

Årsberetning 2023 fra Friidrettsgruppa

Friidrettsgruppa har ingen egne medlemmer, men alle medlemmer i Rustad IL kan representere gruppa. Mange medlemmer av Rustad IL representerer friidrettsgruppa i enkelte banestevner, men først og fremst i mosjonsløp og stafetter.

Styret:

Friidrettsgruppa er lagt under administrasjon av langrennsgruppa og har derfor samme styre, regnskap og budsjett som disse.

Styret har i perioden 08.03.2023 – 07.03.2024 bestått av:

Leder:	Barbro Tomter Dahlen
Nestleder:	Jørn Raastad
Kasserer:	Jan Erik Nilsen
Styremedlem:	Bjørnhild Fjeld
Styremedlem:	Jan-Henrik Karlsen
Styremedlem:	Ingrid Heggebø Lutnæs

Valgkomite:

Ingen

Komiteer og annen administrasjon:

Ingen

Styrets arbeid

Styremøter

Det er ikke avholdt egne styremøter for friidrettsgruppa, men det er tatt opp diverse saker på langrennsgruppas møter.

Representasjon

Ingen

Aktivitet

Det er ikke avholdt noen fellestreninger. En del enkeltutøvere har deltatt i individuelle friidrettskonkurranser på bane, i terreng og i gateløp. Det har også vært stilt mange lag i ulike stafetter.

Holmenkollstafetten

Rustads vakreste eventyr og lange tradisjon. Hele fem lag stilte til start på Holmenkollstafett lørdag 13. mai, og for en dag det ble. Vi gratulerer alle våre damer i superveteranklassen med seier og gull rundt halsen.

Gutta i klassen menn superveteran klarte også en pallplass med sin 3. plass. Flott innsats også i seniorklassen for damer hvor konkurransen var knallsterk. Jentene stilte i år med to lag, et rent juniorlag og et nesten veteranlag, bra å bli nr. 8 og 13 i damer senior. Våre junior- og seniorgutter løp også meget bra og kapret en flott 11. plass i en sterk klasse.



Bølerstafetten

Onsdag 3. Mai var det barna- og ungdommens store stafettdag, Bølerstafetten. Langrennsgruppa stilt med 9 lag og over 50 løpere i alderen 6-16 år. Gøy å konkurrere på beina igjen, også å måle krefter med friidrettsklubbene. Selv med minimal løpetrening var innsatsen og ferdighetene utrolig bra. Gratulerer med innsatsen alle sammen!

Klubben stilte med følgende lag:

4 lag mix 6-9 år, 1 lag G 10-13 år, 1 lag mix G 10-13 år, 1 lag jenter 14-16 år og 1 lag mix J 14-16 år, 1 lag G 14-16 år



KM i terrengløp, lang løype, Skullerud idrettsanlegg:

Onsdag 30. september arrangerte vi i Rustad IL Kretsmesterskap i terrengløp lang løype for Oslo og Akershus. 86 deltaker fullførte årets KM i tillegg til 43 deltakere i Rustadrunden. Gratulerer med flott innsats alle sammen. Rustad tok til sammen 11 klasseseier, beste klubb i årets KM. Vi gratulerer alle våre kretsmestere.

Tusen takk også til alle dere funksjonærer i Rustad for fin innsats, spesiell takk til Nils, Mads og Morten som bidro hele dagen. Vi gleder oss allerede til neste års arrangement, men da ønsker vi oss dobbelt så mange deltakere!

Menn 12 år	Kretsmester	Kristian Raknes Eikeland
Menn 16 år	Kretsmester	Wilhelm Elvebakk Saidi
Kvinner 16 år	Kretsmester	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
Kvinner 18-19 år	Kretsmester	Synne Buen
Menn 18-19 år	Kretsmester	Eskil Mork
Kvinner 20-22	Kretsmester	Sille Hustvedt
Menn 20-22 år	Kretsmester	Bendik Håland Pedersen
Kvinner 45-49 år	Kretsmester	Bjørnhild Fjeld
Menn 35-39 år	Kretsmester	Ivar Hesselberg Indby
Menn 50-54 år	Kretsmester	Rolf Hustvedt

I tillegg tok Rustad IL 8 sølvmedaljer og 3 bronsemedaljer i året KM terrengløp lang løype.



