



ÅRSBERETNING FRA FRIIDRETT - 2018

<i>Leder:</i>	<i>Michael Gunnarson (representant i styret for Varegg Fleridrett)</i>
<i>Oppmann:</i>	<i>Johs. Gjesdal</i>
<i>Info:</i>	<i>Hanne Liland, Jan-Tore Gjervik, Karl-Magnus Tobiassen og Johs. Gjesdal</i>
<i>Team Melkesyre:</i>	<i>Haakon Schrøder, Christian Garate, Frank Heggernes og Ove Bertelsen</i>
<i>Fjellgeitene:</i>	<i>Lars Engeli</i>
<i>Rekrutter:</i>	<i>Bertine-Helene Færø og Heidi Ann Bruknapp</i>
<i>Arrangement:</i>	<i>Stian Angermund-Vik, Kristoffer Føllesdal, Elisabeth Grøtte Kolstad og Trygve Andresen</i>
<i>Reiseplanlegging:</i>	<i>Wenche Gjesdal og Karl-Magus Tobiassen</i>
<i>Hovedtrenerne:</i>	<i>Bertine-Helene Færø, Heidi Ann Bruknapp, Geir Lindberg, Tore Klanderud og Johs. Gjesdal</i>

Oppsummert aktivitet

2018 sesongen har vært et nytt aktivt år. Mange involvert og fremganger på flere fronter:

- Friidretten for de yngste blomstrer. Entusiastiske og ansvarsfulle ledere gir stor kraft til fremgangen. Et ny-opprustet anlegg på Skansemyren borger også for gode år for friidretten. Sterkt voksende aktivitet krever flere voksne frivillige. Det er forfriskende og en gave å få være sammen med unge friidretts-entusiaster.
- Flere av de unge Vareggløperne har vist seg frem på stevner.
- Vareggjentene ble nummer 4 i kvinnenenes eliteklasse i Holmenkollstafetten.
- Vareggjentene var beste lag i NM terrengløp lang løype og kvalifiserte Varegg til deltakelse i EM for klubblag i Portugal (februar 2019).
- Sterke prestasjoner i terrengløp, motbakkeløp og fjell-løp. Mange medaljer i Skyrunning-mesterskap, to representanter på det norske laget i EM i Fjell-løp og en i VM Motbakkeløp i Andorra.
- Mange fine fremganger både på bane og i løp på vei.
- Vareggs løpere både yngre og veteraner viser godt igjen, både med sterke prestasjoner og sitt gode humør. Det kommer mange positive tilbakemeldinger på Vareggløpernes synlighet og smil.
- Varegg er fortsatt en markant og positiv arrangør av lokale mosjonsarrangement.
- Det lokale treningstilbudet er sporende og godt lagt til rette. Sterke bidrag fra Fjellgeitene og Team Melkesyre.

Informasjon

I løpet av sesongen har gruppens aktiviteter vært dekket på Varegg.no. Gruppens aktive og andre interesserte er holdt oppdatert via Facebook og Instagram. Ski/friidrett har 1193 følgere. Fløyenkarusellen og Blåmansløpene har egne sider på Facebook. Glødere har bidratt med bilder og tekst som gir verdifull markedsføring av Varegg. Vi har en aktiv og artig arena for alle som liker jevn trening og et trygt fellesskap inn mot konkurranser.

Utstyr & drakter

Gruppens aktive løpere følger profildirektivene og kler seg i blått og gult. Det er kjekt å se så mange Vareggløpere både live og i reportasjer fra ulike arrangement.

Friidrettsaktivitet - de yngste

Varegg har mange rekrutter og lovende ungdomsløpere. Svein Ove Båtnes har i flere år lagt godt til rette for at barn og unge skal kunne drive med friidrett i Varegg. I 2018 ga han stafettspinnen videre til Bertine-Helene Færø som nå koordinerer tilbudet. Friidretten er i medvind og vi har nå ca 75 barn og unge på trening hver uke.

Treningene foregår i hovedsak på Skansemyren. I vinterhalvåret flyttes noe av treningen til gymsalen på Haukeland Skole. Det er også populært med treningene vi arrangerer innendørs i Leikvanghallen.

