



Ullensaker/Kisa IL

Friidrett

## ÅRSBERETNING 2020

Ullensaker/Kisa IL Friidrett – [www.ukifriidrett.no](http://www.ukifriidrett.no) - Postboks 333, 2051 Jessheim - Epost leder: [ivar.egeberg@gmail.com](mailto:ivar.egeberg@gmail.com)  
Org.nr 997 321 006 - Bankkonto 1813.19.44620

## ÅRSBERETNING FOR ULL/KISA IL FRIIDRETT – 2020

### Medlemstall pr 31.12.2020 – Idrettsregistreringen

Totalt 381 som fordeles slik:

Kjønn/Alder	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Total
Kvinner	1	38	46	19	54	158
Menn	1	40	48	22	112	223

### 1. Styre

Leder:	Ivar Egeberg
Nestleder:	Bodil Anthi Svinø
Styremedlem/kasserer	Ola Brændjord
Styremedlem	Jasper Buitink
Styremedlem	Clara Skålhegg
Varamedlem	Nils Kristen Wiig

Styret har hatt 13 møter. 7 av disse er gjennomført via Teams.

Utover dette har styret hatt utstrakt kontakt og arbeidsmøter via epost og telefon.

### 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 <b>Ivar Egeberg</b> , styremedlem
NM mangekamp	<b>Nils Kristen Wiig</b> , teknisk delegat
NM mangekamp innendørs	<b>Nils Kristen Wiig</b> , juryleder, <b>Steinar Svinø</b> , eltid
UKI-karusellen:	Leder: <b>Nils Kristen Wiig og Tron Wiig</b>
Vintermaraton (avlyst)	Leder: <b>Torbjørn Liestøl</b>
Blodmløpet:	<b>Nils Kristen Wiig</b> – arrangert som virtuelt løp
Friidrettsskolen:	Hovedansvar: <b>Hans Jørgen Borgen</b>
Norgeslekene:	Leder: <b>Bodil Anthi Svinø</b> , medlemmer av Hovedkomite: <b>Tore Ragnar Olsen, Helge Velure, Hans Jørgen Borgen</b>
Ungdomsmesterskapet	Stevneledere: <b>Nils Kristen Wiig og Bodil Anthi Svinø</b>
Norgesløpet:	<b>Ivar Egeberg, Nils Kristen Wiig og Hans Jørgen Borgen</b>
Idrettsmerkeprøver:	<b>Ole Arnegård og Ola Haugset</b>

### 3. Trenere, oppmenn og treningsgrupper

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

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

**Trener, distanse:** Hans Jørgen Borgen, Atle Karlsen Mortvedt, Tomasz Lewandowski, Inger Cecilie Laake og i samarbeid med Nordre Eidsvoll IL og Erkki Lindtorp.

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

**Trener, teknisk:** Martin Hjeltnes (hoved kast), Petar Vukicevic, Anker Thomsen (stav), Eystein Enoksen (hekk), Espen Jansen, Lars Myhre, Lars Kjuus

**Trener høyde:** Frode Myrvang

**Trenere, Idrettsskolen:** Fredrik Kjernli Leren, Adrian Litwic, Stig Gudleiksrud, Linnea Johnsen, Eirik Westby Liestøl, Madeleine Kristiansen, Aksel Gjøystdal, Siri Aamo, Karoline Bakkerud, Malena Hoe, Viktoria Grøva, Amanda Ekrem

**Trenere 7-9 års gruppe:** Adrian Litwic, Amalie Westby Liestøl, June Laake,

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

**Veteraner, oppmann:** Helge Velure

**Arr. reiser/samlinger:** Torbjørn Liestøl

## Treningsgrupper 2020

### Idrettsskolen 6-8 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 bevegelse. Samtidig trener vi på sprint, hopp, løp og kast i ulike varianter.

### 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:** 25 stk. Filip Aas, Valter Berntsen, Per Walter Bøe, Lene Børresen, Frank Finstad, Thor Gjelsvik, Ola Haugset, Asbjørn Hoel, Jens-Harald Johansen, 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, John A. Westby, Ole Kristian Wiig og Semming Wiig.

