



Strindheim friidrett

19. mars 2019

Saksliste

1. Åpning, godkjenning av innkalling
2. Valg av ordstyrer, referent og to til å signere på protokoll
3. Godkjenning av sakliste
4. Årsberetning 2018
5. Regnskap 2018
6. Innkomne forslag
7. Budsjett 2019
8. Eventuelt
9. Avslutning

Strindheim IL Friidrett



Ebrahim inn til seier i NM maraton i Oslo

Styrets sammensetning for sesongen 2018 og 2019

Leder: Asgeir Bøgeberg

Styremedlem/sportslig leder: Vemund Volden

Styremedlem: Odd Ivar Rypdal

Styremedlem: Arild Tørstad

Styremedlem: Tor Henry Johansen

Styremedlem: Amalie Eveline Hermundstad

Strindheim sine representanter i andre styrer:

Hovedstyret: Odd Ivar Rypdal

NFIF s ungdomskomite : Tuva Fløan

Sør-Trøndelag Friidrettskrets: Ann Kirsti Espenes og Irene Heskestad

NFIF s valgkomite : Stine Haugum

Leders kommentarer:

Det er god aktivitet i de fleste gruppene i klubben fra de yngste til de eldste.

Det gjøres en formidabel jobb av trenere, ledere og ikke minst frivillige i klubben.

Vil spesielt rette en stor takk til de trofaste og rutinerte ildsjelene som sørger for at vinterkarusellen, trønderjogg , 3 kampen og jentebølgen ble gjennomført på en veldig fin måte i året som gikk

Men det er behov for å få inn flere frivillige fra de enkelte treningsgrupper. Vi har også behov for å få inn flere foreldre fra ungdomsgruppene til å stille opp i frivillig arbeid. Vi mangler spesielt frivillige til funksjonær oppgaver under våre faste arrangementer, som trønderjogg.

Vil også trekke frem noen utøvere som har levert spesielt gode resultater i 2018:

Ebrahim Abdulaziz suverene NM gull i maraton i Oslo,

Strindheim som beste klubb i terrengløp lang løype i Bratsberg, noe som også resulterte i at vi fikk representere i E cup terrengløp i Albufeira i Portugal. Flott innsats av de som deltok der . Fenomenal innsats i Holmenkollstafetten, 3. plass i kvinner Elite, 4. plass menn Elite, suveren seier til superveterandamene, seier i superveteran herrer og seier i klassen + 55.

Seier i både kvinne og herreklassen i Olavs stafetten var også et høydepunkt.

Trond Ørjan Eide klarte en gledelig 5. plass på 10 000 m i NM, meget bra.

Strindheim er tildelt NM terrengløp, lange løyper på våren 2020, arrangementet blir på festningen

Et kortsiktig mål vil også være å få på plass et sportslig utvalg, dette må prioriteres.

Til slutt nevner jeg at vi har søkt friidrettsforbundet om å bli med i prosjektet: kvalitetsklubb.

Målene med en kvalitetsklubb er bl.a.: en klubb som blir mere veldreven og solid med et godt mottakerapparat, en klubb som har en felles forståelse av hva slags type klubb man er, en klubb som har satt seg felles målsettinger for arbeidet, en klubb som er en del av nettverket som bidrar til å utvikle klubbmiljøene i Norsk friidrett.

Arrangementsutvalget

Strindheim IL friidrett har hatt ansvar for følgende arrangement i 2018:

Trøndersk vinterkarusell – 4 løp ute, inkl .Nidarø rundt, og 2 løp inne i Ranheimshallen, varierende deltakelse, men stort sett bra, spesielt løpene i Ranheimshallen har god deltakelse.

Trønderjogg – 18. April, 278 løpere på 5 km. Og barneløp med 75 barn

NKS Jentebølgen 5. Juni, ca 2200 deltakere

3-kamp for barn 11. Sept. Med over 100 barn

NM terrengløp i samarbeid med Bratsberg IL ble gjennomført i Bratsberg 14. Oktober

Det er en formidabel dugnadsjobb som er gjort for å få gjennomført disse arrangementene, det er som vanlig mange ildsjeler og frivillige som står på for å få dette til.

