



Ullensaker/Kisa IL

Friidrett

## ÅRSBERETNING 2024

## ÅRSBERETNING FOR ULL/KISA IL FRIIDRETT – 2024

### Medlemstall pr 31.12.2024 – Idrettsregistreringen

Totalt 390 som fordeles slik:

Kjønn/Alder	0-5	6 til 12	13 til 19	20-25	26-	Totalt
Kvinner	0	16	47	13	62	138
Menn	0	21	50	28	153	252
Sum	0	37	97	41	215	390

### 1. Styre

Leder:	Ivar Egeberg
Nestleder:	Ole Johan Garli
Styremedlem	Mats Torbiörnsson
Styremedlem	Marianne Opsahl
Styremedlem	Berit Rimstad
Varamedlem	Børre Fjeld Halvorsen
Varamedlem	Nils Kr. Wiig
Varamedlem	Torgeir Steinsli

Styret har hatt 6 styremøter hvorav 4 har foregått på TEAMS med noen av styremedlemmene.

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> , leder AFIK <b>Nils Kr. Wiig og Odd Homble</b> , Dommerinstruktører <b>Nils Kr. Wiig</b> , medlem dommerutvalget Oslo-Akershus
Ullensaker/Kisa IL (allianselaget)	<b>Ivar Egeberg</b> , styremedlem
NM terrengløp	<b>Hans Jørgen Borgen, Mats Torbiörnsson og Torbjørn Liestøl</b>
UKI-karusellen	<b>Nils Kristen Wiig</b>
Friidrettsskolen	<b>Paulina Chybinska og Hans Jørgen Borgen</b>
Norgeslekene	<b>Hans Jørgen Borgen og Bodil Anthi Svinø</b>
Norgesløpet	<b>Ivar Egeberg og Hans J. Borgen</b>
Idrettsmerkeprøver	<b>Ole Arnegård og Ola Haugset</b>
Vintermaraton	<b>Torbjørn Liestøl</b>
Valgkomite	<b>Torbjørn Liestøl, Hans Jørgen Borgen og Agneta Roth</b>
Kontrollutvalget	<b>Ole Kristian Wiig og Helge Velure</b>

### 3. Trenere, oppmenn og treningsgrupper

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

**Hovedtrener barn- og unge:** Paulina Chybinska

**Trenere, distanse:** Hans Jørgen Borgen, Frode Hanssen

**Trenere, sprint/langsprint:** Adrian Litwic, Paulina Chybinska, Jaysuma Saidy Ndure, Karl Henrik Felde

**Trenere, barn- og unge-:** Adrian Litwic, Paulina Chybinska med hjelp av våre utøvere og foreldre

**Trenere, teknisk:** Martin Hjeltnes (kast), Lavrants Kongssund(stav)/Runar Bålsrud (stav), Lars Kjuus (hekk),

Mads Rimstad (høyde og lengde)

**Trenere, Idrettsskolen:** Adrian Litwic med hjelp av våre utøvere og foreldre

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

**Veteraner, oppmann:** Vidar Rasmussen

**Arr. reiser/samlinger:** Mona Bekkemoen, Anette Skeide, Ole Petter Vibekken og Einar Børve

## Treningsgrupper

**Idrettsskolen 5-7 år:** Allsidig idrett og lek

**Gruppe Basis 1 7-9 år Basis, Barn**

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

**Gruppe Basis 2 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.

**Grupper i hopp, 11-13 år og 14 år og eldre**

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

**Gruppe Sprint**

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

**Gruppe langsprint**

Det legges vekt på trening av sprintutholdenhet.

**Gruppe Kast**

Gruppen er for utøvere 11 år og eldre som ønsker å trene og konkurrere innen kastøvelser.

**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, Lerøy samlinger.

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

## Løpegruppa Jessheim

Løpegruppa Jessheim er en selvstendig og uformell gjeng med mosjonister i alle aldre, fra 20 til 76 år.

Hensikten er å skape et gratis tilbud for alle som ønsker å løpe, uansett nivå. Siden etableringen i 2016 har gruppa vokst i størrelse og vi teller nå 856 medlemmer på Facebook, 220 medlemmer i Spond, hvorav rundt 50 personer møter på en eller flere treninger.

Ull/Kisa og løpegruppa har et tett og godt samarbeid som er blitt svært verdifullt for begge parter. Det har ikke blitt stilt krav om medlemskap i klubben, med mindre man ønsker å delta på innendørs treninger i Nes Arena. Dette har allikevel resultert i at de fleste av de aktive er medlemmer i klubben.

## 4. Dommere og startere

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

**Kretsdommere:** 24stk. Hans Jørgen Borgen, 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, Semming Wiig.

**Startere:** Vi hadde i 2024 en kretsstarter: Per W Bøe

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

## 5. Møter, representasjon og kurs

Representanter fra Ull/Kisa Friidrett har gjennom året deltatt på møter i Idrettsrådet, Friidrettskretsen og Friidrettsforbundet.

## 6. Økonomi.

Årets resultat viser et underskudd på kr. 102 072, -, som er kr. 158 605, - dårligere enn budsjett. Egenkapitalen pr. 31.12.2024 utgjør kr. 5 790 762, - inkl. aksjer i Ull/Kisa Eiendom AS bokført med kr 840.000.

Det vises ellers til det framlagte regnskapet, revisorsberetning og kontrollutvalgets beretning, i egne vedlegg.

Med en omsetning på over 6 millioner er dette et akseptabelt resultat forholdene tatt i betraktning, men vi legger ikke skul på at vi har hatt et strevsomt år hvor vi har brukt mye tid på å bygge opp en «frivillighets modell» på den administrative siden – noe som har gått utover den utadrettede jobbing med inntektsbringende tiltak.

Som kjent startet vi året med en modell med daglig leder.

