



ÅRSBERETNING 2019 - VAREGG FLERIDRETT

Friddrett - Orientering - Ski



Styrets årsberetning for 2019	3
Årsberetning fra Friidrett – 2019	5
Oppsummert Aktivitet 2019	6
Informasjon	7
Friidrettsaktivitet de yngste (barn og ungdom)	7
Stafettsesongen	7
Stevner	8
Sommeridrettskole	9
Terrengløp	10
Stafetter	12
Løp på bane	13
Løp på vei	14
Motbakke-, fjell- og Ultraløp	16
Medaljer i mesterskap	18
Heder påskjønnelser og priser	19
Veteranprestasjoner	20
Løpsarrangement 2019	20
Trenere, treningsplaner og treninger	21
Fredagsgjengen	22
Dugnadsånden lever	22
Fortsatt et sterkt fellesskap – #bedresammen - et mantra som står seg	22
Årsberetning 2019 Varegg orientering	23
Aktiviteter og resultater	23
Av sosiale arrangementer/turer nevnes:	25
Årsberetning Varegg ski 2019	26
Stoltzekleiven Opp 2019 – En oppsummering	27
Saker til Årsmøtet	31
Sak 8 - Kontingent	31
Sak 10 - Val av styremedlemmar	32

Styrets årsberetning for 2019

Styrets samansetning etter årsmøtet 20. mars 2019:

Leiar:	Karl-Magnus Tobiassen
Nestleiar / leiar Orientering:	Jan Kjærner-Semb
Leiar Friidrett:	Michael Gunnarson
Leiar Ski:	Eva Rønning
Kasserar:	Britt Kjersti Jåstad
Utøvarrepresentant Orientering:	Oskar Røen
Utøvarrepresentant Friidrett:	Aldona Lubojanska

Valkomité: Magne Aunebakk, Bjørn Harald Bongom og Owen Westergård

Styret har hatt 7 møter og behandla 27 saker sidan forrige årsmøte. Man prøvar å avholde styremøte kvar 6. veke.

Styret gler seg over at den flotte framgangen heldt fram på kvinnesida i Friidrett. I fjoråret manifestert ved ein imponerande 3. plass i Holmenkollstafettens eliteklasse, samstundes med at det var nok løpara til òg å stille eit 2. laget som tok ein flott 9. plass i seniorklassen (klassen under Elite). Herrelaget enda på ein sterk 7. plass i eliteklassen.

Orientering opplevar kanskje ein litan bølgedal for tida, mellom anna har fleire av profilane meldt overgang til andre klubbar grunna studier / jobb i andre byar. I tillegg er det utfordringar med rekrutteringa. Ved utgongen av 2019 var det ingen organisert aktivitet for den yngste gruppa (8-12 år). Man har no starta eit 5-vekers introduksjonskurs i Orientering for å freista å auka rekrutteringa i denne aldersgruppa.

Aktiviteten i Ski-gruppa er relativt beskjeden, ved utgongen av 2019 var det registrert 42 medlemmar i denne gruppa (derav dei fleste òg er registrert som medlem i Friidrett og/eller Orientering). Her kan man trekke fram Hilde Fenne som tok ein sterk 2. plass i Skøytebirken og stilte til start under Norgescupåpninga på Beitostølen under Varegg sin klubbffane. Det

kan òg nemnast at Hilde Fenne fekk kongepokalen i Skiskyting i 2019 etter å ha vunnet normaldistansen (15km) under NM i Skiskyting på Ål, men då for Voss Skiskyttarlag.

Det har vore mange flotte internasjonale prestasjonar i året som gjekk. Jonathan Albon vann Trail World Championship, Stian Angermund-Vik tok 3. plass samanlagt i Golden Trail-serien, Halfdan-Emil Færø løp på landslaget i terrengløp som tok lagsølv under Nordisk mesterskap i Finland og junioren Per-Christian Færøvik Grieg tok gull på vertikal-kilometeren og sølv samanlagt under Youth World Championship i Italia. Per-Christian deltok òg på det Norske landslaget under EM i motbakkeløp i Zermatt og enda der kun 1:18 etter vinnaren i U20-klassen.

Styret ønskjer å retta ein stor takk til Britt Kjersti Jåstad som no takkar av etter 12 år som kasserar i Varegg Fleridrett, hennar innsats har vore uvurderleg gjennom desse åra. Det har nok vore mange økter med kvelds- og helgearbeid for å halde orden på økonomien og regnskapet.

Til slutt ønskjer Styret å takke alle trenara, oppmenn, SU og andre frivillige som bidrar med stor innsats for å få hjula i den flotte klubben vår til å gå rundt.

Meir detaljert informasjon om aktivitetane i året som gjekk kan studerast i rapporten under - god lesning!

På vegne av Styret i Varegg Fleridrett
Karl-Magnus Tobiassen
Styreleiar

Årsberetning fra Friidrett – 2019

<i>Leder:</i>	<i>Michael Gunnarson</i>
<i>Oppmann:</i>	<i>Johs. Gjesdal</i>
<i>Info:</i>	<i>Hanne Liland, Jan-Tore Gjervik, Karl-Magnus Tobiassen, Trygve Andresen</i>
<i>Team Melkesyre:</i>	<i>Håkon Schrøder, Christian Garate, Frank Heggernes, Ove Bertelsen, Cathrine Haugstvedt</i>
<i>Fjellgeitene:</i>	<i>Lars Engeli</i>
<i>Rekrutter:</i>	<i>Bertine-Helene Færø, Heidi Ann Bruknapp</i>
<i>Arrangement:</i>	<i>Stian Angermund, Kristoffer Føllesdal, Elisabeth Grøtte Kolstad, Trygve Andresen, Bjarne Ludvigsen, Karl-Magnus Tobiassen</i>
<i>Reiseplanlegging:</i>	<i>Wenche Gjesdal, Karl-Magnus Tobiassen</i>
<i>Hovedtrenerne:</i>	<i>Bertine-Helene Færø, Heidi Ann Bruknapp, Geir Lindberg, Tore Klanderud, Arne Tømmernes, Kjell Karstensen, Johs Gjesdal,</i>

Oppsummert Aktivitet 2019

2019 sesongen har vært et år med myldrende aktivitet i rekkene. Mange bidrar på produktive måter og da merker vi og fremganger på flere kanter.

