

ÅRSMELDING 2024 FOR IDROTTSLAGET I BUL

Styret i IL 2024

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: Thomas Patey

Valnemnd: Svein Erik Strand Tønnesen og Isabelle Pedersen

Kontrollnemnd: Håvard Torsteinson Hasås

Representasjon

Bislett Alliansen: Styret: Håvard Hasås (medlem), Anne Farseth (medlem)

Oslo Friidrettskrets: Styret: Hilde Osnes (nestleiar).

NFIF: Anne Farseth (president)

Administrasjonen

Idrottslaget har, saman med resten av Bondeungdomslaget i Oslo, kontor i Rosenkrantz' Gate 8. Administrasjonen har bestått av Eirik Tanberg som dagleg leiar, Simen Wifstad som administrasjons- og arrangementsansvarleg og frå 1. august Magnus Kringstad som Sportsleg leiar.

Ved utgangen av 2024 utgjer administrasjonen i Idrottslaget 2,5 årsverk.

Økonomi

Idrottslaget hadde i 2024 ei omsetning på 11 418 261 kroner og eit overskot på 1 113 765 kroner. Budsjettet viste eit underskot på 296 000 kroner.

Rekneskapen er avlagt under føresetnad om framleis drift.

Medlemsutvikling

IL i BUL hadde totalt 525 betalande medlemmer i 2024, ein auka frå 480 i 2023.

Ventelistene har gått ned frå omlag 90 barn under 15 år ved årskiftet 2023/2024, til omlag 65 barn ved årsskiftet 2024/2024. Klubben har gjennom året hatt jamleg gjennomgang av treningsgruppene og teke inn fleire nye medlemmer. Nye barn blir teke inn fortløpande ved kapasitet. Enkelte grupper har lengre venteliste enn andre.

Strategi

IL i BUL har gjennom mange år lagt ned ei stor innsats for å utvikle yngre utøvarar frå eigen klubb. Barne -og ungdomsgruppene er store, og både deltaking og prestasjonar i aldersbestemte meisterskap har auka dei siste åra. Også blant seniorane er det gode prestasjonar, spesielt på sprint og mellom- og langdistanse for menn.

IL i BUL arbeider for å styrke Sentrumsløpet som arrangement og inntektskjelde. Samtidig vil klubben halde andre arrangement som mellom anna friidrettsskule på Bislett Stadion, Julestemne i Bærum Idrettspark, barnestemne på Bislett Stadion og jamlege meisterskap på bane.

Klubben vedtok i 2024 ein ny sportsleg plan for klubben. Vi tilsette også ein ny sportsleg leiar som har ansvaret for å følgje opp planen. Dei to hovudmåla i den nye sportslege planen er:

- IL i BUL skal vere blant dei 3 klubbane med flest poeng på meisterskapstabellane for UM, Junior NM og NM (utandørs på bane).
- IL i BUL skal vere blant dei 3 klubbane med flest registrerte resultat i NFIFs resultatstatistikk.

BUL blei nummer 2 på meisterskapstabellen for UM(6. plass i 2023), nummer 3 på meisterskapstabellen for Jr. NM(7. plass i 2023) og nummer 4 på meisterskapstabellen for NM(4. plass i 2023).

Klubben blei nummer 9 innandørs og nummer 7 utandørs på NFIFs resultatstatistikk.

Arrangement

ASICS Sentrumsløpet

Laurdag 27. april arrangerte klubben Sentrumsløpet for til saman 12 929 påmeldte deltakarar. Talet er rekord for IL i BUL. Det er tydeleg ei gateløpsbølge om dagen, og klubben arbeider for vidare vekst i 2025.

Løpsstemne Bislett 28. april.

600 meter og 1500 meter for senior i samarbeid med Ullensaker Kisa.

Bislett-leikane

22. mai arrangerte SK Vidar saman med IL i BUL Bislett-leikane på Bislett Stadion for 6-14 år.

Barnas Bislettdag

Barnas Bislettdag blei arrangert av Bislettalliansen søndag 26. mai på Bislett Stadion. BUL bidrog med i underkant av 80 timar dugnad til arrangementet.

Bislett Games

Oslo Bislett Games 2024 blei arrangert av Bislettalliansen torsdag 30. mai. BUL bidrog med om lag 175 timar dugnad til arrangementet

Friidrettsskulen

Klubben arrangerte friidrettsskule for barn på Bislett Stadion i veke 26, 27 og 32 med 118 betalende deltakarar, ein liten nedgang frå 2023.

UM friidrett, 30. august-1. september.

BUL arrangerte saman med SK Vidar, UM i friidrett på Bislett Stadion med 783 deltakarar.

KK-Mila, 7. september

Bislettalliansen arrangerte KK-mila på Bislett Stadion. BUL bidrog med om lag 27 frivilligtimar til arrangementet.

Julestemne

BUL arrangerte det årlege Julestemnet i Bærum Idrettspark med god deltaking.

Stemne lengde utan tilløp, 17. desember.

Klubben arrangerte stemne i lengde utan tilløp på Bislett Stadion

Trenarkurs

Tre trenarar har gjennomført trenarkurset friidrett for barn i 2024.

Gruppeaktivitet 2024

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 for å kunne ta best moglege avgjerder.

Medlemmer i Sportsleg utval i 2024:

Edel Halle, Eirik Tanberg, Magnus Kringstad, Simen Wifstad og Svein Erik Strand Tønnesen.

