

Årsmelding 2025 for Idrottslaget i BUL

Styret:

Leiar:	Marius Frøvig Schneider
Nestleiar:	Hilde Abelvik Osnes
Medlem:	Angelica Okparaebo
Medlem:	Brita Nummedal
Medlem:	Thomas Patey
1. varamedlem:	Kenneth Baranyi Eriksen
2. varamedlem:	Geir Sigmund Vaage

Representasjon:

European Athletics: Styret: Anne Farseth (medlem).

Norges Friidrettsforbund: Styret: Anne Farseth (medlem i kraft av å vere styremedlem i EA).

Bislettalliansen: Styret: Håvard Hasås (medlem), Anne Farseth (medlem).

Oslo Friidrettskrets: Hilde Osnes (Nestleiar).

Administrasjonen:

Idrottslaget har, saman med administrasjonen i Bondeungdomslaget i Oslo, kontor i Rosenkrantz' Gate 8. Magnus Kringstad har vore sportsleg leiar i 50 prosent stilling fram til og med mars, og i 100 prosent stilling frå og med april. Simen Wifstad har vore administrasjons og arrangementsansvarleg og Eirik Tanberg har vore Dagleg Leiar. Frå tidleg mai til midten av September, var Simen fungerande dagleg leiar mens Eirik var i foreldrepermisjon.

Ved utgangen av 2025 utgjer administrasjonen i Idrottslaget 3 årsverk.

Økonomi:

Idrottslaget hadde i 2025 ei omsetning på 13 669 770 kroner og eit overskot på 1 574 244 kroner.

Budsjettet viste eit overskot på 800 000 kroner.

Rekneskapen er avlagt under føresetnad om framleis drift.

Medlemsutvikling

IL i BUL hadde totalt 517 betalande medlemmer i 2025, ein nedgang frå 524 i 2024.

Ventelistene har gått ned frå omlag 65 barn under 15 år ved årsskiftet 2024/2025, til omlag 25 barn ved årsskiftet 2025/2026. Det er no ganske korte ventelister. Dette kjem av primært eit meir effektivt inntak, og oppfølging av kapasitet i grupper. Det er ikkje noko som tyder på at mengd som i utgangspunktet set seg på venteliste har gått ned.

Strategi

IL i BUL har gjennom mange år lagd ned ein stor innsats for å utvikla yngre utøvdarar frå eigen klubb. I 2025 vart det oppretta eigne konkurransegrupper for alderssegmentet 11-14 år. Formålet var å styrkja tilbodet til dei som ønskjer å trenast målretta mot konkurransar. I seniorgruppene er det mest aktivitet innanfor sprint og mellom-/langdistanse for menn. Målet dei neste åra er meir allsidig aktivitet, og ein auka kjønnsbalanse.

IL i BUL arbeider vidare for å styrkja Sentrumsløpet som arrangement og inntektskjelde. Samtidig vil klubben halde andre arrangement som mellom anna friidrettsskula på Bislett stadion, Julestemne i Bærum Idrettspark, barnestemna på Bislett stadion og jamlege meisterskap på bane.

På grunn av mangel på data har det eine hovudmålet i den sportslege planen vorte endra:

- Tidlegare mål: IL i BUL skal vere blant dei 3 klubbane med flest poeng på meisterskapstabellane for UM, Junior NM og NM (utandørs på bane).
- Nytt mål: IL i BUL skal stilla med så mange deltakarar og ta så mange medaljar som mogleg i både UM, Jr NM og NM (utandørs på bane).

Det andre hovudmålet står som før:

- IL i BUL skal vere blant dei 3 klubbane med flest registrerte resultat i NFIFs resultatstatistikk.

I 2025 vart klubben nummer 9 (739 resultat) innandørs og nummer 5 (1339 resultat) utandørs på NFIFs resultatstatistikk. 2078 resultat totale.

I 2024 vart klubben nummer 9 (585 resultat) innandørs og nummer 7 (1457 resultat) utandørs på NFIFs resultatstatistikk. 2042 resultat totale.

