

#### Utøvarar som framleis er i gruppa:

- Adrian Sevaldstad

Hadde ein fin innandørssesong med pers på mange distansar – 60m, 200m, 400m, 800m, 1500m og 3000m. Og sjølv om han var med på herrelaget i Holmenkollstafetten, gjekk det litt tråare utandørs. Dette førte til at vi endra heile treningsopplegget i haust. No går det veldig bra med treninga og vi satsar på nye persar utandørs 2024.

- Christian Wright

Hadde ein strålende sesong innandørs med UM-gull på 60m med solid ny pers på 7,09. Persa også godt på 200m til 22,35. Var med på laget som sette ny meisterskapsrekord på 4x200m 15-17 år i Ulsteinvik. Christian var godt i rute til utandørs, men like før han skulle opna sesongen vart han dessverre skadd. Dette sette han ganske mykje tilbake, men han rakk akkurat å komma i form til UM, der han vann 100m for 3. året på rad med ny pers – 11,03.

- Jonas Rosholt

Har hatt ei veldig fin utvikling. Pers på 100m frå 12,08 til 11,55. Pers på 200m frå 24,40 til 22,82. Pers på 400m frå 53,31 til 50,82. Pers på 800m frå 2.08 til 2.02. Pers på 300m hekk frå 41,59 (76cm) til 39,93 (84cm). Var med på 1000m stafett-laget som sette ny meisterskapsrekord i 15-16 år under UM på Fana stadion. Satsar for fullt mot U18 EM på 400m hekk i 2024.

- Nicolas Eriksen

Har oppnådd gode resultat gjennom eit godt treningsarbeid. Persa på 60m frå 7,35 til 7,18. Pers på 100m frå 11,37 til 11,17. Pers på 200m frå 22,75 til 22,57. Vart i tillegg teke ut til å representera Noreg på 110m hekk under Nordisk juniorlandskamp på Bislett i sommar. Vart dessverre skadd på tampen av utandørssesongen som gjorde at han måtte stå over UM og NM U20, men er no i full trening igjen.

- Sigurd Fergestad

Måtte stå over innandørssesongen pga skadar, men kom seg på beina til utandørs der han sprang bra på fleire distansar. Pers på 100m frå 11,49 til 11,24. Pers på 200m frå 22,69 til 22,68. Og pers på 400m frå 53,59 til 51,26.

#### Utøvarar som ikkje lenger trenar i gruppa:

- Cathrine Grønbech (flytta til USA)

Etter nokre utfordrande år, losna det endeleg litt for Cathrine denne sesongen. Persa på 800m frå 2.27 til 2.24. Pers på 1500m frå 5.02 til 4.56. Pers på 3000m frå 10.59 til 10.45. Vart ferdig på VGS før sommaren, og byrja på University of the Pacific i California i august, der ho har halde fram treninga saman med skulelaget.

- Aurora Langbakk (gått over til Svein Erik si gruppe)

Har hatt eit litt utfordrande år resultatmessig, men sprang opp mot pers på både 800m og 1500m. Etter sesongen byrja ho å treni i gruppa til Svein Erik. Aurora har framleis eit stort potensial til å springa fort på mellomdistanse, og forhåpentlegvis får ho vist kva ho er god for i åra framover.

- Henrik Bøe Johannesen (gått over til Svein Erik si gruppe)

Hadde ein god innandørssesong. Utandørssesongen vart dessverre i stor grad prega av sjukdom, men han fekk sprunge nokre konkurransar og var med på herrelaget i Holmkollstafetten. Persa frå 2.15 til 2.11 på 800m, til 4.27 på 1500m og til 9.58 på 3000m i løpet av året. Bytte også til Svein Erik si gruppe i haust, der han vil få fine høve til å utvikla seg.

- Inger Russnes (gått over til Svein Erik si gruppe)

Starta å treni med oss våren 2022 då ho nettopp hadde sprunge Sentrumsløpet 5 km på 24 min. I 2023 sprang ho seg heilt ned til 18.25 på 5000m på bane. Har også pers på 1500m til 5.05, til 10.51 på 3000m, og til 38.39 frå 41.32 i 2022 på 10 km. Inger byrja også å treni med Svein Erik i haust.