Jentebølgen er det arrangementet som gir oss desidert størst inntekt, så også i 2018.

Vinterkarusellen er et godt innarbeidet arrangement som gjennomføres på en meget god måte.

Strindheimlekene ble avlyst i 2018, men vi satser på å få til nytt arrangement i 2019



Oppsummering for 8 – 10 års gruppa

Samlet sett ble 2018 et år med god aktivitet i 8 – 10 års gruppa, til tross for et relativt dårlig oppmøte

Med i underkant av 10 barn på treningene mot slutten av utesesongen. Når vi begynte på inne økte antall barn på hver trening til i overkant av 20 pr. trening. Fokus på treningene er allsidighet og basisferdigheter. Det går mye i løping, lengde, høyde og hekk på treningene. Det er trening en gang i uken, noe som passer godt for denne gruppen da mange deltar på andre idretter i tillegg.

Som trener ser jeg store forbedringer i gruppen gjennom året, så det ser bra ut for rekrutteringen .

Mvh Hanne Sørum

Treningsgruppe 11 – 12 år

I denne gruppa er også fokuset på allsidighet, der det prøvers ut forskjellige øvelser, det er flere fra denne gruppa som har deltatt på stevner og konkurrert i 2018.

Oppsummert, et fint treningsår, med forventninger til det nye i 2019

Mvh Bendik Espenes

Treningsgruppe 13 – 14 år

Vi har hatt et fint år med varierende oppmøte, men i gjennomsnitt 7 til 12 på trening. Vi har et variert treningsprogram som inkluderer sprint, startblokk, intervaller, i tillegg til noen tekniske øvelser som høyde, tresteg og lengde. Vi starter alltid økta med drill/hekkedrift, spenst, dynamisk uttøying og stigningsløp. Vi legger opp treningene i forhold til hvor vi er i sesongen, grunntrening/mengde på høsten/vinteren, og mer kvalitet mot stevner.

Vi har ellers jobbet med å få med utøverne til å melde seg på flere stevner ettersom det er svært få som har vært aktiv der. Vi prøver å oppmuntre til å delta på stevner, øve på øvelsene som de vil melde seg på i, gå igjennom rutiner ved stevne.

Mvh Helene Heskestad

Årsberetning for ungdomsgruppa, 15 år +

2018 ble et utfordrende år for ungdomsgruppa, både deltaker- og trenermessig. Det har de siste par årene vært et stort frafall i gruppa, og av mangel på utøvere som har kommet opp fra de yngre gruppene samt nye utøvere utenfra, har dette satt sitt preg på øktene. Det har i snitt vært på mellom 3-6 utøvere på hver økt. I tillegg har gruppa fått kjenne på mangelen av treneroppfølging som igjen har satt sine begrensninger for treningstilbudet. Det har likevel vært gode enkeltprestasjoner og resultater fra de konkurranseaktive utøverne.

Ungdomsgruppa kunne i begynnelsen av 2018 tilby 4 fellesøkter i uken: øvelsesrelaterte økter på mandager og onsdager, basisøkter på torsdager og spesifikk styrke på lørdager. Trenere i 2018 har vært Stine Haugum og Svein Ove Tjøstvoll på basis- og styrkeøktene samt Julie Johnsen, Tommy Fredriksen Skålvik og Vilde Ottestad på sprintøktene. I løpet av året som har gått har Stine Haugum og Svein Ove Tjøstvoll tatt en pause fra trenerrollen. I mangel på nytilkomne trenere har det det siste halvåret dermed kun vært tilbud om to fellesøkter i uken, da i hovedsak sprintøktene på mandager og onsdager.