Gruppe	Måndag	Onsdag	Laurdag
2.-3. klasse	18.00-19.00 (Skansemyren ute) Inger Søndervik (mor til Simon)	18.00-19.00 (Haukeland Skole/inne) Lena +Mari	
4.-5. klasse	18.15-19.30 (Haukeland Skole/ute +inne) Maika	18.30-19.45 (Skansemyren /ute) Erlend/ Magnhild	
6.-7. klasse	18.15-19.30 (Haukeland Skole/ute +inne) Hilde	18.30-19.45 (Skansemyren /ute) Maika	
Eldste gruppe 8.kl-vgs:	18.20-19.50 (Haukeland Skole/ute +inne) Bertine-Helene	18.30-20.00 (Skansemyren/ute+inne) Heidi Ann	Etter avtale

Stafettsesongen

Varegg deltok med hele 7 lag på Fristafetten og Gneiststafetten. Dette var solid og ga oss også oppmerksomhet i Bergensavisen og Fanaposten. På Askstafetten fikk noen av de eldste ungdommene med Ida Lindberg, Ida Songstad, Selma Eldevik og Erika Davidova 3. plass i juniorklassen med solid løping og sterke etappetider.



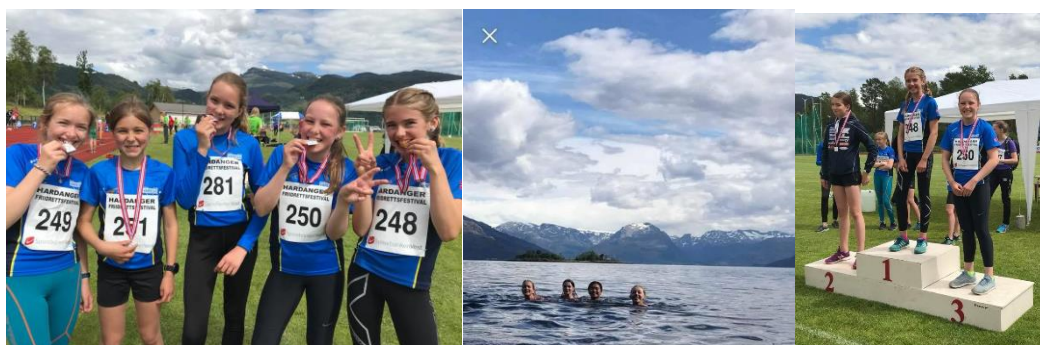
Se bildene fra Gneiststafetten

Det var mange gode prestasjoner under årets Gneiststafett på Færø

Ida Lindberg og Ida Songstad deltok også på Varegg sitt elitelag som tok 4. plass i Holmenkollstafetten.

Hardanger friidrettsfestival i Strandebarm

Trenerne Heidi Ann Bruknapp og Bertine-Helene Færø tok med seg en stor tropp til Hardanger friidrettsfestival. Med god hjelp fra Siv Skråmestø ble dette en flott helg for alle. God innsats resulterte i flotte resultater. Det ble også tid til sosialt, bading og kortspill.



Mellomdistanse motbakkesprint, trening med Henrik Ingebrigtsen og rekrutt-stevne på Skansemyren

Med god hjelp fra rutinerte veteraner arrangerte Varegg motbakkeløp. Dette var veldig populært og samlet over 70 barn og ungdom. De eldste fikk i høst også besøk av Henrik Ingebrigtsen på trening og fikk nyttige tips til hvordan bli en bedre løper. Vi hadde også et rekrutt-stevne på Skansemyren i oktober. Været var vått og ufyselig, men fremmøte var fantastisk. Stort engasjement og en interesse fra de yngste som gir håp for friidretten i fremtiden.



Banesesongen

Flere og flere deltar på banestevner. Dette er veldig gledelig, men Varegg sin entusiastiske påmeldingsansvarlig Geir Lindberg mener det fortsatt er plass til flere på tartanen i 2019. Både rekrutter og ungdommer har vært i aksjon på banen og samtlige har hatt fine fremganger.

Det gode treningsmiljøet og solid treningsinnsats resulterte i at Selma Eldevik ble tatt ut til kretskamp for Hordaland. I kamp med gode løpere vant lettbente Selma både 1500m og 600m. Selma har også prestert gode banetider og hevder seg helt i toppen på landsbasis.

Ungdom	60	200	800	1500
Selma Eldevik			2,34,39	5,03,25
Ida Lindberg J15			2,29,00	
Erika Davidova J15	8,74(+0,0)	28,61(-0,7)		
Anniken Tonning J15			2,32,19	
Ida Songstad J16			2,34,13	



Med så mange sprudlende barn og unge er det helt nødvendig med flinke trenere.

