



Ullensaker/Kisa IL

Friidrett

## ÅRSBERETNING 2022

## ÅRSBERETNING FOR ULL/KISA IL FRIIDRETT – 2022

### Medlemstall pr 31.12.2022 – Idrettsregistreringen

Totalt 326 som fordeles slik:

Kjønn/Alder	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Total
Kvinner	2	18	33	15	53	121
Menn	0	26	42	17	120	205

### 1. Styre

Leder:	Ivar Egeberg
Nestleder:	Bodil Anthi Svinø
Styremedlem/kasserer	Ola Brændjord
Styremedlem	Marianne Opsahl
Styremedlem	Jens Aas
Varamedlem	Nils Kristen Wiig
Varamedlem	Tonje Berg
Varamedlem	Morten Omland

Styret har hatt 10 møter. 8 av disse er gjennomført via Teams.

Utover dette har styret hatt utstrakt kontakt og arbeidsmøter i forbindelse med stevner og andre aktiviteter.

### 2. Verv og komiteer

Akershus FIK	<b>Bodil Anthi Svinø</b> , nestleder AFIK <b>Nils Kr. Wiig og Odd Homble</b> , Dommerinstruktører <b>Nils Kr. Wiig</b> , medlem dommerutvalget Oslo-Akershus
Ullensaker/Kisa IL (allianselaget)	<b>Torbjørn Liestøl</b> , styremedlem frem til ekstraordinært årsmøte i nov. 22 og omorganisering av styrestrukturen <b>Ivar Egeberg</b> , styremedlem
NM mangekamp	<b>Nils Kristen Wiig</b> , Teknisk delegat
UKI-karusellen	Leder: <b>Nils Kristen Wiig</b>
Friidrettsskolen	Hovedansvar: <b>Hans Jørgen Borgen</b>
Norgeslekene	<b>Hans Jørgen Borgen og Bodil Anthi Svinø</b>
Norgesløpet	Leder: <b>Ivar Egeberg og Hans J. Borgen</b>
Idrettsmerkeprøver	<b>Ole Arnegård og Ola Haugset</b>
Vintermaraton	Leder: <b>Torbjørn Liestøl</b>
Valgkomite	<b>Torbjørn Liestøl, Hans Jørgen Borgen, Frode Myrvang</b>
Kontrollkomite	<b>Anders Jellum, Svein Torvund</b>

### 3. Trenerne, oppmenn og treningsgrupper

**Hovedtrener junior og senior:** Hans Jørgen Borgen

**Hovedtrener barn- og unge:** Torbjørn Liestøl

**Trenere, distanse:** Hans Jørgen Borgen, Atle Karlsen Mortvedt og Frode Hanssen

**Trenere, sprint:** Adrian Litwic, med hjelp fra Arild Tenold og Hans Jørgen Borgen

**Trenere, teknisk:** Martin Hjeltnes (hoved kast), Petar Vukicevic, Anker Thomsen (stav), Eystein Enoksen (hekk), Lars Kjuus (hekk), Mats Rimstad (lengde)

**Trener høyde:** Frode Myrvang og Mads Rimstad

**Trenere, Idrettsskolen:** Adrian Litwic (Hovedansvar), Linnea Johnsen, Madeleine Kristiansen, Cecilie Bakkerud

**Trenere 7-9 års gruppe:** Adrian Litwic, Karoline Bakkerud, Linnea Johnsen

**Trenere 10-14 år:** Adrian Litwic, Torbjørn Liestøl, Lasse Johansen, Sophie Mannion, Oda Rognstad.

Trenere Løpegruppa Jessheim: Torbjørn Liestøl, Frode Hansen, Øyvind Raaen

**Veteraner, oppmann:** Helge Velure

**Arr. reiser/samlinger:** Mona Bekkemoen og Anette Skeide

## Treningsgrupper 2022

### **Idrettsskolen 5-7 år:**

Allsidig idrett og lek

### **Gruppe 7-9 år Basis, Barn**

Lek og allsidig trening vektlegges for å gi barna en introduksjon til friidrettens mange øvelser.

### **Gruppe 10 – 14 år: Basis, Ungdom**

Treningene er varierte med innslag av kondisjon, styrke og bevegelighet. Samtidig trener vi på sprint, hopp, løp og kast i ulike varianter.

### **Team Adrian. 11-15 år: Basis, Ungdom**

## **Rekruttgrupper i høyde, sprint og lengde (11-13 år)**

### **Gruppe Sprint**

Gruppen er for utøvere som ønsker å trene sprint og hurtighet.

### **Gruppe Kast**

Gruppen er for utøvere som ønsker å trene og konkurrere innen tekniske øvelser.

### **Gruppe Høyde/Hopp**

Gruppen er for utøvere som ønsker å trene og konkurrere innen høyde, og hopp

### **Gruppe Distanse**

Gruppe for utøvere som ønsker å løpe distanser fra 800 m og oppover.

Utover treninger i disse gruppene har vi utøvere som gjennom perioden har vært med på kretsens forskjellige treningsprosjekt, bl.a. hekk og kule.

Noen av våre utøvere trener også med egne trenere, dette gjelder i hovedsak de av utøverne som er i toppen nasjonalt i sine årsklasser.

## **4. Dommere og startere**

**Forbundsdommere:** 8 stk. Odd Homble, Anders Jellum, Tore Ragnar Olsen, Hans Petter Samuelsen, Bodil Anthi Svinø, Helge Velure, Nils Kristen Wiig og Tron Johan Wiig.

**Kretsdommere:** 24stk. Filip Aas, Per Walter Bøe, Ivar Egeberg, Frank Finstad, Malene Fjellestad, Thor Gjelsvik, Ola Haugset, Asbjørn Hoel, Siv S. Kjøbli, Gudrun Cathrine Laake, Torbjørn Liestøl, Arne Luke, Håkon Mangerud, Øivind Mangerud, Halvard E. Merlid, Elisabeth Nordal, Agneta Roth, Per-Einar Roth, Ole Skolt, Kristoffer Stanger, Steinar Svinø, Mats Torbiornsson, Ole Kristian Wiig og Semming Wiig.

**Startere:** Vi hadde i 2022 en kretsstarter: Per W Bøe

Våre dommere og startere er også aktive i andres stevner, blant annet Bislett Games.

