

# Årsberetning

## Ranheim IL Friidrett 2022



## Innhold

1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2022	3
1.1 Klubben	3
1.2 Utvalg	4
1.3 Ranheim friidrettshall og Øya Stadion	4
1.4 Trenere	4
1.5 Aktivitet/Dugnad	5
1.6 Deltagelse på kurs	5
1.7 Treningsgruppene og noen resultater	5
1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år)	6
1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år)	6
1.7.3 Treningsgruppe III (14 år – senior);	8
2 Årets konkurransesesong	11
3 Egne arrangement 2022	12
4 FB-sider/Hjemmesiden	16
5 Regnskap 2022 og budsjett 2023	16
6 Avdelingsutvalget 2022	17
6.1 Avdelingsutvalgets beretning	17
7 Utvalg 2022	17
8 Trenere 2022	18
9 Kort oppsummering 2022	19
10 Klubbrekorder	20

# 1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2022

## 1.1 Klubben

Året 2022 har vært året da vi igjen har hatt full aktivitet uten restriksjoner Covid-19. Året har vært preget av god aktivitet der vi har fått gjennomført de aktivitetene vi hadde planlagt. Klubben er fortsatt Trondheim største friidrettsklubb som har god bredde og eliteutøvere som leverer prestasjoner på høyt nivå. Vi har en stabil trenerstab med stort engasjement, er godt besatt i avdelingsutvalget med tilhørende undergrupper og har fortsatt en solid økonomi. Utfordringen fremover vil blant annet handle om tildelinger av ressurser til både bredde- og toppsatsing i klubben.

Vi har i dag godt kvalifiserte trenere for de eldste utøverne som har vært i klubben i mange år. Vi har i tillegg en trener som tilbyr friidretts i skolefritidsordningen på Ranheim skole gjennom sin stilling i Friidrettsforbundet. I tillegg er det to ekstern trenere der Ranheim friidrett betaler halve lønna og kretsen betaler andre halvdel. I tillegg har vi mange ungdomstrenere som også er utøvere i klubben.

### **Utøvere**

Ranheim friidrett har hatt en relativ stabil medlemsmasse i de siste årene. Antall utøvere per dags dato teller 46 (50) på TG1, 24 (26) på TG2 og 63 (77) på TG3. Tilsvarende tall fra 2020 står i parentes. Personer i avdelingsutvalg, trenere og andre ressurspersoner kommer da i tillegg. Ranheim friidrett har etablert seg som en stor friidrettsklubb i regionen og har tilbud til både bredde og topp. Klubben ønsker å beholde våre medlemmer ved at viderefører og videreutvikler tiltak som tar vare på det gode treningsmiljøet som er i klubben som gjør at eksisterende utøvere ønsker å bli i klubben så lenge som mulig, både de som ønsker å satse og de som bare ønsker noen treningsøkter i uka. Samtidig ønsker vi å rekruttere flere utøvere, blant annet gjennom tilbud om friidrett i SFO på Ranheim skole.

### **Sportslig resultater**

Ranheim friidrett har også i 2022 hatt gode sportslige resultater. Vi ønsker å fortsette støtten til eliteutøvere og har planlagt egen treningssamling i påsken 2023 for utøvere som konkurrerer på nasjonalt eller internasjonalt nivå. Dette vil forhåpentligvis blir en årlig begivenhet i klubben. Siden Ranheim friidrett er en del av Ranheim idrettslag har vi ikke lik anledning til å skaffe egne sponsormidler slik som tidligere år. Dette har slått negativt ut for friidretten da vi får sponsormidler basert på medlemstall. Sammenlignet med tidligere år har vi derfor fått mindre sponsormidler i 2022. Avdelingsutvalget er imidlertid i dialog med Ranheim idrettslag om den eksisterende fordelingsnøkkelen, og håper vi får tilført mer midler i 2023 som et resultat av denne prosessen. Videre satsning på eliteidretten i Ranheim friidrett de neste årene er avhengig av en stabil inntekt fra blant annet sponsormidler hvis den skal videreføres som planlagt.

## 1.2 Utvalg

Avdelingsutvalget har hatt følgende medlemmer som valgt på forrige årsmøte .

Leder:	Pernille Wahlberg, 2020, 2022
Nestleder	Roger Lien, 2022
Sportslig leder	Rune Skjesol; 2020,2022
Sekretær - hallvakter	Marit Lie-Nordsjø, 2022
Styremedlem – økonomi	Jorun Vigdal, 2022
Styremedlem – medlemsregister	Mari Sæther, 2021 (på valg)
Styremedlem - arrangementsansvarlig	Marianne Aune, 2021 (på valg)
Styremedlem	Odrun Gederaas, 2021 (på valg)

## 1.3 Ranheim friidrettshall og Øya Stadion

Ranheim friidrettshall og Trondheim stadion er fortsatt de viktigste friidretts-arenaene for Ranheim friidrett. Friidrettshallen brukes også av andre friidretts-klubber i Trondheim, og det kan til tider være trangt om plassen. Hallen brukes også tidvis til annen idrett. Hallen er viktig for friidretten i Trondheim for å kunne tilby treninger med kvalitet i vinterhalvåret. Hallen åpnet i 2010 og kommunen har utført vedlikeholdsarbeid på setningsskader i løpebanen i år. Hallen fungerer fortsatt godt til både trening og arrangement.

Trondheim stadion på Øya er den viktigste stadion for Ranheim friidrett i sommerhalvåret. Tilgang og standard på klubbhus og andre fasiliteter på stadion er fortsatt langt under det friidretten ønsker seg. Blant annet er mangel på garderobefasiliteter og lager samt standard på tribuneanlegg og øvrige fasiliteter så dårlig at det ikke er mulig å arrangere nasjonale mesterskap her. I tillegg er det generelt tungvint å arrangere friidrettsarrangement. Avdelingsutvalget har imidlertid jobbet sammen med Ranheim idrettslag og Trondheim kommune for å overføre eierskap av klubbhuset, slik at dette og øvrige fasiliteter kan oppgraderes. Vi er optimistiske til at Trondheim kommune gjør de nødvendige politiske vedtak i 2023 slik at en slik oppgradering blir tidfestet.

