

Årsberetning

Ranheim IL Friidrett 2023



Innhold

1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2023	3
1.1 Klubben	3
1.2 Utvalg	3
1.3 Ranheim friidrettshall og Øya Stadion	4
1.4 Trenere	4
1.5 Aktivitet/Dugnad	4
1.6 Deltagelse på kurs	5
1.7 Treningsgruppene og noen resultater	5
1.7.1 Treningsgruppe I (8-10 år)	5
1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år)	6
1.7.3 Treningsgruppe III (14 år – senior);	8
2 Årets konkurransesesong	12
3 Egne arrangement 2023	13
4 FB-sider, hjemmesiden, spond	16
5 Regnskap 2023 og budsjett 2024	16
6 Avdelingsutvalget 2023	17
6.1 Avdelingsutvalgets beretning	17
7 Utvalg 2023	18
8 Trenere 2023	18
9 Kort oppsummering 2023	19
10 Klubbrekorder	19

1 Oversikt over drift og aktivitet i Ranheim friidrett 2023

1.1 Klubben

Ranheim friidrett er den største friidrettsklubben i Trondheim og i regionen. Klubben søker å videreføre og videreutvikle klubben for å ivareta treningsmiljøet som er i klubben, beholde eksisterende utøvere og rekruttere nye.

Klubben har fortsatt en relativ stabil medlemsmasse. Antall utøvere teller 49 (50) på TG1, 21 (26) på TG2 og 65 (77) på TG3 med tall fra 2020 i parentes. I tillegg er det en rekke personer som legger ned arbeid for klubben som trenere, medlemmer i avdelingsutvalg og komiteer samt frivillige ved gjennomføring av stevner.

Vi har i dag godt kvalifiserte trenere for de eldste utøverne som har vært i klubben i mange år. Vi har en trener som tilbyr friidrett i skolefritidsordningen på Ranheim skole gjennom sin stilling i Friidrettsforbundet. I tillegg er det to eksterne trenere der Ranheim friidrett betaler halve lønna og kretsen betaler andre halvdel. Sammen med flere erfarne personer i avdelingsutvalget med godt nettverk i friidretten, utgjør denne kompetansen det viktigste vi har i klubben for å tilby gode treninger hver dag.

I 2023 har klubben videreført et aktivitetsnivå som tidligere år. Vi har gjennomført de arrangementene som var planlagt, samt arrangert Lerøy-lekene i samarbeid med Nidelv og Trondheim friidrett. Klubben har i år også hatt muligheten til å støtte mange utøvere økonomisk på alle store stevner. Klubben arrangerte også egen treningssamling for klubbens eliteutøvere. Dette var et tiltak i samarbeid med trenerne for å videreutvikle toppsatsingen i klubben, men som er økonomisk krevende å gjennomføre over tid. Per i dag er Ranheim friidrett en klubb med god bredde og eliteutøvere som leverer prestasjoner på nasjonalt nivå. Klubben har imidlertid ikke noe konkret strategi for elitesatsingen.

Resultatene for 2023 har vært som tidligere år. Klubben har levert mange gode resultater på spesielt UM inne og ute, samt i NM i stafetter. Vi har imidlertid få utøvere som tar medaljer i Sr NM i år, noe som kan skyldes skadeproblematikk. Gledelig er det imidlertid å se at vi også begynner å få utøvere som gjør det godt i kast-øvelser.

1.2 Utvalg

Avdelingsutvalget har hatt følgende medlemmer som valgt på forrige årsmøte.

Rolle	Navn
Leder:	Pernille Wahlberg
Nestleder	Roger Lien
Sportslig leder	Rune Skjesol
Sekretær - hallvakter	Marit Lie-Nordsjø
Styremedlem – økonomi	Jorun Vigdal
Styremedlem – medlemsregister	Egil Fjeldberg

Styremedlem - arrangementsansvarlig	Marianne Aune
Styremedlem	Odrun Gederaas

1.3 Ranheim friidrettshall og Øya Stadion

Ranheim friidrettshall og Trondheim stadion er fortsatt de viktigste friidretts-arenaene for Ranheim friidrett. Det er fortsatt trangt om plassen i friidrettshallen, men hallen sikrer kvalitet på treningen gjennom vinterhalvåret spesielt, og den fungerer fortsatt til både trening og stevner.

Trondheim stadion på Øya er den viktigste stadion for Ranheim friidrett i sommerhalvåret. Stadion trenger fortsatt en oppgradering av garderobefasiliteter, lager, tribuneanlegg og lignende. Saken har blitt løftet til kommunen, men det er fortsatt ikke tatt noen endelige beslutninger i Trondheim kommune. Dette gjør at det fortsatt vil være noe tungvint å arrangere stevner på stadion, men det positive er at saken har fått mediaoppmerksomhet og løftet som en prioritert sak i Ranheim idrettslag.

1.4 Trenerne

Vi har fortsatt en stabil trenerstab i klubben. Dette gjelder spesielt de trenerne som har høyest kompetanse og som trener de eldste og beste i klubben. Den kompetansen og engasjementet disse trenerne har, er noe klubben utvilsomt bør ta vare på og er en nøkkel hvis Ranheim friidrett ønsker å satse på eliteutøvere. I tillegg har klubben evnet å erstatte trenere som har sluttet i løpet av året og fått inn trenere med tilsvarende kompetanse. I de siste årene har også flere av egne utøvere blitt rekruttert som ungdomstrenerne. Klubben har imidlertid ingen konkret plan for å beholde trenere over tid, for eksempel en satsing på kurs for yngre trenere. Klubben er samtidig avhengig av foreldretrenere som legger ned en betydelig innsats, eller foreldre som innehar andre roller i klubben. Ranheim friidrett har også i år hatt et godt samarbeid med Team Trøndelag på mellomdistansegruppe. Dette verdsettes av både klubben og trenere er noe vi derfor ønsker å videreføre.