Arrangement:

ASICS Sentrumsløpet

Laurdag 26. april arrangerte Idrottslaget Sentrumsløpet med til saman 16 969 påmelde deltakarar. 10 KM vart utseldt i god tid før løpet. Det vart endå ein gong ny Sentrumsløps-rekord for Idrottslaget i BUL. Løpebølgjen avtek ikkje og laget arbeidar for vidare vekst i 2026.

NM inne

SK Vidar, IL i BUL, IK Tjalve og Oslo Friidrettskrets arrangerte NM inne i Bærum Idrettspark 21.-23. februar.

Bislettleikane:

SK Vidar og IL i BUL arrangerte Bislettleikane for 6-12-åringar på Bislett Stadion 21. mai.

Barnas Bislettdag:

Bislettalliansen arrangerte Barnas Bislettdag 15. juni. Idrottslaget bidrog med 16 timar dugnad til arrangementet.

Bislett Games dag 1:

Onsdag 11. juni arrangerte Bislettalliansen Bislett Games dag 1. Klubben bidrog med 17,5 timar dugnad til arrangementet.

Bislett Games:

Torsdag 12. Juni arrangerte Bislettalliansen Bislett Games. Idrottslaget bidrog med 150 timar dugnad til arrangementet.

IL i BULs friidrettsskule:

Klubben arrangerte friidrettsskule for barn på Bislett Stadion i veke 26, 27 og 32 med 179 deltakrar, ein markant auke frå 2024.

Jentemila

6. september arrangerte Bislettalliansen Jentemila på Bislett Stadion. Klubben bidrog med 159 timar dugnad til arrangementet.

KM hopp utan tilløp:

25. oktober arrangerte Idrottslaget KM i hopp utan tilløp i Teatersalen til BUL.

Julestemne

29. november arrangerte klubben det årlege Julestemnet i Bærum Idrettspark med god deltaking.

Gruppeaktivitet 2025

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 bestemte på hausten. Her arbeider klubben for å sikra rettferdig fordeling av pengar mellom dei ulike utøvderna. Utvalet diskuterer både budsjett og inntekter gjennom året for å kunna ta best moglege avgjerder.

Medlemmer i Sportsleg utval i 2025:

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

Friidrett:

UM innandørs, Ulsteinvik, 31. jan-2. feb.

- 6 gull
- 6 sølv
- 3 bronse

NM innandørs, Bærum, 21-23. feb.

- 6 gull
- 2 sølv
- 1 bronse

UM Terreng kort løype, Oslo, 5-6. apr

- 1 gull
- 1 sølv

Holmenkollstafetten

- Herrelaget kom på 6. plass i eliteklassen. Kvinnelaget kom på 9. plass i eliteklassen.

NM friidrett, Askøy, 1-3. aug

- 2 gull
 - Ida-Louise Øverland i lengde, KS para

- Kasper Sagen i spyd, MS
- 1 sølv
 - Per Tinius Fremstad-Waldron på 100m, MS
- 1 bronse
 - Andrea Modin Engesæth på 3000m hinder, MS

U20 EM 7-10. aug, Tampere, Finland

Deltakrarar frå BUL:

- Christopher Nordlie
 - Forsøk 100m
 - Forsøk 200m
 - Forsøk 4x100m
- Lilje Patey:
 - Semifinale 400m
 - 6. plass 4x400m
- Richard Dahn:
 - Forsøk 4x100m

Junior NM 15-17. aug, Bergen

- 1 gull
- 5 sølv
- 6 bronse

UM 5-9. sept, Stjørdal

- 3 gull
- 6 sølv
- 2 bronse

NM Terreng lang løype, Jessheim, 12. okt

- 1 sølv
- 1 bronse

Sprint - trener Jan Hordvik

Innandørs NM

60m Per-Tinius Fremstad-Waldron gull med 6.66 som også var meisterskaps rekord.

4 x 200m; Per-Tinius Fremstad-Waldron, Mats Hjørnevik, Theodore Einar Fremstad-Waldron og Christian Wrigth alle fra gruppa tok Gull.

Innandørs UM.