## 1.4 Trenerne

Trenerstaben har vært stabil gjennom året 2022. Vi har fortsatt en solid gruppe trenere som har høy kompetanse og fartstid i friidretten for de eldre utøverne. I tillegg er disse trenerne engasjerte og bruker mange timer i uka sammen med utøverne sine på trening og støtter dem også i konkurransesammenheng. Noen av disse utøverne konkurrer på et høyt nivå, nasjonalt og internasjonalt nivå, med individuell tilrettelegging i trening og konkurranse. Dette krever at trenerne har både kunnskap, engasjement og tid til å ta seg av sine utøvere. Ranheim friidrett er på mange måter heldige som har denne solide trenerkompetansen, og har hatt den stabilt over mange år. I tillegg har klubben evnet å erstatte gode trenere når det har vært noen utskiftninger. Klubben har også mange ungdomstrenere i klubben som inngår i trenerteam i TG1 og TG2. Dette er gledelig med tanker på rekruttering til tyngre treneroppgaver i fremtiden. Samtidig må klubben passe på å støtte

og eventuelt tilby kurs til disse trenerne så disse trenerne trives i rollen og klubben kan ha nytte av dem over lengre tid. Samtidig nyter vi fortsatt godt av foreldretrenere som legger ned en god innsats i sine respektive grupper. Ranheim friidrett har fortsatt et godt samarbeid med Team Trøndelag på mellomdistansegruppe. Dette verdsettes av både klubben og trenere er noe vi ønsker å videreføre. Formen på samarbeidet blir muligens videreutviklet i det kommende året.

## 1.5 Aktivitet/Dugnad

### Dugnader

Klubben har også i år hatt vakthold i Ranheimshallen. Ranheim friidrett har hatt vakter på alle hverdager i 2022. Dette har vært en dugnadsjobb for klubben over mange år som har gitt en stabil inntekt til klubben. Imidlertid er beløpene fra kommunen halvert de siste to årene. I tillegg går en betydelig del av pengene fra kommunen til Ranheim idrettslag, noe som gjør at denne dugnaden i dag fremstår som mindre innbringende med tanke på antall timer som legges ned. Ranheim friidrett har derfor gått i dialog med Ranheim idrettslag om denne fordelingen av pengepotten, samt andre fordelinger som gjøres fra hovedlaget og til de ulike særiddrettene i Ranheim idrettslag. Ranheim friidrett vil fortsette denne dialogen med klubben. I tillegg jobber Ranheim friidrett aktivt for å se på andre muligheter for inntektskilder det kommende året.

### Sosiale aktiviteter

De fleste gruppene har gjennomført sosiale aktiviteter i løpet av året. Gruppene har arrangert juleavslutning i desember som vanlig. På TG3 juleavslutningen var det et faglig innlegg av fysioterapeut Liv Miriam Nordtømme om skader og rehabilitering.

### Foreldremøte

Foreldremøte ble gjennomført på våren, og er noe som vi ønsker å videreføre også i år der representanter fra hver treningsgruppe er til stede. Møtet gir muligheten til å informere om det klubben ønsker å videreformidle av informasjon og at foreldre får stille spørsmål. Årets møte inneholdt informasjon om blant annet om hvordan treningene er organisert, planlagte stevner i regionen, samt hvilken støtte de enkelte utøverne kan forvente seg når de møter til konkurranse. Oddrun informerte også sin gruppe om smarte kostholdsvaner i forbindelse med trening.

## 1.6 Deltagelse på kurs

Friidrettskretsen i Trøndelag arrangerte i år trenerkurset Friidrett for barn. Dette er første kurset i trenerstigen. På dette kurset deltok følgende fra Ranheim friidrett: Lotta Elfenbein, Aksel Wormdahl, Maia Hepsø.

## 1.7 Treningsgruppene og noen resultater

Denne delen av rapporten er skrevet av trenerne på de ulike gruppene og varierer derfor i innhold og lengde.

### 1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år)

#### **Treningsgruppe 1 mandag (Maia Kristine Hepsø)**

På treningsgruppe 1 på mandager har det vært bra oppmøte hele året. Det har vært flest når vi har vært inne, men mange ute også! Og vi begynner nå å bli veldig mange på treningene. Så det er tydelig at friidrett er populært.

På vanlige treninger starter vi med jogg og lek, men prøver å få inn litt drill noen ganger også. Utover det så har vi vært innom mange øvelser. Ute hadde vi mest lengde, kule og løping, mens inne har vi hatt stafett, startblokk, lengde, høyde, kule og litt lek.

#### **Treningsgruppe I - onsdager (Mia Guldteig Lien)**

Før sommeren var Tor Arne Fjellvikås og Mads Erlend faste foreldretrenere. Mads Erlend sluttet til sommeren, mens Tor Arne gikk over til annen treningsgruppe i løpet av høsten. Emil Mørk kom som fast foreldretrener i høst og Sivert Gartland i løpet av høsten. I tillegg har vi fått hjelp av andre foreldre når det trengs. Mia Guldteig Lien har vært hovedtrener hele året. Vi har erfart at det som oftest krever tre trener for å få til en bra organisert trening. Sigrid Wahlberg og Mia Lien hadde praksis gjennom skolen med gruppen 6 uker i høst, og tok over treningene i denne perioden.

Alt av kommunikasjon med foreldre og mellom trenere oss imellom, har foregått på Spond. Her informerer vi om trening, stevner og annet. Det har vært mellom 20-25 barn som har vært registret i Spond, i tillegg til utøvere som har vært på prøvetrening av og til. Det har som oftest vært rundt 15 som har møtt opp på trening. Oppmøtet har vært noe høyere innendørs enn utendørs. Det er vært deltakelse på stevner i nærområdet utendørs, og spesielt på Ranheims egne stevner. På adventstevnet, var det bra deltakelse med 12 fra gruppen.

Treningene starter ofte med et par runder jogg etterfulgt av en oppvarmingslek, eks. ulike former for sisten, og av og til enkle driller. Deretter har vi vanligvis brukt å dele barna i to-tre grupper, avhengig av antall barn og trenere. Hver stasjon har ulike øvelser, og vi roterer slik at man er innom alle stasjonene hver økt. Vi har som oftest friidrettsøvelsene lengde, høyde, sprint, hekk, kule og har et par ganger hatt spyd og liten ball. I tillegg har vi ulike former for hinderløyper, stafetter og leker/aktiviteter som inkluderer spenst hurtighet, reaksjon og koordinasjon. Har ofte brukt å avslutte øktene med reaksjonstrening (mesternes mester øvelsen fram/stille/bak/ned), ofte på barnas initiativ. Tar nesten bestandig tøyning inn i avslutningen.