1.5 Aktivitet/Dugnad

Dugnader

Klubben har også i år hatt vakthold i Ranheimshallen. Ranheim friidrett har hatt vakter på alle hverdager i 2023 fra kl 1600-2300. Dette har vært en dugnadsjobb for klubben over mange år som har gitt en stabil inntekt til klubben. Imidlertid er beløpene fra kommunen halvert fra opprinneligbeløp, og blir ikke prisjustert. I tillegg går en 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. Etter årsmøtet i RIL våren 2023 ble det vedtatt en økning i andelen til laget som har hallvaktene.

Ranheim friidrett deltok på dugnad hos Ranheim Paper & Board 25. mai 2023. Det var aktiviteter for hele familien og friidretten fikk betalt for oppdraget. Ranheim friidrett ser 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.

Foreldremøte

Foreldremøte ble gjennomført på høsten, og er noe som vi ønsker å videreføre. Spesielt for nye foreldre er dette en fin arena for informasjon. Møtet gir muligheten til å informere om det klubben ønsker å formidle og 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 Trener 1 kurs. Flere deltok fra Ranheim friidrett. Kurset ble ikke fullført i 2023, men fortsetter og avsluttes i 2024.

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 I mandag (Maia Kristine Hepsø)

I 2023 har vi hatt et jevnt høyt oppmøte på treningene. Nå har vi 24 medlemmer registrert i Spond og det er stort sett rundt 20 som møter på trening hver uke. Vi har noen nye utøvere også, som alle virker som de trives på treningene. Utendørs var vi litt færre på treningene, men ikke noe betydelig forskjell der egentlig.

I år har vi vært innom de aller fleste friidrettsøvelsene og prøver av og til å kombinere dem med litt lek. Utendørs hadde vi en del løping, lengde og stafetter. Innendørs har de i tillegg fått prøvd seg litt mer på høyde, kule og hekk. For å gi litt variasjon til øktene prøver vi å putte inn reaksjonslek, hinderløype og liknende på noen av treningene.

Selv om vi ikke har helt oversikt over deltakelse på alle stevner, ser det ut til at veldig mange fra gruppa er på de lokale stevnene, både innendørs og utendørs. I 2024 ønsker vi å informere og motivere til at enda flere får lyst til å være med på stevnene og stafetter.

Utøverne har masse energi og møter motiverte til trening. Vi trenerne opplever at det er god stemning og godt humør i gruppa og de aller fleste møter med et smil om munnen hver uke. De er motiverte og tar til seg tips og teknikker på en god måte. Vi opplever at de er lette å ha med å gjøre, selv om de er ganske mange. Vi gleder oss til å fortsette i 2024!

Treningsgruppe I - onsdager (Sivert Gartland)

Per 01.01.2024 er det 25 aktive utøvere i gruppa. Trenerne har satt grense på 25 barn for å greie å ha en god utvikling og gi et godt tilbud. Barna er fordelt på 11 født 2014, 10 født 2015 og 4 født 2016. 16 jenter og 9 gutter.

Gjennomføring av treninger

Oppvarming (15 min):

Inkluderer ofte to runder løping rundt banen etterfulgt av ulike typer av 'sura' (som blekksprutsura, krabbesura) eller andre lekbaserte oppvarmingsaktiviteter. Varierer av og til med enkle friidrettsdriller.

Hovedaktiviteter (30-40 min):

Fokus på ulike friidrettsøvelser som lengde, høyde, hekk, hinderløype, stafetter (både lang og kort), kastøvelser, kulestøt, samt styrke- og tøyøvelser.

Avslutning (10 min):

Avrundning med tøyøvelser eller lignende.

Ved tilstedeværelse av 3 eller flere trenere, organiseres treningen ofte med flere stasjoner for å la barna rotere mellom ulike aktiviteter. Dette krever litt planlegging og struktur, men virker motiverende for barna. Noen barn er svært rastløse og krever mye oppfølging og tilsnakk. Dette kan være slitsomt for trenerne og forstyrrende for de andre barna. I noen tilfeller har vi sendt melding til foreldrene. Spesielt utøvertrenerne kan oppleve dette som litt vanskelig.

Utøvere fra gruppen har i 2023 deltatt på:

- Nyttårsstevnet i januar
- Olavsstafetten i mai
- Rekruteringsstevne (Nidelv) i mai
- Barnestevnet i juni
- Byåsenlekene/Myldrestevne i juni
- Kruskastevnet i august
- Adventsstevnet i desember

1.7.2 Treningsgruppe II (11-13 år)

Treningsgruppe II – mandag (Emil Vestre)

Treningsoppmøte:

Oppmøte på treningene har vært variert. Har hatt flere økter hvor antallet utøvere er opp mot 15, mens andre ganger ligger det på 5-6 stykker. Gjennomsnittlig, ligger vi nok rundt 8 utøvere per økt. En tendens i gruppa, er at flere trykker «delta» på Spond sammenliknet med antall utøvere som faktisk møter opp.

Innhold på treningene:

Vi har prøvd å overholde et variert treningsopplegg med både løping, kast og hopp. Dette innebærer alt fra lengre intervaller til sprint og startblokk. Utendørs, har vi fått trent litt spyd og kule. Innendørs, går det mest i kulestøt grunnet det tilgjengelige anlegget. Utøverne har fått trent litt på tilløp i lengde og høyde. Til tider, har vi også lagt inn spensttrening og litt styrketrening i form av trening av kjernemuskulatur. Stafett har brukt og vært den avsluttende øvelsen for øktene. Dette kan være 4x100m eller 4x200m, spør antallet på utøverne. Vi har også variert treningen litt med lek og moro.

