

# Årsberetning

## Sortland Friidrettsklubb



2023

*Årsberetningen skal gi et bilde av aktiviteten i klubben og styrets arbeid. Sammen med regnskapet skal årsberetningen gi et godt bilde på aktivitet og økonomisk status i klubben. Årsberetningen går fra årsmøte i 2023 til nytt årsmøte i 2024.*

## **Styrets sammensetning**

Leder:	Julie Steinsvik Evjen
Nestleder og trenerrepresentant:	Irene Undeberget
Sekretær:	Hanne Ramstad Johannessen
Kasserer:	Jan Gunnar Karlsen
Styremedlem:	Øystein Undeberget
Oppmann:	Håvard Halvorsen
Utøverrepresentant:	Alice Steinarsdatter Jørgensen
Vara:	Hans Øyvind Karlsen

### Valgkomité:

1. Arne Fure
2. Dana Lockert
3. Sindre Brun
4. Vara: Åshild Krekling

Kontrollkomite: Ivar Steiro, Amela Kavara. Vara: Jonny Fredriksen

## **Styrets arbeid**

### **Styremøter**

Fra årsmøtet i 2023 til nytt årsmøte i 2024 er det avholdt 7 styremøter: 28.mars, 31. mai, 14.august, 19.september, 13.desember, 6. februar, 5.mars, . Mellom styremøtene holdes dialogen via epost og en lukket Facebook side for styret og trenerne.

### **Spesielle oppgaver og hendelser**

Ved årsmøte 22.mars i 2023 ble Jan Gunnar Karlsen valgt inn i styret, ellers tok resten av de valgbare styremedlemmene gjenvalg. Det har sørget for kontinuitet og godt samarbeid. Alice Jørgensen satte sitt medlemskap på pause i oktober, og følgelig også sitt styrearbeid. I november og desember jobbet styret med revisjon av klubbhåndboken. Det var en relativt stor jobb, men også et arbeid som ga gode diskusjoner og refleksjoner rundt klubbens verdigrunnlag og våre overordnede mål for drift av SFIK. Styret ønsker at klubbhåndboken kan bidra til en felles identitet og gi medlemmene svar på spørsmål som måtte dukke opp.

År to som medlem av Troms Friidrettskrets. Overgangen fra Nordland Friidrettskrets til Troms fortsetter å være en sportslig opptur for klubben. Troms friidrettskrets har tilbudt mange aktiviteter for utøverne gjennom treningssamlinger, og med tanke på klubbutvikling har det vært tilbud om både trenerkurs og dommerkurs.

Spond fortsetter som formidlingskanal, i tillegg til mail, hjemmeside og Facebook.

## Aktivitet

Hovedaktiviteten i klubben er naturlig nok treningene som avholdes. Det trenes etter skoleruta for 1-6 klasse, mens ungdomsgruppa ofte tilbys treninger og/eller treningsplan for ferier også. Klubben har to store arrangementer per år- Blåbyen Indoor i februar og Sortlandsmesterskapet i august. Utover det arrangeres det seriestevner i utesesongen.

Som en del av friidrettsfamilien i Troms Friidrettskrets har tilbudet av treningssamlinger økt betydelig. Våre utøvere i ungdomsgruppa har nytt godt av dette. Utøvere i aldersgruppa 7. og 8. klasse er aktuelle for deltagelse i Lerøy-lekene. Denne aldersgruppa har treningssamlinger gjennom året. Det har vært fire samlinger som våre utøvere har deltatt på. Disse har vært avholdt i Bardufoss, Harstad og Tromsø.



For utøvere eldre enn 14 år har de fått tilbud om fire samlinger i Steinkjer, Tromsø, Harstad og Bardufoss. Disse kalles Gjensidige samlinger. Bilder fra Gjensidigesamling i Harstad 23.november.

På disse samlingene bidrar SFIK med våre dyktige trenere i tillegg til motiverte utøvere.