### 1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år)

#### **Treningsgruppe II – mandag (Odrun Gederaas)**

I løpet av våren og høsten 2022 hadde vi ca. 12-15 utøvere på treningene, noe mindre når aktiviteten foregikk på Øya (1. mai -1. okt.). Trenere 2022: Ole-Even Hollås, Marte Nyborg og Odrun Gederaas Et høydepunkt i år, som i fjor, var UM hvor utøvere fra TG2 var svært så villige til å hjelpe til som klesbærere. De fikk kjørt seg godt ved å springe frem og tilbake med korer fulle av klær, sko, klokker



mm. Det virket som stevnet inspirerte utøverne på TG2 til selv å satse videre på friidrett.



Som sosialt tiltak arrangerte vi denne sesongen en tur til Stjørdal (3. oktober) for å trene sammen med IL Nybrott på deres flotte utendørs anlegg ved Øverlands Minde. Med togreise tur/retur Ranheim stasjon, og felles pizza etter trening, ble det en fin tur som forhåpentligvis resulterte i gode sosiale nettverk.

Det kan nevnes at deltagelsen på lokale stevner har vært god dette året; takket være ivrige foreldre.



### **Treningsgruppe II – onsdag (Maia Kristine Hepsø)**

På Spond er det nå 24 medlemmer av TG2. Oppmøtet i løpet av året har vært litt varierende, spesielt da vi var ute, når det kunne komme alt fra 3 til 20 på trening. Da vi startet innendørs har det vært mer stabilt og de er som regel rundt tjue på trening hver uke.

Treningene starter med jogg og drill. Etterpå deler vi de i to eller tre og prøver å ha varierte øvelser på de ulike stasjonene. Ute var vi innom lengde, spyd, kule, høyde, hekk, startblokk og stafett, i tillegg til litt trappespenst. Inne har vi hatt nesten det samme, bare litt mindre hekk og de har fått prøve seg på slegge og diskos.

### 1.7.3 Treningsgruppe III (14 år – senior);

#### **Mangekampgruppa (Roger Hollup og Jon Olav Bjørhusdal)**

Ca. 8-12 jevnt til stede av gruppe på 27. Fra 14-15 år og oppover i senioralder. Noen møter av og til mens andre har en helhetlig satsing med klare målsetninger om å utvikle sitt fulle potensiale. Vet ikke hvor mange som er fornøyd med opplegget. Overlater til klubbens styre å gjøre en oppfølging av utviklingen der.

Var utøvere med i lokale, regionale og nasjonale stevner samt UM, Jr.NM, Sr.NM. Var også på vei til U20VM i Colombia med Mia Guldteig Lien men vi ble forhindret fra å ta av fra Gardermoen. Mia og Kristina på juniorlandslag, der Kristina gikk ut etter sesongen i likhet med alle andre født 2000. Som trener følger jeg stort sett opp utøvere i Trondheim, men vi har med oss to utøvere fra Stjørdal (Stine og Elise Grong Ruud). Olav Gissinger har et år i Chicago og vi følger opp og støtter hans trening der borte litt. Han kommer mest sannsynlig tilbake igjen til sommeren. Utenom det følger vi opp en Tjalve-utøver på sprint/lengde og har litt samarbeid med friidrettsklubben Pioner på Finnsnes i Troms. Roger har rolle som kretstrener i tillegg og er den som følger opp øktene på Strinda vgs.

Medaljer og annet:

Olav Gissinger (2000):

Bronse NM mangekamp (7-kamp) innendørs (4461 p)

Bronse NM innendørs 60m hekk (8,92/klubbekord ?)

Bronse UM innendørs Lengde (6,13)

Sølv UM innendørs Stav (4,10)

Bronse NM Mangekamp utendørs (5091 p)

Bronse NM 400m hekk (53,42 / klubbekord)

Mia Guldteig Lien:

Gull innendørs NM Lengde (6,20)

Kvalifisert og klar for U20 VM juli/august men ble forhindret. Vår- og tidlig sommersesong brukt til opptrening etter skade.

Kristina Stensvoll Reppe:



Gull UM innendørs 60m hekk (8,60)

Tok på vårparten en beslutning om å ta en pause fra friidretten

### **Mellom- og langdistanse gruppa (Morten Rønnekleiv)**

Mellomdistansegruppa i Ranheim har hatt en 2022-sesong på det jevne med en del variasjon i resultatene. Planlagte treninger og stevner har blitt gjennomført omtrent som forventet. Teamet har bestått av 6 aktive utøvere pluss noen på skadelista som dessverre har fått konkurrert lite. En av de som dessverre har slitt med skade er jr. landslagsutøver Sigrid Wahlberg, men etter inngrep i begge akilleser og tilbake i trening håper vi på god utvikling i 2023. De utøverne som har konkurrert har alle satt personlige rekorder på distanser fra 800m til 3000m. Et bra resultat var 5. plass til Ole Sivert Røyhus på 800m i Jr NM. Det ble også i løpet av sesongen en hårfin pers på 1.53.7 (manuelt) etter mange ujevne resultater. Noe av det som gledet mest var finaleplassen til Synnøve Torp i Sr. NM på 1500m der det også ble ny pers på 4.33. Det virker som vi klarer å ivareta alle med tanke på at utøverne skal utvikle seg fra sitt nivå, og vi tar hensyn til at det er forskjell på utøverne i hvor stor grad de satser på friidretten. Jeg vil også trekke frem at det gode samarbeidet med Team Trøndelag fortsetter, der trenere utveksler kompetanse og utøvere kan trene bra sammen på tvers av klubbgrensene.

### **Ungdomsgruppa (Bjørn Johansen)**

Ungdomsgruppa 2022 består av utøvere fra ca.13-15 år (født 2007-2009) og har vært jevnt over 6-8 stk. på treningene. Det er stor spredning i nivået, med alt fra de som bare vil trene av og til, til de som er helt i Norgestoppen i sin klasse og konkurrerer hyppig.

Treningstilbudet har vært:

- Spent, sprint og hekk med Bjørn Johansen på mandager.
- Spent, utholdenhet og kjernestyrke med Cecilie Hofstad på onsdager.
- Kast med Silje Aune (og etter hvert Anders Hoff) på tirsdager og torsdag.
- Hopp med Roger Hollup på torsdager.
- Sprint med Bjørn på fredager.
- Hekk med Bjørn på fredager

Mange av utøverne har konkurrert hyppig i løpet av året, både inne og ute, lokalt og nasjonalt.