Når det endte med at vi mistet vedkomne, hadde vi valget mellom å ansette en ny daglig leder eller satse på en modell med billig/gratis arbeidskraft og en arbeidsmodell med mange som tar store frivillige jobber.

Med vår idrettslige satsning har vi ikke råd til å bruke millionbeløp på administrasjon. Vi er overbevist om at vi må bygge videre på «frivillighets modellen» der vi satser på gode trenere og utøvere som satser tungt på sin idrett.

Det er idrettslige resultater i topp og bredde som inspirerer oss. Vi opplever å være på god vei til å få en organisasjon som kan møte fremtiden med den standarden som kreves.

Mange sentrale personer jobber stort sett gratis. Det gjør at organisasjonen forstår at det av og til blir litt «armer og bein» samtidig som mange sier at «da får jeg ta et tak gratis, jeg også». Og det fungerer.

Som nevnt i årsberetningen bygger vi videre på denne modellen.

Vi nevner spesielt at Marianne og Ola nå har så god oversikt over økonomien at vi er tryggere på en stabil og sikker drift.

Så er det to forhold vi må nevne. Vårt forhold til kommunen og våre arrangement.

Vi fikk 1,4 millioner til videre utvikling av stadion. **SVÆRT AVGJØRENDE** og vi er avhengig av at kommunen er med oss på en like konstruktiv måte også i fremtiden.

Så har vi etablert et arrangements konsept og en organisasjon som vi tror på.

Vi satser på de 4 gateløpene; Jessheim Halvmaraton, Norgesløpet, Vintermaraton og Norgestesten

I tillegg får vi jevnlig store stevner både innendørs, terreng og på bane. Med Torbjørn og Mats i spissen for disse arrangementene ser fremtiden lys ut.

Kan vi gjøre et «knepp» til på antallet deltakere, kan vi komme inn i en god sirkel der vi kan bruke mer midler på markedsføring og tilpasning av bredden i våre arrangement.

Så med fortsatt god idrett, gode treningsmiljøer, god arbeidsfordeling og blide og dyktige frivillige ser vi lyst på fremtiden.

Men den gjør seg ikke selv. For å få til dette, er vi er avhengige av:

- Gode arrangement
- Mange frivillige
- Stor dugnadsinnsats
- Billig administrasjon

## 7. Stevner

### **NORGES LEKENE**

Norgeslekene inne, 3. og 4. februar i Nes Arena

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

Totalt hadde vi i 450 deltakere som startet på de forskjellige øvelsene de to dager som stevnet pågikk. Det var omtrent samme antall deltaker vi hadde i 2023. Stevnet ble gjennomført uten større avvik med god hjelp av alle frivillige funksjonærer.

#### Løpsstevne Bislett 28. april

Ull/Kisa var medarrangør på løpsstevne på Bislett den 28. mai med 93 påmeldte og 94 påmeldte starter. Distansene var 600, 1500 og 5000 meter.



#### UKI-karusellen

Karusell nr 59 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 343 som deltok i ett eller flere løp i årets karusell hvorav 179 fullførte tre eller flere løp (+ 46 i forhold til 2022.) 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, avhengig av kjønn og alder, ble Kirsten Daae Wiig, Ullensaker/Kisa IL i klasse 21-34 år med sum poeng 5057 for 3 løp.

Vi hadde følgende løp:

**1. løp 15. april: «UKI-løpet»** med 3 km veg/600m/200m. (m/deltakermedalje).

**2. løp 24. mai** 1500m, 60m, 200m, 4 km terreng.

1500 m eliteløp ble arrangert samme kveld som karusellen, se egen omtale nedenfor.

**3. løp 11. juni: «Blodmløpet»** 5 km terreng, 2,1 km for de yngste.

Start/mål ved Nordbytjernet. (m/deltakermedalje)

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.

**4. løp 1. august** 8 km terreng. 300m m/hindre for barn.

**5. løp 5. september** 800 m. 200 m for barn.

**6. løp 28. september «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 7280 løpere fullført (minst tre løp i sesongen) en eller flere UKI-karuseller.

På 59 år har det vært 459 stevnedager med 173.000 starter (en person i ett løp). I karuselløpene er tilbakelagt en distanse tilsvarende 23 ganger jorda rundt.

Invitasjon til UKI-karusellen 2025 er sendt ut med tilsvarende opplegg som i 2024.



## Tinestafetten, 7. mai

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

46 lag fra 10 skoler i kommunene Ullensaker, Nannestad, Eidsvoll, Hurdal og Nes deltok.

## 1500 m Elite 24. mai

Internasjonalt Worldt Athletics Continental Tour Bronze, «C» stevne som har blitt et populært stevne blant landets mellomdistanseløpere.

Stevnet har et bra konsept der heatene settes opp etter løperens tid. Det gir normalt et meget raskt løp som dessuten er likt både av utøverne og publikum. Arrangementet er også arrangørsvennlig i forhold til dugnad.

På herresiden vant Callum Davies fra Australia med 3:36,47 foran Jude Thomas også han fra Australia på 3:37,01. Den tredje plassen fikk Joonas Rinne på 3:38,22. Beste norske løpere var Håkon Moe Berg på en fjerdeplass og beste Ull/Kisa løper var Andreas Fjeld Halvorsen på en sjetteplass. Løperne var fordelt på fem heat.

På damesiden vant Ingeborg Østgård, Norge på 4:09,03 tett foran Vera Hoffman, Luxemburg på 4:09,11. På tredjeplass kom Joceline Wind fra Sveits på 4:09,15. Amalie Sæten var beste dame fra Ull/Kisa på 4:09,62

I tillegg var det egne felt for jenter og gutter 13-14 år med totalt 22 deltakere. Det ble også arrangert mosjonsheat i samarbeid med UKI karusellen.

## Friidrettsskolen

Ble arrangert i uke 26, 24. – 27. juni og uke 33, 12. – 15. august.

I juni var det 70 deltakere og i august 112 deltakere.

