



**Sakspapirer til Årsmøtet i Varegg Fleridrett
28. mars 2017
Badstuen**



Styret i Varegg Fleridrett

Styrets årsberetning for Varegg Fleridrett for 2016

Mette Rogne takket av etter 9 år i ledervervet på årsmøtet 17.3.16. Tusen takk for innsatsen!

Styrets sammensetning etter årsmøtet 17.3.16

Leder: Hege Ommedal.

Nestleder/Leder av Orienteringsgruppen: Lene Rykkje.

Kasserer: Britt Kjersti Jåstad.

Leder Skigruppen: Knut Grove.

Leder Friidrettsgruppen: Børge B. Larsson.

Utøverrepresentant: Alan Cherry / Petter Marki Erichsen.

Sportslig utvalg Orientering

Leder Orientering: Lene Rykkje.

Leder SU: Kasper Valestrand.

Medlemmer: Jan Kjærner-Semb, Gernot Doppelhofer, Sjur Lehman, Owen Westergård, Slava Muchidinov.

Sportslig utvalg Friidrett/Ski

Leder: Børge B. Larsson.

Medlemmer: Johs Gjesdal, Geir Lindberg, Halfdan-Emil Færø, Svein Ove Båtnes.

Administrativt utvalg: Knut Grove, Elisabeth Grøtte Kolstad, Bjarne Ludvigsen, Karl-Magnus Tobiassen, Ørjan Svaland Aas, Trygve Andresen.

Valgkomité: Mette Rogne, Svein Ove Båtnes, Jarle Torkildsen.

Styret har hatt 7 møter under det nye styret og behandlet totalt 30 saker etter årsmøtet 17.3.16. I tillegg har det vært prosjektmøte med de sportslige utvalgene om styrking av treningssamarbeidet på tvers i Fleridrett.

Styret vil berømme det solide treningsarbeidet som legges ned i klubben både av trenere og utøvere. Det gir gode resultater i konkurranser, noe årsberetningene til gruppene vitner om.

Vi vil spesielt få rette oppmerksomheten mot det gode treningsarbeidet som gjøres for barn og ungdom. Det er stor aktivitet både i Friidrett og i Orientering, som krever stor innsats fra trenere og oppmenn for disse gruppene. Styret er glad for at det er god tilstrømning til de yngste aldersgruppene.

Varegg Fleridrett arrangerte idrettsskole for barn i barneskolen i første uken av sommerferien i 2016. Totalt 37 barn var påmeldt og hovedvekten av deltagerne var mellom 7 og 10 år gamle. Idrettsskolen ble ledet av Kasper Valestrand, som hadde med seg en



Styret i Varegg Fleridrett

gruppe dyktige treningsledere fra Friidrett og Orientering i gjennomføringen. Vi takker teamet for innsatsen.

Styret vil også takke de Sportslige Utvalgene for det store arbeidet som legges ned i arrangementer i Varegg Fleridretts regi. Orientering har fått prisen for beste orienteringsarrangement i 2016 for NM i sprintorientering i Bergen i samarbeid med Samnanger IL i mai 2016.

Orientering gjennomfører også jevnlig lokale løp i Urb-O-karusellen. Friidrett har samlet løpeentusiaster til konkurranse gjennom hele året fra Fløyenkarusellen og KM terrengløp på Skansemyren om våren til Andersens Adventsløp og Jansens Jaktstart i jule- og nyttårstiden. Det er utallige dugnadstimer som ligger bak. Uten dedikert ledelse i SUene og en massiv gjennomføringsentusiasme blant medlemmene ville ikke dette vært mulig.

Varegg Fleridrett/Ski er engasjert i et arbeid for et nytt ski- og aktivitetsanlegg i området ved Skomakerdiket på Fløyen. Varegg har andel i driftsselskapet som er under etablering.

Vi takker også Melkesyre og Fjellgeitene for å bringe vesentlig trenings- og konkurranseentusiasme til Varegg og for gode sosiale nettverk for alle som ønsker å være med.

