



11 av 15 gjenlevende æresmedlemmer samlet under markeringen av 125-årsjubileet 25.10.2013. Fra v. de 3 nyutnevnte æresmedlemmene i 2013; Vidar Venås, Robert Ekpete og Ole A. Hustad. Vider ser vi Olav Martin Indgaard, Annar Berg, Sverre Matberg, Per Amdahl, Ragnvald Fossen, Fritjof Sandstad, Tormod Sivertsen og Jostein Moksnes

Frol idrettslag

Stiftet i 1888

25-årsberetning for perioden 1988 – 2013

100-årsberetning utgitt i 1988

Innholdsfortegnelse:

1. Innholdsfortegnelse	
2. De første 100 årene.....	4
3. 25 år fra 1988 til 2013	4
3.1 Anleggsutvikling i perioden og tilrettelegging.....	4
3.2 Turløypene og preparering.....	5
3.3 Store prestasjoner	5
3.4 Æresmedlemmer	6
3.5 Innsatspokaler og vimpelutdelinger	6
3.6 Styret (arbeidsutvalget) i perioden	6
3.7 Seniorgruppa	7
3.8 Økonomi	8
3.9 Medlemstall og svingninger	8
3.10 St. Olavsloppet	8
3.11 Lagsarrangement.....	8
4. Allidretten.....	9
4.1 Avdelingsledere 1988 - 2013	9
5. Bordtennis	9
5.1 Avdelingsledere 2006 - 2013	9
6. Friidrett.....	9
6.1 Avdelingsledere 1988 - 2013	10
6.2 Prestasjoner.....	10
6.3 Arrangement/aktivitet	12
6.4 Andre arrangement i perioden 1988-2013	17
6.5 NM-Terrengløp lang løype 2013.	18
7. Handball 1988 – 2013.....	19
7.1 Avdelingsledere 1988 - 2013	19
7.2 Aktivitet 1988 - 2013	19
8. Orientering - fra liten breddeklubb til eliteklubb i norgestoppen	22
8.1 Avdelingsledere 1988-2013.....	25

8.2	Særlig gode nasjonale prestasjoner 1988-2013	25
8.3	Pallplasseringer internasjonalt	26
8.4	Landslagsoppdrag	26
9.	Ski og skiskyting	27
9.1	Avdelingsledere skiskyting 1988 – 1992.....	27
9.2	Avdelingsledere for langrenn og senere ski- og skiskyting 1988 – 2013.....	28
9.3	Skiskyting	28
9.4	Langrenn.....	30
9.5	Anlegg for langrenn og skiskyting.....	32
10.	Trim	34
10.1	Avdelingsledere 1988 – 2013	34
10.2	Aktivitet	34
10.3	Kløvvegturer	35
11.	Volleyball	37
11.1	Avdelingsledere i perioder i 1988 - 2013	37
12.	Sluttord.....	37
13.	Vedlegg.....	38
	Vedlegg a. Styret (arbeidsutvalget) i 25-årsperioden	39
	Vedlegg b. ÆRESMEDLEMMER I FROL IDRETTSLAG	40
	Vedlegg c. Mottakere av innsatspokaler i 25-årsperioden	45
	Vedlegg d. Mottakere av vimpel i 25-årsperioden.....	46

HOVEDLAGETS BERETNING

2. De første 100 årene

Det ble til jubileet i 1988 skrever en omfattende jubileumsberetning for Frol IL sin 100 års eksistens og virksomhet. Boken er på hele 344 sider og gjengir lagets aktivitet i tekst og bilder. Denne boken legges til grunn for denne beretningen uten at en går inn på lagets virksomhet de første 100 årene. Det finnes fortsatt eksemplarer av boken for de som ønsker å skaffe seg denne.

3. 25 år fra 1988 til 2013

Avdelingene vil beskrive idrettslig aktivitet. Hovedlaget vil her ta med hovedtrekk og sentrale hendelser i lagets virksomhet, men utdypingen om aktiviteter og prestasjoner i perioden vil vi finne i beretningen fra avdelingene.

3.1 Anleggsutvikling i perioden og tilrettelegging

I perioden har Skianlegg i Jamtkneppet blitt utviklet, oppgradert med skiskytteranlegg og nedlagt. Nytt ski- og skiskytteranlegg er bygd opp i Storlidalen og har fått navnet ”Frolfjellet skisenter”. Dette anlegget er fortsatt under oppbygging. Det er vedtatt at det våren 2014 skal settes i gang arbeid for å få fullført den siste etappene av utbyggingen ved å starte opp med bygging av ei skihytte på ca. 145 kvm som bl.a. skal inneholde en kjeller med sanitæranlegg og garasje for løypemaskina. En total kostnad budsjettert på opp mot 6 millioner kroner.

I perioden har Frol IL hatt mange store mesterskap og her nevnes både junior- og senior-NM i orientering og Hovedlandsleir med Hovedløpene i 2006. Disse mesterskapene har medført at laget har oppgradert og utviklet nye O-kart til nytte for O-trampere og lagets mange O-løpere. Videre ble det i 2010 avviklet junior-NM i skiskyting i det nye skiskytteranlegget.

Det siste mesterskapet er NM i terrengløp, lange løyper som friidrettsavdelinga gjennomførte med rosende kritikk den første helga i oktober 2013.

Stiftelsen Skallstuggu har i perioden blitt drevet både som restaurant og som utleiebygg med sjølhushold. Driften har gitt så pass inntekter at stiftelsen har dekt sine kostnader med enkel drift og noe vedlikehold av bygget. De siste årene, som på 80-tallet, er det stor dugnadsinnsats av enkelt-medlemmer som har gjort det mulig å holde ”liv” i Skallstuggu. Nå er det besluttet å forsøke å selge Skallstuggu og satse på at ski- og skiskytteravdelinga kan eie og drifte en idrettshytte på Frolfjellet til nytte for alle medlemmer.

I 1991 samarbeidet Frol IL og IL Sverre om gjennomføring av Skiathlon i Storlivola. Dette tiltaket ble gjennomført i flere år. Sendere ble dette arrangementet avløst av ”Skallrennet” som fortsatt arrangeres av ski- og Skiskytteravdelinga 5. juledag hvert år. Dette rennet har utviklet seg til å bli ett av Skikretsens største skirenn både i antall deltakere og deltakelse av eliteutøvere. På startstreken har vi hatt både Vegard Ulvang, Eldar Rønning, Johan Kjølstad, Sture Sivertsen og Niklas Dyrhaug.

3.2 Turløypene og preparering

Frol IL har i hele 25-årsperioden lagt rette for skiløpere og trimere ved å preparere skiløyper på Frolfjellet når det har vært nok snø. I de første årene i perioden ble snøscooter benyttet, men etter hvert ble det behov for å anskaffe en prepareringsmaskin for å få løyper etter den standard som både skiløper og trimere satte stor pris på. Frol IL har lagt til rette med løypenett på Frolfjellet, og i perioden er det anskaffet to nye løypemaskiner. Begge maskinene er i sin helhet innkjøpt med innsamlet midler fra gode samarbeidsparter og helt uten offentlig tilskudd og bidrag. Videre oppfordres brukerne til å betale etter ønske for bruken av skiløypene og det kommer jevnt inn noen kroner selv om vi gjerne skulle sett at det kom inn langt flere enkeltbidrag fra løypebrukerne. Den siste løypemaskina ble innkjøpt i 2005 og løypekjørerne Pål Haugskott, Arve Munkeby og Odd Langeland skal nevnes spesielt for enorm dugnadsinnsats gjennom kjøring og vedlikehold av løypemaskina. Pål Haugskott og Odd Langeland har kjørt opp løyper i hele 25-årsperioden. Gjennom hele snøvinteren er det oppkjørt perfekte spor alle helger og mange ganger også midt i uka. Maskina benyttes også i det nye skianlegget til grunnpreparering.



Løypekjørerne gjør en enorm dugnadsinnsats gjennom kjøring av både turløypene og i skisenteret. Her fra årlig påskjønnelse ved årsmøte, fra v. Odd Langeland, Pål Haugskott og Arve Munkeby. Bak leder Ole A. Hustad som takker for nok en kjempeinnsats også i 2012/2013.

3.3 Store prestasjoner

Ulf Forseth Indgaard tok sølv i Jr.VM mellom, han var på bronselaget, og tre gull i Jr.NM i 2008. I 2009 tok han bronse i jr.VM på mellom distansen.

Jo Forseth Indgaard tok gull i natt-NM i 2008. Sammen med Ivar Lundanes sjokkerte Indgaardguttene O-Norge ved å ta sølv i senior-NM i orientering som juniorer i 2008. Jo ble norsk mester i senior under NM ultralang i 2013

Yngve Skogstad ble historisk i Frol-sammenheng da han tok gull på langdistansen i jr.-VM i Polen 2011. Han er i jubileumsåret i full trening med sikte på VM senior i 2014.

Hans Erik Bragstad Vist var en svært god og aktiv utøver først på 2000-tallet. Han endte opp med imponerende 33 UM/jr.NM/NM-medaljer.

Anne Engen Andersen er den friidrettsutøveren som virkelig har markert Frol IL de siste 3-4 årene. Hun er 18 år i jubileumsåret og har de tre siste årene vært på juniorlandslaget, og har i samme periode blitt tatt ut til Nordisk Mesterskap m.m. Hun har til sammen tatt hele 26 UM/NM-medaljer. Høyest rager kanskje sølv i høyde under Nordisk juniorlandskamp i 2011. Hun har også kvalifisert seg og deltatt i Ungdoms-VM i Frankrike i 2011 og Jr.VM i Spania i 2012.

På den internasjonale arenaen har Sverre Matberg vært medaljegrossist i veteran-VM i mange år, 43 medaljer, derav 17 individuelle gull forteller det meste om hans meritter i en veteranperiode på 25 år!

Flere kunne sikkert ha fortjent en plass under dette punktet. Det vises til mer omtale av prestasjoner under den enkelte avdeling sin oppsummering av de siste 25 årene.

3.4 Æresmedlemmer

Laget har fulgt opp medlemmer med utmerket idrettsprestasjoner og medlemmer med lang og svært omfattende arbeid for Frol IL. Disse er utnevnt som æresmedlemmer av Frol IL. Vedlagt er det en oversikt over Frol IL sine æresmedlemmer, både de som har gått bort og de som fortsatt er i virksomhet i Frol IL. Knyttet til de siste 25 årene nevnes spesielt Ottar Indgaard sin innsats som leder av hovedlaget gjennom mange år og initiativtaker til flere sosiale og idrettslig aktiviteter i Frol IL og Levanger.

3.5 Innsatspokaler og vimpelutdelinger

Laget har to utmerkelse som verdsettes høyt av lagets medlemmer. Innsatspokal utdeles til ungdommer som har vist stor idrettslig glede og innsats, sportslig prestasjoner og treningsiver. Frolvimpelen deles ut til de som tar medalje i NM og hovedløp-/mesterskap og de som over mange år har gjort en stor administrativ innsats. Det vedlegges en oversikt over de som har fått pokaler og vimpel i perioden

3.6 Styret (arbeidsutvalget) i perioden

Det er lagt ved en oversikt over hvem som er valgt til styremedlemmer i perioden og har utgjort arbeidsutvalget. De valgte har sammen med lederne i avdelingene utgjort styret i Frol IL. Oversikten viser at det ikke er så svært mange som har vært med i arbeidsutvalget i perioden med unntak av styremedlemmer av arbeidsutvalget.

3.7 Seniorgruppa

Ottar Indgaard tok kontakt med leder og ønsket at vi skulle få til en seniorgruppe som jevnlig kunne treffes. Det ble lagt ut invitasjon på vår hjemmeside hvor følgende tekst sto: **Velkommen alle medlemmer, og spesielt de godt voksne.** Videre sto det bl.a. ”Vi har mange spreke pensjonister i Frol IL, og disse har gitt uttrykk for at det kunne vært trivelig å treffes noen ganger for både å holde kontakten og for å kunne prate om tidligere og nåværende aktiviteter i Frol IL. Vår mangeårige formann og aktive Ottar Indgaard har nå tatt initiativ til å få til et månedlig treff”.

Første treffet ble avholdt på Frivillighetssentralen fra kl. 11.00 den 3. desember 2007. Leder Ole A: Hustad var med og orienterte de 16 frammøtte om dagens aktiviteter, og at laget har 8 aktive avdelinger og vel 700 medlemmer.

Seniortreffene har gått kontinuerlig en gang per måned utenom sommerferien. Hans Motzau har hele tiden vært koordinator og sørget for melding om møtene og servering. Han har også skrevet et notat fra hvert treff i de 6 årene som treffene har blitt gjennomført. Tema på møtene har vært dagens aktiviteter i laget, prestasjoner av utøvere, innkalling av veteranene til dugnad og mimring om tiltak og resultater i forrige hundreåret.

Stor takk til Hans Motzau for hans innsats for de godt voksne som treffes hver første mandag i perioden september til juni.



Fra første møte i seniorgruppa den 03.12.2007

3.8 Økonomi

Vi har i hele perioden hatt en god økonomi, både i avdelingene og i hovedlaget. Dette skyldes fornuftig prioriteringer og tiltak for å få til inntjening når det har vært påkrevet. Hver avdeling styrer sin egen økonomi, men en andel av medlemskontingenten fordeles til avdelingene etter tilhørighet for det enkelte medlem. Mange medlemmer er aktive i flere avdelinger og det legges en skjønnsmessig vurdering til grunn for fordelingen. To avdelinger har hatt store investeringer.

