



ÅRSMELDING FROL IL FRIIDRETT 2023

Styrets sammensetning:

Leder: Bente Kjønstad

Arrangement: Vegar Sellæg

Sekretær: Astri Farbu

Kasserer: Hallgeir Aspli

Styremedlem: Hartvik Mård Eliasson

Styremedlem: Lena-Mari Solberg Aas

Varamedlem: Jens Tore Lien

Ulike funksjoner/ansvarsoppgaver som hører til i avdelingen:

Statistikk er blitt ivaretatt av Roland van der Tillaar

Starter: Jostein Moksnes

Styrets arbeid:

3 styremøter, i tillegg årsmøte på Trønderhallen 6.Mars.

I forkant av arrangementene har det blitt gjennomført arbeidsmøter etter behov, i forkant av arrangement.

Styret har hatt ansvar for planlegging, koordinering og gjennomføring av arrangement og treningstilbud.

Representasjoner:

Årsmøtet for Hovedlaget, samt på fire andre hovedlagsmøter: Bente. Vegar har også representert på flere hovedlagsmøter. Kretstinget 16. Mars: Vegar og Bente deltok (alle i styret ble invitert). Vegar ble i 2023 valgt inn som styremedlem i Norsk friidrettsforbund.

Høstmøtet på Steinkjer, samt et sonemøte med kretsen på teams: Bente

Olav Aspli er styremedlem/kasserer i St. Olavsloppet og varamedlem i Hovedlaget.

Vurdering av aktivitet i forhold til mål

Det har vært en prioritert oppgave å ha et treningstilbud og gjennomføre arrangement for en allsidig gruppe.

Gjennomført aktiviteter og arrangement:

- *Vintertreninger på sprintmatten i Trønderhallen torsdager fra kl. 18-20, der både eldste og yngste gruppe har trent. De over 12 år har ofte først vært ute og løpt før innetrening.*
- *Treninger tirs- og torsdager startet opp på Moan som normalt etter påske og fortsatte frem til høstferien. Friidrettsskole for aldersgruppen 7-11 år 6 tirsdager i mai-juni, med 45 påmeldte.*
- *Fra mai kom fellestreningene med Verdal FIK i gang igjen. Dette samarbeidet har gjort at det har vært nok instruktører tilgjengelig for de ulike aldersgruppene, og slik at det har blitt instruert i de aller fleste friidrettsøvelsene. Et veldig positivt samarbeid, og ikke minst miljøskapende for alle.*
- *Etter høstferien har sprintmatten på Trønderhallen vært treningsarena torsdager. Det har deltatt opptil 15 i den yngste gruppen, relativt få i eldste gruppe.*
- *Noen av Frol,s utøvere over 13 år har i vintersesongen trent med Steinkjer FIK,s løpegruppe, samt har noen benyttet seg av tilbudet om åpen hall lørdager og kretstreninger mandager i Steinkjerhallen.*

Treningstilbudet har vært stabilt vår og høst 2023, men færre tilgjengelige trener-ressurser i selve sommerferien. Antall aktive som har deltatt på stevner og løp har holdt seg stabilt. Det har vært økende antall utøvere i den yngste gruppen på trening i sesongen 2023, rekruttert fra friidrettsskolen.

Treningene inne på sprintmatten høsten 2023 har hatt bra oppmøte spesielt blant yngste gruppe (7-11-åringene). Ungdomstrenerne Matteus og Fredrik har hatt ansvar for den yngste gruppen denne høsten.

Arrangement i regi av Froil friidrett:

- **Tine-stafetten 9.mai**



- ***85 påmeldte lag fra 6. til 9. klasse fra både Verdal og Levanger. Tine-stafetten ble nok en gang et flott arrangement, med Hartvik og Vegar ved roret, og veldig fornøyde elever og lærere.***

- ***T-A sprint på Moan, 6.juni: med ca. 60 påmeldte i alderen 8-17 år. Flest deltagere mellom 8-11 år, der Froil stilte med flest utøvere, påmeldinger fra 4 klubber i Nord-Trøndelag.***





- ***9. Friidrettsskole i regi av Frol il friidrett: Et viktig rekrutteringsarrangement for friidrettsavdelingen. Våren 2023 fikk ca 45 deltagere, i hovedsak fra alderen 7-11 år delta på 6 tirsdager med friidrettsskole. Det er ønskelig å kunne få med enda flere 11-12-åringene (men det er visst en generell utfordring uavhengig av type idrettsskole). Fine tilbakemeldinger fra fornøyde barn og foreldre. Coop Extra sponset noe av frukten. Kaja Skarland koordinerte friidrettsskolen, og flere ungdommer var instruktører.***