Cathrine, Aurora, Inger og Tora Grieg-Cappelen var med på kvinnelaget til BUL i Holmenkollstafetten som klarte å behalda plassen i eliteklassen.

Også 2-3 andre har gått over til Svein Erik si gruppe, men desse har ikkje konkurrert i nemneverdig grad.

#### Nye utøvarar inn i gruppa:

- Dina Aasen

Ny utøvar som kjem frå Fredrikstad. Har hatt ein del utfordringar med skadar det siste året. Hovudmålet for 2024 vil derfor vera å bli frisk nok til å stilla til start i konkurransar igjen.

- Stefan Skrede

Ny utøvar som kjem frå Haugesund. Har mykje potensiale og pers til 7,21 på 60m allereie i desember.

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: Breidde ungdom**

Trenar: Akshathan Nadarajah

Det har fungert godt med ungdommane. Alle har det hyggjeleg på treningane. Nokre gonger blir det problem med den planlagde økta på grunn av at det kan bli fullt på Bislett. Det er også spesielt bra at ein av dei ønskjer å gjera det bra og derfor deltek på stemne.

Gruppa trener 2 gonger i veka.

### **Sportsleg rapport - Gruppe: 2009-2010**

Trenarar: Sander Werge Nilsen, Nicolas Baranyi Eriksen og Mats Hjørnevik

2023 har vore eit svært bra år for gruppa både sportsleg og sosialt. Gruppa er ivrig, motivert og dedikert og viser god forståing for treninga og kvifor vi trener som vi gjer. Vi trenarar får masse spørsmål om trening og konkurranse, noko som viser stor læringsvilje hos utøvarane. Det er også ei fantastisk gruppe sosialt sett. Vi har fått inn ein del nye i gruppa og dei blei tekne godt imot av alle saman. Vi har også fått 3 stykk frå 2011-2012-gruppa inn i vår treningsgruppe. Dei er veldig

engasjerte og har komme godt inn i gruppa og vi er veldig fornøgdde med kor flinke dei andre i gruppa har vore til å ta imot dei.

Dei fleste i gruppa er med på stemne og utøvarane synest det er gøy å konkurrera. Dette har gitt gode resultat med flest personlege rekordar og mange gode plasseringar på store stemne som Tyrvingleikane, Lerøyleikane, kretsmeisterskap, distriktskampen og fleire gate-/terrengløp. Etter som at dei har vorte eldre har vi opna for meir spesifikk trening etter kva interesser dei har. Dei fleste ønskjer å trenar for mellom-/langdistanse eller sprint, men vi har også nokre få som vil trenar hopp til tider. Særleg etter sommaren då Nicolas byrja som trenar, har vi tilbydd trening i hekk og andre tekniske øvingar, men interessa har dessverre vore lita. Vi har veldig bra oppmøte på treningane på måndagar og onsdagar, og heilt greitt oppmøte på laurdagar

Vi trenarane pleier å laga øktplanar og stemneplanar som vi sender ut til medlemmane i gruppa slik at dei veit kva vi skal gjera på treningane og eigentreningane. Dette har fungert særleg bra etter sommaren med det nye trenarteamet, og vi har fått eit veldig bra system på periodisering av treninga. Vi observerer på treningane at dette har fungert bra ettersom utøvarane spring raskare, klarer fleire repetisjonar på same fart eller klarer å springa med kortare pausar (særleg for mellom/lang).

Kort sagt så har 2023 vore eit bra år med stor utvikling sportsleg, fysisk og sosialt sett med flest gode opplevingar. Denne gruppa viser stort potensiale og har det som skal til for å bli gode utøvarar. Vi trenarar har vorte betre kjent med gruppa og har ei betre forståing no for kva vi skal gjera vidare for å halda fram den gode utviklinga

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: 2011-2012**

Trenarar: Edel Halle, Bereket Wayu og Akshathan Nadarajah

Treningsåret 2023 har vore eit bra treningsår, med eit jamnare oppmøte enn vi har hatt tidlegare. Likevel er det noko variasjon i kven som møter måndagar og onsdagar, og dessutan eit fåtal som møter på laurdagstreningane. Inntrykket vi sit igjen med er likevel at dei som møter på laurdagstreningane, får eit godt utbytte av desse då det er lettare med oppfølging av kvar enkeltutøvar.

