

Årsmelding Trio friidrett 2023



Friddrettsgruppa har hatt eit år med god aktivitet og gode prestasjonar. Vi er ei lita gruppe, og bygger oss gradvis opp. I året som har gått har vi fått i gong enda ei treningsgruppe, og har no 4 grupper frå 6-14 år. Friddrettsgruppa brukar Trio si nettside aktivt rundt våre arrangement. Vi har i tillegg ei eiga Facebookside for Friddrettsgruppa, men syt også for å alltid bruke Trio si felles Facebookside til å nå ut med informasjonen vår. Det er viktig for å nå ut til flest mogleg. Treningsgruppene brukar i tillegg Spond til intern informasjon om treningar.

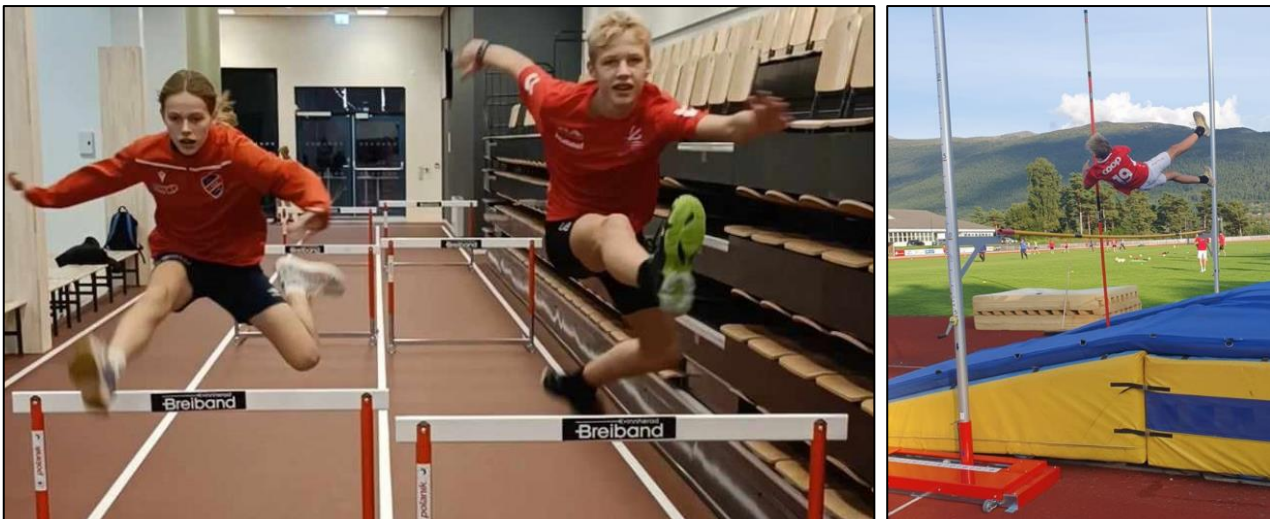
Styrearbeid og -samansetning

Det har vore 2 styremøter gjennom året, tilknytt aktivitetene våre. I tillegg møte med Lions om Løveleikene, som som 1.juli vart arrangert med rekordstor deltaking. I styret har vore Are Ulseth (leiar), Årstein Eik, Arne Torget, Dagfinn Jensen, Ingunn Sæverud Jensen, Tor Harald Bringedal. Det kan vera trong for å styrke styret noko for å etablere meir aktivitet i året som kjem, men vi er i høg grad eit utøvande styre.

Økonomi/støtte

Dette året har vore relativt beskjent på økonomisida. Noko i minus i rekneskapet, då vi tilknytt Trio sin nye utstyrsavtale kjøpte inn treningskler til trenarane våre utanom budsjett, og at vi har kjøpt inn ein del innandørsutstyr sidan vi har fått betre treningsmoglegheiter innomhus vinterstid.

Vi har ein sponsoravtale med Tysnes Sparebank, som hovudsponsor for friddrettsgruppa. Denne blir forlenga med tre nye år. Pr januar 2023 har vi to reklameskilt på stadion. Vi fekk ein betydeleg sum i 2023 frå Sparebank1-stiftinga til stativ for stavhopp samt fleire hekkar, noko som gjer at vi er betre rusta i øvingar som er populære blant våre aktive ungdomar. Støtte frå stiftinga gjorde også at vi kunne gjennomføre Løveleikene i lag med Lions. I tillegg har vi ein sponsoravtale med Husnes Møbel, og i haust også inngått ein sponsoravtale med Kvinnherad Breiband, som har fått logo på dei nye hekkane.



