
ÅRSBERETNING 2020

HERKULES FRIIDRETT



HERKULES FRIIDRETT

ÅRSMØTE

Tid : Tirsdag 18. mai 2021 Kl. 18.00.

Sted: Teams Møte på nett.

DAGSORDEN:

- 1. Åpning**
- 2. Valg av dirigent, referent og 2 personer
til å undertegne årsmøteprotokollen**
- 3. Årsmelding 2020**
- 4. Regnskap 2020**
- 5. Innkømne forslag**
- 6. Budsjett 2021**
- 7. Valg**
- 8. Avslutning**

STYRET OG KOMITEER I 2020

Styret

Leder	Hulda Ragnarsdottir
Nestleder	Erik Christian Wang
Kasserer	Stig Larsgaard
Sekretær	Gunnar Olsen
Styremedlem	Odd Roger Undseth
Styremedlem	Linn Helgedagsrud
Styremedlem	Mette Loland
Aktives rep.	Hera Ørlygsdottir og Eilen Brenne

Statistikkfører	Hulda Ragnarsdottir
Kontrollutvalget	Otto Djuve, Jarle Moen
Valgkomite (4)	_____
Representasjon TFIK	Hulda Ragnarsdottir, Stig Larsgaard (kasserer i TFIK)
Hovedstyremøter	Gunnar Olsen og Linn Helgedagsrud

Nyttårstrimmen Otto Djuve, Dag Roar Borgeraas, Stig Larsgaard

Samarbeidspartnere Sparebanken Sør, Grenland Bilservice AS, CAE Consult Scandinavia
24SevenOffice Labs AS

Medlemmer

Friidrettsgruppa har 31.12.20 totalt: **74** betalende medlemmer.

Medlemsutviklingen:

2014	111
2015	85
2016	82
2017	70
2018	80
2019	73
2020	74

Aktive medlemmer

Friidrettsgruppa har pr. 31.12.20 **61** aktive medlemmer på bane.

Av disse er **25** jenter og **36** gutter.

Sportslig leder	Rikke Valen
Trenere 2020	Rune Wiborg, Odd Roger Undseth, Rikke Valen, Steinar Jordbakke, Joachim Wiborg, Kjetil Flaaten og Caroline Undseth.

Stevner 2020

Herkuleslekene (avlyst), Telemark-Karusellen, Nyttårstrimmen (virtuelt løp), Byløpet (avlyst) og treningsstevner.

Andre aktiviteter

Styremøter	9
Dugnader	Stevnefunksjonærer, klargjøring av friidrettsbanen.

Betraktning fra leder

Året 2020 er nok et år de fleste av oss ikke vil se tilbake på med glede. Det var året da samfunnet ble stengt ned, gang på gang, og mange opplevde isolasjon og tunge dager. Men oppi det hele har klubben prøvd å stå på og ta vare på alle sine medlemmer.

Vi rakk akkurat å gjennomføre årsmøtet i mars før samfunnet ble nedstengt. Alle som satt i styret fra før, valgte å stille et år til. Styret fikk en del nytt å bryne seg på, da smittevern-restriksjoner måtte vurderes og settes ut i praksis, gang på gang. Da mange stevner ble avlyst, kunne klubben heldigvis gjennomføre et Karusellstevne og NM i terrengløp, som for øvrig var i et samarbeid med Urædd, Gjerpen og Telemark Friidrettskrets. Stevnet tiltrakk seg noen av landets beste terrengløpere, og to av våre medlemmer deltok også. Stevnet ble meget bra gjennomført og har kun fått positiv omtale i ettertid, noe som har resultert i at vi har blitt spurt om å arrangere NM i terrengløp igjen om noen år.

Klubben måtte dessverre avlyse Herkuleslekene i slutten av mai. Det samme skjedde med arrangementer som Byløpet og andre løp vi har arrangert tidligere år.

Både junior- og senior-NM ble arrangert og klubben tok hjem to medaljer; sølv til Marius og bronse til Targan. På UM tok Lisa sølv og bronse. Gratulerer til alle tre!

Takk til dere utøvere som ikke ga opp tross mye motgang. Dere har trent enten alene eller i små grupper og deltatt på de få aktuelle stevnene som var å oppdrive i 2020. Klubben setter stor pris på dere, uansett alder og gruppe. Det kommer bedre tider.

Takk til trenerne i klubben. Dere sto på og tilrettela det ene opplegget etter det andre. Dere gjorde en god jobb og for det er vi takknemlige for.

Takk til foreldre og andre venner av klubben. Dere kjører, henter og ordner dagen sånn at utøverne fortsatt kan trene og konkurrere. En spesiell takk til dere som stilte opp som funksjonærer på Karusellstevnet og NM i terrengløp. Jeg får ikke sagt det ofte nok; uten dere kan ikke klubben arrangere så flotte stevner, gang på gang. Jeg håper jeg ser enda flere av dere på nye stevner i årene fremover.

