



**Bækkelagets
Sportsklub**

FRIIDRETT

Innhold:

Styrearbeidet.....	3
Styrets sammensetning	3
Økonomi.....	3
Hedersbevis til medlemmer av friidrettsgruppen	4
Sportslig tilbud	5
Treningsgruppene	5
Lagledere	5
Trenere.....	6
Sportsplassen	6
Egne arrangementer	7
Bækkelagets Maileker	7
Nabolagsstevne på Sportsplassen	7
Bækkelagets Mangelkampstevne.....	8
Klubbmesterskap Friidrett.....	8
Sportslige høydepunkt	9
Fantastisk treningsleir i Portugal	9
Stevnedeltagelse innendørs og utendørs	10
Klubbkveld 2023.....	11
Resultater 2023	13
Norgesmesterskap	13
Kretsmestere 2023	14
Representasjon	15
Friidrettsknappen 2023	15
Veteranmesterskap	16
Nye klubbrekorder	16

Styrearbeidet

Styret har holdt sine møter på Miljøhuset. Det ble gjennomført 10 møter i styreperioden. Styrets viktigste oppgave er å legge til rette for friidrettsaktiviteten. Det handler om å sørge for:

- Gode anlegg å trene på
- Gode trenere
- Solid sportslig opplegg
- Arrangementer/stevner på Sportsplassen
- Bærekraftig økonomi
- At vi etterlever formelle krav til idrettslag

Styrets sammensetning

- Leder Kristoffer Halmøy
- Nestleder Renata Marie Ellingsen
- Styremedlem Lars Ytterhaug
- Styremedlem Mette Rooth
- Styremedlem Jostein Haraldseid
- Styremedlem Jon Olav Viste
- Styremedlem Torben Lindstad
- Styremedlem Gøran Paulsen
- Styremedlem Iben Carnhed

Økonomi

Styret her fulgt opp den økonomiske situasjonen fortløpende gjennom året. Det har vært tatt noen valg underveis i året knyttet til økte kostnader til utstyr og sportslig aktivitet. I tillegg har posten for betaling av deltagelser gått betydelig over budsjett. Vi har også hatt lavere inntekter enn budsjettet knyttet til overføringer fra BSK sentralt, herunder tilskudd knyttet til antall NC-vakter.

Resultatet viser et underskudd på kr. 93.507,-

Vi har tildelt stipend til 6 utøvere i 2023:

- Pernille Sina Lund
- Iben Carnhed
- Regine Johansen
- Emma Suhonen
- Erlend Halmøy
- Linn Rynning Borander

Hedersbevis til medlemmer av friidrettsgruppen

På BSKs årsmøte 28. mars 2023 ble det delt ut hedersmerker til flere av Friidrettens medlemmer. BSKs fortjenestemedalje i sølv til Kjersti Rynning Borander, gratulert av generalsekretær Pål Trælvik og leder av hedersbevisningskomiteen Jan Løken. Kristoffer Halmøy

Kjersti Rynning Borander har gjort en enestående jobb for friidrettsgruppen i mange år. Hun har hatt sentrale verv både i styret og valgkomite, men også vært lagleder i 10 år. Hun ble tildelt fortjenestemedalje i sølv.

Kim Nygård har også gjort en flott jobb for klubben i mange år. Han har vært styremedlem. Han er fast speaker på våre stevner på Sportsplassen, og har også vært aktiv som veteran-utøver. Han ble tildelt fortjenestemerke i bronse for sitt bidrag.

Regine Johansen er aktiv utøver på godt nasjonalt nivå, og har de siste årene to U23 NM-medaljer i tresteg å vise til. For sine sportslige prestasjoner ble hun tildelt fortjenestemerke i bronse.



Sportslig tilbud

Friidrettsgruppa har treningstilbud til alle aldersgrupper fra 6 år og opp til senioralder. Sommerstid har vi organiserte treninger ute på Sportsplassen mandag til torsdag. I tillegg er det egentrening og mindre grupper ellers i uka. Innendørs i vinterhalvåret har treningen foregått på Bekkelaget skole, i Ekeberghallen, i Bekkelagshallen og på Bislett.

Treningsgruppene

For 2023 har styret vedtatt noen overordnede prinsipper for inndeling i treningsgrupper. Det er hovedsakelig etablert årskull frem til og med 12 år. Deretter er det en felles 13-14 års gruppe, og en felles 15år+ gruppe. De to siste får tilført et nytt årskull hvert år – dette skjer etter endt utesesong på høsten.

