



Årsmelding for 2016

Sportslig beretning

Beretningen er utarbeidet av undertegnede, basert på innspill og samarbeid med trenere og ledere i friidrettslaget.

Arrangementer

Det har blitt arrangert en rekke karuseller, stafetter, veiløp og banestevner i året som har vært. Herunder eksempelvis:

- Vinterkarusellen/Lørenskog halvmaraton.
- 2 stafetter; Fjellhammerstafetten og Tinstafetten.
- Lørenskogløpet.
- LFIL Idrettsleker.
- Romerikslekene, i samarbeid med Romerike Friidrett.
- BDO-Mila

Treningsfasiliteter

Friplassen på Rolvsrud er treningsbanen for de yngste, gruppene 5-12 år. Romerike Friidrettsstadion benyttes av de øvrige gruppene. På vinterstid trener gruppene i Fjellhammarhallen. 2-14, og 15+ benytter seg av Nes Arena, og Bislettstadion på vinterstid. Nytt for året er bruken av Nes Arena på onsdager, ettersom Ekeberghallen fikk begrenset kapasitet fra 2016. Lørenskoghallen benyttes hele året, hovedsakelig av de eldre gruppene.

Sportslig

5-8 år

I denne gruppen står lek og læring i fokus. Her lærer utøverne relevante øvelser igjennom lek. Det sportslige med fokus på konkurranser blir naturligvis mer sentralt i senere aldersgrupper. Treneren i gruppa Thiengjør en god jobb, men behovet for flere trenere er tilstede. Treningstilbudet i gruppen er sårbart med kun en fast trener. Nam har hjulpet Thien etter behov.

9-11

I denne gruppen har vi mange utøvere med stor pågang, og her har vi ett akutt behov for flere trenere. Her har man mer konkurranserettet trening, med muligheter for å konkurrere. Konkurransesaktiviteten i gruppen er høy, men treningen er fortsatt preget av at det er idrettsglede, og mestring, som skal stå i fokus. Her gjør Siv en stor innsats for gruppen, med hjelp fra Nam, og Lisbeth. Trenerne i gruppen har også fått sporadisk hjelp av ivrige foreldre. Det forekommer ett akutt behov for flere trenere i gruppen, for å kunne tilby aktivitet med kvalitet.

12-14

I denne gruppen har vi også mange utøvere, og her er det også stadig pågang av nye utøvere. Gjennomførelsen av treningene fungerer godt. Denne gruppa har en mer spesialisert trening, og konkurranse blir naturligvis satt mer i fokus. Treningen i denne gruppa legger til rette for sportslig utvikling, for senere å kunne gå videre til 15+-gruppene. I 2016, som i tidligere år har 12-14, og 15+ gruppene samarbeidet om hospitering av enkelte utøvere for de det har vært hensiktsmessig for. Dette skaper en naturlig, og tryggere overgang for utøverne fra de ulike treningsgruppene. Praksisen vil videreføres i 2017. Christoffer, Lisbeth, Magne, og Rajah gjør en god jobb for gruppa. Også i denne gruppen forekommer det trenerbehov, av flere grunner.

15+

Denne gruppa består av to deler: mellom-langdistanse, og sprint. I denne gruppa finner vi aktive, seriøse utøvere som trener konkurranserettet trening, med fokus på egen sportslig utvikling. Man har ett stort mangfold i gruppene, med ulike sportslige resultater, og ambisjoner. Mariusz gjør en god jobb med distansegruppa, hvor man her har flere aktive, konkurrerende utøvere. Man har her startet ett trenings samarbeid med Vidar SK, som er velfungerende. Det samme gjelder for sprintgruppa, hvor Tom med bistand fra Tom Kristian, og Karoline gjør en stor innsatt. UM-kravet er et sentralt mål i begge gruppene. En sentral sportslig aktivitet for 15+ gruppene har i mange år vært, og var også i 2016, treningsleirene som i de siste årene har vært arrangert i Spania, og i Polen.

15+ gruppene har noen gode resultater å vise til i 2016, som er verdt å trekke frem. Resultater verdt å trekke frem er Patrick Johannessens tredje plass på 60m i UM innendørs med tiden 7.31. Patrick hadde årsbeste på 60m i 2016 på 7.23. Patrick løp inn til fjerdeplass på 200m på samme stevnet med tiden 23.55. Han løp inn til årsbeste i forsøket på samme distanse med tiden 23.52. I UM

utendørs løp Patrick inn til en fjerdeplass på 100m med tiden 11.45. Kun tre hundredeler bak tredjeplass. Årsbeste for 2016 på 100m kom på Romeriksløkene hvor han vant finalen med tiden 11.37. Dette er kun ett utvalg av mange gode resultater av Patrick i 2016. Samtlige resultater resulterte i over 1000 poeng på Tyrvingtabellen.

Kristin Otervik leverte bemerkelsesverdige resultater også i 2016. Otervik løp inn til seier på 800m i UM innendørs med tiden 2.22.76. Hun hadde årsbeste i 2016 på distansen med tiden 2.17.97. Grunnet avvikling av konfirmasjon kunne hun ikke delta på UM utendørs. Dette gjaldt også Frid Lillan som klarte UM kravet på distansen i årsklassen. Sistnevnte satte personlig rekorder på 200m, 400m, og 800m i 2016. Kristin presterte over 1000 poeng på Tyrvingtabellen på 400m, 800m, og 1500m. Ingrid Ragnarsøn har også levert gode resultater de siste årene. Hun har dessverre vært skadeplaget i store deler av 2016.

Overnevnte resultater er kun ett utvalg av mange gode sportslige prestasjoner av ungdommene i Lørenskog Friidrettslag i 2016. Se eget vedlegg for alle resultater i 2016.

Senior og veteran

Se eget vedlegg med resultater, og kommentarer.

Mål for 2016

Sportslige mål for det kommende året blir utarbeidet av trenerne i samspill med utøverne, etter tilrettelegning fra styret. Mål verdt å trekke frem kan være at Lørenskog Friidrettslag bør ha som mål å rekruttere flere trenere til de yngre gruppene på bakgrunn av trenerbehovet som forekommer. LFIL kan også se på muligheten for å optimalisere oppmenn-funksjonen. Overordnet bør Lørenskog Friidrettslag fortsette å være representert med utøvere på mesterskap, konkurranser, stafetter og andre løp, og å stadig strebe etter sportslig, sosial, og aktivitetsutvikling i laget.

Med ønske om et flott 2017.

Tom Kristian Blix-Nilsen Hansen

På vegne av Sportslig utvalg