Startere: Vi hadde i 2020 en kretsstarter: Per W Bøe

Våre dommere og startere er også aktive i andres stevner.

## 5. Møter, representasjon og kurs

**Ullensaker Idrettsråds årsmøte 18.06.:** Ivar Egeberg, Torbjørn Liestøl og Bodil Anthi Svinø

**NFIF ledermøte 23.-24.10.:** Bodil Anthi Svinø

## 6. Økonomi

Årets resultat i 2020 er overskudd på kr 659.094, et meget godt år økonomisk.

Egenkapitalen pr. 31.12.2020 utgjør kr 1.433.445, inkl. aksjer i Ull/Kisa Eiendom AS bokført med kr 460.000.

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

Ola Brændjord er kasserer/forretningsfører og har regnskap som spesiell oppgave i styret.

Kontrollutvalgets medlemmer er Anders Jellum og Svein Torvund.

Også økonomisk ble året preget av corona i tillegg til at vi som klubb gjennomførte flere og bedre arrangement enn de fleste andre klubber. Det er i hovedsak 3 grunner til det gode økonomiske resultatet:

- **UM.** Nok en gang tok vi over et arrangement mer eller mindre på strak arm fra en arrangør som «kastet inn håndkleet». Det var en meget stor jobb som ble gjennomført av vårt velfungerende arrangementskorps. Mye ekstra «corona jobb». Resultatet ble meget godt både idrettslig, økonomisk og teknisk og det viktigste: Ungdommen fikk et trivelig arrangement hvor de traff kameratene.
- **MOSJONSARRANGEMENTENE.** Vi har jobbet jevnt og trutt de siste årene med Norgesløpet og Vintermaraton. Selv om det også i år ble brukt en god del penger for å bygge opp Norgesløpet ga det et bra økonomisk resultat. Vintermaraton så ut til å bli en fantastisk suksess, men måtte avlyses 5 dager før løpet. En ny gjeng med Torbjørn og Clara i spissen fortsatte den utviklingen Helge har stått i spissen for de siste årene.. Disse arrangementene skal være grunnpilaren i våre arrangement i årene fram over vedsiden av Norges-serien og Norgeslekene. Da Vintermaraton og del andre arrangement ble avlyst eller redusert fikk vi en OK corona kompensasjon på kr 716.784, så det økonomiske resultatet ble godt, selv om det ikke ble så godt som det ville blitt hvis vi hadde arrangert.
- **REDUSERT IDRETTSLIG AKTIVITET.** Det tredje elementet i det gode økonomiske resultatet var at det ble mye mindre og billigere idrettslig aktivitet. Synd, men sånn ble det og da sparte vi kostnader.

De andre økonomiske elementene gikk omtrent som budsjett. Samarbeidet med Sparebank1 Østlandet og Grefsen Eiendom fortsatte på en utmerket måte. Arenareklamen holder stadig høyt nivå. De offentlige tilskuddene via LAM – midler og momskompensasjon ble litt høyere enn normalt.

Våre økonomiske rutiner er kommet inn i et meget godt spor og med et så godt resultat skrev vi ned alle verdier til null inklusive gode lagre med medaljer, samt nedbetalte alle gjeldsposter til 0.

## 7. Stevner

**Norgeslekene inne** 25. og 26. 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.

Totalt hadde vi i 409 deltakere påmeldt med 1017 øvelsesstarter. Av disse var 38 utøvere med 80 starter fra Ull/Kisa – en gledelig økning fra tidligere arrangement. Totalt 90 funksjonærer bidro til gjennomføringen.



### **Høydestevne 26. februar Romerikssenteret**

Stevnet ble arrangert i 2. etasje i senteret. Arrangementet ble svært vellykket med nærhet til hopperne og god atmosfære. 9 utøvere deltok hvor flere satte personlig rekord.



### UKI-karusellen

På grunn av Covid-19 kunne ikke karusell nr 55 arrangeres på ordinær måte. **Vi gjennomførte løp der smittesituasjonen tillot det, men i alle løpene var det også tilbud om å løpe alene og rapportere resultatene pr epost.**

«Uoffisielle» resultatlistene ligger på hjemmesiden, og resultatene er merket om det er arrangørkontrollerte resultater eller egenkontrollerte resultater.