Friidrett:

NM inne 17.-18. februar, Steinkjer

7 medaljar

- 2 gull
 - Per Tinius Fremstad-Waldron på 60m
 - Abdullahi Dahir Rabi på 3000m
- 4 sølv
 - 4 x 200m kvinner: Hanna Bakke, Edel Halle, Nora Proctor og Lilje Patey
 - 4 x 200m herrer: Per Tinius Fremstad-Waldron, Mats Hjørnevik, Sander Werge Nilsen og Tobias Bang Gulbrandsen
 - Per Tinius Fremstad Waldron på 200m
 - Edel Halle i lengde u/tilløp
- 1 bronse
 - Edem Agbo i lengde u/tilløp

UM inne 8.-10. mars, Sandnes

16 medaljar

- 7 gull
 - 4 x 200m G15-17: Josh Anthony Bjerke, Thomas Biermann, Mikael Girma Worku og Jonas Rosholt
 - Sander Werge Nilsen på 60m MU23
 - Lilje Patey på 200m J17
 - Lilje Patey på 400m J17

- Jonas Rosholt på 400m G17
- Thomas Biermann i tresteg G17
- Eirik Halfdansen i kule MU23
- 3 sølv
 - Josh Anthony Bjerke på 200m G17
 - Mats Hjørnevik på 200m MU23
 - Sondre Vik i Tresteg MU23
- 6 bronse
 - Christian Wright på 60m G18-19
 - Lilje Patey på 60m J17
 - Josh Anthony Bjerke på 60m G17
 - Mats Hjørnevik på 60m MU23
 - Halvard Fladby på 800m G18-19
 - Halvard Fladby på 1500m G18-19

NM terreng kort løype 20.-21. april, Bjerke

2 medaljar

- 1 sølv
 - Terrengstafett: Simon Steinshamn og Vetle Solbakken
- 1 bronse
 - Terrengstafett: Mari Ruud og Andrea Engesæth

Holmenkollstafetten 4. mai

Herrelaget kom på 5. plass i eliteklassen. Dette er den beste plasseringa på fleire år.
Kvinnelaget kom på 11. plass i eliteklassen.

NM friidrett 27.-29. juni, Sandnes

4 medaljar

- 1 gull
- 2 sølv
- 1 bronse

Lene Retzius vann gull i stav, Andrea Engesæth fekk sølv på 3000 meter hinder, 1. laget til herrane fekk sølv på 1000 meter stafett. På laget sprang Edem Agbo, Christopher Nordlie, Stephan Kyeremeh og Leon Douglas. Edem Agbo fekk bronsemedalje på 100 meter.

EM i friidrett 7.-12. juni, Roma

Kasper Sagen kom på 22. plass i spyd med eit kast på 74,50. Lene Retzius reiv tre gonger på sin åpningshøgde 4,25 i stavkvalifiseringa og røyk dermed ut av konkurransen. Weldu Negash Gebretsadik blei nummer 44 på halvmaraton med resultatet 1:05:54

Birkebeinerløpet 15. juni

Weldu Negash Gebretsadik vann Birkebeinerløpet med den gode tida 1:10:58:6.

OL 26.juli-11.august, Paris

Lene Retzius tok seg vidare til finalen i stav, og enda på ein 18. plass.

NM junior 2.-4. august, Bodø

9 medaljar

- 3 gull
 - 1000m stafett KU23: Dorothy Ampong, Mathilde Falck, Lilje Patey og Hanna Bakke
 - 1000m stafett MU20: Josh Anthony Bjerke, Christopher Nordlie, Christian Wright og Elijah Ramirez
 - Lilje på 400m KU20
- 4 sølv
 - Christopher Nordlie på 100m MU20
 - Lilje Patey på 200m KU20
 - Hanna Bakke på 400m KU20
 - Mari Ruud på 3000m KU23
- 2 bronse
 - Tobias Bang Gulbrandsen på 400m MU20
 - Johannes Dalland på 800m MU23

NM stafetter 17.-18. august, Moelv

8 medaljar

- 5 gull
 - 4x100m MS: Edem Agbo, Christopher Nordlie, Sander Werge Nilsen, Stephan Skogheim Kyeremeh
 - 4x100m MU20: Josh Anthony Bjerke, Christopher Nordlie, Christian Wright, Ariand Shegani

- 4x100m G15/16: Carl William Holst, Mikael Worku, Radin Kalbasi, Chinua Albert Macfoy-Hutchinson
- 4x400m KU20: Aurora Langbakk Kristiansen, Sofie Sunde, Mathilde Falck, Lilje Patey
- 4x400m MU20: Zion Ramirez, Elijah Ramirez, Jonas Grüner-Mørck, Jonas Rosholt
- 2 sølv
 - 4x100m KU20: Dorothy Ampong, Lilje Patey, Mathilde Falck, Linnea Kristoffersen
 - 4x400m MS: Tobias Bang Gulbrandsen, Mads Hjort-Larsen, Stephan Skogheim Kyeremeh, Leon Douglas
- 1 bronse
 - 4x100m MU20: Elijah Ramirez, Nicolas Eriksen, Thomas Biermann, Zion Ramirez

UM, 30. august-1. September, Bislett

15 medaljar

- 9 gull
 - 1000m stafett J17-19: Dorothy Ampong, Mathilde Falck, Nora Proctor, Lilje Patey
 - 1000m stafett G17-19: Josh Anthony Bjerke, Christopher Nordlie, Christian Wright, Tobias Bang Gulbrandsen
 - Lilje Patey på 100m J17
 - Christopher Nordlie på 100m G17
 - Lilje Patey på 200m J17
 - Christopher Nordlie på 200m G17
 - Lilje Patey på 400m J17
 - Tobias Bang Gulbrandsen på 400m G18-19
 - Sigurd Smitt-Ingebretsen i Slegge G17
- 4 sølv
 - Christian Wright på 100m G18-19
 - Jonas Rosholt på 400m G17
 - Thomas Biermann i lengde G17
 - Sigurd Smitt-Ingebretsen i diskos G17
- 2 bronse
 - Josh Anthony Bjerke på 100m G17
 - Christian Wright på 200m G18-19

NM terreng lang løype, 13. oktober

1 medalje

- 1 gull
 - Andrea Engesæth på 8 km

EM Terreng 8. desember, Antalya

Andrea Engesæth endte på 52. plass.

Lagserien

Både kvinne- og herrelaget endte på en 5. plass. For kvinnelaget er dette én plassering opp fra i fjor, mens for herrelaget er det en plassering ned fra i fjor.

På herresiden rykket 2. laget opp til førstedivisjon, mens 3. laget bevarte plassen i 2. divisjon. På kvinnesiden kom 2. laget på en 20. plass i 3. divisjon.

