



ÅRSMELDING 2022

ÅRSMELDING

IL JOTUN FRIIDRETT

for perioden

1. januar 2022 til 31. desember 2022

PÅ VEG MOT HUNDRE!



Postadresse
IL Jotun
Postboks 65
6882 Øvre Årdal

Besøksadresse
Jotunhuset, Øvre Årdal
E-Post
post@iljotun.no

www.iljotun.no

Bank
3705 39 43471
Foretaksregisteret
975 702 308



1. Styret si samansetjing

- Leiar Per Inge Bale
- Nestleiar Liv Moen
- Økonomileiar/kasserer Per Inge Bale
- Sekretær Laila da Silva Vamråk
- Sportsleg leiar Rigmor Skrede
- Styremedlem Arne Werge-Olsen

2. Grupper – utval - komitear - representasjon

- Merete Moen har vore kontaktperson mot Allidrett
- Rigmor Skrede er med i Sportsleg Utval
- Per Inge Bale er med i Anleggskomiteen i Jotun
- Valkomité Merete Moen og Rolf Breisnes

3. Møter

- 1 årsmøte
- 3 styremøter
- Planleggingsmøter (treningsopplegg)
- Møter i hovudstyret
- Møte med Norges Friidrettsforbund og Sogn og Fjordane friidrettskrins
- Møte i bokprosjektet, Jotun 100år
- Treningar : Det har vore 4 treningsgrupper
 - Merete Moen, Rigmor Skrede har hatt trening 1 gong i veka for aldersgruppa 10 år og eldre. Det har vore 10-20 aktive på kvar trening.
 - Ingeborg Hjelle har hatt trening for kastegruppa. Det har vore 5-7 aktive på kvar trening. Trening 3 gonger i veka.
 - Rolf Breisnes har hatt ansvaret for løpstreningar med dei eldste utøvarane.
 - Arne Werge-Olsen har hatt ansvar for sprint løpstreningar.

4. Dugnad

- Avtale med Årdal kommune. Vedlikehald Jotun stadion løpebane området, 2 gonger for året (Vår/Haust).
- Arrangert 4 eigne stemner 9.februar, 6.juni, 7.juli og 9.september
- Avslutningstemne for allidrett 10.mai

5. Medlemstal

- Totalt 76
- Friidrett arrangerer treningar for utøvarar 10 år og eldre. Dei som er yngre enn 10 år, er med på friidrettstreningar organisert i Allidretten.
- 34 utøvarar yngre enn 10 år (Allidrett)
- 20 utøvarar mellom 10-12 år
- 7 utøvarar mellom 12-16 år
- 15 medlemmer 17 år og eldre
- Gruppa har medlemmer både frå Øvre Årdal og Årdalstangen.

Vår dato
14.02.22

Vår referanse

6. Utdanning

- Merete Moen, Trener 1 Friidrett, grunnfag idrett
- Rigmor Skrede, Trener 1 Friidrett, grunnfag idrett
- Rolf Breisnes, Trener 1 Friidrett
- Ingeborg Hjelle, Trener 1 Friidrett
- Merete Moen, krunsstartar

7. Særforbund

- Noregs Friidrettsforbund

8. Konkurransar – Stemner – Turneringar

Jotun har i 2022 hatt mange flinke utøvarar. Me har delteke på 27 friidrettsstemner.

Dato	Stemne	Deltakarar
09.02.2022	Lokalt treningsstemne (Årdalshallen)	8 deltakarar
04-06.03.2022	UM innandørs Steinkjer	Knut Werge-Olsen
12.-13.03.2022	Gjensidiges Bamselekene 2022 innandørs	Knut Werge-Olsen
01.05.2022	Esefjorden Rundt	August da Silva Sveen Christoffer da Silva Vamråk Sondre Bale Leif Erik Buhaug Tor Erik Sveen Andreas
14.05.2022	Groruddalsleikane	Knut Werge-Olsen
14.05.2022	Opningstemne Syril stadion	August da Silva Sveen William Finnebotn Saltnes Kasper Høl Smedegård Frida Hjelle Lidal Johannes Paulus Paulides Elisa Madocs Moen Andrea Svor Halveg Tamara Amina Øy Saidy Mathilde Hillestad Blix Henrik Breivik Øvstetun Henrik Karlsen Lundeberg Sigve Hove Tobias Smedegård Sunde Lucas Hollevik Brandsdal
15.05.2022	Grimstadleikane	Knut Werge-Olsen
21.05.2022	Gjøvik	Johannes Paulus Paulides
21.05.2022	Tønsberg	August da Silva Sveen
27.05.2022	Framoleikane, Fana stadion	Christoffer da Silva Vamråk Johannes Paulus Paulides
28.05.2022	Tjalveleikane	Knut Werge-Olsen
29.05.2022	Vettisløpet	Christoffer da Silva Vamråk
02.06.2022	Jessheim	Christoffer da Silva Vamråk August da Silva Sveen