## 5. Møter, representasjon og kurs

**AFIK/OFIK terminlistemøte 24.10.:** Hans Jørgen Borgen og Bodil Anthi Svinø

**NFIF høstmøte 11.11.:** Bodil Anthi Svinø

**NFIF, mosjonsutvalg:** Torbjørn Liestøl og Hans Jørgen Borgen

## 6. Økonomi

Årets resultat i 2022 er underskudd på kr. 225.376, -, som er kr. 299.376, - dårligere enn budsjett.

Egenkapitalen pr. 31.12.2022 utgjør kr. 5.238.359, - inkl. aksjer i Ull/Kisa Eiendom AS bokført med kr. 840.000, -.

Det vises ellers til det framlagte regnskapet og kontrollutvalgets beretning, se eget vedlegg.

Ola Brændjord er kasserer/forretningsfører og har regnskap som spesiell oppgave i styret. Våre økonomiske rutiner er kommet inn i et meget godt spor og Ola står i spissen for stadige forbedringer.

I forhold til 2020 og 2021, som begge var sterkt preget av corona – også økonomisk, på grunn av gode kompensasjonsordninger ble 2022 et helt annerledes år økonomisk. Dette ble forsterket av at vi økte aktiviteten sterkt. Vi fikk mange nye aktive medlemmer og styrket trenerstaben betraktelig.

Økonomisk ga dette seg utslag i kraftige kostnadsøkninger på de postene som er direkte knyttet til aktivitet. Reiser og opphold i forbindelse med mesterskap er eksempler på aktiviteter som var budsjettet på «corona nivå». Det har gjort store utslag på det økonomiske resultatet.

2022 er i tillegg et år uten store ekstra arrangementsinntekter. Dette skyldes at vi ikke har hatt noen store nasjonale eller internasjonale stevner.

Også på prosjektsiden ble det store utslag økonomisk. På den negative siden var den nyoppstartede Norgestesten og den tradisjonelle 1500 meteren som ga store negative utslag i forhold til budsjett. Vi satset på å oppgradere 1500 meteren til et internasjonalt stevne for å få effekten av det nye rangeringssystemet. Idrettslig ble dette vellykket, men økonomisk var det en stor skuffelse. Resultatet for de store mosjonsløpene ble også dårligere enn budsjettet. Det baserer seg nok i størst grad på et vel optimistisk budsjett. Store ombygninger rundt stadion og trange sponsorbudsjetter i bedriftene i forbindelse med verdenssituasjonen gjorde negative utslag. I tillegg må vi innrømme at vi ikke har vært gode nok på markedssiden.

Nå har vi engasjert Thoms Syrstad. Slik at med han på plass og stadion og områdene rundt på plass ser vi lyst på framtiden for disse arrangementene.

UKI Karusellen ble gjennomført på tradisjonell måte, men det er vanskelig å rekruttere yngre deltagere. Stevnene i Nes Arena, Norgeslekene og Låvefesten, gikk bedre enn budsjettet.

Så med NM i 2023 og ytterligere jobbing med vårt arrangementskonsept mener vi at vi er på vei til å bygge opp den plattformen som er nødvendig for å kunne utvikle oss idrettslig på det nivået vi ønsker.

Når vi på tross av disse forholdene når budsjett både på prosjektsiden og på samarbeidssiden skyldes dette det såkalte «kommuneprosjektet» hvor vi fikk et enstemmig kommunestyrevedtak på at vi fikk gjort om kommunens investeringsbudsjett til et nytt lager, til et driftstilskudd til oss mot at vi skal bygge lageret med våre ressurser. Ved at mange av klubbens medlemmer med Roy Nordahl, Ole Skolt og Arild Tenold i spissen har gjort en fantastisk jobb samtidig som det har vist seg mulig å inngå mange gode barter avtaler har vi kunnet inntektsføre betydelig midler fra dette prosjektet selv om vi har utvidet prosjektet til å omfatte

en tunnel for å bedre forhold for mosjonsløpene og en ståtribune som vil bedre forholdene både publikum og våre samarbeidspartnere.

Både dette prosjektet og det generelle samarbeidet med kommunen betyr mye for oss. Så en stor takk til kommunens politiske ledelse og administrasjon for godt samarbeid.

Vi ser fram til at det fortsetter i framtiden.

Konklusjonen for 2022 er at det har vært et økonomisk år som er blitt annerledes enn budsjettet, men vi kommer ut med et resultat vi helt klart ikke er helt fornøyd med, men vi mener vi har lagt et grunnlag for vår økonomi som gjøre at vi i framtiden kan videreutvikle vår idrettslige aktivitet. Det er det som er vår hovedinspirasjon. Å se frisk og fornøyd ungdom i idrettslig utfoldelse blir man aldri lei.

Heldigvis er det mange medlemmer i alle aldre som gjør en fantastisk innsats. Det inspirer også.

Vi har en økonomisk målsetting om at vi etter NM – året skal ha en cash egenkapital på 2,4 millioner. Vi mener det er realistisk.

Men ved siden av at vi da må lykkes med arrangementene og samarbeid med næringslivet må vi finne balansen mellom frivillighet og økonomisk kompensasjon til de som jobber.

Men vi er skeptiske til å bygge opp en fast ansatt administrasjon. I forbindelse med arbeidet frem mot NM er styreleder engasjert på deltid, det samme gjelder noen personer med spesielle funksjoner. Ved siden av at det koster penger blir det fort slik at de frivillige sier at administrasjon må ta større del av jobben. Og det å erstatte frivillighet med lønnet arbeid koster penger. Men det ligger kreativitet, nyteknik og økte inntektsmuligheter i den andre vektsskåla. Det er en vanskelig balanse..

Vi jobber med en organisasjonsmodell hvor vi ønsker 10 – 20 faste frivillige jobber som utfører definerte oppgaver. Hvis vi lykkes med dette, med litt stimulans, kan dette bli meget bra. Flinke folk med tid finnes hvis vi greier å finne innhold og form.

Dette er en vanskelig balanse, men vi tror at for å fortsette vår sportslige satsning må vi greie denne jobben.

Dette er vår utfordring – og det er mange timers jobb og det må kombineres med et glimt i øyet og pågangsmot.