- Rekruttene og ungdommene i Varegg lyser med sitt nærvær på treninger og konkurranser, med kyndig leiing fra entusiastiske og ansvarsfulle ledere. Skansemyrens tartandekke borger for gode treningsmuligheter i lokalmiljøet. Vi trenger fortsatt glød fra voksne, foreldre og andre frivillige for å gi et godt tilbud.
- Flere unge Vareggløpere viser seg frem og stiller sterkt på stevner og lokale arrangement.
- Vareggjentene sikret seg en staselig 3:e plass i kvinnenenes eliteklasse i Holmenkollstafetten.
- Varegg representerte Norge internasjonalt på Nordisk Mesterskap i terreng og berget medalje i lagkonkurransen.
- Mange sterke prestasjoner i fjellløp, motbakkeløp, ultraløp hvor vi prestert helt i topp både nasjonalt og internasjonalt. Varegg har representert det norske laget i EM i motbakkeløp.
- NM-medalje i marathon.
- Varegg utmerker seg, både de yngre og veteranene, som humørspredere stemningsskapere i landets løpsmiljø. Det blir lagt merke til i det lange land.
- Varegg fortsetter med å være en positiv arrangør av lokale løpsarrangement med plass til topp og bredde. Et fint tilskudd i 2019 var Banekarusellen på Skansemyren.
- Til 2019-sesongen fikk Varegg et velkomment tilskudd av trenerkompetanse i form av Arne Tømmernes og Kjell Karstensen som søkte seg til Varegg sammen med solide treningsgrupper.
- Et vel tilrettelagt og variert treningstilbud med noe for alle og enhver. Fjellgeitene, Melkesyre, med fleire, bidrar med innsats, kunnskap og kameratskap.

Informasjon

Hjemmesiden Varegg.no dekker gruppens aktiviteter med hjelp av undergrupper på facebook, instagram og Spond. Mange hjelpere deler med seg av bilder og tekst som er med på å sette Varegg på kartet.

Friidrettsaktivitet de yngste (barn og ungdom)

Varegg har fortsatt fin rekruttering til barne og ungdomsgruppene som trener mandag og onsdager på Skansemyren. I vinterhalvåret også på Haukeland Skole i gymsalen og utenfor. De eldste trener også lørdager på Skansemyren og innendørs i Leikvanghallen når været blir for krevende.

Bertine-Helene Færø koordinerer tilbudet og får nesten daglig meldinger av foreldre som er interessert i å prøve ut friidrett. På treningene er vi nå ca 75 barn og unge hver uke. Inger Søndervik gjør en solid jobb for at de yngste skal få et godt friidrettstilbud. I tillegg har vi ungdomstrenerne og et par foreldre som hjelper til. Fortsatt er vi avhengig av engasjerte foreldre for å ha så stor aktivitet som det er i dag.

Stafettseasonen

Varegg mønstret en stor gjeng og mange lag til Fristafetten, Vikingstafetten, Gneiststafetten og Askstafetten. Faktisk var vi klubben med flest lag både på Fristafetten og Askstafetten – kjempeflott! Spesielt godt gjorde Varegg det på Vikingstafetten der det ble en fin 2.plass i klasse jenter 11-17 år. Rekruttene viste også stor idrettsglede, og de var enig om at stafett er kult.



Erika Davidova, Ida Lindberg, Anniken Tonning og Ida Songstad var også med å sikre Varegg 3.plass i kvinner elite og 9.plass i kvinner senior i Holmenkollstafetten.

Stevner

Flere og flere tar sjansen å stiller opp i stevner lokalt og nasjonalt. Det ble arrangert fellestur til Hardanger friidrettsfestival og VU-spelen i Gøteborg. I tillegg til deltakelse på stevnet var det også sosialt med bading og felles måltider. Flere av jentene deltok også på Ungdomsmesterskapet og Jr NM. Ida Lindberg og Evie Dencker skaffet seg gode erfaringer og Erika Davidova tok seg helt til semifinalen på 200m i ruskevær på Jessheim stadion.





Ida Lindberg leverte flere gode baneløp og perset under Trond Mohn Games. Stor stas med pappa Geir Lindberg.

En annen lovende løper Selma Eldevik leverte mange gode løp både oppover og på bane. Hun vant regionale ungdomsleker «Lerøylekene» på 1500m.

Sommeridrettskole

Første uken i sommerferien ble det arrangert friidrettskole i samarbeid med orientering. Dette var kjempekjekt og interessen var stor! Det blir ny sommeridrettskole i 2020.



Terrengløp

Terrengsesongen kickstartet på Skansemyren med KM-Terreng. En stor Vareggmønstring, og vær fra fire årstider. Det var fint oppmøte fra rekrutter, og i seniorklassen fikk publikum skue en duell av det sjeldne mellom Vareggs Halfdan-Emil Færø og Ask-gutten Marius Sørli. Duellen sto lenge og vipet, men Halfdans resolute taktomslag på de siste rundene resulterte i luke og seier.

Larvik var vertskap for NM-terreng kort løype med stafett påfølgende dag. Løypene var korte og innbød til fart. Varegg-gjengen bet godt fra seg i det fine selskapet.