Individuelle konkurranser:

Det er mange som representerer Rustad IL i individuelle løp. Det er ikke gjort noen registreringer på alle disse resultatene her da det er vanskelig å vite hvor medlemmene har deltatt. Så nedenfor er det kun løp fra nærområdet og kretsmesterskapene som er medtatt i tillegg til noen få andre konkurranser.

BMW Oslo Marathon, 42 km

Selv om vi egentlig er en langrenn-/turrennggruppe, er det mange i damegruppa som er ivrige til å være med på ulike løp.

I årets Oslo maraton deltok 1 dame på full distanse (Wenche Rasch), 8 på halvmaraton og 2 løp 10 for Grete. Vi hadde også 2 damer representert i København halvmaraton samme helg.

Alle gjennomførte i flott stil, og flere satte ny personlig rekord. Marthe Haavind fikk en flott 2. plass i klassen 45-49 år og Kari-Anne Haug fikk 3. plass i 60-64 år. Gratulerer!

Det var definitivt flest grønne damer, men også noen mannlige Rustad-løpere å se i sentrum denne lørdagen. John-Henry Strupstad løp en imponerende maraton på tiden 2.40.56, og fikk med dette 5. plass i klassen 40-44 år.

Selv om asfalletøping ikke er det vi langrennsløpere driver mest med, er det gøy å utfordre seg selv. Resultatlista viser også at vi hevder oss godt i konkurranse med de som satser kun på løping.

Nøklevann Rundt

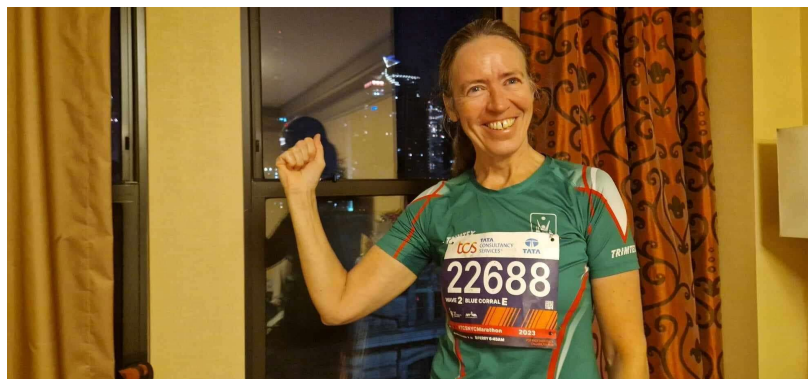
Nøklevann rundt er en av de store løpskonkurransene i vårt nærområde. Stor takk til våre gode naboer fra Bøler IF for flott gjennomført arrangement. Nærmere 100 Rustadløpere fullførte årets løp, 1 km for de yngste og 5 og 10 km for de litt eldre. Det ble til sammen 27 pallplasser på de grønnkledde, ingen over, ingen ved siden av!

Vi gratulerer alle med flotte løp, her var det virkelig stor innsats av små og store i knallharde løyper.



New York Marathon, 42 km

To spreke damer fra langrennsgruppa deltok i New York Marathon i starten på november. Nina Malme Gulbrandsen ble klokket inn på tiden 3.43.07, mens Bjørnhild Fikk tiden 4.19.27. respektable tider av damer som er +49.



Organisasjon

Friidrettsgruppa er organisert under langrennsgruppa.

Økonomi

Friidrettsgruppa har ingen egen økonomi. Alle midler til friidrett bevilges gjennom langrennsgruppa

Medlemstall

Friidrettsgruppa har ingen egne medlemmer, men alle medlemmer i Rustad I.L kan representere gruppa.


Oppsummering 2023

Mange av Rustad IL sine medlemmer løper friidrett for klubben, de aller fleste er fra langrennsgruppa. Allsidighet er viktig, og friidrett er en fin avveksling for andre idretter også. Mange av Rustad IL sine medlemmer er også å se på friidrettsbanene på Trasop og Lambertseter for trening.

Oslo 25. Januar 2024



Barbro Tomter Dahlen
Leder



Bjørnhild Fjeld
Styremedlem



Jørn Raastad
Styremedlem



Jan Erik Nilsen
Kasserer



Jan-Henrik Karlsen
Styremedlem



Ingrid Heggebø Lutnæs
Styremedlem