Samarbeidet med SpareBank1 Østlandet, Grefsen Eiendom og annet næringsliv fungerer bra. Spesielt SpareBank1 Østlandet er fantastiske. Nå er det opp til medlemmene å ta kontakt med dem når det er behov for banktjenester. De er selvsagt ute etter kunder, og vi må bli flinkere til å tenke på våre samarbeidspartnere når vi skal kjøpe varer og tjenester.

Vi ser fram til mye jobb, mye god idrett og godt humør i 2023.

## 7. Stevner



**Norgeslekene inne, 22. og 23. januar i Nes Arena**

Dette er et samarbeid mellom Hvam IL, Raumnes & Årnes IL og Ull/Kisa IL, og er et stevne for alle aldersgrupper – fra 6 år og opp.

Etter at stevnet ble avlyst i 2021 kunne vi gjennomføre i 2022 dog med restriksjoner i ft Corona. Totalt hadde vi i 293 deltakere påmeldt med 756 øvelsesstarter noe som er en nedgang fra 2020. Av disse var 38 utøvere med 73 starter fra Ull/Kisa – en liten nedgang i antal starter i ft 2020 men høyt likevel i ft totalt antall starter sammenlignet med 2020. Totalt 62 funksjonærer bidro til gjennomføringen.



### UKI-karusellen

Karusell nr 57 ble gjennomført med ordinære løp, men også med mulighet for «aleneløp» og rapportering av resultat pr epost. Resultatlistene ligger på hjemmesiden, og resultatene er merket om det er arrangørkontrollerte resultater eller egenkontrollerte resultater.

Det var 213 som deltok i ett eller flere løp i årets karusell hvorav 132 fullførte tre eller flere løp (+ 43 i forhold til 2021). Årets program var som foregående år med klasser for ordinær karusell, ungkarusell, barnekarusell, karusell for funksjonshemmede og mosjonskarusell.

Vinner ifølge Poengtabellen ut fra tider i de tre beste løpene, avhengig av kjønn og alder, ble Geir Engesæter i klasse 65-69 år med sum poeng 4734 for 3 løp.

Vi hadde følgende løp:

- 1. løp 7. april: «UKI-løpet»** med 3 km veg/600m/200m. (m/deltakermedalje).
- 2. løp 11. mai: «Blodomløpet»** 5 km terreng, 2,1 km for de yngste.  
Start/mål ved Nordbytjernet. (m/deltakermedalje)
- 3. løp 2. juni** 1500m, 60m, 200m, 4 km terreng.  
1500 m eliteløp ble arrangert samme kveld som karusellen, se egen omtale nedenfor.
- 4. løp 2. august** 8 km terreng. 300m m/hindre for barn.
- 5. løp 8. september** 800 m. 200 m for barn.
- 6. løp 1. oktober «Norgesløpet»** 5 km/10 km vegløp. 200 m for barn. (m/deltakermedalje)

Premiering med Hardangerbestikk til alle som fullførte 3 løp eller flere.

Hittil siden 1966 har 7208 løpere fullført (minst tre løp i sesongen) en eller flere UKI-karuseller. På 57 år har det vært 444 stevnedager med 171.000 starter (en person i ett løp). I karuselløpene er tilbakelagt en distanse tilsvarende 22,5 ganger jorda rundt.

Invitasjon til UKI-karusellen 2023 er sendt ut med tilsvarende opplegg som i 2022.



### Tinstafetten, 10. mai

Stafetten ble gjennomført med Helge Velure, Tore Ragnar Olsen og Victor Rosenlind i spissen sammen med flere av våre veteraner.

54 lag fra kommunene Ullensaker, Nannestad, Eidsvoll, Hurdal og Nes deltok. I 2018 var det 89 lag som stilte og fullførte!

### Blodomløpet 11. mai

Etter at vårt samarbeid med LHL om Blodomløpet ble avsluttet har vi arrangert løpet med start og mål ved Nordbytjernet. Samme løypetrase, men løypa går ikke oppom LHL-sykehuset. Løypa ble merket og kart satt opp ved start og mål, og i tillegg til gjennomføring på løpsdagen var det anledning til å gjennomføre og rapportere resultat hele sommeren. Løpet inngikk som et av løpene i UKI-karusellen.



## 1500 m Elite 2. juni

Dette stevnet bli i 2022 oppgradert til et «Worldt Athletics Continental Tour Bronze»-stevne som har rankingstatus C. Kun Bislett Games og Trond Mohn Games hadde høyere status i 2022 og Boysen hadde tilsvarende nivå. Det ble to heat med internasjonalt nivå der vinnertiden i MS ble 3:36,82 ved Andrew Coscoran (IRL) og KS 4:03,95 ved Georgie Griffith(AUS). Totalt var det 86 i MS til start, fordelt på 5 heat, og 57 i KS fordelt på 3 heat.

Det var også egne heat for 13-14 år med totalt 17 deltakere. Det ble også arrangert mosjonsheat i samarbeid med UKI karusellen.

## Friidrettsskolen

Ble arrangert i uke 25, 28.-23. juni og uke 32, 8.-11. august. I juni var det 53 deltakere og i august 81 deltakere. Det var 11 ungdomstrenere i aksjon i uke 25 og 16 i uke 32. Som tidligere år er det våre unge utøvere som står for gjennomføringen av friidrettsskolen. I tillegg til våre unge trenere hadde vi med «voksenhjelp».

En erfaring vi må notere oss fra 2022 er at vi brukte profileringen til forbundet "Landslagets friidrettsskole" i uke 25 og fikk unormalt få deltakere. Men når vi IKKE brukte den i uke 32, men vanlig UKI friidrettsskole profilering så fikk vi igjen mange deltakere. Vi bør derfor være forsiktige med å bruke "Landslagets friidrettsskole" som profilering i 2023.

## **NORGESLEKENE** 5.-7. august

For 5. gang arrangerte Ull/Kisa Norgeslekene (NL) med Østlandsmesterkapet (ØM) innlagt. Etter to år med Corona-restriksjoner kunne vi endelig arrangere «normalt».

Totalt hadde vi 642 (707 i 2021, 336 i 2020, 530 i 2019) deltakere med i alt 1401 påmeldte starter (1500 i 2021, 552 i 2020 og 1070 i 2019).