Sosiale ting:

En del deltok på Olavsstafetten 1. mai. Virket som at alle koste seg, både med løpingen og det sosiale. Den 2. oktober, tok vi turen til Melhus. Felles transport ble arrangert i form av tog. Etter treningen, ble det felles bespisning på en pizzarestaurant. Siste mandagstrening før jul, mandag 18. desember, arrangerte vi en liten juleavslutning. Først trente utøverne i 45 minutter, før vi hadde en sosial happening. Her fikk utøverne mulighet til å prate med hverandre, mens de spiste tildelt godteripose (blanding av twist, appelsin og pepperkake).

Erfaringer:

Som trenere, har vi erfart at få deltar på de lokale stevnene selv om vi informerer om dette på treningene. Noen foreldre har gitt tilbakemelding på at dette skyldes for lite konkurransespesifikk trening. Vi har derfor prøvd å teste de litt på trening, slik at de føler seg tryggere på stevner.



Treningsgruppe II – onsdag (Maia Kristine Hepsø)

I år har vi hatt varierende oppmøte på treningene, alt fra 6 til ca. 15 på treningene. Opplever at det er flere som møter på treningene når vi er innendørs, kan det ha noe med vær, andre aktiviteter eller lengre kjørevei å gjøre? I Spond er det registrert 21 medlemmer av gruppa, men kan det være at noen av disse kun møter på mandager.

I løpet av sesongene prøver vi å være innoom de aller fleste øvelsene og ha litt ekstra fokus på enkelte øvelser om det nærmer seg stevner. Utendørs har vi løpt mye, hoppet en del lengde og prøvd oss litt på både høyde og kule, i tillegg har vi hatt litt spyd for de som har hatt lyst til det. Innendørs prøver vi å ha mer høyde, i tillegg til at de har fått prøve seg på slegge og diskos (som er lettere å holde innendørs, mtp sikkerheten). Vi har også hatt stafetter, reaksjonsleker og litt hekk.

Vi trenerne opplever utøverne som en gjeng med mye energi og et godt potensial i friidrett. Det er varierende motivasjon blant utøverne våre, vi ser tydelig at noen er mer motiverte til å lære og trene enn andre. Det har til tider også vært mye støy og uro i gruppa, men kan se ut som at det er på bedringens vei. Ellers er det godt humør og vi kan se at de utvikler seg på trening, noe som gjør det gøy å følge de.

Vi har ikke hundre prosent oversikt over deltakelse på konkurranser på alle utøverne, men vi tror kanskje det er fåtallet som er med på alle stevnene som arrangeres i hallen og på Øya stadion. Vi har noen som er engasjerte og ønsker å få med seg konkurransene som er, mens noen ikke konkurrerer i det hele tatt. I 2024 ønsker vi å motivere enda flere til å delta på stevner og stafetter. Vi ser frem til den nye sesongen!

1.7.3 Treningsgruppe III (14 år – senior);

Mangekampgruppa (Roger Hollup og Jon Olav Bjørhusdal)

Bakgrunn/historikk. Gruppa er for så vidt en videreføring av den gruppa Roger Hollup og undertegnede hadde i endel år: THSL / "Trondheim Hopp, Sprint og Læmp". Ankerutøveren i den gruppa var Tonje Angelsen som under Roger sin ledelse og trening oppnådde deltagelse i OL i høyde. Under nytt navn; jotrackandfield, de siste ca. 6 årene, er Roger fortsatt sentral og uunnværlig bidragsyter.

Innhold i treninger: Vi trener mot hekk og langhekk, lengde, tresteg, høyde, noe kast, samt mangekamp. Tankegangen er å individualisere trening til alder, fysisk utviklingsnivå med verktøy som favner bredt og har spesialisering på rett nivå til rett tid. De som er i vekst får trening som understøtter naturlig utvikling og da snakker vi om treningsbelastning i form av moderat belastning. For de utvokste/unge voksne kan vi bevege oss til funksjonell overbelastning. Vi er opptatt av at alle skal bli sett og verdsatt. Vi prøver å bevare leken og gleden gjennom å variere og håndtere flere ting enn en spesifikk øvelse. Legger vekt på innovasjon og nysgjerrighet, og ikke kopiere det andre med sine bias mener. Vi har mer enn nok med å utfordre egne bias. Vi har profesjonalisert det medisinske gjennom å ha en tilknyttet fysioterapeut i Liv Miriam Nordtømme som vi har brukt og tenker å bruke "føre var" til kartlegging/kontroll. Hun er også godkjent gjennom idrettens skadetelefon om det skulle være slike tilfeller.

Treningsoppmøte: fra 6-14 stykker. Oftest 8-9.

Aktivitet for øvrig: Legger vekt på ha uformelle gruppesamlinger jevnlig, med litt vaffel, pizza eller annet. Eksempel: av og til er det bakekonkurranse der to stykker bringer en fastsatt bakst og det er avstemming og kåring av vinner. Dette er såklart langt viktigere enn idretten. Litt alvor må det være. Vi har også treningssamarbeid med en gruppe i Oslo/Bærum (Dietmar Møgenburg). Og samles med utøvere derifra av og til.

Representasjon Norge: Mia Guldteig Lien representerte Norge i nordisk mesterskap i København i mai. Hun er dessuten på jr. landslaget U23.

Resultater: Ble 1 NM medalje ved Olav Kvåle Gissinger som tok bronse på 400m hekk på hoved NM i Jessheim. Mia Guldteig Lien kom på 5.plass i lengde og Aksel Wormdahl var nærme kvalifisering til finale i lengde.

På innendørs UM hadde vi med flere utøvere og flere deltok i sine øvelser. Aksel Wormdahl tok sølv i tresteg. Vi hadde også deltakere med i Jr. NM i Sandnes.