Frukt til slutt

- **St. Olavsloppet:**
- ***Frol er medarrangør. Loppet ble gjennomført igjen i 2023, fra Østersund til Trondheim. Ca 130 lag deltok, men fortsatt få lag til et såpass stort arrangement.***
- ***Gode, robuste ildsjeler stilte opp på vegne av Frol friidrett også på dette løppet, 55 frivillige (med en imponerende høy gjennomsnittsalder) stilte opp for Frol, fordelt på tre etapper: Veksling ved Mule. innkomst 1.dag, start 2.dag.***
- ***Det er ønskelig at Frol il stiller med lag til St.Olavsloppet, en eller flere dager. Det er da behov for en lagkoordinator.***



- **Levanger-stafetten arrangeres fast torsdag under Levanger-martnan (3.august i 2023), med 40 påmeldte lag, dobbelt så mange lag som de forrige 5 årene. Flott samarbeid med LHK, som stilte med hele 9 lag, og like mange trafikkvakter. Fin stemning under stafetten og gode tilbakemeldinger fra løpere, foreldre og tilskuere.**



Ved start



Frol il,s damelag, med seier over LHK-damer



J. 13-14 år, Frol,s 2.lag



Mix 8-10 år

- ***Myldre-stevne ble gjennomført 26.september, med hele 75 deltagere i alderen 5-12 år. Allidrettslever fra både Nessegutten og Frol stilte, i tillegg til deltagere fra andre skolekretser i Levanger, samt fra Verdal.***

Deltagerpremie (medalje og t-skjorte) til samtlige, i tillegg til frukt.



- **10-årsjubileum for Folkeløpet 2014-2023**

1. Oktober var det 10 - årsjubileum for Folkeløpet. 130 påmeldte barn til barneløpet og hele 100 påmeldte til hovedløpet (7-km-løypa) (3. beste deltagerantall siden oppstart i 2014). I herreklassen var det to løpere som løp under løyperekorden, der Tobias Alstad vant. Arrangementet fikk utmerket tilbakemelding fra både deltakere og foreldre/publikum samt god omtale i lokalavisene I Levanger og Innherred.



Folkeløpet



Funksjonærer samlet ved saftstasjon.



Målområde for Folkeløpet

Større friidrettsstevner med Frol-utøvere:

- **Lillehammer Veidekkelekene:**



Mari (13), Kristina (12) og Johan (11)



Mats (17)

- **T-A sprint finale på Steinkjer:**



**Gode prestasjoner av både Mari (13 år), Ronja (14 år),
Trygve (12år) og Kristina (12 år) og samtlige oppnådde pallplass (er).**

- **Lerøylekene i Trondheim: Nord-Trøndelag friidrettskrets tok en knallfin samlet 2 plass!!**



Mari og Ronja med pokalen



Mari

Mari Solberg Opdal hentet gullet i Stavhopp med ny pers. 2.31, Jens Susegg Lien sprang inn til en flott 3 plass på sin 600m. Solveig Leithe sprang også fort! Det ble en 4 plass på 600m, hun sprang så videre til Trondheim maraton og vant sin klasse. Søndag sprang hun 1500m å kom på en velfortjent 2. plass.

Ronja Eggen sprang superfort som vanlig, på sin 60m kom hun videre til finalen og tok en flott 4 plass! Ronja vant sitt heat på 200m, men her var dessverre tidene bedre i de andre heatene.

Gratulerer alle sammen med råe prestasjoner for laget!!



Jens



Solveig



Ronja

- **UnqdomsMesterskapet /UM 2023:**

Mats Engan Heggelund (17) deltok på 3000m i UM både innendørs og utendørs, i tillegg til NM i terrengløp, der han ble nr. 4 i sin årsklasse.

Mats satser langdistanse og går friidrettslinja ved Steinkjer VG-skole.

Løp utenfor bane:



Kjempeløp av Tobias på Hytteplanmila!

Tobias Alstad løp inn til 28. plass på løpet Hytteplanmila i Røyse i Hole kommune.