Ungdomsgruppe sprint-hopp-hekk – Trener: Unni Helland

Gruppen har bestått av om lag 20 gutter og jenter med litt blanda nivå og innsats på trening.

NM senior innandørs, Steinkjer

Lilje Lopes Patey 4. 400 m

Thomas V. Biermann 4. tresteg sen + 5 høyde u/t for junior.

4 x 200 m kvinner

nr 2 Lilje L. Patey løp etappe 4.

UM innandørs Sandnes

J- 18/19

Dorothy Ampong 60 m semi, 200 m utslått

J-17

Lilje Lopes Patey 3. 60 m 1. 200 m 1. 400 m

G-16

Mikael Worku 60 m semi, 200 m utslått

Radin Kalbasi 60 m utslått

G-17

Thomas Biermann 1. tresteg 4. lengde

Josh A Bjerke 3. 60 m finale 2. 200 m

G-18/19

Ariand Shegani 8 60m finale (fikk skade)

Thai Drager 4.lengde, 60m og 200m utslått

MU-23

Akshathan Nadarajah 60m og 200m utslått

Sondre A. Vik 2. tresteg, 60m utslått

4 x 200 m stafett G-15/17

nr. 1 (Josh Bjerke, Thomas Biermann, Mikael Worku, Jonas Rosholt)

NM Stafettar Moelv

4 x 100 m G-15/16

nr. 1. lag 1

(Carl William Holst, Mikael Worku, Radin Kalbasi, Chinua Macfoy-Hutchinson)

4 x 100 m M-20

nr. 1 klubbrekord

(Josh Bjerke, Christopher E. Nordlie, Christian Wright, Ariand Shegani)

nr. 3 lag 2

(Elijah Ramirez, Nicolas B. Eriksen, Thomas Biermann, Zion Ramirez)

4 x 100m senior

nr. 1 klubbrekord

Christopher E. Nordlie løp etappe 2

4 x 400m junior

nr. 1

(Zion Ramirez, Elijah Ramirez, Jonas Grüner-Mørch, Jonas Rosholt)

NM senior Sandnes

KS

Lilje L. Patey 7. 400m

MS

Christopher E. Nordlie 100 m semifinale, ingen finale

Josh Bjerke 60 m + 200 m utslått

Ariand Shegani 60 m + 200 m utslått

1000 m stafett

lag 1 nr.2

(Christopher E. Nordlie, 200m + 3 fra andre grupper)

Lag 3 nr. 7

(Ariand Shegani etappe 1 + Johs Bjerke etappe 3)

NM junior Bodø

K U-20

Dorothy M. Ampong 100 m semi, 200 m semifinale

Lilje Lopes Patey 2.200 m 1. 400 m

Mathilde Falck 100 m semi, 200 m semi

M U-20

Christopher E. Nordlie 2. 100 m

Thomas V. Biermann 5. lengde 4. tresteg

Ariand Shegani 8 100 m finale 200 m semifinale

Elijah Ramirez 100 m utslått 200 m semi

Josh Bjerke 100 m semi 200 m semi

Mikael Worku 100 m + 200 m utslått

1000 m stafett U-23 nr 1 (Dorothy Ampong, Nora Proctor,
Lilje Patey, Hanna Bakke)

1000 m stafett G-20 nr. 1 (Josh Bjerke, Christopher E.Nordlie,
Christian Wright, Elijah Ramirez)

UM hovedmeisterskapet Oslo-Bislett

J-18/19

Dorothy M. Ampong 100 m utslått 4. 200 m

J-17

Lilje Lopes Patey 1. 100 m 1. 200 m 1. 400 m

Sofie Sunde 8. 400 m

J-16

Mathilde Falck 5. 100 m 200 m finale DNF

J-15

Linnea Kristoffersen 100 m semi 200 m utslått

Ane Tyssø Lie 100 m utslått

G-18/19

Ariand Shegani 5. 100 m finale 7. 200 m finale

G-17

Christopher E. Nordlie 1. 100 m 1. 200 m

Josh Bjerke 3. 100 m 4. 200 m

Zion Ramirez 100 m semi 200 m semi

Elijah Ramirez 100 m semi

Thomas Viksaas Biermann 2. tresteg 4. lengde

Adil Suleimann 400 m tid avgj.

G-16

Mikael Worku 100 m utslått 6. 300 m hekk

Radin Kalbasi 100 m utslått 9. lengde

Carl William Holst 200 m utslått

Leo Røren 200 m utslått

1000 m stafett J-17/19

nr 1. (Dorothy M. Ampong, Mathilde Falck, Nora W. Proctor, Lilje L. Patey)

1000 m stafett G-17/19

nr 1. (Josh Bjerke, Christopher E. Nordlie, Christian Wright, Tobias B. Gulbrandsen)

1000 m stafett G-15/16

nr. 4. (Radin Kalbasi, Carl William Holst, Mikael Worku, Chinua Macfoy-Hutchinson)

EM U-18 Banska Bystrica Slovakia blei arrangert 18.–21. juli.

J- U 18

Lilje Lopes Patey 400 m semifinale

G- U18

Christopher Ekene Nordlie 100 m semifinale

Stafett 1000 m Jenter

Noreg nr.7 Lilje løp 4. etappe 400 m

Oppsummering

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

Av jentene så er det Lilje Lopes Patey som har vore forgrunnsfiguren med størst framgang. Ho blei tatt ut på Noregs lag til Europameisterskap i Slovakia for U-18 i juli på 400 m, kor ho kom til semifinale og mangla fem hundredelar på finale. Lilje sprang også ein fantastisk etappe på stafetten.

For gutane sin del er det Christopher Ekene Nordlie som har markert seg mest. Han blei også tatt ut til Europameisterskapen for U-18 i Slovakia på 100 m og stafett. Dessverre blei han utslått i semifinalen med 2 hundredelar.

Unni Helland

Mellom/langdistanse Vaksen – Mosjon – Trenar: Hassan Bouka

Året 2024 har vore prega av ein del skadar og fødslar. Det har derfor ikkje vore så mykje deltaking i konkurransar.

Mars 2024:

Sesongen begynte i Fredrikstad med Fredrikstadløpet i slutten av mars, der nokre frå gruppa deltok på halvmaraton.