I april arrangerte klubben Team Athletics for våre egne utøvere. Team Athletics er en lagkamp der utøverne blir satt sammen i aldersblandet lag på 6-7 stykker. Utøverne fra ungdomsgruppa var lagledere. Mange små og ferske utøvere fikk nye forbilder fra ungdomsgruppa



## Utdanning

I 2023 hadde klubben fire trenere som deltok på Friidrett for barn-kurs i Harstad 11.november.

De fire var Petter Undeberget, Silje Pedersen Johannessen, Kenneth Kristiansen og Ruth Katrin Løvseth. Friidrett for barn er første steg i friidrettens trenerstige. Samme helg deltok Irene



Undeberget og Johnny Evjen på Norges friidrettsforbund sitt trenerseminar på Lillestrøm. Irene Undeberget har deltatt på nettverk for kvinnelige trenere



gjennom Norges Friidrettsforbund.

### Arrangementer:

#### Hålogalandsstafetten 26.mai.

Hålogalandsstafetten er en stafett som løpes i Harstads gater. SFIK har i en årrekke stilt med mange lag på stafetten, og vi er en betydelig bidragsyter i å skape løpefest i Harstad. Dette



året stilte vi med 6 lag i ulike aldersklasser. Klubben stiller med lag fra de yngste til de litt eldre. Som bildene viser: gleden over å vinne kjenner ingen alder. Når stafetten er over, drar vi samlet flokk til Peppes der vi hygger oss sammen som en fin

avslutning på dagen.





Vi startet utendørssesongen med **Narviklekene 9.-11.juni**. En ivrig gjeng dro til Narvik der de fikk nydelige forhold. Sol og fine temperaturer ga ideelle forhold for friidrett. Klubben stilte med en stor tropp, der vi fikk vist både bredde og topp. En stor rekruttgruppe og eldre utøvere fikk konkurrert. SFIK dro hjem med to bestemannspremier. Kristine Pedersen Johannessen for sitt høydehopp

på 1,35 som ga 932 poeng på Tyrvingtabellen og Ervin Kavara Berg med sin 400m på 51,96 som ga 981 poeng. På lokale stevner som dette er, så overnatter vi på skole og klubben spanderer pizza på utøverne lørdag kveld. En flott arena for å bygge vennskap blant både utøvere og voksne.







Helga etter var det ny tur til Harstad da **Festspill-  
lekene** sto for tur. Vår naboklubb er proffe  
arrangører av stevner, og de har rikt øvelsesutvalg. Her dro klubben med en fin tropp av yngre  
utøvere, da de eldste samme helg var på Tyrving. I Harstad klinket Linea Steiro-Daren til med  
et spydkast på 51,26 meter. Kastet er faktisk det 10. lengste kastet i Europa så langt i år i U20  
klassen, og det lengste kastet av en i nord-norsk utøver etter at damene fikk "nytt spyd" i  
1999.



Ungdomsgruppa konkurrerte samme helg på Tyrvinglekene i Bærum. Ungdomsutøverne som



trener jevnt og trutt gjennom vinteren får tilbud om å delta på en stor konkurranse sørpå uavhengig av nivå.

I denne aldersgruppen må man kvalifisere seg til nasjonale stevner, og det har vært viktig for SFIK å kunne tilby et større stevne til de som deltar aktivt på trening. Dette er ei fin gulrot for våre utøvere som legger

ned mange treningstimer gjennom en lang vinter. Som bildene viser, restitusjon er viktig mellom slagene.

Dagen før Tyrving-lekene var utøvere og trenere tilskuere på Bislett Games. Utøverne deltar på søppelplukking før 17.mai, og denne dugnaden kjøper vi billetter til Bislett Games for. En stor opplevelse for ungdommene våre å få oppleve et mesterskap i verdensklasse!



I juli hadde Linea flere store konkurranser. Først ut var senior NM der hun tok en hederlig 4. plass med et kast. To uker senere fikk hun æren av å delta på nordisk U20 landskamp på Bislett. Etter å ha vært plaget av sykdom i lang tid, ble ikke resultatet som ønsket, men Linea ble likevel tatt ut på landslaget for U20 med deltagelse til EM i Jerusalem. Der klinket hun til med sesongens andre kast over 50 meter, og det holdt til en 6.plass i EM. Dette er (antagelig) den høyeste plassering en utøver i SFIK har



fått i konkurranse.