Orienteringsavdelingen gjennom produksjon og vedlikehold av orienteringskart. Orienteringsavdelingen har eget kartfond som de anvender som økonomisk fundament ved produksjon av kart og som forskudd på innvilget spillemidler.

Ski- og skiskytteravdelinga har anvendt vel 5 millioner i oppbygging av Frolfjellet skisenter i Storlidalen og avdelingen er gjeldfri i forhold til utbyggingen. Ski- og skiskytteravdelingen står nå foran et nytt kostnadsprosjekt gjennom at det i 2014 skal føres opp en ny idrettshytte anslått til totalt kroner 6 millioner.

3.9 Medlemstall og svingninger

Medlemstallet har vært gjennom store svingninger i perioden. I starten av perioden var det ca. 600 medlemmer. Dette tallet har gått opp og ned, og i 2005 var vi nede i 429 betalende. I perioden 2006 til 2010 ble det jobbet for å få økt antallet medlemmer, og ikke minst antallet betalende medlemmer da det viste seg å være mange som bare ble med fra ett år til neste. Jostein Nordvoll la ned et betydelig arbeid med opprydding og grunnlag for å få innbetalt kontingenten. I årsmeldingen for 2009 fremgår det at vi hadde 802 betalende medlemmer. Det må hele tiden jobbes med å få aktive og interesserte til å betale medlemskontingenten, og det må sendes ut medlemsgiro til de som ikke via hjemmeside og nettet utfører betalingen av årskontingenten. I jubileumsåret er kontingenten kr 200,- for voksne, kr 100,- for barn (t.o.m. 18 år) og familie kr 500,-.

3.10 St. Olavsloppet

Det første St. Olavsloppet ble arrangert i 1988 og Frol IL har de fleste årene stilt lag. Fra begynnelsen av var det riktig god oppslutning og i 1990 og 1991 stilte vi med 3 lag. To konkurranse lag og ett trimlag. Det ble på våren sendt ut invitasjon til interesserte som skulle melde seg til oppmann eller lagets St.Olavsloppsleder. Dette tas med fordi det internt ble arrangert flere uttakningsløp på ulike distanser og oppover og nedoverbakker. Lagleder i 1991 for førstelaget var Svein Snekkvik, for andrelaget Ole A. Hustad og for trimlaget Heidi Skei Lian.

3.11 Lagsarrangement

Det har både i regi av hovedlaget og avdelingen blitt arrangert sosiale tilstelninger. Her kan fra perioden nevnes utviklingsdager og kvelder på Skallstuggu. Julebord for medlemmer på Skallstuggu og mange ulike arrangement i avdelingene knyttet til markeringer og premieutdelinger. Det har i perioden vært godt over hundre deltakere på Frolkarusellen på ski og på O-7erne med avslutningskveld og premieutdeling og underholdning etter sesongen.

4. Allidretten

Allidretten har i perioden hatt stor tilslutning. I mange år var et allidrettsgrupper både på Mule, Okkenhaug, Halsan og Hegle. Det var stor oppslutning om tilbudet og dette var god rekruttering til avdelingene. Avdelingene var i flere år inne og viste fram ”sin idrett” i aktuelle periode gjennom skoleåret. I de siste årene har vi slitt med å rekruttere styre og ansvarlige for avdelingen og å opprettholde aktiviteten. De siste årene er det bare Okkenhaug som har hatt allidrettsgruppe.

4.1 Avdelingsledere 1988 - 2013

Asbjørn Tingstad	1988 - 2001
Bente Sundsvik	2001 - 2003
Inger Anita Segtnan	2003 - 2004
Gjertrud Sagmo	2004 – 2006
Morten Kvernbråten	2006 – 2009
Morten Lilleeng	2009 – 2011
Ove Morten Kvitvang	2011 – 2013

5. Bordtennis

Bordtennis ble etablert som egen avdeling i 2006 med godkjenning av Norges Bordtennisforbund. Initiativtaker for å få opprettet Bordtennisavdeling var Kjærand Iversen. Avdelingen har hatt flere aktive utøvere og arrangert turneringer for egne utøvere og på Frol oppvekstsenter for interesserte ungdommer. Avdelingen har i jubileumsåret ikke greid å opprettholde aktiviteten da primus motor har sett seg nødt til å ta en pause. Avdelingens medlemmer mener de igjen skal komme i aktivitet.

5.1 Avdelingsledere 2006 - 2013

Kjærand Iversen	2006 – 2010	2011 - 2012
Nassar Adly	2010 – 2011	

6. Friidrett

I jubileumsåret 2013 er friidrettsavdelingen liten, men ei godt drevet avdeling. 25 år er også gått siden friidrettsbanen på Moan fikk fast dekke (1988) etter å ha hatt grusbane siden 1970. Anlegget ble ogsårenovert i 2009-2010 og fremstår i dag som en topp trening- og konkurransearena. Antall utøvere som er aktive hele sesongen har variert de siste 25 årene. Det er ingen grunn til å legge skjul på at vi har hatt et betydelig problem med å rekruttere nye utøvere som vil satse på friidrett. Vi har hatt gode trenere i alle år, men det har også blitt en utfordring og skaffe nye trenere etter at noen av våre ”gamle” har trappet ned. De to siste sesongene har vi også hatt et positivt samarbeid med Verdal friidrett i forhold til noen treninger. I løpet av de siste 3 årene har også Trøndelag fått 2 nye innendørs friidrettshaller som vi håper vil gi et løft for norsk friidrett (Steinkjer og Ranheim). Det er meningen at også Frol IL sine utøvere skal kunne bruke hallene. Vi håper at denne satsingen i Trøndelag vil øke antall utøvere og nye trenere i friidrettsavdelingen på sikt.

6.1 Avdelingsledere 1988 - 2013

Inge Heia	1988 – 1989	1995 – 1999
Helge Rolland	1989 - 1991	
Aage Jensen	1991 – 1995	
Bente Auran	1999 – 2000	
Per Amdahl	2000 – 2002	
Lars Hvidsten	2002 – 2003	
Hans Vist	2003 – 2004	2007 - 2010
Tor Klevmo	2004 – 2007	
Tore Andersen	2010 - 2013	

6.2 Prestasjoner

Våre utøvere har vært få, men flere av disse har derimot gjort seg bemerket på høyt nasjonalt nivå.

Eimund Aamot hadde sine beste år på hel og halv maraton i 1989 og 1990. I hans beste år løp han 14 mil for uka fordelt på 10 økter. Han var med i landslaget på denne tida og oppnådde flere representasjonsoppgaver. I Rotterdam maraton i 1989 ble han nr. 29 av 6000 løpere med tiden 2.23.48. I 1990 løp han London maraton på tiden 2.22.10 som ble hans personlige rekord. Han løp også Hong Kong Maraton i 1990. I NM maraton i 1990 ble han nr. 5. Selv mener Eimund at hans største prestasjon var å bli nr. 11 under NM i halv maraton i 1990 med tiden 1.05.05. I starten av 90-tallet var det et stort antall gode langdistanseløpere i Norge så dette var en svært god prestasjon.



Eimund Aamot er den beste langdistanseløperen som Frol IL har på distanser f.o.m. 5 000 m.

Den utøveren som har satt Frol IL på kartet de siste 3-4 årene er Anne Engen Andersen som i jubileumsåret er 18 år. Hun har siden hun var 16 år blitt tatt ut på juniorlandslaget og representert Norge 3 år på rad i Nordisk Mesterskap i mangekamp og Nordiske Juniorlandskamper der hun har deltatt i høyde. Hun kvalifiserte seg og representerte Norge i U18 VM i Lille, Frankrike i 7-kamp i 2011 og i junior VM i Barcelona, Spania i høyde i 2012 17 år gammel. Kvalifiseringskravet var 1,80 cm. Anne har som 18 åring vunnet til sammen 26 UM/NM medaljer. I 2013 deltok hun i sitt første senior NM og fikk sølv i høyde.



Anne Engen Andersen under aksjon i jr.VM i Barcelona i 2012

En annen av våre tidligere utøvere som gjorde det svært godt da han var aktiv, er Hans Erik Bragstad Vist. Han endte opp med imponerende 33 UM/jr.NM/NM-medaljer. I 2006 hadde Frol imponerende 3 gullvinnere i samme UM. Torje Klevmo, Jo Forseth Indgaard og Hans Erik Bragstad Vist. Dette var en stor begivenhet for klubben.



Fra venstre gullvinnerne i UM i 2006; Torje Klevmo, Jo Forseth Indgaard og Hans Erik Bragstad Vist

Torje Klevmo er fortsatt aktiv utøver i Frol og har forbedret klubbrekorden på 800 meter kraftig.

På seniornivå må NM-medaljene på flere sprintstafetter trekkes fram som noe av de største prestasjonene for klubben de siste 25 årene.



Laget som vant sølv på 1000m stafett under NM på Steinkjer i 2000, bestod av (fra venstre): Hallvard Rise (1.etappe), Lars Eirik Ulseth (3.etappe), Frank Fiske (4.etappe), Anders Gjeldnes (2.etappe). Tida ble 1,53,27 som er midt-norsk rekord.

Frank Fiske var en utøver som utpekte seg spesielt i Frol med bl.a. NM-gull på 400 meter i 1998 og gull på samme distanse i innendørs NM i 2001. Han satte kretsrekord på 400 meter med tiden 46,99. Dette holder den dag i dag fremdeles til 9.plass på "alle tiders" Norgesstatistikk. Lars Eirik Ulseth nådde også NM-finalen på 400m flere ganger med bronse som beste plassering.

Vi viser til "alle tiders"-statistikk og oversikten over medaljevinnere i UM, NM m.m. fra 1988 – 2013 (se eget opptrykk).

6.3 Arrangement/aktivitet

Frol IL har tradisjonelt hatt friidrettsarrangement i hele barmarksperioden og særlig i den siste 25-årsperioden.

6.3.1 Frolmila

Den første Frolmila ble arrangert 15. april 1988. Opprinnelig ble det søkt om å få arrangere NM i halvmaraton som Frol i.l.s 100-års-jubileumsløp. Dette arrangementet fikk vi ikke, så det ble opprettet et nytt mosjonsløp med start og innkomst ved rådhuset. Løypa var en 3 km- runde i Jernbanegata og Gamle kongeveg mellom Brusvebrua og Elberg. Distansene var 10 km og 3 km. Kortløypa var med og uten tidtaking. Det første året startet 257 deltagere og løpet ble en suksess. Vinnere i langløypa var Gunn Finne og Håvard Tveite. Året etter var det 300 deltagere. Senere holdt deltagerantallet seg mellom 250 og 300 de fleste årene. I 1992 ble det opprettet en egen jentestart uten tidtaking i 3-km-løypa inspirert av Grete Waitz-løpet, samt en rullestolklasse i langløypa. I 1993 kom Barnas Frolmil på 1 km på programmet. Langløypa ble lagt om dette året og tok i bruk den nye turstien langs Levangerelva i tillegg til 3-km-runden om Elberg. Samtidig ble det en klasse uten tidtaking langs turstien. Dette førte til at deltagerantallet ble 340. Året etter ble Barnas Frolmil flyttet til Nerparken. Siste gang løpet ble arrangert var i 1998, det 11. i rekken. Frolmila har samlet de beste løperne i Trøndelag, samt mosjonister fra hele Innherred. Grunnen til

at løpet ble nedlagt var først og fremst vansker med å få noen til å ta det øverste ansvaret, men at deltagelsen sank til ca. 150 de to siste årene hadde nok mye å si. Løyperekordene i langløypa har Sissel Grottenberg på 34,53 i 1989 og Håvard Tveite på 29,50 i 1999. Best tid i kortløypa har Kyrre Kveldstad på 8,32 i 1990.



6.3.2 Børsåsen rundt

Børsåsen rundt startet som KM i skogsløp i 1972. Løypa var den gang 17 km. De første årene var det start og innkomst på Rokneshøgda. Etter noen år ble start og innkomst flyttet til Mule skole. Løypelengden var ca. 14 km de fleste årene. Noen år var det alternative løypelengder for barn og mosjonister. Deltagerantallet i tidtakerklassene lå som regel rundt 50 løpere og ca. 20 i klassen uten tid. Flest deltagere med tidtaking var i 1982 med 86 stykker. Flest seire har Ola Berget herreklassen med 7 førsteplasser, mens Ingvild Lein vant 5 ganger i kvinneklassen. Løypa ble regnet for å være fin og tørr, men med noen harde stigninger. Løpet arrangert for siste gang i 1994. Da hadde det blitt arrangert i 23 år på rad. Det er vanskelig å sammenligne tider fra år til år, men Ola Berget og Gunn Finne har bestenoteringer på 45,51 min. og 54,36 min. i 14-km-løypa.



Her er forgrunnsfigurer i Børsåsen rundt: Olav Hestveit, Morten Stokkan og Ola Berget i 2007.