For høst 2023 ser det omtrent slik ut:

Aldersgruppe	Antall
2017-2016	60
2015	25
2014-2013	30
2012	40
2011	20
2010-2009	40
2008-2003	25

I tillegg har vi 6 aktive senior-utøvere og 10 veteraner.

Lagledere

All løpende kommunikasjon om treninger og arrangementer foregår på Spond.

Hver treningsgruppe har sin lagleder som er kontaktpunkt for alle praktiske spørsmål om treningstider, innmelding, treningsavgift, stevner og annet utøvere eller foreldre lurer på. Laglederne har ansvar for gruppens Spond-kanal, som er gruppenes hovedkanal for informasjon.

Gruppe	Lagleder
2017-2016	Katrine Heggset
2015	Renate Vollen
2014-2013	Oskar Sandanger
2012	Gøril Nundal
2011-2010	Jannicke Overgaard Forsberg
2003-2007	Fride Halmøy / Katinka Farbrot
20+/senior	Lars Ytterhaug
Veteran	Jostein Haraldseid

Trenere

Hovedtrener Quincy Douglas ble ansatt på slutten av 2020 og har overordnet ansvar for treningsopplegg og alle trenere i klubben. Trenergruppa vår er en blanding av tidligere friidrettsutøvere, foreldre, og aktive ungdomsutøvere. Quincy holder også enkelte treninger selv.

Alle trenere i 2023:

- | | | |
|-------------------------|-------------------|--------------------------|
| • Thomas Schibbye | • Sonya Doski | • Erlend Halmøy |
| • Sara Haga | • Sara Hattestad | • Linn Borander |
| • Heidi Trollsås | • Aksel Nagelhus | • Quincy Douglas |
| • Ragnhild Haugen | • Jørgen Halmøy | • Martin Johansen |
| • Vanessa Aleksandersen | • Eiril Rødsrud | • Tormod Hjortnes Larsen |
| • Maja Thune-Larneng | • Liza Bergh | • Lars Ytterhaug |
| • Renata Ellingsen | • Hanna Holmeide | • Jostein Haraldseid |
| • Ida Paulsen | • Jenny Sørland | |
| • Kjetil Skånhaug | • Daniel Starberg | |

Sportsplassen

Gressbanen på Sportsplassen var islagt vinteren 2022/2023. Klubben gjorde en god jobb i å sikre tartandekket, slik at dette ikke ble skadet av is eller skøyte løpere.

Dessverre ble det ikke feid snø av tartandekket, slik at denne var dekket av is. Det førte til at banen store deler av vinteren ikke kunne benyttes til løping.

Vi har gjennomført dugnad sammen med fotballgruppa for å holde Sportsplassen fin og innbydende for våre medlemmer og nabolaget for øvrig.

Sportsplassen fikk nye skilt i 2023 for å minne publikum om reglene for bruk av anlegget.



Egne arrangementer

BSK Friidrett har satset på å få opp arrangørkompetansen i klubben, og har i 2023 omtrent vært dekket med intern kompetanse til både funksjonærer og dommere.

Bækkelagets Maileker

Vi hadde en fantastisk dag på Sportsplassen lørdag 6. mai, da vi arrangerte årets Maileker og åpnet friidrettens utesesong for barn og ungdom i Oslo.

Det var over 200 deltakere fra 28 forskjellige klubber, og hele 377 starter i ulike øvelser. Det var gøy å se rekruttene (6-9 år) løpe 60m. Hovedtyngden av øvelsene er for 11-14 år, der det ble konkurrert i 60m hekk, 100m, 600m og 800m, samt høyde, lengde og kulestøt. Øvelsene for 14 år og eldre (også senior) omfattet i tillegg 400m, tresteg og spydkast.

Les hele artikkelen på

<https://www.bekkelagets.no/idretter/friidrett/>



Nabolagsstevne på Sportsplassen

BSK Friidrett arrangerte nabolagsstevne 8. juni for gutter og jenter i alderen 7-14 år i samarbeid med Lambertseter IF.

Dette var et lavterskeltilbud som passet utmerket for førstegangskonkurrerende og forhåpentligvis var det noen som fikk prøve seg på nye øvelser. Fokus var å ha det gøy, og utfordre seg selv!

Øvelsene var liten ball og lengde for aldersgruppen 7-10 år, og høyde og spyd for aldersgruppen 11-14 år.

Les hele artikkelen på:

<https://www.bekkelagets.no/idretter/friidrett/>

Bækkelagets Mangekampstevne

BSK arrangerte mangekampstevne på Sportsplassen 8-9. september. I år hadde vi hele 73 påmeldte til stevnet, som var Kretsmesterskap for Oslo og Akershus gutter og jenter 11-14 år. BSK tapetserte pallen i årets KM i mangekamp i G13-klassen!