Varegg Fleridrett har også hatt flere sosiale tilstelninger og klubbkvelder av ulike slag, fra salg av klubbtøy, foredrag av vår egen Mount Everest-bestiger Mats Steinsland, til de store årshfestene. Styret vil få takke alle som tar del i forberedelse og planlegging og gjennomføring. Her henviser vi også til årsberetningene fra Ski/Friidrett og Orientering.

Stoltzekleiven Opp

Stoltzen 2016 ble helt spesiell for Varegg: Vi har vært så heldige å få Torbjørn Ludvigsen med i klubben og sammen med klubbkameraten Stian Angermund-Vik ble det dobbeltseier, Torbjørn tilbake på tronen med den utrolige tiden 7:54. Ikke nok med disse to karene, Jonathan Albon med ny pers 8:29 som holdt til 5.pl og Daniell Instanes på 9.pl. Og blant jentene nærmer Christina Hopland Ellefsen seg toppen. Denne gang ble det 3.pl, kun 19 sekunder fra seieren! Henriette Albon fulgte opp med finfin 8.pl. Stoltzen 2016 ble også en folkefest for den vanlige mosjonist og det var over 6000 deltakere påmeldt. Med Team Ingebrigtsen på plass ble det mye god mediaomtale og både NRK og TV2 hadde flere innslag fra årets melkesyrefest.

StoltzeÅret starter allerede i januar da vi møtes for første gang og tar en gjennomgang av årets arrangement og blir enige om de viktige datoene. Deretter jobber vi med ulike prosjekter som vi har lyst å få gjennomført. Det er alltid forbedringsområder i planlegging og gjennomføringen. I mai er det påmelding og da er det «hardkjør» både i påmeldingssystemet og på mailboksene våre. Det er mye arbeid med å få på plass alle gruppene og enkeltstartende og administrering av innbetalingene er også blitt en egen stilling. Og løpende er det pågang på mailboksene våre der folk lurert på ting og som vi kontinuerlig prøver å følge opp. Og i august og september drar det seg skikkelig til med salg av ledige startnr og klargjøring av en startliste som inneholder ca 6000 navn. Og de siste detaljene må



Styret i Varegg Fleridrett

på plass til folkefesten. Ivrige og dyktige klubbmedlemmer og andre gode hjelpere drar lasset såpass bra at vi hvert år får mange godord om arrangementet fra deltakerne. Det er kjekke tilbakemeldinger å få! Vi må bare stå på slik at vi holder kvaliteten oppe – takk til alle våre gode medhjelpere.

De siste årene har gode hjelpere fra både Varegg Melkesyre og Fjellgeitene gjort viktige bidrag, og vi håper flere av denne voksne gjengen har lyst og anledning til å være med på både store og små oppdrag. Det er bare å melde seg til Hege eller Owen.



1: 1: Thorbjørn Ludvigsen (Varegg IL); 2: Stian Angermund-Vik (Varegg IL); 3: Stian Øvergaard Aarvik (Gneist)
2: 1: May Britt Buer (Gular); 2: Anita Iversen Lilleskare (Bergen Løpeklubb); 3: Christina Ellefsen Hopland (Varegg IL)
3: Daniel Instanes (Varegg IL)
4: Henriette og Jonathan Albon (Varegg IL)

Tekst og bilder fra Stolzekleiven Opp: Owen Westergård.

Styret har fokus på å legge best mulig til rette for den sportslige aktiviteten i klubben. I 2017 vil vi jobbe for å styrke rekrutteringen til klubben og sørge for at både trenere og utøvere har tilstrekkelige ressurser til rådighet for sin aktivitet.

Vi ser frem til en spennende sesong og ønsker alle medlemmene i Varegg Fleridrett lykke til med trening og konkurranser i 2017.