6.3.3 Puljestarten

Puljestarten startet opprinnelig som en klubbmatch i landeveisløp mellom Frol og Ognadal vinters tid på Mule skole i 1974. Løpet var 11 km. Året etter ble det åpent for alle. Det spesielle med arrangementet var at det ble arrangert med handicapstart, med første løper i mål som løpets vinner. Fra 1990 ble løpet arrangert rundt Eidsbotn med start og innkomst ved Magneten. Her var løypa 8,4 km. Dette vinterløpet var meget populært og det kom løpere fra hele fylket. Vanligvis lå deltagerantallet på 50-60. Siste gang løpet ble arrangert var i 1995, det 22. i rekken. De fleste årene var det Per Amdahl som var ansvarlig for å lage startlistene med handicap.

6.3.4 Levanger friidrettsfestival

I 1991 ble forløperen til Levanger friidrettsfestival startet opp. Da het det Rekordstevnet. Ideen var at bare de som satte personlig rekord ble premiert. I 1993 skiftet stevnet navn til Levanger friidrettsfestival. Det var for gutter og jenter. Det ble innført klasse for psykisk utviklingshemmede, noe som beriket arrangementet. Nå ble det medaljer til de tre beste i hver øvelse, personlig rekordpremie (kun en til hver deltager) og debutantpremie.



60-METER: Vegar Fossen (f.v), Kristin Laugen, Magni Skille, Jørgen Hallan og Maja Garciela Steinsbekk løp 60-meter i PU-klassen.

Utøverne i PU-klassen under Levanger friidrettsfestival i 1998 viste stor idrettsglede

Som et trekkplaster ble det innført en eliteøvelse på 400 m menn senior. Her var landslagsløperne i Frol, Lars Erik Ulset og Frank Fiske sentrale aktører i flere år. Senere ble 400 meter erstattet med sprint 3-kamp/2-kamp. I 1996 ble personlig rekordpremien erstattet med deltagerpremie til alle i tillegg til medaljer. Etter hvert ble Levanger friidrettsfestival utviklet til et stort og populært stevne i Nord-Trøndelag, med deltagere også fra Sør-Trøndelag og Jemtland. Størst deltagelse var det i 1999 med 154 deltagere med 359 starter til sammen. Fra 2003 ble det vanlige klasser for seniorer og veteraner i tillegg til jente- og gutteklassene. Stevnet ble arrangert for siste gang i 2008.



Mari Guin, Jo Forseth Indgaard og Hans Erik Bragstad Vist ble hedret av friidrettsavdelinga under Levanger friidrettsfestival i 2007.

6.3.5 Levangerstafetten

Levangerstafetten startet i 1931 under navnet Eidsbotn Rundt med I.L. Sverre som arrangør. Start og innkommst var på Levanger Stadion. Det var bare herreklasse og 8 etapper, senere 10 etapper. Etter et opphold under krigen, fortsatte stafetten i ulike former uten opphold helt til i dag. Den skiftet navn i 1950 til Levangerstafetten. Nå ble løypa lagt i 2 sløyfer fra Stadion, bla. langs Gamle kongeveg. I 1956 og 57 var det innlagt 4x60 m stafett for damer. I 1962 kom Frol i.l. med som medarrangør med ansvar for en jente- og guttestafett. Fra 1968 ble Frol alene om arrangementet. Dette året ble det klasse for kvinner også, og stafetten ble delt mellom en jente- og guttestafett på Stadion om våren og en kvinne- og herrestafett i gatene under martnan om høsten. I årene 1977-1982 ble stafettene arrangert på det nye Sentralidrettsanlegget på Moan. Men etter ønske fra løperne, ble stafetten flyttet tilbake til gatene. Nå fikk jenter og gutter løpe i gatene også. Etter manges mening var dette Nord-Trøndelags fineste stafett med trehusbebyggelsen i Håken den godes gate og Jernbanegata som kulisser. Start og innkommst og vekslingene foregikk ved Nerparken, slik at publikum hadde veldig god oversikt. Størst deltagelse var det i årene 1984-1995, med ca. 50 lag på startstreken hvert år. Rekorden var i 1989 med 55 lag og 352 deltagere. Den gang var det 7-mannslag for menn og 6-mannslag for kvinner, gutter og jenter. Fram mot 2005 dalte interessen, men etter at stafetten kom med i NTE-serien i 2005 og ble lagt til martnan igjen, økte antall lag til 40-50 hvert år. I NTE-serien er det bare tillatt med 4 etapper i hver klasse. Deltagelsen har vært fra hele Inntrøndelag med noen innslag fra Sør-Trøndelag. I de senere årene har Steinkjer og Ogndal flest seire i herreklassen, mens Steinkjer har dominert dameklassen. Blant gutter og jenter har Frol-lagene hevdet seg bra hele tiden. Det er trolig ingen annen stafett i fylket som har hatt en slik langvarig og ærefull historie. Bortsett fra krigsårene har det bare vært 5 avlysninger. I perioden 1931-2013 er stafetten blitt arrangert 72 ganger.



Levangerstafetten 2005, klasse 15-19 år med bl.a. Thomas Northug, Johan A. Bjørnås og Kristian T. Rennemo.



Starten går på Levangerstafetten 2013

6.3.6 St. Olavsloppet

St.Olavsloppet er et årlig arrangement som blir gjennomført med svært dyktige og trofaste dugnadsfolk fra hele klubben. Her har vi ansvar for målgang og start i Levanger og vekslingene oppe i Sul og på Mule. De siste årene har også klubben stilt lag i stafetten. Dette ble igangsatt av Knut Holmen og Per Amdal. Det har blitt mange dugnadstimer på de to for å skaffe nok utøvere. På kort varsel har det hendt at utøvere har måtte melde frafall og da har også begge to måtte løpt etapper for å fylle opp laget! I år fikk Holmen avlastning fra ski- og orienteringsavdelingen på

fredag og lørdag til gjennomføringen og koordinering/kjøring av deltagerne noe som vi håper kan bli et årlig samarbeidsprosjekt i klubben.

Til tross for noe færre utøvere de senere årene, har klubben fortsatt faste arrangement som gjennomføres hvert år.

De siste 2 årene har vi også hatt stevner på Moan som er rettet mot de yngste utøverne og rekrutteringsarbeidet. Friidrettsskole og friidrettens dag er arrangement, samt tradisjonelle Moan stevner vår og høst.



Friidrettstrening på Moan

6.4 Andre arrangement i perioden 1988-2013

Seriestevner/ Moan-karusellen er banestevner som har blitt arrangert på Moan med flere stevner årlig. Av større stevner har Frol IL har sammen med naboklubber i Levanger og Verdal arrangert flere KM på bane, TM for veteraner, Tinstafetter, Midt-kamp og Midt-Skandinavisk ungdomsmatcher på Moan. I tillegg har Frol arrangert KM i terrengløp.



Profilert under Midtkampen i 1995, Vebjørn Rodal og Lars Erik Ulseth.

6.5 NM-Terrengløp lang løype 2013.

I 2012 søkte Frol IL og fikk tildelt UM og NM Terrengløp lang løype. Arrangementet ble lagt til Røstad og omtrent i den samme løypetraseen som i 1968 da vi også stod som arrangør for NM terrengløp. Olav Aspli ledet en dyktig arrangementskomite som bestod av Per Amdal som sponsoransvarlig, Jostein Moksnes løypeansvarlig og Ole A. Hustad med hjelp av en dyktig dugnadsgjeng fra hele Frol "familien" på mellom 60 og 70 stykker. Arrangementet ble en stor suksess og ble gjennomført på en særdeles profesjonell måte. Mange gode tilbakemeldinger fra både forbund, presse og utøvere ga klubben en god attest som stevnearrangør. Når også været var på vår side ble arena, løypetraseen og området på Røstad et perfekt sted for NM Terrengløp 2013.



Måldommerne i diskusjon på NM.



Tore Andersen, Olav Aspli og Jostein Moksnes

Klubbens lovende løper Hallgeir Aspli har hatt stor framgang i år og endte på 7.plass på hjemmebane (startnummer 150). Han tok bronse under NM/UM i terrengløp lang løype på Lillehammer i 2010.



Nr. 150 Hallgeir Aspli i fint NM-driv



Startfeltet seniorklassen i NM

7. Handball 1988 – 2013

Håndballavdelingen har også de siste 25 år ønsket å gi et best mulig tilbud hvor hovedmålet hele veien har vært at alle som har lyst til å spille håndball, skal ha et tilbud som innebærer sportslig, personlig og sosial utvikling.

7.1 Avdelingsledere 1988 - 2013

Tormod Lingeberg	1988 – 1989
Bjørn Krogstad	1989 – 1990
Torgeir Hynne	1990 – 1991
Kjell Garberg	1991 - 1994
Birgit Indal Lello	1994 – 1995
Jarle Olsnes	1995 - 1996
Flere delte ledervervet	1996 – 2000
Terje Haugseth	2000 – 2002
Jon Ketil Vongraven	2002 – 2003
Sigbjørn Matberg	2003 – 2005
Ingvar Gjemse	2005 – 2007
Heidi Johnsen	2007 – 2008
Anders Løvdahl	2008 – 2009
Astrid Indgaard Rotmo	2009 - 2013

7.2 Aktivitet 1988 - 2013

I 1988 hadde Frol et godt damelag på nivå 3 (i dag tilsvarer det 2. divisjon). Damelaget var dyrt å drifte og en del foreldre på aldersbestemte lag mente at for stor andel av økonomien gikk til drift av damelaget. Styret mente økonomien kunne forsvares og at spillere på damelaget var noe yngre spillere kunne se opp til. Damelaget hadde et sterkt ønske om å satse oppover i divisjonene. Frol hadde da hatt et godt damelag i mange år.

Frol var pådriver til den prosessen som fulgte de neste årene. Det var mange som bidro, men flere har nevnt at Asbjørn Hofslisli var en viktig person for at prosessen gikk bra. Det var flere alternativ som ble diskutert. Skulle damelagene på Levanger slås sammen med Skogn som tidligere har hatt Norges beste damelag, fortsette som det var eller danne en ny håndballklubb. Prosessen var krevende både i Frol og Nessegutten. Asbjørn Hofslisli hadde et ben i begge klubbene og var den som var ”arkitekt” for LHK modellen.

I april 1990 ble det vedtatt å danne en ny håndballklubb, Levanger håndballklubb.

Etter over 20 år med Levanger håndballklubb har det vist seg at det var rett avgjørelse som ble gjort i april 1990. Frol kunne fortsette med bredde. Økonomisk ble det mer rettferdighet for alle lagene og de eldste spillerne fikk flere forbilder å se opp til i Levanger håndballklubb. En av dem var Frol spiller Berit Hynne. Hun spilte for Frol til hun var 16-17 år (1996) . Hun ble senere en sentral spiller på Levanger håndballklubb. Hun ble tatt ut på yngres landslagssamlinger og spilte også flere landskamper på senior og deltok på VM i 2003.



Berit Hynne

Frol har hatt et godt samarbeid med LHK. Våre yngste spillere er maskotter på deres kamper. Noen av LHK spillerne har stilt opp på enkelttreninger og de har holdt foredrag om kosthold og trening. I flere år har vi hatt partneravtale med LHK. Spillere som har fylt 16 år kan prøve seg på LHK uten å melde overgang.

Håndballavdelingen fikk en ny utfordring etter hvert som LHK rykket opp i 1. divisjon og senere elite, det var hallplass. En hallflate i Levangerhallen gav store utfordringer. Den skulle deles på Frol, Nessegutten, LHK og andre idretter. Det har i snitt hver sesong vært 13 lag fra 10 -16 år. Frol ble tildelt mellom 9 -12 timer i Levangerhallen og Skognhallen. Hvert år kom det forespørsel fra foreldre som hadde 9 åringer som ønsket å begynne på håndball, men det ble sagt nei da det verken var hall eller gymsal de kunne benytte. Det ble arbeidet målrettet for en ny hall i Levanger. Arbeidet ble påstartet i slutten av 1990 tallet, men det tok tid. Den store pådriveren for ny hall var Vidar Venås. Først i 2011 var Trønderhallen ferdig. Fram til da var utfordringen å finne andre treningsalternativ. Gamle Frolhallen ble brukt. En stor gymsal uten mål. I 2008 fikk håndballavdelingen penger fra Frol sanitet til å kjøpe inn et mål som kunne monteres på veggen. Det gjorde treningshverdagen litt enklere.

Selv med dårlige treningsforhold var antall spillere stabilt og flere utviklet seg til å bli gode håndballspillere. Flere av Frol sine spillere ble tatt ut på regionalt landslagsamling og yngre landslag.

Noen årskull skilte seg ut fra andre, et av dem var 1996 kullet. Både på jente og guttesiden var det flere talenter. Guttene valgte tidlig å melde overgang til Skogn som satser mer på guttehåndball. En av dem var Aslak Wanderås som i dag spiller på yngres landslag.

Jentene ble i Frol og allerede som 12 åringer var de ett av regionens beste lag. De ble avdelingsmester fire år på rad, ble kvalifisert til sluttspill i 3 år (kåring av regionsmester) og vant flere cuper.



Frol J16 Vinner av Malvik cup 2011. Bak fra venstre: Fredrik Wollan, Jannicke Suul Nervik, Ida Wanderås, Janne Håvelsrud Eklo, Ida Pedersen og Ina Eid. Foran fra venstre: Synne Gundersen, Sissel Lian, Kristin Indgaard Rotmo, Randi Stubbmo og trener Håkon Dahl.