11-13.august deltok Alice, Ervin og Petter på Norgeslekene på Jessheim. Det ble en bra helg med gode resultater i både sol, regn og vind.









19.-20  
august var  
vårt største  
arrangement  
**Fjordkraft**



**Sortlandsmesterskapet** avholdt. Over 100 deltakere var med på stevnet. Stevnet har funnet en form der vi etter hvert har godt med ressurser i egen klubb i form av dommere og foresatte som er blitt flinke funksjonærer. I tillegg har vi dyktige folk i rigging, kafe og sekretariat. Stevnet har flest unge utøvere, men aldersspennet går opp til klasse veteran. Verdt å nevne

er at vår elektroniske perseboks gjør at ikke bare de med gode resultater blir premiert, men også gir fokus på egen utvikling. I elektronisk perseboks registrere utøverne sine nye personlige rekorder, hvorpå det trekkes flott premier. I tillegg premieres utøverne over 12 år med baller som inngår i et lotteri. Hver ball som utøverne mottar, donerer klubben 10 kroner til Redd Barna. Etter stevnet ble det donert 2500



kroner.

Videre nevnes at Silje Pedersen Johannessen trofast stiller opp som fotograf på våre arrangementer. Dette gir oss bilder av høy kvalitet som gleder mange. De fleste bildene i årsmeldinga har hun tatt.



**25.-26.august Junior NM i Sandnes.** For SFIK stilte Linea Steiro-Daren og Ervin Kavara Berg. Flott innsats av klubbens to representanter under jr NM.



Der leverte Linea Steiro-Darén til favorittstempelet og dro i land gullmedalje med et kast på 47,39. Ervin satte pers både på 200m (23,09) og 100m (11,48), og var fattige 2 hundreder fra avansement på 200m.





Dette flotte firkløveret fra Sortland Friidrettsklubb ble plukket ut av friidrettskretsen til å representere oss under **Lerøylekene** i september. Ask Røkenes, Ask Hemmingsen Steiro, Christian Langedal og Dina Mathiassen.. Lerøylekene er en kretslagskamp, hvor vår



friidrettskrets skal konkurrere som lag mot de øvrige kretsene fra Møre- og Romsdal og nordover. Utøverne får delta i inntil 5 øvelser, og skal som lag dekke over alle friidrettsøvelsene Her blir det med andre ord både "kjente og kjære" øvelser, samt noen nye øvelser på hele gjengen. Det blir artig. I tillegg løpes det selvfølgelig stafett. Det ble en hederlig bronseplass for laget fra Troms.



9.-10-11. september **UM på Fana Stadion**. For SFIK stilte Ervin Kavara Berg, Linea Steiro-Daren , Eilif Solberg og Petter Undeberget. Gode resultater for våre flotte utøvere- samt gode erfaringer å ta med videre.

Petter satte ny pers i slegge (35,75m), og fikk med det en flott 6. plass.

Linea kom på flott 2. plass i spyd. Linea var fornøyd med resultatet (45,65m) ettersom hun hadde vært mye syk i tida før UM.



I lengdegrova hadde de utfordrende vindforhold, og det måtte 3 hopp til før Eilif fikk sitt første gyldige hopp. Han klinka da like gjerne til med et hopp på 6,09m, som skulle vise seg å holde til en flott bronsemedalje

Ervin fullførte et godt UM med en solid prestasjon på 200m-finale. Fra innerste bane kom han som rakett inn på oppløpssiden, og kapret en nydelig 6.plass med tiden 23,37. På 400m sprang han ned persen sin med over halve sekundet, ned til 51,28.