Som i 2017 har vi fått solide resultater fra de konkurranseaktive utøverne i treningsgruppa. Bendik Espenes og Tobias Heskestad har deltatt på flere lokale og nasjonale stevner og har tatt medaljer i store mesterskap som Ungdomsmesterskapet, Veidekkelekene og Tyrvinglekene. Begge har levert toppresultater med personlige bestenoteringer og er helt i norgestoppen i sine aldersklasser.

Målet for sesongen 2019 er å få rekruttert flere utøvere til ungdomsgruppa og å få på plass et faglig dyktig trenerapparat med tydelige planer og mål for det nye året. Vi ønsker et tettere samarbeid med de andre treningsgruppene for å sikre gode overganger mellom gruppene og et godt treningsmiljø i klubben. Ved å løfte treningstilbudet noen hakk ønsker vi å kunne tilby utøverne tettere oppfølging med optimal tilrettelegging for gode idrettsprestasjoner.

Mvh Vilde Ottestad

Damer veteran

Det er en liten gruppe aktive veterandamer i Strindheim som er svært spreke, selv om det er et fåtall som deltar i konkurranse. Årets høydepunkt var Holmenkollstafetten der vi endelig klarte å få på plass nok damer til å stille i superveteranklassen. Strindheimdamene kunne juble for en overlegen seier. Veteran Anne Nevin holder fortsatt et meget høyt nivå, og deltar på løp gjennom hele sesongen, med flere klasseseire og topp-plasseringer igjennom sesongen. Anne topper veteranstatistikken både på 5 og 10 km i 2018. Satte også klasserekord i 45-49 på 5 km. Med 17.26.,

I samme klasse deltar også klubbvenninde Mette Eid Løvås og Siri-Ann Nyrnes. Mette holder et svært høyt nivå, med topp plasseringer i klassen. Det er gledelig å se at hun stadig setter nye personlige rekorder. Veterandamene trener stort sett hver for seg, og har ikke hatt noe felles treningstidspunkt. Noen damer deltar i en åpen intervallgruppe på mandager. Det er et sterkt ønske om å få til et lag i Holmenkollen også i 2019.

Herrer veteran

Veteranavdelingen har mange utøvere som deltar i ulike stevner innen mosjonsløp, norgesmesterskap og stafetter.

STAFETTER:

I stafettsammenheng er det alltid tradisjon for å dra ned til Oslos gater og

Holmenkollstafetten. Vi stilte med to lag i årets stafett, et lag i klasse 45 år og et lag i klasse 55 år. I år vant vi begge klassene igjen. Med andre ord, vi er en av landets beste veteranklubber.

NORGESMESTERSKAP :

NM innendørs, Grimstad:

Vi stilte med en stor tropp, og til sammen gå dette 6 gull, 8 sølv og 2 bronse, samt sølv i stafetten over 4x200 meter (Asgeir Bøgeberg, Nils Jørgen Gaasvik, Morten Warankov og Frithjof Lyng-Nielsen)

Gullmedaljene gikk til Asgeir Bøgeberg på 3000 meter, Nils Jørgen Gaasvik (200 og 800 m) Og Hagbart Vebostad på 800, 1500 og 3000 meter.

Banemesterskapet: Øvrelands Minde, Stjørdal

Etter som mesterskapet gikk i Trøndelag, var vi en av de største klubbene med flest utøvere. Medaljefangsten ble 10 gull, 8 sølv og 8 bronse.

Terrengmesterskapet, Bratsberg:

Vår egen friidrettsavdeling var arrangør i dette norgesmesterskapet, sammen med Bratsberg.