Trygve Andresen meldte fra Stavern: *"En sterk tropp Vareggere bet fra seg i Bøkeskogen i Larvik i årets NM terreng kort løype. Halfdan-Emil Færø fikk en fin 14. plass i sterk konkurranse det store feltet i menn senior. Bjørn Rusten Lunberg fikk det litt tungt på tredjerunden og ble nr 28. Erlend Sørheim kjørte en snodig mann-mann strategi. Han hadde plukket ut en Gneistløper som ikke hadde dagen og hadde derfor mye å kjøre med på andrerunden. Fasiten viser 14. plass i junior. Christina Ellefsen Hopland lot seg overrumple av ivrige fartssettere i kvinnenenes seniorfelt. Løypen var ikke lang nok til å tette luker. Det endte opp med en 9. plass der avstanden frem til topp fem var knapp. Mesterskapsløperen Christine Revheim-Hansen løp offensivt bak Gunhild Halle Haugen og sikret en gullmedalje for Varegg. Anne Sofie Engan sikret en sølvmedalje, mens allrounder Trygve Andresen måtte se en løper fra Osterøy ta den siste pallplassen et par meter foran."*

Varegg mønstret to lag på dag to av NM terrengløp i Bøkeskogen. Varegg stilte de spennende lagene, Halfdan-Emil Færø og den Osloboende mellomdistansespesialisten Tomas Jack James Skjæråsen og Bjørn R. Lundberg og Erlend Oskar Sørheim på det andre laget. Farten var høy fra start, og det var mange sterke løpere i feltet. Halfdan og Tom hang lenge godt med. Halfdan leverte pinnen på 4. plass, to sekunder bak bronzen, før finaleetappen. Det ble imidlertid for tøft for 800 meter-spesialisten Tomas mot mer durkdrevne distanseløpere. Alle guttene var fornøyde. Det ble en solid gjennomkjøring og gode etappetider på alle mann.

Osloklubben Vidar hadde valgt Frognerparken til arena for NM-terreng lang løype. Vareggløperne var delaktig med modig og offensiv løping.

Thea Charlotte Knutsen debuterte med bravour i terrengfesten. Ungjenta i K15 ble plassert bakerst i det store jentefeltet med K17, K16 og K15 løpere. Thea trykket til fra start, offensiv og modig hele veien. Vareggjenta hadde lenge los på Hanstveit-tvillingene og topp-fem plassering. Det røynt litt på mot slutten, men Thea holdt hodet høyt og farten oppe. Fasiten viser en flott 7. plass. Erlend Sørheim var førstereis i U20 klassen. Fortsatt ikke gammel nok til å sjekke inn alene på hotell, men tøff i massevis til terrengløp. Erlend fikk smake at

offensiv løping har en høy kostnad i krevende terrengløyper. Mye trening på konto reddet Erlend, og han kunne kvittere ut en 18. plass i et skikkelig røverheat.

I seniorklassene hadde vi lodd i potten både for kvinner og menn. Hilde Fenne, Henriette Albon og Kristine Fjellanger har alle vært ute tøffe løyper tidligere. Hilde posisjonerte seg langt fremme fra start. Kristine tok en mellomposisjon, mens Henriette så ut til å plassere seg for sitt sedvanlige avanseringsopplegg. Dessverre viste det seg tidlig at Henriette sleit med skade i foten og DNF var ikke til å unngå. Kristine kjempet iherdig fulgte sin gruppering til målgang på en 27. plass. Hilde nektet å vike og skapte ekstra begeistring med en sugende spurt og to plassers avansement på oppløpet. Resultatlisten viser en finfin 10. plass til Hilde.

Halfdan-Emil Færø viste vei for Stian Angermund og Bjørn Rusten Lundberg. Halfdan var i prakslag. Inn mot passering 2 kilometer igjen tok Varegg-kapteinen føringen foran Henrik Ingebrigtsen og resten av de store guttene. Det gav TV-tid og hyggelige kommentarer fra reporterne til statskanalen. Selv om Halfdan ble hardt angrepet ut på sisterunden sto han godt imot og sikret seg en imponerende 7. plass. Strålende også av Stian. Han viste solid stayerevne og avanserte frem til en 19. plass ved målgang. Også Stian ble trukket positivt frem av begeistrede reportere. Bjørn gjorde også jobben. Selv om løypen ikke gav han noen oppmuntringer med strekk der han kunne flyte avgårde, malte han på som en maskin.



Kremen på kaken for Halfdan-Emil Færø var å bli tatt ut av friidrettsforbundet til å representere Norge i Nordisk terrengmesterskap. Han viste i at innsatsen i hovedstaden ikke var en tilfeldighet og svarte for en solid innsats i de Finske løypene. Han løp med kløkt og

avanserte under siste halvdel helt opp til 7.plass. Under siste runden var det mange om beinet og det endte med en storfin 9.plass og sølv i lagkonkurransen.

Stafetter

På sedvanlig vis ble det mobilisert sterkt i de lokale stafettene frem mot Holmenkollstafetten. Jentene viste straks at noe stort var i emning med fire lag til start og dobbeltseier i Fristafetten. Ask-stafetten bidro med ytterligere finsliping av formen samt at de siste brikkene begynte å falle på plass innfor årets mønstring i hovedstaden.

Andre søndagen i mai var det dags at entre asfalten i hovedstaden. Bertine, Heidi Ann og Geir hadde jobbet lenge og engasjert for å overtreffe fjorårets besteplassering 4.plass for jentene. Det var spenning og usikkerhet knyttet til lagoppstillingen helt inn til start. Jentene lot ikke usikkerheten ta tak og kjempet som løvinner gjennom samtlige etapper. De begynte med å jobbe hardt for å etablere en føring i forhold til kampen om tredjeplassen. Det var mange lag som hadde disponert løpskraft for å kunne erobre en plass på det store premiepallen på Bislett. Fra toppen av Besserud begynte imidlertid vareggjentene å støte mot sølvmedaljen. Offensive og løpsglade stormet de mot Bislett og den historiske bronsemedaljen. Tiden ble 1:02:12, 11 sekunder bak sølvmedaljen. Strålende! Følgende løp på "bronselaget": Bertine Færø, Caroline Christie, Heidi Ann Bruknapp, Christina Ellefsen Hopland, Maren Roll Lied, Siren Rosenlund, Hilde Fenne, Kristine Fjellanger, Cecilie Eiken, Sara-Rekka Færø Linde, Lina Rivedal, Erika Davidova, Christine Revheim-Hansen, Ida Lindberg og Evie Dencker.