60m Bronse UM innandørs 20-22 på Mats Hjørnevik

200m Sølv UM innandørs 20-22 på Mats Hjørnevik Utendørs

Utandørssesongen;

Starta sesongen med ny norsk U-23 rekord på 4 x 200m der Mats Hjørnevik, Mads Hjort-Larsen, Sander Werge Nilsen og Ariand Shagani sprang på laget, dei 2 førstnemnde tilhørte gruppa vår, seinare på sesongen var Christian Wright med å setja norsk rekord på 4 x 200m for senior-U-23 og senior.

Per-Tinius Fremstad-Waldron tok sølv i senior NM på 100m.

Gull på 4 x 400m for senior; På laget deltok Mads Hjort-Larsen og Sander Myrvang.

Gull på 4 x 100m for senior; På laget deltok Per-Tinius Fremstad-Waldron.

Gull på 4x400m for junior; På laget deltok Christian Wrigth og Elijah Ramirez.

Gull 1000m stafett for junior NM, Christian Wrigth var med på laget.

Bronse på 100m for Christian Wrigth på 100m for junior.

Gull på 1000m stafett i UM; Elijah Ramirez var med på laget.

Ida-Louise Øverland deltok i VM i india para, vart slått ut i forsøket på 100m.

Yngste mann Chika Okeke Vant VU spelen på 60m hk og sette norsk aldersrekord på 60m flat.

Utøvarar:

Per-Tinius Fremstad-Waldron pers på 100-150m og 200m utandørs denne sesongen. 60m innandørs.

Ida-Louise Øverland pers på. 60m -100m utandørs denne sesongen, og pers på 60m innandørs.

Mads Hjort-Larsen pers på 60m-200-300 utandørs denne sesongen og pers på 60m og 200m innandørs.

Jonathan Holen pers på 100m utandørs denne sesongen. Var storsett heile året i Boston, og sprang berre 3-4 stemnar totalt. Men tilbake no og trenar godt.

Theodore Fremstad-Waldron; pers på 100m, 150m og 200m utandørs, og pers på 60m og 200m innandørs.

Mats Hjørnevik, pers på 100m, 150m-300m og 400m utandørs, og innendørs pers på 60m.

Sigve Estensgård, pers på 60m-100m-150m-200m og 400m utandørs, og 60m-200m og 400m innandørs.

Bereket Wayu sette ingen persar, men glad for å han tilbake og trenar bra, etter å ikkje delteke i 2024.

Zion Ramirez: pers på 60m-100m-200m og innandørs pers på 60m og 200m.

Elijah Ramirez: Pers på 60m-100m-150m-200m og 400m, og innandørs pers på 60m og 200m.

Sander Myrvang pers på 200m utandørs og pers 200m innandørs.

Christian Wrigth pers 60-100-150-200-300 og 400m, innandørs pers på 60m og 200m.

Hanna H. Bakke pers på 100m utandørs, sprang ikkje innandørs. Ho drog til New Zealand i juni, og er no tilbake, men skadde og må vera varsam i eit par månader.

Yngste mann Chika Okeke sprang sterkt gjennom heile sesongen og markerte seg fint på stemna.

Så det var ein grei sesong, men hadde eit par skadar me skulle vore forutan. Var fornøgd med dei fleste, men var eit par som eg gjerne skulle sett betre utvikling på.

Sprint – Trenar Udoka Madu

2025 vart eit sterkt år for gruppa, med mykje bra innsats og fleire gode resultat.

Tobias leverte bra då han tok kravet til U20-EM på første forsøk under Tyrvinglekene. Han fekk trenar godt gjennom sommaren, og var klar for meisterskapen. Dessverre vart det ein kjenning i lysken dagen før avreise. Tobias viser at han spring fort med relativt lite trening. Målet vidare er å få trenar godt utan å få skadeavbrekk.

Jonas Rosholt vann 400m under UM innandørs med personleg rekord, og første gong på 48-talet. Utandørs er øvinga hans 400m hk, og han sprang seg ned 2 sekund frå året før. U20-EM-kravet var tre hundredelar betre enn den nye persen, så det var kjipt og akkurat ikkje klare det største målet for sesongen. Likevel vart han teken ut til å springa 4x400m under U20-EM, men denne stafetten vart ikkje noko av for det norske laget.