Det var 239 som deltok i ett eller flere løp i årets karusell hvorav 122 fullførte tre eller flere løp (- 41 i forhold til 2019). Årets program var som foregående år med klasser for ordinær karusell, ungarusell, barnekarusell, karusell for funksjonshemmede og mosjonskarusell.

Vinner ifølge Poengtabellen ut fra tider i de tre beste løpene, uavhengig av kjønn og alder ble Wilma Bekkemoen Torbjørnsson (07), Ullensaker/Kisa IL, med sum poeng 4904.

Vi hadde følgende løp:

1. løp 18. april «UKI-løpet» med 3 km veg/600m/200m.
2. løp 28. mai «Blodømløpet» 5 km terreng, 2,1 km for de yngste. Start/mål ved Nordbytjernet.
3. løp 4. juni 1500m, 60m, 200m, 4 km terreng.  
1500 m eliteløp ble arrangert samme kveld som karusellen, se egen omtale nedenfor.
4. løp 18. juni 8 km terreng. 200m for barn.
5. løp 17. september 800 m. 200 m for barn.
6. løp 2.-3. oktober «Norgesløpet» 5 km/10 km vegløp. 200 m for barn.

Hittil siden 1966 har 7170 løpere fullført (minst tre løp i sesongen) en eller flere UKI-karuseller. Invitasjon til UKI-karusellen 2021 er sendt ut med tilsvarende opplegg som i 2020.

### Tinestafetten 2020 avlyst pga Covid-19

#### Blodømløpet



På grunn av Covid-19 ble løpet gjennomført som aleneløp (virtuelt) i samme løype som tidligere år, med to justeringer. Løypa gikk ikke oppom LHL-sykehuset og start og mål var ved Nordbytjernet. Løypa ble merket og kart satt opp ved start og mål, og det var anledning til å gjennomføre og rapportere resultat hele sommeren. Løpet inngikk som et av løpene i UKI-karusellen.

#### Eliteløp 1500 m

Eliteløp med tilleggsøvelser ble arrangert samme kveld som karusellens 3. løp den 4. juni. 79 eliteløpere fullførte 1500 m, 30 kvinner og 49 menn. Vinner for menn ble Even Brøndbo Dahl, FIK Orion med tid 3.49,66 og vinner for kvinner Amalie Sæten, Ull/Kisa IL 4.16,28.

#### Muliglekene 23. og 24. mai

Muliglekene ble arrangert som det første stevnet med fullt fokus på smittevern. Totalt hadde vi 106 påmeldte deltakere i 146 øvelser. 26 funksjonærer deltok en eller begge dager.

#### Treningsstevne 22. juni

Stevnet ble gjennomført med påmelding på stedet. Totalt hadde vi 39 påmeldte deltakere og 90 øvelsesstarter.

**Friidrettsskolen** ble arrangert etter skoleslutt 29. juni -2. juli og i forkant av skolestart, 10.-13. august. Totalt 123 jenter/gutter deltok, fordelt på 74 (72 i 2019 og 68 i 2018) i juni, og 49 (79 i 2019 og 56 i 2018) i august.

Vi hadde 29 (hhv 18 og 11) trenere disse to ukene. Som tidligere år er det våre unge utøvere som står for gjennomføringen av friidrettsskolen. Antall trenere ble forsterket, dette som tiltak i ft Covid-19. I tillegg hadde vi med «voksenhjelp».

Også i år hadde vi tilbud om «friidretts-SFO». Friidrettsskolen har et stykke igjen før deltakertallet er tilbake til tidligere års høyder. Tilbudene av andre aktiviteter øker stadig og konkurransen om sommerferieaktivitet er stor. Tilbakemeldingene fra deltakere er positive og dette er et tiltak vel verdt å videreføre.

## Norgeslekene

7. – 9. august arrangerte Ull/Kisa for 3. gang Norgeslekene (NL) med Østlandsmesterskapet (ØM) innlagt. I 2020 for første gang over 3 dager, dette året uten publikum og med strenge smittevernrutiner pga Covid-19. Totalt hadde vi 336 (530 i 2019 og 411 i 2018) deltakere med i alt 552 påmeldte starter (1070 i 2019). Av dette var det 194 (222 i 2019 og 198 i 2018) deltakere med 259 (325 i 2019 og 308 i 2018) starter i Østlandsmesterskapet). 128 funksjonærer deltok en eller flere dager.