April 2024:

Så kom Sentrumsløpet, der dei fleste var med, enten på arrangørsida og/eller at dei sprang enten 10 km eller 5 km.

Mai 2024:

Mai er ein viktig konkurransemånad, der det blir arrangert fleire gateløp, stafettar og baneløp.

Det begynte med Holmenkollstafetten, der BUL stilte opp med fire lag og alle i gruppa fekk sprunge. Nokre sprang i elitelag kvinner, nokre i elite menn, nokre sprang for veteran herrar medan dei fleste andre sprang for mikslaget flest kvinner.

Fornebuløpet: her var det nokre frå gruppa som deltok.

Fleire har sprunge Rekord-løpet i Lier fleire gonger i løpet av våren.

Juni 2024: eit par deltok i Kristina-løpet i Tønsberg.

Juli 2024: Ingen løp.

August 2024: Ingen deltaking.

September 2024:

Drammen halvmaraton, der mange deltok på halvmaraton og nokre deltok på 5 km. På Oslo maraton deltok mange, enten på heil- eller halvmaraton, eller på 10 km.

Oktober 2024:

Norgesløpet, her deltok ein god del på 10 km og nokre på 5 km.

Hytteplanmila – haustens høgdepunkt – hadde mange deltakande frå gruppa

November 2024:

Vintermaraton, mange tok turen til Jessheim og deltok i både heil-, halvmaraton og 10 km.

I løpet av hausten hadde fleire vore i utlandet og deltatt på ulike gateløp, t.d. Berlin maraton og Frankfurt maraton.

I 2024 har eit par deltatt på baneløp. Vi satsar på at fleire konkurrerer på banen i løpet av 2025.

Sesongen blei avslutta med ein hyggeleg sosial samling under julebord i starten av desember.

Hassan Bouka

Mellom- og langdistanse, trenar: Svein Erik Strand Tønnesen

Sesongen 2024 var eit godt år for mellom- og langdistanse i BUL. Herrelaget til IL i BUL kom på femteplass i Holmenkollstafetten mens damelaget kom på ein fin 11. plass. Begge lag hadde innslag av både juniorar og veteranar, og det er svært gode moglegheiter for å løfte plasseringane for begge lag i 2025.

Det beste resultatet i 2024-sesongen blei sett av Abdullahi Dahir Rabi på 5 km gateløp i Monaco med tida 13:24 som også var norsk rekord for senior. Rabi trener no fast med mellomdistansegruppa i Oslo og har hatt fin progresjon gjennom 2024. Han avslutta sesongen med ny personleg beste på 3000 m med tida 7:50. Av andre 3000 m-resultat kan nemnast Håkon Stavik med 8:12, som melde overgang til BUL i 2024 og dermed gjorde eit gledeleg comeback etter mange år med skadeavbrekk. Ibrahim Buras sprang også ein fin 10 km på 28:59 på våren i tillegg til fleire gode terrengløp i utlandet på slutten av året, etter eit skadeopphald undervegs i sesongen.

Blant jentene sprang Andrea Modin Engesæth veldig fint i 2024 med 9:58 på 3000 m hinder og 16:09 på 5000 m. Andrea tok også NM sølv på 3000 m hinder etter å ha dratt feltet i stort sett heile løpet, i tillegg til NM gull på terrengløp lang løype. Sistnemnde NM gull bidrog også til at ho fekk delta i EM terrengløp for senior i Tyrkia i desember. Mari Roligheten Ruud sprang også fleire fine løp, men satsar på ein endå sterkare sesong i 2025.

På dei kortare distansane blant herrane blei det også sprunge fort i 2024 med 3:45 på 1500 m på både Vetle Farbu-Solbakken og Simon Steinshamn. Rabi sprang ein 1500 m på 3:46 samtidig som Mats Hauge var tilbake med piggsko på beina etter overgang til BUL i 2024. Mats sprang 3:50 på 1500 m i 2024, men har ein så sterk personleg beste som 3:39 og satsar på å nærme seg denne tida i 2025. Sebastian van der Veen, Halvard Grape Fladby, Adrian Stene Olsen og Johannes Dalland kan også nemnast med fine løp og perser på høvesvis 3:51, 3:53, 3:58 og 3:58. Det var også fleire fine resultat på 800 m, m.a. Robin Wathne Nedrehagen med 1:53, Adrian Stene Olsen med 1:56 og Adrian Sevaldstad med 2:02.

Det har i tillegg vore god progresjon og mange fine resultat frå de yngste i treningsgruppa, m.a. Frederik Redigh Stickler (G17) med 9:27 på 3000 m og 4:26 på 1500 m, Inger Russnes (J19) med 4:56 på 1500 m og 10:29 på 3000 m og Aurora Langbakk (J17) med 2:21 på 800 m. Hausten 2024 rykka også fleire jenter og gutar frå ungdomsgruppene til BUL opp til junior- og seniorgruppa for å få betre matching og meir mellomdistansetrening inn mot sesongen 2025.

Totalt er treningsgruppa for 15 år til senior i mellom- og langdistansegruppa opp mot 30–35 relativt aktive utøvarar så det er svært god aktivitet og rekruttering, noko som er gledeleg for miljøet. For 2025 er målet endå betre plassering på Holmenkollstafetten, fleire UM- og NM-medaljar for dei beste utøvarane, i tillegg til kvalifisering og gode resultat i U23-EM.

Svein Erik

Sprint Senior, trenar: Jan Herman Hordvik

INNANDØRS:

På vinterhalvåret var NM-gullet til Per-Tinius Fremstad-Waldron høgdepunktet.

Under UM innandørs var gullet til Sander Werge-Nilsen på 60 m eit flott resultat, med Mats Hjørnevik på bronseplass. Hjørnevik følgde opp med sølv på 200 m og fekk med seg 2 medaljar heim frå UM.

Per-Tinius Fremstad-Waldron persa til 6:74 på 60 meter, Sander 6:91 og Mats til 7:02 og det var dei 3 beste denne innandørssesongen. Stephan Kyeremeh og Bereket Wayu var skada på vinteren og deltok ikkje på nokon øvingar.