21.3.17

På vegne av styret for Varegg Fleridrett

Hege Ommedal

Styreleder

ÅRSBERETNING FRA FRIIDRETT & SKI- 2016

<i>Leder:</i>	<i>Børge B Larsson</i>
<i>Oppmann:</i>	<i>Johs. Gjesdal</i>
<i>Info:</i>	<i>Hanne Liland, Øystein Brun og Johs. Gjesdal</i>
<i>Melkesyre:</i>	<i>Haakon Schrøder, Christian Garate og Ove Bertelsen</i>
<i>Fjellgeitene:</i>	<i>Lars Engeli</i>
<i>Ski:</i>	<i>Knut Grove</i>
<i>Rekrutter:</i>	<i>Svein Ove Båtnes</i>
<i>Arrangement:</i>	<i>Stian Angermund-Vik, Mats Andersen, Elisabeth Grøtte Kolstad og Trygve Andresen</i>
<i>Reiseplanlegging:</i>	<i>Wenche Gjesdal</i>
<i>Trenere:</i>	<i>Halfdan Emil Færø, Geir Lindberg, Tore Klanderud og Johs. Gjesdal</i>

Oppsummert aktivitet

2016 sesongen har vært et nytt aktivt år. Mange involvert og fremganger på flere fronter:

- God tilrettelegging og innsats fra dyktige trenere har gitt en oppblomstring av unge i friidrettsgruppen.
- Vi har fortsatt ungdomsløpere som tar medaljer i norske ungdomsmesterskap, både i terrenget og på banen.
- Stian Angermund-Vik fortjener stående applaus for en sesong med VM tittel, NM tittel og førsteplasser i løp med høy prestisjefaktor. I tillegg har han inspirert de yngste med sosiale samlinger, arrangert vintersamling på Kvamskogen og vært løpsleder for Fløyelsløpet og Blåmansløpene.
- Thorbjørn Thorsen Ludvigsen har også samlet prestasjoner på øverste hylle i 2016-sesongen. Sølv i NM motbakkeløp og 7:54 i Stoltzen er grovt.
- Jon Albon har vist seg som en helt spesiell idrettsmann og verdifull inspirator for idretten i Varegg. Seieren i World Ultra Skyrunning-serien og oppvisningen på maratondistansen i Bergens by-maraton er bare eksempler på ekstreme kvaliteter.
- Halfdan-Emil Færø har også i 2016 vært en solid kaptein på skuten som har tatt Varegg til store slag i stafetter, i tradisjonelt terrengløp og banen. Han har hatt med seg et knippe løpere figthing spirit og fine fremganger. Epoken med Halfdan som ungdomstrener, ble rundet av halvveis i 2016-sesongen da han dro til Etne for å praktisere som tannlege.
- Veteranmiljøet og den lokale treningskulturen er helt prima. Prestasjonene er sterke og inspirerende. Fjellgeitene og Melkesyregjengen sørger for mye moro og gjør det vanskelig å holde treningstøyet tørt.
- Friidrettsgruppen får gode tilbakemeldinger på at de lokale lavterskel-arrangementene. Artige løyper, god stemning og lav pris ser ut til å være verdsatt.



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 917 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

I 2016 har det vært kraftig økning i aktive deltakere på friidrettstreningene for barn og ungdom i Varegg. Fløridrett: Vi har nå mer enn 45 aktive! De fleste er i yngste gruppe (2. - 4. klasse), men mellomgruppen (5. - 7. klasse) har vokst til mer enn 15 jenter. I den eldste treningsgruppen (9. klasse - 1 VG) har vi 5 aktive.

Vi har fortsatt med to treninger pr. uke (mandag og onsdag) for de to eldste gruppene. De yngste trener fortsatt kun onsdager, siden vi ikke har lokale til innetreninger på mandager for denne gruppen.

I sommerhalvåret trener vi på Skansemyren, mens Haukeland skole er base for treningene i vinterhalvåret. I høst har o-gruppens aktive i alderen 13-16 trent styrke sammen med oss hver mandag, i gymsalen på Haukeland skole.

Som i 2015 deltok vi med et jentelag i Viking-stafetten. Av friidrettsstevner hadde vi løpere med på Bergenslekene, Gneistspelen, Verldsunngdomsspelen, høsttevne på Os Idrettspark og karusellstevner.

Flere deltok også i mosjonsløp og vi bidro med en løper til Vareggs damelag både i Gneist-stafetten og Ask-stafetten.

