



Årsberetning 2018

Varegg orientering

Aktiviteter og arrangementer gjennom året

Vi har hatt faste fellestreninger hver uke gjennom 2018: mandag, tirsdag og torsdag. Her har vi stort sett hatt godt oppmøte. I vinterperioden har vi også benyttet oss også av treningene til det gode løpemiljøet i friidrettsgruppen.

Aktivitetsnivået har vært høyt gjennom sesongen, og vi har deltatt på treningssamlinger og løp/konkurranser både innenlands og utenlands. Vi hadde god deltakelse i pokalkampen (klubbcupen i Bergen) gjennom sesongen, med et snitt på ca. 50 Varegg-løpere. Dette gav så god uttelling at vi til slutt gikk av med seieren i pokalkampen 2018, og fikk nytt napp i vandrepokalen!

I vinterferieuken reiste 18 ivrige unge Vareggere til treningssamling i Spania for å prikke inn formen til sesongstart. Det ble en uke med mye god orienteringstrening i nye terrengetyper. Det ble også tid til en flott fjelltur for noen av løperne.

Våre satsende junior- og seniorløpere deltok gjennom sesongen på NOF sine åpne landslagssamlinger i Oslo, Bergen og Danmark.

Overgangen fra vinter til konkurransesesong ble benyttet til å arrangere Bergen Sprint Camp, denne gangen også som Camp Norway – samling. Veldig god deltakelse fra både innland og utland, med deltakere fra mer enn 16 nasjoner. Våre egne løpere deltok selvsagt også, og fikk verdifull sprinterfaring fordelt på 4 høykvalitets-øker i Bergen sentrum og Fyllingsdalen.

Finalen ble arrangert på det nye sprintformatet Runner's Choice. Galina Vinogradova, Russland, vant dameklassen med Sigrid Alexandersen, Norge og Laura Robertson, New Zealand på de andre pallplassene.

Øystein Kvaal Østerbø, Norge, var tilbake på toppen i et meget sterkt finaleheat. Her var VM-medaljør Frederic Tranchand, Frankrike og verdensmester Jonas Leandersson, Sverige på 2. respektive 3. plass.

Vi arrangerte også flere lokale løp i 2018, deriblant KM lang på Kvamskogen. På grunn av store snømengder måtte løpet flyttes fra juni til september, og ble arrangert samme helg og sted som Kompisstafetten. Flott gjennomført arrangement i strålende høstvær.

Kompis stafetten var ett av sesongens sosiale høydepunkter for klubben vår. Varegg stilte med hele 9 lag, og flere rekrutter fikk prøve ut en riktig stafett med de store!



Varegg fikk første, andre og fjerde plass på årets kompisstafett på Kvamskogen.

Sesongen ble tradisjonen tro avsluttet med klubbmesterskap sprint og etterfølgende juleavslutning i badstuen, samt nattløpet Førjulsnetten på Fløyen.

Rekruttgruppen

Vi hadde en fin rekruttgruppe i 2018, med noe varierende deltakerantall, men ca. 10-12 har deltatt regelmessig på treninger.



Vi startet treningsåret med en fin skisamling for rekrutter, venner og familier på Strandebarm. I tillegg til skiturer på Sjuseter skisenter, boltret vi oss i den store gymsalen med ballspill og lek og i svømmehallen.

Frem til påske hadde vi hovedtrening på torsdag som innetrening på Krohnengen skole. Enten lagde vi nærløp rundt i gatene og parken ved Krohnengen, eller vi hadde litt o-tekniske øvelser og lek i gymsalen. Etter påske flyttet vi treningen ut i nærområdet.

Utetrening på Munkebotn.



Litt slitne etter

stafett rundt klubbhuset «Badstuen».

Vi tok ferske rekrutter med til treninger og løp i nærområdet og lærte o-teknikk «hands-on» med dem. Vi fikk også hjelp av noen ungdomstrenerne med skygging og læring av o-teknikk. Vi vil fortsette i 2019 å ha hjelp fra ungdomstrenerne, spesielt for de eldre rekrutter som snart skal rykke opp til ungdomsgruppen.



Varegg-rekruttene på

Kompisstafett.