Hannah Rebekka Murai Ubby (15) sanket mange medaljer med 2 gull, en sølv og bronse på innendørs UM og 4 gull på utendørs UM. På jr. NM ble det to sølv og en bronse, mens hun tok seg til finalen på 400m på hoved-NM.

På Lerøy-Lekene tok Magnus Lien (13) to sølv og en bronse, mens Hedvig Volden (14) og Helle Kolstø (14) tok et gull hver.

### **Sprintgruppa (Bjørn Johansen)**

Sprintgruppa i Ranheim med Bjørn Johansen som trener har bestått av 18-20 utøvere i alderen 15 til 27 år, med omtrent likt fordelt på kjønn. Det har vært stor spredning i nivå, fra de som er på landslag,

til de som trener av og til. Utøverne trener stort sett 5-7 økter per. uke, med tilbud om 4 fellestreninger per. uke.

Mange av utøverne konkurrerer hyppig både innendørs og utendørs, både lokalt og nasjonalt.

Nora Aune (18) tok to sølv på UM innendørs og to gull og en sølv på utendørs-UM. På jr NM ble det 3 sølv på Nora. På sr. NM tok hun seg til finalen på både 100 og 200m.

Agnes Morud (19) tok en bronse på stafett på NM innendørs, en sølv på stafett på UM innendørs. To gull og en sølv på UM utendørs. På jr.NM ble det to sølv.

På stafett ble det gull på 1000m UM utendørs for J17-19. Sølv på 4x200m UM innendørs i klassen J18-22. Og sølv på jentene på 1000m stafett på jr NM.

Ella Skjesol (18) tok et gull på stafett og ett sølv på 400m på UM utendørs. På jr. NM ble det et sølv på stafett.

Sanna Møkkelgård (19) tok en bronse på stafett på innendørs-NM og sølv på stafett innendørs UM.

Maia Hepsø (16) tok bronse i diskos på UM utendørs.

Martin Skårild (18) og Emil Vestre (17) var med på laget som tok sølv i jr NM på 1000m stafett.

### **Kastgruppa (Anders Hoff)**

Ander Hoff tok over som trener for Silje Aune høsten 2022. Kastgruppa har hatt to treninger i uka og teller sju utøvere. Følgende sju utøvere har deltatt:

Maia Kristine, Linus, Sverre, Oliver, Stein Tore, Mats og Inger Elise

Maia Kristine, Linus og Sverre har deltatt oftest og dermed hatt mest utbytte/utvikling. Som regel har det vært relativt bra oppmøte. Kastøvelsene krever også mye teknikktraining. God teknikk i kastøvelsene er viktigere enn «rå styrke»!! Allsidighet er dermed viktig også i kastøvelsene.

### **Stavgruppa (Geir Røsvoll)**

Geir Røsvoll er tilbake som trener for stavgruppa etter noen års fravær. Ifølge Geir er plass til flere i stavgruppa. Vi håper flere har lyst til å prøve denne øvelsen som er krevende, men samtidig veldig morsom. Følgende resultater av oppnådd:

Olav Gissinger:

4.30 m innendørs, 6. plass i NM i Ulsteinvik (pers)

4.21 m utendørs, 9. plass i NM på Stjørdal

Agnes Elisabeth Morud:

1.plass UM i stav med **x.xx** m

2. plass i junior-NM i stav med 3.55 m

4. plass i senior-NM med 3.60 m

Deltok på Nordiska juniorlandskampen i Malmø og ble nummer 4.

## 2 Årets konkurransesesong

### Oversikt over nasjonale medaljer året 2022:

#### **NM innendørs**

Gull innendørs NM Lengde, Mia Guldteig Lien  
Bronse NM innendørs 60m hekk, Olav Gissingner  
Bronse 4x200m stafett, Mia Lien, Hannah Murai-Ubby, Agnes Morud, Sanna Møkkelgård

#### **NM mangelkamp innendørs**

Bronse NM mangelkamp (7-kamp) Olav Gissingner

#### **UM innendørs**

Gull J15 60m Hannah Rebekka Murai Ubby  
Gull J15 200m Hannah Rebekka Murai Ubby  
Gull U23 60m hekk Kristina Stensvoll Reppe  
Sølv U23 Stav Olav Gissingner  
Sølv J17-18 200m Nora Aune  
Bronse U23 lengde Olav Gissingner  
Bronse J15 høyde Hannah Rebekka Murai Ubby  
Sølv 4x200m UM J18-22, Nora Aune, Hanna Murai-Ubby, Agnes Morud, Sanna Møkkelgård

#### **UM utendørs**

Gull J15 200m Hannah Rebekka Murai Ubby  
Gull J15 høyde Hannah Rebekka Murai Ubby  
Gull J15 300m hekk Hannah Rebekka Murai Ubby  
Gull J18-19 stav Agnes Elisabeth Morud  
Gull J18-19 200m Nora Aune  
Sølv J18-19 200m Agnes Elisabeth Morud  
Sølv J18-19 60m Nora Aune  
Sølv J18-19 400m Ella Skjesol  
Bronse J16 diskos Maia Hepsø  
Gull 1000m stafett J17-19 Ella Skjesol, Hannah Murai-Ubby, Agnes Morud, Nora Aune

#### **JrNM utendørs**

Sølv U20 tresteg Hannah Rebekka Murai-Ubby  
Sølv U20 100m Nora Aune  
Sølv U20 200m Nora Aune  
Sølv U20 stav Agnes Morud  
800m U20 Ole Sivert Røyrhus  
Bronse U20 200m Hannah Rebekka Murai-Ubby

Bronse U20 400m Ella Skjesol

Sølv 1000m stafett J17-19 Agnes Morud, Ella Skjesol, Hannah Murai-Ubby, Nora Aune

Sølv 1000m stafett G17-19 Aksel Wormdahl, Martin Haugen, Skårild Emil Vestre, Ole Sivert Røyarhus

### **NM utendørs**

Bronse NM 400m hekk Olav Gissinger

### **NM mangekamp utendørs**

Bronse Olav Gissinger

## **3 Egne arrangement 2022**

Arrangementskomiteen har bestått av følgende medlemmer:

Marianne Aune (leder), Cecilie Grønnhaug, Espen Pedersen, Hilde Guldteig Lien, Kjell Kristoffersen, Morten Fredriksen og Trygve Tegnander

Komiteen har vært stabil over lengre tid, og arbeidsoppgaver har vært knyttet til kompetanse hvert enkelt medlem innehar. Arrangementskomiteen arrangerer banestevner både innendørs og utendørs, og gjennomføringen er basert på dugnadsarbeid. Vi er helt avhengig av at foresatte stiller opp som funksjonærer, og der prøver vi å få til en fornuftig rullering blant foreldre. Vi er i tillegg avhengig av at vi har godkjente dommere på stevnene våre slik at stevnet blir godkjent og utøverne får godkjent resultatene sine.