For å markere den store bredden og fine fremveksten av unge løpere på jentesiden stilte vi også med et lag i "Kvinner senior". Her også var den gnist og godt driv. Unge Anniken

Tønning åpnet med en sterk etappe på Bislett. Ingunn, Åshild, Vibeke, Ida S, Aldona, Kristine, Else, Henriette, Pernille, Linnea, Christina L, Betina, Maja og Sigrun grep alle pinnen og anledningen til å løpe med stor kraft i Oslos gater. Fasiten fra "kvinner senior" viser en 9. plass av 19. lag. Klokken stoppet på 1:11:25 da Sigrun suste over målstreken på Bislett.

Guttene var like tapre og offensive i sin tilnærming i "Menn elite". Målet var å bli nummer 10 eller bedre. Tom tok ansvar for å svinge laget fornuftig i gang. Debutanten Lars overtok pinnen i syvende posisjon og viste ingen svakhet da Norabakken tårnet seg opp og heiaropene runget. Torstein stormet sin 600 meter med trøkk i tøft selskap. Fryktløse Fredrik holdt stand blant friidrettens adelsmenn, og Børge slo til som en nådeløs hyene. Daniel, Stian og Trygve utgjorde som alltid en sikker trio. De sørget for perfekt posisjonering av laget for tidenes offensiv. Robert knallet til med rå-pers på Gressbaneetappen. Halfdan fulgte opp og flyttet laget oppover på listen. Markus smelte til med en historisk rask reise gjennom Frognerparken. Der fikk Bengt pinnen med Oslostudentene på nakken. Han sto imot. Det gjorde også Bjørn. Erlend var akkurat like tøff og kløktig. Dermed fikk Angel gjøre som han hadde ønsket seg, nemlig styre laget kraftfullt og elegant inn til 7. plass og endelig på rette siden av 53-tallet (52:47).

Vurder årets prestasjoner i et historisk perspektiv: [Holmenkollstafetten – Vareggs etappestatistikk](#)

Løp på bane

Bertine-Helene Færø, Silje Lindstad og Halfdan-Emil Færø representerte Varegg i Hoved-NM som i 2019 ble arrangert i Hamar.

Ungdom	60	100	200	400	600	800	1500
Selma Eldevik						2:21:59	4:49:00
Ida Lindberg J16				1:00:98	1:43:00	2:23:48	
Erika Davidova J16	8:37 (-2,5)	13:10	27:03 (-0,7)				
Anniken Tønning J15				1:04:48		2:28:32	
Ida Songstad J16						2:31:33	
Evie K Dencker					1:44:00	2:20:00	4:53:11

Årsberetning Varegg Fleridrett 2019

Senior	400	800	1500	mile	3000	5000	10000
Silje Lindstad		2:18:00	4:41:16	5:11:00	10:30:00	18:28:13	
Bertine-Helene Færø		2:18:06	4:39:86			18:23:00	
Christina Hopland			4:43:53		10:30:29		
Halfdan-Emil Færø		2:02:10	4:01:16		8:22:38	14:43:00	
Børge B Larsson			4:09:21		8:51:49	15:32:00	33:44:08
Markus Kjærner Semb					8:44:47		
Fredrik Torgersen			4:11:39		8:53:38	15:36:00	
Robert K Falkevik	56:59	2:10:20					
Heidi-Ann Bruknaapp		2:15:44					
Kristine Fjellanger					10:35:10		39:36:33
Tomas Skjæråsen		1:57:31	4:01:00		8:51:00		
Lars S. Hella		2:08:02	4:16:45				
Tage Augustson						15:47:38	31:47:24
Bjørn R Lundberg			4:23:07		9:12:19	16:09:03	34:20:18

Veteran	100	200	800	1500	3000	5000	10000
Magne Aunebakk							38:17
Trygve Andresen				4:35:01	9:34:37	17:14	
Michael Gunnarson						18:10:00	38:14
Bjørn Harald Bongom						18:17:00	38:01
Hanne Liland						22:16	46:01
Stig A Eide						17:28:00	36:14:00
Carl-Petter Martinsen							39:39
Paal Anderson							37:57
Tore Nymark							37:51
Kåre Hansen							37:54
Linda grøning						20:06	40:38
Annbjørg Haga						22:58	45:15
Eva Quivey						24:16	
Cathrine Haugstvedt							45:51

I Vareggstatistikken kan du studere årets prestasjoner opp mot hva som er levert tidligere:

- [Vareggstatistikk for jenter](#)
- [Vareggstatistikk for gutter](#)

Løp på vei

NM i maraton ble i år avholdt i Stavanger. Der knallet den nyvunne Varegg-adepten, Per-Christian Eggen Mjøs til med Bronsemedalje på pene 2:38:39. Per-Christian fulgte opp gjennombruddet på maraton-distansen med seier i Gent Marathon (2:36:59)

Halfdan-Emil Færø holder seg fortsatt i front også på vei når distansene ikke blir dryge. Han leverte 1:08:06 under NM i Sandnes. Vi noterer og at Tage Augustson løp ½-maraton på sterke 1:09:56 i årets siste maratonkarusell i Fana.

Årsberetning Varegg Fleridrett 2019

Ungdom og senior	5 km	10 km	1/2 maraton	Maraton
Halfdan-Emil Færø	16:02	32:43	1:08:56	
Tage Augustson		32:44	1:09:56	2:48:42
Christina Hopland	17:29		1:26:01	
Siren Rosenlund	18:43		1:26:14	
Sara-Rebekka Færø Linde		37:32	1:23:57	
Hilde Fenne			1:25:21	
Lina Rivedal		36:28		
Kristine Fjellanger	18:30	39:20		
Bertine-Helene Færø Linde		39:31		
Øyvind Macody Lund			1:14:43	2:52:47
Fredrik Torgersen			1:14:57	
Børge B Larsson			1:14:03	
Erland Eldrup			1:15:35	
Stein Henrik Olaussen				2:38:59
Carl E Macody Lund				2:54:00
Per Christian Eggen Mjøs				2:36:59