Postadresse
IL Jotun
Postboks 65
6882 Øvre Årdal

Besøksadresse
Jotunhuset, Øvre Årdal
E-Post
post@iljotun.no

Telefon
Telefaks

Bank
3730.25.00208
Føretaksregisteret
975 702 308

Vår dato
14.02.22

Vår referanse

05.06.2022	Askerleikane	Knut Werge-Olsen
06.06.2022	Frøidrettskarusellen Skei i Jølster	Christoffer da Silva Vamråk August da Silva Sveen
08.06.2022	Frøidrettsturne (Jotun stadion)	38 deltakarar
12.06.2022	Tyrvingleikane	Knut Werge-Olsen
17.-19.06.2022	Världsongdomsspelen, Gøteborg	Knut Werge-Olsen
13.07.2022	Bislett, Sommarstemne	Christoffer da Silva Vamråk August da Silva Sveen Knut Werge-Olsen
16.-17.07.2022	Malmø, Juniorlandskamp	August da Silva Sveen
12.-14.08.2022	UM Steinkjer	Christoffer da Silva Vamråk Johannes Paulus Paulides August da Silva Sveen Knut Werge-Olsen
20.08.2022	KM, Førde	William Finnebotn Saltnes Kasper Høl Smedegård Frida Hjelle Lidal Johannes Paulus Paulides
21.08.2022	Fana	Christoffer da Silva Vamråk
26.-28.08.2022	Jr NM Frøidrett, Bærum	August da Silva Sveen
07.09.2022	Jotun stadion, treningsstemne	August da Silva Sveen Kasper Høl Smedegård Frida Hjelle Lidal Johannes Paulus Paulides Andrea Svori Halveg Tamara Amina Øy Saidy Brian Gabriel Valaker Christoffer da Silva Vamråk Konrad Nesse Vigdal Emma Eldegard
07.09.2022	Lærøy leikane	Kasper Høl Smedegård William Finnebotn Saltnes
24.09.2022	Kvalheim mila, Bislett stadion	August da Silva Sveen Christoffer da Silva Vamråk

UM innandørs i Steinkjer 4.-5.mars

Knut Werge-Olsen var kvalifisert og deltok for Jotun.

Knut sprang 60m på 7.29 i forsøksheatet og 7.32 i semifinalen.

Esefjorden Rundt 01.mai

IL Jotun og Årdølene var godt synlege i arrangementet Esefjorden Rundt. I det 8.5 km lange løpet sprang August inn til totalt nest beste tid og førsteplass i kl. G17/18. Tida vart 26.08, ei knalltid også i historisk samanheng. Christoffer vart vinnar i kl. G15/16 på tida 30.15, også svært solid. Nr 2 i kl. senior og totalt nr 4 vart Andreas Aannevik med 28.35, ei knalltid i sitt debutløp. Sondre Bale i kl. 17/18 fekk 39.43, medan Tor Erik Sveen fekk 35.22 i kl. M45/49 og Leif Erik Buhaug vann kl. M50/54 på 46.25. Flott innsats av alle desse og den talrike støttejengen som heia dei fram.

Postadresse
IL Jotun
Postboks 65
6882 Øvre Årdal

Besøksadresse
Jotunhuset, Øvre Årdal
E-Post
post@iljotun.no

Telefon

Telefaks

Bank
3730.25.00208
Føretaksregisteret
975 702 308

**Opningstemne Syril stadion 14.mai**

Kastegruppa gjorde det godt på stemne i Syril. William og Kasper kom på første og andreplass i liten ball, spyd og kule. Frida vann si klasse i kule. I liten ball sette begge gutane personlege rekordar og William klinte til med eit kast på 59,47. I fylgje arrangøren var dette stemnerekord. Og berre 8.5m meter bak krins rekorden for 14 åringar.