Takk til styret for et godt samarbeid. Dere bidrar på hver deres måte med gode forslag, innspill, diskusjoner, ansvarsområder og avgjørelser.

I 2021 håper vi at vi skal tilbake til samfunnet og verden vi kjenner fra før pandemien. Vi håper at stevner skal bli arrangert og treninger kan gjennomføres. Vi ønsker at utøverne våre skal få til en positiv utvikling og opplevelse, både utenfor og på banen. Klubben satser fortsatt på godt samarbeid, både innad i klubben og med andre klubber i kretsen. Vi håper vi kan arrangere både Herkuleslekene, Karusellstevne og Herkuleskarusell (for rekruttene) i løpet av året.

Takk for tålmodigheten alle har utvist dette merkvverdige året.

Mvh

Hulda Ragnarsdottir

Leder, Herkules friidrett

Organisasjon

Herkules Friidrett er et allianseidrettslag som er selvstendig økonomisk og juridisk, med medlemsskap direkte i NIF og NFIF. Vår tilknytning til Allianseidrettslaget IF Herkules går gjennom representasjon (leder) i allianseidrettslagets styre.

Organisasjonen Herkules Friidrett er ved utgangen av 2020 som ved forrige årsskifte, bestående av styre med faste kontaktpersoner som er ansvarlige for konkrete oppgaver og aktiviteter.

Det er veldig viktig for fremtiden at vi får en gradvis utskifting/rullering av styret og andre med nære forhold til klubben, ildsjeler som jobber for klubben er uvurderlige.

Tidligere medlemmer av den litt eldre garde har i år stilt opp for klubben på diverse stevner og dugnader, den interesse og innsats som disse viser er et stort pluss for klubben.

Styrets arbeid

Styret har hatt en relativt stor aktivitet og gjennomført nesten 1. styremøte i måneden. Aktiviteter som stevner, dugnader, trening og andre administrative oppgaver har vært gjennomført på en ryddig og ordentlig måte. Veldig bra økonomi letter også styrets arbeid.

Nevnes bør også Otto Djuve, Dag Roar Borgeraas og Stig Larsgaard utrettelige jobb med Nyttårstrimmen.

Disse gjør en fantastisk jobb, og har en stor del av æren for klubbens framgang, med den økonomiske støtten de gir oss. En stor takk til dere!

Foreldreinnsats

Lagets aktiviteter er basert på hjelp fra de aktive selv, deres foreldre og andre friidrettsvenner. De aktive er stort sett flinke til å hjelpe til. Prøve å hente ut potensialet blant foreldrene er en pågående prosess for styret. Alle stevner blitt gjennomført på en veldig bra måte takket være foreldrene til aktive. Dugnader på banen har vært gjennomført og det har vært bra oppmøte (Hulda hadde nesten ikke nok oppgaver til alle som kom). Det har virkelig tatt seg opp blant foresatte, det er mange som kommer og det er vi veldig takknemlige for.

Økonomi

Det økonomiske resultatet viser et overskudd på driften av klubben på kr. 246.929,- for 2020.

Midler for rehabilitering av banen neste gang står nå på bankkonto.
Dette utgjør pr. i dag kr. 197.177,-

Driftskontoen har en saldo kr. 237.426,-

Sparekonto i banken har en saldo på kr. 153.732,-

Lagets inntekter kommer fra medlemskontingenter, treningsavgift, bingo-alliansen, gaver, utleie av banen, grasrotmidler, samarbeidsavtale med Sparebanken Sør, tilskudd fra NIF, Skien Idrettsråd (Lokale aktivitesmidler), Nyttårstrimmen, Herkules idrettsleker og NM Terreng i samarbeid med Gjerpen, Urædd og friidrettskretsen
Samt våre sponsorer: Grenland Bilservice AS og Sparebanken Sør, CAE Consult Scandinavia
24SevenOffice Labs AS.

Vi må se på nye inntektsmuligheter og vurdere utgiftene nøye fremover. Å få tak i nye sponsorer er veldig viktig, styret jobber aktivt med det.

Inntektene dekker den aktive idretten, trening og trenere, utgifter til våres arrangementer, reiser til stevner og drift av gruppen.

Aktiv Idrett

SPRINT /HOPP GRUPPEN 2020

Løpstreningen har som tidligere foregått på stadion, i kulverten og styrketreningen på treningscenter, stort sett 6 x pr. uke.

Treningsomfanget har blitt noe redusert på grunn av Covid 19 deler av året.

I den tiden det ikke har vært fellestrening har utøverne blitt fulgt opp med treningsprogram og samtaler.

Gruppen har bestått av Thomas Wiborg, Simen Sigurdsen, Kaja Berg, Elin Dale, Sondre Tungard, Fredrik Kortner, Even Dale (en del av tiden) og Herman Sveinsson.