Stor takk til trenerne som stiller uansett vær og vind: Heidi Ann Bruknapp, Maike Verhofstad, Hilde Fenne, Erlend Sørheim, Lena Indrebø, Else Loge, Hilde Brurok, Mari Strømme Lid, Ulrikke Torvik, Sunniva Indrevåg, Marte Bekk, Maren Bjerkestrand.

Friidrettsaktivitet – ungdoms- og seniorløpere

Terrengløp

NM terrengløp korte løype ble arrangert av Osterøy Il på Mjeldemarkene. Christina Ellefsen Hopland og Eli Anne Dvergsdal sørget for stor underholdning på NM-stafetten og fikk med seg en velfortjent bronsemedalje. Individuelt løp Eli Anne til en 6. plass, mens innsatsen til Christina sto seg til 9. plass. Halfdan-Emil Færø sikret seg en flott 5. plass i seniorklassen. Erlend Sørheim og Per-Christian Færøvik Grieg fikk henholdsvis 9. og 12. plass i sine aldersklassen.

NM terrengløp lang løype ble arrangert i Trondheim. Her sto Eli Anne Dvergsdal (4), Henriette Albon (10), Hilde Fenne (11) og Christian Ellefsen Hopland (15) for en ny jentebragd. De sørget for at Varegg ble beste klubb og kvalifiserte seg til å delta som Norges representant i EM terrengløp for klubblag. Halfdan-Emil løp inn til en ny sterk NM-plassering. Denne gangen som nummer 8.



Stafetter

Også i 2018 ble det mobilisert kraftig i de lokale stafettene frem mot Holmenkollstafetten i hovedstaden tidlig i mai. Vi stilte med slagkraft og mange lag i Fristafetten, Gneist-stafetten, Bergen City Marathon stafetten og Ask-stafetten. Allerede i Fristafetten markerte Vareggjentene seg med seier i seniorklassen.

I Holmenkollstafetten brøt begeistringen løs tidlig på Bislett. Speaker og resultatservice kunne fortelle at Vareggjentene løp uten respekt og med stor besluttsomhet. De truet Strindheims grep om tredjeplassen hele veien. Fjerdeplassen i kvinner elite er en milpæl i Vareggs friidretts historie. Guttene viste igjen at de står støtt i eliteklassen med en sterk 10. plass.



Løp på bane

Halfdan-Emil Færø og Bertine-Helene Færø var Vareggs representanter under Hoved-NM i Byrkjelo. Det var et mesterskap med mye tøffe forhold. Halfdan løp 5000 og 10000 meter. Fasiten viser 14. plass på begge distansene. Bertine kapret 10. plassen på 1500 meter.

Senior	400	800	1500	2000	3000	5000	10000
Eli Anne Dvergsdal			4,38,90				
Bertine-Helene Færø		2,22,56mx	4,43,68				
Christina Hopland			4,46,40		10,18,12		
Håkon Westergård					8,22,33		
Halfdan-Emil Færø			4,00,85		8,33,16	14,52,55	31,23,02
Børge B Larsson			4,09,75		8,53,59	16,15,77	33,57,81
Markus Kjærner Semb			4,09,66		9,02,73		
Per Christian F Grieg					9,10,98		
Fredrik Torgersen							
Robert K Falkevik	57,30	2,11,55					
Vegard Westergård					9,07,54		
Daniel Instanes					9,19,39		
Øyvind Macody Lund					9,28,01		



Løp på vei

3-Sjøersløpet i Stavanger var årets NM i halvmaraton. Her ble Halfdan-Emil Færø nummer 8 (1.10.29) og Stian Angermund-Vik nummer 12 (1.12.15).

Ungdom og senior	5 km	10 km	1/2 maraton	Maraton
Eli Anne Dvergsdal	17,24	35,22	1,17,43	
Christina Hopland	18,35	37,08	1,30,51	
Siren Rosenlund			1,29,32	
Bertine-Helene Færø	18,48			
Else Loge		40,59		
Halfdan-Emil Færø	15,28	30,42	1,10,30	
Stian Angermund-Vik			1,12,17	
Erland Eldrup			1,12,55	
Øyvind Macody Lund			1,14,58	
Ørjan Lunde Øvretveit		33,18		
Børge Bjørsvik Larsson		33,26		2,57,25
Fredrik Torgersen		34,22		
Jonathan Albon				2,30,32
Stein Henrik Olausen				2,51,37
Mathias Macody Lund				2,58,08

Motbakke & Fjell-løp

Treungen og Skuggenatten Opp var arena for NM motbakkeløp. Eli Anne Dvergsdal taklet de varme forholdene og vant kvinneklassen suverent. Per-Christian Færøvik Grieg løp til sølv i juniorklassen (U22). En meget sterk prestasjon tatt i betraktning av at løpets vinner også var junior.