På UM utendørs i Bergen tok nevnte Aksel gull i lengde og sølv i tresteg. Kan også nevne at Bjørn Einar Kjønstad Prestvik fikk 4.plass på 110 m hekk.

Mange har utviklet seg gjennom sesongen og satt fine perser. Dette er en trend vi bygger videre på og målet er å ha stadig flere kvalifisert for UM, Jr. NM og NM. Vi sikter også mot internasjonalt nivå både for aldersbestemte U18-U20-U23 klasser og er vi dyktige kan vi kanskje også oppnå internasjonale seniormesterskap. Det skal også sies at flere har hatt noe skader og motgang gjennom siste sesong(er). Håpet er å finne ut av ting, forbedre, og komme styrket ut av det. Jeg forsøker så ofte jeg kan å fortelle det faktum at den virkelige utviklingen for veldig mange utøvere (kvinner og menn) kommer etter 22-23 år, gitt at man ikke har råkjørt kroppen før den tid. Sikter man mot et topp norsk nivå og etter hvert internasjonalt nivå er det det som er veien. Ja det er unntak og yngre utøvere har nådd høyt nivå tidligere, men det er unntakene. På veien dit gjelder det å ha det gøy, finne mening og balanse i livet, kunne tilby dem god oppfølging, støtte og tilrettelegge for kombinasjon trening/utdanning og trening/job. Jeg har ingen tro på at vi ikke har den nødvendige kompetansen og verktøyene til å utvikle utøvere på topp internasjonalt nivå i Ranheim Friidrett.

Her er for øvrig lenke til instagram for gruppa. Legger ikke ut så mye men akkurat passe <https://www.instagram.com/jotrackandfield/>

Mellom- og langdistansegruppa (Morten Rønnekleiv)

Mellom- og langdistansegruppa i Ranheim har hatt en 2023-sesong under det vi kunne forvente i resultater, men noen lyspunkter har det vært. Planlagte treninger og stevner har blitt gjennomført, men skader og sykdom har satt en stopper for stor fremgang. Teamet har bestått av 6-7 aktive utøvere og noen personlige rekorder har det blitt. Det beste resultatet sto Ole Sivert Røyrhus for med ny pers 1.53.04 på 800m. Vil også nevne Maja Belsås med pers på 3000m 10.26.62. Oliver Sund har satt pers på både 1500m og 3000m med 4.07.87 og 8.57.61. Jonathan Tønne Johansen ble mer sprinter denne sesongen pga. skade/sykdom, og da ble det pers på 200m og 400m med 24.01 og 53.44. Sigrid Wahlberg har ikke konkurrert på 2 år pga. skader og sykdom, men har likevel beholdt plassen sin på jr. landslaget. Hun er bra i gang med trening igjen, så det er håp om konkurranser og gode resultater i 2024. Det virker som vi klarer å ivareta de fleste 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 12-15 ÅR (Bjørn Johansen)

Trener: Bjørn Johansen, Cecilie Hofstad, Roger Hollup og Anders Hoff.

Gruppa har bestått av 10-12 utøvere med en overvekt av jenter med en blanding av utøvere som deltar på mange konkurranser til de som bare er med på treningene.

De har hatt tilbud om 5 treninger i uka med sprint på mandager, kast på tirsdager og torsdager, intervaller på onsdager, hopp på torsdager og hekk på fredager.

Thea Skårild er blant de beste i Norge i J14-klassen. Under Lerøylekene ble det mange medaljer på henne med gull på 200m hekk og begge stafettene, mens det ble sølv på 60m hekk, 60m, lengde og 200m.

Sofie Murai Ubby spiller mest håndball, men var med på noen stevner i sommer. Etter sesongen var hun på topp på i Norge i J14 på 60m og 60m hekk etter gull på begge øvelsene under Lerøylekene.

Ellers fikk Solveig Østgård bronse på 600m J13 og Magnus Lien sølv på 200m hekk og bronse på 80m hekk på Lerøylekene.

Tomas Digernes G15 er blant de raskeste i klassen i Norge fra 60 til 800m, med blant annet finale på 100 og 200m under utendørs-UM.

Sprintgruppa (Bjørn Johansen)

Gruppa har bestått av ca. 15 utøvere i alderen fra 16 til 29 år. Det har vært et år med noe varierende resultater. Under innendørssesongen var det flere som gjorde store forbedringer, mens en del stagnerte. På tross av en tung innendørssesong ble det en del mesterskapsmedaljer. Under innendørs-NM ble det bronse på 4x200m stafett med Nora Aune, Agnes Morud, Ella Skjesol og Sanna Møkkelgård på laget.

Under UM innendørs fikk Nora Aune bronse på både 60m og 200m i J18-19. Agnes Morud fikk gull på stav og bronse på 60m i U23. Sanne Møkkelgård fikk bronse på 200m i samme klasse. Ella Skjesol tok sølv på 400m J18-19. Snorre Bonesmo tok bronse på 200m U23. På 4x200m stafett ble det sølv i J18-22 med Nora Aune, Hannah Murai Ubby, Ella Skjesol og Sanna Møkkelgård.

Utendørssesongen ble noe bedre enn innendørssesongen, der flere fikk framgang og det ble en del mesterskapsmedaljer, men for første gang deltok ingen fra gruppa på senior NM.

Etter en tung forsesong fant Nora Aune formen og tok sølv på 100m og bronse på 200m under jr NM U20. På 1000m stafett ble det sølv i kvinner U20 med Ane Skjetne, Ella Skjesol, Nora Aune og Hannah Murai Ubby på laget. På UM fortsatte Nora og prestere og tok gull på 100m i klassen J18-19.