Synes utøverne har respondert meget bra på treningen som har vært gjennomført.

Selv om vi heller ikke i år har unngått skader, noe som nesten er umulig når man driver med sprint, selv med forebyggende tiltak.

Konkurransesesongen ble sterkt redusert på grunn av Covid19

Rune Wiborg

REKRUTTER 2020

Nye trenere Kjetil Flaaten og Caroline Undseth

GRUPPEN 10-14

Sprintgruppa (junior)

Vi startet bra høsten 2019 og grunntrening ble gjennomført i området rundt Herkules. Dette området fungerer veldig bra inntil det kommer snø. Vi fikk gjennomført gode økter frem til første snøfall i starten av desember.

Deretter gikk vi inn i kulverten. Fortsatte der med gode treninger, men også med forsiktighet mtp underlag som er hardt.

Det så ut til å bli en god sesong for flere da treningen ble stoppet av covid-19. Må berømme utøverne for å ha klart å gjennomføre økter uten fasiliteter for å kunne trene sprint med kvalitet.

Det har blitt noen runder med treningsstopp og begrensede muligheter for konkurranser i år.

De store stevnene som utøverne ser frem mot, har blitt avlyst og det har stort sett blitt stevner i lokalmiljøet.

Sommer og høst har treningen foregått som normalt, men med forsiktighet mtp smitte.

Denne høsten/vinteren har vi også hatt lørdagsøkter i Eidangerhallen sammen med Magnus. Da kan vi benytte piggsko, og utøverne kan trene sammen på tvers av lag.

Også dette ble det en stopp på da smitten økte, så vi fikk til dette ca 2 mnd.

Vi håper at vi i 2021 kan fortsette trening som normalt og at stevner igjen blir mulig å gjennomføre.

10 - 14 år

I denne gruppen er det som alltid stor forskjell på vintertrening og sommertrening. Når vi er inne på vinteren er det som regel sjelden mer enn 10 stk på trening. Når sommeren kommer blir vi ofte dobbelt så mange.

Det er veldig positivt å se at veldig mange er glad i å gjøre forskjellige øvelser. Hekk, høyde, lengde og blokk.

De få stevnene vi har hatt lokalt er det en liten gruppe av utøvere som virkelig har blitt glad i å konkurrere. Men det er nok ikke mer enn ca. 30% av de som er med på trening som stiller i konkurranser.

Det vil nok være en god ide som er foreslått i år å arrangere treningsstevner i klubben, for å få flere til å stille opp.

Hilsen

Steinar Jordbakke og Joachim Wiborg

DISTANSEGRUPPA vinter/vår/ sommer/høst 2020

Treninger ble gjennomført mandag, tirsdag og torsdag og lørdager iblant. På enkelt utøvere har vi et fint samarbeid på tvers av distanse og sprint gruppen.

I 2020 rakk vi å reise til Monto Gordo rett før corona brøt ut. Der var vi hele 29 utøvere, noe som var rekord på antall utøvere.

Vinterferien i år 2021 fikk vi dessverre ikke reist til Monto Gordo. Det bør likevel nevnes at vi fikk arrangert en liten treningssamling i Sandnes for 3 utøvere: Lisa Stensøy, Eilen Brenne og Marius Wang som gikk under toppidrett status, noe som ble en positiv forandring med gode fasiliteter og fine treningsopplevelser.

Dessverre må vi basert på antall utøvere i klubben og utøvere på treninger, meddele at vi er bekymret for rekrutteringen i Herkules friidrett, vi tror det må gjøres flere grep, slik at klubben får en positiv vekst. Vi håper naturligvis at corona reduseres og at en positiv gjenåpning av samfunnet vil bidra til økende rekruttering.

RESULTATER SESONG 2020

Det har vært et vanskelig år med begrensede muligheter. I distansegruppa har det blitt trent bra. Targan Yousuf sørget for bronse i senior Nm på 3000m hinder og Marius Wang tok en velfortjent sølvmedalje i jr Nm.

Utover det markerte Lisa Stensøy seg i UM med 2 medaljer på 100m og 200m

Eilen Brenne var dessverre borte i sesong p.ga skader, vi håper på et gradvis comeback i sesong 2021.

Vi gleder oss til sesong 2021 og håper på flere stevner/konkurranser på tvers av regioner og fylker og land

Rikke Valen / Odd Roger Undseth

STYRET, Skien 01.05.2021

Hulda Ragnarsdottir
Leder

Gunnar Olsen
Sekretær

Erik Christian Wang
Nestleder

Mette Loland
Styremedlem

Linn Helgedagsrud
Styremedlem

Stig Larsgaard
Kasserer

Odd Roger Undseth
Styremedlem

Hera Ørlygsdottir
Aktives rep.

Eilen Brenne
Aktives rep.