Sara-Rebekka Færø Linde og Eli Anne Dvergsdal deltok på Norges lag i EM-fjelløp (opp og ned) i Skopje, Makedonia. Eli Anne løp inn til en fjerdeplass og Sara-Rebekka fikk notert 27. plass. Laget endte på en finfin femteplass. Eli Anne deltok i VM motbakkeløp i Andorra i september og satte et fint sesong-punktum med seier i Stoltzen.

Jon Albon, Thorbjørn Ludvigsen, Stian Angermund-Vik og Henriette Albon deltok med bravour i VM Skyrunning i Skottland. De hadde med aktive og ivrige klubbkamerater.

Jon har gjort det skarpt i ultra fjell-løp. Thorbjørn svinte seg stort opp i 2018 sesongen og 8:02-løpet som gav seier i Stoltzen var av meget høy klasse.

Stian har vært aktiv i det store utland. Han vant Golden Trail-series sammenlagt. 2.plass på Zegama-Aizkorry, 1. plass Dolomites Skyrace, 3.plass i Marathon de Mont Blanc. Stian kapret også 3.plass sammenlagt i VM Skyrunning (Skyrace + Vertikal kilometer). Stian var også med i et rekordforsøk på vertikal kilometer opp Aventura i Spania. Det resulterte i løyperekord og solid personlig rekord, 31:01. Riktignok et stykke bak verdensrekorden, men den løypen er raskere.

Erland Eldrup og Lars Olaf Haaheim har markert i kamp med den nasjonale eliten i lange fjell-løp.

Mobiliseringen til Skåla Opp resulterte i 28 Vareggløpere på resultatlisten. Dessverre gjorde styggevær til at utfordringen ble kortere enn det våre veltrente løpere foretrekker. Thorbjørn Ludvigsen tok plass nr. 6 og unggutten Per-Christian Færøvik Grieg imponerte med å bli nr. 11 i totalsammendraget.



Medaljer i mesterskap

	NM kort terreng	NM motbakke	UM	VM vertikal	VM sky-ultra	VM skyrunning
Jon Albon					Gull	
Stian Angermund-Vik				Bronse		Bronse
Thorbjørn Ludvigsen				Sølv		
Per Christian F Grieg		Sølv jr				
Eli Anne Dvergsdal	Bronse staffett	Gull				
Christina E. Hopland	Bronse staffett					

Heder, påskjønnelser og priser

Fredagsgjengen har skrevet bok i 2018 om lokale bravader og hva innsats over tid kan resultere i. De erfarne vareggmedlemmene hadde sikkert kunne tenkt seg idrettsgalla og prisutdeling med svung, men guttene som tilhører grunnplanet i norsk idrett, henger sikkert ikke med hode selv om det bare ble juryjobb og pristildeling i år også.

Fra Varegg Fleridretts grundige regelverk og reglement drypper det påskjønnelser til utøvere for sterke prestasjoner i 2018:

- Jon Albon (2018 Skyrunning World Championships - 1. plass Ultra)
- Thorbjørn Ludvigsen (2018 Skyrunning World Championships - 2. plass VK)
- Stian Angermund-Vik (2018 Skyrunning World Championships - 3. plass VK, 3. plass Skyrace og 3. plass sammenlagt)
- Eli Anne Dvergsdal (NM Motbakkeløp - 1. plass, NM Terrengstaffett 3. plass)
- Christina Ellefsen Hopland (NM Terrengstaffett 3. plass)
- Per-Christian Færøvik Grieg (NM Motbakkeløp - 2. plass junior)

På taburettene innerst i Badstuen gjøres det ukentlig vurderinger og vektig av den sportslige aktiviteten i Varegg friidretten. Oppsummert har Fredagsgjengen samlet seg om følgende priser:

«Pumaens Pris 2018»:

Tildeles til løpere eller ledere som utmerker seg med sterke bidrag. Premievinnerne skal ha inspirert klubbmiljøet med sportslige prestasjoner, engasjert tilrettelegging og/eller iherdig innsats.