En stor takk til alle for vel gjennomført stevne!



## Ungdomsmesterskapet, fredag, lørdag, søndag 28.-30. august

Også i 2020 ble mesterskapet overtatt fra Trondheim da klubben ikke så seg i stand til å arrangere mesterskapet pga Covid-19.

Vi hadde også dette året kort tid for planlegging og arrangerte igjen Norgeslekene kun tre uker før UM. Ikke optimalt med hensyn til planlegging og funksjonærbelastning.

UM 2020 ble det største arrangementet i Norge utendørs med totalt 1192 registrerte resultater.

Pga Covid-19 ble UM i 2020 arrangert kun for 15-, 16- og 17-åringer

Totalt hadde vi påmeldt 528 deltakere med 1167 starter. Det ble registrert totalt 1192 resultater under mesterskapet, tallene i 2017 (Fana), 2018 (Overhalla) og 2019 (Jessheim) var hhv 1572, 1324 og 1623. Totalt hadde vi med oss 150 personer som funksjonærer som gjorde en kjempejobb under utfordrende forhold pga Covid-19 og strenge smitteverntiltak!

## Høstkastefest 6. september

4 utøvere deltok i kule. En utøver med personlig rekord.



# NORGESLØPET

## 3. og 4. oktober

Nytt i år var halvmaraton som distanse i tillegg til 10 km og 5 km Ida Eides Minneløp.

NM i halvmaraton ble arrangert samtidig, i samarbeid med Sp.kl. Vidar. Vidar var tildelt mesterskapet, men sa fra seg arrangementet på grunn av koronasituasjonen. Vi inngikk da et samarbeid om å gjennomføre løpet på Jessheim



Kvinner: 1 Vienna Søyland Dahle, Skjalg IL 1:14.19  
 2 Hanne Mjøen Maridal, Ull/Kisa IL 1:14.29  
 Menn: 1 Marius Vedvik, IL Gular 1:04.42

Årets Norgesløp ble en suksess, forholdene tatt i betraktning. Det ble gjort en stor jobb på forhånd med ny logo og mange aktiviteter som viste bredden rundt arrangementet. Med en spesiell treningsgruppe med Samarbeid med Sparebank 1 Østlandet. I det hele har Sparebank 1 Østlandet bistått mye til å heve arrangementet de siste årene. Et samarbeid som er forlenget videre framover.

Mens vi i 2019 gjennomførte et meget komprimert arrangement på 2 timer brukte vi to dager i år. Corona gjorde at vi måtte etablere et helt nytt startopplegg med puljer. Her hadde Hans Jørgen gjort en fenomenal jobb med seeding av grupper, som resulterte i at alle løp mot jevnbyrdige konkurrenter. Et fantastisk bra opplegg, som man kanskje skal beholdes også i «normale» tider. I tillegg overtok vi det tekniske arrangementet av årets NM i halvmaraton. Noe som gjorde at vi fikk et veldig fyldig halvmaratonløp med tre starter. Takk til alle 155 funksjonærer som sørget for en flott gjennomføring med et omfattende smittevernopplegg.

Kommunen sviktet oss i år. Det gjorde at barneløpet ble sterkt amputert. Vi kommer sterkere tilbake i 2021. De raske løypene, mange gode løpere og de flinke funksjonærene var som vanlig store pluss. Gledelig var det også at Ull/Kisa løpere kjempet i teten i nesten alle feltene. Bredden ble nok noe skremt av corona så der har vi en jobb foran oss. Men vi bygger sten for sten i Norgesløpet og i 2021 skal legge til nok en sten. Vinnere i årets Norgesløp:

### 5 km Ida Eides Minneløp:

Kvinner: 1 Amalie Sæten, Ullensaker/Kisa IL 16.00  
 Menn: 1 Jonathan Vedvik, Tønsberg FIK 14.12

### 10 km:

Kvinner: 1 Silje Fjørtoft, Ullensaker/Kisa IL 33.58  
 Menn: 1 Zerei Mezngi, Spirit Stavanger FIK 28.10

Sammenlagt ifølge UKI poengtabellen som tar hensyn til tid, kjønn og alder:  
 1 Zerei Mezngi, Spirit Stavanger FIK med 1899 poeng for tid 28.10 på 10 km.