Arrangementet var åpent, så i tillegg til deltagere fra Oslo og Akershus hadde vi innslag fra Trondheim, Tønsberg, Porsgrunn og Sandvin (fra Sande). Med noen forfall underveis var det 49 utøvere som fullførte sine mangekamper.

Les hele artikkelen på:

<https://www.bekkelagets.no/idretter/friidrett/>



Klubbmesterskap Friidrett

Bækkelagets Friidrettsgruppe avsluttet utesesongen med et skikkelig klubbmesterskap på Sportsplassen 23. september. 75 utøvere deltok på klubbmesterskapet.

Det ble konkurrert i 60m, 200m, 600m, lengde, liten ball, tresteg, høyde og Spyd.

Det ble deltagerpremie til alle barn opp til 10 år.

Man må være minst 11 år for å kunne bli klubbmester. I tillegg får man bare premie for den beste plasseringen man har oppnådd.

Det ble derfor kåret 22 klubbmestere denne dagen.

Sportslige høydepunkt

Fantastisk treningsleir i Portugal

Årets treningsleir skilte seg fra i fjor ved at vi hadde gleden av å bo på Victoria Sports & Beach Hotel i Albufeira, som ligger rett ved siden av friidrettsbanen.

Fra 1. til 12. april ble vi møtt av strålende solskinn og varme hver eneste dag. Albufeira og området rundt har blitt et populært reisemål for norske friidrettsutøvere, og det var tydelig da det nesten bare var nordmenn på hotellet. Dette skapte en hyggelig atmosfære som fikk oss til å føle oss som hjemme. Vi kan med trygghet si at oppholdet på Victoria Sports & Beach Hotel overgikk våre forventninger, og vi var alle svært fornøyde.

Treningsøktene under treningsleiren viste lovende resultater for våre utøvere. Vi ser fram til en spennende sesong, hvor vi forventer at mange av utøverne vil gjøre det bra.

Les hele artikkelen på:

<https://www.bekkelagets.no/idretter/friidrett/>



Stevnedeltagelse innendørs og utendørs

I tillegg til i våre egne arrangementer deltar vi med store tropper på de fleste friidrettsarrangementer i Oslo og Akershus friidrettskretser.

For innendørs- og utendørssesongene 2023 er det registrert hhv 815 og 1534 starter. Bækkelaget er med dette landets 3. største bredde friidrettsklubb i 2023, etter Tyrving og Sandnes.

Bamselekene i Stangehallen ved Hamar er vår desidert største utenbys satsing, fulgt av Tyrvinglekene i Bærum, Tjalvelekene på Bislett, Norgeslekene på Jessheim, Romerikslekene på Lillestrøm og ikke minst KM individuelt for alle aldersklasser på Stovnerbanen.

Plass	Antall Resultater	Klubb
1	1778	Sandnes IL
2	1600	IL Tyrving
3	1534	Bækkelagets SK
4	1423	Fredrikstad IF
5	1392	Moss IL
6	1357	Nittedal IL
7	1316	IL Koll
8	1315	IL i BUL

Norges største breddeklubber i 2023.
Kilde: NFIF / minfriidrettsstatistikk.info



Blant veteranene er evigunge Jostein Haraldseid (88år) den ivrigste og beste, med medaljer i en rekke øvelser i NM og KM konkurranser inne- og utendørs.

Nyinnmeldt i Bækkelaget, Alf Dehlin Eriksen (105år), imponerte likevel mest i høst, med å sette verdensrekord i spydkast for sin aldersklasse.

Klubbkveld 2023

BSK Friidrett feiret sesongen som er over med en stor fest på Bekkelagshuset! Over 120 glade medlemmer deltok på klubbkvelden.

Styreleder Kristoffer Halmøy startet med å presentere BSK Friidrett sitt sportslige tilbud for de forskjellige aldersgruppene. Ettersom man blir eldre er det stadig nye høydepunkter å se frem til.

Quincy Douglas, vår hovedtrener, var kveldens konferansier og ledet oss gjennom utdelingen av premier og priser!

Han startet med å invitere alle barna opp på scenen. Ingen går tomhendt hjem fra BSKs klubbkveld, så de fikk med seg kule sko-posere med BSK-logo som en belønning for deres flotte innsats på trening og deltakelse på klubbstevnet!