Tildeles i 2018 til: **Bertine-Helene Færø og Heidi Ann Bruknapp**

Begrunnelse: "Prisvinnerne har imponert med gnistrende etapper i Holmenkollstafetten. I tillegg til å være fremragende i løypen har de vist vei og vært samlende for jentene i friidrettsgruppen. Innsatsen er helt i tråd med Varegg Friidrettens ledetråd, #bedresammen."

«Rolf Hansens hederspris 2018»:

Tildeles til en løper som utmerker seg med sterke bidrag. Premievinnerne skal ha inspirert klubbmiljøet med sportslige prestasjoner, engasjert tilrettelegging og/eller iherdig innsats.

Tildeles i 2018 til: **Halfdan-Emil Færø**

Begrunnelse: Prisvinneren har imponert med terrengløping i norgestoppen (5. og 8. plass i NM), Vareggs faste representant i Hoved-NM, gnistrende etappe i Holmenkollstafetten, sterk sesongavslutning i NM-halvmaraton. I tillegg til å være foregangs i terreng, på bane, vei og stafett har Halfdan vist vei og vært samlende for guttene i friidrettsgruppen. Innsatsen er helt i tråd med Varegg Friidrettens ledetråd, #bedresammen.

«Haakon Svendals hederspris 2018»:

Tildeles til en løper som utmerker seg med sterke bidrag. Premievinnerne skal ha inspirert klubbmiljøet med sportslige prestasjoner, engasjert tilrettelegging og/eller iherdig innsats.

Tildeles i 2018 til: **Henriette Albon**

Begrunnelse: Prisvinneren har imponert med gnistrende etappe i Holmenkollstafetten, kløkt og avgjørende innsats i NM terrengløp lang løype, sterk utfordring av pallplass i VM Ultra Skyrunning. I tillegg til å være foregangs i terreng, på stafett og i krevde distanseløp har Henriette vist vei og vært samlende for jentene og guttene i friidrettsgruppen. Innsatsen er helt i tråd med Varegg Friidrettens ledetråd, #bedresammen.

Friidrettsaktivitet – veteraner

Karusell-løpene startet sesongen for veteranløperne. Stor deltakelse i Åsane Løpskarusell, Frikarusellen, Vinterkarusellen og Fløyenkarusellen. En fin gjeng reiste til Gran Canaria på treningsleir, og fikk løpt mange gode og lange, styrkende fjellturer.

Det første NM for veteraner foregikk innendørs i Grimstad. Hanne Liland deltok i 4 øvelser og stod igjen med 3 gull og 1 sølv. Hun deltok også i innendørs-EM i Madrid for veteraner, på 3.000m, 3.000m gang, 800m, 5 km gang, 5 km terrengløp.

Deretter var det NM i terrengløp, nesten på hjemmebane ute på Osterøy. I fine løyper rundt på markene i Haus, rasket Varegg-veteranene med seg mange medaljer.

Sara-Rebekka Færø Linde og Christine Revheim Hansen tok dobbeltseier i KV35. Hanne Liland tok sølvmedaljen i KV45. Lars Olaf Haaheim (MV45) og Bjørn Harald Bongom (MV50) fikk gullmedaljer etter å ha vist stor løpskraft og mesterskapskløkt. Paal Andersen (MV50) hadde også tatt mesterskapsnivået og kunne reise hjem med sølv i bagen. Luringene Trygve Andresen (MV35) og Karl-Magnus Tobiassen safet inn til bronsemedaljer. Micke Gunnarsson og Magne Aunebakk kom ikke i kapp i kampen om medaljer, men fikk tommelen opp fra et kyndig publikum.

Stafettsesongen tok over og i Fri-stafetten stilte vi med to superveteranlag i dameklassen. Det ble sølv og bronse bak Gneist. Veteranlaget og superveteranlaget for herrer, løp begge inn til sølvmedaljer i sine klasser.

I Gneist-stafetten hadde vi mange herreløpere i aksjon med to veteranlag, første og andre plass, og ett superveteranlag, andreplass. I Ask-stafetten hadde vi ett dame superveteranlag (1. plass) og ett M45-4etapper lag (3. plass), ett veteranlag 6 etapper (2. plass)

Holmenkollstafetten ble en flott finale. Veteranlaget løp inn til 4. plass i klassen og superveteranlaget for damer ble nr. 6

BCM var vår-målet for mange løpere. Svært mange veteranløpere deltok på maraton, halvmaraton, 5 km eller stafett.