Tradisjonelt har våre banestevner ikke som mål å yte størst mulig økonomisk gevinst. Vårt mål er å gjennomføre gode stevner for bredde, men også for toppidrettsutøverne spesielt i vår krets. Vi samarbeider med friidrettskretsen, og Ranheim er en stor bidragsyter for gjennomføring av stevner i vår krets. Skal friidrett være en interessant arena for barn og unge, må vi i samarbeid med kretsen legge opp til både et godt treningsmiljø og gode stevner på alle nivå.

### **BANESTEVNER**

#### **20/3 Klubbmesterskap i Ranheimshallen**

48 påmeldte deltagere

I tillegg til å ha det moro med friidretten ønsker vi i utgangspunktet at et klubbmesterskap skal skape klubbtilhørighet samt å være et sosialt samlingspunkt for både utøvere og familie/foresatte. De siste årene har de eldste utøverne vært ferdig med sin innendørs sesong og bidratt med å være funksjonærer samt innehatt andre oppgaver under arrangementet.

Vi ønsker også at klubbmesterskapet skal være en arena hvor alle våre aktive medlemmer kan delta, og terskelen for å melde seg på spesielt for de yngste bør være lavere. Her deltar man sammen med de som man trener med til vanlig.

Øvelsene var for 8-12 år 60m, 600m, kule, lengde. 11-15 år hadde høydekonkurranse samt senior konkurrerte i 60m hekk.

#### **4/6-5/6 Kruskastevne/Trondheimslekene på Trondheim Stadion**

206 påmeldte deltagere

Vårt tradisjonelle Kruskastevne ble i år slått sammen med Trondheimslekene pga tett terminliste samt at vi trengte å øve oss til vårt store arrangement UM. Alle 3 UM-klubbene bidro i denne helga. Testing av system og andre finurligheter må til, vi trenger også

trening 😊. Alle øvelser innen friidrett på individuelt nivå (foruten mangekamp) sto på programmet. En god gjennomkjøring og et godt stevne ble arrangert.

#### **22/6 Barnestevne på Trondheim Stadion**

76 påmeldte deltagere

Det meldte seg et behov for et midtuke-stevne for de yngste utøverne i kretsen som Ranheim tok på seg å arrangere. Mange stevner for de eldste som satser rundt omkring i landet. Det var derfor på sin plass å gjennomføre noe for 8-12 åringer også der 60m, 600m, kule og lengde sto på programmet.

#### **12/8-14/8 UM Trondheim på Trondheim Stadion**

644 påmeldte deltagere

Vårt desidert største arrangement! UM tildeles av Norges Friidrettsforbund, og vi fikk for 2. året på rad arrangementet til Trondheim. UM arrangeres på vegne av Forbundet.

Et stevne av en slik størrelsesorden krever ressurser på alle plan, og også i år samarbeidet vi med Trondheim friidrett og Nidelv hvor alle vi tre klubbene sto som arrangør av UM. Det var opprettet egen UM-komite med medlemmer fra alle 3 arrangementsklubbene, og Espen Pedersen, Kjell Kristoffersen og Marianne Aune var medlemmer fra Ranheim.

Komiteen fortsatte arbeidet fra UM-året 2021 og bygget videre på erfaringer vi hadde opparbeidet oss, slik at vi klarte å heve arrangementsnivået enda et hakk opp. Et stort arbeid er lagt ned i komiteen med alt fra logistikk, samarbeidspartnere, støtteordninger, utvikling av Trondheim Stadion, planlegging av anlegget, rigging, bemanningsplanlegging og praktisk gjennomføring. Mye forhåndsarbeid ligger bak samarbeidet med blant annet Trondheim kommune, Friidrettsforbundet, Spektrum, hotell- og transportpartnere.



Stevnet ble gjennomført med deltagere i alderen 15-19 år fra hele landet. Veldig gode tilbakemeldinger fra arrangementet har vi fått både fra klubber og friidrettsforbundet, og alle vi 3 arrangørklubbene er strålende fornøyde med både gjennomføring og et pent overskudd tilbake til klubbene.

En spesiell takk til Trondheim kommune som har vært på tilbudssiden både med økonomisk støtte, klargjøring av anlegget og ikke minst være på tilbudssiden på flere plan. Og ikke minst en stor takk til alle foresatte og medlemmer i Ranheim som stilte opp og bidro i ulike roller under arrangementet!! Det hadde ikke vært gjennomførbart uten.

**Ca 150 frivillige var i sving pr. dag! Med x antall arbeidstimer hver for seg! Tusen takk alle sammen!**



Maja i sving på diskos under UM





Agnes i ett av 100m heatene på UM

Flere av oss som arrangerte UM var også med og hjalp til på hoved NM som i år var på Stjørdal. God trening for oss det også. Og når vi er med og bidrar til Stjørdal er de også gode å ha med sine dugnadstimer tilbake til oss på UM. Takk til de også!

Vi bygger videre på det gode arr.samarbeidet med disse klubbene og en NM-søknad til 2026 ligger på bordet. Vi trenger større arrangement til byen for å få opp og opprettholde friidrettsaktiviteten i Midt-Norge.

### 27/11 Adventstevne i Ranheimshallen

161 påmeldte deltagere

Innendørs sesongen startet med vårt tradisjonelle adventstevne som er et breddestevne med følgende øvelser:

60m	8 år - senior	60m hekk	13 år - senior
Kule	8 år - senior	200m	13 år - senior
Lengde	8 år - senior	400m	13 år - senior
600m	11 år – 12 år	800m	13 år - senior
		Tresteg	13 år - senior
		Stav	13 år - senior

Litt tidlig for konkurranse for en del av de eldste, men påmeldingen var stor spesielt i alderen 11-14 år. Dette tradisjonelle stevnet ble gjennomført med god stemning 1. søndag i advent.