Deretter var det tid for å hedre medaljevinnerne i klubbmesterskapet. Man må være minst 11 år for å kunne bli klubbmester. I tillegg får man bare premie for den beste plasseringen man har oppnådd. Alle som hadde vunnet gull, sølv eller bronse ble ropt opp på scenen og fikk medaljer og stor applaus!

Friidrettsknappen er en prestisjefull pris som gis av Norges Friidrettsforbund. Den belønner utøvere som har oppnådd over 800 Tyrving-poeng med sølvknapp og over 1000 Tyrving-poeng med gullknapp. Dette er en pris man kun kan vinne én gang i livet – første gang man når det nødvendige antall poeng.



I år var det seks nye utøvere som hadde klart sølvmerket, og to nye som hadde klart gullmerket. De ble gratulert av Quincy og fikk sine velfortjente knapper!

BSK Friidrett har en lang historie, så de aldersbestemte klubbrekordene er ikke lette å slå. Å ta en slik klubbrekord i BSK er derfor litt av en prestasjon!

Quincy delte ut diplomer til 10 forskjellige utøvere som har satt slike aldersbestemte klubbrekorder i 2023. I tillegg ble det satt hele 4 stafettrekorder. Det viser at vi har noen historisk gode utøvere i klubben for tiden.

BSK har en vandrepokal som går til den BSK-utøveren som har flest Tyrving-poeng i fire øvelser, som må inneholde løp, hopp og kast. Det kåres en vinner for gutter og jenter, uavhengig av alder.

Vinnerne for 2023 ble Emilie Lindstad (J13) med 3.777 poeng og Karl Landet Danielsen (G11) med 3.472 poeng. De får

beholde de flotte vandrepokalene som har blitt delt ut siden 60-tallet helt frem til neste klubbkveld!

Vi vil gjerne trekke frem mesterskaps-prestasjonene våre i 2023 også.

BSKs utøvere har tatt over 80 medaljer i årets Kretsmesterskap. Fantastisk innsats! BSK har 14 individuelle kretsmestere som ble tatt frem og fikk en velfortjent applaus.



Våre eldre utøvere har deltatt i enda større mesterskap. Vi sender utøvere til NM for junior og senior, ute og inne, samt Ungdomsmesterskapet ute og inne. Våre utøvere fikk totalt med seg 2 NM-medaljer i 2023 og flere fine plasseringer.

Kvelden ble avsluttet med is og kahoot, hvor vinnerne fikk kule BSK-luer.

Alltid gøy med klubbkveld i BSK, spesielt hyggelig at det er så mange som blir med på festen!

Kilde: <https://www.bekkelagets.no/idretter/friidrett/nyhetsarkiv/god-stemning-pa-friidrettens-klubbkveld.6490.aspx>

Resultater 2023

Norgesmesterskap

NM senior, Hovedmesterskapet, Jessheim 5. - 8. juli

KS Iben Carnhed Lengde 4.pl. 100m semifinale

KS Pernille Sina Lund 100m semifinale, 200m uplassert

MS Erlend Halmøy, 100m og 200m uplassert

NM Junior, Sandnes 24. – 26. august

U23 Iben Carnhed sølv i lengde, 100m 5.pl

U20 Erlend Halmøy, 100m semifinale

NM innendørs, Bærum 19. februar

MS Joachim Skjønhaug, sølv i lengde uten tilløp

Ungdomsmesterskapet innendørs, Ulsteinvik 4.- 5. mars

J18/19 Linn Rynning Borander 60m hekk 5.pl

G18/19 Erlend Halmøy 5.pl, 200m og 800m uplassert

G15 Jørgen Halmøy 60m 8.pl og lengde 8.pl

Ungdomsmesterskapet utendørs, Fana 8.-10. september

G15 Jørgen Halmøy, 800m 5. pl. Vinner av finaleheat 2.

J15 Sara Cessay Hattestad, 100m og 200m uplassert

J15 Silje Dønheim, 200m og 800m uplassert

J18/19 Amalie Lerøen Kalleik, 100m uplassert



Kretsmestere 2023

KM Stafett, Lambertseterbanen, 29. mai

G13 4x100m Morten Halmøy, Oskar Gram Amundsen, Noah Schibbye, Åsmund Gjone-Sandnes