Han løp på den knallsterke tiden **30.32!** Det er den raskeste tiden på distansen av en Froling siden Eimund Aamot løp på 31.11 på Lerkendal i 1987.

Vinner av løpet ble på herresiden Narve Gilje Nordås på tiden 27.58. Kvinneklassen ble vunnet av Hanne Maridal på tiden 32.46.

Over 4000 løpere deltok i det populære milløpet en drøy times kjøring utenfor Oslo.

Andre frolinger som har deltatt i lokale løp (Elveløpet og Folkeløpet): Ulf Forset Indgaard, Rolf Alstad, Hermann Leithe, Jo Langøygard, Terje Hofstad, Øystein Brenna og ungguttene Mats Heggelund, Ludvig Langøygard og Even Sivertsen. Mange frolinger deltok i Trondheim Maraton, der Sondre (16 år) og Solveig Skoglund Leithe (13 år) samt Selma Langøygard (13 år) løp veldig godt på 10km. Solveig vant klasse 13-14 år. Flere enda yngre Frol-utøvere løp 5-km-løypen i Trondheim.

Frol il har også habile løpere som er bosatt utenfor Trøndelag, deriblant Einar Bredeli, Even Magnus Aspli, Hallgeir Aspli, Magnus Nordøy.

Löplabbet 5k Challenge

17. august arrangerte Skjalg IL og Löplabbet baneløpet «5000m Challenge» på Stavanger Stadion. Even Magnus Aspli og Einar Bredeli representerte Frol IL. Begge stilte i klassen Menn Senior, mosjonsheat 3 (sub elite). Oljehovedstaden kunne skilte med perfekt løpevær denne sensommerkvelden – lettskyet pent, 18 grader og vindstille! Formene på løperne viste seg også å være brukbar. Einar løp inn til en sterk 3.plass med tiden 16.57,05 og Even Magnus ble klokket inn på 17.15,55, som holdt til en 7. plass



0

- **Høstavslutning**



Det har blitt tradisjon, og et populært trivselstiltak, i samarbeid med Verdal FIK, med pizza på Moan på høstens siste utendørstrening. Aktivitetsløype og alternative stafetter siste treningskveld. Trivelig for store og små.

- **Sponsorer:**

Friidrettsavdelingen har ingen hovedsponsor, men G-Sport /nå Intersport, har sponset en del løpe-singleter fra Craft, og noen klubbjakker til aktive. Medlemmer får 30% rabatt på treningstøy fra Craft. Klubben sponser ytterligere 20% til klubbens utøvere, slik at det blir totalt 50% rabatt, med mål om at flest mulig velger å benytte klubbdrakt.

Intersport har også sponset deltagerpremier til friidrettsskolen og premier til Moan-stevnet og Folkeløpet.

Innherred sponser avdelingen to annonser i året. I 20283 ble begge annonsene brukt til Folkeløpet.

Til Folkeløpet sponset Bama bananer og Mikkeltaug gav bringebærjuice. Premier ble sponset av Trønderhallen, Inter Sport, Apotek Vitus, Thon Hotel Backlund og Fæby.

- **Moan**

Utendørs-fasilitetene for friidrett er bra. Levanger Arena har alltid vært en positiv og god samarbeidspartner for friidrettsavdelingen, og bistår på beste måte med praktiske gjøremål som vedlikehold og planlegging som kreves på friidrettsbanen. De er også kjent med at det er stor slitasje på utstyr som brukes, og at en del forsvinner. Skolene og studenter ved Nord bruker Moan og utstyret. Et spørsmål her er om det bør kreves inn en egen leie for bruk av friidrettsutstyret i garasjen, da en del av utstyret tilhører Froil. Høydestativene er veldig slitte, samt er resultat-tavlen ødelagt. Det er behov for et eget mattehus, slik at stavmattene blir lett tilgjengelige for å kunne øve på stavhopp. Barna synes det er veldig gøy med stav. Det er i utgangspunktet eier av friidrettsanlegget, Levanger kommune, som skal skaffe standardutstyret til friidrettsanlegget. Et mattehus vil også rydde plass for stavmattene i garasjen, slik at det for øvrig blir enklere å få struktur og oversikt i utstyrsgarasjen.