Janne Håvelsrud Eklo var en av spillerne på 96-laget og allerede som 9 åring viste hun seg å være et håndballtalent. I 2012 spilte hun på NM J15 for bylaget (spillere fra hele region Midt-Norge) og ble norgesmester. Hun ble også tatt ut på samlinger for yngres landslag. I 2013 (17 år) ble hun tatt inn i LHK elite.



Janne Håvelsrud Eklo

På 2000 tallet har Froel håndball merket positiv virkning av at Norges damelandslaget har vært verdens beste damelag. Håndballen har stor pågang fra unge spillere og har de siste årene åpnet opp for at spillere helt ned til 7 år får delta på minihåndball (lek med ball). De deltar på miniturneringer hvor det spilles 4'er håndball hvor målvakt også spiller angrep. Utfordringene er etter hvert som de blir eldre å skaffe nok og gode trenere.

I samme periode har vi også hatt fokus på guttehåndball. Flere og flere idretter har det siste 10 året blitt en helårsidrett. Det har blitt vanskelig å kombinere flere idretter fra ca. 12 års alderen. Samarbeid og god kommunikasjon på tvers av klubbene er viktig. Det arbeides det kontinuerlig med og det er viktig at man har ekstra fokus på det de neste årene, slik at håndballen beholder guttespillerne. Idretts-Norge er i stadig utvikling og det er viktig at håndballen er med og bidrar til at alle fortsatt har et håndballmiljø som gir et sportslig tilbud og som gir muligheter til å utvikle egne ferdigheter.

Håndballen er å avhengig av dommere for å spille kamper. På midten av 2000 var det krise i Region Midt-Norge. Det fantes nesten ikke dommere. Dommerkontakt Gunn Kregnes Steinstad gjorde en kjempejobb i Frol og rekrutterte mange nye dommere for Frol og jobbet hardt for å beholde dem. I 2009 fikk hun tildelt pris fra Region Midt-Norge for årets dommerkontakt. I 2009 tok Benny Stenhaugmo over som dommerkontakt og fortsatte det gode arbeidet med dommerne. Det ble også lagt merke til av Region Midt-Norge og i 2011 ble han kåret til årets dommerkontakt i 2011.

Flere av Frol sine tillitsvalgte ble lagt merke til i Region Midt-Norge for sin innsats. På håndballforum i 2012 ble Siri Håvelsrud kåret til årets håndball-begeistrer og Astrid Indgaard Rotmo ble kåret til årets leder i Nord-Trøndelag.

Da Trønderhallen var ferdig i 2011 åpnet det seg muligheter for å arrangere større mesterskap. Både i 2011 og 2013 var Frol med sammen med Skogn, Nessegutten og LHK (Levangeralliansen) og arrangere sluttspill for J/G 16 og 18 år (kåring av Regionmester for Midt-Norge).

8. Orientering - fra liten breddeklubb til eliteklubb i norgestoppen

Utviklinga i orienteringsavdelinga i perioden 1988 til 2013 har vært eventyrlig. På slutten av 80-tallet var aktiviteten svært lav. Det var nesten ikke rekrutering, og de som hadde vært aktive trappet ned. Enkelte flyttet for å starte på utdanning og andre var mere opptatt med å etablere familier. I 1989 ble derfor avdelingen omorganisert. Treningskomiteen ble slått sammen med rekrutteringskomiteen og kalt aktivitetskomiteen. Dette på grunn av at det ikke fantes satsende løpere som krevde treningsorganisering. Men avdelingen ønsket å arrangere store løp og ble samme året tildelt junior-NM for 1992. En hovedkomite med medlemmene Olav M. Indgaard (leder), Fritjof Sandstad, Torbjørn Sirum og Ole A. Hustad, ble oppnevnt. Arrangementet ble lagt til Buraunet. Etter 2 års forarbeid ble et vellykket arrangement gjennomført

Den sportslige aktiviteten første halvdel på 90-tallet var meget lav. Bunken ble nådd i 1995 med bare 133 starter fordelt på 37 løpere i terminfestede løp. O-sjuern samlet også kun 93 personer med tilsammen 392 starter. Men lysten på store arrangement levde. I 1995 arrangerte vi natt-NM. Både for junior og senior. Stort sett den samme hovedkomiteen som i 92. Eneste endring Vidar Venås hadde erstattet Torbjørn Sirum. Løpet ble arrangert i terrenget rundt Storlivola, med start i Jamtneppet og mål ved Skallstuggu. I 1995 hadde testinga av elektronisk tidtaking så vidt startet. Torbjørn Olsen som var tidtakersjef, så ikke mørkt på å prøve ny teknologi. Løpet ble derfor et av det første i landet som brukte Emit-brikken til kvitterings kontroll.

Selv om det var få som løp krets og nasjonale løp, klarte vi å vinne Bygdakampen mot Verdal OK og Ok Skøyenar for første gang. Kanskje ser vi det første tegnet på de lysere tidene som kommer. Og i 1996 snur alt. Rekorddeltagelse både i O-sjuern, O-trampen og Bygdakampen. Det kryr av unge rekrutter og mange nye familier blir fenget av o-idretten. Men mange av rekruttene er barn av den generasjonen med o-løpere som Bjørn Bye rekrutterte i vår første storhetstid tidlig på 1970-tallet. Sesongen 1996 ble toppet med at vi klarte å kvalifisere oss til landsfinalen i o-cuppen. 42 stykker drog med bus til Kongsberg og landsfinalen. Dette ble en stor opplevelse for de nye rekruttene og noe som inspirerte dem til videre deltagelse.

1997 forsetter framgangen. EKT som ble testet på natt-NM i 95 blir innført på alle krets- og nasjonale løp. Vi går derfor til anskaffelse av nødvendig utstyr og løperne kjøper seg personlig

EKT-brikke. I 1998 deltar Solveig Vassenden på hovedløpet for yngre og blir første Froling til å gjøre det på meget lang tid. I 1999 har utfartstrangen våknet. 35 på klubbturn til Østersund for å løpe Østersund 2-dagers. Og året etter 31 stykker til Idre-Fjell på treningssamling en uke i slutten på juni. Dette var starten på noe som delvis kan forklare den sportslige framgangen mange løpere har opplevd utover 2000-tallet. Gode samlinger i utfordrende terreng med mange gode trenere / instruktører. Og trenerne har vært foreldrene, som har prioritert lederoppgaver foran egen aktivitet. I 2000 fikk vi også vår første hjemmeside på internett. Arne Grevskott lagde siden på serveren på HINT.

I 2001 arrangerte vi Midtnorsk mesterskap. Og igjen var Frol IL først ute med en nyvinning. Vi fikk lov til å arrangere et prøvemesterskap i sprint. Løpet gikk på Røstad, og siden har sprinten blitt en offisiell del av løpsprogrammet i MNM. De andre konkurransene gikk på Buraunetkartet, med langdistansearena på Mobekk og stafetten fra Lunningplassen ved Gjeldsåsen. Samme året var det flere familier som drog til Hamar i pinsen for å delta på pinseløpene og som startet en tradisjon med å bruke ferien til o-løp. Sørlandsgaloppen i Tønsberg var målet dette året.

I 2002 hadde deltagerantallet fra Frol IL på hovedløpet for yngre steget til 9. Vi var også 40 stykker som reiste til Idre-Fjell for å løpe et 3-dagersløp i tillegg til trening. I 2003 startet samarbeidet med Olympiatoppen på Steinkjer. 8 løpere fikk testet maks O2. Rekordmange 12 deltager på HL og for første gang på 15 år deltagelse på Svensk 5-dagers. 42 løpere drog til Uddevalla.

Ulf Forseth Indgaard ble i 2004 første orienteringsløper fra Frol med medalje fra NM / HL. Han vant sølv i H15 klassen. Vi stilte også damelag i Jukolastafetten i Finland. De blå og gule Frolingen begynte å bli lagt merke til nasjonalt. Og som et bevis på at vi hadde lyktes i rekrutteringsarbeidet ble Frol IL tildelt Norsk Orienterings rekrutteringspris for 2005. Dette året stilte vi også med lag i ungdommens 10 O-mila. Laget (Jo Forseth Indgaard, Simen Stavrum, Elen Katrine Skjerve og Ulf Forseth Indgaard) løp inn til imponerende 7. plass.

2006 ble preget av at vi arrangerte Hovedløpet for yngre og o-landsleir sammen med Verdal OK. Magnhild Forseth, Hans Lund og Ole A. Hustad var Frol sine representanter i hovedkomiteen. Igjen var Buraunet arena for et stort o-løp. O-landsleiren hadde base på Levanger videregående. Etter arrangementet ble det omtalt som tidenes beste o-landsleir. For første gang ble et o-løp i Norge overført direkte på internett. En produksjon som ga oss en pris på idrettsgallaen på Hamar januar 2007.

Ulf Forseth Indgaard ble i 2006 første Frolløper på landslag, da han ble uttatt til å løpe jr.VM i Litauen. Fritjof Sandstad gikk formelt over fra å være oppmann til trener. Han ble på Norsk Orienterings o-galla i november kåret både til årets trener i Norge og årets ildsjel. For første gang ble det arrangert vintersamling i Syd-Europa. (Alicante, Spania) og toppidrett orientering ble introdusert som valgfag på Levanger videregående. Magnhild Forseth ble i mars valgt inn i Forbundsstyret i Norsk orientering. Et verv som hun hadde i 6 år.

I 2007 ble avdelingen omorganisert. Blant annet ble det opprettet et sportslig utvalg som fikk som oppgave å organisere trening og konkurranser for et voksende antall juniorløpere. Innledet et samarbeid med elitelaget til Levanger håndballklubb om basistrening. Vintersamlinga for 13 løpere og 5 leder ble lagt til Portugal. Og vi stilte med både herre- og damelag på Jukola igjen. Og året etter gjorde vi comeback i 10-mila med dame og herrelag for første gang siden 1981. 2008 ble historisk av andre årsaker også. Ulf kom heim fra jr-VM i Göteborg med sølv på mellomdistansen

og bronse på stafetten. Han ble derfor første o-løper fra Frol il med VM medaljer. Men den mest overraskende prestasjonen kom på seniorstafetten under NM i Tromsø. Laget med Jo Forseth Indgaard, Ivar Lundanes og Ulf (to 17 åringer og en på 19år) løp inn til en sølvmedalje. Et så ungt lag har ikke klart denne prestasjonen hverken før eller siden. Den ble også kåret til årets overraskelse på o-gallaen samme høst. Vintersamling i Spania (Madrid)

I 2009 reiste 31 løpere til Italia for å være supportere under junior-VM. I tillegg løp de Dolomiti 5-days. Jr.-VM medaljer til både Elen Katrine Skjerve (bronse stafett) og Ulf (bronse mellomdistanse). 24 stykker på vintersamling i Barbate, Spania og hele 12 stk på Hovedløpet

2010 ble på nytt preget av et storarrangement. Vi arrangerte NM-sprint på Staup og Norges-cup både for junior og senior fra Nybrotta. Løpet var også EM-uttak for senior. På grunn av at VM skulle arrangeres i Trondheim senere på sommeren deltok hele det Sveitsiske landslaget pluss en del andre internasjonale løpere også. Igjen var vi tidlig ute med nye teknologiske løsninger. Løpene ble et av de første i Norge med storskjerm og GPS-tracking. Sprint-NM var også prøvearrangement for VM-arrangørene i Trondheim. 13 på hovedløpet på Stjørdal og 38 på vintersamling i Alicante, Spania. Og i juli reiste 52 stykker til Ålborg, Danmark for å være supportere (og løpe publikumsløp) til Yngve Skogstad og Gøril Rønning Sund på junior-VM. Ulf ble første Froding som fikk løpe World-cup. Han fikk delta på til sammen 6 konkurranser i løpet av sesongen. Fritjof Sandstad ble tildelt hedersprisen under Norsk Orienterings O-galla 2010.

Yngve Skogstad ble historisk da han vant gull på langdistansen i jr.-VM i Polen 2011. 3 av 6 på det norske herrelaget var Frol-løpere. Lars Skjeset tok heim Frols første seniorgull da han vant mellomdistansen i NM. Guttelaget med Stian Sundsvik, Vegard og Jonas Ressem vant en suveren seier i guttestafetten på O-festivalen. Og igjen fikk vi ny hjemmeside på internett. Denne gangen var Øystein Haug arkitekten. 29 løpere reiste til Aydat, Frankrike på vintersamling.



Fra v. Yngve Skogstad, juniorverdensmester i orientering i 2011, Carl Petter Lyngen, norsk mester sprint junior 18-19 i 2012 i orientering og Lars Skjeset, som ble den første i Frol IL som tok et seniorgull i orientering, mellomdistansen i NM i 2011. Alle tre fikk O-avdelingas «gylne O-sko» for prestasjonene i 2012.