Jonas Grüner-Mørck fekk endeleg vist kva han er god for og tok store steg på 400 meter. Den gamle persen forbetra han med nesten fire sekund, som resulterte i både finaleplass i NM og medalje i junior-NM. All treninga han har gjort opp gjennom åra med Tobias og Jonas R kom endeleg til god nytte, og han fekk vist noko av potensialet sitt på øvinga. Han enda sesongen med solide 48,58 og ein fjerdeplass i ein svært sterk 400m finale under UM i Stjørdal.

Nora leverte ein svært sterk innandørssesong, med solid framgang og personleg rekord heilt ned til 7,74 på 60 meter. Dessverre vart det ingen utandørssesong då ein ryggskade kom i vegen. Ho kom i gang med opptreninga igjen i løpet av sesongen, og er på god veg mot neste sesong.

Tida hadde både ein bra innandørssesong og utandørssesong i 2025. Ho tok store steg, og sprang for første gong på 12-talet på 100 meter, med solide 12,58. Dette var eit stort steg i rett retning, og det var godt å sjå så stor framgang for ein som har lagt ned mykje arbeid opp gjennom åra.

Edel var endeleg på beina igjen etter mykje skadetrøbbel. Fokuset har vore å komma tilbake frå skade, og konkurrera igjen og visa kva ho er god for. Målet framover er å minska skadeavbrekka ho har vore plaga av dei siste åra, då det viktigaste er å vera skadefri.

BVT – Leiar: Kjetil Myklebust

Eit nytt år er lagt bak oss – og me er alléreia godt i gang med sesongen 2026 nåroppssummeringa av fjoråret blir skreva her.

Sportsleg har det vore eit år der handballgruppa fortener ekstra stor kred. For få år sidan såg det ut til at det ikkje var liv laga for eit handballag i regi av BVT, med få spelarar og aldrande spelargruppe. Her har vinden snudd totalt. Gjennom det siste året har denne delen av BVT vakse og vakse og vakse. Gruppa har vorte so stor at me for første gong i historia må stilla med to lag i seriespelet som no går føre seg. Frå å knapt ha spelarar til å stilla lag til å kunna stilla med to sterke mannskap trass i frávær. Det er fantastisk. 2025 har vorte leidd stødig av Anett som også i løpet av 2025 fekk hjelp av vår nye trenar Aurora. Ho har gått inn som trenar både hos BUL Ung, handball og fotball. Så fort me får på plass ein fjerde trenar vil ho gå over som trenar for den eine av dei to vaksengruppene. Stor takk til desse to og vår fotballtrenar Erlend som styrer skuta i kvardagen. Her har me tre flotte representantar for Idrottslaget.

I 2025 har BUL Ung mista fleire av sine, men dette fordi alder tilseier at dei har kunne gått vidare til fotball eller handballgruppa. Dette var målsetjinga ved oppstart og me har fleire av våre første BUL Ung-utøvdarar no med i handballgruppa. No ønskjer me oss fleire medlemmar til BUL Unge for å byggja opp igjen den gruppa litt.

Handball har som nemnd hatt ein kraftig vekst og enda opp med å ta gull i Landsturneringen i Bergen. Akkurat som førre gong me var i Bergen. Haukelihallen har dermed vorte favorittarenaen vår. Det var idrettsglede på høgt nivå. I tillegg har dei vore med på Vivil-leikane med flott innsetts og dessutan seriespel som går frå haust-vår.

Fotballgruppa har som dei siste åra stilt to lag i både seriespel og cup. Her var me tilbake med eit 7ar-lag for våre beste på eit nivå me ikkje har prøvd oss på sidan før pandemien. Det vart ein tung, men lærerik oppleving, og truleg må me gå tilbake til to 5ar-lag denne sesongen. Sportsleg opptur kom det derimot på Vivil-leikane der 7ar-laget tok gull og jammen gjorde me ikkje det på Landsturneringen i Bergen òg. Det første gullet i fotball sidan Landsturneringa i Tromsø i 2010. Ei fantastisk helg i Bergen vart det og no er me klare for Landsturnering i Oslo i 2026. Kortare reise, og mange er nok skuffa over at det blir eit år utan hotellopphald og alt som følgjer med.