Når det gjelder trening inne på vinteren, så hadde det vært ønskelig med mer plass enn sprintmatten i Trønderhallen. Spesielt for mer helhetlig basis- og teknikktraining. Særlig den yngste gruppen kunne da fått mer allsidig friidrettstrening, men generelt bedre plass kunne gitt et bedre helårstilbud for friidrett i Levangerområdet. Steinkjer-hallen er en perfekt arena for innendørs friidrettstrening, men spesielt for de yngste utøverne kan det være krevende å måtte tilbringe 90 minutter i transport en ettermiddag for å trene.

- Oppsummering

Mange av de som deltar på friidrett er også aktive innen andre idretter, noe som gjør at deltagerantallet på treninger varierer endel i løpet av sesongen.

I 2023 har ca 50 i alderen 7-18 år, samt en senior og to veteraner, deltatt på stevner for Frol friidrett. I tillegg er det veldig mange 5-6-åringene som deltok på Myldrestevnet i høst. Flere fra 14 år og eldre har deltatt på lengre løp (10 km-halv + helmaraton).

Klubben har en utøver som går landslinja på Steinkjer videregående og som satser løping.

Det har vært veldig positiv oppslutning omkring en del av stafettene. Mange foreldre på tvers av ulike idretter har bidratt aktivt til å finne løpere og danne lag. Dette håper vi fortsetter. Stafettløping virker samlende, og er ofte en fin innfallsvinkel til friidrett.

Friidrettsskolen er et veldig positivt tiltak, og førte i 2023 til bra rekruttering i alderen 7-11 år. Det vil være viktig å kunne gi et stabilt og varierende treningstilbud til denne gruppen fremover. Pr i dag er det ungdommer som i stor grad er instruktører for dem. Det er også en fin måte å beholde ungdommene videre i klubben.

Styret har vært fulltallig i 2023, og i tillegg er ansvarlig for yngste gruppe på plass. Til utendørssesongen starter vil det være behov for en-to trenere til. Det bør være en prioritert oppgave for friidrettsavdelingen å ha nok trenere, for å kunne fortsette å kunne gi et stabilt treningstilbud til ulike aldersgrupper samt kunne instruere bredt. De yngste ser opp til de eldre utøverne, og det bør derfor tilstrebes at begge treningsgruppene kan trene samtidig. Blant den yngste gruppen vil økt foreldrehjelp være et nyttig supplement.

Frol friidrett har ansvaret for mange arrangement. Pr i dag er det ingen aktivitetsavgift for å delta i friidrettsavdelingen, kun medlemskap i Hovedlaget. For å kunne gjennomføre våre arrangement vil vi trenge hjelp fra medlemmer/foreldre. Vi er også veldig takknemlig for at såpass mange seniorenne og frivillige ildsjeler stiller opp.

Takk for et innholdsrikt friidretts-år og godt samarbeid.

Levanger, 28.02.2024

Bente Norhild Kjørstad, leder.



Handlingsplan for Frol il, Friidrett 2024

**Organisere treninger to ganger i uka på Moan i sommerhalvåret,
samt vurdere muligheter for løpegruppe.**

Arrangere Friidrettsskole, enten på kveldstid eller på dagtid (i skoleferien)

Arrangere Tine-stafetten i Mai

Arrangere T-A sprint/ Moanstevne i juni

Være medarrangør til St. Olavsloppet i Juni

Arrangere Levangerstafetten i August

Arrangere Moan-stevne/myldrestevne i August/September

Arrangere Folkeløpet i September/oktober.

**Arrangere vintertreninger i Trønderhallen samt motivere utøvere over 13 år
til å delta på åpen hall på Steinkjer**

Få til en samling av noe slag med fokus på det sosiale/høstavslutning.



Valg 2024:

Bente Kjørstad, leder, velges for 1 år. På valg. Tar gjenvalg.

Vegar Sellæg: På valg. Tar gjenvalg.

Hartvik Mård Eliasson: Ikke på valg.

Hallgeir Aspli: På valg (sa ja for et år i fjor). Tar gjenvalg for et år.

Astri Farbu: På valg. Tar ikke gjenvalg.

Styremedlem: Lena-Mari Solberg Aas. Ikke på valg

Varamedlem: Jens Tore Lien. Ikke på valg.