Gull til Geir Dahlsveen (50 – 54) og Hagbart Vebostad (75 – 79)

Sølv til Håvard Lorange (50 – 54)

Bronse til Johan Henrik Lundbo (50 – 54), Per-Arve Sørngård (60 – 64) og Sverre Buan (65)

Sluttkommentar

Takker alle utøvere for flott innsats både på og utenfor banen. Har en aktivitet som det står respekt av. Veterangruppa er med på dugnader og ikke minst en stor bidragsyter på flere av våre arrangementer. **Frithjof Lyng-Nielsen** ble på avslutningskvelden etter sesongslutt tildelt utmerkelsen ”årets veteranutøver 2018”

Oppmann Even Løkken
Veteranansvarlig



Strindheim Idrettslag FRIIDRETT



Årsmelding 2018 fra treningsgruppa «Team Arnfinn»

Forberedelsene / trening fra Trondheim stadion og Marinen gikk greit med fellestreninger mandager (Kort intervall) og Torsdager (Lang intervall).

Vi flyttet til Ranheimshallen etter at snøen kom.

Oppmøte på felles treningene har vært dårlig, noe på grunn av skader og andre har prioritert trening i andre miljøer. Dette er synd for treningsmiljøet og lite inspirerende for nye utøvere.

Følgende har meldt overgang til andre klubber for 2018.

Marie Eggset, Kristine Fjellanger, Annike Amos Ruud og Hedda Hynne:

Ane og June Bakken Hodt er tilbake fra studier i Australia og hadde fin fremgang treningsmessig i høst, men etter juleferien har det vært litt problemer med skader, men trener godt alternativt og blir gode forsterkninger inn mot Holmenkollstafetten 11. mai.

Nye utøvere.

Liv Nordengen (98) som trener meget bra mot langdistanse, 3000/5000 m og korte gateløp.

Tuva Stavø, (99) datter av Arve Stavø, tidligere sterke maratonløper i Strindheim. Har vist stor fremgang på trening på teknikk og utholdenhet.

Ingrid Rustad Røflo (02) fra Malvik IL, vil bli en fin forsterkning på 400 og 800 meter.



Årets utøver i 2018, Hedda Hynne.

Norgesmester på 800 m i Byrkjelo og mange andre gode resultater i 2018.

Mestermøte: Hedda Hynne og Astri Mæhre Førde med hver sin gullmedalje Astri sin fra 1958 som den første Norgesmester for kvinner i Strindheim.

Hedda representerer IK Tjalve i 2019 og ønsker Henne lykke til med videre utvikling.



Maria og Lena i NM

Lena Selen, startet sesongen lovende etter langtidsskade med 2. plass NM terrengløp på Osterøy.

Beste etappetid (8,48) på langetappen (2840) meter i HK.St.

Sterk 5 km i Trønder-Øst løpet 16,40. 2. plass på Norgesstatistikken for kvinner senior.

Startet sterkt på Jordbætrimmen mot ny rekord, men ble skadet.

Er i god opptrening og stiller godt forberedt til HK-tafetten.

Sterk 3. plass i Holmenkolltafetten Kvinner elite.



Bak f.v. Anniken A.Rud (4.etp.) Anne Nevin (7.etp.) Lena Selen (10.etp.) Amalie Hermundstad (6.etp.) Solveig Løvseth (5.etp.) Asta Rustad (8.etp.) Elin Randli (14.etp.) Hedda Hynne (1.etp.) Marianne Aske (9.etp.) Arnfinn Ofstad (Lagleder)
 Foran f.v. Marie Eggset (12.etp.) Lise Gaupset (13.etp.) Vibeke Jensen (2.etp.) Andrea Rekdal (3.etp.) Marianne Løken (15.etp.) Kristine Fjellanger (11.etp.)

Statistikk 2018 kvinner junior – senior.