En klar økning i antall påmeldte i ft 2019 (2021 hadde vi flere påmeldte, men dette året var det knapt nok andre klubber som arrangerte og slik sett ikke direkte sammenlignbart).

Vi endte opp med 1216 registrerte resultater noe som ga oss en 4. plass på lista over registrerte resultater under utendørsstevner i Norge i 2022 (ned en plass fra 2021 med 1291 registrerte resultater). 97 funksjonærer deltok en eller flere dager.

En stor takk til alle for vel gjennomført stevne!



3. september

Et stevne hvor KUN kastøvelsene er i fokus. Øvelser ble arrangert med totalt 26 deltakere og 40 resultater. Stevnet ble initiert av Martin Hjeltnes etter modell fra stevne i Sverige, Viking Throwing tour i Bålstad.

Lørdag 3. september ble stevnet gjennomført. Været var brukbart og stemningen god.

DJ og videofilming var på plass.

Det var påmeldt 34 utøvere fordelt på de fire kastøvelsene og aldersklassene fra 15 år. Litt frafall og vi endte med 63 øvelsesstarter.

Samtlige av utøvere og tilskuere har gitt positive tilbakemeldinger på stevnet. Stevnekonseptet er interessant og vel verdt å utvikle videre!

# NORGESLØPET

2. oktober

Årets Norgesløp ble åpningen av den nye «Mosjonsstadion Jessheim». Tunellen ut av stadion ble brukt for første gang. Det åpner for at vi som eneste arrangør på Østlandet kan ha start og mål inne på stadion, samtidig som vi kan løpe gjennom stadion på de distansene hvor man løper flere runder.

Dette åpner for at vi kan utvikle et publikumsvennlig opplegg med oppvarming og underholdning foran alle starter. Samtidig som vi kan ha ulike publikumsaktiviteter for ulike målgrupper mens løperne er ute i løypene.

Dessverre er ikke alle anleggsarbeidene rundt stadion avsluttet, så løypene er fortsatt litt «svingete» på et par steder. Fra neste år vil vi være enda et skritt nærmere vårt endelige mål om å tilby løperne landets raskeste løyper i et publikumsvennlig miljø. Vi har lagt grunnlaget for at vi kan utvikle våre mosjonsløp videre.

At løypene er raske fikk vi et nytt bevis på via mange gode resultater med Karolines 5 – kilometer rekord som det fremste beviset.

At vi stadig er uheldig med været kan vi ikke lastes for. Det tekniske arrangementet gikk veldig bra. Det var bare blide løpere etter innkomsten selv i det litt «rufsete» været.



Vi ser fram til nye mosjonsarrangement på stadion hvor vi utvikler Norgesløpet til en folkefest til glede for løpere på alle idrettslige nivåer i alle aldre.

Vinnere i årets Norgesløp:

<b>5 km Ida Eides Minneløp:</b>	Kvinner: 1 Karoline Bjerkeli Grøvdal, Tjalve	14.58
	Menn: 1 Magnua Tuv Myhre, FIK Ren-Eng	14.10
<b>10 km:</b>	Kvinner: 1 Kristine Meinert Rød, Oppedgård IL	33.50
	Menn: 1 Awet Kibrab, Ullensaker/Kisa IL friidrett	29.46
<b>Halvmaraton:</b>	Kvinner: 1 Jessica Gunnarsson, SK Vidar	1.21.20
	Menn: 1 Vegard Ølstad Dalberg, FIK Ren-Eng	1.10.34

Sammenlagt ifølge UKI peongtabellen som tar hensyn til tid, kjønn og alder:

1 Karoline Bjerkeli Grøvdal, Tjalve med 1926 poeng for tid 14.58 på 5 km.

Antall fullført	2022	2021	2020	2019	2018	2017
	Norgesløpet	Norgesløpet	Norgesløpet	Norgesløpet	Norgesløpet	Norgesløpet
Sum kvinner 5 km	172	137	99	149	143	73
Sum menn 5 km	213	178	143	184	156	68
Sum 5 km	385	315	242	333	299	141
Sum kvinner 10 km	106	81	85	91	65	73
Sum menn 10 km	279	284	341	224	138	163
Sum 10 km	385	365	426	315	203	236
Sum kvinner H.maraton	38	47	76			
Sum menn H.maraton	130	136	362			
Sum Halvmaraton	168	183	438			
Sum Barn, jenter/gutter	85	67	16	75	192	93
Funksjonshemmede	1	1	1	2	2	1
<b>Sum totalt</b>	<b>1024</b>	<b>931</b>	<b>1123</b>	<b>725</b>	<b>696</b>	<b>471</b>



ANTONSPORT



Grefsen Eiendom AS

NEXT H·LE





## Norgestesten

Norgestesten ble arrangert totalt 5 ganger i 2022, med distanser fra 5 km til maraton. Løpene ble gjennomført i rundløypa på Sand, og hadde 30 til 80 deltakere.

## Vintermaraton 13.november

Vintermaraton ble arrangert for 38. gang. Fantastiske forhold med noen plussgrader og lite vind gjorde sitt til å skape flotte rammer rundt arrangementet. Totalt antall påmeldte var 1143, noe som er ny rekord for løpet.

Mange svært gode resultater og raske løyper har skapt et fint grunnlag for videre vekst. I tillegg var bruk av Flerbrukshallen, med innendørs kafé, EXPO og utlevering av startnummer, en stor suksess. En flott innsats av over 100 funksjonærer og fartsholdere gjorde dette arrangementet mulig.

## Låvefesten 2022, 3. desember

Som tidligere år et samarbeid mellom Hvam IL, Raumnnes&Årnes IL og Ull/Kisa og et stevne for alle aldersgrupper – fra 6 år og opp.

Etter fjorårets stevne preget av restriksjoner pga Corona kunne vi i 2022 arrangere som normalt. 342 deltakere fra 44 klubber påmeldt med 982 starter sier oss at Låvefesten befester seg som et prioritert stevne i mange klubber.

67 funksjonærer fra samarbeidsklubbene bidro til gjennomføringen, totalt 462 timer.

## Vinterkarusellens løp nr. 4, 29. desember

Som vanlig er UKI teknisk arrangør av dette romjulsløpet. Løypa er 7 km.