På stafett-NM fikk vi flere medaljer med gull på 4x100m KS (Nora Aune, Hannah Murai Ubby, Ane Skjetne, Jorunn Bakløkk). Gull på 4x100m KJ (Nora Aune, Hannah Murai Ubby, Ane Skjetne, Ella

Skjesol). Sølv på 4x100m MS (Arne Røstad, Olav Gissing, Snorre Bonesmo, Emil Vestre). Sølv på 4x100m G15-16 (Abdinasir Ayaanle, Tomas Digernes, Aksel Fagerli, Lukas Strupstad).

Kastgruppa (Anders Hoff)

Det har deltatt 3 kastere regelmessig i årets innendørstrening. Vi har hatt trening tirsdager og torsdager. Alle har hatt en fin fremgang. Disse er Linus, Maja og Oliver. Det blir spennende å se hvordan de greier å konvertere dette utendørs. Ellers har vi hatt besøk av to utøvere fra Hasselvika og Stjørdal.

Spydgruppa TG3 Julie Heiervang Johnsen

I denne gruppen er det bare to medlemmer. De to som er med, er ivrige og stiller opp på trening. De er motiverte og viser engasjement for å bli bedre og jobbe for bedre resultat. Etter at vi kom inn i Ranheims hallen, har vi jobbet mye med ut elementer.

Medisinball:

Dette for å styrke kroppen og forberede den til en ny sesong. Det er både skadeforebyggende, men også en fin treningsmetode for å opparbeide seg eksplosivitet i hele kroppen, noe som trengs. Vi startet med masse kasting, som vil si mange repetisjoner og bygge opp kroppen. Vi har startet med litt tyngre vekt og mer rettet mot styrke nå, før det blir med spesifikke spydøvelser nærmere sommeren og sesong. Vi jobber også med kjernemuskulatur øvelser for å passe på at de tåler det de holder på med.

Spydball

Vi jobber også med spydball, som er en ball som veier like mye som et spyd. Her terper vi teknikk og det å ha riktig vekt i armen. Spyd er en krevende gren og det kreves mye pirk på alle bevegelser. Med spydball kan man se litt nærmere på teknikken, da det er noenlunde likt som spyd. Vi starte lett med få repetisjoner og passet på at de skjønte hva de skulle gjøre. De har kommet godt i gang og Helle har startet med 100g med på enkelte øvelser for å styrke kroppen til å tåle mer og mer.

Spyd

Vi jobber litt med spydet også. Dette gjør vi for at utøverne skal bli bedre «venn» med spydet og har følelsen av å ha spyd i arma. Vi jobber mer drilløvelser (samme som sprinterne gjør, spark bak, høye kneløft osv), samt at vi jobber med kryssteg i ulike variasjoner. Det vi jobber med da er frekvens, hurtighet, rytme og posisjonene i hele kroppen i tilløpet.

Spyd er som sagt en krevende gren og en gren som er svært skadeutsatt. Jeg har jevnlig dialog med utøverne og legger opp hver økt slik at det passer deres dagsform og prøver til enhver tid å passe på at de ikke blir overbelastet. Jeg kjører skadeforebyggende øvelser til oppvarming, samt mye øvelser for støttemuskulatur.

Helle jobber vanvittig bra og har perset i alt hun har deltatt i siden jeg startet som trener. Kastet bra i spyd og har mye potensial. Spennende utøver å jobbe med og håper å kunne jobbe med videre. Thomas er en sprek type som er supersterk og vil mye. Han har også mye potensial, og har ikke fått muligheten til å delta på spydkonkurranse enda. Gleder meg til å se hva kommende sesong byr på.

Vi har vært heldig å fått inn litt nytt utstyr (spyd og spydballer). Dette har gjort at vi kan gjøre treningene våre med mer kvalitet og mer rettet mot det vi skal trene for. Vi savner gode medisinaler, da rundt 80% av de som er i Ranheimsahallen er ødelagt. Kasteveggen begynner å synge på siste vers og. Ballen spretter forskjellig tilbake avhengig av hvor den treffer veggen.

Det har vært kjekt å jobbe med bare to i starten. Godt å få de i litt rutine og at de skjønner beskjeder raskere. Spyd er ikke enkelt å forklare å lære bort ved raskere tilbakemeldinger. Etter at man har jobbet en del sammen, er det enklere å komme med en tilbakemelding og de skjønner hva det betyr. Med det er det et ønske med flere utøvere. Det hadde vært fint med opp til 5 stykker. To kan være litt lite når en person ikke kan. Vi har god kjemi, men kjekt å være minst to på trening.

2 Årets konkurransesesong

Oversikt over nasjonale medaljer året 2023:

NM innendørs

Bronse 4x200m (Nora Aune, Agnes Morud, Ella Skjesol og Sanna Møkkelgård)

Bronse lengde ut NM innendørs jr, Hannah Murai Ubby

NM mangelkamp innendørs

ingen

UM innendørs

Gull lengde UM innendørs, Hannah Murai Ubby

Gull stav UM innendørs, Agnes Morud

Sølv tresteg UM innendørs, Aksel Wormdahl

Sølv 400m UM innendørs, Ella Skjesol

Bronse 60m UM innendørs, Nora Aune

Bronse 60m UM innendørs, Agnes Morud

Bronse 200m UM innendørs, Nora Aune

Bronse 200m UM innendørs, Sanna Møkkelgård

Bronse 200m U23 UM innendørs, Snorre Bonesmo

Sølv 4x200m UM innendørs, J18-22 (Nora Aune, Hannah Murai Ubby, Ella Skjesol og Sanna Møkkelgård)