For 2026 ønskjer me oss ein siste trenar på plass for å gjere stallen komplett. Idrettsglede, samhald og sportsleg utfordring har me allereie på plass.

Sprint/hopp – Trenar: Unni Helland

Gruppa har bestått av ca 20 stk. gutar og jenter med litt blanda nivå og innsats på trening.

NM Stafetter Sandnes

4x100m G-15/16 nr. 2

(Kevin Nikpour, Chinua Macfoy-Hutchinson.

Aleksander Moen, Eirik Henjum)

4x100m M-junior DNF

4x100m M-senior nr. 1 tangering klubbrekord

Christopher E. Nordlie sprang etappe 3

4x100m K-junior nr. 3 (etappe 2 Lilje Patey, 3.Mathilde Falck,
4. Linnea Kristoffersen)

4x400m K-junior nr. 2 (Ane T. Lie, Sofie Sunde, Mathilde Falck, Lilje Patey)

NM senior Askøy

KS Dorothy Ampong 100m semi. Ingen finale
Lengde finale

MS Thomas V. Biermann 5. lengd 5. tresteg

NM junior Fana, Bergen

K U-20 Lilje Lopes Patey 3. 200m 2. 400m

Sofie Sunde 200m utslått

M U-23 Sander Werge Nilsen 6 100m 200m finale DNF

Ariand Shegani 100m utslått

M U-20 Christopher E. Nordlie 2. 100m 3. 200m

Richard Dahn 2. 200m

Thomas V. Biermann lengd finale 3. tresteg

Mikael Worku 100m + 200m utslått

1000m stafett U-23 nr. 2 (2.Dorothy Ampong, 3.Sofie Sunde, 4. Lilje Patey)

1000m stafett G-20 nr. 1 (2. Christopher E.Nordlie, 3. Richard Dahn)

UM hovudmeisterskapen Stjørdal

J-18/19 Lilje Lopes Patey 2. 200m 2. 400m

Sofie Sunde 5. 400m

J-17	Mathilde Falck	6. 100m	
J-16	Linnea Kristoffersen	100m + 200m utslått	
	Kristine Grimstad	200m utslått	
G-18/19	Christopher E. Nordlie	1. 100m	1. 200m
	Kasper V Engvik	100m utslått	
	Adil Suleimann	400m tid avgj.	
	Thomas Viksaas Biermann	2. tresteg	
G-17	Mikael Worku	100m utslått	6. 300m hekk
	Carl William Holst	400m tid avg.	200m utslått
G-15	Aleksander Moen	2. tresteg	100m + lengd utslått
1000m stafett J-15/16 nr. 5	(1. Kristine Grimstad, 2. Linnea Kristoffersen)		
1000m stafett J-17/19 nr 3.	(1. Mathilde Falck, 4. Lilje Patey)		
1000m stafett G-17/19	nr. 1	(2, Christopher E. Nordlie)	

EM U-20 Tampere, Finland 7-10. august

J-U 20 Lilje Lopes Patey 400m semifinale utslått

G-U 20 Christopher Ekene Nordlie 100m + 200m utslått

Stafett 4x400m Jenter Norge nr.6

Lilje sprang 1. etappe 400m

Stafett 4x100m gutar DNF (2.Christopher Nordlie 4. Richard Dahn)

Junior Galla i Mannheim, Tyskland

Lilje var teken ut på 400m nr3. med pers 53.67. Christopher 100m nr 4 B-finale 10.66

Nordisk juniorlandskamp Uppsala, Sverige

Lilje Patey 2. 400m Christopher Nordlie 3.100m + 2. 200m

Oppsummering

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

Av jentene så er det Lilje Lopes Patey som har vore forgrunns figuren med størst framgang.

Lilje vart teken ut på Noregs lag til Europamesterskap i Finland for U-20 i august på 400m.

Ho kom til semifinale, mangla litt på finale. Lilje sprang også ein fantastisk etappe på stafetten.

På gutesida er det Christopher Ekene Nordlie som har markert seg mest saman med Richard Dahn som begge var med i EM U-20.