I 2012 løp herrelaget inn til en sensasjonell 13. plass i Jukola (Verdens største klubbstafett). På laget: Håvard Vassenden, Carl Petter Lyngen, Ulf Forseth Indgaard, Yngve Skogstad, Sindre Rønning, Lars Skjeset og Jo Forseth Indgaard. Frank Robert Rysgård startet opp mosjonsarrangementet «Hårskallen Opp», Dette er en duathlonkonkurranse med sykling fra Trønderhallen til Storlidalen og løping derifra til toppen på Hårskallen. Vintersamling i Slovenia

Det vi husker best fra årets jubileumssesong er juniorlagenes medaljer fra stafett NM-junior. Hverken gutte- eller jentelaget var regnet blant favorittene på forhånd. Men med god stafettløping fra start til mål, klarte begge lagene å prege stafetten og var med i kampen om gullet helt til mållinja. Jentelaget med Line Sundsvik, Eirin Svanøe-Hafstad og Mathilde Rundhaug vant sølv og guttelaget med Sindre Rønning, Jonas Ressem og Stian Sundsvik vant bronse. Dette året var vi tilbake i Portugal på vintersamling og Mathilde Rundhaug kom hjem fra junior-VM med bronse fra mellomdistansen.



Mathilde Rundhaug med bronsemedalje i jr.VM mellomdistanse i Tsjekkoslovakia 2013

8.1 Avdelingsledere 1988-2013

Olav M. Indgaard	1988-1990	2013-
Vidar Venås	1991-1992	
Magnhild Forseth	1993-2001	
Marit Sandstad	2002-2003	2006-2010
Arild Vassenden	2004-2005	
Mattis Myhre	2011-2012	

8.2 Særlig gode nasjonale prestasjoner 1988-2013

Ulf Forseth Indgaard tok gull i H 16, han ble norsk mester i H 17-18, mellom både i 2006 og 2007. I 2008 ble han norsk mester både på mellom og lang løype i H 19-20 og norsk mester i ultralang og stafett i H 17-20. Han ble også norsk mester i senior natt i 2011.

Elen Katrine Skjerve ble norsk mester i 2007 i D 17-18 lang og i 2009 i D 19-20 mellom.

Jo Forseth Indgaard tok gull i H 15 og H 16 i 2006 og 2007. I 2008 ble han norsk mester i H 17-18 natt og i stafett i H 17-20. I 2009 ble han norsk mester i H 17-18 lang og det samme ble han i 2010 i H 19-20 natt og mellom. I 2011 ble han norsk mester i H 19-20 mellom og H 17-20 stafett. Han ble norsk mester i senior ultralang i 2013.

Ivar Lundanes var på gullet i stafett H 17-20 i 2008. Han ble norsk mester i H 17-18 mellom i 2009 og han var i 2011 på gullet i stafett i H 17-20.

Gøril Rønning Sund ble norsk mester både i sprint og mellom i D 19-20 i 2010.

Carl Petter Lyngen var på gullet i stafett i H 17-20 i 2011 og ble norsk mester i sprint H 19-20 i 2012.

Stian Sundsvik tog gull i H 16 lang i 2012.

Lars Skjeset ble i 2011 norsk mester i senior mellom.

Mathilde Rundhaug ble i 2013 norsk mester i sprint i D 19-20.

8.3 Pallplasseringer internasjonalt

Ulf Forseth Indgaard:	2006	gull JEC H17-18 sprint
	2008	sølv junior-VM mellom og bronse junior -VM stafett
	2009	Bronse junior-VM mellom
	2010	3. plass Eurometing langdistanse
Elen Katrine Skjerve	2009	Bronse junior-VM stafett
Jo Forseth Indgaard	2009	Bronse JEC stafett
	2010	Sølv JEC stafett
	2011	Gull JEC-stafett
	2012	Bronse student-VM stafett
Yngve Skogstad	2011	Gull junior-VM lang
Ivar Lundanes	2011	Bronse JEC-stafett
Paul Sirum	2012	Sølv JEC langdistanse H17-18
Mathilde Rundhaug	2013	Bronse junior-VM mellom

8.4 Landslagsoppdrag

Ulf Forseth Indgaard	2006	junior -VM, JEC
	2007	NOM, EYOC, JEC
	2008	junior -VM, Landskamp Sveits
	2009	junior -VM, NOM, Eurometing, JEC
	2010	5 WC-løp, Eurometing
	2011	1 WC-løp, Eurometing
	2012	EM, VM sprint, 5 WC-løp
	2013	4 WC-løp, Eurometing
Elen Katrine Skjerve	2007	NOM, EYOC, JEC
	2008	Landskamp Sveits
	2009	junior -VM, NOM, JEC

Jo Forseth Indgaard	2008	Landskamp Sveits
	2009	NOM, JEC
	2010	JEC
	2011	junior -VM, JEC
	2012	Eurometing, student-VM
	2013	5 WC-løp, Eurometing
Ivar Lundanes	2009	EYOC, JEC
	2011	junior -VM, JEC
Gøril R. Sund	2009	NOM, JEC
	2010	junior -VM, JEC
	2011	Eurometing
	2012	EM, Eurometing, student-VM, 5 WC-løp
	2013	Eurometing
Yngve Skogstad	2010	junior -VM, JEC
	2011	junior -VM,
	2013	Eurometing
Carl Petter Lyngen	2010	JEC
	2012	junior -VM
Paul Sirum	2011	JEC
	2012	JEC
Lars Skjeset	2012	EM, 2 WC-løp
Jonas Ressem	2012	JEC
Sindre Rønning	2012	JEC
	2013	junior -VM, JEC
Mathilde Rundhaug	2013	junior -VM, JEC
Stian Sundsvik	2013	EYOC

9. Ski og skiskyting

Skiskytteravdelinga var egen avdeling fram til 1992. Fra 1992 har vi hatt felles avdeling for ski- og skiskyting.

I perioden 1988-2013 har ski- og skiskytteravdelingen hatt som hovedfokus å legge til rette for størst mulig aktivitet for flest mulig, lengst mulig. Noen har også satset hardt som junior og senior, og lyktes både på nasjonalt og internasjonalt nivå. Videregående skolegang trekker de fleste som vil satse i junior-tiden vekk fra klubbmiljøet, linjer i Meråker og på Steinkjer er aktuelle for disse. I tillegg har gruppa i løpet av perioden gjort store løft på anleggssiden, først ved oppdatering av anlegget i Jamtneppet, deretter ved å flytte skistadion fra Jamtneppet til Storlidalen. Frolfjellet Skisenter står i dag frem som et moderne anlegg med 30 skiver for skiskyting og gode skiløyper. Neste steg i anleggsutviklingen er å få bygget ny skihytte i 2014, samt utvikle løypenettet videre.

9.1 Avdelingsledere skiskyting 1988 – 1992

Kåre Ressem 1988 – 1989 1990 – 1992

Rolf Aake Skoglund 1989 - 1990

9.2 Avdelingsledere for langrenn og senere ski- og skiskyting 1988 – 2013

Ole A. Hustad 1988 – 1990 1995 - 2002

Arne Ramdal 1990 – 1993

Bernt Bragstad 1993 – 1995

Olav Martin Indgaard 2002 – 2007

Olav Aspli 2007 – 2013

9.3 Skiskyting

Fra 1988 til 1999 var aktiviteten i skiskyting relativ liten, med få aktive utøvere. Noen hederlige unntak var det, ikke minst Jo Severin Matberg, som hevdet seg i toppen nasjonalt over flere år, samt fikk representere Norge i World Cup i 92 og 93 (to 3.plasser i stafett, 11.plass individuelt).



Jo Severin Matberg, med seier i både lagkonkurranse og stafett for Nord-Trøndelag i NM i Hattfjelldal 1993, Jo til venstre på toppen av pallen (en litt slukøret Eirik Kvalfoss ved siden av, men under!)

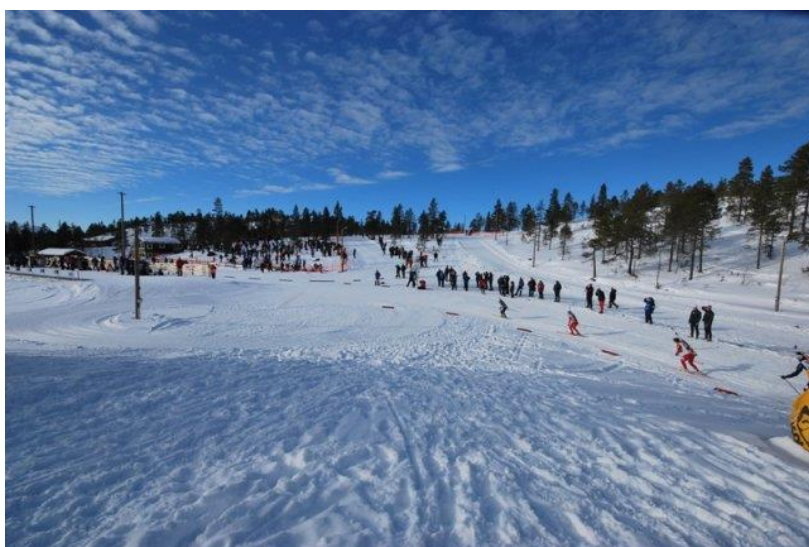
I årene 88-94, hvor Jo S. var aktiv på nasjonalt nivå som senior var det med 3-4 ungdommer i lokale renn, mens det fra 1995 til 99 ikke var noen aktivitet. Jo Severin var en av de første utøverne i Frol IL som ble tildelt midler fra elitefondet for å dekke noen av kostnaden med satsingen på å nå norgestoppen i skiskyting. Høsten 99 startet Jo Severin og Narve Nordbotten opp med organiserte treninger i klubben, og antallet utøvere vokste raskt fra 5 stk i 2000 til å ligge jevnt på 25-35 på siste halvdel av 2000-tallet og frem til nå. I 2002 ble den første overnattingsturen for klubben arrangert, og siden da har slike turer og samlinger vært viktige bidrag til et godt samhold, både for utøvere og foreldre.



En gjeng med slitne og skitne, men glade unger etter ei økt med myrfootball på barmarksamling før ny sesong i 2007. Klar for spyling!

f.v. Jørgen Ness, Roar M. Fenne, Birger Lunde, Marius Voldseth, Sivert Matberg, Mia Therese Matberg Ibsen, Oda Leverås, Sivert Lynum.

Som rekrutteringstiltak har skiskyttergruppa siden midten av 2000-tallet hver høst arrangert skiskytterskole for barn fra 10 år og oppover. Det har hvert år deltatt fra 5-15 unger, og ca. halvparten fortsetter som aktive i klubben. Det blir arrangert klubbrenn i tillegg til lokale kretsrenn og felles renn for Nord- og Sør-Trøndelag, og det har generelt vært stor deltagelse og gode prestasjoner og resultater av våre utøvere. Bl.a. vant hhv. Mia Therese Matberg Ibsen og Martine Østraat Røkke Midt-norsk Mesterskap i 2009 og 2010. For de eldste utøverne er Hovedlandsrenn og Norgescup/Junior-NM sesongens hovedmål. Her bør Per André Munkeby Fenne framheves som en lovende junior på midten av 2000-tallet, med 2 seire i Midt-norsk samt 2.plass i Norgescup i 2007.



I 2010 tok Frol IL sammen med Stiklestad IL på seg å arrangere junior-NM i skiskyting i vårt nye anlegg i Storlidalen. Erfaringene fra å arrangere Norgescup og NM Fellesstart for jr. året før var verdifulle, og takket være en stor dugnadsinnsats og erfarne ansvarlige ble arrangementet en stor suksess, både sportslig og økonomisk.

I sesongene etter junior-NM har Frol IL alene arrangert 2-3 større skiskytterrenn hver vinter, og vi begynner å få en rutinert arrangørstab som høster anerkjennelse fra krets og klubber.

9.4 Langrenn

Fra 1988 var det stor aktivitet i langrenn og mange yngre utøvere deltok på treningene. Det var skitreninger i Frol og de eldste deltok også i Levangerregion SKI på treninger og samlinger. De mest aktive fra 1988 var Bjørn Ståle Eikrem, Bjørn Ove Hustad, Stein Gunnar Hallem, Bjørn Åge Reinså og Ingrid Vatn. Bjørn Ståle Eikrem fikk innsatspokalen for 1989 for mange gode plasser. Flere av utøverne deltok bl.a. flere somrer på snøsamling på Sognefjellet sammen med Levangerregion SKI. Sommeren 1989 var Espen Pedersen og Idar Hustad med på Sognefjellet sammen med Bjørn Åge Reinås, Stein Gunnar Hallem og Bjørn Ove Hustad. Da ble det også gjennomført en høstsamling. På slutten av november var løperne samlet i Stora Blåsjøen på samling. Dette viser at det ble lagt ned mye trening på barmark for å bli gode skiløpere. Vinteren 1990 var både Espen Pedersen og Idar Hustad i kamp om førsteplasser i kretsrenn. Espen Pedersen fikk innsatspokalen for 1990. Foran sesongen 1991 kom Thomas Skaare med og da hadde vi tre gutter som hevdet seg het i teten i kretsrenn. Sesongen 92/93 hadde guttene fin utvikling og Espen Pedersen vant Hovedlandsrennet og Thoms Skaare hadde også flere gode plasseringer. Sesongen 93/94 tok Espen sølv i jr.NM og hadde en jevn sesong. Thoms Skaare hadde også denne sesongen mange gode plasseringer. Idar Hustad holt ut lengst av de tre og gikk skilinja på Steinkjer og satset i 4 år som junior. Han vant flere kretsrenn og kjempet noen ganger med seniorene. Han og de andre nevnte ovenfor avsluttet sin aktive periode med militæret. Både Jo og Ulf Forseth Indgaard var gode skiløpere som gutter på starten av 2000-tallet. Dette la nok grunnlaget for deres løpsstyrke i orientering i overgangen fra yngre klasser til junior og senior.