UTANDØRS:

Per-Tinius Fremstad-Waldron blei skada i mars månad, noko som medførte at han ikkje sprang nokon stemner på slutten av sesongen og heller førebudde seg til vinterens NM. Tross motgangen har han vore topp motivert under skadeperioden. I dag er han 100 prosent frisk og kan satse 100 prosent. Og med Tinius sin gode innstilling og arbeidsmoral vil nok også vegen tilbake vere kortare enn normalt. Vi ser det er eit stykke fram til der han var hurtigheitsmessig, men vi trur på ein god innandørssesong og håpar han vil slå ut i full blom når utandørs startar.

Stephan Kyeremeh tok 5. plass i NM på 200 m kor det var veldig spesielle forhold: ekstrem motvind i svingen og veldig god medvind på oppløpet. Han sprang greitt på sprinten gjennom sesongen, men vi var ikkje fornøgde. Det mest gledelege er at sidan februar har han for første gang gått 1 år utan skader fram til dags dato.

Hanna Bakke hadde ein veldig god utandørssesong med medaljar på junior-NM, men fall under oppvarminga på Norgeslekene og pådrog seg ein kneskade. Ho fikk beskjed om 1 år utan å kunne trene, men progresjonen går overraskande bra og ho har begynt å springe drag og kan jogge. Dette er over all forventning så det kan forhåpentlegvis bli sesong utandørs i 2025.

Bereket Wayu deltok ikkje i heile 2024 grunna ein skade. Han fått trent mykje betre frå slutten av 2024 av, og vi reknar med han spring for fullt utandørs i 2025.

Theodore Fremstad-Waldron hadde ein svært variabel sesong der resultata svinga veldig. Ingen framgang sjølv om han var nærme persane på sitt beste. Han gjorde grep etter utandørssesongen var avslutta, og treningsarbeidet har vore bra resten av 2024. Testar etc. tydar på at han går mot framgang og klart betre resultat frå og med innandørs 2025.

Mats Hjørnevik hadde stor framgang på 100 m og 200 m, men vi hadde forventa betre på 200 m utandørs sidan han sprang veldig sterkt og hadde stor framgang på 200 m innandørs. Total sett var likevel 24-sesongen veldig bra for guten. Han trener godt og seriøst, og det har sett veldig bra ut gjennom dei siste månadane av året og vi trur på ytterlegare steg fram i 25.

Mads Hjort-Larsen sprang nesten ikkje frå august fram til midten av desember 2023, men har fått trent godt sidan og det har ikkje vore nokon problem. Han sprang raskare og raskare utover utandørssesongen og persa godt på 100 og 200 m. Mens på 400 m stilte han berre på eitt løp utanfor NM 4 x 400 m. Godt fornøgd med veldig god 200 meter-springing denne sesongen – ein hardtarbeidande gut.

Udoka Madu sprang på det jamne, trener greitt, men har fokus på trenargjeringa si og er ikkje den som satsar mest, av forstålege grunner.

Sander Werge-Nilsen sprang 100 m på det beste på 10:77, litt bak persen sin. Han hadde ein grei sesong, men etter ein super innandørssesong med stor framgang hadde vi forventa betre på 100 m utandørs. På 200 m inne og ute tok han et steg framover. I byrjinga av september reiste han til Bournemouth for fysiostudier og blir der 4 år. Der har han funne seg ei fin gruppe med gode løparar. Og vi håpar han får litt meir ut i sesongen 2025.

Jonathan Holen hadde ein litt skuffande innandørssesong på 60 m, men persa bra på 200 m inne. Då utandørssesongen starta opna han glimrande, persa i sesongopninga på 100 m i motvind og sette også personleg rekord på 200 m i opninga. Ei veke seinare fekk han akillesproblem og guten sprang nesten ikkje fram til NM kor han sprang sesongens 3. løp og sette ny pers igjen. Det er heva over tvil at utan den skaden ville han hatt mykje større framgang på 100 m. Jonathan drog til Boston, USA for å fortsette økonomistudiet i starten av september. Han trener av og til med andre, men litt vanskeleg sidan friidrett er skulerelatert i USA og hans skule har ikkje friidrettsgruppe. Han får treningsprogram frå meg, og får gjort ein del av dette.

På stafettane hadde gruppa deltakarar på 4 x 200 m innandørs, kor det blei sølv i NM, det blei også NM gull på 4 x 100 m for senior og sølv på 4 x 400 m utandørs.

Oppsummering;

Det var ein del positivt, men også ein del vi ikkje er fornøgd med frå spesielt utandørssesongen, så vi kjem til å korrigere litt for å få ein betre innandørssesong i 2025 enn kva vi følte vi fekk ut i sesongen 2024 utandørs. Vi kan konkludere med at det var ein middels sesong i 2024 ute og veldig bra sesong innandørs 2024.

Sander Myrvang (frå Tjalve), Elijah Ramirez (opp frå junior-gruppe), Christian Wright (opp frå junior-gruppe) og Zion Ramirez (opp frå junior-gruppe) er nye i gruppa frå oktober av. I tillegg har Ida-Louise Øverland som er para-utøvar meldt seg inn i BUL og ho har trent heile 2024 med gruppa.

Til slutt vil eg seie at det er ein fin og motivert gjeng å arbeide med, og dei er alle med på å skape eit godt miljø.

Jan Herman

Sprint senior, trenar: Quincy Douglas:

Innandørs:

Sesongen begynte bra med Erik Hagen og Leon Douglas i aksjon i dei fleste store innandørsstemner: Bassen Sprint, Tyrvinglekene inne, NM inne og Gøteborg. Leon Douglas persa seg til 48,90 inne og Erik Hagen 7.00 på 60 meter.

Thomas Graftås hadde helsemessige utfordringar og fekk berre eitt løp (7.30).

Etter innandørs blei Thea Pedersen ein del av gruppa, noko som var bra for henne og oss. Hyggeleg med ei jente i gruppa og ho tilpassa seg fort. Dessverre hadde hun også sine utfordringar med ein del mindre skadar, men er no tilbake i trening. No skal ho jobbe seg sakte tilbake til nivået hennar som er 7.75 på 60 meter og 12.10 på 100 (målet er 11.60 på sikt).