Det var 12 ungdomstrenere i aksjon i uke 25 og 19 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».

## Sparebanklekene

Sparebanklekene er et gratis arrangement i samarbeid med Ull/Kisa håndball, hvor barn får muligheten til å prøve seg på ulike friidrettsøvelser og håndballaktiviteter. Arrangementet ble ledet av Paulina Chybinska fra friidrettsgruppen og Nina Lines fra håndballgruppen.

I 2024 arrangerte vi Sparebanklekene to ganger – først onsdag 29. mai og deretter torsdag 29. august. Begge dagene var en stor suksess med mange deltakere og fantastisk vær, noe som bidro til enda større oppmøte på stadion.

En nyhet i 2024 var at vi la til invitasjoner til våre treninger på baksiden av diplomene. I tillegg var Sparebank til stede med lykkehjul og ulike gratis premier til barna, noe som skapte ekstra engasjement og glede.

# **NORGESLEKENE**

## 9 - 11. august

For 7. gang arrangerte Ull/Kisa Norgeslekene.

Totalt hadde vi 628 påmeldte deltakere fra 120 klubber med i alt 1488 påmeldte starter. Dessverre en nedgang på ca 20% fra 2023. 63 av de påmeldte deltakerne representerte Ull/Kisa. Mål ble flyttet til 200m starten ved søndagens sprintøvelser, noe som er et populært tiltak blant løperne som da får løpe i medvind. Mange funksjonærer bidro til at stevnet ble gjennomført uten større avvik. Flere funksjonærer deltok også over flere dager.

**Post NM 30 august**

Ull/Kisa arrangerte Post NM med cirka 60 startende og flere øvelser.

**NORGESLØPET****28. september**

Før vi kommenterer spesifikt årets Norgesløp, gjentar vi vår arrangementsstrategi:

- Ta vare på vår tradisjon med UKI – karusellen
- Bygge opp et nytt gateløpskonsept under navnet Løpebyen Jessheim.
- Arrangere to til tre innendørsstevner i Nes Arena
- Jevnlig få nasjonale – og internasjonale stevner på både bane, landeveisløp, innendørs og via terrengløp.

Når det gjelder inntekter er det ingen tvil om at det er gateløpene som har det største faste inntektspotensialet, og der er konseptet:

- Jessheim Halvmaraton på våren som avslutning på en aktiv vårsesong for mosjonistene i en flat rask halvmaratonløype.
- Norgesløpet som en folkefest med aktiviteter for hele befolkningen.
- Vintermaraton som til de grader har funnet sin form med 3 distanser; 10 km, halv og helmaraton på et tidspunkt hvor mosjonistene avslutter sin sesong.
- Norgestesten. Et populært konsept utviklet av vår løpe gruppe hvor sosialt fellesskap kombineres med gode fartsholdere og fellesstart og sosialt preg.

Vi kaller oss Løpebyen Jessheim med vår bakgrunn som grunnlegger av konseptene: Løpskarusell, 1500 meter elite, gateløp, fartsholdere og blide arrangører.

Så mye om tradisjon og framtid.

Årets Norgesløp var et godt steg i retning «folkefesten». I stor grad var dette knyttet til at SpareBank1 Østlandet la sin ansatt-samling til Jessheim med diverse aktiviteter. Det skapte deltagerrekord og masse aktivitet for barna.

Vi har hatt en diskusjon gjennom pandemien med valg av distanser. Vi har nå endt med det vi startet med en stor 5 kilometer, Ida Eides Minneløp og NORESLØPET over 10 kilometer. Mens vi konsentrerer halvmaraton til Jessheim Halvmaraton og Vintermaraton.

I år hadde vi løpet en uke etter Oslo Maraton. I 2025 går vi tilbake til 14 dager mellom de to arrangementene og kjører hovedløpene på søndag. Da er det mulig vi finner på noe på lørdag inne på stadion og ute i terrenget uten å forstyrre lørdagstrafikken.

Vi mottar gode ideer med takk og ønsker velkommen tilbake til LØPEBYEN JESSHEIM i 2025.

**Vinnere i Norgesløpet 2024**

<b>NM 5 km</b>	<b>Kvinner</b>	<b>Amalie Sæten</b>	<b>Ullensaker/Kisa IL</b>	<b>16.13</b>
<b>NM 5 km</b>	<b>Menn</b>	<b>Filip Mangen Ingebrigtsen</b>	<b>Sandnes IL</b>	<b>13.48</b>
<b>10 km</b>	<b>Kvinner</b>	<b>Helene Melsom Tungesvik</b>	<b>Twr/Team Dæhlie</b>	<b>36.55</b>
<b>10 km</b>	<b>Menn</b>	<b>Stian Hoelgaard</b>	<b>Gjesdal IL</b>	<b>31.30</b>

**Antall fullførende deltakere i Norgesløpet:**

Norgesløpet - Distanse	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017
<b>Kvinner 5 km</b>	394	201	172	137	99	149	143	73
<b>Menn 5 km</b>	517	272	213	178	143	184	156	68
<b>Sum 5 km</b>	911	473	385	315	242	333	299	141
<b>Kvinner 10 km</b>	190	121	106	81	85	91	65	73
<b>Menn 10 km</b>	374	325	279	284	341	224	138	163
<b>Sum 10 km</b>	564	446	385	365	426	315	203	236
<b>Kvinner Halvmaraton</b>	-	26	38	47	76	-	-	-
<b>Menn Halvmaraton</b>	-	82	130	136	362	-	-	-
<b>Sum Halvmaraton</b>	-	108	168	183	438	-	-	-
<b>Barneløp</b>	306	148	85	67	16	75	192	93
<b>Funksjonshemmede</b>	4	1	1	1	1	2	2	1
<b>Mosjonsløp 1,6 km</b>	129	-	-	-	-	-	-	-
<b>Sum totalt</b>	1519	1176	1024	931	1123	725	696	471

**Vintermaraton 2024**

Løpet satte nok en gang ny deltakerrekord med nær 3 000 påmeldte, fordel med 1400 på halvmaraton, 1000 på 10 km og 400 på maraton. Over 300 funksjonærer og frivillige bidro til et godt gjennomført arrangement som fikk gode tilbakemeldinger.