Antall fullført	2020	2020	2019	2018	2017
	Norges- løpet	NM Halv- maraton	Norges- løpet	Norges- løpet	Norges- løpet
Sum kvinner 10 km	85	76	91	65	73
Sum menn 10 km	341	362	224	138	163
Sum 10 km	426	438	315	203	236
Sum 5 km	242		333	299	141
Sum Barn, jenter/gutter			75	192	93
Funksjonshemmede			2	2	1
<b>Sum totalt</b>	<b>1106</b>		<b>725</b>	<b>696</b>	<b>471</b>

## **Idrettsmerkeprøver**



Også i 2020 ble det arrangert Idrettsmerkeprøver under ledelse av Ole Arnegård og Ola Haugset. 12 gjennomførte prøven i år, ett nytt navn på lista, Eirik Løvgaard. Av disse var det følgende som har tatt idrettsmerket 50 ganger (år) eller mer: Kristoffer Stanger (59). Jan Berge (57), John Johansen (57), Nils Kristen Wiig (56), Nils-Erik Bogsrud (55), Marit Wiig (55), Berit Vetland (53).

## **Vintermaraton 2020 avlyst pga Covid-19**

Vi hadde gjort alt klart til Vintermaraton nr 35 den 15. november. Så ble det økt smitteutbrudd og Ullensaker kommune vedtok strengere retningslinjer og ga oss 5 dager før løpet beskjed om at vi ikke fikk tillatelse til å gjennomføre løpet. Vårt smittevernopplegg var meget omfattende, men det var det at så mange skulle reise og komme til Jessheim som var bakgrunnen for avslaget.

Men da hadde vi blant annet:

- 1086 påmeldte og startnummer for alle
- 155 funksjonærer klare (herav 60 fartsholdere og 30 løypevakter)
- Nye fine kilometerskilter satt opp for hver km i alle distansene, 10 km, halvmaraton og maraton
- Kontrollmålte løyper av landets eneste internasjonalt autoriserte løypemåler
- Opplegg med drikkestasjoner hver 5 km med smittevernopplegg for drikke med plastflasker
- Meget omfattende opplegg for start med seedede puljer på 25 med minimum 1 meters mellomrom løperne, hvert minutt og med pauser etter 200 løpere.

Myndighetene ga mulighet for å søke om kompensasjon for tapte inntekter og ekstra kostnader som følge av at vi måtte avlyse. Vi er takknemlig for den støtten vi fikk.

## **Låvefesten 2020 avlyst pga Covid-19**

## **Vinterkarusellens løp nr. 4 – avlyst pga Covid-19**



## 8. Idrettslige forhold

### NM mangekamp innendørs, Nes, 18.-19. januar

		60 m hekk	Lengde Kule		Høyde 1000 meter		
MV 50-54 1	Frode Myrvang	12,44	4,25	9,44	1,55	3.22,56	2643 p
MV80-84 DNF	John Arve Johansen	15,52	3,24	9,51	1,16	DNF	2656 p

### NM innendørs, Bærum, 1.-2. februar

400 m kval heat 4	4	Summer Thalya Steinsrud (01)	59,02
3000 m	4	Hanne Mjøen Maridal (96)	9,54,31
Kule	3	Hanna Emilie Hjeltnes (04)	12,64
Stav	1	Birgitte Kjuus (99)	3,80
200 m kval heat 4	4	Emil Nordal (03)	24,23
1500 m	3	Erik Udø Pedersen (94)	3,55,79
1500 m	5	Fredrik Sandvik (98)	3,56,77
800 m	5	Thomas Arne Roth	1,51,06
800 m	16	Abdirahim Abdullahi Dahir	2,03,36
3000 m	2	Per Svela	8,23,74
3000 m	5	Erik Udø Pedersen	8,26,09