Vi drog på påskeleir og hadde eit veldig godt utbytte av det. Leon og Thomas viste gode takter og spesielt Leon gjorde store framskritt. Sprang seg ned til 15.7/22.1/33.5 (alt manuelle tider på trening). Sleit litt med toppfart berre 3.10 på 30 meter flying.

Thomas var ikkje 100 % og måtte trene deretter.

Utandørs: Sesongen begynte bra for Erik Hagen og Leon Douglas. Begge deltok på stemner der Leon var mest aktiv med stemner i store deler av landet og med ein opptur då han blei tatt ut på landslaget på 4 x 400 m stafett. Laget sprang der 3,1. Pers blei det også på 150 meter i mai (16,72).

Hagen sprang ein del løp like over 11 sekund og vi merka at 10-tallet var «like rundt hjørnet».

Midtsommars sprang Leon like bak 400-persen med tida 47,89. Sesongen på 400 meter ble noko under pari, men det blei sett solide persar på 100/200/300 (11.41/22.03/34.14).

Hagen kom seg til semifinale på 100 meter i NM med flott pers 10.85!

Leon blei nr. 4 i finalen på 400 meter under svært dårlege forhold.

Sølv på 1000 meter stafett i NM.

Mot slutten av sesongen sprang Leon 22,03 på 200 og persa seg då ned frå 22,35. Ein skadefri og fin sesong på Leon som frå hausten 2024 har satsa fulltid på springinga.

Vi tok fri store deler av september og frå 1.10.24 begynte vi å samkøyre spenstøker med Sander Skotheim og hans trenar Erik Røe. Dette har vore klart merkbart på alle måtar i form av testar osv. M.a. 2.97 på 30 meter flying medio november på leir.

Hagen sprang 2.82 flyng også i medio november.

Følger opp Erik Hagen og Leon Douglas kvar dag med økter og er til stades på 5 økter i veka.

Quincy.

BUL-Veteran, trenar: Quincy Douglas

Gjengen fungerer veldig bra. Ei fast kjerne på 8–9 stk. Nokon kjem og går, og det er stadig fleire som vil vere med. Eg er til stades meir eller mindre kvar tysdag, i tillegg til 3–4 stemner i året. Det er hyggeleg at også to kvinner har blitt med.

Quincy

Sprint ungdom, trenar: Udoka Madu

Året 2024 gav fleire gode resultat for gruppa. Innandørssesongen starta bra med fleire persar. Tobias Bang Gulbrandsen såg 21-tallet på 200 m og 48-tallet på 400 m for første gong. Nora Proctor såg 7-tallet på 60 m på for første gang.

Utandørssesongen starta med pers for Nora, kor ho sprang seg ned til 12,48 og senka den gamle rekorden hennar med 3 tidelar. Nora fekk fjerde plass på 100 m i UM på Bislett, og var også med på stafettlaget som tok gull.

Tobias hadde eit skadeavbrekk etter innandørssesongen, men kom seg tilbake på banen mot slutten av utandørssesongen. Det blei bronse i Jr-NM, og han blei tatt ut til nordisk juniorlandskamp. Under UM på Bislett blei det siger med tida 47,93, pers med 1 sekund og høgt opp på lista for g18 i Noreg gjennom alle tider. Han var også med på stafettlaget som tok gull.

Jonas Mæland Rosholt fekk omsider sprunge stemner denne sesongen etter problem med ryggen. Han sprang inn til siger i heatet sitt på Norgeslekene, første gong han sprang 400 m, og forstod at det er ein distanse som passar han bra. Under UM persa han med eit halvt sekund, og var nære å sjå 51-tallet den andre gongen han sprang distansen. Jonas og Tobias er gode treningspartnarar og pushar kvarandre godt på trening, og ein ser at Jonas har ein del meir å gå på, spesielt på 400 m.

Tida Sanyang kom tilbake frå utveksling på sommaren og er tilbake i god trening igjen. Det blir spennande å sjå kva ho kan få til med god trening i kroppen. Ho og Nora er gode treningspartnarar, og trener veldig godt saman.

Etter utandørssesongen har gruppa fått tilskot av nye medlemmer. Blant andre har Tobias og Jonas fått seg ny treningspartnar i Jonas Rosholt. Denne 400 m-/400 m-hk-gjengen passar veldig bra saman, og pushar kvarandre godt på trening.

Udoka

Treningsgruppe – Magnus Kringstad (vår 2024)

Adrian Sevaldstad hadde ein god sesong med pers på 800 m frå 2.04 til 2.02, og på 1500 m frå 4.28 til 4.19. Han blei sendt vidare til Svein Erik si gruppe etter utandørs for å kome inn i eit meir reint mellomdistanse-miljø.

Christian Wright hadde ein veldig fin sesong, utan skader. Persa på 60 m innandørs frå 7,09 til 7,08. Utandørs persa han på 100 m frå 11,03 til 10,87, og på 200 m frå 22,35 til 22,05. Tok sølv på 100 m i UM og blei tatt ut til å springe stafett under nordisk juniorlandskamp. Han blei sendt vidare til Jan si gruppe for å få eit større sprintmiljø rundt seg, og for at Jan skal ta seg av oppfølginga vidare.

Dina Rosenvinge Aasen har slitt med samanhengande skadeavbrekk i snart 2 år som følge av fleire ulike skader. Ho er no tilbake i så å seie full trening. Ambisjonen er å kome i gang med konkurransar i mai/juni og deretter springe raskare og raskare utover sommaren.

Jonas Mæland Rosholt hadde ein kjempebra sesong. Innandørs persa han frå 7,54 til 7,24 på 60 m. Utandørs persa han på 100 m frå 11,55 til 11,26. på 200 m frå 22,82 til 22,66, på 400 m frå 50,82 til 49,25. Tok sølv på 400 m i UM. 400 m hekk var likevel hovudøvinga. Her persa han frå 57,20 til 54,22 på 84-hekkane. På 91-hekkane persa han frå 62,09 (2022) til 55,39. Han kvalifiserte seg også til U18 EM i Slovakia på 400 m hekk, der han kom seg til semifinalen. Etter sesongen blei han sendt vidare til Udoka si gruppe der det er eit større langsprintmiljø.