**Norgestesten 2024**

Norgestesten har etablert seg som lett tilgjengelig løp med fokus på enkelhet for deltakere. I en rundløype på 3147 meter starter alle distanser samtidig.

Distanser fra 3000 meter til halvmaraton.

Vi gjennomførte 6 løp:

Dato	Antall påmeldte
14.4	253
16.5	208
25.6	166
18.8	191
1.9	166
27.10	411

**Låvefesten 2024, 7. desember innendørs i Nes Arena**

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. Omtrent samme antall påmeldte og antall starter som i 2023.

331 deltakere påmeldt 942 starter. (2023: 344 deltakere påmeldt og 1040 starter)

Stevnet ble gjennomført med hjelp av flinke funksjonærer på dugnad.

**Vinterkarusellens løp nr. 4, 28. desember**

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

Det var 55 deltakere som fullførte.

**Øvrige stevner i 2024**

I tillegg til stevner omtalt ovenfor hadde vi ett mindre stevne:

31. desember Hoppstevne høyde i Nes Arena



### Idrettsmerkeprøver



Som tidligere år ble Idrettsmerkeprøver også i 2024 arrangert under ledelse av Ole Arnegård og Ola Haugset. Bare 10 gjennomførte prøven i år. 60-års merke til Nils Kristen Wiig og 50-års merke til Halvard Merli.

## 8. Idrettslige forhold; mesterskap og klubbrekorder

Klubben har vunnet 79 mesterskapsmedaljer i år - som ingen andre klubber i Norge er i nærheten av ! Dermed har klubben 633 mesterskapsmedaljer hittil.

### RESULTATER fra MESTERSKAP:

#### EUROPAMESTERSKAP 7 – 12. Juni Roma

10 h 2	Amalie Sæten	97	1500 m	4:16.07
14	Amalie Sæten	97	5000 m	15:17 11
10 h 1	Jacob Boutera	96	3000 m h	8:38.22
9h 2	Fredrik Sandvik	98	3000 m h	8:28.47
Brøt	Awet Kirab	95	Halvmar.	Brøt

#### EUROPAMESTESKAP TERRENGLØP 8.12 Antaya Tyrkia

29	Jacob Boutera	96	7834 m	23:15
49	Fredrik Sandvik	98	7834 m	23:37

#### ECCC TERRENGLØP LAG 25.2. 2024 9130 meter.

Ull/Kisa Friidrett nummer 8 103 p

10	Fredrik Sandvik	98	28:18
37	Senay Fissehatsion	95	29:41
56	Trym Tønnesen	00	30:27

#### VERDENSMESTERSKAP JUNIOR 19 Lima Peru

<b>1</b>	<b>Andreas Fjeld Halvorsen 05</b>	<b>3000 m</b>	<b>8:20.56</b>
17	Kristian Bråthen Børve 06	3000 m	8:32.89
14	Kristian Bråthen Børve 06	5000 m	14:19.81
3h3	Andreas Fjeld Halvorsen 05	1500 m	3:43.81
13	Andreas Fjeld Halvorsen 05	1500 m	3:49.45

#### EUROPAMESTESKAP TERRENGLØP 8.12 Antaya Tyrkia

7	Wilma Thorbjørnsson 07	4556 m	16:33
3	Andreas Fjeld Halvorsen05	4556 m	14:16
10	Kristian Bråthen Børve 06	4556 m	14:23
<b>1</b>	Halvorsen – Øyen – Bråthen	4556 m	17 p

### INTERNASJONALE MESTERSKAP BANE:

#### EYOF – 16 – 17 år Banska Bystrica Slovakia

3	Wilma Thorbjørnsson 07	1500 m	4:16.45
Fo 1h1	Wilma Thorbjørnsson 07	1500 m	4:23.23
Fo 1h2	Haakon Sørstad 08	2000 m h	5:54.97
9	Haakon Sørstad 08	2000 m h	6:00.13
6	Venus Teffera 08	3000 m	9:31.69
9	Phillip Gulbrandsen 07	3000 m	8.23.42

#### NORDISK MESTERSKAP REYKJARVIK ISLAND

9	Even Ragnhildsløkken 08	10 -kamp	2588
		11.76 – 6.13 -11.95 – 53.25 – Brøt	

**NORDISK MESTERSKAP TERRENGLØP Vantaa Finland**

1	Wilma Thorbjørnsson	Kvinner junior	07 4,4 km	15:23
3	Kristian Bråthen Børve	Menn junior	06 4,4 km	13:36
5	Lukas Buncic	Menn junior	07 4,4 km	13:43

**LANDSKAMP INNENDØRS Tårnby/Danmark 11 Finland - Danmark – Sverige**

5	Michael Rekev	2005	Høyde	1.95.
---	---------------	------	-------	-------

**NM SANDNES**

1500 m	Andreas Fjeld Halvorsen	3	3:47.78
3000 m hinder	Jacob Boutera	1	8:32.14
3000 n hinder	Fredrik Sandvik	2	8:35.08
5000 m	Awet Kibrab	3	13:24.25
10000 m	Senay Fissehatsion	1	29:24.94
5000 m	Amalie Sæten	3	15:52.83
Stav	Birgit Kjuus	3	3.81
Kule	Hanna Emile Hjeltnes	1	13.99

**NM JUNIOR BODØ**

800 m	Kristian Bråthen Børve	3	1:53.85
1500 m	Kristian Bråthen Børve	2	3:46.27
5000 m	Lukas Buncic	1	14:25.71
Kule U 22	Mariell Morken	1	13:80
800 m U19	Wilma Thorbjørnsson	1	2:09.32
1500 m U19	Wilma Thorbjørnsson	1	4:18.74
3000 m U19	Wilma Thorbjørnsson	1	9:26.73