Vi fikk flere nye trenere fra høsten av, siden tre av våre erfarne var ferdige med studiene til våren og forlot byen. P.t. disponerer vi totalt 9 trenere, men kun to av trenerne har 1-2 treninger pr. uke. De øvrige stiller annenhver og hver tredje uke. Oppmannen stepper inn ved behov.

Som tidligere år, har vi fått mange gode tilbakemeldinger fra foreldrene. Trenerne har fått fortjent ros for innsatsen!

Vi må også trekke fram et nytt tiltak av året: «Trening med sosial avslutning». Fetterne Stian Angermund-Vik og Henrik Angermund inviterte til fredagstreninger med sosial avslutning, to i første halvår og to på høsten. Dette var usedvanlig populært og vil bli gjentatt i 2017!



Med en så stor gruppe som vi har nå, er trenerne de viktigste suksessfaktorene for videre utvikling, både i kvalitet og i antall. Vi vet allerede nå at vi må skaffe flere nye trenere til høsten.



Friidrettsaktivitet – ungdoms- og seniorløpere

Terrengløp

I 2016 var det NM kort på vårparten arrangert i Stavanger. Hit reiste en tropp med Halfdan-Emil Færø, Christina Hopland og Andreas Bratlie. Sølv til Christina og 11. plass for senioren Halfdan. Høstens lange løp var midt i oktober i Rindal. Seniorene Halfdan-Emil Færø, Andreas Bratlie og Børge Larsson plasserte seg fint og jevnt over resultatlistene. Erlend Sørheim og Christina Hopland stilte også.

Varegg arrangerte KM terrengløp på Skansemyren i april hvor vi fikk flere klassevinnere. Halfdan-Emil vant seniorklassen, fulgt av Stian Angermund-Vik, Christina Hopland ble kretsmester J18/19.

Jon og Henriette Albon var vinnerne av Fløyelsløpet i juni.

Stian Angermund-Vik vant Bergen Fjellmaraton fra Montana, og her var en stor tropp Vareggutøvere med. Børge Larsson klarte en 11. plass.

Bergens Råeste ble fulgte opp med stor iver fra første arrangement i 2015. Denne gang fikk Varegg 7 klasseseire: Erlend Sørheim G14-15, Kristian Rykkje G16-17, Styrk Bleie G17-18, Caroline Christie, Gro Svendal, Sverre Slethaug, Ludvig Tennebekk. Av herrene fikk Jon Albon og Thorbjørn Ludvigsen 2. og 3. plass.

Lars Olaf Haaheim ble nummer 5 i Hornindal rundt 75km og ultra NM distanse. Han vant Hardangervidda Maraton.

Løp på bane

	200	400	800	1500	2000	3000	5000	10000
Andreas Bratlie			2,02,61			9,10,80		
Halfdan-Emil Færø				3,55,49			14,53,58	31,04,30
Joachim Tønning			2,02,34			9,06,97		
Børge Larsson		58,79		4,16,36		9,23,21		
Robert Falkevik	26,76	56,48	2,10,91					
Tom Skjæråsen			1,56,73					
Erlend Sørheim					6,40,07			
Håkon J. Westergård						8,43,49		
Alan Cherry						8,57,75		

Tidlig på året var det innendørs NM i Bærum, hvor Varegg hadde sine ivrige løpere Andreas og Halfdan med på 3000m.

Til elitestevnet på Hamar i mai – Norwegian Grand Prix – stilte Halfdan og Tom Skjæråsen på hhv 3000m og 800m. Her forbedret Halfdan sin pers til 8,34,20. Disse karene stilte igjen på Jessheim til elitestevne i juni hvor Halfdan fikk ny pers på 3,55,49 på 1500 meter. Tom klarte seinere i sesongen endelig å perse med 1,56,73 i junior-NM etter mange resultater under 1.58.

Varegg har deltatt lokalt på stevner arrangert hele sesongen på Fana, blant annet Karabinlekene, Framolekene, Gneistlekene, seriestevner arrangert av Gneist, Norna-Salhus og BFG Fana. Det er notert finer perser i [guttestatistikken](#).

Nykommer Robert Falkevik kunne juble for KM-medalje siste helg i mai på 400m sammen med Andreas som løp 1500m, begge fikk sølv.