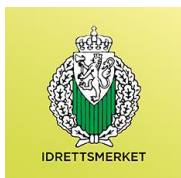
Det var 57 deltakere fullførte.

## Øvrige stevner

I tillegg til stevner omtalt ovenfor hadde vi flere mindre stevner.

- |              |  |
|--------------|--|
| 12. mars     | Distanselørdag i Nes Arena   |
| 28. mars     | Hoppstevne lengde og tresteg i Nes Arena   |
| 30. mars     | Hoppstevne høyde i Nes Arena   |
| 10. juli     | Kaststevne, diskos og kule   |
| 23. juli     | Ekstra sommerstevne, 1500, 2000 og 5000 meter på Bislett stadion   |
| 30. august   | Sparebanklekene et gratisarrangement arrangert i et samarbeid med Sparebank1 Østlandet og Ull/Kisa håndball. Totalt var det med ca. 250 barn/unge som deltok i enkle øvelser fordelt på 10 stasjoner |
| 21. desember | Hoppstevne høyde og høyde uten tilløp i Nes Arena  |
| 31. desember | Hoppstevne lengde og lengde uten tilløp i Nes Arena  |

## Idrettsmerkeprøver



Som tidligere år ble Idrettsmerkeprøver også i 2022 arrangert under ledelse av Ole Arnegård og Ola Haugset. 13 gjennomførte prøven i år. Av disse var det følgende som har tatt idrettsmerket 50 ganger (år) eller mer:

Kristoffer Stanger (61), Øystein Repål (60), Jan Berge (59), John Johansen (59), Nils Kristen Wiig (58), Nils-Erik Bogsrud (57), Marit Wiig (57), Berit Vetland (55).

## 8. Idrettslige forhold; mesterskap og klubbrekorder

### VM, Eugene USA, 15.juli

MS	3000 m hinder Fo	11	Jacob Bouter	8,31:47
----	------------------	----	--------------	---------

### EM, U18, Jerusalem, 4.-7.juli

U18	1500 m Fo	2	Andreas Fjeld Halvorsen	3,54:90Q
U18	3000 m	2	Andreas Fjeld Halvorsen	8,13:48
U18	1500 m Fi	2	Andreas Fjeld Halvorsen	3,52:14

### EM, München, 15.-20. august

KS	1500 m Fo h1	13	Amalie Sæten	4,15:09
MS	3000 m hinder Fo h2	2	Jacob Bouter	8,31:03Q
MS	3000 m hinder Fo h2	15	Fredrik Sandvik	9,05:47
MS	3000 m hinder Fi	11	Jacob Bouter	8,33:38

### NM innendørs, Ullsteinvik 5.-6. februar

KS	Kule	3	Hanna Emilie Hjeltnes	12,20
MS	1500 m	2	Fredrik Sandvik	3,49:72
MS	1500 m	10	Benjamin Olsen	3,57:90
MS	3000 m	1	Per Svela	8,32:26
MS	3000 m	2	Fredrik Sandvik	8,32:64
MS	3000 m	5	Andreas Fjeld Halvorsen	8,33:41
MS	800 m	3	Benjamin Olsen	1,54:86

### UM innendørs, Steinkjer, 4.-6. mars

G15	1500 m	1	Sondre Strande Omland	4,05:59
G16	1500 m	1	Kristian Bråthen Børve	4,05:42
G17	1500 m	1	Andreas Fjeld Halvorsen	3,49:93
J15	Tresteg	2	Frida Rimstad	10,94
J15	1500 m	1	Wilma B. Torbiörnsson	4,38:50
G16	800 m	2	Kristian Bråthen Børve	2,01:17
G16	800 m	3	Andreas Lindebø Kværner	2,02:25
G17	800 m	1	Andreas Fjeld Halvorsen	1,53:34
G17	800 m	2	Nikolai Solum	1,56:22
G17	Høyde	1	Michael Reklef	1,86
G18/19	800 m	7	Emil Nordal	2,05:76
J15	800 m	1	Wilma B. Torbiörnsson	2,18:88
J15	800 m	7	Natalie Nordbeck Jøransen	2,40:37
J15	Lengde	3	Frida Rimstad	5,00
J16	60 m Fo h3	5	Linnea E. Sjöström Johnsen	8,58q
J16	60 m Fo h4	4	Elén Linchausen Skar	8,58Q
J16	60 m semi h1	6	Elén Linchausen Skar	8,61
J16	60 m semi h3	7	Linnea E. Sjöström Johnsen	8,58
G17	Lengde	3	Michael Reklef	6,14
G18/19	200 m h6	2	Emil Nordal	23,17
J15	Høyde	1	Frida Rimstad	1,53
J16	200 m h4	4	Elén Linchausen Skar	27,86
J16	Høyde	2	Mari Steen Myrvang	1,55
J15-17	4x200 m stafett	5	Elén L. Skar, Natalie Nordbeck Jøransen, Synne Markussen, Linnea E. Sjöström Johnsen	1,52:59

**NM Veteraner innendørs, Grimstad 26-27. mars 2022**

KV 65-69 HUT	1	Inger Lise Sundheim (55)	1,17
KV 65-69 LUT	1	Inger Lise Sundheim (55)	2,25
KV 65-69 Høyde	1	Inger Lise Sundheim (55)	1,28
MV 60-64 Lengde	1	Stein Tore Klungland (58)	5,06
MV 60-64 Tresteg	1	Stein Tore Klungland(58)	10,64

Her fikk Inger Lise Sundheim bestemannspremien for 1,17 i HUT.

Resultatet i høyde 1,28 er 5 cm høyere gjeldende nordiske rekord for K65.

Dette resultatet brakte henne øverst på Master Rankings oversikt i høyde innendørs i K65 for 2022.