Nicolas Alexander Baranyi Eriksen hadde ein fin sesong med pers på 60 m innandørs frå 7,18 til 7,15. På 100 m frå 11,17 til 10,99, og på 200 m frå 22,57 til 22,44. Etter utandørs drog Nicolas til Spania for å studere, men har framleis friidrettssatsinga og trener med ein spansk klubb i Madrid.

Sigurd Fergestad fekk dessverre ein kortvarig sesong med strekk i eit av dei første stemna. Han kom seg aldri tilbake etter dette og la piggskoa på hylla før innandørssesongen for å starte opptreninga til militæret.

Magnus

Spydgruppa, trenar: Åsmund Martinsen

Spyd er ei skadeutsett øving og ein er sjeldan så heldig at ein kommer seg igjennom ein heil sesong utan problem. Det var dessverre slik også førre sesong. Begge gutane viste tidvis gode takter, men med manglande kontinuitet uteblei de store resultata. Best blei Ruben som missa NM-kravet med fattige 8 cm i siste kvalifiseringsmoglegheit.

Vi er i full gang med oppkøyring til neste sesong og kjem sterkare tilbake.

Åsmund

BVT-SESONGEN 2024, leiar: Kjetil Myklebust

Eit nytt år er lagt bak oss – og vi er allereie godt i gang med sesongen 2025 når oppsummeringa av fjoråret blir skrive her. Vi må starte med at året 2024 såg ein fin tilvekst i gruppa der både fotball, handball og BUL-Ung fekk nye deltakarar i løpet av året. Særleg gledeleg er veksten i handballgruppa som no er større enn på fleire år, men plass til fleire er det. Heldigvis har vi fleire fotballspelarar som elsker handball også, noko som har ført til at gruppa igjen har fått ei stabil treningsgruppe.

Handball-gjengen vår spelar haust-vår-sesong og er no inne i avsluttande fase av 2024/25-sesongen, men dei første fire serierundane har vore ein opptur der nye spelarar har funne sin plass på bane og dei eldre har blomstra i lag med dei nye. Stødig leia av Anett. Men vi treng fleire trenarar då vi i løpet av 2024 måtte seie farvel til ein av våre stødige trenarar for både handball og BUL-Ung.

For fotballaga våre blei og 2024 ein stor suksess. Med to lag i alt av serie og cup har det vore mykje fotball på gjengen dette året. I seriespelet stakk BUL 1 av med ligagull for andre år på rad etter ein botnsolid sesong. På VIVIL-lekene stakk begge våre lag av med den store gullmedaljen. Der blei Ole Corneliusen matchvinnar i finalen for BUL 2 til stor jubel, før BUL 1

få minutt seinare sørga for The Double mot heimefavoritt VIVIL.

Årets høgdepunkt var nok ein gang Landsturneringa. I år heilt oppe i Bodø. 30 menn og kvinner telte vår store gjeng, inkludert alle. Her hadde vi tre fantastiske dagar der det blei både fjelltur, museumstur, shopping og opningsshow den første dagen. Deretter følgde to dagar spekka med kampar, inkludert ein bankett mellom dagane. Det er her oppe vi også får sett nivået på fleire av laga og heller ikkje i år fekk vi med oss den store pokalen frå Landsturneringa. Men alle våre tre lag leverte fleire strålande kampar og fekk med seg både sigrar og tap. BUL 1 var uansett nærmast og sikra seg ein tredjeplass etter å ha slått Namsos 3–0 i bronsefinalen.

Ei fantastisk helg var det uansett, og kanskje den beste landsturneringa gjennom tida. Underteikna tar også av seg hatten for korleis spelarane våre representerer klubben på ein så god måte gjennom tre intense dagar med mykje folk, venting, kaos og aktivitet. Det kan lett bli litt mykje for enkelte når ein er samla i så tett lag gjennom så lang tid, men gjengen vår viser på slike turar det gode samhaldet der ein blir inkludert og tatt vare på av alle.

I 2025 går turen til Bergen, og førre gong vi var der tok handballaget vårt sitt første gull i Landsturnering. Kanskje det vil skje noko stort der i 2025 og?

For 2024 må det også sendast ein ekstra stor takk til Erlend. Fotballtrenaren som gjennom året har stått mykje aleine for treningane grunna sjukdom og mangel på trenarar. Han har gått inn på BUL-Ung og leier denne med stødig hand, saman med Anett, som også har måtta klare seg ein del aleine med handballaget sitt.

Takknemlege som vi er, kan ikkje denne rovdrifta halde fram, så vårt største håp for 2025 er faktisk at vi får fleire trenarar på plass. Det fortene både dei og spelarane våre.

Kjetil

Langrenn 2024:

Oppsummering langrenn kjem i endeleg versjon.

Sportsleg oppsummering 2024

Barnegruppe 2011-2012

Treningsåret 2024 var, som i 2023, svært vellykka. Før sommaren delte vi opp gruppa, (nokre var med Nicolas, Sander og Mats), for å få meir individuelt tilpassa trening. Gruppa er variert når det kjem til utvikling og ambisjonar, derfor var det positivt å kunne dele gruppa i denne perioden. I haust slo vi gruppene saman igjen, og Adrian, Mats og Christoffer begynte som trenarar for gruppa, i tillegg til Edel. Dette har vore veldig positivt og treningane blei meir varierte. Adrian hadde mellom anna ei gruppe med langdistanse/intervall, som var veldig populær. Barna viser stor løpeglede, progresjon og tar til seg beskjedar. Elles har vi halde fram med mykje sprint, hekk og lengde. Alle utøvarane har vist framgang frå i fjor, spesielt teknisk. Stadig fleire tør å utfordre seg sjølve i dei tekniske øvingane. Dei nye har også vist rask framgang og passar godt inn i gruppa. Det er veldig gøy å sjå at alle blir sterkare og raskare, samtidig som dei viser idrettsglede på trening.