Veteran	1/2-maraton	Maraton
Magne Aunebakk	1:27:19	
Trygve Andresen	1:17:28	2:43:42
Bjørn Harald Bongom	1:23:17	2:54:43
Hanne Liland	1:39:34	3:31:21
Stig A Eide	1:21:02	
Carl-Petter Martinsen	1:27:00	
Tore Klanderud		3:04:02
Paal Anderson	1:26:41	2:56:24
Tore Nymark	1:24:57	3:04:57
Kåre Hansen		
Dag Grønnestad	1:32:52	3:21:28
Arturas Minouskas		2:53:04
Linda Grøning	1:29:55	
Annbjørg Haga		3:55:35
Kristine Spildo	1:38:24	
Randi Hernes Tvilde	1:34:03	
Ingjerd Sørheim	1:42:12	
Wenche Enes	1:38:48	
Christina Linde		3:36:01

Veteranløperne har også i år vært godt synlig i karuselløpene gjennom sesongen, i Åsane-, Fri-, Vinter-, og Fløyenkarusellen. Synligheter har også vært ivaretatt i det store utland ved flere anledninger.



Motbakke-, fjell- og Ultraløp

Som tidligere år ble og 2019 et fremgangsrikt år for Varegg i disse disiplinene. Først ut var stayerparet Jon og Henriette Albon. Jon befestet sin stilling som en av de absolutt beste løperne i verden når det kommer til ultrafjelløp og kunne titulere seg Trail World Champion etter endt dagsverk. Henriette løp sterkt i dameklassen og var beste norske løper.

Elisabeth Angermund-Vik og Lars Olaf Haaheim imponerte stort i NM Terrengultra siste helgen i april. Elisabeth og Lars Olaf reiste hjem fra Kristiansand med henholdsvis bronse- og sølvmedalje i bagasjen.

NM i motbakke var i år lagt tidlig i juni til de vakre Sunnmørs-alpene, i Valldal. Stian Angermund-Vik tok bronse opp Meffjellet i seniorklassen. Bronse ble det også på Per-Christian Færøvik Grieg i Juniorklassen. Varegg viste igjen at vi er best «sammen» med hyppige besøk på pallen i veteranklassene og gode bidrag til stemningen rundt seremonien.

I årets Marathon du Mont Blanc stilte Stian Angermund og løp inn til en flott 4.plass. Det ble en tøff kamp mot varmen.

Per-Christian Færøvik-Grieg fulgte opp den lovende bronzen i junior NM i motbakke med å representere Norge i Em i motbakkeløp i Zermatt i Sveits. Han gjorde det med bravur og var

kun 1:18 min. etter vinneren fra Storbritannia. I månedsskiftet juli-august var det igjen dags for unggutten at levere et avtrykk i Youth World Championships i Italia. Han vant suverent vertical-kilometeren i U20-klassen om fredagen og fulgte opp med en 4.plass i fjelløpet, med 23km og 2200 høydemeter, om søndagen. Det ga en sammenlagt sølvmedalje for begge disiplinene.

Skåla opp ventet som vanlig tidlig på høsten og i 2019. Været bød på utfordringer med varmt i bunn og kaldt med vind opp mot toppen. Stian Angermund-Vik viste vei og var nådeløs mot konkurrentene i de siste stigningene opp mot Skåla-tårnet. Ifølge Stian så var formen nå begynt å komme seg. Den nybakte ungdomsverdensmesteren Per-Christian Færøvik-Grieg trengte litt tid på å få i gang skrotten, men det slapp underveis. Mål-klokken viste pers med hele 8 minutter samt en imponerende topp-10 plassering totalt.

Stian holdt ord og viste at formen var der. Utover høsten stilte han i UTMB-OCC Ultramarathon du Mont Blanc på 56km og over 3000 høydemeter med start i Sveits og mål i Frankrike. Stian løp klokt, og fikk gode råd underveis av Team-Salomon. Det hele endte med seier på imponerende 5:19:24.

Neste stopp for Stian var Ring of Steall Skyrace i Skottland. Han ble overrasket over tunge bein helt fra starten av, men klarte til tross for det å berge en fin 4.plass. Resultatet sto seg til plass i finalen i Golden Trail Series i Nepal. Et eventyr hvor de beste fjelløperne i verden konkurrerer i ekstrem høyde om den gjeve sammenlagt-tittelen. Stian kom her inn på en imponerende 3.plass.

Varegg/Fjellgeitene/Melkesyre hadde samlet en stor, fin gjeng for å hedre minnet av Mats Steinsland. De oppfylte til sammen drømmen hans og løp ultraløpet Lysefjorden inn. Det meldtes om glede, tårer, kriser underveis, baklengsløping og mange gode tanker til turens hovedperson. Det må nevnes at Sara-Rebekka Færø Linde presterte noe helt utenom det vanlige når hun pulveriserte den gamle løyperekorden med 8 minutter.

Medaljer i mesterskap

NM-stafett kvinner 4x800m (Heidi Ann Bruknapp, Bertine-Helene Færø, Christina Ellefsen Hopland og Cecilie Eiken)

Halfdan-Emil Færø var med å sikre lagsølv til Norge i Nordisk Mesterskap terrengløp.

NM-bronse motbakke herrer senior Stian Angermund, junior Per-Christian Grieg

Jon Albon, Trail World Champion

Youth WC Per-Christian Grieg gull Vertical km, Sølv sammenlagt

NM – bronse herrer senior på Maraton ble kapret av Per Christian Eggen Mjøs

Stian Angermund sikret seg bronse sammenlagt i Golden Trails Series



Heder påskjønnelser og priser

På taburettene innerst i Badstuen gjøres det ukentlig vurderinger og vektig av den sportslige aktiviteten i Varegg friidretten.

Jentenes tredjeplass i Holmenkollstaffetten er utpekt som årets prestasjon og har vært et fast tema på fredagene siden tidlig mai.

Oppsummert har Fredagsgjengen samlet seg om følgende individuelle priser for innsats i 2019:

«Pumaens Pris 2019»:

Tildeles en løper som har utmerket seg med sterke bidrag. Premievinneren har inspirert klubbmiljøet med sportslige prestasjoner og iherdig innsats.