400 m	Hedda Hynne	13.03.90	56,4	10.08.18	NM Byrkjelo
	Marianne Løken	19.06.66	1.00,86	23.06.18	Veidekkelekene Lillehammer
800 m	Hedda Hynne	13.03.90	2.01,46	07.06.18	Bislett Games
	Marianne Løken	13.03.66	2.17,21	24.06.18	Veidekkelekene Lillehammer
	Vibeke Jensen	20.03.95	2. 23,28	24.06.18	Veidekkelekene Lillehammer
1 500 m	Vibeke Jensen	20.03.95	4,54,19	26.05.18	Trondheimslekene
	Kristine Fjellanger	06.12.92	5.01,45	22.08.18	Trond Mohn Games Bergen
	Asta Rustad	22.02.99	5.02,74	26.05.18	Trondheimslekene
	Amalie Hermundstad	12.07.00	5.17,18	26.05.18	Trondheimslekene
3 000 m	Lena Selen	29.04.85	9.27,18	18.07.18	Sommerstevne Bislett
	Vibeke Jensen	20.03.95	10.30,03	23.06.18	Veidekkelekene Lillehammer
	Elvira Svartaas	26.10.92	11.36,09	13.06.18	Nybrott Stjørdal
	Mette E. Løvås	18.05.72	11.54,28	25.08.18	NM veteran Stjørdal
5 000 m	Lena Selen	29.04.85	16.37,18	17.05.18	Trondheim KM
	Kristine Fjellanger	06.12.92	18.17,23		Arna løpsstevne
	Solveig Løvseth	14.07.99	18.15,60	25.11.18	Bergen løpsstevne
10 000 m	Sylvia Nordskog	19.06.93	36.36,55	19.08.18	NM Byrkjelo

5 km gateløp 2018.

Navn	Født	Resultat	Klasse Landsstatikk	Dato	Arrangør
Margrethe H. Gystad		23,54	J 12-13	17.11.18	Trøndersk vinterkarusell
Frida Siraas Myran		24,06	J 12-13	26.09.18	Nidarø Rundt
Selma Nevin	26.10.04	18,52	8. pl. 14-15	26.09.18	Trøndersk vinterkarusell

Solveig Løvseth	14.07.99	18,35	1. pl. 18-19	17.11.18	Trøndersk vinterkarusell
Tuva Stavø	28.07.99	20,14	8. pl. 18-19	23.10.18	Trøndersk vinterkarusell

Lena Selen	29.04.85	16,40	2. pl. KS	19.06.18	Trønder-Øst løpet
Anne Nevin	05.02.73	17,26	10. pl. 45-49	18.04.18	Trønderjogg
Sylvia Nordskog	19.06.93	17,33	11. pl. KS	08.05.18	Tordenskiold
Liv Nordengen	24.04.98	17,36	11. pl. KS	17.11.18	Vinterkarusell
Vibeke Jensen	20.03.95	18,07	30. pl. KS	26.09.18	Nidarø Rundt
Kristin Fjellanger	06.12.92	18,33	47. pl. KS	22.05.18	Åsaneløpet
Lise Gaupseth	02.02.94	19,37		17.11.18	Trøndersk vinterkarusell
Anette Løkken	13.04.92	20,54		26.09.18	Trøndersk vinterkarusell

10 km gateløp 2018.

Navn	Født	Resultat	Landsstatikk	Dato	Arrangør
Lena Selen	29.04.85	35,26	?		Rekordmila ca. 100 m for kort
Anne Nevin	05.02.73	36,07	1. pl. 45-49	19.06.18	Trønder-Øst løpet
Sylvia Nordskog	19.06.93	36,22			10 for Grete
Kristin Fjellanger	06.12.92	38,50		01.09.18	Knarvikmila
Emilie Krey Ludviksen	28.02.92	38,51		24.08.18	MSM-mila
Oda Brodcorp	16.03.02	40,06	11. pl. 16-17	08.05.18	Tordenskiold
Amalie Hermundstad	12.07.00	41,30	15. pl. 18/19	20.10.18	Hytteplanmila
Mette Eid Løvaas	18.05.72	42,40	17. pl. 45-49	26.09.18	Nidarø Rundt
Siri Ann Nyrnes		42,49	18. pl. 45-49		Trøndersk vinterkarusell

½ maraton 2018.