Bronse 60m NM innendørs para, Eirik Lindø

Bronse 400m NM innendørs para, Eirik Lindø

UM utendørs

Gull 100m UM utendørs, Hannah Murai Ubby

Gull tresteg UM utendørs, Hannah Murai Ubby

Gull 100m UM utendørs, Nora Aune

Gull lengde UM utendørs, Aksel Wormdahl

Sølv tresteg UM utendørs, Aksel Wormdahl

Sølv diskos UM utendørs, Maia Kristine Hepsø

Sølv slegge UM utendørs, Sverre Raner Olstad

Bronse slegge på UM utendørs, Linus Andre Hellem Strupestad

JrNM utendørs

Sølv lengde jr NM, Hannah Murai Ubby

Sølv 200m jr NM, Hannah Murai Ubby

Sølv 100m jr NM, Nora Aune

Bronse 200m jr NM, Nora Aune

Sølv 1000m stafett Kvinner U20 (Ane Skjetne, Ella Skjesol, Nora Aune og Hannah Murai Ubby)

NM stafett utendørs

Gull på 4x100m KS (Nora Aune, Hannah Murai Ubby, Ane Skjetne, Jorunn Bakløkk)

Gull på 4x100m KJ (Nora Aune, Hannah Murai Ubby, Ane Skjetne, Ella Skjesol).

Sølv på 4x100m MS (Arne Røstad, Olav Gissing, Snorre Bonesmo, Emil Vestre).

Sølv på 4x100m G15-16 (Abdinasir Ayaanle, Tomas Digernes, Aksel Fagerli, Lukas Strupstad).

NM utendørs

Bronse 400m hekk NM senior, Olav Kvåle Gissing

NM mangekamp utendørs

Ingen

3 Egne arrangement 2023

Arrangementskomiteen har bestått av følgende medlemmer:

Marianne Aune (leder), Cecilie Grønnhaug, Espen Pedersen, Hilde Guldteig Lien (til høsten 23), Kjell Kristoffersen, Morten Fredriksen og Trygve Tegnander (til høsten 23, studerer i USA)

Komiteen har vært stabil over lengre tid, og arbeidsoppgaver har vært knyttet til kompetanse hvert enkelt medlem innehar. Vi trenger påfyll med folk som kan læres opp i teknisk kompetanse, ikke vanskelige system for de som har litt interesse for dette. I -23 er vi heldig å ha fått to nye rekrutter på teknisk gjennom Olav Kvaale Gissing og Tor Erik Rabben. Hilde har vært trofast og lagt ned mye arbeid i forbindelse med kioskdirft på våre stevner og de større mesterskapene vi har arrangert. Hun gir seg i arr.gruppa, tusen takk for kjærkomment bidrag Hilde! Vi har nå flere foreldre i ei kioskggruppe som skifter på å ta hovedansvar på kioskdirft på stevnene.

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. Fremover trenger vi også påfyll med godkjente dommere (spesielt mot NM -26), og håper flere av våre foresatte som er interessert i idretten kan tenke seg å ta dommerkurs. Heller ikke vanskelig oppgave hvis du har litt kjærlighet for friidrett.

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.

2023 har også vært et innholdsrikt år med samarbeid på tvers av friidrettsklubbene i Midt. Ranheim FI, Trondheim FI og Nidelv IL har fortsatt sitt samarbeid med å skape gode arrangement og aktivitet i Trondheim. Vårt samarbeid har resultert i en NM 2026-søknad, der vi fikk tildelt mesterskapet fra Norges Friidrettsforbund! Spennende samarbeid der det nå jobbes med å utvikle Trondheim Stadion til å oppfylle kravene til større mesterskap. I tillegg jobbes det med en arrangementsallianse hvor vi kan påta oss flere større mesterskap/arrangement som forhåpentligvis løfter friidretten i Midt-Norge.

BANESTEVNER

12.3 Klubbmesterskap i Ranheimshallen

51 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 og 11-15 år hadde høydekonkurranse i tillegg.

11.5 Hoppstevne

17 påmeldte. Jon Olav Bjørhusdal sto i bresjen med å arrangere hoppstevne. Utøvere trenger å komme i gang med konkurransetrening til utendørs sesongen, og lengde, høyde og stav ble satt opp i øvelsesutvalget.

14.6 Barnestevne på Trondheim Stadion

57 påmeldte deltagere. Det melder 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, og det har blitt tradisjon at RIL arrangerer noe for de yngste før skoleslutt. Øvelser for 8-12 åringer 60m, 600m, kule og lengde sto på programmet.

19.8 Kruskastevnet på Trondheim Stadion

148 påmeldte deltagere. Vårt tradisjonelle Kruskastevne ble i år arrangert på høsten pga tett terminliste på våren. Vi trengte også litt øving på arrangement til Lerøylekene. En god gjennomkjøring og et godt stevne ble arrangert. Øvelsene som ble satt opp var med tanke på at utøverne som skulle delta på Lerøy skulle få en gjennomkjøring før kretskampen. Øvelser: 60m, 100m, 200m, 200m hekk, 600m, 800m, kule, lengde, tresteg, slegge, diskos og høyde.

2. og 3. sept Lerøylekene på Trondheim Stadion

Kretskamp for 13-14 åringer. Kretsene som deltok var Møre- og Romsdal, Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag, Nordland, Troms og Finnmark. Arrangementet var egentlig tildelt Måndalen, men de sa fra seg arrangementet og arrangementsgruppa fra UM2022 tok på seg oppdraget. Komiteen

fortsatte arbeidet fra UM-årene og bygget videre på erfaringer vi hadde opparbeidet oss. Komiteen var bestående av medlemmer fra Ranheim, TF og Nidelv.

Lerøylekene skal være en arena for 13-14 åringer som skal ha fokus på lag, samhold, sosialt og at man skal ha det moro med friidretten! I og med at vi tok over lekene, fikk vi ikke mulighet til å lage de rammene som trengs rundt en slik type stevne (som bl.a overnatting på skole). I ettertid har komiteen evaluert at Trondheim Stadion og området rundt ikke er rigget og klarer å oppfylle forventningene til å skape spesielt samhold og sosial arena utover konkurransene. Likevel fikk vi ordnet med avtale med Pirbadet og Egon til sosiale formål lørdag kveld.