I tillegg har Thomas Biermann hatt ein flott framgang lengd og tresteg.

Distanse – Trenar: Hassan Bouka

Året 2025 har dessverre vore prega av ein del skadar og graviditet. Det har derfor ikkje vore som mykje deltaking i konkurransar.

Mars 2025:

Sesongen byrja i Fredrikstad med Fredrikstadløpet i slutten av mars, der nokon frå gruppa var med på halvmaraton.

April 2025:

Så følgde det med ein del deltaking i Sentrumsløpet, der dei fleste var med, arrangerte og løp anten 10km eller 5km

Mai 2025:

Mai er konkurranses månaden, der det blir arrangert fleire gateløp, stafettar og baneløp

Det byrja med Holmenkollstafetten, der BUL stilte opp med tre lag og alle fekk sprunge. Nokre løp i elitelag kvinner, dei fleste andre løp for mikslaget flest kvinner.

Fornebuløpet: her var det nokon frå gruppa som deltok

Juni 2025: eitt per deltok i Kristina løpet i Tønsberg

Juli 2025: Ingen sprang

August 2025:

Inga deltaking

September 2025

Drammen halvmaraton, der mange var med på halvmaraton og nokon var med på 5km

Oslo maraton, der mange var med anten på hel, halvmaraton eller 10km.

Oktober 2025:

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

Høgda i haust punktet og Hytteplanmila, hadde mange deltakande frå gruppa.

November 2025:

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

Ila hausten hadde fleire vore i utlandet og vore med på ulike gateløp. Alt frå Berlin maraton, Frankfurt maraton.

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

I 2025 har eitt per av deltakar vore med på baneløp. Me satsar på at fleire konkurrer på banen gav 2026

Mellom og langdistanse – Trenar: Svein Erik Strand Tønnesen

Sesongen 2025 var eit år med god rekruttering og fleire sterke resultat for mellom- og langdistanse i BUL.

- Under NM utandørs vart dei beste plasseringane ein bronse til Andrea på 3000m hinder og ein 6. plass til Vetle på 1500m.
- Herrelaget til IL i BUL kom på femteplass av dei norske laga i Holmenkollstafetten medan damelaget kom på ein fin 8. plass blant dei norske. Begge laga hadde innslag av både juniorar og veteranar.
- Vetle Farbu-Solbakken og Andrea Engesæth tok høvesvis bronse og sølv i seniorklassane på NM terreng lang løype. Begge desse var også med til EM terrengløp i Lagoa, Portugal i desember der m.a. Andrea sprang inn til ein sterk 25. plass som var ei forbetring på 25 plassar samanlikna med resultatet hennar frå EM terreng 2024.
- Vetle og Rabi kvalifiserte seg til U23-EM i Bergen 2025, på høvesvis 1500/5000m og 10,000m.
- Gruppa noterte elles mange fine resultat på baneløp i 2025, m.a. på 800m med Vetle Farbu-Solbakken 1.53,04, Mats Hauge 1.53,40, Robin Wathne Nedrehagen 1.53,83 Fabian Alexander Sparboe 1.56,93, Johannes Dalland 1.59,91, Jonas Røstum 2.01,22, Adrian Sevaldstad 2.01,68, Halvard Grape Fladby 2.01,80, Fredrik Ness Evensmo 2.07,13 og Aurora Langbakk 2.17,73.
- På 1500m sprang Ibrahim Buras svært sterkt med 3.36,00 og Vetle Farbu-Solbakken med 3.41,17. Andre resultat som bør nemnast er Sebastian van der Veen med 3.49,48 og Andrea Modin Engesæth med 4.23,31. Filip Bøe-Johannesen (g14) sprang også fine 4.17 på 1500m på slutten av sesongen som var årsbeste for klassen.

- På 2000m sprang fleire av juniorane godt med 7.13,23 og ein 9. plass på Lotte Andersen i UM J15 og 5.47, 5.57 og 6.05 på høvesvis Jonas Røstum, Jørgen Smedsrud Engebretsen og Fredrik Ness Evensmo. Desse gutane sprang også inn til høvesvis andre plass, fjerde plass og femte plass på same distanse i UM G15. Jonas Røstum fekk også med seg ein tredje plass på 800m med tida 2.01,22 under UM.