**NM terrengløp kort løype, Trondheim, 23. april**

J15	2km	4	Wilma B. Torbiörnsson	7,30:1
G16	2km	1	Kristian Bråthen Børve	6,03:2
G16	2km	6	Andreas Kværner	6,40:3
G17	2km	1	Nikolai Solum	6,09:5
G17	2km	5	Ole-Kristian Kværner	6,37:1
MS	3km	1	Jacob Bouter	8,51:9
MS	3km	2	Fredrik Sandvik	8,52:2
MS	3km	5	Sigurd Ruud Skjeseth	9,05:9
MS	3km	8	Senay Fissehatsion	9,09:4
MS	Lagstafett		1 Fredrik Sandvik, Sigurd Ruud Skjeseth	17,06

**Hoved NM, Stjørdal, 24.-26. juni**

1500 m kval heat 1	4	Andreas Fjeld Halvorsen	3,52,51
1500 m kval heat 1	11	Simen Gløgård Stensrud	3,56,61
1500 m kval heat 1	14	Kristian Bråten Børve	3,59,20
1500 m kval heat 2	6	Benjamin Olsen	3,50,76
1500 m kval heat 1	10	Wilma Torbiörnsson	4,46,59
1500 m kval heat 2	3	Amalie Sæten	4,32,24
1500 m kval heat 2	8	Josefin Heier	4,37,63
5000m	6	Senay Fissehatsion	14,22,29
5000m	1	Amalie Sæten	16,02,16
Stav	3	Birgitte Kjuus	3,70m
800 m kval heat 2	3	Josefin Heier	2,13,92
1500 m finale	6	Andreas Fjeld Halvorsen	3,44,49
1500 m finale	8	Benjamin Olsen	3,49,65
1500 m finale	2	Amalie Sæten	4,13,84
3000 m hinder	2	Fredrik Sandvik	8,38,53
Diskos	6	Hanna Emilie Hjeltnes	44,05m
10000 m	6	Senay Fissehatsion	30,02,15
800 m finale	6	Josefin Heier	2,11,04

**VM Veteraner utendørs Tampere, 29. juni til 10. juli**

KV65-69 Høyde	2	Inger Lise Sundheim (55)	1,23
MV60-64 Lengde	3	Stein Tore Klungland (55)	10,99
MV65-69 Diskos	14	Terje Aastorp (56)	30,72
MV65-69 Diskos	18	Ove Aastorp (56)	26,33
MV65-69 Kastfemkamp	19	Ove Aastorp (56)	2388
MV65-69 Kastfemkamp	20	Terje Aastorp (56)	2374

**UM, Trondheim, 12.-14. august**

Klasse	Øvelse	Plass	Navn	Resultat
G15	2000 m	2	Sondre Strande Omland	5:37.57
G15	800 m	2	Sondre Strande Omland	2:00.50
G16	1500 m hinder	3	Andreas Lindebø Kværner	4:18.12

G16	3000 m	2	Kristian Bråthen Børve	8:27.52
G16	3000 m	6	Iver Hjelbak-Eriksen	9:05.09
G16	3000 m	8	Andreas Lindebø Kværner	9:06.51
G16	800 m	4	Kristian Bråthen Børve	1:57.88
G16	800 m	5	Andreas Lindebø Kværner	1:59.83
G16	800 m	7	Iver Hjelbak-Eriksen	2:00.64
G17	2000 m hinder	2	Ole-Kristian Lindebø Kværner	6:27.59
G17	3000 m	8	Ole-Kristian Lindebø Kværner	9:21.28
G17	3000 m	9	Jens Kristian Aas	9:21.74
G17	800 m	4	Ole-Kristian Lindebø Kværner	2:07.48
G17	800 m	5	Jens Kristian Aas	2:18.19
G17	Høyde	1	Michael Chen Reklev	1.89
G18/19	200 m	4	Emil Nordal	23.36
G18/19	200 m	7	Emil Nordal	23.53
G18/19	3000 m	10	Andreas Ullern Tønning	8:57.06
G18/19	400 m	2	Emil Nordal	51.86
G18/19	800 m	2	Emil Nordal	1:59.61
J15	100 m	7	Linnea Marie Zacho Bratteng	13.94
J15	200 m	7	Linnea Marie Zacho Bratteng	29.35
J15	2000 m	1	Wilma Anna Bekkemoen Torbiörnsson	6:31.04
J15	300 m hekk	2	Natalie Nordbeck Jøransen	50.12
J15	800 m	6	Wilma Anna Bekkemoen Torbiörnsson	2:20.11
J15	Høyde	6	Frida Rimstad	1.46
J15	Kule	7	Frida Rimstad	9.91
J15	Lengde	2	Frida Rimstad	5.26
J15	Tresteg	2	Frida Rimstad	11.44
J16	100 m	7	Linnéa Elisabeth Sjöström Johnsen	13.55
J16	200 m	5	Elén Linchhausen Skar	27.94
J16	200 m	5	Linnéa Elisabeth Sjöström Johnsen	27.80
J16	800 m		Elén Linchhausen Skar	DNF
J16	Diskos	5	Mari Steen Myrvang	19.63
J16	Høyde	4	Mari Steen Myrvang	1.48
J17	3000 m	5	Elise Mobrenna	11:26.19
J18/19	Diskos	1	Hanna Emilie Hjeltnes	42.50
J18/19	Kule	2	Hanna Emilie Hjeltnes	12.14
J18/19	Spyd	4	Hanna Emilie Hjeltnes	35.06

**NM Veteraner utendørs, Tromsø 19-21. august 2022**

MV 60-64 Lengde	1	Stein Tore Klungland (58)	4,96
MV 60-64 Tresteg	1	Stein Tore Klungland(58)	10,89
MV 65-59 Diskos	1	Terje Aastorp (56)	34,48
MV 65-69 Kule	2	Terje Aastorp (56)	9,77
MV 65-69 Slegge	2	Terje Aastorp (56)	25,31
MV 65-69 Vektkast	3	Terje Aastorp (56)	10,37
MV 65-69 Spyd	3	Terje Aastorp (56)	21,18
MV 65-69 1500 m	1	Ove Aastorp (56)	6.29,32
MV 65-69 Vektkast	2	Ove Aastorp (56)	10,57
MV 65-69 Spyd	2	Ove Aastorp (56)	23,37
MV 65-69 Kule	3	Ove Aastorp (56)	9,00
MV 65-69 Slegge	3	Ove Aastorp (56)	23,93
MV 65-69 Slegge	4	Ove Aastorp (56)	29,58