17. september: Klubben har 4 flotte utøvere som tok turen til Tromsø, og sesongens siste banestevne - **KM for Troms og Finnmark**. Arne Steinsvik Evjen tok ny pers på 60m, 10,16 i lett medvind(+1,0) Ellers var det først og fremst i kast øvelsene, og spesielt slegge, at de store resultatene kom for klubben. Arne perset med så godt som 4 meter, og kasta 19,03m. Petter



Undeberget hadde to kjempekast, det lengste på hele 39,26m. En flott økning fra UM forrige helg, og en solid forbedring av persen. Den største overraskelsen var det imidlertid Irene Undeberget (KV 45) som stod for; 19,84m med seniorslegga (4kg) er faktisk ny klubbrekord.



Med



kretsstevne i Tromsø ble konkurransesesongen 2023 avsluttet, og utøverne gikk i treningsperiode.

### **Innendørssesong 2024- Serit Blåbyen Indoor**

I 2024 var innendørssesongen Blåbyen Indoor for de fleste. For de øvrige var Blåbyen Indoor den store happeningen. Det ble satt ny deltagerrekord med 90 deltagere, en betydelig og gledelig økning. Klubbens omdømme er trivelige stevner med godt utvalg av øvelser. I år så vi oss nødt til å kutte hekk for å klare å få alle øvelsene inn i en tettpakket dag. Med så mange utøvere og godt øvelsesutvalg er det helt på bristepunktet i forhold til hva som er mulig på et endags-stevne. Stemningen var spesielt høy da rekruttene løp sin hinderløype. Løypa var rigga av Jan Roar Johannessen. Den var så populær at også de voksne utøvere og foresatte måtte ta en runde.

### **Sosialt:**

I mars fikk ungdomsgruppa tilbud om et digitalt foredrag med tema "Spis smart". Temaet var kosthold, vekst og utvikling og kritisk tenkning. Foredraget hadde en praktisk tilnærming med fokus på å gi idrettsungdom enkle og praktiske råd som de kan ta med seg i sin

treningshverdag. Foredraget ble holdt etter trening, og utøverne fikk servert sunn kveldsmat. Påfyll til hode og kropp!

Siste helga i september fikk klubbens medlemmer tilbud om å være med på sosialtur til Turlagsstua. 30 utøvere og foresatte gikk opp til perlen i Sortlandsmarka. Her ble lørdagen fylt med grilling, konkurranser, lek, latter, taco, badstu med bading i kalde Presttjønna og toppa med en refleksrebus i stummende mørke! Søndag ble det tid til en runde i kanoene og enda mere taco før vi rusla ned. Trivelig for både små og store.



Ungdomsgruppa har også tradisjon for ei treningsøkt i Sortlandshallen i romjula. Da spilles det innebandy og trenes tabata. Ofte kommer tidligere utøvere som er hjemme på juleferie og hilser på. En god del foresatte deltok



også på innebandyturneringa. Det viser seg at konkurranseinstinktet til utøverne våre nok er arv fra sine foresatte, i det både store og små gikk inn med både liv og lemmer som innsats.

Det ble også anledning for den tradisjonsrike julebowlingen. Der fikk alle gruppene bowlet og kost seg med pizza.

### **Treningstilbud:**

Klubben trener på flere arenaer. Så lenge det er mulig å trene ute, foregår treningene i Sortland Idrettspark. I vinterhalvåret benyttes Blåbyhallen og Feel 24.

Klubben preges av mye aktivitet. For de yngste partiene er det ei trening i uka. I åra har vi ikke hatt halltimer til basisøkt for mellomgruppa (5-6. klasse). Ungdomsgruppa har organiserte treninger fire dager i uka.



Klubben har dyktige trenere fra de eldste til yngste i følgende trenere: Johnny Evjen, Ivar Steiro, Irene Undeberget, Frank Steiro, Sophie Baginski (slutta juni 2023 da de flyttet), Bjarne Martinsen, John Arne Nyland, Jonny Fredriksen, Tiril Røiri Stranda (sluttet høsten 2023), Lise Kolstad Martinsen, Silje Pedersen Johannessen, Kenneth Kristiansen og Ruth Katrin Løvseth

Sortland Friidrettsklubb har ikke trenere som er lønnet. Trenerne får klubbklær ved behov samt en blomst til jul og sommer på verdi ca 100 kroner. Ved 10 ,15 og 20 års trenergjerning får trenere et gavekort på henholdsvis 2500 kroner. Utover dette er all den jobben trenerne legger ned i klubben frivillig arbeid.