Alexandra, Ådne og Sander i aksjon med nytt utstyr.

Våre mest aktive ungdomar deltek også på ein del stemner rundt om på Vestlandet, så vi er avhengig av dei faste fordelingane frå hovudstyret (kontingent, kompensasjonsmidlar, sponsormidlar, grasrotandel) for at budsjettet skal gå i hop. Elles er det ei handfull år sidan friidrettsgruppa fekk eigen økonomi og ikkje lenger berre høyrer under hovudlaget sitt rekneskap. På denne tida har vi også vist at vi klarar å drive utan årlege driftstilskot frå hovudlaget. Vi held fast på vårt mål om at så sant ein har betalt medlemskap i idrettslaget, skal det ikkje vera nødvendig å betale treningsavgift i friidrettsgruppa.

Aktivitet

Treningar

Vi har hatt stor oppsving på treningsfronten. Som alle andre vart vi slått tilbake av korona-nedstenginga, men i 2022 kom vi inn i normale rutinar, og har auka treningsaktiviteten i 2023. Medan det tidlegare var fritt fram for alle å kome på trening i felles gruppe, så har vi no etablert nesten fulle treningsgrupper på inntil 15 faste utøvarar i både 6-7 år, 8-9 år, 10-11 år og 12-14 år. Ergo har vi nær aktive ungar i friidrettsgruppa no. Vonleg klarar vi å oppretthalde det også neste år. Vi har klart å styrke oss med å få med fleire på trenarsida og altså starta ei ny gruppe for dei aller minste.

Attpåtil har vi fått betre treningstilhøve vinterstid. Medan vi tidlegare var avspist med gymsaltreningar, har vi etter opninga av Kvinnherad Arena fått faste tider i Husneshallen. I tillegg til at vi disponerer området med løpedekket i Kvinnherad Arena, og kan få gjort løps- og hekketrening med god kvalitet der.

Med utspring i triathlongjengen er det felles løpstreningar 3 gonger i veka. Vår veldig aktive Triathlon-/løpegruppe er inkluderande og flinke til å annonsere ulike treningsøker.



Arrangement

Som nemnt arrangerte vi **Løveleikene** igjen, og dette vart siste gongen det var i lag med Lionsklubbane, då desse vart nedlagt i sommar. Vi håpar å kunne overta som arrangør åleine til neste år. For årets Løveleiker vart ein enda større festdag enn det nokon gong har vore før. Sidan det vart samkøyrd med leir på Halsnøy Folkehøgskule vart deltakartalet nær 100, over det doble av kva vi har hatt tidlegare. Dette må vi klare å føre vidare!



Frå starten på Knøtteløpet, 100 meter for 0-5-åringane.

I 2023 kom også **Triostafetten** tilbake. 22 lag og nesten 90 deltakarar. I starten av oktober arrangerte vi **Kvinnheradmeisterskapen** i friidrett på Husnes stadion. Nøkkelen til suksess er god planlegging og promotering og det var 58 ordinære deltakarar. Og i tillegg 22 miniar i det nystarta Knøtteløpet, som gjorde at dette var den største Kvinnheradmeisterskapen nokon gong. Uskedal IL og Rosendal TL stilte med ei handfull deltakarar kvar, men elles er som vanleg over 80 % av deltakarane frå IL Trio. Ekstra kjekt at deltakinga i kastøvingane var så stor. Heile 14 deltakarar i sleggekast må til dømes vera ytst sjeldan å sjå på eit friidrettsstemne i Hordaland.

I tillegg har vi arrangert 4 seriestemner på onsdagar. Deltakinga er normalt på vel 30-40 utøvarar. Rosendal TL heldt ikkje seriestemner i år, men vi hadde ein del som deltok på Rosendalsleikene i pinsa.



Alexandra Tveit Rosendahl flyg både høgt og langt i lengdegropa på Kvinnheradmeisterskapen.

Prestasjonar

Fleire av våre ungdommar har delteke på stemner på Vestlandet.

Andrei Bringedal (13) var sågar i Gøteborg og deltok i Värdsungdomsspelen i juli. Der sprang han 60 meter på 8,13, som er 5.beste tid i Noreg av ein 13-åring i år. Han har også sterke tider på dei andre korte løpsdistansane: 100 meter, 12,85 på Hardanger friidrettsfestival i juni er 4.beste tid i landet, og 200 meter 26,45 på Rosendalsleikene i mai er sjette beste tid i landet. 4,82 i lengde var nest lengst i landet på det tidspunktet. Diverre vart sommar- og haustsesongen sabotert av skade for Andrei, som vonleg kjem sterkt att i 2024.