Det har vært et stort og godt langrennsmiljø i Frol gjennom årene, og det har hver vinter blitt arrangert Frolkarusell som lysløyperenn, først i Jamtkneppet, siden i Storlidalen. Deltagelsen i Frolkarusellen har vært opptil 267 stk på det meste i 2008, og har ligget temmelig jevnt på drøye 200 stk på 2000-tallet. De yngste årsklassene dominerer, men det har jevnlig vært 20-40 utøvere fra 13 år og oppover som også har deltatt på Levangerkarusell, kretsrenn, KM, Midt-norske mesterskap og landsmesterskap. Av mange gode resultater kan seier i Midt-norsk ved Kjersti Løvaas (dobbeltsieger) i 2004 og Sigrid Haugnes i 2006 nevnes spesielt. Sigrid har også 7. plass i Hovedlandsrenn og 11. plass i junior-NM å se tilbake på.



Sigrid Haugnes på toppen av pallen i Midt-norsk Mesterskap 2006, J16 klassisk.

På den internasjonale arenaen har Sverre Matberg vært medaljegrossist i veteran-VM i mange år, 43 medaljer, derav 17 individuelle gull forteller det meste om hans meritter!



Sverre Matberg etter hjemkomst fra veteran-VM i Russland i 2005, ikke rart det ble overvekt på flyet!

I de siste årene har det kommet opp en gjeng med lovende juniorløpere som har oppnådd gode resultater i bl.a. Norgescup-renn i 2012/13. Søskenene Sundsvik; Line (15.plass som best), Espen (12.) og Stian (17.) satser mye på idretten, og sammen med de andre juniorene og de eldste av klubbens øvrige ungdommer, har disse stort utbytte av felles treninger og pusher hverandre samtidig som de har mye moro sammen. Det har aldri vært så mange utøvere som satser på langrenn fra 14 års alder og oppover som nå, det er tydelig at å ha aktive juniorer og seniorer i gruppa motiverer de yngre til å trene. Under kyndig ledelse av de mangeårige trenerne Bård Haugnes og Jonny Sundsvik blir det spennende å følge utviklingen de kommende årene!



På treningstur en super vinterdag i Heståsdalen 2012, f.v. Stian Sundsvik, Martin Grønli, Line Sundsvik, Espen Sundsvik, Thomas Lillevestre og Vetle Halsan

For å tilrettelegge for rekruttering har Frolkarusell og Frolmesterskap, samt skiskoler/skileik for de minste opp igjennom årene vært viktige tiltak. I tillegg har klubbsamlinger, som den årvisse Skallstuggu-samlinga første helg i desember, i de seinere år sammen med skiskyting, vært viktig for idrettslig, men også sosial utvikling og samhold. De ulike skiklubbene i Levanger har vært flinke til å samarbeide på treningssiden, og i de siste sesongene har Levanger Ski vært et viktig supplement til trening kun i Frol's regi.



Martine Østraat Røkke kretsleder i langrenn 2013

Det tradisjonsrike Skallrennet, som hvert år arrangeres 5.juledag, har blitt et av de største og viktigste kretsrennene i Nord-Trøndelag. Til tross for enkelte avlysninger og flyttinger pga snømangel, har dette rennet vært en stor suksess for Frol IL, og i 2011 deltok rekordmange 329 utøvere i rennet.

9.5 Anlegg for langrenn og skiskyting

Fra midten av 1970-tallet og frem til 2008 var Jamtkneppet skistadion Frol IL sitt lysløypeanlegg for langrenn og skiskyting. Her ble det forbedret og bygd ny skiskytterstadion i slutten av 1990-tallet. Med stadig mildere og mer snøfattige vintre som bakgrunn, ble de første diskusjonene omkring å anlegge et nytt stadion høyere over havet sådd i 2002. Skistyret besluttet å engasjere Knut Grendstad til å lede arbeidet fram mot en søknad om tippemidler, og han bidro i oppstartsfasen. Olav Martin Indgaard var leder av ski- og skiskytteravdelinga i perioden 2002 til 2006 og han sammen med flere sentrale aktører i Frol IL gjennomførte en grundig planlegging av nytt anlegg og søkte om spillemidler både til skiskytteranlegget, løypenett, tidtakerbu og idrettshytte. Olav Aspli var leder i ski- og skiskytteravdelinga fra 2007 og han sammen med Sverre Matberg utførte et enormt dugnadsarbeid sammen med mange medlemmer i Frol IL. Ole A. Hustad var ansvarlig for innkjøp og økonomistyringen for utbyggingen. Anlegget sto stort sett ferdig til sesongen 2008/2009 til en verdi av ca. kr 5 millioner.



Sverre og Jo S. Matberg legger torvtak på tidtakerbua



Myrstrupa i anleggstida



Takket være en fantastisk dugnadsinnsats og gode samarbeidspartnere og leverandører kunne leder i Frol IL, Ole A. Hustad og kultursjef i Levanger Odd Håpnes offisielt åpne Frolfjellet Skisenter under Skallrennet 29.12.2008.

10. Trim

Trimavdelinga i Frol idrettslag har som mål å legge til rette for å trimme hele mennesket, både fysisk, mentalt og sosialt ved å bruke de lokale ressursene vi har.

I ei tid hvor vi stadig mister mer kontakt med det naturlige, ser vi det som viktig å inspirere til et godt møte med naturen og kulturhistoria i nærmiljøet vårt.

En annen intensjon er å legge til rette for at generasjonene kan ha felles aktiviteter.

10.1 Avdelingsledere 1988 – 2013

Bjørn Bye	1988, 1989
Vidar Grøtting	1990
Annar Gran	1991
Olav Sørheim	1992, 1993, 1994, 1995
Aina Bye	1996 – 1999
Hallgeir Haugskott	1999 – 2002
Jostein Forbord	2002 – 2006
Sigbjørn Matberg	2006 – 2009
Tore Lian	2009 – 2013

10.2 Aktivitet

Etter hvert er det 4 aktiviteter som har «satt» seg for oss.

Servering på Roknesvollen, fra første helga på nyåret, til helga etter påske, hvis føret holder. Dette medfører ca 30 dager med servering, som vi setter opp vertskap for. Alle vertskapsfamiliene som hjelper oss med dette, gjør en stor innsats for at vi kan holde åpent.

I 1995 gikk vi over fra pulverkaffe til kokekaffe, og økte prisen til 10kr koppen. Dette er også prisen i dag. Dette var også første året med innkjøp av ved, i stedet for ved-dugnad. Etter at Roknesvollen brant 3. januar 1998, ble serveringa overført til Kanstadbua fra 2000. Her serveres varm toddy og kaffe, og litt sjokolade. Logistikkansvarlig for dette har vært Audun Jermstad i 21 år, siden 1993. Vi takker Roknesbustad seterlag for at vi får bruke setra, som er et vakkert knutepunkt på Frolfjellet.



Slik mange skiglade turgåere treffer Roknesvollen en vinterdag hvor varm saft og sjokolade selges

«Bøgda rundt». En bygda-stafett som starter på Hegle, går opp om Okkenhaug, ned til Mule og rundt om Gamle kongevei tilbake til Hegle. Løypa har endret seg lite de siste 25 årene, men etappene har blitt utvidet til både sykkel, rulleski/skøyter og rene barneetapper. Her er det en blanding av frie etapper, barneetapper, dameetapper og veteranetapper. De siste årene har vi utvidet antall lag med inviterte lag også utenfor Frol. Dette har medført at vi har hatt 8 lag med til sammen 160 deltagere på startstreken de siste årene. Noe som er mye artigere enn da vi var bare 3 lag. Premier trekkes ut fra lag og etappennummer.

Hårskalltrampen. Årets tramp var nr. 49 i rekken. Beste deltager-år i perioden var i 1996 med 208 trampere. Dette var første året Hårskalltrampen var meldt inn i Turmarsjforbundet, og derfor også stod på terminlista deres. De 2 neste årene ble det også arrangert en Kløvtramp på lørdag, samme helg. Tidtaking ble sløyfet fra og med 1992. Det har vært en nedgående trend de siste åra, med en bunn i fjor, med 66 trampere. Her har vi også noen faste medhjelpere som merker løypene år etter år, med Oddgeir Langeland i spissen.

I slutten av 80 og begynnelsen av 90-tallet var det flere temamarsjer, så som «kom i form til OL marsjer», TV-aksjonsmarsj og Norgesmarsj. Det ble også arrangert en familiedag på Kløvjanbustaden på senvinteren i noen år.

Trimavdelinga har stort sett hvert år de siste 25 åra, ført overskuddet tilbake til løypekjøring. Til sammen har vi overført 214.600 kr til dette formålet. Dette til tross for at det i 1997 kom inn forslag til årsmøtet om at overskudd ikke skulle gå til løypekjøring, underforstått motorferdsel, i fjellet.

10.3 Kløvvegturer

Den første kløvvegturen ble arrangert i 1975. Turen gikk etter Fersvegen fra Buran til Kvildalen. Leder var Andreas Veie. Han ledet de 3 første kløvvegturene. Samtidig startet trimutvalget opp med merking av kløvvegene til setervollene i Frolfjellet. Fra 1978 tok Bjørn Olav Nygård over og har ledet turene alle årene siden, bortsett fra 2 år da turene ble avlyst. Det har vært en målsetting at det ble gått forskjellige ruter hvert år. En har nå gått alle setervegene og besøkt alle setervollene i Frolfjellet. I tillegg er mange kulturturminner og steder som har en spesiell historie, blitt besøkt. Vanligvis har deltagerantallet ligget på rundt 25. Flest deltagere var det i 2003 med 43 turgåere. Totalt har ca. 330 forskjellige personer deltatt i de årene kløvvegturene har blitt arrangert. Trimavdelinga har samarbeidet med grunneierne siden 1996 om et kløvstiprosjekt som går ut på å merke setervegene og henge opp skilt med stedsnavn langs stiene. Hans Moltzau har de siste årene lagt ned mye arbeid med å vedlikeholde stiene med rydding og merking.



Kløvvegtur til Sillermoen i 2007.



Fra v. Hans Motzau og Bjørn Olav Nygård, som begge ivrer for å merke og gå opp gamle kløvveger. Bilde er fra turen i oktober 2013 da turen gikk til DNT sin hytte Branok. Denne ligger i osen mellom Heståa og Storelva.



DNT har søkt om å få bygge bru over Heståa nedenfor Grytesvollen og over Storelva ved Grytesstammen. Bilde nedenfor viser en del av turdeltakerne ved den gamle demningen ved Grytesstammen hvor det er aktuelt å bygge bru slik at en kommer over Storelva og til Stjørdalssida og Klininga.

11. Volleyball

Volleyballavdelingen har vært aktiv i perioden, men slutt de siste årene. Spillere var aktiv både på Frol IL sitt lag og på SIL (Studentenes idrettslag) for å kunne stille lag. Avdelingen har ikke vært aktiv siden våren 2008, men har hatt leder i noen av de siste årene. Det er i de siste 6 årene ikke avholdt årsmøter og valgt styrer. For å få drift i Volleyballavdelinga må noen føle behov for å ha en aktiv avdeling og få til en oppstart ved å velge et styre og inngå i Frol IL sin organisasjon med aktive medlemmer.

11.1 Avdelingsledere i perioder i 1988 - 2013

Bente Storli	1988 – 1989
Magnar Heir	1989 - 1990
Randi Wold	1990 – 1993
Karl Fredrik Okkenhaug	1993 – 1995
Turid Sandstad	1995 – 1997
Kristin Lunde	1997 – 2000
Ingen	2000 – 2004
Odd Anders Alstad	2004 – 2006
Roar Munkeby Fenne	2006 – 2008
Tore Munkeby	2008 – 2009
Ingen	2009 – 2010
Elisabeth Mo Omland	2010 - 2011
Ingen	2011 ->

12. Sluttord

Denne 25-årsberetningen er en oppsummering av utviklingen, aktiviteter, utviklingen og prestasjoner i perioden. Det er IMPONERENDE idrettslig prestasjoner utøvere i Frol IL har utført i perioden. Det er helt sikkert idrettslig prestasjoner som burde blitt tatt med, men som ubevisst har blitt utelatt når avdelingsledere og leder av hovedlaget har jobbet seg gjennom dokumentasjon fra perioden. Det viser seg at vi har lite dokumentasjon de 5 første årene av perioden. I denne perioden gikk vi over fra håndskrevet/maskinskrevet protokoller hvor referat fra møter og årsberetninger og protokoller ble oppbevart i gammeldagse bøker med stive permer. Med utviklingen av dataløsninger har overgangen medført at dokumentasjon ikke godt nok er tatt vare på. Dersom noen sitter på årsmeldinger eller protokoller for bl.a. Hovedlaget for perioden 1988 til 2003, vil det være kjærkomment om disse kunne lånes slik at beretningen og permer med årsmeldinger og protokoller kan kompletteres for 25-årsperioden.

Det er videre IMPONERENDE hvor stor dugnadsinnsats enkeltmedlemmer nedlegger i arbeidstimer til beste både for avdeling, hovedlaget og alle medlemmer. I tillegg gjøres det svært stor innsats for å legge til rette for brukere av vårt løypenett og turområder som et kjempeviktig bidrag til dagens oppfordring til befolkningen om å ta «folkehelsen» på alvor.