Tildeles: **Erika Davidova**

Begrunnelse: Prisvinneren har imponert med følgende

- Bidragsyter på Vareggs damelag som tok 3. plass i Holmenkollstafetten
- Deltakelse i UM og Junior NM
- Vareggs fremste sprinter i 2019 sesongen
- #Erikaeffekten

Rolf Hansens hederspris 2019:

Tildeles til en løper som utmerker seg med sterke bidrag. Premievinnerne har inspirert klubbmiljøet med sportslige prestasjoner fra øverste hylle.

Tildeles: **Per-Christian Færøvik Grieg**

Begrunnelse: Prisvinneren har imponert med

Youth World Skyrunning Champion i disiplinen «Vertical»

Sølv sammenlagt i Youth World Skyrunning Championship etter i tillegg til seier i «Vertical» sikret seg 4. plass i disiplinen «Skyrunning»

Representerte Norge med glans i EM motbakkeløp i Zermatt – 9. plass i U20-klassen

Topp 10 plassering og klasseseier i Skåla Opp

Per-Christian tok i 2019 steget opp blant de store motbakkeguttene.

Veteranprestasjoner

Varegg var sparsommelig representert i Veteran NM i år. Kun to deltakere tok turen til Modum for å prøve formen. Magne Aunebakk som var usikker på om beina ville holde, samt Anne Sofie Engan. Magne måtte bryte 800 meteren, mens Anne Sofie tok rent bord i løpsøvelsene i KV 50-54, 400m, 1500m og 3000m. Hun klarte å nappe seg til en bronse i lengde og.

Trygve Andresen hevdet seg godt i hardt selskap på NM-terreng kort, i Larvik og i lang løype i hovedstaden.

Løpsarrangement 2019

I tillegg til hovedarrangementet «Stoltzekleiven Opp» har vi 2019 bidratt med 24 mindre arrangement. Målsetningen er å bidra med løp lokalt som er enkle og arrangert i en lett stemning. Løpene er også litt annerledes enn det øvrige løpstilbudet i Bergen.

I tillegg til de mer innkjørte arrangementene har det i år kommet et nytt tilskudd i form av Skansemyrskarusellen. Med banedistanser fra 800 meter til 10.000 meter.



Nytt av året er at Ørjan Nilsen har satt resultatoversiktene i system. Nå kan du finne resultater fra alle Vareggløp her: [Link](#) (Nederst i kalenderen på Varegg.no)

Arrangement	Dato	Antall 2019	Antall 2018
Fløyenkarusellen - løp 1	16. jan	70	91
Fløyenkarusellen - løp 2	30. feb	55	95
Fløyenkarusellen - løp 3	13. feb	49	64
Fløyenkarusellen - løp 4	6. mars	45	50
Fløyenkarusellen - løp 5 Finale	20. mars	68	64
KM terrengløp på Skansemyren	30. mars	93	
2-manns-terrengstafett på Skansemyren	31. mars	28	
Mulismilen	23. april	35	50
Skansemyren Banekarusell - 3000m	29. mai	19	
Skansemyren Banekarusell - 800m	26. jun	19	
Skansemyren Banekarusell - 5000m & 3000m	30. jul	20	
Skansemyren Banekarusell - 1500m & 3000m	27. aug	18	
Kistekleiva Opp	14. sept	60	
Skansemyren Banekarusell - Mile	24. sept	8	
Stoltzekleiven Opp	27. og 28. sept		
Klubbmesterskap - mellomdistanse motbakkeløp	2. okt	70	61
Blåmansløp 1 fra Fjellveien via Sandviksfjellet	19. okt	80	96
Skansemyren Banekarusell - 10000m	29. okt	24	
Blåmansløp 2 fra Fjellveien via Tippe Tue til Blåmanen	2. nov	88	98
Blåmansløp 3 fra Fjellveien via Fløysvingene til Blåmanen	16. nov	94	99
Trappeløp - Nonnen	31. okt	43	
Trappeløp - Haukeland Sykehus	7. nov	134	112
Andersens Adventløp	14. desember	23	28
Det lille Julewhiskyløpet 2018	20. desember	43	36
Romjulsløpet (Jansens Jaktstart)	31. desember	65	37

Trenere, treningsplaner og treninger

Bertine Helene Færø og Heidi Ann Bruknapp har denne sesongen løftet Varegg-friidretten på jentesiden enda noen hakk. De har også sammen med sine gode hjelpere løftet treningsarbeidet for rekruttene.

Arne Tømmernes og Kjell Karstensen kom til Varegg i forkant av 2019 – sesongen. De to erfarne trenerne har sammen med Geir Lindberg og Johs Gjesdal hatt ansvaret for avanserte ungdommer og seniorer. Johs Gjesdal har også hatt ansvaret for å planlegge øvrige fellestreninger og holde treningskalenderen oppdatert.

Varegg friidretten arbeider etter den rettesnoren at form og fremganger bygges best i sterke treningsfellesskap. Rekrutter, ungdomsløpere, motbakkeløpere og distanseløpere har alle hatt støtte i et rikt utvalg av lokale fellestreninger.

Den faste tirsdagstreningen fra Skansemyren klokken 20:00 holder stand. Torsdagene har bydd på progressiv langkjøring. Lørdagsintervallene i regi av Melkesyre-entusiastene fra

klubbhuset klokken 11:00 må være byens best besøkte intervalltrening. Fjellgeitene slutter aldri å videreutvikle sitt forfriskende treningsregime. Gjennom et strukturert ukeprogram utnytter de nærterrenget, lokale løyper og setter kronen på ukeverket med Geitegym på Krohnengen fredager.

Fredagsgjengen

Vareggs eldste fellestrening har utgangspunkt i Badstuen fredager klokken 16.30. Gamlekarene holder stand og må berømmes for en ny sterk sesong. De kjører på uansett vær og føre. Etter trening er det badstu. Da er det tid for både humørfylte innspill, anerkjennelse av gode prestasjoner og ofte et kritisk blikk på aktiviteten i Vareggfarger.