Vi hadde ingen veteranløpere i NM motbakke, men Sara-Rebekka Færø Linde ble tatt ut til EM i fjellløp etter mange gode resultater. Det var hennes debut for Norge og endte med en flott 27. plass. I lagkonkurransen ble det en sterk 5. plass for Norge.

NM Ultra Meråker. Lars Olav Haaheim med sterk 4. plass i seniorklassen etter 70 km i fjellterrenget.

I august reiste to av våre raskeste menn til Stjørdal for å konkurrere i NM friidrett bane. Magne Aunebakk innkasserte to gull og ett sølv på hhv 800, 1.500m og 200m. Christian Holter klarte også pallplasser. To bronsemedaljer på 1.500m og 5.000m.

NM terrengløp lang, Trondheim: Trygve Andresen løp i veteranklassen og ble nr. 8.

Årets siste NM var halvmaraton som gikk i Stavanger. Elisabeth Angermund—Vik, nr. 4 K35, Hanne Liland, sølv K45, Bjørn Harald Bongom, sølv H50.

Det er blitt løpt rundt om hele Norge og Europa av ivrige veteranløpere, og fellesturer til diverse halvmaraton og maraton har ført til samhold og glede. Det gror godt i det store veteranmiljøet i Varegg!

Oversikt over baneprestasjonene i 2018.

Veteran	100	200	800	1500	3000	5000	10000
Magne Aunebakk		28,61	2,32,36	5,09,07			
Christian Holter				4,59,07	10,53,81	19,38,50	
Trygve Andresen			2,30,68	4,42,52	9,53,58		
Ole Mads Vevle	14,95	30,12	2,22,09				
Michael Gunnarson	14,17	28,28	2,19,17				
Bjørn Harald Bongom							37,17,00
Hanne Liland			3,06,45	6,13,79	12,52,00		
Ørjan Lunde					9,03,52		



Løp på vei

På norgesstatistikken finner vi etter 2018 sesongen følgende fine resultater.
(Topp 50 på Kondis-statistikken)

Veteran	5 km	10 km	1/2 maraton	Maraton
35-39				
Sara-Rebekka Færø	18,00		1,24,00	
Arturas Minikauskas				2,50,42
Christine Roska Revheim-Hansen	19,46			
Henrik Angermund		34,49	1,15,02	
Trygve Andresen		34,39		2,40,49
40-44				
Stian Stenseth				3,02,57
Stian Yndestad				3,09,28
Cathrine Wiseth				4,04,13
45-49				
Scott Owen				2,59,30
Stig Atle Eide			1,19,15	
Ann Eileen Nygård		45,38		3,32,57
Hanne Liland	22,20		1,39,03	3,33,12
Christina Linde			1,37,35	3,44,52
Marit Gjermstad				3,52,55
Nancy Sommer		43,19	1,32,54	
Kristine Spildo			1,38,15	
Gro Svendal		44,29		
50- 54				
Maarten Boting			1,28,17	
Øystein Brun			1,27,04	
Tore Kländerud				2,58,59
Bjørn Harald Bongom	18,42	37,43	1,21,02	3,00,08
Paal Andersen		38,25	1,27,33	3,00,47
Jan Rolland	18,43			3,06,02
Steinar Moen				3,27,06
Frank Heggernes				3,27,31
Annbjørn Haga		48,07	1,43,01	3,48,09
Mona Hellebø				4,27,27
55 - 59				
Jan Skorpelide		37,39	1,23,55	
Magne Aunebakk		38,48	1,24,22	
Øyvind Frantzen	19,22		1,32,37	
Alemayehu Sitotaw	19,47			
Eva Quivey	23,41	49,24		
60 - 64				
Bente Morvik		56,49	2,08,21	
65 - 69				
Finn Ole Haugland			1,49,44	4,04,00
Ludvig Tennebekk		46,56		

Løpsarrangement 2018

Nye Skansemyren ble åpnet i august. Det var et yrende liv og stor stemning på den røde tartanen på åpningsstevnet. Varegg var medarrangør for arrangementet sammen med Gular, Viking og Bergens Turnforening. Været var strålende og både ordfører og ansvarlig byråd var på plass.