I juli var en god gjeng i sommervarmen i Gøteborg for å delta på Værldsungdomsspelen (VU). Her ble det fine prestasjoner, sosialt samvær og nyttige erfaringer og inspirasjon å ta med hjem. Halfdan var knalltøff i seniorennes 5000m og tapte en innbitt kamp om seieren på oppløpet – det sto til pers på 14,59. Andre deltakere var Andreas, Børge, Tom, Jonas, Sara, Robert og Ida. Vi fikk oppleve spenning og tøff innsats under 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m og 5000m.

Neste og årets største løp var NM på Askøy. Her var Halfdan med på både 5000m og 10 000m. Som eneste representant gjorde han gode løp, og vi er stolte over å ha en løper med på dette nivået.

Joachim deltok i UM i Sandnes i slutten av august. Her løp han 800m og 2000m hinder. Ungdommen tok med sølv fra den lengste distansen. Han var tilbake på Fana en måned seinere og slo sin pers på 3000m med 20sek, den er nå 9,06,97.

Mai Watson forfrisket [jentestatistikken](#) under en kort sommerstopp i Bergen mellom studier i Trondheim og Oslo.

Løp på vei

BCM ble i fjor vunnet av vår eminente engelskmann Jon Albon. Han hadde mange Vareggløpere med seg i løypen.

Sentrumsløpet i Oslo i april hadde Andreas Bratlie i feltet. Han løp milen på 33:29. Christina Hopland løp også sterkt og ble nummer 10 totalt blant kvinnene, og seirende i både juniorklassen og U23.

Halfdan vant Åsaneløpet i mai og ble andremann i Akdsalsløpet i oktober.



Motbakke

Mats Steinsland brukte vårparten på akklimatisering og forberedelser før han besteg Mt Everest 14. mai.

21. mai plukket Halfdan og Christina fine premier med 3. plass i Fløyen opp. Utøverne har mer enn nok styrke og kraft til å levere i bakkene også. Begge to vant høstløpet opp Lyderhorn. Daniel Instanes ble nummer to. Christina fortsatte med kapre 3. plassen i Stoltzen samt vinne i Hangurslia Opp. Unggutten Erlend Sørheim satte på plass en rekke seige klubbkamerater i Kvasshovden Opp og sikret seg med det klasseseier i neste års NM-løype.

Stian Angermund-Vik vant motbakkeløpet Storhaugen opp som første løp i sesongen. Han fulgte opp med seier på Ulriken, hvor Varegg hadde 5 utøvere topp 11. Jon Albon ble nummer 2. Totalt 29 utøvere fra Varegg løp opp byens høyeste fjell. Stian fortsatte sesongen med vinnerplasseringer i Gullfjellet, Chamonix VK (vertikal 1000m), Molden NM, VM vertikaldistanse og sky-maratondistanse i Pyreneene, Tromsø VK, Skåla Opp, nummer to i Mamores VK i Skottland, Ring of Steall skyrace, nummer to i Stoltzen.

Jon Albon ble tredjemann i Gullfjellet, andremann i Tromsø skyrace ultra og vant sammenlagt for ultradistansen i World Skyrunning – serien.

Thorbjørn Ludvigsen ble nummer to i Molden (NM) og Besseggen Over. Han ble vinner av Vetten opp i Bremanger, Saudehornet Opp, Askøy på langs, Styrkeprøven rett vest og Stoltzen med fenomenale 7,54. Han avsluttet sesongen med ultra-terreng VM i Portugal.

Medaljer i mesterskap

	KM	NM kort terreng	NM motbakke	UM	VM vertikal	VM sky-maraton
Stian Angermund-Vik			Gull		Gull	Gull
Thorbjørn Ludvigsen			Sølv			
Joachim L. Tønning				Sølv, 2000m hinder		
Christina E. Hopland		Sølv, 2000m				
Robert Falkevik	Sølv, 400m					
Andreas Bratlie	Sølv, 1500m					
Halfdan-Emil Færø	Gull, 3000m terreng					



Friidrettsaktivitet – veteraner

Løp på vei

På norgesstatistikken finner vi etter 2016 sesongen følgende fine resultater.
(Topp 50 på Kondis-statistikken)