Ådne Opsanger-Tveit (14) har imponert i både hekkeløp og hopp. 1,57 i høgde frå Bergensleikene er 9.beste resultat i landet. 13,31 på 80 meter hekk frå Osleikene er topp-15 i landet. Det er også 32,94 på 200 meter hekk, og likeså 5,22 i lengde.

Alexandra Tveit-Rosendahl (13) har notert seg for 11.beste høgdehopp i landet med 1,41 i Bergensleikene og 12.beste lengdehopp med 6,64 på Lerøyleikene i Byrkjelo, medan 34,40 på 200 meter hekk er 15.beste tid i landet. Vi noterer også at Alexandra som 13-åring har sett ny lagsrekord for Trio på 600 meter, noko som er 20.beste tid i landet.

Til saman har dei to søskenbarna drege heim 30 medaljar på fire utabygdes stemner dei har delteke på i sommar og haust.

Sander Sæverud Jensen (14) gjer det godt i stavhopp og sette personleg rekord med 2,27 på Lerøyleikene i Byrkjelo i september. Han vann også denne øvinga på Bergensleikene i september

Holmfridur «Frida» Adalsteinsdottir har satsa på ultraløping og deltok i november på 24-timarsløp i «kjellaren» på Bislett stadion. Ho måtte gje seg etter 13 timar og hadde då sprunge 110 km. Med tanke på at ho aldri før hadde sprunge i meir enn 6 timar i strekk, så var dette særst imponerande. Dei første 6 timane i løpet gjorde ho unna 65 km, og då låg ho på 10.plass i feltet bestående av 160 menn og kvinner.

Kenneth Blom vann klasse M60-64 i Iron man 70.3 triathlon i Sandnes i juni, det er halvparten av full Iron man-distansane og han fullførte på totaltida 5 timar og 3 minutt. Berre ei veke før vann han sin klasse på NM-distansen i klasse M55 på Hove Tri. Og i august deltok han i VM i Iron man i Lahti i Finland. Her vart det 23.plass i eit arrangement som romma over 6.000 deltakarar. Nokre veker etter var det ny VM-deltaking, då i Malaga i Spania, der distansane var olympisk og sprint. På sprintdistansen vart det 6.plass før det vart 12.plass på den olympiske distansen.

Ronny Nordal tok 11.plass i klasse M45-49 i Iron man 70.3 triathlon i Sandnes i juni med tida 4 timar og 53 minutt.

Tor Harald Bringedal vart nr 9 på NM-distansen i klasse M55 på Hove Tri i juni.



Tor Harald og Kenneth flankerer kvinneringen Georg Schille etter målgang på Hove Tri.

Bruk av anlegget

Skulane har vore flinke å bruke det flotte friidrettsanlegget vårt, både til treningar/gymtimar og til ulike arrangement. Anlegget er elles mykje brukt til ymse uorganisert trening. Diverre er ikkje Trioløypa det ho var. Turløypa rundt idrettsparken har vore veldig populær, men delar av den er no ikkje i god nok stand, etter at løypa har vore sperra grunna arbeid med veg til nye Kvinnherad Arena. Vonleg gjer kommunen sitt for å utbetre dette.

Medlemsutvikling

Med auke i treningstilbodet for barn gjennom året, har antal medlemmar gått vidare opp.

Kompetanseutvikling

Vi hadde vona å få instruktør hit for å køyre praksisdelen av trenarkurs, men her har friidrettskretsen svikta oss i år også. Derimot vart det halde dommarkurs i Kvinnherad, der hadde vi med 6 vaksne, samt 2-3 ungdomar.

Representasjon

Arne Torget sit i valkomitéen i Hordaland friidrettskrets.

Planar

Øvst blant måla for 2024 står:

- Lokalt trenarkurs, evt i samarbeid med øvrige klubbar i Kvinnherad.
- Oppretthalde treningstilbod for born i alle alderstrinna.
- Bygge kompetanse i bruk av det elektroniske tidtakarsystemet (permanent tilgjengeleg).
- Arrangementer: Overta ansvaret for Løveleikene, samt starte opp eit løp/trimløp i Husnes sentrum.
- Om mogleg bidra så turngruppa sitt tilbod for parautøvarar blir utvida til også friidrett.

For friidrettsgruppa, leiar Are Ulseth