Nytt styremedlem: Toril Susegg

Andre oppgavene som ligger til friidrettsavdelingen og som blir ivaretatt av personer utenom styret:

Statistikk: Roland van der Tillaar

Regnskapsfører for St.Olavsløppet: Olav Aspli

Beste resultat jenter 2023

<i>Navn</i>	<i>alder</i>	<i>øvelse</i>	<i>resultat</i>	<i>vind</i>	<i>Poeng</i>
Sije Stavseth	7	60 m.	11,6		
Sije Stavseth	7	Lengde, 0,5 satssone	2,42		
Sije Stavseth	7	Liten ball, 150gr	10		
Elsa Eggen Husby	7	60 m.	12,4		
Elsa Eggen Husby	7	Lengde, 0,5 satssone	1,77		
Elsa Eggen Husby	7	Liten ball, 150gr	11		
Elsa Eggen Husby	7	600 m.	3.22,9		
Laria Talabani	7	60 m.	13,1		
Laria Talabani	7	Lengde, 0,5 satssone	1,63		
Nora Sundal	7	60 m.	13,5		
Nora Sundal	7	Lengde, 0,5 satssone	1,83		
Nora Sundal	7	Liten ball, 150gr	7,5		
Olivia Nyberg	7	60 m.	11,7		
Olivia Nyberg	7	Lengde, 0,5 satssone	2,34		
Olivia Nyberg	7	Liten ball, 150gr	13,5		
Nora Eliasson	8	60 m.	12,1	1,9	
Nora Eliasson	8	Lengde, 0,5 satssone	1,95		
Nora Eliasson	8	Liten ball, 150gr	10		
Nora Eliasson	8	600 m.	3.14,7		
Tiril Eline Krogstad	8	60 m.	13,1	1,9	
Tiril Eline Krogstad	8	Liten ball, 150gr	13		
Tiril Eline Krogstad	8	600 m.	4.16,4		
Tiril Gudding	9	60 m.	12	2,1	
Tiril Gudding	9	Lengde, 0,5 satssone	2,45	0,2	
Tiril Gudding	9	Liten ball, 150gr	13		
Tiril Gudding	9	600 m.	2.37,4		
Julia Øfsti Breiseth	9	Liten ball, 150gr	12		
Hanna Sara Stavseth	11	60 m.	10,4	1,6	
Hanna Sara Stavseth	11	Lengde, 0,5 satssone	2,94	0,1	
Hanna Sara Stavseth	11	liten ball, 150 gr	17,8		
Mali Gudding	11	60 m.	9,7	1,6	
Mali Gudding	11	Lengde, 0,5 satssone	3,04	-0,8	
Mali Gudding	11	liten ball, 150 gr	28,1		
Mali Gudding	11	600 m.	2.09,0		
Åsne Rolin Våge	11	60 m.	10,4	1,6	
Åsne Rolin Våge	11	Lengde, 0,5 satssone	2,72	0,1	
Åsne Rolin Våge	11	liten ball, 150 gr	14,9		
Åsne Rolin Våge	11	600 m.	2.50,8		
Eirin Adelis Pettersen	11	lengde innendørs	3		
Eirin Adelis Pettersen	11	200 m. innendørs	36,55		
Eirin Adelis Pettersen	11	60 m. innendørs	10,78		
Kristina Kjørstad Ukkelber	12	60 m. hekk (76,2cm)	13,41	0,6	
Kristina Kjørstad Ukkelber	12	høyde	1,15		
Kristina Kjørstad Ukkelber	12	kule, 2kg	8,65		
Kristina Kjørstad Ukkelber	12	lengde	4,45	0,8	