		5 km	10 km	½-maraton	Maraton
M45	Tore Klanderud			1.22.14	2.57.06
M45	Bjørn Harald Bongom	17.59		1.21.16	2.58.54
M45	Stig Atle Eide	18.04		1.19.52	
M50	Paal Andersen				3.13.24
M50	Øystein Brun			1.24.21	
M50	Magne Aunebakk			1.25.42	
M50	Jan Rolland			1.26.10	
M50	Jan Skorpeide		37.15		
M60	Ludvig Tennebekk		43.59		
M55	Per Gunnar Alfheim				3.28.38
M60	Ludvig Tennebekk		43.59		
K40	Kristine Spildo	21.39			
K45	Ann Eileen Nygård				3.37.08
K45	Hanne Liland	22.01		1.39.00	3.38.40
K45	Cathrine Haugstvedt			1.42.00	3.51.41
K45	Nancy Sommer	20.33	41.28	1.31.06	
K45	Christina Linde			1.33.08	
K45	Gro Svendal	21.31			
K55	Eva Quivey			1.42.44	

Medaljer i mesterskap

	NM	NM inne	NM inne	NM inne	NM inne
	Motbakke	3.000 m	1.500 m	800 m	3.000
kappgang					
Hanne Liland	Sølv	Sølv	Sølv	Sølv	Gull
Dag Henry Nilsen	Bronse				
Johs Gjesdal	Sølv				
John Andersen	Gull				

Løp på bane

	100 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	5000 m
Christian Holter			2.22.84			
Karl-Magnus Tobiassen						18.43.09
Magne Aunebakk	14.00	66.31				
Ørjan Nilsen			2.12.10			
Mykhidinov Vyacheslav					10.09.42	
Hanne Liland			3.04.37	6.07.04	12.31.20	

Deltakelse i Internasjonale mesterskap

Veteran-EM i friidrett, innendørs. Ancona, Italia

Hanne Liland

Veteran-VM i motbakke. Susa, Italia (Plassering i parentes)

Øystein Brun (35), Tore Klanderud (25), Bjørn Harald Bongom (21), Hanne Liland (17)

Kretsmestre i terrengløp. Arrangert på Skansemyren av Varegg

Elisabeth Angermund-Vik

Hanne Liland

Bjørn Harald Bongom

Friidrettsaktivitet - Stafetter

Fristafetten

Varegg mønstret hele 7 lag i stafetten som er flyttet fra Espeland til Arna Idrettspark. Vi hadde lag i damer senior og damer veteran. Knappe tre sekunder skilte de to Varegg-lagene etter 6 etapper. De blide og elegante veteranene slapp hjemmeyndlingene fra Fri frem til gullmedaljene ved målgang, og klokkene viste nær dødt løp. Seniorlaget ble nummer 3. Herrens superveteraner vant klassen, mens de to veteranlagene kjempet en hard kamp innbyrdes. For senioren ble det tredje plass for laget med de rutinerne stafettløperne, mens debutantrekken høstet mye nyttig erfaring.

Gneist stafetten

Varegg hadde 6 lag i Gneist sin «nye» stafett med utgangspunkt i Fana stadion. Mye frisk løping og seier til damelaget. Herrelaget ble til slutt nummer tre.

Askstafetten

Ask stafetten ble rammet av at det ble arrangert maratonmønstring i Bergens gater dagen i forveien. Etter en stri jobb greide vi å stille seks lag. To i damer senior, to i menn veteran og to i menn senior. Vi fikk med oss tre andre plasser fra Ask, menn senior B, menn veteran og menn superveteran.

Holmenkollstafetten

Varegg-gjengen sprudlet i hovedstaden og Holmenkollstafetten. Blide fjes og fighting spirit fra tidlig purring til pinnene var levert og innsatsene applaudert. Det er absolutt grunn til å være stolt av Vareggs stafettløpere. De leverer! Høy standard både i frasparkene, farten og evnen til å spre ekte idretts glede. I år var Rolf Hansen og Haakon Svendal fra Fredagsgjengen med til Oslo for å kvalitetssikre opplegget.