Arrangement	Dato	Antall	Resultater
Fløyenkarusellen - løp 1	17. jan	91	http://blaamanen.no/resultater/FK1801/index.htm
Fløyenkarusellen - løp 2	1. jan	95	http://blaamanen.no/resultater/FK1802/index.htm
Fløyenkarusellen - løp 3	14. feb	64	http://blaamanen.no/resultater/FK1803/index.htm
Fløyenkarusellen - løp 4	7. mars	50	http://blaamanen.no/resultater/FK1804/index.htm
Fløyenkarusellen - løp 5 Finale	4. april	64	http://blaamanen.no/resultater/FK1805/index.htm
Mulismilen	21. april	50	http://www.blaamanen.no/resultater/FL18/index.htm
"Fløyelsløpet"	11. juni	23	http://www.blaamanen.no/resultater/FL18/index.htm
"Hammermarken Opp" - motbakkesprint	16. juni	50	https://varegg.no/ski-friidrett/macody-moro-i-motbakkesprint
Trappeløp Media City Bergen	7. sept	45	http://www.blaamanen.no/resultater/MBC180907/index.htm
Stoltzekleiven Opp	28. og 29. sept		
Klubbmesterskap - mellomdistanse motbakkeløp	3. okt	61	http://www.blaamanen.no/resultater/MM18/index.htm
Blåmansløp 1 fra Fjellveien via Sandviksfjellet	27. okt	96	http://www.blaamanen.no/resultater/BL0118/index.htm
Blåmansløp 2 fra Fjellveien via Tippe Tue til Blåmanen	10. okt	98	http://www.blaamanen.no/resultater/BL0218/index.htm
Blåmansløp 3 fra Fjellveien via Fløysvingene til Blåmanen	17. nov	99	http://www.blaamanen.no/resultater/BL0318/index.htm
Trappeløp - Hakeland Sykehus	1. nov	112	http://www.blaamanen.no/resultater/TC0118/index.htm
Trappeløp - Scandic Ørnen	9. nov	111	http://www.blaamanen.no/resultater/TC0218/index.htm
Trappeløp - Media City Bergen	16. nov	108	http://www.blaamanen.no/resultater/TC0318/index.htm
Andersens Adventløp	15. desember	28	http://www.blaamanen.no/resultater/AA18/index.htm
Det lille Julewhiskyløpet 2018	21. desember	36	http://www.blaamanen.no/resultater/JW18/index.htm
Romjulsløpet (Jansens Jaktstart)	31. desember	37	http://www.blaamanen.no/resultater/JJ18/index.htm

Spesielt – fremme av miljø

Det ble også i år arrangert Vintersamling på Kvamskoghytten.

Den populære pølsefesten etter finalen i Fløyenkarusellen holdes i hevd og vekker begeistring.

Blåmansbanketten har funnet sin form og fungerer som en frisk markering ved sesongens slutt.

Hovedtrener, treningsplaner og treninger

Bertine Helene Færø og Heidi Ann Bruknapp har ledet en sterk fremgang for Varegg-friidretten på jentesiden.

De to har alet frem en fin gjeng med unge jenter og koordinert en sterk gjeng med noe eldre jenter. De har fått de unge jentene interessert i løp på bane, mønstret gode stafettlag, fått en løper til start i hoved NM og deltatt med stor kraft i terrengløp.

Geir Lindberg og Johs Gjesdal har at 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 treningsfelleskap. 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 byr på progressiv langkjøring som ble strammet opp og strukturert av Jon Albon på ettvinteren 2018. Lørdagsintervallene i regi av Melkesyre-entusiastene fra klubbhuset klokken 11:00 må være byens best besøkte intervalltrening. Fjellgeitene har videreutviklet sitt forfriskende treningsregime. Gjennom et strukturert ukeprogram utnytter de nærterrenget, lokale løyper og setter kronen på ukeverket med Geitegym på Krohnengen fredager.



Fredagsgjengen – bærere og voktere av gode tradisjoner

Vareggs eldste fellestrening har utgangspunkt i Badstuen fredager klokken 16.30. Gamlekarene holder koken. 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 blick på aktiviteten i Vareggfarger.

Tradisjonen med trening og badstu hver fredag kan anbefales. Det er plass til flere i garderoben og takhøyde for nye tema.

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 ski/friidrett. Trenerne, 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 ski/friidrett 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 gladeløpere 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.