Kristina Kjønstad Ukkelber	12	60 m.	9,86	1
Kristina Kjønstad Ukkelber	12	slegge,2	13,96	
Kristina Kjønstad Ukkelber	12	liten ball, 150 gr	21,36	
Kristina Kjønstad Ukkelber	12	Lengde (Sone 0,5m) Inn	3,46	
Solveig Leithe	13	600 m.	2.00,87	
Solveig Leithe	13	1500 m.	5.48,9	
Mari Solberg Opdahl	13	lengde	4,13	1,2
Mari Solberg Opdahl	13	60 m.	9,38	1,2
Mari Solberg Opdahl	13	100 m.	15,4	-2,8
Mari Solberg Opdahl	13	600 m.	1.57,25	
Mari Solberg Opdahl	13	200 m.	33,73	0,6
Mari Solberg Opdahl	13	slegge,2kg	24,31	
Mari Solberg Opdahl	13	60m h (76cm)	11,67	1,2
Mari Solberg Opdahl	13	høyde	1,41	
Mari Solberg Opdahl	13	stav	2,4	
Mari Solberg Opdahl	13	Kule, 2kg	7,33	
Mari Solberg Opdahl	13	Diskos, 600gr	17,36	
Mari Solberg Opdahl	13	spyd, 400gr	20,43	
Mari Solberg Opdahl	13	liten ball, 150gr	29,05	
Mari Solberg Opdahl	13	vektkast, 4kg	8,4	
Mari Solberg Opdahl	13	60m innendørs	9,47	
Mari Solberg Opdahl	13	200m innendørs	31,47	
Mari Solberg Opdahl	13	600m innendørs	2.02,05	
Mari Solberg Opdahl	13	800m innendørs	3.15,33	
Mari Solberg Opdahl	13	stav innendørs	2,2	
Mari Solberg Opdahl	13	lengde innendørs	3,95	
Mari Solberg Opdahl	13	Høyde innendørs	1,4	
Ronja Ankjær Eggen	14	60m	8,62	-0,3
Ronja Ankjær Eggen	14	100m	14,9	-2,8
Ronja Ankjær Eggen	14	200m	28,79	0,1
Ronja Ankjær Eggen	14	600m	2.14,43	
Ronja Ankjær Eggen	14	60m h (76cm)	14,15	0,3
Ronja Ankjær Eggen	14	høyde	1,35	
Ronja Ankjær Eggen	14	Lengde	3,9	-0,2
Ronja Ankjær Eggen	14	kule	6,94	
Ronja Ankjær Eggen	14	Lengde uten tilløp	2,09	
Ksenia Feøy	18	100m	15,4m	
Ksenia Feøy	18	1500m	6.17,4	
Ksenia Feøy	18	kule 4kg	5,03	
Ksenia Feøy	18	800m	3.02,5	

Bester resultater men 2023

<i>Navn</i>	<i>alder</i>	<i>øvelse</i>	<i>resultat</i>	<i>vind</i>	<i>Poeng</i>
Roland van den Tillaar	51	100 m h 92cm	20,13	0,7	
Roland van den Tillaar	51	Diskos, 1,5kg	29,43		
Roland van den Tillaar	51	kule, 6kg	8,87		
Roland van den Tillaar	51	slegge, 6kg	27,36		
Roland van den Tillaar	51	slegge, 7,26kg	23,9		
Roland van den Tillaar	51	spyd, 700 gr	24,07		
Roland van den Tillaar	51	Stav	3		
Espen Marius Engum Torkildsen	24	800 m.	2.21,3		
Even Magnus Aspli	34	5000m	17.15,55		
Einar Bredeli	29	5000m	16.57,05		
Vegar Sellæg	45	Halv maraton			
Jo Langøygard	40	3000m	10.08,4		

Beste resultat Gutter 2023

<i>Navn</i>	<i>alder</i>	<i>øvelse</i>	<i>resultat</i>	<i>vind</i>	<i>Poeng</i>
Daniel Øfsti Breiseth	7	60 m.	12,3		
Daniel Øfsti Breiseth	7	Lengde, 0,5 satssone	1,96		
Daniel Øfsti Breiseth	7	liten ball, 150 gr	18		
Daniel Øfsti Breiseth	7	600 m.	3.06,0		
Kornelius Kristoffersen	7	60 m.	13,9		
Kornelius Kristoffersen	7	Lengde, 0,5 satssone	2,82		
Kornelius Kristoffersen	7	liten ball, 150 gr	7		
August Fuglesang Skei	7	Lengde, 0,5 satssone	1,7		
Pelle Voll Møst	7	60 m.	12,4		
Pelle Voll Møst	7	Lengde, 0,5 satssone	1,93		
Pelle Voll Møst	7	liten ball, 150 gr	12,4		
Lars Rolin Våge	7	60 m.	12,3		
Lars Rolin Våge	7	Lengde, 0,5 satssone	2,33		
Lars Rolin Våge	7	liten ball, 150 gr	11		
Lars Rolin Våge	7	600 m.	2.48,6		
Didrik Rønning Berre	7	60 m.	12,4		
Didrik Rønning Berre	7	Lengde, 0,5 satssone	2,09		
Didrik Rønning Berre	7	liten ball, 150 gr	10,5		
Didrik Rønning Berre	7	600 m.	2.48,0		
William Wabakken	7	60 m.	11,6		
William Wabakken	7	Lengde, 0,5 satssone	2,06		
William Wabakken	7	liten ball, 150 gr	11,5		
William Wabakken	7	600 m.	3.06,0		
Petter Lyster Langeland	7	60 m.	11,3		
Petter Lyster Langeland	7	Lengde, 0,5 satssone	2,24		
Petter Lyster Langeland	7	liten ball, 150 gr	15,5		
Petter Lyster Langeland	7	600 m.	11,3		
Olav Gudding	7	60 m.	11,4	1,4	
Olav Gudding	7	Lengde, 0,5 satssone	2,41		
Olav Gudding	7	liten ball, 150 gr	14,5		
Olav Gudding	7	600 m.	2.45,2		
Emil Johannes Viken	8	60 m.	12,5	1,4	
Emil Johannes Viken	8	Lengde, 0,5 satssone	2,65		
Emil Johannes Viken	8	liten ball, 150 gr	18,5		
Emil Johannes Viken	8	600 m.	3.30,4		
Konrad Agdestein Rostad	8	60 m.	11,4	1,4	
Konrad Agdestein Rostad	8	Lengde, 0,5 satssone	2,48		
Ludvig Agdestein Rostad	8	60 m.	11,4	1,4	
Ludvig Agdestein Rostad	8	Lengde, 0,5 satssone	2,5		
Markus Gilberg Haga	8	60 m.	12,5	1,4	
Markus Gilberg Haga	8	Lengde, 0,5 satssone	2,39		
Markus Gilberg Haga	8	liten ball, 150 gr	7,5		
Markus Gilberg Haga	8	600 m.	4.16,44		