**NM VEILØP JESSHEIM**

5 km Kvinner senior	Amalie Sæten	1	16:13
5 km Menn junior	Lukas Buncic	2	14:31
5 km Kvinner Junior	Wilma Thorbjørnsson	1	16:18
5km Kvinner Junior	Venus Teffera	2	16:36

**NM VEILØP HOLE**

10 km Kvinner Senior	Amalie Sæten	3	33:43
10 km Menn Junior	Phillip Gudbrandsen	2	31:06
10 km Menn Senior	Senay Fissehatsion	3	28:37
10 km Kvinner Junior	Wilma Thorbjørnsson	1	33:09
10 km Kvinner Junior	Venus Teffera	2	35:09

**NM TERRENGLØP KORTLØYPE BJERKE**

2 km Menn Junior	Kristian Bråthen Børve	1	5:47
3 km Menn Senior	Jacob Boutera	1	8:56
2 km J 17	Wilma Thorbjørnsson	1	6:41
2 km G15	Fabian Vibekken	1	6:20
2 km G17	Phillip Guldbrandsen	2	6:07
2 km J16	Venus Teffera	2	7:04

**NM TERRENGLØP LANG LØYPE EKEBERG**

6 km Menn Junior	Andreas Fjeld Halvorsen	1	16:33
6 km Menn Junior	Kristian Bråthen Børve	3	16:41
10 km Menn Senior	Senay Fissehatsion	1	27:08
10 km Menn Senior	Jacob Boutera	3	27:11
4 km Kvinner Junior	Wilma Thorbjørnsson	1	12:35
4 km Kvinner Junior	Venus Teffera	2	12:51

**HALLMESTERSKAP 17-18.2 STEINKJER**

Stav	Birgitte Kjuus	2	3.90
Kule	Hanna Emilie Hjeltnes	2	13.60
3000 m	Wilma Thorbjørnsson	3	9:14.61
Kule	Marielle Morken	3	12.78

**UNGDOMSMESTERSKAP OSLO BISLETT 30.8 – 1.9**

800 m	Theodor Hansen	05	1	1:54.98
2000 m h	Andreas L. Kværner	06	1	6:13.10
Høyde	Michael Reklev	05	1	2.02
3000 m	Theodor Hansen	05	2	8:33.20
800 m	Andreas L. Kværner	06	3	1:56.35
3000 m	Phillip Gulbrandsen	07	1	8:26.85
800 m	Wilma Thorbjørnsson	07	1	2:10.38
3000 m	Wilma Thorbjørnsson	07	1	9:27.76
3000 m	Haakon Sørstad	08	1	8:29.19
1500 m h	Haakon Sørstad	08	1	4:07.12
Høyde	Even Jacob Ragnhildsløkken	08	1	1.96
Lengde	Even Jacob Ragnhildsløkken	08	2	6.36
200 m	Kristoffer Olsrud Dahl	08	3	23.00
800 m	Haakon Sørstad	08	3	1:57.27
1000 m	Ull/Kisa Friidrett	08	1	2:01.34
	August – Kristoffer – Even – Casey			
800 m	Iver Løvgaard Faksvåg	09	2	2:01.25
3000 m	Venus Tefferå	08	2	9:45.96
800 m	Tuva Forsbacka	09	1	2:15.73

**MANGEKAMP FANA 25-26 09**

Even Jacob Ragnhildsløkken	08	1	5707 p
12.12 – 5.84 – 11.22 – 1.83 – 52.27 – 14.44 – 32.11 – 3 60 – 33.74 – 5:17.43			

**UNGDOMSMESTERSKAP SANDNES 8 – 10.3**

800 m	Andreas Fjeld Halvorsen	18 – 19	1	1:52.47
1500 m	Andreas Fjeld Halvorsen	18 – 19	1	3:45.52
800 m	Fabian Vibekken	15	1	2:02.14
1500 m	Philip Gulbrandsen	17	1	3:58.84
1500 m	Fabian Vibekken	15	1	4:12.15
Høyde	Even Ragnhildsløkken	16	1	1.90
Høyde	Michael Reklev	18-19	1	2.00
800 m	Phillip Gulbrandsen	17	2	1:56.93
800 m	Haakon Sørstad	16	2	1:59.82
1500 m	Haakon Sørstad	16	2	4:02.85
Lengde	Even Ragnhildsløkken	16	2	6.30
4x200 m	Ull/Kisa Friidrett	15 – 17	2	1:34.04
	August – Julian – Kristoffer – Sondre			
800 m	Tuva Forsbacka	15	1	2:15.54
Kule 4	Hanna Emile Hjeltnes	20 -22	1	13.58
Kule 4	Mariel Morken	20 -22	2	12.78
1500 m	Venus Tefferå	16	3	4:41.86

## RESULTATER VETERAN

### NM Veteraner innendørs, Stange 27-28. januar 2024

KV 40-44 800 m	1	Linn-Kristin Vibekken (81)	2.45,81
KV 40-44 3000 m	1	Linn-Kristin Vibekken (81)	11.34,02
MV 40-44 Høyde	1	Vadim Pecherskii (85)	1,80
MV 45-49 800 m	1	Øyvind Solberg (75)	2,14,56
MV 45-49 800 m	2	Lasse Kverum (79)	2.20,78
KV 65-69 HUT	1	Inger Lise Sundheim (55)	1,07
KV 65-69 LUT	1	Inger Lise Sundheim (55)	2,28 (Beste resultat)
KV 65-69 Høyde	1	Inger Lise Sundheim (55)	1,25
MV 60-64 Kule	2	Thor Lasse Løland (62)	11,00
MV 65-69 Lengde	1	Stein Tore Klungland (58)	4,85
MV 65-69 Tresteg	1	Stein Tore Klungland (58)	10,26
MV 65-69 Kule	4	Ove Aastorp (56)	8,80
MV 65-69 Kule	5	Terje Aastorp (56)	8,80
MV 85-89 Kule	1	John Arve Johansen (36)	7,80
MV 85-89 Lengde	1	John Arve Johansen (36)	1,00
MV 85-89 Lengde	2	John Arve Johansen (36)	2,54
MV 85-89 Stav	2	John Arve Johansen (36)	1,30
MV 85-89 Tresteg	2	John Arve Johansen (36)	5,74