Navn	Født	Resultat	Landtatikk	Dato	Arrangør
Annikke Amos Ruud	13.07.91	1.24,20		23.08.18	Hamar 23. juni
Siri Ann Nyrnes		1.33,30	12. pl. 45-49	06.05.18	Toronto
Mette Eid Løvås	18.05.72	1.33,53		21.10.18	Amsterdam 21. okt.



Målsetting og prioritering er en motivasjon til trening og konkurranser.
Trening må tilpasses de krav som kreves for å oppnå målsettingen,
fysisk som mentalt.

Tenk på arbeidsoppgaver, ikke prestasjon. Lytt til kroppens signaler.
Langsiktig progresjon i trening fram mot målet og fornuftig
konkurransplan.

«Effekten av trening, er summen av belastning og hvile»

Takker alle, styret, ledere og aktive for god innats i 2018
og ønsker alle lykke til med sesongen 2019.

Arnfinn Ofstad

Menn junior/senior - mellom- og langdistanseløp

Gruppen ble trent av Bjarne Vad Nilsen i hele sesongen.

Målet i gruppen er å skape/bygge opp og vedlikeholde et av Norges beste treningsmiljøer for gode løpere på mellom og langdistanse, og dermed gi hver enkelt utøver mulighet for å utvikle potensialet til det beste vedkommende kan, i forhold til talent og muligheter.

I Strindheim fokuseres det på treningsmiljøet og gruppen med henblikk på å skape et miljø som utøverne ønsker å være en del av, og dermed skape personlig og fysisk/ prestasjonsmessig utvikling hos den enkelte utøver.

Målet er å utvikle og tiltrekke junior- og seniorutøvere med nasjonale ambisjoner, eller som har som mål om å bli best mulig ut fra forutsetningene. Herunder også løpere som kan nærme seg internasjonalt nivå. Dvs. utøvere som har mulighet for fleksibilitet i enten arbeid eller studier, slik at friidretten prioriteres på et høyere nivå, og er villige til å satse det som er nødvendig i forhold til individuelle ambisjoner.

Aktiviteter

Vi har i 2018 hatt 2 fellestreninger pr. uke gjennom året. Vår og sommer trener vi på Øya, både bane og grus. Vintertreningen går på Strandpromenaden, Ranheimshallen og tredemølle. Fellestreninger er nødvendig for samarbeidet mellom trener og utøver. Vi tror også fellestreninger har betydning for utøvernes motivasjon og videre utvikling. Det har vært utfordrende med treningsdagbok siden OLT dagboken ikke har fungert bra nok, dette er saker som diskuteres videre i 2019. Vi har også hatt tilbud om testing av laktat på trening. Maksimalt oksygenopptak og løpsøkonomi har foregått på St. Olav der en del utøverne benyttet seg av tilbudet.

Utøverne konkurrerer mye lokalt, men også regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Både baneløp, gateløp og terrengløp. Vi har fortsatt forberingspotensiale med å planlegge bedre hvilke løp som er aktuelle og som skal prioriteres.

I løpet av året har vi hatt to møter i forhold til sesongplanlegging og sesongevaluering. I 2018 var det ikke egne treningssamlinger, men flere utøvere har deltatt på treningsleir i regi av kretsen eller sammen med andre klubber.

Rekruttering

Det er ikke drevet bevisst aktiv rekruttering av nye løpere. Vi har gode prestasjoner, bra utvikling av flere utøvere på mange distanser, stort miljø og godt miljø. Dette tror vi er en forutsetning for at andre løpere ser nytten av å være i et større fellesskap med utøvere på et bredt nivå. Vi har fått flere nye utøvere i løpet av 2018. Klubben bør vurdere om vi skal ha en mer aktiv filosofi i forhold til rekruttering av løpere.