Frol IL står også overfor mange oppgaver i framtida gjennom tilrettelegging og oppfølging. Vi vil fortsatt være en stabiliserende faktor og samfunnsbyggere innenfor vårt lokalsamfunn. Vi baserer vår eksistens på frivillig dugnadsinnsats av medlemmer, både aktive og støtteapparat, og dette er en stor utfordring å rekruttere inn i også i fremtiden. Motivasjonen for å gjøre dette frivillige dugnadsarbeidet ligger i å oppnå resultater som et trivelig og trykt oppvekstmiljø, positiv fritid, god livskvalitet, glade barn og voksne og idrettslig prestasjoner.

Det sittende styret takker alle for nedlagt arbeid i 25-årsperioden. Vi har ulike interesser, muligheter og evner og vi løser derfor også ulike typer oppgaver. Vi er alle avhengig av hverandre for totalresultatet. Det er gjennom den enkelte sitt bidrag og sin innsats vi kan være STOLT av Frol IL både daglig og nå i jubileumsåret.

Styret i jubileumsåret består av:

Ole A. Hustad, leder

Svenn Erik Guddingsmo, nestleder og ansvarlig for medlemsoppfølging

Tore Svendgård, kasserer og økonomioppfølging

Eli Kristin Johansen, skriver og hjemmeside

Bjørn Åge Reinås, styremedlem og aktivitetsoppfølging barneidrettstiltak

13. Vedlegg

- A. Styret (arbeidsutvalget) i 25-årsperioden
- B. Æresmedlemmer i Frol IL
- C. Mottakere av innsatspokaler i 25-årsperioden
- D. Mottakere av vimpel i 25-årsperioden

Vedlegg a. Styret (arbeidsutvalget) i 25-årsperioden

Ledere:

Fritjof Sandstad	1989	1 år	
Ole A. Hustad	1990 – 1993, 2003 – 2009, 2012 →	13 år	
Heidi Skei Lian	1994	1 år	
Ottar Indgaard	1995 – 2001	7 år	
Ingen	2002	1 år	
Joar Wibe	2010 – 2011	2 år	Sum; 25 år

Nestledere:

Asbjørn Tingstad	1989 – 1990	2 år	
Heidi Skei Lian	1991 – 1992, 1995	3 år	
Vidar Skjerve	1993	1 år	
Lilliann Sæthre	1996 – 1999	4 år	
Randi Sund Lunde	2000 – 2001	2 år	
Jostein Nordvoll	2003 – 2008	6 år	
Joar Wibe	2009	1 år	
Torje Munkeby	2010 – 2011	2 år	
Svenn Erik Guddingsmo	2012 – 2013	2 år	
Ingen valgt i	1994 og i 2002	2 år	Sum; 25 år

Kasserere:

Kjetil Vatn	1989 – 1993	5 år	
Tore Svendgård	1994 – 2013	20 år	Sum; 25 år

Sekretærer:

Aina Bye	1989 – 1990	2 år	
Ingeborg Busklein Alstad	1991 – 1993	3 år	
Ingebjørg Ervik	1994 – 1995	2 år	
Asbjørn Tingstad	1996 – 1999	4 år	
Lilliann Sæthre	2000 – 2004	5 år	
Håvar Brøndbo	2005	1 år	
Eli Kristin Johansen	2006 – 2013	8 år	Sum; 25 år

Styremedlemmer:

Ottar Indgaard	1989	1 år	
Fritjof Sandstad	1990 – 1991	2 år	
Tore Svendgård	1992 – 1993	2 år	
Helga Fossen Langeland	1994 – 1995 m/ansvar for allidrett	2 år	
Olav Sørheim	1994 (fordi ingen var nestleder)	1 år	
Torill Aune	1996 – 1997	2 år	
Randi Sund Lunde	1998 – 1999	2 år	
Anne Grete Sjøbakk Lund	2000 – 2003	4 år	
Håvar Brøndbo	2004, 2006 – 2007 (ingen i 2005)	3 år	
Laila Munkeby	2006 – 2007	2 år	
Anne Rysgård	2008 – 2009	2 år	
Tove Kjeldsen	2010 – 2011	2 år	
Torje Munkeby	2012	1 år	
Bjørn Åge Reinås	2013	1 år	Sum; 27 år



Vedlegg b. ÆRESMEDLEMMER I FROL IDRETTSLAG

Per Amdahl

Utnevnt 1988

Fremragende friidrettsutøver, lange løp og maraton, både i ung alder og som godt voksen i veteran VM. Hans beste resultat kom i 1967 og 1968 da han i NM tok hhv sølv og bronse i maraton. I veteran NM har han bl.a. 5 gull på 25 km landevegsløp, samt mange hederlige plasseringer i veteran VM. Han har vært medlem og leder i hovedlaget i flere år på 1960 tallet, samt at han har vært leder i friidrettsavdelingen i 9 år.

Bjørn Bye

Utnevnt 1988

Han vil for alltid bli nevnt som O-sportens «far» i Frol il. Han var den som først begynte å være med på o-løp utenfor bygdas grenser. Han var en meget god o-løper i sin ungdom, også sett på landsbasis. Men det er likevel som idrettsadministrator han har lagt ned et ufattelig arbeid for Frol il. I en periode på 30 år var han oppmann, materialforvalter, kursleder, arrangør og kartmaker. Han tillegnet seg også bruk av data i kunsten å produsere nye kart. Dette gjorde han som en av de første i Trøndelag. Han begynte med nybegynnerkurs alt i 1963 og fikk i gang den første Skallstugguleiren først på 1970 tallet. Det må også nevnes at det var han som startet tur-o i Frol il, i 1971, det som vi i dag kjenner som «O-Trampen».

Edel Leverås Serigstad

Utnevnt 1988

En av de beste kvinnelige friidrettsutøvere Frol il har hatt. Karrieren startet rundt 1950 og sluttet ca 10 år senere. Hun var svært allsidig innen både slengball, kule, diskos og 3-kamp. Hun satte norsk rekord både i kule og slengball i 1956. Hun representerte Norge i 8 landskamper, i NM tok hun tilsammen 10 gull og et ukjent antall sølv og bronsemedaljer. I 1961 ble hun kåret til årets beste kvinnelige friidrettsutøver i Norge.

Sverre Olav Matberg

Utnevnt 1995

Fremragende resultater som skiskytter og langrennsløper, både som ung idrettsutøver og som veteran der han har gjort sine største bragder. Som veteran har han over 30 medaljer av forskjellig valør fra VM, derav mange gullmedaljer. Han er en unik idrettsutøver som bare ser ut til å bli bedre med årene. Han var også en meget god syklist i sin ungdom. Administrativt har han vært med og trukket i trådene i ski/skiskytteravdelingen i en årrekke. Han har i dessuten vært leder i Nord-Trøndelag Skiskytterkrets i flere ti-år.

Annar Berg

Utnevnt 1998

Meget god o-løper som representerte Frol il sammen med Bjørn Bye i den moderne o-idrettens begynnelse sist på 1950 og 1960 tallet. Sammen med Bjørn Bye startet han opp med nybegynnerkurs i orientering i 1963. Han var også en meget god stafettløper for fridrettsavdelingen. I tillegg kan også nevnes fine resultater i skiskyting, spesielt i stafett på 1960 tallet sammen med Olav A. Veie og Sverre Matberg. Medlem av hovedstyret i mange år fra 1965 og framover, både som leder og nestleder. I tillegg har han vært leder i o-avdelingen i mange år. Han har også vært engasjert i driften av «Skallstuggu».

Jostein Moksnes

Utnevnt 1998

Han har vært en av Frol il beste løpere på distanser fra 1.500 og opp mot 10.000 m, men også terrengløp og landevegsløp har vært hans store styrke. Også som veteranløper har han mange gode resultater. Det har blitt mange klasseseirer både på bane og landeveg, og han har hentet heim flere sølv og bronsemedaljer fra veteran NM. På den administrative siden har han mange år i styret av fridrettsavdelingen, bl.a. to år som leder. Som Tormod Sivertsen er han en engasjert funksjonær ved arrangement på Moan. Han er også forbundsdommer i friidrett.

Hans Moltzau

Utnevnt 1998

Han kom inn i hovedlaget i 1974, da han tok over som kasserer/forretningsfører etter Henrik Sandstad. Etter 5 år i hovedlaget ble det besluttet at hver avdeling i Frol il også skulle være selvstyrt, økonomisk. Ble valgt inn som o-avdelingens kasserer/forretningsfører og ble med i denne avdelingens styre i nye 20 år. I samme tidsrom var han med i 3 hovedkomiteer som forretningsfører, da Frol il arrangerte NM i orientering i 1981 senior (sammen med Verdal OK), i 1992 junior og 1995 natt. Fra 1975/76 medlem/leder i tur-o-komiteen som arrangerer «O-Trampen», o-avdelingens velkjente trimarrangement.

Fritjof Sandstad

Utnevnt 2010

Han har arbeidet aktivt i Frol IL siden 1970 og innehatt tillitsverv og trenerroller i 40 år da han ble utnevnt som æresmedlem. Han har vært aktiv o-løper og var med da Frol IL utviklet seg til en betydelig orienteringsklubb nasjonal. Han har vært leder av hovedlaget, O-avdelingen og styret for Skallstuggu. Han har i det siste 10-året lagt ned en formidabel innsats for orienteringsutøvere både i klubb, krets og på landsnivå. På utdelingstidspunktet var han trener for mange av landets beste juniorer og har mottatt æresbevisninger nasjonalt for sin innsats, bl.a. kåret til "årets ildsjel" av O-forbundet i 2006..

Olav Martin Indgaard

Utnevnt 2010

Han har vokst opp med O-aktivitet og har i 40 år både vært aktiv o-løper og leder av hovedlaget, administrativ leder for skiavdelinga, o-avdelinga og Stiftelsen Skallstuggu. Han har vært leder av Orienterings-kretsen og for flere nasjonale mesterskap i orientering. Han har lagt ned en stor innsats sammen med Fritjof Sandstad for å utvikle Frol IL orientering til en nasjonal klubb i tillegg til å ivareta en stor bredde innen orientering for alle aldersklasser.

Pål Haugskott

Utnevnt 2010

Han har vært løypekjører og reparatør av lagts prepareringsmaskiner siden Frol IL startet oppmed løypekjøring på Frolfjellet og i lysløypa i Jamtkneppet fra midten av 70-tallet. Han har på utdelingstidspunktet 40 års uvurderlig dugnadsinnsats til glede og nytte for aktive skiløpere og tusener av mosjonister som benytter turløypenettet til Frol IL.

Ragnvald Fossen

Utnevnt i 2011

Han ble utnevnt for aktive 65-årig medlemskap i Frol IL og en stor dugnadsinnsats gjennom mange tiår. I utdelingsåret var han fortsatt aktiv i seniorgruppa.

Robert Ekpete

Utnevnt i 2013

Han var svært aktiv i friidrett på 70 og 80-tallet. Han ble den første mannen fra Frol IL som tok gull i Hoved-NM på bane. Dette greide han sensasjonelt i 1982 bare 19 år gammel på 110 m hekk. Han vant samme øvelse i NM også i 1984, 1985 og i 1986. I landskamp mot Sverige i 1984 vant han 110 m hekk på tiden 13.99 og dette resultatet sto som norsk rekord på distansen i 6 år. I 1985 ble han norgesmester i 10-kamp. Beste resultat fikk han samme år i USA med poengsummen 7709. Roberts tid på 110 m hk er ennå – 29 år seinere - slått bare av 4 nordmenn. Hans 10-kampresultat holder i 2013 fremdeles til 9-plass på ”alle tiders” norgesstatistikk.

Vidar Venås

Utnevnt i 2013

Han var leder, trener og instruktør for O-avdelinga fra 1973 til 1976. I perioden 1983 til 1985 sto han bak omstrukturering og omorganisering av avdelingen. Han var også leder i 1991 og 1992. Han var sentral i planleggingen av jr.NM i 1992. Han var i 1973 løpsleder for landsleiren O-troll og medlem av hovedkomiteen for NM jr i 1992 og natt-NM i 1995. Han var en utrettelig utvikler av O-Trampen medlem av O-Tramkomiteen fra 1974 til 2005. Han hadde også mange verv i O-kretsen på 70-tallet. Han gjorde en kjempeinnsats for å få ført fram strøm til Skallstuggu og i utbyggingen av Skallstuggu i 1988 som dugnadsleder og leder av byggekomiteen. Vidar fikk Levanger kommunes kulturpris i 1988 for sin innsats for idretten i Levanger og Frol IL.

Ole A. Hustad

Utnevnt i 2013

Han kom med i idrettsarbeid i 1970 og var på 70 og 80-tallet trener i løp og langrenn og aktiv utøver. Han var leder av skiavdelinga i flere lange perioder fra midten av 80-tallet og til 2002. Han har vært leder av Frol IL i periodene 1990-1993, 2003-2009 og 2012- . Han har særlig bidratt til at laget siden 1990 har hatt prepareringsmaskin for skianlegget og turløypene på Frolfjellet. Han har videre vært «lagets» busskjører til O-løp i inn og utland, Holmenkollstafetten i mange år og på samlinger og konkurranser for langrenn rundt om i Norge for Frol IL og Nord-Trøndelag Skikrets. Han var sentral i oppstarten og utbyggingen av Frolfjellet skisenter. Han var med i Hovedkomiteen og hadde sentrale verv for alle O-NM fra 1981, Hovedlandsleiren i 2006 og NM i skiskyting i 2010.