**6/12 Høydekonkurranse i Ranheimshallen** i regi Roger Hollup.

## 4 FB-sider/Hjemmesiden

Facebooksiden har vært en viktig kommunikasjonskanal for Ranheim friidrett i de siste årene. Flere av gruppene har imidlertid gått over til Spond for daglige kommunikasjon med utøvere, noe som er ønskelig blant annet på grunn av personvern. Spond er den plattformen som brukes i hele Ranheim idrettslag. Vi mangler imidlertid ennå at alle trenere bruker Spond på denne måten og er noe som avdelingsutvalget må følge opp.

Hjemmesidene til Ranheim friidrett har ikke vært oppdatert i lange perioder, noe som har medført at spesielt nye medlemmer ikke får den informasjon de trenger for innmelding, påmelding til konkurranser og lignende. Med Sigrid Wahlberg i spissen har vi imidlertid gjennom året fått etablert en gruppe som har tatt ansvar for oppdatering av sidene, og dette vil bli en kontinuerlig jobb også for avdelingsutvalget å følge opp, slik at viktig og oppdatert informasjon alltid er tilgjengelig.

## 5 Regnskap 2022 og budsjett 2023

Resultatregnskapet i Ranheim Friidrett viser for 2022 et overskudd på kr 57 000. Driftsinntektene for 2022 endte på kr 861.000,- og driftskostnadene ble kr 804.000,-. Dette skyldtes i hovedsak arrangering av UM som ikke var planlagt, men som gav klubben ekstra inntekter.

Oppsummert i hovedposter viser regnskapet følgende i tusen nok (avvik mot budsjett i parentes):

- Salgsinntekter: -57 (-45)
- Dugnad/arrangementsinntekter: -173 (-355)
- Tilskudd: -56 (-70)
- Medlemsinntekter: -348 (-370)
- Andre salgsinntekter: -225 (-68)
  
- Kontingent/avgifter: 109 (110)
- Vareutgifter: 13 (0)
- Diverse utgifter (Spons, trener, utøver): 608 (680)
- Anlegg og lokalkostnader: 0 (2)
- Adminkostnader: 29 (42)
- Godtgjørelse og honorarer: 43 (20)

Ranheim friidrett har de siste årene opparbeidet seg et solid økonomisk overskudd. Dette er ikke heldig med tanke på at genererte inntekter på for eksempel dugnad skal komme de enkelte utøvere til gode. Årets budsjett går derfor i minus (kr254 000) og skyldes i hovedsak satsing på våre beste

utøvere med trenings samling i Portugal (kr 121 000) og færre inntekter i år ved at klubben ikke arrangerer større mesterskap i 2023 sammenlignet med fjoråret. Det understrekes imidlertid at dette ikke er bærekraftig over mange år, siden vi bruker av oppsparte midler. Avdelingsutvalget understreker at budsjettet i 2023 vil være et unntaksår, og vil fremover styre budsjettet i mer balanse enn budsjett for 2023. Blant annet vil vi se på muligheten for å øke inntektene gjennom økt tilskudd fra hovedlaget for hallvakter og sponsormidler, samt jobbe for å utvikle klubbens dugnadsarbeid.

## 6 Avdelingsutvalget 2022

Rolle	Navn
Leder:	Pernille Wahlberg, 2020, 2022
Nestleder	Roger Lien, 2022
Sportslig leder	Rune Skjesol; 2020,2022
Sekretær - hallvakter	Marit Lie-Nordsjø, 2022
Styremedlem – økonomi	Jorun Vigdal, 2022
Styremedlem – medlemsregister	Mari Sæther 2021 (Egil Fjeldberg har overtatt)
Styremedlem - arrangementsansvarlig	Marianne Aune, 2021
Styremedlem	Odrun Gederaas, 2021

### 6.1 Avdelingsutvalgets beretning

Avdelingsutvalget har avholdt møter hver måned, for det meste i Ranheimshallen og Ranheim aktivitetshall. I tillegg har det vært avholdt møter på nett for å diskutere spesifikke saker som har trengt en snarlig avgjørelse. Engasjementet og fremmøte har vært godt gjennom hele året. De viktigste sakene som har vært behandlet i avdelingsutvalget er følgende:

- Økonomi
- Interne og eksterne arrangementer
- Hallvakter
- Etablering av påskesamling
- Samarbeid med Ranheim IL hovedlag
- Samarbeid med Team Trøndelag
- Endringer i klubbens retningslinjer
- Oppgradering av Trondheim stadion
- Søknad til NM i 2026

## 7 Utvalg 2022

Sportslig utvalg	Leder	Rune Skjesol Jorunn Vigdal Elisabeth Fjeldvær Murai
Arrangement	Leder	Marianne Aune Cecilie Grønnehaug Espen Pedersen Hilde Guldteig Lien Kjell Kristoffersen Morten Fredriksen Trygve Tegnander
Økonomi og administrasjon	Leder	Jorunn Vigdal
Foreldregruppe	Leder	Elisabeth Fjeldvær Murai Marte Kristoffersen Ingrid Selle Østgård Sunniva Trondvoll
Dugnadsgruppe		Marit Lie-Nordsjø
Aktivitetsstøttegruppe		Oddrun Gederaas

I tillegg har Marte Kristoffersen vært ansvarlig for klubbtoy.

## 8 Trenere 2022

Treningsgruppe 1 Mandag (8-10år)	Hanna Eid (høst) Tormod Trondsen Maia Hepsø Thomas Øvergård Tor Arne Fjellvikås
Treningsgruppe 1 Onsdag (8-10år)	Mats Erlend Lindstrøm Mia Guldteig Lien Tor-Arne Fjellvikås

<p>Treningsgruppe 2 (11-13 år) Treningstilbud både mandag og onsdag, forskjellige trenerteam de to dagene</p>	<p><u>Mandag:</u> Odrun Gederaas Hedda F Balhald Ole Even Hollas Marte Nyborg Ole Sivert Røyhus</p> <p><u>Onsdag:</u> Maia Kristine Hepsø Aksel Wormdahl Lotta Elfenbein</p>
<p>Treningsgruppe 3 (14+) Bredt treningstilbud for ulike øvelser</p>	<p>Silje Aune og Anders Hoff Jon Olav Bjørhusdal Cecilie Hofstad Roger Hollup Bjørn Johansen Morten Rønnekleiv Mari Hoff Geir Røsvoll</p>
<p>SFO</p>	<p>Bjørn Johansen Mia G Lien Mathias Flakk Mathias Lillehagen</p>

## 9 Kort oppsummering 2022

- Regnskapet viser et overskudd i 2022. Klubben har fortsatt en for stor egenkapital og styrer derfor mot et underskudd til neste år, men ønsker samtidig en bedre balanse i budsjettene i kommende år.
- Antall aktive er relativt stabil.
- Vi har hatt en stabil trenerstab for eldre utøvere over mange år. I tillegg kan klubben sponse mange utøvere til ulike mesterskap og stevner.