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.

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 😊

3.12 Adventstevne i Ranheimshallen

Ca 190 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
		Høyde	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.

Rekordpåmelding og «livvåt» i hallen!



Premieutdeling Adventstevne 2023, adventskalender som premie er alltid populært 😊

4 FB-sider, hjemmesiden, spond

Hjemmesiden har etter hvert blitt etablert som en informasjonskanal som ikke trenger mange endringer. Mange av trenerne har nå gått over til å bruke Spond i den daglige kommunikasjon med sine utøvere til fordel for facebook-grupper. Det eksisterer fortsatt grupper på facebook som brukes som generell informasjon ute til utøverne. Disse gruppene ser ut til fortsatt å være en viktig kommunikasjonskanal, blant annet for informasjon rundt stevner og resultater. Per i dag har ikke klubben en plan for hvilken informasjon som skal deles på de ulike kanalene, noe som hadde vært hensiktsmessig med tanke på personvern.

5 Regnskap 2023 og budsjett 2024

Regnskapet for 2023 viser et resultat på kr 245 000 mot planlagt kr 298 000. Det vil si vi har brukt cirka 45 000 mindre enn budsjettet. Både inntekter og utgifter ble høyere enn budsjettet, men mest inntekter.

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

- Salgsinntekter: -115 (-60)
- Dugnad/arrangementsinntekter: -200 (-155)
- Tilskudd: -115 (-55)
- Medlemsinntekter: -299 (-350)
- Andre salgsinntekter: -192 (-48)
- SUM driftsinntekter: -922 (-668)

- Kontingent/avgifter: 155 (110)
- Vareutgifter: 3 (13)
- Diverse utgifter (Spons, trener, utøver): 870 (701)
- Anlegg og lokalkostnader: 0.6 (0)
- Administrative kostnader: 70 (20)
- Godtgjørelse og honorarer: 75 (122)
- SUM driftsutgifter: 1175 (967)

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. Budsjettet for 2023 ble derfor planlagt med underskudd, blant annet for å satse på våre beste utøvere med treningssamling i Portugal. Imidlertid må klubben ta høyde for at det periodevis blir reduserte kostnader i de årene klubben ikke arrangerer større mesterskap. Klubben bør allikevel også planlegge for å redusere overskuddet noe.

Avdelingsutvalget understreker at budsjettet for 2023 var et unntaksår, og vil fremover styre budsjettet i mer balanse. Ranheim friidrett har gjennom hovedlaget fått en bedre fordelingsnøkkel enn tidligere, noe som gir seg utslag i bedre betalte hallvakter, sponsorinntekter og LAN-midler. Gitt at inntekter gjennom dugnad, sponsorinntekter og LAN-midler videreføres til neste år, vil Ranheim friidrett kunne tilby et tilnærmet støtte til utøvere som i år. Allikevel vil avdelingsutvalget se på

muligheten for å øke inntektene gjennom egne sponsormidler. Videre satsning på eliteidretten i Ranheim friidrett de neste årene er avhengig av en stabil inntekt fra blant annet sponsormidler hvis klubben ønsker å styrke denne satsningen.

Budsjettet for 2024 er planlagt med et lite overskudd. Dette er også gjort etter blant annet retningslinjer fra hovedlaget som ikke ønsker å ta større økonomisk risiko enn nødvendig. Dette kan synes fornuftig gitt dagens nivå på sponsorinntekter, lav inntjening på det nye parkeringsløsningen, samt et ønske om å få flere hallflater til fotball, videreutvikling av nytt aktivitetsbygg samt planer om nytt klubbhus.

6 Avdelingsutvalget 2023

Rolle	Navn
Leder:	Pernille Wahlberg, 2022 (på valg) (Roger Lien, ett år)
Nestleder	Roger Lien, 2022 (på valg) (Oddgeir Hepsø)
Sportslig leder	Rune Skjesol, 2022 (på valg)
Sekretær - hallvakter	Marit Lie-Nordsjø, 2022 (på valg) (Lars Kvaale overtar)
Styremedlem – økonomi	Jorun Vigdal, 2022 (på valg)
Styremedlem – medlemsregister	Egil Fjeldberg, 2023
Styremedlem - arrangementsansvarlig	Marianne Aune, 2023
Styremedlem	Odrun Gederaas, 2023

6.1 Avdelingsutvalgets beretning

Avdelingsutvalget har avholdt møter hver måned, enten på nett, i Ranheimshallen eller i Ranheim aktivitetshall. I tillegg har det vært avholdt møter for å diskutere spesifikke saker som har trengt en snarlig avgjørelse. De viktigste sakene som har vært behandlet i avdelingsutvalget er følgende:

- Budsjettprosessen etter krav fra hovedlaget om planlagt overskudd
- Endringer i klubbens retningslinjer og støtte til utøvere
- Gjennomføring av arrangementer
- Hallvakter
- Etablering av påskesamling
- Samarbeid med Ranheim IL hovedlag
- Samarbeid med Nidelv og Trondheim friidrett
- Oppgradering av Trondheim stadion ifm NM 2026

7 Utvalg 2023

Sportslig utvalg	Leder	Rune Skjesol Jorunn Vigdal Elisabeth Fjeldvær Murai (trer ut)
Arrangement	Leder	Marianne Aune Cecilie Grønnhaug Espen Pedersen Hilde Guldteig Lien (til høsten 23) Kjell Kristoffersen Morten Fredriksen Trygve Tegnander (til høsten 23, studerer i USA) Olav Kvaale Gissing (ny) Tor Erik Rabben (ny)
Økonomi og administrasjon	Leder	Jorunn Vigdal
Dugnadsgruppe		Marit Lie-Nordsjø (Lars Kvaale overtar)
Aktivitetsstøttegruppe		Oddrun Gederaas

I tillegg har Marte Kristoffersen vært ansvarlig for klubbtoy. Erlend Kolstø vil ta over dette ansvaret.