### NM kast 5-kamp, Tønsberg, 12. september

			Slegge	Kule	Diskos	Spyd	Vektk.	
MV60-64	4	Terje Aastorp	25,49	10,07	33,30	20,32	8,46	2283 poeng
MV80-84	2	John Johansen	23,75	9,30	20,64	23,62	10,50	3094 poeng

### Hoved NM, Fana, 18.-20. september

1500 m kval heat 1	1	Amalie Manshaus Sæten (97)	5,02,08 Q
1500 m kval heat 2	7	Josefin Heier (96)	4,59,79
5000 m	4	Hanne Mjøen Maridal	16,23,40
Kule	3	Hanna Emilie Hjeltnes (04)	12,95
5000 m	7	Per Svela	14,05,61
800 m kval heat 2	1	Amalie Manshaus Sæten (97)	2,13,61 Q
800 m kval heat 2	7	Josefin Heier (96)	2,16,58
1500 m finale	1	Amalie Manshaus Sæten (97)	4,38,30
3000 m hinder	2	Fredrik Sandvik (98)	8,53,16
3000 m hinder	4	Erik Udø Pedersen (94)	9,09,85
10000 m	3	Hanne Mjøen Maridal (96)	33,39,39
800 m finale	3	Amalie Manshaus Sæten (97)	2,05,55
Diskos	5	Hanna Emilie Hjeltnes (04)	38,32
10000 m	5	Per Svela	29,03,41
10000 m	12	Erik Udø Pedersen	29,34,78

### NM halvmaraton, Jessheim, 3. oktober

KS	2	Hanne Mjøen Maridal	1:14:29
KS	4	Karoline Næss	1:19:46
MS	4	Erik Udø Pedersen	1:05:56
MS	47	Mathias Sæten	1:14:55
MU23	5	Finn Gjøsteen	1:15:36
MU23	10	Elias Simonsen	1:48:20
KV45-49	6	Ann-Louise Vålvannet	1:40:15
MV45-49	25	Iver Navestad	1:29:10
MV45-49	28	Thomas Frågåt	1:47:53
MV50-54	11	Clemet Haugerud	1:25:38
MV50-54	14	Odd Hanisch	1:29:39
MV50-54	19	Stig Gunleiksrud	1:34:03
MV55-59	16	Per Østreng	1:35:05

**Klubbrekorder satt i 2020 (alle klubbrekorder ligger på vår nettside [www.ukifriidrett.no](http://www.ukifriidrett.no) )**

300 m	Summer Stensrud(01)	40,90	Oslo 7.6.2020
1500 m	Amalie Sæten(97)	4.09,78	Turku Fi 11.8.20
3000 m	Amalie Sæten(97)	9.08,36	Oslo Bi 25.8.20
5000 m	Hanne Mjøen Maridal(96)	16.23.40	Bergen Fa 18.9.20
10000 m	Hanne Mjøen Maridal(96)	33.39.39	Bergen Fa 20.9.20
5 km gateløp	Amalie Sæten(97)	16.00	Jessheim 3.10.20
10 km gateløp	Hanne Mjøen Maridal(96)	33.49	Hole 17.10.20
Halvmaraton	Hanne M Maridal(96)	1.17,34	Barcelona 15.2.20
Kule	Hanna E Hjeltnes(04)	12,95	Bergen Fa 18.9.20
Diskos	Hanna E Hjeltnes(04)	40,52	Oslo Bi 15.7.2020
3000 m	Per Svella(92)	7.53,87	Bergen Fana 29.7.20
5000 m	Per Svella(92)	13.23,97	Monaco 14.8.20
10000 m	Per Svella(92)	29.03.41	Bergen Fa 20.9.20
3000 m hinder	Fredrik Sandvik(98)	8.53.16	Bergen Fa 19.9.20
5 km gateløp	Per Svella(92)	13.40	Forus 20.5.20
10 km gateløp	Per Svella(92)	29.22	Jessheim 2.10.20

Øvrige resultater banestevner 13 år og eldre finner dere på forbundets side:

**[www.friidrett.no](http://www.friidrett.no) Statistikk og resultat**

**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 2021.**

**Våre plasseringer i NFIF's lagserie**

Menn senior: nr 4 i 2. divisjon

Kvinner senior: nr 9 i 2. divisjon

<https://www.friidrett.no/nyheter/tjalve-vant-begge-klasser-i-lagserien-2020/>

Menn veteran 1.lag: nr 9 i 1. divisjon

Menn veteran 2. lag: nr 18 i 3. divisjon

Kvinner veteran: nr 7 i 2. divisjon

<https://www.friidrett.no/om-nfif/veteranfriidrett/veteranserien/>

**9. Pokaler og utmerkelser for 2020**

For 2020 deler gruppa ut følgende pokaler og utmerkelser:

- **Lerdahls minnepokal:** sendt HJB
  - Menn: Per Svella for resultatet 13.23,97 på 5000 m som gir 1029 poeng etter serietabellen.
  - Kvinne: Amalie M. Sæten for resultat 4.09,78 på 1500 m. Det gir 951 poeng etter serietabellen.
- **Årets veteran:** John Arve Johansen
- **Innsatspokalen:** Amalie Liestøl

## 10. Avslutning

2020 går over i historien som året da ingen ting var normalt. Corona kom før sesongen startet og preget hele år i norsk idrett. Vi håper vi slipper flere slike år. Det har lagt en voldsom demper på aktiviteten. Så får vi se hvilke langtidsvirkninger det vil få. Vi frykter at frafallet kan bli stort. Vi er innstilt på å gjøre tiltak som reduserer det.. Vi har et trenerkorps som er i stand til å ta utfordringer, så vi håper det beste. Man må fastslå at 2020 ble ikke noe godt år for rekrutteringen.

Men mye idrettslig aktivitet ble det likevel. Vi var aktive med våre arrangement. Få eller ingen andre klubber hadde flere og mer omfattende friidrettsarrangementer i 2020 enn oss. Det er godt å vite at det ikke er rapportert et eneste tilfelle av smitte fra noen av våre løp. Det var bare Vintermaraton av de større tingene som ble avlyst.

Så er det ingen tvil om at toppidretten vår har blitt bredere i toppen og vi har fått flere nye topputøvere. Amalie Sæten ble norsk mester på 1500 og er på vei mot internasjonalt nivå. Også Fredrik Sandvik, Mariannne og Hanna Hjeltnes tok medaljer i senior NM.

Hanna er «egenprodusert» og er opplagt på vei mot å bli Norges beste kulestøter.

Per Svele satte klubbrekorder på 5000 og 3000, mens det som også er gledelig er at vi har en bredde som gjør at vi gleder oss til Holmenkollstafetten.

På breddesiden er det fortsatt framgang i løpegruppa. Flere slutter seg til. Dette er noe av det mest positive som har skjedd de siste årene. Det skaper et nytt grunnlag for klubbens drift.

Selv om sesongen ble som den ble har det også i år vært god aktivitet i barn – og ungdomsgruppa.

På generell basis vil vi nevne trenerstaben vår. Den er fantastisk med Hans Jørgen og Torbjørn 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.

Administrativt vil vi trekke fram samspeilet i styret. Vi har et godt sammensatt styre hvor alle gjør jobben sin og hvor vi har en samlet kompetanse som alle friidrettsklubbene i Norge misunner oss. Vi har praktisert styremøter hvor Hans Jørgen og Torbjørn deltar i alle styremøter og det fungerer meget bra.

Totalt sett vil vi konkludere med at klubben fungerer bra og det beste er at vi har stadig får flere som deltar i det frivillige arbeidet. Vi skal jobbe videre med det. Flinker trenere, mange frivillige som tar store jobber og litt deltidsengasjerte i klubbarbeidet fungerer bra og vi ser fram til et corona fritt år.

**Vi takker våre sponsorer for bidrag som er helt avgjørende for drift av klubben:  
Sparebank1 Østlandet, Grefsen Eiendom AS, Mc Donald, Apto AS,  
Hellvik Hus Romerike AS, JobZone Jessheim, Furuset AS, Hoppensprett AS**

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

**Jessheim, 24. februar 2021**



Ivar Egeberg



Bodil Anthi Svinø



Ola Brændjord



Clara Skålhegg



Jasper Buitink



Nils Kristen Wiig