- På 3000m sprang Ibrahim Buras sterkt med tida 7.56, Vetle 8.06 og Abdullahi Dahir Rabi som sleit med ein leggskafe store delar av sesongen på 8.06. Andrea sprang 9.27 og Mari Roligheten Ruud 9.37.

- På lengre distansar sprang Vetle også 13.55 på 5,000m, Simon Steinshamn 14.32 og Simen Ellingsdalen 14.48. Inger Johannes Russnes tok NM-kravet for første gong med tida 17.43.

- Rabi sprang 28.57 på 10,000m og Andrea 9.55 på 3000m hinder som var ny personleg rekord.

- På 10km gateløp vart det også sprunge sterkt i 2025, m.a. av Andrea og Mari med 32.42 og 33.25 på Hytteplanmila. Ibrahim sprang 28.50 og Vetle 28.56. Simen Ellingsdalen gjorde også ein fin debut på maratonar med 2.24,57.

- På slutten av året har det elles komme mange nye tilskot til treningsgruppa, mellom anna Moa Bollerød, Andreas Iden, Sondre Hoff, Mads Orø Olsen, Marius Wang og Ragnar Nersten.

Totalt er treningsgruppa for 15 år til senior i mellom- og langdistansegruppa opp mot 30-35 relativt aktive utøvarar. For 2026 er målet endå betre plassering på Holmenkollstafetten, fleire Um- og NM-medaljar for dei beste utøvarane i tillegg til fin progresjon for juniorutøvarane i gruppa.

Sprint – Trener: Quincy Douglas

Leon: Etter ein knallbra haust og vinter med trening så gav det fullt utslag innandørs med 2x47,62 på 400 meter og eit gledeleg innandørs NM-sølv.

Målet utandørs var å sletta klubb rekorden til Per Rom på 46,73. Dessverre skadde Leon seg medio april og det vart dermed 46,97 under NM i Bergen og 4 plass i finalen.

Utan skaden så er eg overtydd om at 45,90-46,30 hadde vorte det beste resultatet hans.

Vorte sterkare, raskare også i løpet av 2025 sesongen.

Erik Hagen: Etter 1 år med godt oppmøte og raske tider på trening så fekk han til slutt 6,94 på 60 meter og kom seg dermed til NM finalen. Der vart han nr 6. La opp på sommaren då han fekk sitt 3 barn.

Thomas: Sprang lite i fjor grunna heiltids jobb og lite kontinuitet i treninga si. Oppnådde 11.20 medio Juli.

Er tibaka i trening og satsar mot låg 11 i år.

Thea: La opp før sesongen tok til.

Langrenn – Lagleiar: Ole Morten Weng

Årets start var siste halvdel av Tour de Ski 2024/2025. Ho overraska seg sjølv og alle andre med å bli 3 i sprint klassisk i Val di Fiemme. Løypa var tøff med bratte motbakkar og det passar Heidi bra. Dette var hennar 14. pallplass i sprint i karrieren, men det var lenge sidan førre pallplass. I monsterbakken dette året gjekk ho seg tidleg stiv, men likevel greidde ho ein 3. plass denne dagen.

Heidi prioriterte trening etter Tour de Ski og deltok ikkje i WC renn før dei siste WC-a renna før VM i Trondheim. Desse WC-a renna gjekk i Falun og Heidi vart nummer 2 begge dagar. Det gav tryggleik i at toppforma var på veg.

VM i Trondheim viste at ikkje berre form er viktig, men også ein god del flaks og uhell kan gjera store utslag på resultatlista. Føreforholda var utfordrande på alle konkurransedagane for kvinnene.