Hva var bra og hva kan bli bedre

Generelt bra med utøvere på fellestrening (kan bli enda bedre). Det har vært godt oppmøte og "drive" på vintertrening spesielt innendørs onsdager, uteøkten mandag på vinteren kan bli bedre. Utendørstreningen fra vår-høst har stort sett hatt bra oppmøte. Utøverne er positive, og det var god fremgang for mange utøvere etter en god vintertrening.

I 2019 skal vi jobbe videre med treningen fra mai-august som for noen ble for variabel med for liten fremgang i sesongen. Oppdeling LD/MD er ønskelig siden alle ikke bør trene likt, dessuten er det utfordrende å ha flere grupper samtidig. Belastningen på en trener i 2018 er noe høy, klubben bør arbeide med å skaffe en co-trener for MS.

Seniorgruppen både trener og utøvere mener det er positivt med sportslig utvalg og styre som kan redusere belastning på trener og gi bedre service til utøverne. Utøverne våre er i fremgang og flere nærmer seg et såpass bra nivå at andre klubber med god økonomi og kontrakter er utfordrende.

Klubben har fått i stand kontrakter for NM kvalifiserte utøvere, dette er nødvendig hvis vi skal klare å holde på alle utøverne, noe som er viktig faktor for videre fremgang for alle i treningsgruppen.

Høydepunkt 2018

NM maraton i Oslo



Ebrahim vant overlegent NM gull på 2,19,27 i den krevende løypa

NM terreng

Didrik Tønseth ble norsk mester

Vi ble også beste klubb med følgende plasseringer: Didrik nr. 1, Trond Einar nr.7, Petter nr.9, Trond Ørjan nr. 10, Aziz nr.13, Erlend nr.15, Merih nr.16, Dag nr. 18, Mats nr. 23 og Iver nr.25.

Vi ble med dette kvalifisert til E Cup for klubblag i Albufeira i Portugal 3. februar i 2019

Holmenkollstafetten – 4 plass !

Vi klarte ikke å forsvare pallplassen fra 2017 siden vi fikk for mange forfall fra gode løpere.

St Olavsloppet

Stafetten med 51 etapper og 339 km på 4 dager krever sitt. Vi hadde et redusert lag (ikke toppet) og ble nr. 3, 11,21 etter Namdal og 6,28 etter Rindal. St.Olavsloppet har vært viktig for klubben med god spirit og samhold internt og mellom andre klubber over flere dager. Det er stor totalbelastning for de beste hvis vi ikke får toppet laget med alle de beste løperne. Dette er en utfordring siden mange av studentene som løper for oss ikke er tilgjengelige. Sosialt sett er stafetten viktig, idrettslig må vi kanskje redusere ambisjonene om seier hvis vi ikke får med alle de beste løperne.

NM

800m

Haben slått ut i kvalifisering 31 hundredeler fra finelaplass.

5000m

Trond Ørjan nr. 8 med 14,41,25

Haben nr. 13 med 15,14,92

Mats nr. 16 med 15,124,84

10000m

Trond Ørjan nr. 5 med 30,19,25

Petter nr. 9 med 30,53,28

Haben nr. 11 med 30,59,78

Erlend nr. 16 med 31,44,44

Totalt sett var vi største klubb på LD i NM, dette viser at vi har stor bredde i klubben.

Olavsstafetten

Mye prestisje å vinne denne stafetten siden det primært en er MD stafett på totalt 5500m på 7 etapper der alle trøndelag ønsker å slå oss. I år vant vi foran Steinkjer og Mosvik

Mål 2019

Gjenerobre pallplass på Holmenkollstafetten

Forsvare seier på Olavsstafetten

Delta i loppet

Kjempe om lagseier i terreng NM lang løype

Flere løpere topp 10 i NM, både bane, terreng og gate

Perser for alle løpere på flere distanser

Få løpere ned på 29 tallet på 10000/ 10km

Få løpere under 3,55 på 1500

Flere løpere under 1,57 på 800

10 løpere på 14 tallet på 5000 /5 km

12 løpere på 15 tallet på 5000/ 5 km