Vi avsluttet høstsesongen med en rekruttsamling på Varegghytta på Kvamskogen. Vi hadde to dagøkter, en veldig spennende nattøkt i området rundt Varegghytta og avsluttet med brikkeløp. Mellom treningene hadde rekruttene det gøy med lek og sosialt samvær.



På vei mot starten av første økt under rekruttsamling på Kvamskogen.

Etter høstferien startet vi igjen med innetrening rundt Krohnengen, noen ganger med alternativ trening, som nattrening i Sandviken eller aking ned fra Fløyen.



Nattrening i Sandviken.



Rekruttjengen klar for aking ned fra Fløyen ☺

Resultater fra mesterskap og større løp 2018

VM Senior

- Sprint
H21 13. Plass Håkon Jarvis Westergård
- Sprint stafett
Miks 4. Plass med Håkon Jarvis Westergård på laget

NM Senior

- Sprint
D21 7. Kristine Fjellanger
H21 2. Håkon Jarvis Westergård
10. Plass Per Harald Løfgren Johansen
- Mellom
H21 5. Plass Håkon Jarvis Westergård
14. Plass Oskar Røen
- Lang
H21 5.plass Håkon Jarvis Westergård
- Ultralang
H21 8. plass Håkon Jarvis Westergård
15. Plass Oskar Røen
- Sprint-stafett

5. plass Varegg Fleridrett 1: Christiane Trösse, Per Harald Løfgren
Johansen, Håkon Jarvis Westergård, Kristine Fjellanger

- Skog-stafett
H 17

10. Plass Varegg Fleridrett 1: Oskar Røen, Håkon Jarvis Westergård,
Kristian Rykkje

NM Junior

- Sprint
H17-18

9. plass Stian Rykkje

- Mellom
H17-18

8.plass Kristian Rykkje
13.plass Stian Rykkje

- Lang
H17-18

13.plass Kristian Rykkje

- Ultralang
H17-18
D17-18

8. plass Kristian Rykkje
12.plass Tora Aasheim Nymark

- Natt
H17-18

6.plass Kristian Rykkje

- NM – stafett
H17- 20

15.plass; Markus Kjærner-Semb, Stian Rykkje, Kristian Rykkje

HL yngre

- Lang
H16

5. Plass Erik Bohne

O-idol

H 16

10. plass Erik Bohne

Kretsmesterskap

- Natt
H19

3.plass Vyacheslav Mukhidinov

- KM mellom
H17

2. Plass Vyacheslav Mukhidinov
3.plass Oskar Røen

D17

1. Plass Tora Aasheim Nymark

H15-16

2. Plass Erik Bohne

3.plass Oskar Madslie Steinhaug

- KM ultra
D19-
D17-18

1.plass Kristine Fjellanger
2.plass Tora Aasheim Nymark
3. plass Mari Strømme Lid

H17-18

1. plass Kristian Rykkje

2. plass Stian Rykkje

3. plass Magnus Gjerstad

H15-16

3.plass Erik Bohne

H19-

1.plass Oskar Røen

- KM-lang
D19

1. plass Christiane Trösse

H19	2. Plass Oskar Røen
H17-18	2.plass Stian Rykkje
D17-18	1. Plass Tora Aasheim Nymark 2.plass Mari Strømme Nymark
H15-16	1. Plass Erik Bohne 3.plass Oskar Madslie Steinhaug

Vestlandsmesterskap

- Mellom

H15-16	1.plass Erik Bohne
H17-18	1.plass Kristian Rykkje 3.plass Stian Rykkje
H21-	1.plass Oskar Røen 2.plass Vyacheslav Mukhidinov
D17-18	1.plass Mari Strømme Lid 2.plass Tora Aasheim Nymark
D21-	1.plass Christiane Trøsse

- Lang

D17-18	1.plass Mari Strømme Lid 2.plass Tora Aasheim Nymark
H15-16	3. plass Erik Bohne
H17-18	2. plass Stian Rykkje
H21	2.plass Vyacheslav Mukhidinov

TioMila

Damer: 133. plass

Herrer: 133. plass

Jukola

Damer: 171.plass

Herrer: 188. plass