8 Trenere 2023

Treningsgruppe 1 (8-10år)	<u>Mandag</u> Linus Strupstad Tor Arne Fjellvikås Kari Marte Brandt Maia Kristine Hepsø Foreldrekontakt: Ingrid Selle Østgård	<u>Onsdag</u> Sivert Gartland Lukas Stilson Arstad Emil Mork Hedvig Volden Foreldrekontakt: Sunniva Tronvoll
Treningsgruppe 2 (11-13 år)	<u>Mandag:</u> Emil Vestre Ole Sivert Røyhus Odrun Gederås Hege Indset	<u>Onsdag:</u> Maia Kristine Hepsø Aksel Wormdahl Lotta Elfenbein Foreldrekontakt: Thomas Øvergård og Renate Johansen

Treningsgruppe 3 (14+) Ungdomstrener TG3 Spyd Diskos/slegge Lengde/høyde Mellomdistanse Junior/senior sprint, hekk og hopp	Bjørn Johansen og Cecilie Hofstad Jullie Heiervang Johnsen Anders Hoff Roger Hollup Morten Rønnekleiv Bjørn Johansen og Jon Olav Bjørhusdal
SFO	Bjørn Johansen Maia Kristine Hepsø Mathias Flak Mathias Lillehagen Hanna Eid

9 Kort oppsummering 2023

- Regnskapet viser et planlagt underskudd i 2023, men klubben styrer mot en balanse i budsjettene i kommende år.
- Antall aktive er relativt stabil.
- Vi har hatt en stabil trenerstab for eldre utøvere over mange år.
- Klubben har sponset mange utøvere til mesterskap og stevner i 2023 og jobber for at økonomien skal tillate det også fremover.
- Resultatene i 2023 viser at vi har mange utøvere som hevder seg i nasjonale mesterskap, spesielt på ungdomsnivå.
- Ranheim friidrett har fått et godt rykte som arrangør, og har søkt en allianse med Nidelv og Trondheim friidrett for fremtidige arrangementer, inkludert NM 2026.

10 Klubbrekorder

I 2023 ble følgende klubbrekorder satt:

Tresteg	Hannah Rebekah Murai-Ubby	12,53(+2,0)	Fana, UM 2023	09.09.23
Diskos (1)	Maia Kristine Hepsø	34,67	Sandnes, NM Junior U20/U23 2023	27.08.23
Slegge 4,0kg/119,5cm	Maia Kristine Hepsø	43,80	Trondheim, St	19.08.23
60m hekk (106,7)	Olav Kvåle Gissinger	8,71	Bloomington/IL/USA, CCIW Indoor Track & Field Championships	25.02.23

Klubbrekorder kvinner pr 31.12.23

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	Sigrid Bjørnsdatter Wahlberg	4.20,10	Oslo/Bi, 1500 Elite	09.06.21
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 Høiby	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)	Mia G. Lien	11,86(+0,2)	Overhalla, UM 2018	01.09.18
	Vera Viola Pedersen	11,9	Trondheim/Le	14.06.87
100m hekk (76,2)	Kristina Stensvoll Reppe	13,83	Trondheim	23.08.20
200m hekk (76,2)	Monica Grefstad	27,8	Trondheim/Le	08.08.85
300m hekk (76,2)	Hannah Rebekah Murai- Ubby	41,95	Trondheim/St	12.08.22
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
Stav	Ida Beate Østhus	4,15	København/Athletics	18.06.16
Lengde	Mia Guldteig Lien	6,31	Boysen Memorial	30.06.20
Tresteg	Hannah Rebekah Murai-Ubby	12,53(+2,0)	Fana, UM 2023	09.09.23
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)	Maia Kristine Hepsø	34,67	Sandnes, NM Junior U20/U23 2023	27.08.23
Slegge (4/110)	Mari Bones	16,12	Straumsnes	07.07.02
Slegge 4,0kg/119,5cm	Maia Kristine Hepsø	43,80	Trondheim, St	19.08.23
Spyd (0,6)	Nora Synnestvedt Johansen	33,44	Lillehammer	24.06.07
Spyd (gml.)	Janne Buan	36,32	Brekstad	07.08.88
5-kamp	Mia Guldteig Lien	4067	Hvam, NM MK	18/19.01.20
	(9.26-8.66-1.75/6.02-1.40.60)			
7-kamp	Mia Guldteig Lien	5094	Fagernes, NM MK	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 31.12.23

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	1.40.52	Steinkjer	06.03.22
	Nora Aune04-Hannah R. Murai-Ubby07-Agnes Morud03 og Sanna J. Møkkelgård03			
1000m	Ranheim IL	2.10,30	Nesbyen	16.08.87
	(Marit H. Bjørhusdal Koch62-Mari Hoff68-Toril Lauritsen67-Monica Grefstad64)			
4x400m	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 31.12.2023

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 Sigurdson	21,57	Trondheimslekene	27.05.18
	Jonas Andre Grønnhaug	21.50	Steinkjer inne	07.02.15
300m	Simen Sigurdson	34,40	Trondheim/St	08.05.18
400m	Simen Sigurdson	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	8,71	Bloomington/IL/USA, CCIW Indoor Track & Field Championships	25.02.23
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	24.06.22
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	5,12	Stockholm/SWE, Just Pole Vault!	26.01.19
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 Guldberg	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 31.12.23

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)			
4x1500m	Ranheim IL	16.03,4	Hønefoss	23.09.56



	(Jon Løvli29,Johan Arnt Stegavik31,Øistein Saksvik25,Ernst Larsen26)
--	--