Fleire deltar i konkurransar enn tidlegare. Om lag halvparten konkurrerer fast. Vi har også stilt med nokre stafettlag i løpet av 2024, og kjem til å fokusere meir på dette i 2025.

Alt i alt, var 2024 ein super sesong, både på trening og på konkurransar. Alle har utvikla seg masse som utøvarar, og vi trenarar gler oss til å følge utviklinga deira vidare.

Edel, Adrian, Mats og Christoffer

Barnegruppe 2013

Treningsåret har alt i alt gått veldig greitt. Det er godt miljø i gruppa og nye medlemmar blir tatt godt imot. Barna er engasjerte og har fine, personlege eigenskapar. Framover ønsker vi å fokusere meir på tekniske øvingar.

Det er grei deltaking på stemne, der dei same 5-8 stykk konkurrerer.

Vi har slite med forseintkommingar og uro, spesielt blant jentene. Dette går utover tida til dei andre i gruppa som gjerne vil setta i gang. Vi har tatt dette opp med utøvarane og vi kjem til å kontakte foreldre viss dette ikkje betrar seg.

Bortsett frå dette, har perioden vore fin og gruppa har fungert godt.

Tida, Johanna og Ariand

Barnegruppe 2014

Vi har hatt varierende oppmøte og motivasjon i gruppa gjennom treningsåret. Nokre av utøvarane viste treningsglede og utvikling, medan andre var mindre interesserte, noko som til tider påverka treningsflyten. Vi har også hatt utfordringar med forseintkommingar. Dette fører til at vi kjem seinare i gang og det påverkar gjennomføringa av øktene.

Trass i desse utfordringane, hadde vi mange fine treningar, der ungane fekk prøve eit breitt spekter av øvingar. Utøvarane fekk prøve seg på både høgdehopp, lengdehopp, intervall og andre varierte og morosame aktivitetar. Dette skapte engasjement og utøvarane lærte seg grunnleggjande friidrettsteknikkar.

Deltakinga på stemne var låg. Nokre av utøvarane deltok på sommarstemnet til BUL, men utover dette var det ingen som konkurrerte .

Sjølv om vi hadde nokre utfordringar med oppmøte og motivasjon, ser vi at dei som deltok aktivt, viste framgang. Vi håper å bygge vidare på dette i kommande sesong.

Adrian, Elijah og Eden

Barnegruppe 2015

2024 var både spennande og utviklande for gruppa. Gjennom variert trening forbetra dei teknikken sin i både løp og leik og fleire sette nye personlege rekordar. Barna deltok i fleire konkurransar, kor dei viste framgang og kor dei lærte å handtere konkurransesituasjonar. Lagånda var sterk, og barna støtta kvarandre både på trening og i konkurransar, noko som har skapt eit positivt miljø. Vi ser frem til å fortsette utviklinga i åra som kjem, med fokus på både teknikk og mental styrke.

Dorothy, Lilje, Zion og Isa

Barnegruppe 2016

2016-gruppa har hatt eit veldig fint år med god motivasjon og ei positiv stemning i gruppa. Det har vore ein variert treningskvardag der me har vore innom mange ulike øvingar, men spesielt har me fokusert mykje på høgdehopp og stafettløp. Me har også fått inn to gutar frå 2014-kullet, då dei skilde seg ut som ivrige og flinke utøvarar. Overgangen har gått veldig fint, og dei har vorte godt integrerte i gruppa både sosialt og treningsmessig.

Ein viktig del av treninga vår har vore tidleg introduksjon av intervalløktar. Me ser dette som ein sentral del av utviklinga og meiner det gir eit godt grunnlag for vidare framgang. Framover vil me leggja meir vekt på konkurranseførebuaande trening. Me ønskjer å gi utøvarane eit betre grunnlag for å prestera i konkurransar gjennom spesifikke øktar og meir fokus på teknikk i dei tekniske øvingane.

Alt i alt har det vore ein svært god periode for 2016-gruppa, og me ser fram til vidare utvikling og meir konkurranse framover.

Eden og Adrian

Barnegruppe 2017

Gruppa er ein livleg gjeng, og friidrett er nytt for dei fleste. Det er lite fråvær, flesteparten møter opp kvar onsdag. Eit par stykk slutta i løpet av hausten. Vi leikar og spring mykje, etter ønske frå barna. Stafett er populært. Vi har også hatt en del høgde – og lengdehopp.

Framgangen i løpet av hausten var ganske god, etter kvart som barna vende seg til at dei var på trening. Har ikkje fått nokre klager, så det verker som om dei trivst.

Anne Marie og Lars

Barnegruppe 2018/2019

Vi starta med treningar i august. Dei første vekene fokuserte vi på å lage ei trygg treningsgruppe kor barna ble kjende med kvarandre og oss trenarar. Vi var tydelege med kva reglar som gjeld på trening (vere stille når trenarane snakkar og at dei berre kan opphalde seg der vi har sagt det er lov), og brukte litt tid på å øve på reglane. I denne perioden fekk vi også testa ut kva nivå vi skulle legge oss på under treningane.

Gjennom året har vi vore innom løp, hopp og kast, og fokusert på grunnleggande motoriske ferdigheiter. Vi har prøvd å variere treningane, slik at vi får prøvd alle dei ulike øvingane i friidrett. Dette syntest barna var gøy. Særleg kastøvingar og stafett er morosamt. Sjølv om barna er små, får dei til overraskande mykje. Eitt eksempel er at dei fint klarer å starte løpet frå tre-punkts start og reagere riktig på "klar" og eit klapp. Det har til og med gått fint å starte frå startblokk.

Den største utfordringa har vore å planlegge treningane inne, sidan det er vanskeleg å vite kva område som er ledige. Mykje støy og til tider liten plass, gjorde det vanskeleg å gjennomføre treninga slik vi hadde planlagt. Særleg med tanke på leik, og at det å måtte stå i kø og vente skaper mykje uro. Vi opplever likevel at barna synest det er gøy på trening, og at dei gler seg til å komme tilbake.

Hanna og Maybel