Endre Skjerve Herstad	8	60 m.	10,8	1,4
Endre Skjerve Herstad	8	Lengde, 0,5 satssone	2,82	
Endre Skjerve Herstad	8	liten ball, 150 gr	19	
Endre Skjerve Herstad	8	600 m.	2.47,9	
Håkon Vaarmo	8	60 m.	12,2	1,4
Håkon Vaarmo	8	Lengde, 0,5 satssone	2,62	
Håkon Vaarmo	8	liten ball, 150 gr	20,5	
Knut Wormdal	8	60 m.	13,3	1,4
Knut Wormdal	8	Lengde, 0,5 satssone	2,49	
Knut Wormdal	8	liten ball, 150 gr	12,5	
Knut Wormdal	8	600 m.	2.54,0	
Marius Dybdah	9	60 m.	10,2	1,1
Marius Dybdah	9	Lengde, 0,5 satssone	2,79	
Marius Dybdah	9	liten ball, 150 gr	31,08	
Marius Dybdah	9	600 m.	2.12,4	
Patrik Ovesen Sundal	9	60 m.	11,9	1,1
Patrik Ovesen Sundal	9	Lengde, 0,5 satssone	2,33	
Patrik Ovesen Sundal	9	liten ball, 150 gr	15,5	
Patrik Ovesen Sundal	9	600 m.	2.58,3	
Bradley Hunt Willis jr	11	60 m.	9,3	1,9
Bradley Hunt Willis jr	11	Lengde, 0,5 satssone	3,58	-0,1
Johan Sellæg Brenne	11	diskos, 750gr	19,61	
Johan Sellæg Brenne	11	60 meter	10,62	0,1
Johan Sellæg Brenne	11	200 meter	37,63	-0,2
Johan Sellæg Brenne	11	600 meter	2,26,27	
Johan Sellæg Brenne	11	Kule 2,0kg	8,63	
Johan Sellæg Brenne	11	Spyd 400gram	17,31	
Johan Sellæg Brenne	11	60m innendørs	11,08	
Johan Sellæg Brenne		Kule, 2 kg innendørs	7,64	
Edin Mathias Dekkerhus Lian	12	60 m.	9,3	1,4
Trygve Munkeby	12	liten ball,150	37,99	
Trygve Munkeby	12	Lengde	3,81	
Trygve Munkeby	12	600 m.	2,28,9	
Trygve Munkeby	12	60 m.	9,43	0,3
Magnus Reitan	13	60 m.	9,2	1,4
Jen Susegg Lien	14	60 meter	9,18(+0,5)	0,5
Jen Susegg Lien	14	200 meter	29,97(-1,3)	-1,3
Jen Susegg Lien	14	600 meter	1.36,21	
Jen Susegg Lien	14	800 meter	2.28,34	
Jen Susegg Lien	14	1500 meter	4.44,4	
Jen Susegg Lien	14	60 meter hekk (76,2cm)	11,22	-1,5
Jen Susegg Lien	14	200 meter hekk (68,0cm)	37,27	0,4
Jen Susegg Lien	14	Kappgang 1000 meter	7,06,36	
Jen Susegg Lien	14	Høyde	1,3	