### VM Veteraner innendørs, Torun 17.3.24 – 23.3.2024

MV 40-44 Høyde	4	Vadim Pecherskii (85)	1,80
MV 65-69 Tresteg	2	Stein Tore Klungland (58)	10,42
MV 65-69 Lengde	4	Stein Tore Klungland (58)	4,92
MV 85-89 Tresteg	1	John Arve Johansen (36)	6,13
MV 85-89 Femkamp	3	John Arve Johansen (36)	1860
MV 85-89 Lengde	4	John Arve Johansen (36)	2,67
MV 85-89 Kule	6	John Arve Johansen (36)	7,37

Utøver som stilte for Polen

MV 40-44 200 m	3	Karol Gorny (80)	52,33
MV 40-44 400 m	3	Karol Gorny (80)	2.01,49

Han var også med på Polens stafettlag som vant 4x200 m i M40-44.

### NM Terrengløp kort løype 14.4.2024 Oslo, Bjerkebanen

KV 40-45 2 km	1	Linn-Kristin Vibekken (81)	8:32
MV 40-44 3 km	2	Janis Arsenikovs (83)	10:20
MV 40-44 3 km	7	Ole Petter Vibekken (81)	12:00
MV 65-69 3 km	2	Ove Aastorp (56)	16:34

### KM Veteraner Oslo og Akershus, Stovner 28. mai 2024

KV65-69 100 m	1	Inger Lise Sundheim (55)	17,58
MV65-69 100 m	2	Ove Aastorp (56)	17,56
MV65-69 Spyd	4	Ove Aastorp (56)	22,52
MV65-69 Spyd	5	Terje Aastorp (56)	16,61

### KM Veteraner Oslo og Akershus, Stovner 11. juni 2024 (Utsatt fra 28. mai)

KV 40-44 Diskos	1	Anna Sophie Baginski (81)	24,15
KV 40-44 Spyd	1	Anna Sophie Baginski (81)	20,10
KV 65-69 Spyd	1	Inger Lise Sundheim (55)	10,90
KV 65-69 Diskos	1	Inger Lise Sundheim (55)	12,01
MV65-69 Diskos	1	Terje Aastorp (56)	29,09
MV65-69 Diskos	2	Ove Aastorp (56)	27,73

**NM Veteraner utendørs, Stjørdal 21-23. juni 2024**

KV 65-69 100 m	1	Inger Lise Sundheim (55)	17,50
KV 65-69 Høyde	1	Inger Lise Sundheim (55)	1,20
MV 35-39 800 m	1	Adrian Litwic (86)	2.07,90
MV 35-39 1500 m	1	Adrian Litwic (86)	4.33,22
MV 40-44 800 m	1	Grzegorz Kosel (82)	2.12,13
MV 40-44 1500 m	1	Grzegorz Kosel (82)	4.37,87
MV 45-49 800 m	1	Øyvind Solberg (75)	2.13,00
MV 45-49 1500 m	1	Øyvind Solberg (75)	4.39,21
MV 55-59 Spyd	1	Bjørn Arne Kristiansen (68)	43,22
MV 55-59 Vektkast	2	Bjørn Arne Kristiansen (68)	12,03
MV 55-59 Diskos	3	Bjørn Arne Kristiansen (68)	34,88
MV 65-69 Tresteg	1	Stein Tore Klungland(58)	10,79
MV 65-59 Diskos	3	Terje Aastorp (56)	31,41
MV 65-69 Kule	5	Terje Aastorp (56)	9,34
MV 65-69 Vektkast	5	Terje Aastorp (56)	11,07
MV 65-69 Slegge	7	Terje Aastorp (56)	24,95
MV 65-69 Spyd	8	Terje Aastorp (56)	16,97
MV 65-69 Vektkast	6	Ove Aastorp (56)	9,57
MV 65-69 Diskos	7	Ove Aastorp (56)	28,74
MV 65-69 Kule	7	Ove Aastorp (56)	8,21
MV 65-69 Spyd	7	Ove Aastorp (56)	23,28
MV85-89 Slegge	1	John Arve Johansen (36)	21,86
MV85-89 Kule	2	John Arve Johansen (36)	7,90
MV85-89 Høyde	2	John Arve Johansen (36)	1,00
MV85-89 Vektkast	2	John Arve Johansen (36)	8,95
MV85-89 Tresteg	2	John Arve Johansen (36)	6,01
MV85-89 Spyd	2	John Arve Johansen (36)	19,05
MV85-89 Lengde	2	John Arve Johansen (36)	2,67
MV85-89 Stav	2	John Arve Johansen (36)	1,30
MV85-89 Diskos	4	John Arve Johansen (36)	16,08