ÆRESMEDLEMMER I FROL IDRETTSLAG SOM HAR GÅTT BORT

Tormod Okkenhaug

Utnevnt: 1978

Langrennsløper for Frol IL tidlig på 1920 tallet. Hører heime blant de gode skiløperne fra Okkenhaug under den såkalte «Lianperioden». Mangeårig medlem i hovedstyret, blant annet leder i 6 år mellom 1910 og 1925.

Didrik Lian

Utnevnt: 1978

Fremragende langrennsløper, en av landets beste i 1920/1930 årene. (Født 1901) Vant omtrent alle skirenn som ble arrangert i Trøndelag i flere år sammen med sine langrennsløperbrødre. Mangeårig medlem av hovedstyret på 1920 tallet.

Monrad Lian

Utnevnt: 1978

Fremragende langrennsløper, også en av landets beste i samme tidsrom som broren Didrik. De to karene som var født omkring 1900, og var to av syv brødre som gjorde seg så bemerket at tida ble omtalt som «Lianperioden» i ski-Norge. Både leder og medlem av hovedstyret i flere år på 1920 tallet.

Henrik Sandstad

Utnevnt: 1978

Han hadde ingen store meritter å vise til som idrettsutøver, men tok det igjen i fullt monn på den administrative siden. Han var med i hovedstyret mer enn 20 år, bl.a. som kasserer/forretningsfører i 20 år. Pådriver til starten av «Hårskall-trampen» og ikke minst som utrettelig ildsjel under byggingen av «Skallstuggu». Der var han altnuligmann i hyttestyret, stod for innkjøp av varer, og var «vaktmester» et imponerende antall år.

Andreas Eldnes

Utnevnt: 1978

Kom fra Målselv til Levanger i 1953 og ble en av Frols beste friidrettsutøvere som veteran, både på 100 , 200 , 400 og 800 meter. Han har bl a 24 NM gull, 9 Nordiske gull, 1 Europamesterskap gull, samt noen sølv og bronsemedaljer fra EM og VM. Han har vært leder i friidrettsavdelingen i 9 år, trener i samme avdeling i omtrent 30 år fra 1955 og utover, samt medlem i styret for «Skallstuggu» i 15 år.

Paul Troseth

Utnevnt 1978

Fremragende friidrettsutøver fra Okkenhaug i unge år. Spesielt nevnt som trener og organisator for de yngre. Leder i det kommunale idrettsutvalg i flere år på 1950 tallet. Som leder her arbeidet han aktivt for at det ble bygd ny idrettsbane ved den nye Leira skole. Det vi i dag kjenner som

Leirabanen nedenfor Frol Oppvekstsenter. Leder og medlem av hovedstyret i flere år på 1940 tallet. Leder i byggekomiteen for «Skallstuggu», 1.byggetrinn ferdig i 1970.

Sverre Segtnan

Utnevnt 1978

Fra 1931 og fram til krigen var han en av kretsens beste friidrettsutøvere. Han var svært allsidig og ble kretsmester flere ganger både i 5-kamp og 10-kamp. Han var leder i hovedstyret i tre år, fra 1929-31. Det var likevel for ungdommen og friidretten i Frol il han la ned sin største innsats. Han var bl a friidrettstrener og fikk i gang den første innendørs trening i friidrett på vinters tid , på «Breidablikk» Okkenhaug , før 1940.

Gunnar Alstad

Utnevnt 1978

Meget god skiløper (langrenn), som representerte Frol il på landsrenn og i Holmenkollen, med fine resultater. Medlem i hovedstyret i mange år både på 1950 og 1970 tallet, som leder, kasserer og styremedlem. I tillegg 10 år som leder i skiavdelingen på slutten av 1950 og begynnelsen av 1960 tallet. Som et artig ting kan nevnes at han laget sin egen «lysløype» ved gården alt i 1948, der han trente på kveldstid.

Ottar Indgaard

Utnevnt 1988

God friidrettsutøver, spesielt som stafettløper i unge år. Kanskje ingen har så lang og enestående administrativ innsats i Frol il , bl a som leder i hovedlaget i 15 år. Han var også medlem i hovedstyret i 30 år, tilsammen var han med i styre og stell i Frol il i over 45 år, første gang innvalgt i friidrettsutvalget i 1956. Det er også lagt vekt på hans vennlighet og evne til inspirere de som var ansvarlige rundt om i avdelingene, også de som var aktive utøvere.

Per Hammer

Utnevnt i 1983 etter sin død

God friidrettsutøver og stafettløper. Enestående administrativ innsats med 15 år i hovedstyret, bl a som leder i 12 år. Også en av ildsjelene for bygging av «Skallstuggu» og anlegg av skiløypene i Frol, samt pådriver for å få i gang fjelløpet «Hårskalltrampen». Det må også legges vekt på hans spesielle evner til å få med og organisere andre. I hans ledertid økte bl.a. medlemstallet i Frol il fra 400 til 1200, ved de dør til dør aksjoner han fikk satt i gang i hele bygda, og også på grunn av den unike kontaktflate han hadde til alle folk og andre organisasjoner i Frol.

Tormod Sivertsen

Utnevnt 1998 (gikk bort i 2014)

Det er som aktiv utøver innen kastøvelser, spesielt spyd at han har vært god. Han har personlig rekord tett opp mot 55 m i spyd. Den store innsatsen for Frol il har han lagt ned på den administrative siden. Det er håndballen i Frol il som har nytt godt av Tormods utrettelige engasjement. Han var styreleder for håndballavdelingen sammenhengende i 10 år fra 1963 til 1973. Dessuten har han vært trener i minst like mange år. Også på friidrettsbanen på Moan har han vært engasjert i alle år som funksjonær ved store arrangement.

Vedlegg c. Mottakere av innsatspokaler i 25-årsperioden

For år	Navn	Idrett	Alder	Prestasjon
1988	Ingrid Vatn			Orientering og ski
1988	Frode Reinsberg			Friidrett
1989	Marit Linnea Graadal			
1989	Bjørn Ståle Eikrem	Langrenn		
1990	Espen Pedersen	Langrenn		Kretsmester og mange førsteplasser
1991	Kari Hynne	Handball	16	
1992	Ikke utdelt noen pokal			
1993	Thomas Skaare		16	
1994	Berit Hynne	Handball	15	Kretsmester i P14 + regionlag
1996	Lars Viken	Friidrett		
1997	Solveig Vassenden	Orientering		
1997	Andreas Moe	Friidrett		
1998	Lisabet Sorte	Langrenn		
1998	Vegard Løvås	Langrenn		
1999	Siri Langseth	Handball		
1999	Ståle Sivertsen	Langrenn		
2000	Ida Tangen	Friidrett		
2000	Roar Sivertsen	Langrenn		
2001	Kine Sofie Sandstad	Orientering		
2001	Hans Erik Bragstad Vist	Friidrett		
2002	Helene Hvidsten	Friidrett		
2002	Erlend D. Rolien	Friidrett		
2003	Isa Mari Sandstad	Orientering		
2003	Torje Klevmo	Friidrett		
2004	Kirsti Løvaas	Friidrett og ski	16	Dobbelt midnorsk mester ski +
2004	Ulf Forseth Indgaard	Orient./Friidrett	17	Sølv i Hovedløp. KM 800 m
2005	Elen Kathrine Skjerve	Orientering	16	Sølv HL + mange nasj. Pl.
2005	Jo Forseth Indgaard	Orientering	15	Nasjo. God + friidr. + langrenn
2006	Runa Matberg	Orient. + skisk.	16	Gode plasseringer
2006	Håvard Vassenden	Orientering	18	KM, nasj. Gode pl. 4 NM natt
2007	Kari Eggen Skaufel	Handball	15	Aktiv og god spiller + lagbygger
2007	Stian Berg Sandhåland	Handball	15	Aktiv spiller, dommer og trener
2008	Sigrid B. Haugenes	Langrenn	15	Aktiv og forbilde
2008	Simen Wold Stavrum	Orientering	17	Aktiv, miljøskaper og ivrig
2009	Inga Sirum	Orientering	18	Toppllasseringer i krets + stafett
2009	Espen Tronstad	Handball	16	På regionlag, talent og trener
2010	Anne Engen Andersen	Friidrett	15	Løp, hopp og kast
2010	Martine Østraat Røkke	Skiskyting	15	Prestasjoner i krets og Midt-Norge
2011	Paul Sirum	Orientering	17	Sølv HL sprint og bronse NM jr. stafett
2011	Janne Håvelsrud Eklo	Handball	15	Gull NM med regionlag og svært aktiv
2012	Line Sundsvik	Orient. og ski	18	Mange gode prestasjoner i O og Ski
2012	Jonas Ressem	Orientering	17	Landslagsoppgave og av landets beste
2013	Stian Sundsvik	Orientering	18	Topp prestasjoner i orientering og langrenn

Vedlegg d. Mottakere av vimpel i 25-årsperioden

For år	Navn	Idrett	Alder	Prestasjon
1990	Sverre Matberg	Ski		Dobbelt i VM + sølv på stafett i VM vet.
1990	Magni Skille	Ski		Sølv i landsrenn for HC i Holmenkollen
1996	Lars Erik Ulseth	Friidrett		NM-medalje i sprint
1997	Frank Fiske	Friidrett		NM-medaljer sprint, bl.a. gull 400 m 98
1998	Jo Severin Matberg	Skiskyting		Medalje i Nordisk
1998	Steinar Flatås			Mest for administrative oppgaver
1998	Olav Martin Indgaard			Mest for administrative oppgaver
1998	Ole A. Hustad			Mest for administrative oppgaver
1998	Fritjof Sandstad			Mest for administrative oppgaver
1998	Trond Støre			Bronsemedalje NM 4 x 400 m stafett
1998	Jon Martin Denstadli			Bronsemedalje NM 4 x 400 m stafett
2000	Ida Tangen	Friidrett		Gull i spyd i UM
2002	Erlend D. Rolien	Friidrett		UM sølv på 3 000 m Bislett
2003	Torje Klevmo	Friidrett		UM bronse på 800 m Overhalla
2003	Hans Erik Bragstad Vist	Friidrett		Gull høyde og lengde + mange medlj.
2004	Helene Hvidsten	Friidrett		UM Bronse på 300 m hekk
2004	Ulf Forseth Indgaard	Orientering		Hovedløpet sølv
2005	Elen Kathrine Skjerve	Orientering	16	Hovedløpet sølv
2006	Jo Forseth Indgaard	Orientering	16	Gull HL og 1500 m hind, terl, sølv 4x1500 m NM
2006	Johan Bjørnaas	Friidrett		Sølv 4 x 1500 m, bronse 4 x 400 m NM
2007	Håvard Vassenden	Orientering	19	Bronse NM jr. stafett i orientering
2007	Øystein Haug	Orientering	18	Bronse NM jr. stafett i orientering
2007	Mari Riseth Guin	Friidrett	21	Bronse NM jr 3 000 m
2008	Ivar Lundanes	Orientering	18	Sølv NM senior stafett/Gull NM jr stafett
2009	Inga Sirum	Orientering	18	Bronse NM jr. orientering, stafett
2010	Tore Svendgård	Hovedlaget		Vimpel for 19 år i hovedstyret. 17 som kasserer
2010	Marit Hæreid Sandstad	Orientering		Mange år som leder, fotograf og markedsfører
2010	Magnhild Forseth	Orientering		Mange år som leder og inspirator, oppmann
2010	Jo Severin Matberg	Skiskyt./O		For kjempeinnsats i nytt skianlegg og trenerjobb
2010	Anders Magerøy	Orientering		Bronse NM. Jr. stafett
2010	Paul Sirum	Orientering	16	Sølv HL sprint og bronse NM jr. stafett
2010	Carl Petter Lyngen	Orientering		Sølv NM jr. mel. og bronse NM jr. stafett
2010	Stian Sundsvik	Orientering		Bronse HL lang distanse
2010	Yngve Skogstad	Orientering		Bronse NM ultralang (gull i VM jr. 2011)
2010	Anne Enger Andersen	Friidrett	15	Gull; NM mkamp og h UM. Sølv; h jr. og l innen
2010	Hallgeir Aspli	Friidrett		Bronse NM terrengløp
2010	Håvars S. Rosenlund	Friidrett		Gull 60 m hekk, sølv lengde + 100 m hk UM
2011	Lars Skjeset	Orientering	Sen.	Gull NM mellomdistanse
2011	Sindre Rønning	Orientering		Bronse NM ultralang
2011	Jonas Ressem	Orientering	16	Bronse HL
2012	Janne Håvelsrud Eklo	Handball	15	Gull NM med regionlag
2013	Line Sundsvik	Orientering		Sølv i jr.NM i stafett
2013	Eirin Svanøe-Hafstad	Orientering		Sølv i jr.NM i stafett
2013	Mathilde Rundhaug	Orientering		Bronse jr.VM og sølv i jr.NM i stafett
2013	Hans Lund	Orientering		For 30 års arbeid med arrangement i mange avd.
2013	Audun Jermstad	Trim		Kasserer og oppfølger i 22 år i avdelinga