MV85-89 Slegge	1	John Arve Johansen (36)	26,04
MV85-89 Kule	1	John Arve Johansen (36)	9,05
MV85-89 Høyde	2	John Arve Johansen (36)	0,99
MV85-89 Vektkast	2	John Arve Johansen (36)	10,63
MV85-89 Tresteg	2	John Arve Johansen (36)	6,39
MV85-89 Spyd	2	John Arve Johansen (36)	20,82
MV85-89 Lengde	2	John Arve Johansen (36)	2,59
MV85-89 Stav	2	John Arve Johansen (36)	1,30
MV85-89 Diskos	3	John Arve Johansen (36)	20,47

**NM junior, Bærum, 26.-28. august**

U20	Lengde Fo h1	1	Frida Rimstad	5,33Q
U20	1500 m Fo heat 1	4	Wilma B. Torbiörnsson	4,48;43Q
U20	1500 m Fo heat 1	6	Andreas L. Kværner	4,08:96
U20	1500 m Fo heat 2	1	Andreas Fjeld Halvorsen	4,16:92Q
U20	1500 m Fo heat 2	2	Kristian Bråthen Børve	4,16:97Q
U20	Kule	3	Hanna Emilie Hjeltnes	12,22
U20	400 m heat 1	7	Emil Nordal	52:20
U20	Tresteg Fo	3	Frida Rimstad	11,24
U20	800 m heat 1	3	Trym Fjøsne-Hexeberg	1,56:85q
U20	800 m heat 2	7	Emil Nordal	2,04:68
U20	800 m heat 3	5	Andreas L. Kværner	1,58:58
U20	Lengde Fi	2	Frida Rimstad	5,59
U20	1500 m Fi	6	Wilma B. Torbiörnsson	4,33:44
U20	1500 m Fi	3	Andreas Fjeld Halvorsen	3,48:98
U20	1500 m Fi	6	Kristian Bråthen Børve	3,53:07
U20	Diskos	2	Hanna Emilie Hjeltnes	42,70
U20	3000 m	4	Wilma B. Torbiörnsson	10,18:94
U20	800 m Fi	7	Trym Fjøsne-Hexeberg	1,56:90
U20	Tresteg Fi	5	Frida Rimstad	11,21
U20	5000 m (nr 2 heat 2)	2	Andreas Fjeld Halvorsen	14,16:75
U20	5000 m (nr 6 heat 2)	6	Kristian Bråthen Børve	14,34:34
U20	5000 m (nr 2 heat 2)	11	Sondre Strande Omland	15,02:79
U20	5000 m (nr 2 heat 1)	16	Andreas Ullern Tønning	15,38:19

**NM veteraner kastfemkamp, Greveskogen Tønsberg 10 september 2022**

MV50-54	2	Bjørn Arne Kristiansen (68)	2061
MV65-69	3	Terje Aastorp(56)	2504
MV65-69	4	Ove Aastorp(56)	2310
MV85-89	2	John Arve Johansen (36)	3233

**NM veteraner 4/5 kamp, Greveskogen Tønsberg 11. september 2022**

MV65-69 5 kamp	1	Ove Aastorp(56)	2115
----------------	---	-----------------	------

**NM terrengløp lang løype, Bergen, 9. oktober**

J15	4km	4	Wilma B. Torbiörnsson	14:44
G16	4km	1	Kristian Bråthen Børve	11:57
G16	4km	8	Andreas Kværner	13:15
G17	4km	7	Ole-Kristian Kværner	13:02
MJ	6km	4	Andreas Fjeld Halvorsen	17:55
MJ	6km	6	Simen Gløgård Stensrud	18:20
MS	10km	2	Jacob Boutera	29:23
MS	10km	4	Erik Udø Pedersen	30:05
MS	10km	7	Senay Fissehatsion	30:23
MS	10km	12	Awet Kibrab	31:21

**Klubbrekorder satt i 2022 (alle klubbrekorder ligger på vår nettside [www.ukifriidrett.no](http://www.ukifriidrett.no) )**

3000 m	Amalie Sæten(97)	8.57,18	Tønsberg 21.5.22
5000 m	Amalie Sæten(97)	16.02,15	Stjørdal 24.6.22
Diskos	Hanna Emilie Hjeltnes(04)	45,12	Gjøteberg S 19.6.22
5 km gateløp	Amalie Sæten(97)	15.47	Barcelona ESP 31.12.22
10 km gateløp	Amalie Sæten(97)	33.15	Hole 22.10.22
3000 m	Jacob Boutera(96)	7.51,15	Jessheim 5.8.22
10000 m	Sigurd Ruud Skjeseth(96)	28.35.79	London GBR 14.5.22
2000 m hinder	Fredrik Sandvik(98)	5.41,91	Jessheim 5.8.22
3000 m hinder	Jacob Boutera(96)	8.21.69	Turku FIN 15.6.22
10 km gateløp	Awet Kibrab(95)	28.26	Hole 22.10.22

**Våre plasseringer i NFIF's lagserie**

Menn senior: nr 5 i 1. divisjon, opp tre plasser fra 2021

Kvinner senior: nr 2 i 2. divisjon, opp tre plasser fra 2021

Link til informasjon om lagserien [Dobbeltseier til Tjalve for fjerde år på rad \(friidrett.no\)](http://Dobbeltseier%20til%20Tjalve%20for%20fjerde%20ar%20pa%20rad%20(friidrett.no))

**Veteranserien**

Menn veteran 1. lag nr 13 i 1. divisjon

Menn veteran 2. lag nr 182 i 4. divisjon

Kvinner 1. lag nr 1 i 2. divisjon

Her er link til informasjon [Veteranserien \(friidrett.no\)](http://Veteranserien%20(friidrett.no))

**Også i år retter vi en stor takk til Willy Hauge som fører klubbstatistikk.**

**Se vår hjemmeside med oversikt over statistikk over lagets resultater i alle år fra 1921 til 2022.**

Dessverre har NIF stengt ned siden for resultater, man må nå søke opp de stevnene man ønsker å se resultater for, noe som ikke alltid er helt enkelt.

Ett tips er å gå inn på friidrettsforbundets nettside; [Norges Friidrettsforbund - Landsoversikt \(minfriidrettsstatistikk.info\)](http://Norges%20Friidrettsforbund%20-%20Landsoversikt%20(minfriidrettsstatistikk.info)) og her velge kretsstatistikk og så klubb under fanen filter, dere vil da få opp alle registrerte resultater for klubbens utøvere.