På grunn av alderen deira har det vore litt vanskeleg å laga opplegg som treffer alle «barna» like godt, sidan det er stor forskjell på utviklinga deira. Vi har gradvis merka at det mest lønnsame her er å dela opp gruppa, så langt det lèt seg gjera. (Merk: etter kva barna sjølv ønskjer å gjera, ikkje prestasjonsnivå). Nokre av barna ønskjer eit meir seriøst og spesifikt program, medan det framleis er mange som ønskjer økter prega av ei «leik»-tilnærming. Vi har også fokusert meir på tekniske øvingar i år, spesielt hopp og hekk, inkludert løping. Dette har vore godt motteke.

Utanom dette har fleire utøvarar delteke på ulike stemne, uansett nivå. Dette er gøy å sjå. Det er også gøy å høyra at barna er så motiverte i forkant av konkurransane, og at dei liker å ha noko å trenar fram mot.

Alt i alt eit bra treningsår!

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: 2013**

Trenarar: Anne Marie Meyer, Christopher Nordlie, Ariand Shegani og Johanna Rønner

Treningsåret 2023 har stort sett gått bra. Oppmøte er veldig varierende, men det kjem av at nokre av barna har andre fritidsaktivitetar ved sida av friidretten som av og til kolliderer med onsdagstreninga.

Vi har variasjon i treninga. Rundestafett, sprint, hekkeløp, hinderløype og lengdehopp er veldig populært. Vi har litt styrketrening, men løpetrening er det vi gjer mest av. Vi prøver å gi dei av barna som ønskjer det, ekstra tid til løpetrening. Vi prøver også å laga små konkurransar som stafett, noko som er populært.

Det har til tider vore ein del uro og uoppmerksomheit i gruppa i tillegg til manglande motivasjon hos enkelte, noko som tek energi og som kan påverka kvaliteten. Trass i dette har vi observert at nokre utøvarar har vist dedikasjon og god framgang i øvingane. Nokre har slutta og nye har komme til gruppa. I alt har det vore eit fint år for oss og for barna.

Når det gjeld stemnedeltaking, har det vore ei generell låg interesse frå gruppa. Dette ønskjer vi å jobba med framover slik at vi kan motivera utøvarane til å ta del i stemne for å utvikla ferdigheitene sine og oppleve gleda ved friidrett.

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: 2014**

Trenarar: Saveetha Satkunanathan, Eden Benhamou, Thai Drager, Hedvig Jonassen og Dorothy Ampong

Konkurransedeltaking:

Gruppa har deltatt på mellom to og tre friidrettstemne. Treningane er lagde opp slik at når vi trener t.d. lengd, høgde eller hekk, skal barna kunna konkurrera i desse øvingane seinare. Barna er derfor godt kjende med øvingane og er førebudde på å konkurrera. Vi skal prøva å ha meir fokus på framtidige stemne og konkurransar for barna som har lyst til det.

Treningane:

Vi prøver å variere mest mogleg i treningane og lar barna bli trygge og gode i kvar øving. I det siste har vi trent mykje lengd, høgde, kortsprint, hekk og litt lengre løp. Barna liker svært godt å hoppa høgde og vi ser ei stor forbetring, dei har blitt veldig gode.

Orden og åtferd:

Gruppa er svært fin å trena, det kan til tider vera litt diskusjon rundt opplegget for økta, men som regel løyser det seg greitt ved å finna eit kompromiss. Dette er ei ganske stor gruppe med ofte godt oppmøte.

### **Sportsleg oppsummering 2023 – Gruppe: 2015**

Trenarar: Dorothy McManus Ampong og Lilje Lopes Patey

2023 har vore eit fantastisk år for gruppe 2015. Vi har inntrykk av at gruppa har eit flott miljø, der alle kjenner seg inkludert. Vi legg stor vekt på å følgja med på barna heile tida og vi ser at det aldri er nokon som fell utanfor. På treningane er det ingen som står igjen åleine, fordi barna er flinke til å passa på kvarandre. Vi har også introdusert mange ulike leikar og aktivitetar som har bidrege til å skapa eit endå betre fellesskap. Vi tek omsyn til framlegg frå barna og prøver å inkludera dei i planlegginga av treningane. Vi har fokusert på ulike friidrettsøvingar som hekk, lengde, høgde og reaksjon, slik at barna får prøva seg på ulike ting. Vi er stolte av engasjementet og framgangen til barna i løpet av året. 2023 har vore eit minneverdig år for gruppe 2015, og vi ser fram til å få endå fleire flotte opplevingar saman i 2024!



### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: 2016**

Trenarar: Saveetha Satkunanathan og Eden Benhamou

Konkurransedeltaking:

Det har vore lite deltaking i konkurransar for denne gruppa sidan dei framleis er ganske små. Treningane er lagde opp slik at når vi trener t.d. lengd, høgd eller hekk, skal barna kunna konkurrera i desse øvingane seinare. Barna er derfor godt kjende med øvingane og er førebudde på å konkurrera. Sidan barna blir åtte år gamle i år, skal vi engasjera dei til å prøva seg i konkurransar.

Treningane:

Vi prøver å variera mest mogleg i treningane og lar barna bli trygge og gode i kvar øving. I det siste har vi trent mykje lengd, høgd, kortsprint, hekk og litt lengre løp. Barna liker svært godt å hoppa høgd og vi ser ei stor forbetring, dei har blitt veldig gode.

Orden og åtferd:

Gruppa er svært fin å trena, det er generelt lite bråk og barna følgjer godt med. Vi har ei utfordring med nokre barn som absolutt ikkje har lyst til å driva med friidrett, og dei påverkar gruppa negativt, ved at dei drar resten av gruppa med på å skapa uorden.

### **Sportsleg oppsummering – Gruppe: 2017-2018**

Trenarar: Sverre Børringbo og Adrian Sevaldstad

Gruppe vår har auka til 14 barn i alderen 6-7 år, med eit relativt godt oppmøte kvar veke. I utgangspunktet var vi ei nystarta gruppe der ungane ikkje kjente kvarandre eller Bislett som treningsarena. Ila året har gruppa utvikla seg både sportsleg og på det sosiale, noko som har skapt eit generelt godt treningsmiljø.

Vi ønskte å laga eit godt treningsmiljø og har brukt mykje tid på leik og moro. I tillegg har vi fokusert på å skapa gode vanar som vil vera eit godt grunnlag for seinare. Dette inkluderer mellom anna oppvarming i form av jogging, tøyøvingar og drill. Vi ser at nokre av barna er meir engasjerte enn andre, som er naturleg for alderen, men kan skapa splitting i gruppa. Derfor har vi hatt heile økter i lengdegropa og høgdematta, ettersom dette har fått god respons.

Alt i alt har det vore ei positiv utvikling i 2017-/18-gruppa, noko som har lagt eit godt grunnlag for neste år.

## Langrenn

Året 2023 for Heidi Weng:

Mesterskaps sesong med VM i Planica. Det var utfordringar med å få til nok mengde og styrketrening inn mot dette året. Ein hovudskade i mars 2022 var framleis eit hinder.

Trass det vart forsesongen bra og året starta med ein 2. plass opp bakken i Tour de Ski. Det var ein bonus for Heidi vinteren 2023. Men utfordringane med skaden og kjensgjerning at treningsgrunnlaget var for dårleg, gjorde at ho valde å stå over VM. Som ho sjølv sa: Eg manglar verken deltaking eller pallplassar i eit VM, men individuell siger. Eg er ikkje i stand til å vinna der eg er no. Betre å la andre få min plass.

Det vart ikkje noko VM, men Heidi deltok i alle WC distanserennt vinteren 2023. For henne var det ein siger berre å fullføra sesongen. Det vart ingen NM deltaking.

Treningssesongen vår, sommar og haust gjekk betre enn fjoråret, men styrketrening var framleis ei utfordring pga hovudskaden. Styrketrening er for Heidi viktig for å vera eksplosiv nok og vera i stand til å gå teknisk godt på ski.

2 pallplassar i WC i desember 2023 vart derfor ei stor overrasking og opptur. Nr. 2 i Östersund 10km skate, nr. 3 i Trondheim 20km med skibyte.

Perioden rundt jul hadde ho privat «åleinesamling» med trening i Lavazè, høgd og nærleik til konkurranse-løypene i Val de Fiemme. Smørjaren til Heidi bur i området og det vart ein nyttig periode for test av ski.

Året vart avslutta med dei innleiande distansane i Tour de Ski.

## **BVT**

Sportsleg oppsummering leggjast til etter årsmøtet