### **Dugnader**

I idrettsparken har klubben dugnad både ved sesongstart og sesongslutt. Veldig gledelig er det at Sortland kommune har montert belysning i idrettsparken slik at utesesongen kan forlenges.

Videre har det vært søppelrydding for Sortland kommune i mai. Denne dugnaden tar ungdomsgruppa. Inntekten fra søppelplukking har vært brukt til å dekke inngangsbilletter til Bislett Games.

SFIK fikk forespørsel om å være frivillige under den første Vesterålskarusellen 26.september. Da bidro vi med å utarbeide løype, merke denne og løypevakter. Vi bidro også med annonsering og deling av informasjon om løpet til våre medlemmer og følgere på Facebook. Det ble arrangert to fruktlotterier, med trekning i mars og desember.

### **Sortland Friidrettsklubb representert i andre organisasjoner:**

Tiril Røiri Stranda ble valgt inn som vara i Sortland Idrettsråd. Der er Lena Daren leder for kontrollutvalget, hun fikk fornyet tillit hos årsmøtet etter å ha gjort en utmerket jobb og er klar for en ny periode i kontrollutvalget.

Irene Undeberget ble valgt inn som nestleder i Troms Friidrettskrets på årsmøtet 27.april 2023.

### **Økonomi**

Klubbens inntekter består av sponsorinntekter, avholdelse av stevner, diverse tilskudd og dugnadsinntekter.

Inntektene fra dugnad kommer i all hovedsak av fruktlotteri. Fruktlotteriet gir betydelige inntekter, det er flott å se at alle medlemmene her drar sammen for å støtte klubben. Vi avholdte to fruktlotteri i 2023, noe som vi også vil gjøre i 2024.

De største avvikene på inntektene er momskompensasjon på kr 10 000 og fruktlotteri på kr 21 584.

På kostnadssiden ser vi at reisekostnadene ble 29 742,- kr høyere enn budsjett.

Sammenlignet med startkontingent som ble 18 327 høyere enn budsjett, ser vi at det har vært økt aktivitet i klubben.

Budsjettert resultat for 2023 var kr -21 720, altså et budsjettert underskudd på 21 720 kr.

Regnskapet for 2023 endte med kr 14 412, det betyr at årets resultat ble kr 36 132 bedre enn forventet.

Anvendelse av årets overskudd på kr 14 412 overføres i sin helhet til annen egenkapital.



Balansen for 2023 viser en EK på kr 619 490,48, som i sin helhet består av bankinnskudd.

Dette er en økning på kr 14 411,78 i forhold til året før.

Se årsregnskap for ytterligere informasjon.

### **Medlemstall**

Medlemstall for 2023.

Følgende medlemstall ligger til grunn ved idrettsregistreringen:

	6-12 år	13-19 år	<b>Totalt antall utøvere under 20</b>	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
2023	70	17	<b>77</b>	4	34	115
2022	52	16	<b>68</b>	2	27	97
2021	54	24	<b>78</b>	1	31	110
2020	61	14	<b>75</b>	1	35	111
2019	49	19	<b>68</b>	0	33	101
2018	49	20	<b>69</b>	1	36	106
2017	42	16	<b>58</b>	0	20	77
2016	30	25	<b>55</b>	1	19	75
2015	32	19	<b>51</b>	1	11	62
2014	28	21	<b>49</b>	1	11	61
2013	27	20	<b>47</b>	1	23	71
2012	33	20	<b>55</b>	0	11	64
2011	41	15	<b>56</b>	0	13	69
2010	67	6	<b>73</b>	1	24	98
2009	27	13	<b>40</b>	0	12	52