**VM Veteraner utendørs Göteborg, 13-25 august 2024**

KV65-69 Høyde	5	Inger Lise Sundheim (55)	1,27
MV 40-44 1500 m	25	Øyvind Solberg (75)	4.42,01
MV 40-44 800 m	35	Øyvind Solberg (75)	2.11,86
MV 55-59 Spyd	6	Bjørn Arne Kristiansen (68)	47,98
MV60-64 Lengde	3	Stein Tore Klungland (55)	5,00
MV60-64 Lengde	3	Stein Tore Klungland (55)	10,44
MV65-69 Vektkast	12	Terje Aastorp (56)	13,29
MV65-69 Diskos	14	Terje Aastorp (56)	30,63
MV65-69 Kastfemkamp 14		Terje Aastorp (56)	2385
MV65-69 Slegge	17	Terje Aastorp (56)	26,51
MV65-69 Kule	21	Terje Aastorp (56)	9,48
MV65-69 Vektkast	16	Ove Aastorp (56)	8,54
MV65-69 Kastfemkamp19		Ove Aastorp (56)	2199
MV65-69 Diskos	22	Ove Aastorp (56)	27,24
Utøvere som stilte for Polen			
MV 40-44 400 m	3	Karol Gorny (80)	50,92
MV 40-44 800 m	3	Karol Gorny (80)	2.00,13
MV 40-44 800 m	28	Grzegorz Kosel (82)	2.13,54
MV 40-44 1500 m	35	Grzegorz Kosel (82)	4.44,13
Utøver som stilte for Latvia			
MV 40-44 1500 m	18	Janis Arsenikovs (83)	4.20,08

**KM Veteraner Oslo og Akershus, Stovner 3. september 2024**

KV65-69 Høyde	1	Inger Lise Sundheim (55)	1,29	Nordisk rekord
MV60-64 Kule	1	Thor Lasse Løland	10,78	
MV65-69 Vektkast	1	Terje Aastorp (56)	11,10	
MV65-69 slegge	1	Terje Aastorp (56)	24,31	
MV65-69 Kule	1	Terje Aastorp (56)	8,70	
MV65-69 Vektkast	2	Ove Aastorp (56)	23,43	
MV65-69 Slegge	2	Ove Aastorp (56)	22,52	
MV65-69 Kule	2	Ove Aastorp (56)	7,94	
MV85-89 Kule	1	John Arve Johansen (36)	7,81	
MV85-89 Høyde	1	John Arve Johansen (36)	0,99	

**NM 5 Veteraner 5. Km gateløp, Jessheim 28. september 2024**

KV 40-44 5 km	3	Linn Kristin Vibekken (81)	20:01	
MV 40-44 5 km	6	Janis Arsenikovs (83)	17:16	
MV 40-44 5 km	8	Grzegorz Kosel (82)	18:19	
MV 40-44 5 km	11	Kim Kolstad (81?)	21:58	(Fartsholder, ikke med i NM?)
MV 50-54 5 km	8	Øystein Dahl (70)	18:12	
MV 55-59 5 km	2	Clement Haugerud (68)	19:45	(Fartsholder, ikke med i NM?)
MV 75-79 5 km	3	Odd Kinnsbekken (48)	24:20	

**NM 5 Veteraner 10. Km gateløp, Hole (Hytteplanmila) 19. oktober 2024**

MV 45-49 10 km	21	Eivind Gjølystdal	39.04	
----------------	----	-------------------	-------	--

**Klubbrekorder satt i 2024 (alle klubbrekorder ligger på vår hjemmeside )**

1500 m				
3:38.32	Andreas Fjeld Halvorsen	05	Jessheim	24.05.2024
<b>2000m hinder 91.4 cm</b>				
5:30.64	Fredrik Sandvik	98	København, DEN	03.09.2024
<b>Høyde</b>				
2.01	Michael Reklev	05	Rud	14.06.2024
2.02	Michael Reklev	05	Oslo/Bi	01.09.2024
2.04	Michael Reklev	05	Bergen/Fa	07.09.2024
<b>5000m</b>				
15:17.41	Amalie Sæten	97	Roma, ITA	07.06.2024
<b>Høyde</b>				
1.71	Hanna Rimstad	10	Göteborg, SWE	07.07.2024
1.73	Hanna Rimstad	10	Göteborg, SWE	07.07.2024
13.80	Mariell Morken	03	Byrkjelo	12.05.2024
13.92	Mariell Morken	03	Halle, GER	26.05.2024
14.04	Mariell Morken	03	Oslo/Bi	01.06.2024
14.23	Mariell Morken	03	Voss	26.06.2024
<b>Diskos 1 kg</b>				
49.34	Hanna Emilie Hjeltnes	04	Halle, GER	26.05.2024
50.58	Hanna Emilie Hjeltnes	04	Halle, GER	26.05.2024
<b>Slegge 4 kg</b>				
43.18	Mariell Morken	03	Gloppen	07.07.2024

Våre plasseringer i NFIF's lagserie

**Menn senior:** nr 4 i 1. divisjon, opp tre plasser fra 2023, med 25847 poeng.  
I tillegg ble vårt 2. lag nr 7 i 3. divisjon med 12915 poeng.

**Kvinner senior:** nr 6 i 1. divisjon, opp en plass fra 2023, med 22950 poeng

**Veteranserien (Mastersserien)**

Menn	<b>1. lag nr 1 i 1. divisjon</b>
Menn	2. lag nr 7 i 4. divisjon
Menn	3. lag nr 107 i 4. divisjon
Menn	4. lag nr 184 i 4. divisjon
Menn	5. lag nr 269 i 4. divisjon
Kvinner	1. lag nr 4 i 1. divisjon
Kvinner	2. lag nr 58 i 4. divisjon

De 10 som var med på å vinne veteranserien for menn var: Stein Tore Klungland, Karol Gorny, Øyvind Solberg, Janis Arsenikovs, Vadim Perserskii, John Arve Johansen, Terje Aastorp, Bjørn Arne Kristiansen, Vidar Rasmussen og Thor Lasse Løland.

**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.**

**9. Pokaler og utmerkelser for 2024**

For 2024 deler gruppa ut følgende pokaler og utmerkelser:

- Lerdahls minnepokal (poengene baserer seg på serietabellen)
  - Menn: Awet Kibrab med 13:24.25 på 5000 m, 1029 poeng
  - Kvinne: Amalie M. Sæten med 15.17.41 på 5000 m, 985 poeng
- Årets veteran: Grzegory Kosel
- Innsatspokalen: Frida Rimstad

## 10. Avslutning.

2023 var Ull/Kisa Friidretts største år til da, med et vellykket NM, seier i Holmenkollstafetten og 52 NM – medaljer i ulike klasser.