Tønsberg 21.mai

August med ny krinsrekord. På stemna i Tønsberg var hovuddistansen 5000m. August stilte i heat 2 av 3, saman med mange sterke løparar. Forventningane om å bli dregen med til ei god tid var store, men dessverre var det mykje "feig" løping, og August, yngstemann i heatet, måtte dra dei andre i ca. 3000 m. Likevel vart det ny pers, og ny krinsrekord for (G18) med 9 sek på sluttida 14.49.24. Klubbrekorden til Stein Rune Widskjold (14.47) lever farleg. Til samanlikning er rekorden til Svein Inge Buhaug frå 1988 på 14.58.33 satt under B-NM på Voss.

Gjøvik 25.mai

Johannes deltok for Jotun med resultatata:

100 m 12.42 2. plass

200 m 25.04 2. plass

Lengde 4.91m

Framoleikane, Fana 27.mai

Solid fyrste runde på Christoffer med 29 etter 200m og 61 på 400m. Så slo vinden inn for fullt, mjølkesyra meldte sin ankomst, og ingen rygg å fylgja. Likevel ny personleg rekord på 2.07.18. og andre plass av 10 utøvarar G15 til G19.

Jessheim 02.juni

Solide 1500 meter pers både på Christoffer og August. Under kveldens 1500 m galla på Jessheim sprang Chris i (G16) på 4.19.49, ein personleg rekord på heile 12 sek. August sette også ny personleg rekord og krinsrekord i (G18) med tida 3.55.33, ny pers med 3.5sek.

Skei 06.juni

Christoffer (G16) kom i mål på glimrande ny pers med 2.03.05, over 4 sek forbetring. August hadde ny krinsrekord 3000m som mål (8.32), og låg likt med dette skjemaet fram til 2200, men magekrampe hindra ei skikkeleg avslutning (8.44)

Bislett 13.juli

Jotun hadde 3 løparar med på Bislett, Knut, August og Christoffer. Forholda var vanskelege, med mykje vind, og spesielt var Knut sin 100 m råka av det. Han fekk 11.81 i motvind 4.4! På 200 m vart det 23.53, også i motvind. Chris sprang 1500 m på 4.19, perstangering. August var ute for stygg knuffing i starten av sin 1500 m og fann etter det aldri rytmen i løpet: 4.04 er eit stykke bak pers (3.55).

Juniorlandslaget 16.-17.juli

August da Silva Sveen vart teken ut på juniorlandslaget (U20) på 5000m. Stemna gjekk i Malmø og laget var sett saman med 2 utøvarar i kvar øving i kamp mot Sverige,

Postadresse	Besøksadresse	Telefon	Bank
IL Jotun	Jotunhuset, Øvre Årdal		3730.25.00208
Postboks 65	E-Post	Telefaks	Føretaksregisteret
6882 Øvre Årdal	post@iljotun.no		975 702 308



Finland og Danmark/Island. Han vart nr 4 på 5000m etter å ha drege løpet i ca. 3000m i sterk vind. Tida vart 15.08.90.

UM utandørs i Trondheim 12.-14.august

Dette er eit uoffisielt NM for 15-19 åringar. For å få delta må utøvarane klara visse krav. Jotun hadde i år 4 gutar som var kvalifiserte. Det var Knut Werge-Olsen, August Da Silva Sveen, Christoffer Da Silva Vamråk og Johannes Paulides. Johannes var kvalifisert gjennom resultat i lengde (5,52m), 100m og 200m (25,04). Knut var kvalifisert, men vart forhindra i å delta.

Johannes (G15)	100m kvallik 12.62, ikkje vidare til semifinale 200m 24.90, ny pers og kvalifisering til semifinale 200m 25.15, i semifinale og 14.plass Lengde 5.07m
August (G18/19)	3000m 8.31.80, 6.plass, ny pers og ny krinsrekord for G18 800m 1.57.15 7.plass ny pers med 2/10sek
Christoffer(G16)	800m 2.02.26, 13.plass og ny pers 3000m 9.32.41 ny pers med 20sek.

Totalt 5 personlege rekordar på Jotun gutane.