**Kretsstatistikk utendørs 2022**

Velg Krets: Akershus Friidrettskrets    Velg Klasse: Menn Senior

Velg Øvelse: -alle-

Velg Sesong:  Utendørs    Innendørs   2022    Filter: Ullensaker/Kisa IL

Søk    Landsstatistikk    Stevner    Annet    Utøversøk

**9. Pokaler og utmerkelser for 2022**

For 2022 deler gruppa ut følgende pokaler og utmerkelser:

- Lerdahls minnepokal:
  - Menn: Jacob Boutera med 8.21.69 på 3000 m. hinder, 1026 poeng
  - Kvinne: Amalie M. Sæten med 8.57.18 på 3000 m, 952 poeng
- Årets veteran: Inger Lise Sundheim
- Innsatspokalen: Andreas Fjeld Halvorsen

## 10. Avslutning

2022 ble det første året siden 2019 hvor vi kan si vi har hatt normal drift.

Corona årene 2020 og 2021 ble spesielle.

Under avsnittet om økonomi har vi beskrevet de økonomiske utslagene – som er mange. Så det gjentas ikke her, men konklusjonen er at 2022 er et år hvor det har skjedd mye i klubben og at vi mener vi har lagt et økonomisk og organisatorisk grunnlag for videre utvikling gjennom NM – året.

Vi satset kraftig på at vi via NM i 2023 skal bygge vår økonomiske og idrettslige plattform enda bredere.

Dette gjelder både nye arrangement og nye samarbeidsrelasjoner med næringslivet.

Aldri har klubben hatt bedre idrettslige resultater enn i 2022 med i alt 5 norske seniormestere, 11 ungdomsmestere og 11 mestere i veteranklassene, på toppen av det hele vår mest lovende 17 åring noensinne Andreas Fjeld Halvorsen som tok 2 sølvmedaljer i EM – U 18. En utøver med fantastiske resultater.

I tillegg fikk vi 3 deltagere i EM i Friidrett. Amalie Sæten, Fredrik Sandvik og Jacob Bouteru deltok alle med gode resultater med Jacobs finaleplass på 3000 meter hinder som beste resultat.

Ved siden av mesterskap og medaljer er det ingen tvil om at Holmenkollstafetten var årets høydepunkt. 8 lag på startstreken, seier i juniorklassen for menn og ledelse inn i siste veksling i eliteklassen for menn var høydepunktene. At Thomas falt inn i siste veksling var selvsagt kjedelig, men vi «trøster» oss med at vi tror at vi hadde blitt slått av Gular også uten det fallet.

Og det er nye muligheter i 2023.

Treningsmiljøet på mellom/langdistanse er ypperlig, og vi jobber stadig med å bygge opp nye treningsmiljøer og trenerjengen i ungdomsgruppene utvikler seg stadig.

Vi er ikke helt fornøyde med bredden i ungdomsidretten. Som for mange andre klubber skyldes dette delvis ettervirkningene av corona, men vi må ta noen grep i ungdomsidretten. Det er et satsningsområde.

Løpegruppa til Torbjørn utvikler seg med stadig nye medlemmer. Medlemmer som deltar aktivt i våre arrangement. Det er veldig bra. En målsetning er å utvide tilbudet på et litt lavere idrettslig nivå, slik at det blir et tydeligere «folkehelsepreg». Der har idretten en mulighet til å gjøre en samfunnsoppgave.

Apropos samfunnsoppgave.

Det er behov for å utvikle spesielle rekrutteringstilbud. Et tiltak vi har stor suksess med er Sparebanklekene som vi har arrangert sammen med håndballgruppa de to siste årene. Arrangementet har et utpreget sosialt preg med gratis deltagelse og gratis pølser og frukt. Det idrettslige tilbudet er meget enkelt og lite prestasjonsrettet. Dette tilbudet vil vi fortsette. Det å tilby ungdom gratis, eller tilnærmet gratis idrett, er et satsningsområde som trengs i dagens samfunn.

Idrettspolitisk engasjerer vi oss i dette, men det blir mye søknader og byråkrati og lite aktivitet ut av det – så langt. Men vi gir oss ikke. Det må være bedre å bruke frivillige ressurser til å tilrettelegge for sosial integrasjon og fysisk aktivitet enn at de skal selge doruller for å holde klubbene i gang!! Her har Norsk Idrett en oppgave.

Vi må nevne trenerstaben med Hans Jørgen i spissen. Norsk idrett må satse på trenere. Det beste ungdomstiltaket samfunnet kan gjøre er å legge til rette for at klubbene kan finansiere dyktige trenere i aldersgruppen 10 – 19 år. Gode trenere gir god idrett, men først og fremst et godt sosialt miljø.

Som andre klubber har vi behov for en hensiktsmessig organisasjonsstruktur. Dette er beskrevet under avsnittet om økonomi.

En vanskelig balanse. Noe nytt som er kommet inn i dette arbeidet er TEAMS møter. Det er opplagt et effektivt hjelpemiddel. Men det skaper nye utfordringer. Vi trenger fortsatt menneskelig kontakt og sosialt samvær. Det må man ha med i diskusjonen da man diskuterer effektiv drift.

Vi er heldige og har et styre fullt av dyktige folk på sitt område og masse frivillige som gjør en kjempejobb.

**Vi takker våre sponsorer for bidrag som er helt avgjørende for drift av klubben:  
SpareBank1 Østlandet, Grefsen Eiendom AS, Mc Donald, Apto AS, JobZone Jessheim, Furuseth AS**

**I tillegg til disse takker vi også alle som støtter oss med stadionreklame.**

Takk til alle for et framgangsrikt år og tvi tvi inn i NM året 2023 med godt humør og glimt i øye.

**Jessheim, 8. mars 2022**



Ivar Egeberg  
Styreleder



Bodil Anthi Svinø  
Nestleder



Ola Brændjord  
Styremedlem



Marianne Opsahl  
Styremedlem



Jens Aas  
Styremedlem



Nils Kristen Wiig  
Varamedlem

Morten Omland  
Varamedlem



Tonje Berg  
Varamedlem