Gjengen er også trofaste bidragsytere til gjennomføringen av de lokale løpsarrangementene.

Dugnadsånden lever

Det hadde ikke vært mulig å ha en så bred aktivitet med så høy kvalitet hvis ikke det hadde vært for alle som bidrar i frivillighetsarbeidet i Varegg Friidrett. Trenere, ledere, oppmenn, tillitsvalgte og alle frivillige i gjennomføring av løpsarrangement og sosiale arrangementer, legger ned et stort arbeid for at alle skal få være med på alt vi tilbyr av aktivitet i klubben vår. Hver og en bidrar til det sterke fellesskapet vi har.

En stor takk til alle som gir av seg selv for at Varegg-friidretten skal være det beste stedet å trene og konkurrere.

Fortsatt et sterkt fellesskap – #bedresammen - et mantra som står seg

Entusiasmen har også i år fått rikelig med påfyll. Ivrige bidrag fra rekrutter og ungdomsløpere, en fantastisk driv fra et kobbelt gladløpere og en rekke artige lokale arrangement, viser at vi har et godt fellesskap - Et fellesskap som er verdt å ta vare på, og som er et grunnlag for fornying og vekst.

Følg med på www.varegg.no og Vareggskifriidrett på Facebook, samt kalender for trening og konkurranser. Her er det tilleggsinformasjon og opplysninger om treninger og konkurranser.

Årsberetning 2019 Varegg orientering

Varegg orientering har opplevd mye i 2019. Vi har stabilt medlemstall og høy aktivitet på trening og turer.

Aktiviteter og resultater

Aktivitetsnivået har vært høyt hele året, og vi har deltatt på treningssamlinger og løp/konkurranser både innenlands og utenlands gjennom året.

I 2019 vant vi Bergen orienterings prestisjefulle Pokalkamp. Det vil si at vi i løpet av sesongen sanket flest poeng i alle nærløpene. Vi får poeng ut fra antall deltakere og plasseringene. Vi var stort sett mer enn 50 deltakere på disse løpene. Det er vi fornøyde med.

Vi har hatt faste felles treninger hver uke gjennom 2019: mandag, tirsdag og torsdag. Oppmøtet er varierende, men mye god trening ble lagt ned, både med og uten kart. I tillegg fikk våre ungdommer trening i løpsarrangement ved å arrangere sprintorienteringsløp syv tirsdager i perioden desember-mars. På løpene er det god deltakelse.

I vinterferieuken reiste vi på treningssamling i Spania for å prikke inn formen til sesongstart. To treninger om dagen og god stemning.

Våre satsende junior- og seniorløpere har deltatt på orienteringsforbundets åpne treningssamlinger i løpet av året.



To av våre juniorer i NM sprint. Tora Aasheim Nymark med sterk 4.plass i D-17-18.



Fornøyde løpere og støtteapparat etter vel gjennomført NM sprint stafett, med 7. og 19. plass.

I løpet av sesongen har vi rikholdig turplan med tilbud om deltakelse på turer og løp lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Her har alt blitt gjennomført etter plan, med unntak av Tiomila (stafett i Sverige) som ble avlyst pga. flystreik, og høstferiesamling.

Selv om medlemstallet for orientering viser 201 pr.2019, altså stabilt økende, er vi bekymret for nyrekrutteringen. Vi har hatt en god gjeng med aktive juniorer som nå studerer utenbys. I de yngre aldersgruppene er det færre på hvert alderstrinn, noe som gjør miljøet sårbart. Vi har ved utgangen av 2019 ingen organisert trening for den yngste gruppen fra 8-12 år. Å rekruttere i denne aldersgruppen blir vår hovedprioritering i 2020. Vi har nå en egen komite som har hovedansvar for rekrutteringsarbeidet, og planlegger oppstart av treninger for den yngste gruppen fra mars 2020.

Av markedsføringstiltak 2019 har vi gjennomført arrangement i forbindelse med verdens orienteringsdag. Vår trener har også tegnet skolekart for flere av barneskolene i sentrum og hatt opplæring for lærere i bruk av kart i skolesammenheng. Dette er positivt mottatt, men rekrutteringen lar vente på seg.



Bilde fra Skansemyren.

Av sosiale arrangementer/turer nevnes:

- Sommeravslutning. Vårsesongen ble rundet av på Skansemyren med Urbo, belgisk – O og grillfest.
- Familieturer til løp:
 - o Kristornløpene på Stord
 - o Pinseløpene på Hamar
 - o O-festivalen Larvik
- Klubbkvelder 1. tirsdag i måneden. Klubbkveldene har hatt godt oppmøte, og har vært hyggelige sosiale samlinger for alle løpere i Varegg orientering, fra rekrutter til aktivt satsende.
- Tur til Kvamskogen.
- Juleavslutning i desember. 2019-sesongen ble avsluttet med klubbmesterskap og juleavslutning. Her ble det delt ut velfortjent heder og ære samt premier for klubbmesterskap, pokalkamp og HOK-ranking.

Årsberetning Varegg ski 2019

Vinteren 2018/19 var dessverre ikke så bra som foregående år i Bergensområdet, men det var noen gode perioder der det var mulig å komme seg på ski lokalt i løpet av vinteren. Mange Vareggmedlemmer fant dermed veien ut på ski dette året også.

De fleste som konkurrerer for Varegg på ski er veteraner, der de mest aktive fra tid til annen får følge av andre med hovedmedlemskap i andre grupper.

Veteranene hadde sist år organisert seg til felles trening på rulleski for å være godt forberedt til vinteren. Ellers har det ikke vært annen organisert trening i regi av Varegg. Siden snøforholdene sist vinter var veldig variable ble det heller ikke arrangert klubbmesterskap på ski.

Av resultater som er oppnådd i løpet av 2019 må vårt nye medlem **Hilde Fenne** trekkes fram, hun imponerte med en sterk 2. plass i Skøytebirken. I sesongåpningen på Beitostølen i november -19 gikk Hilde inn til en flott 19. plass i 10 km fri med verdens beste skiløpere på startstreken.