KM friidrett 20.august

Jotun deltok med William Finnebotn Saltnes, Kasper Høl Smedegård, Frida Hjelle Lidal, Johannes Paulus Paulides.

Resultat: Johannes(G15) kom på 1.plass både på 100m, 200m og kule. I diskos kom William på 1.plass, medan Kasper kom på 2.plass i G14. Frida kom på 1.plass i kule.

Fana 21.-22. august

Christoffer (G16) med gode løp på Fana stadion: Laurdag sprang han 1500m på 4.25 under svært vanskelege forhold. Søndag var det heller ikkje topp forhold, men Chris suste gjennom 800m på 2.02.95. Berre persen frå UM er betre.

NM friidrett Junior 26.-28.august

August da Silva Sveen deltok på 1500m og 5000m

I finalen vart August nr. 8 på ny pers og ny krinsrekord G18 med 3.53.51, berre 3/10 frå klubbrekord i Jotun, som Stein Rune Widskjold har hatt sidan 1985.

August sprang i A-heatet på 5000m og gjekk offensivt ut etter skjema til 14.35. Dette heldt han om lag halve distansen, men merka då at kroppen ikkje heilt spelte på lag og sprang til slutt inn til 15.24.

Jotun stadion 07.september

Christoffer (G-16) hadde 4.19 som pers på 1500m frå stemne på Bislett i sommar. Han jakta krava på 800 (2.00.5) og 1500 (4.15) for å kunna delta i NM junior. Dessverre kom han ikkje dit, men i kveld klaffa alt på 1500m under perfekte forhold på Jotun stadion, ny pers med over 7 sekund til 4.11.98.

Lærøy leikane 07.september

Lærøy leikane er eit stemne ein vert teken ut til. Det er friidrettskrinsen som tek ut dei beste 13 og 14-åringane i Sogn og Fjordane. I konkurranse mot Innlandet, Hordaland og Rogaland møttest dei til dyst på Byrkjelo. Kasper Høl Smedegård og William

Postadresse	Besøksadresse	Telefon	Bank
IL Jotun	Jotunhuset, Øvre Årdal		3730.25.00208
Postboks 65	E-Post	Telefaks	Føretaksregisteret
6882 Øvre Årdal	post@iljotun.no		975 702 308



Finnebotn Saltnes deltok for Jotun og gjorde det godt. På disse leikane må alle også stille opp i øvingar dei ikkje er vande med. William deltok i stav, der han hoppa heile 1.85. Det held til sølvmedalje. Begge gutane deltok i slegge, der William enda på 4.plass og Kasper på 8. plass. På kule støyta dei opp mot pers begge to, og William klarte å kome seg til finalen. Til slutt enda han på 8.plass. Neste dag var det diskos, der begge persa. William kom på 4.og Kasper kom på 5.plass. Det deltok 15 stk. i denne klassa, og William var berre centimeter frå bronse, og under to meter frå gull. Siste øving var spyd. Kasper persa med fire meter, og enda med det på ein flott 5.plass, der det totalt deltok 13. Sogn og Fjordane enda til slutt på andre plass i fylkeskampen, og desse gutane kan vere stolte over innsatsen sin.

Bislett 24.september

August og Christoffer sprang i dag 5000m under "Kvalheimsmila" på Bislett. For Chris (G16) var det debutløp på distansen, og han kom inn på respektable 17.16. August (G18) jakta ny klubb- og krinsrekord, men mangla prikken over i-en, då han «landa» på 14.59, om lag 10 sek bak pers.

Knut Werge-Olsen(G19)

Også i 2022 har Knut delteke på mange stemner. Han deltok på innandørs UM og kvalifiserte seg til utandørs UM, men deltok ikkje. Han har våre aktiv i Jotun i mange år og har no desse personlege rekordane:

60m: 7.21 (medvind +1.5) Asker
80m: 9.29 (motvind -0.6) Karabinlekene 2021
100m; 11.36 (motvind -0.6) JR NM Askøy 2021
200m; 23.17 (medvind +1.2) Larvik 2021
300m; 36.76 Världsungdomsspelen 2019
400m: 53.89 Veidekke 2019
Lengde: 6.03 (medvind +1.0) Øvre Årdal

Krinsrekordar for utøvarane våre:

300M	Tid	Dato
G15 KNUT WERGE OLSEN	38,59	08.09.18
1000M		
G16 CHRISTOFFER DA SILVA VAMRÅK	2.37,03	08.06.22
G17 AUGUST DA SILVA SVEEN	2.34,77	24.05.21
1500M		
G16 AUGUST DA SILVA SVEEN	4.07,04	26.09.20
G17 AUGUST DA SILVA SVEEN	3.58,62	14.07.21



	Vår dato 14.02.22	Vår referanse
G18 AUGUST DA SILVA SVEEN	3.53,31	28.08.22
3000M		
G17 AUGUST DA SILVA SVEEN	8.34,29	06.08.21
G18 AUGUST DA SILVA SVEEN	8.34,7	14.05.22
5000M		
G16 AUGUST DA SILVA SVEEN	15.40,66	29.06.20
G17 AUGUST DA SILVA SVEEN	14.53,62	25.09.21
G18 AUGUST DA SILVA SVEEN	14,49,24	21.05.22

9. Økonomi

- Omsetning i gruppa 2022 : kr 162 393
- Resultat 2022 : Overskot : kr.-50 611
- Budsjett 2023 : Omsetning : kr.90 000
- Jotun Friidrett har i 2022 motteke kr. 10 000 frå Årdal Kjemiske, kr 6 053 frå hovudlaget frå treningsavgift, kr 27 261 frå LAM og MVA kompensasjon.
- Friidrettsgruppa har ingen eigen sponsor men mottek kr 7 531 som del av midlar frå hovudsponsorane.

10. Anlegg & Utstyr

Friidrettsgruppa trener i Årdalshallen og Jotun stadion. Jotun stadion er i dårleg forfatning og ein får ikkje trent optimalt på ein del øvingar. Dekke er glatt og har ein del sprekker og gras som veks opp. Ein må bruka ein del tid på å rydda og halda orden framfor kvar trening/stemne.

- Friidrettsgruppa har avtale med Årdal kommune om at ein disponerer garasjen på Jotun stadion til oppbevaring av friidrettsutstyr.
- Friidrettsgruppa har avtale med Årdal kommune om vedlikehald/dugnad av spesifikke områder på Jotun stadion. Dette er å spa opp lengdegroper, kosting og rydding av bås på friidrettsdelen av Jotun stadion.
- I 2022 har me kjøpt :
- FinishLynx elektronisk vindmålar
- Trådløs oppkopling av vindmålar til FinishLynx
- Ekstra startskot 6mm
- Måleband Komelon 20m glasfiber
- Stoppeklokke Ultrak 420
- Treningsklede frå Trimtex

11. Oppgaver i året som kjem

- Auka rekruttering til stemner
- Fleire arrangement som igjen bidreg til auka rekruttering

Postadresse
IL Jotun
Postboks 65
6882 Øvre Årdal

Besøksadresse
Jotunhuset, Øvre Årdal
E-Post
post@iljotun.no

Telefon
Telefaks

Bank
3730.25.00208
Føretaksregisteret
975 702 308



- Arbeida for at Jotun stadion også i framtida vert ein fullverdig friidrettsstadion med naturgras dekke på fotballbana. Slik at ein kan ha kastøvingane spyd, diskos, kule og slegge.
- Kastebur på Jotun stadion

12. Eksterne verv – representasjon

- Idrettsdag på Sandane 9-10.april, treningssamling, løpsøvingar, Johannes Paulides
- Idrettsdag på Skei 20-21.august, treningssamling for Lærøy deltakarar, William Finnebotn Saltnes, Kasper Høl Smedegård, Johannes Paulides
- Treningssamling Sandane 19-20.november, Konrad Nesse Vigdal, Johannes Paulides
- Edvin Moen minnefond utdelt på årsmøte i friidrettsgruppa til Christoffer da Silva Vamråk kr 3000 for framifrå treningsiver og prestasjonar i konkurransar i 2022

Ein stor takk til trenarane Rigmor Skrede, Merete Moen, Ingeborg Hjelle, Rolf Breisnes og Arne Werge-Olsen for kjempegod jobb med utøvarane.

Øvre Årdal 14.02.2023

Leiar og kasserar
Per Inge Bale

Nestleiar
Liv Moen

Sportsleg Leiar
Rigmor Skrede

Styremedlem/skrivar
Laila da Silva Vamråk

Styremedlem
Arne Werge-Olsen