I duathlon fall først Heidi rett etter start i ein fiskebeinmote. Ho vart først trakka på staven, stoppa opp, då vart den eine ski tråket på og Heidi ned på kne. Ho var nesten sist i feltet når ho kom seg på beina. Etter eit par kilometer var ho igjen oppe i tet. Ho tetta nok luka for fort og vart stiv. Etter skibytet var ho i tetgruppa fram til passering stadion med ein runde igjen. Då vart ho felt i ein sving av utøvar som tok innersving på isen og fall. Luka som då oppstod, greidde ho aldri å tetta. Slumpen denne gongen gjorde at ho i staden for å kjempa om gullet vart nummer 5. Dei 2 første på pallen denne dagen har Heidi aldri vorte slått av i ein spurt.

På 10km klassisk med individuell start var det varierende vêr med regn, snøvêr og opphaldsvêr. Det vart mykje ulike forhold og øvst på liste dominerte dei først startande av favorittane. Heidi starta sist i raud gruppe.

Heidi gjekk første etappe for Noreg og skaffa ei solid luke til Sverige. Noreg enda som nummer 2 bak Sverige.

5 mila i skøyting vart avvikla under uverdige forhold. Det var ekstremt løyst og tungt å gå. Sverige vann smørjekonkurranse, men Heidi vart 2. Det var ein dag då 4 utøvarar gjekk saman i tet i 5 mil. Kjedeleg for tilskodarar, men sikkert spennande for dei involverte. Dei 4 var såpass jamne at det var umogleg å gå frå og det heile vart avgjort med vegval i siste bakke og glidforskjellar ned bakken mot stadion.

Det var alt i alt eit VM der Heidi var i veldig god form. Derfor var ho ikkje heilt fornøgd med resultata ho hadde oppnådd, men svært godt fornøgd med kor god forma ho hadde vore. Opplegget fram mot meisterskapen hadde fungert veldig bra.

Men ho vart forkjølt etter Trondheim og hadde tenkt å stå over renna i Holmenkollen. Ho bestemte seg likevel for å gå. Siste rennet her var 10km skøyting. Der gjekk Heidi to like raske rundar og vart 2 berre dryge sekundet bak Moa Ilar. Med denne sesongen var ho samanlagd framfor Terese Johaug både på plass-siffer og i tid i dei 4 10km skøyting dei konkurrerte mot kvarandre.

Etter Holmenkollen valde Heidi å hoppa av WC sirkuset. Ho gjekk Skandinavisk Cup på Gålå og NM siste halvdel. Der vann ho alle renna med klar margin.

Treningssesongen 2025 vart prega av at Heidi ønskte å konkurrera på sommaren igjen. Ho hadde på vinteren prøvd å springa 10km på mølle og vart litt inspirert av det. Derfor deltok ho i Sentrumsløpet og vann kvinneklassen. Tida vart 33:29. 10km distansen under Oslo Maraton var NM gateløp og Heidi vart 2. Ho sprang også Hytteplanmila på tida 32:28. Det siste løpet opna ho hardt for å sjå om ho kunne komma under 32 minutt, men opninga vart for hard til at muskulaturen tolte det. Ho greidde ikkje å halda oppe steget, men kom likevel inn på 32:28. Dette gav meirsmak og Heidi har gitt uttrykk for at ho i 2026 igjen vil prøva diverse 10 kilometerløp.

Elles vart treningssesongen forstyrra av 3 tilbakefall med krystallsjuke. Det er etterverknader ho har fått etter hjerneristinga i mars 2022. Når ho får desse periodane, er ho ute av trening 3 til 4 dagar. Saman med 2 tilfelle av Covid vart kontinuitet på sommaren og tidleg haust litt for dårleg. Opningsrenna på Beitostølen bar preg av at forma ikkje var heilt der ho skulle.

Men med litt overskot vart det likevel 2.plass på 10km klassisk og 3. plass på 20km skøyting i Ruka under WC opninga. Helga etter var WC renn i Trondheim der ho vart 2 på duathlon. 10km skøyting i Trondheim vart skuffande for henne. Det var sesongens store mål å satsa på 10km skøyting i OL 2026. Derfor vart den gode sesongopninga litt skuffande då skøyteteknikken ikkje sat som han skulle. Ho gjekk ikkje fleire WC renn før Tour de Ski.

Rett før Tour de Ski vart det ein periode med forkjøling. Det gjorde at ho var veldig i tvil om ho i det heile skulle gå Touren, men gjennomførte likevel.