**2024 er blitt enda bedre år idrettslig med 79 NM medaljer og Ull/Kisa første verdensmester ved at Andreas Fjeld Halvorsen ved 3000 meter i U20 VM.** (Vi er klar over at vi har veteraner som har verdensmestertitler), men det Andreas gjorde var helt fantastisk. Den første «ikke afrikaner» som vinner mellom/langdistanse i U20 mesterskapet Et mesterskap som er friidrettens største arrangement mellom OL og VM. Andreas er en type som vet å være i form når det gjelder, samtidig som han ikke er redd for å konkurrere selv om formen ikke er helt på topp. Han har startet 2025 sesongen med sitt første seniormesterskap ved 1500 meter i innendørs NM.

Og som det ikke er nok har Wilma Torbionnsson utviklet seg voldsomt og er tidenes mest lovende kvinnelige langdistanseløper. Hun har satt 6 aldersrekorder i løpet av året og har også det aller meste av det som skal til for å nå toppen.

Så vet vi det er mange treningsøkter foran begge før man er på toppen internasjonalt.

Som klubb er det aller viktigste at dette er to utøvere som er MEGET sentrale i vårt brede ungdomsmiljø. 6 stykker kvalifisert til U 18 EM er ET eksempel på bredden. At miljøet består av opp imot 30 ungdommer som satser på sitt nivå et annet eksempel.

Vi har de siste årene stresset at Ull/Kisa Friidrett skal være noe mer enn en mellomdistanseklubb. Selv om et av våre absolutte viktigste mål er å holde på det ryktet, er det også VELDIG VIKTIG for oss å utvikle gode treningsmiljøer i andre øvelser – helst alle øvelsene. Miljøet i Nes Arena har ført til meget lovende ungdomsmiljø i øvelser som høyde, kule, diskos og mangelkamp og vår sprintsatsing rundt Jays på Wang i Lørenskog/Nes Arena gjør at vi er i ferd med å utvikle EN HEL FRIIDRETTSKLUBB.

I det begreper ligger også en sterk økning innenfor barn og ungdom, veteraner og «vanlige» mosjonister i løpegruppa.

Vi har satset på:

- Utøvere
- Trenere
- Arrangement
- Frivillige til å drive klubben både administrativt og ikke minst som arrangør.

Dette er en prioritering vi ønsker å fortsette. Det aller viktigste er trenere som ser «alle og hele mennesket». Vi er stolte av våre trenere og det er voldsomt mange som bidrar, men det umulig å unngå å nevne Hans Jørgen Borgen. Han er «alle steder» og framstår som en av norsk friidretts største motorer. Men det er ikke bare Hans Jørgen, men jeg vil ikke nevne flere navn bortsett fra at jeg vil takke Atle Karlsen for den jobben han har gjort i klubben. Dessverre har han forlatt oss, men vi ser på det som en åpning for å slippe til nye trenere. Som vi har sagt mange ganger er det motiverte trenere som bringer klubben framover.

Organisasjonsmessig fikk vi en uventet endring ved at Thomas sluttet hos oss. Det har skapt noen problemer på markedssiden, slik at vi nådde ikke helt vårt budsjett i år, men vi har benyttet situasjonen til å bygge opp organisasjonen på en litt annen måte med en utvidet ledergruppe med p t 13 personer, men hvor vi ønsker å bygge videre på den gruppen opp til et tall rundt 20.

Dette er 13 fantastiske personer som ikke «ser på klokka» og jobber på.

Og vi er helt avhengig av at disse står på videre.

Vi har organisert oss på den måten at vi har et styre med 5 personer som har store oppgaver:

- Ole Johan som styresekretær og alt rundt infrastruktur
- Marianne som samme med Ola har oversikt og styring på økonomien på en meget profesjonell måte.
- Mats – med teknologi og som har overtatt resultatservicen på en profesjonell måte – mange kroner spart.
- Berit – frivillighet og organisasjonsutvikling.



Det er ikke mange klubber som er forunt å ha en slik kvintett i disse oppgavene.

Så har vi organisert 4 arbeidsgrupper med definerte innhold:

- Ei gruppe som arrangerer gateløpene som ledes av Torbjørn.
- Ei gruppe som arrangerer inne stevner, banestevner og terrengløp som ledes av Mats
- Ei gruppe som styrer den idrettslige utviklingen som leder av Hans Jørgen
- Ei gruppes om jobber med kommersielle og andre inntektsbringende tiltak som så langt ledes av Ivar

I tillegg har vi så Nils, Bodil, Paulina, Børre og Torgeir som er med «alle steder» når det trengs.

Så har vi ikke glemt alle de 200 andre frivillige som gjør fantastiske jobber. Så langt ønsker vi å bygge videre på denne modellen med flere faste frivillige jobber som tar på seg store arbeidsoppgaver.

Og selv om vi ikke har nådd markedsbudsjettet i år må vil vi takke, først og fremst SpareBank1 Østlandet for deres fantastiske engasjement gjennom 6 år. Det samme skal sies om Grefsen Eiendom, Felleskjøpet og Storsenteret og cirka 30 andre bedrifter som bidrar med stort og smått. Men vi må være så ærlige å si at vi må øke kvaliteten på vårt markedsarbeid

Og det er vi i full gang med mot en ny sesong som vi håper vil bringe mange nye toppresultater ut av vårt fantastiske treningsmiljø

**TAKK FOR I ÅR – VI SEES I 2025**

Jessheim 5. mars. 2025



Ivar Egeberg  
Styreleder

Ole Johan Garli  
Nestleder

Berit Rimstad  
Styremedlem



Marianne Opsahl  
Styremedlem

Mats Torbjørnsson  
Styremedlem