Skiløperne fra Varegg deltok som vanlig i lokale turrenn og i de store rennene som Birkebeinerrennet, Skarverennet og Haukelirennet. Gode resultater av Brynjulf Vonen, Kåre Hansen og Svein Jarle Svartdal i mange av disse rennene.

Filefjellrennet ble gjennomført sist påske med meget god deltagelse fra Varegg. Mange Varegger stiller også opp i samarbeid med arrangøren og organiserer dette rennet hver langfredag.

Arbeidet med løypenettet på Fløyen pågår fortsatt i samarbeid med Viking, Fløibanen og skikretsen. Løypene på Fløyen var ellers i utmerket stand i de periodene det var snø i løpet av vinteren.



Stoltzekleiven Opp 2019 – En oppsummering

Årets arrangement var nummer 41 i rekken, 40 år etter det første løpet i 1979. Etter fjorårets jubileumsarrangement, var det i år viktig å fortsette den gode utviklingen av arrangementet. Det har i år spesielt vært fokusert på at deltakerne skal møte en sammenhengende og proff organisasjon, som tar godt vare på dem, og møter dem med store smil og iver.

2019 ble første året som løpsleder for Carl Eilert Macody Lund, da Owen Westergård ga ansvaret videre etter å ha bekledd rollen i 10 år. Owen er imidlertid fremdeles en viktig deltaker i arrangementskomiteen, som altnuligmann og sponsoransvarlig.

De siste par årene har vi vært så heldig å ha fulle påmeldingslister, og i år var intet unntak. God oppfølging av "mail-gjengen" gjorde også at vi fikk mulighet til å frigjøre plasser fra grupper som ikke fylte opp sine plasser, og solgt disse videre i forkant av løpet. Vi ser en fortsettende trend at det er gruppepåmeldingen som fylles først, og prioriterer plassene hvert år for å best mulig matche deltakernes ønsker. Vi observerer at andre motbakkeløp i Norge og Bergen sliter med å fylle sine startlister, og er derfor meget opptatt av at vi ikke skal lene oss tilbake, men sikre at våre deltakere er så fornøyd med arrangementet at de kommer tilbake år etter år.

Til sammen fullførte 5001 løpere på de to løpsdagene i 2019, i tillegg kommer speiderens familiedag på søndagen.

Arrangementet har for vane å oppnå meget god media-dekning, og i år var intet unntak. I tillegg til fylldige artikler og videorepotasjer både i BA og BT, hadde vi også Norge Rundt på besøk i forkant av arrangementet, samt stor profileringsartikkel i Bergensmagasinet. I 2019 var vi uten de største stjernene på startstreken, men det var desto gøyere at den bergenske "unggutten" Stian Aarvik gikk hen og satte ny løyperekord med tiden 7.46. Stian deltok for 11. gang på rad, etter at han deltok første gang i 2009 som 12-åring. Etter å ha holdt foredrag på vårt bedriftsarrangement på Krohnengen, var Stian like godt med og rigget ned etter løpet han nettop hadde vunnet.

Arrangementskomiteen har stort sett vært uendret over de siste par årene, og vi er alltid på jakt etter nye som kunne ønsket å engasjere seg. Vi opplever stor iver i klubben og mange som tar imot arbeidsoppgaver med et smil, men det er alltid litt vanskeligere å finne dem som er ivrige nok til å ta i et tak også under planlegging og forberedelser. Det er viktig for oss at arbeidet i komiteen kan fordeles på flere personer, slik at vi ikke brenner ut de som bidrar år etter år, gjennom hele året.

Arbeidet mot arrangementet i 2020 er allerede godt igang, og vi gleder oss stort til løpsdagene!

Mvh, Løpsleder Carl Eilert Macody Lund



Starten klar for løpere, Rune Landsvik har kontroll som vanlig.

Britt Kjersti holder oppsyn, mens Mette tar bilder.



Målområdet er klar for løpere, badet i sol.

Speidergruppen i Sandviken deler ut boller fra Godt Brød.



Stoltzens viktigste geitebukk, Jan Kocbach i et tungt år.



Hyggelig hilsen til Varegg etter vel gjennomført arrangement.



Framo Flatøy I mål med 106 deltakere har allerede meldt sin interesse for 2020.



Vareggs verdensmester I skiskyting Hilde Fenne sniker seg under 11 minutt



Kjente ansikter på herrepallen, denne gangen var det Stian sin tur.



De beste damene, med nykommer Rebekka Birkeland

Saker til Årsmøtet

Sak 8 - Kontingent

På bakgrunn av den stabilt gode økonomiske situasjonen i Varegg Fleridrett foreslår Styret at kontigenten for 2021 holdes uendra, hhv:

- Medlemmar under 13 år: kr. 750,-
- Medlemmar som fyller 13 år i kalenderåret og eldre: kr. 1200,-
- Familiemedlemskap: kr. 2000,-

Medlemmar som melder seg inn etter 1. juli betalar halv kontingent ut året.

Sak 10 - Val av styremedlemmar

Innstilling frå valkomiteen til nytt Styre i Varegg Fleridrett 2020-21:

1. **Karl-Magnus Tobiassen - leiar (gjenvæl 2 år)**
2. Jan Kjærner-Semb - nestleiar/leiar Orientering (ikkje på val)
3. Michael Gunnarson - leiar Friidrett (ikkje på val)
4. Eva Rønning - leiar Ski (ikkje på val)
5. **Annbjørg Haga - kasserar (2 år)**
6. **Oskar Røen - utøvarrepresentant Orientering (1 år)**
7. **Aldona Lubjanska - utøvarrepresentant Friidrett (1 år)**

Styret foreslår følgjande valkomité for Varegg Fleridrett 2020-21:

1. **Magne Aunebakk (gjenvæl 2 år)**
2. Owen Westergård (ikkje på val)
3. **Britt Kjersti Jåstad (2 år)**