Jen Susegg Lien	14	Lengde (Sone 0,5m)	4,28	0
Jen Susegg Lien	14	Kule 2,0kg	6,58	
Jen Susegg Lien	14	Kule 3,0kg	6,89	
Jen Susegg Lien	14	Kule 4,0kg	5,94	
Jen Susegg Lien	14	Slegge 3,0Kg (119,5cm)	16,58	
Jen Susegg Lien	14	Spyd 400gram	10,75	
Jen Susegg Lien	14	Liten Ball 150gram	44,63	
Jen Susegg Lien	14	600 m. innendørs	1.43,09	
Jen Susegg Lien	14	800 m. innendørs	2.26,31	
Mats Engan Heggland	17	3000 m.	9.15,08	
Mats Engan Heggland	17	1500 m.	4.19,3	
Fredrik Kjørstad Ukkelberg	17	diskos, 1,5kg.	20,42	
Fredrik Kjørstad Ukkelberg	17	kule 5kg	10,76	

Balanse og resultat Frol IL Friidrett

Balanse per 31. desember 2023		Egenkapital og gjeld	
<i>Eiendeler*</i>		<i>Egenkapital</i>	
Bankinnskudd	346 302	Gjeld	338 356
Utestående fordringer		Gjeld ifm St. Clausloppet***	8 000
Fordring Verdal FIK (kostnadsdeling)***	6 021	Kortsiktig gjeld Trønderhallen	2 700
		Div**	3 874
kr	352 330	kr	352 330

Resultatregnskap 2023			
Inntekter		Utgifter	
Administrasjon	33 573	Administrasjon	52 800
Training/samling	-	Training/samling	24 232
Startkostnader	18 573	Startkostnader	24 340
Sponsor	-	Sponsor	-
NFFIK	-	NFFIK Medlemskostnader	7 200
Frol Hovedlag	54 891	Frol Hovedlag	-
St. Clausloppet	24 000	St. Clausloppet	-
SMN Sparebank	7 714	SMN Sparebank	-
Andre driftsinntekter	-	Andre driftskostnader	-
		Utøverstøtte	36 882
Sum inntekter	138 758	Sum utgifter	145 453,11
<i>Overskudd til egenkapital</i>	-6 636		

Friidrettskolen • Tilstøtningen
 Folkeløpet og Løvangerstafetten
 LAM-midler fra Hovedlaget
 St. Clausloppet
 Plaster • Samfunnsutbytte

Administrasjon/arrangement
 Reise/overnatting ifm konkurranser og samlinger
 Innkjøp av klær
 Gjøvel/premier
 Løvsager lyd
 Annonser
 Trykking av startnummer
 Løis Tidtakerbriller
 Trenerens
 Innkjøp stov
 Div annet materiale

Training/samling
 Løis Trønderhallen og Moan
 Trenergodtgjørelse/ljeregodtgjørelse

Startkostnader divlep

Medlemskostnader NFFIK

Balanse per 31. desember 2022		Egenkapital og gjeld	
<i>Eiendeler</i>		<i>Egenkapital</i>	
Bankinnskudd	366 903	Gjeld	345 012
Utestående fordringer		Kortsiktig gjeld Trønderhallen	1 440
Fordring Verdal FIK (kostnadsdeling)	5 239	Trenergodtgjørelse	8 250
		Gjeld ifm St. Clausloppet	7 500
kr	362 202	kr	362 202

Resultatregnskap 2022			
Inntekter		Utgifter	
Administrasjon	22 726	Administrasjon	47 530
Training/samling	-	Training/samling	44 265
Startkostnader	11 516	Startkostnader	13 430
Sponsor	-	Sponsor	-
NFFIK	13 565	NFFIK	3 700
Frol Hovedlag	58 935	Frol Hovedlag	-
St. Clausloppet	24 500	St. Clausloppet	-
SMN Sparebank	4 09	SMN Sparebank	-
Andre driftsinntekter	-	Andre driftskostnader	4 543
Sum inntekter	137 872	Sum utgifter	119 527
<i>Overskudd til egenkapital</i>	18 144		