G18/19 3x800m Jørgen Halmøy, Markus Bye Jacobsen, Erlend Halmøy

KM 6-kamp: Sportsplassen 8. – 9. september

G13: Noah Schibbye

KM Enkeltøvelser, Stovnerbanen 15. – 17. september

G18/19 Erlend Halmøy 100m, 200m, 400m

G15 Halvor Skjerping Johnsen Høyde

G15 Jørgen Farbrot Gether Tresteg

G15 Jørgen Halmøy 800m, Lengde

J14 Vilma Andersen Rooth, 60m hekk

J14 Mari Helene Brandstadmoen, Stav

G13 Oskar Gram Amundsen, 60m hekk, 200m, Høyde, Lengde

G13 Noah Schibbye, Høyde, Spyd

G13 Audun Uberg-Carlsen, Diskos, Slegge

G13 Åsmund Gjone-Sandnes, Kule

G12 Jacob Landmark Sahlin, Høyde

G12 Storm Faye-Schjøll, Kule, Diskos

J12 Ane Pauline Amundsen, 60m hekk, 200m hekk

G11 Petter Hatlevoll Rekdal, Diskos

I kretsmesterskapene totalt vant Bækkelagets utøvere 27 gullmedaljer, 31 sølvmedaljer og 25 bronsmedaljer

Representasjon

Følgende har representert Oslo friidrettskrets

Distriktskampen 2023. 14. januar

G15: Jørgen Halmøy

G13: Morten Halmøy, Oskar Gram Amundsen, Noah Schibbye, Tarjei Johnsen

J13: Emilie Lindstad, Alina Reiersgård, Selma Torheim

Regionale ungdomsleker (Lerøylekene): Rjukan 2.-3. september

J14: Hermine Sundbye, Mari Helene Brandstadmoen, Vilma Andersen Rooth

G13: Morten Halmøy, Oskar Gram Amundsen, Audun Uberg-Carlsen, Åsmund Gjone-Sandnes, Noah Schibbye

J13: Alina Amarachi Reiersgård, Selma Torheim, Milla Overgård Lodden, Emilie Lindstad, Olivia Elde Paulsen



Friidrettsknappen 2023

GULLKNAPP (1. år over 1000 poeng etter Tyrvingtabellen)

Emilie Lindstad (J13) - 1045 poeng for Slegge (2 kg)

Helmer Trollsås Olimb (G10) - 1045 poeng for 60m

SØLVKNAPP (1. år over 800 poeng etter Tyrvingtabellen)

Emilie Ytterhaug (J11) - tresteg

Wilma Wang-Johannesen (J11) - høyde

Ferdinand Tveit Gamst (G11) - høyde

Felix Honningsvåg (G11) - høyde

Aksel Norum (G11) - høyde

Lucas Clement (G11) - lengde

Veteranmesterskap

NM innendørs, Stange 28. – 29. januar

MV85-89 Jostein Haraldseid, Gull Lengde og høyde uten tilløp. Sølv 60m, 60m hekk og 200m. Bronse lengde, høyde og tresteg

KV70-74 Anne Grete Taugbøl, Gull Kule og lengde uten tilløp. Sølv 60m

MV60-64 Jørgen Chr. Hauge, Gull Lengde uten tilløp. Bronse høyde

NM utendørs, Geithus 23. – 24. juni

MV85-89 Jostein Haraldseid, Gull 200m og 200m hekk. Sølv 100m. Bronse diskos.

Nye klubbrekorder

KS 150m: Pernille Sina Lund 18,63

KS Lengde: Iben Carnhed 5,94m

MS 200m (i): Erlend Halmøy 23,21

MS 400m (i): Erlend Halmøy 52,00

G14 60m: William Peurton 7,55

J13 Slegge (2kg): Emilie Lindstad 41,80m

J13 Slegge (3 kg): Emilie Lindstad 32,12m

G13 150m: Oskar Gram Amundsen 21,44

G13: Noah Schibbye tresteg u/t 6,24

J12 150m: Ane Gram Amundsen 22,82

G11 150m: Karl Landet Danielsen 23,51

G13 4 x 60 m - 33,25 Oskar Gram Amundsen, Noah Schibbye, Morten Halmøy, Åsmund Gjone-Sandnes

J13 4 x 60 m - 33,45 Emilie Lindstad, Selma Torheim, Milla Mariko Overgaard Lodden, Alina Amarachi Reiersgård

G13 4x200m (i) – 2.02,17, Audun Uberg-Carlsen, Noah Schibbye, Morten Halmøy, Oskar Gram Amundsen

G15 4x200 m (i) - 1.47,35 Aksel Gimmingsrud Nagelhus, Jørgen Farbrot Gether, William Peurton, Jørgen Halmøy



Våre samarbeidspartnere:

Møller Bil
Ryen

TRIMTEX
— Custom sportswear —

intility | The Enterprise
Cloud Solution

 **Domino's®**

ELKJØP 

 **BAMBUSA**


umbro



**Bækkelagets
Sportsklub**