- Resultatene i 2022 viser at vi har mange utøvere som hevder seg i nasjonale mesterskap.
- Ranheim friidrett har fått et godt rykte som arrangør.
- Nok et godt år for Ranheim IL Friidrett i både topp og bredde.

## 10 Klubbrekorder

Olav Gissinger har satt klubbrekord i 400m hekk da han tok bronse i NM på Stjørdal.

Olav Gissinger er også satt opp med rekord på 60m hekk (106,7) på 8.92 fra NM innendørs i Ulsteinvik. Her er det ingen oppføringer tidligere.

Ny rekord på 4 x 200m innendørs kvinner senior UM, Steinkjer er ført inn, tatt 6. mars 2022, på tiden 1.42.25 (Nora Aune, Hannah Murai-Ubby, Agnes Morud og Sanna Møkkelgård).

5-kamp og 7-kamp for kvinner er også oppdatert med resultater i mangekamp fra sesongen 2020 for Mia Guldteig Lien.

Rekorder i rødt blir slettet til fordel for rekorder merket med grønt.

### Klubbrekorder kvinner pr 31.12.22

60m	Mette Husbyn	7,46	Oslo/Ek	24.01.87
100m	Mette Husbyn	11,86	Gävle/SWE	28.07.86
150m	Monica Grefstad	18,55	Oslo/La	07.05.88
	Monica Grefstad	18,5	Oslo/La	09.05.87
200m	Mette Husbyn	24,19	Nesbyen	15.08.87
300m	Ella Skjesol	40,50	Trondheim	20.05.2021
400m	Toril Lauritsen	55,59	Nesbyen	16.08.87
600m	Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg	1.31.15	Krets persestevne	23.06.2020
800m	Sigrid Wahlberg	2.05.39	Jessheim	02.05.2021
1000m	Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg	2.57.36	Ranheim vinterlig finale	07.02.2018
1500m	Marit Risan	4.20,79	Trondheim/Le	30.07.83
1 mile (1609,33)	Mona Kleppe	4.53,56	Bergen/Fa	16.08.83
(innendørs)	Marit Risan	4.43,15	New York/USA	27.02.84
3000m	Mona Kleppe	9.15,54	Oslo/Bi	07.07.82
5000m	Mona Kleppe	16.09,79	Oslo/Bi	26.06.82
10000m	Mona Kleppe Bonde	34.13,6	Lillehammer	24.05.85
Halvmaraton	Brit Lisbeth Reitan Høyby	1:16.33	Oslo	01.09.84
Maraton (42195)	Mona Kleppe	2:59.34	Stavanger	22.10.83



60m hekk (84,0)	Kristina S. Reppe	8,50	NM Inne Haugesund	03.02.19
80m hekk (76,2)	Tove Nervik	11,99	Bergen/Fa	20.08.88
	Vera Viola Pedersen	11,9	Trondheim/Le	14.06.87
100m hekk (76,2)	Kristina Stensvoll Reppe	13,83	Trondheim	23.08.2020
200m hekk (76,2)	Monica Grefstad	27,8	Trondheim/Le	08.08.85
300m hekk (76,2)	Mari Bones	44,36	Straumsnes	07.07.02
400m hekk (76,2)	Monica Grefstad	59,07	Nesbyen	15.08.87
1500m hinder				
2000m hinder				
3000m hinder				
Høyde	Mia Guldteig Lien	1,82	Trondheim/St	21.06.20
Høyde (inne)	Mia Guldteig Lien	1,75	Hvam	19.01.20
Høyde (inne)	Torgunn Skjerve	1,65	Hommelvik	17.01.87
Stav	Ida Beate Østhus	4,15	København/Athletics	18.06.16
Lengde	Mia Guldteig Lien	6,31	Boysen Memorial	30.06.20
Tresteg	Kristina Reppe	12,16	Ulsteinvik/UM	01.03.19
Høyde u.t	Monica Grefstad	1,33	Bjugn	01.03.81
	Kristin Elisabeth Hovind	1,33	Grong	16.03.86
Lengde u.t	Mette Husbyn	2,75	Trondheim	10.03.86
Tresteg u.t	Mari Bones	7,28	Trondheim/Gl	08.03.03
Kule (4)	Janne Buan	11,68	Sona	30.07.89
Diskos (1)	Janne Buan	34,32	Trondheim/Le	19.09.89
Slegge (4/110)	Mari Bones	16,12	Straumsnes	07.07.02
Slegge (4kg)	Kaja Kotte Fredriksen	41,97	Stjørdal	17.09.19
Spyd (0,6)	Nora Synnestvedt Johansen	33,44	Lillehammer	24.06.07
Spyd (gml.)	Janne Buan	36,32	Brekstad	07.08.88
5-kamp	Monica Grefstad	3045	Trondheim/Da	19/20.09.81
	(15,4-8,94-1,42/4,91-2.25,0)			
5-kamp	Mia Guldteig Lien	4067	Hvam	18/19.01.20
	(9.26-8.66-1.75/6.02-1.40.60)			
7-kamp	Monica Grefstad	4720	Trondheim/Le	22/23.09.84

	(14,4-1,50-8,89-25,7/5,20-30,42-2.18,0)1,0/1,8/1,1			
7-kamp	Mia Guldteig Lien		Fagernes	08/09.08.20
	(14.8-1.80-8.27-26.95/6.22-26.59-2.22)-0.8/-2.2/1.9			

**Klubbrekorder stafett kvinner pr 31.12.22**

4x100m	Ranheim IL			
	(Vera Viola Pedersen71-Mette Husbyn63-Monica Grefstad64-Nina Bakken69)			
4x200m	Ranheim IL	47,79	Trondheim/Le	23.05.87
	(Vera Viola Pedersen71-Nina Bakken69-Anne Cathrine Holthe68-Toril Lauritsen67)			
4x200m	Ranheim IL	1.42.25	Steinkjer	06.03.22
	Nora Aune04-Hannah Murai-Ubby07-Agnes Morud03 og Sanna Møkkelgård03			
1000m	Ranheim IL	1.42,5	Trondheim/Le	08.09.87
	(Vera Viola Pedersen71-Mette Husbyn63 -Monica Grefstad64-Toril Lauritsen67)			
4x400m	Ranheim IL	2.10,30	Nesbyen	16.08.87
	(Marit H. Bjørhusdal Koch62–Mari Hoff68-Toril Lauritsen67-Monica Grefstad64)			
3x800m	Ranheim IL	3.47,71	Trondheim/Le	24.05.87
	(Siri Beate Berg61-Marit Risan62-Karin Bonde59)			
4x800m	Ranheim IL	6.35,4	Bergen/Fa	19.08.78
	(Siri Beate Berg61-Berit Hellandsjø65-Marit Risan62-Karin Bonde59)			

**Klubbrekorder menn pr 31.12.2022**

60m	Thomas Firing	6,93	Ranheim friidrettshall	18.01.15
100m	Jonas A Grønnhaug	10,67	Lillehammer	21.06.15
	Nils Petter Guldseth	10,6	Viborg/DEN	23.09.67
150m	Jonas Andre Grønnhaug	17,09	Oslo/Bi	19.05.11
200m	Jonas Andre Grønnhaug	21,57	Jessheim NM	24.08.14
	Simen Sigurdsen	21,57	Trondheimslekene	27.05.18
	Jonas Andre Grønnhaug	21.50	Steinkjer inne	07.02.15
300m	Simen Sigurdsen	34,40	Trondheim/St	08.05.18
400m	Simen Sigurdsen	47,32	Kristiansand	08.06.18
600m	Jonas Andre Grønnhaug	1:21,18	Trondheim/St	19.05.10

800m	Per Øystein Saksvik	1.49,7	Oslo/Bi	25.05.76
1000m	Per Øystein Saksvik	2.28,8	Trondheim/St	15.06.74
1500m	Per Øystein Saksvik	3.41,7	Roosendaal/NED	20.06.79
1 mile (1609,33)	Per Øystein Saksvik	4.03,22	Gateshead/GBR	10.06.79
2000m	Ernst Willy Larsen	5.26,0	Göteborg/SWE	06.08.5
3000m	Ernst Willy Larsen	8.09,4	Göteborg/SWE	06.08.56
5000m	Ernst Willy Larsen	14.03,8	Oslo/Bi	15.07.57
10000m	Øistein Saksvik	29.43,2	Frankfurt(Oder)/GER	20.09.55
Halvmaraton				
Maraton (42195)				
60m hekk (106,7)	Olav Kvåle Gissinger	8,92	Ulsteinvik NM inne	06.02.22
110m hekk (106,7)	Ole-Petter Henriksen	15,50	Stjørdal	18.08.89
	Odd Ivar Søvik	15,1	Trondheim/St	30.09.78
200m hekk (76,2)	Odd Ivar Søvik	25,3	Bodø	14.08.7
300m hekk (91,4)				
400m hekk (91,4)	Olav Kvåle Gissinger	53,42	Stjørdal, NM	24.06.2022
400m hekk (91,4)	Olav Kvåle Gissinger	54,71	Askøy, Jr.NM	31.07.21
1500m hinder	Ola Martin Gåsvær	4.24,89	Haugesund	15.09.14
2000m hinder	Ola Martin Gåsvær	6,05.92	Trondheim	25.06.15
3000m hinder	Ernst Willy Larsen	8.42,4	Trondheim/St	05.09.56
Høyde	Inge Eide Johnsen	1,93	Trondheim	06.06.2021
Stav	Fredrik Weiseth	5,01	Ranheimshallen (Trh)	02.12.2018
Lengde	Nils Petter Guldseth	7,22	Trondheim/St	09.06.66
Tresteg	Kjell Ove Johnsen	14,13	Skage	14.08.66
Høyde u.t.	Odd Ivar Søvik	1,63	Stjørdal	28.02.76
Lengde u.t.	Helge Olav Guldborg	3,24	Trondheim	19.02.66
Kule (7,26)	Leif Christian Rise	15,84	Larvik/Lo	11.08.79
Diskos (2)	Leif Christian Rise	49,60	Steinkjer	09.09.79
Slegge (7,26)	Leif Christian Rise	42,42	Øystre Slidre	24.08.8
Spyd (0,8)	Ole-Petter Henriksen	47,08		1988

Spyd (gml.)	Roger Angel Knutsen	48,54		1964
7-kamp				
10-kamp	Odd Ivar Søvik	6257W	Bodø	02/03.09.78
	(11,3-6,55-11,52-1,80-51,8/15,2W-37,38-3,10-37,66-4.40,8)1,2/1,0/4,4			
	Odd Ivar Søvik	6214	Lillehammer	28/29.06.76
	(11,4-6,45-11,49-1,85-53,7/15,4-35,38-3,40-45,36-4.54,4)			

**Klubbrekorder stafett menn pr 31.12.18**

4x100m	Ranheim IL	41,70	Jessheim/St	20.05.12
	(Vegard J. Øien90,Odd Eiken91, Jonas A. Grønnhaug89, Thomas Firing92)			
4x200m	Ranheim IL	1.27,91 (i)	Steinkjer	09.02.15
	(Jonas A. Grønnhaug89, Thomas Firing 92, Marin T Gjertsen 93, Brede S Stølen 93)			
1000m	Ranheim IL	1.55,29	Kristiansand	26.08.12
	(Vegard Øien90 – Thomas Firing92 – Odd Eiken91 – Jonas Andre Grønnhaug81)			
4x400m	Ranheim IL	3.18,40	Nesodden	20.05.19
	(Brede S. Stølen 93, Jonas Grønnhaug 89, Kofi Adom 96, Simen Sigurdsen 93)			
4x400m manuell	Ranheim IL	3.19,2	Ås	30.08.75
	(Oddmund Rånes48,Elias Skotvoll56,Ivar Bonde56,Olav Sivertsen52)			
4x1500m	Ranheim IL	16.03,4	Hønefoss	23.09.56
	(Jon Løvli29,Johan Arnt Stegavik31,Øistein Saksvik25,Ernst Larsen26)			