Elitelaget løp inn til 12 plass etter hele veien å ha vært utfordrere til en plass inne blant topp 10. Guttene taklet tøffe konkurrenter og ommøbleringer på lagoppsettet rett før oppgjøret. Kaptein Halfdan-Emil lyktes fullt ut

med sine smarte justeringer og knallet til med en stafett-etappe av ypperste merke. Tredje beste tid på den lengste etappen.

Lag nummer to i seniorklassen viste også stafett-løping av godt merke. Her må også lagleder Geir Lindberg berømmes for iherdig innsats og strålende humør både inn mot og på selve løpsdagen.

Damene var også med å sette farge på Holmenkollstafetten. Sprudlende og offensive gjennom 15 friske etapper. En spesiell honnør til Gro Friederich som hoppet rett inn på første-etappen da trygge Christina Ellefsen Hopland måtte melde avbud. Artig var det også at debutanten Sara Caroline Christensen slo til med etappeseier på det som før het "Gressbanen", men nå bare kalles Nilsen-strekket.

Løpsarrangement 2016

Arrangement	Dato	Tidspunkt	Løpsleder	Antall
Skansemyren Grand Prix (rekrutter)				
Fløyenkarusellen - løp 1	13. jan	kl. 18.30	Fjellgeitene	102
Fløyenkarusellen - løp 2	27. jan	kl. 18.30	Fjellgeitene	103
Fløyenkarusellen - løp 3	10. feb	kl. 18.30	Fjellgeitene	107
Fløyenkarusellen - løp 4	2. mars	kl. 18.30	Fjellgeitene	71
Fløyenkarusellen - løp 5 Finale	16. mars	kl. 18.30	Fjellgeitene	123
Mulismilen	27. feb	kl. 14.00		34
KM terrengløp	13. mars	kl. 12.00	Johs	82
Terrengstafett 1 km (2 løpere 6 etapper) Skansemyren	10. april	kl. 14.00	Johs	
Løvestakken Opp	14. mai	kl. 12.00	Patricia	
"Fløyelsløpet"	26. mai		Stian	41
Klubbmesterskap terrengløp				
Stoltzekleiven Opp	23.-24. september			
Klubbmesterskap - mellomdistanse motbakkeløp	28. september	kl. 18.30	Johs	63
"3 løp til Blåmanen"			Stian	
Etappe 1 fra Fjellveien via Sandviksfjellet				93
Etappe 2 fra Fjellveien via Tippe Tue til Blåmanen				89
Etappe 3 fra Fjellveien via Fløysvingene til Blåmanen				80
Andersens Adventløp	17. desember	kl. 12.00	Johs	30
Romjulsløpet (Jansens Jaktstart eller Romjulsrunder)	31. desember	kl. 12.00	Johs	42

I tillegg har Varegg Friidrett levert tidtaking og resultatservice til de tre løpene i Bedriftidrettskretsens Trappecup, samt Trappeløp (heldags) på Haukeland sykehus, Politimesterskap (Bergen Sentrum Politistasjon) og Kommunemesterskapet (Bergen Rådhus).



Spesielt – fremme av miljø

Det ble også i år arrangert Vintersamling på Kvamskoghytten en helg i mars.

Hege Ommedal scoret en 10-er på det lokale popularitetsbarometeret med pølsefest etter finaleløpet i Fløyenkarusellen.

Karl-Magnus Tobiassen registrerte en godt besøkt klubbkveld der Mats Steinsland fortalte om opplevelsen av å bestige Mt. Everest.

Fellesturen til NM motbakkeløp «Molden Opp» var en formidabel suksess og en sterk markering av motbakkemiljøet i Varegg.

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

Fjellgeitene fortjener ekstra skryt for det muntre Julewiskyløpet med sosialt etterspill i Badstuen.

Aktivitet på ski

Vareggs skigruppe omfattet i 2016 rundt 20 av medlemmene i Fleridrett. På ski er Varegg en liten klubb, der skigåingen for mange er en tilleggsaktivitet til friidrett eller orientering. Dette illustreres av at fleste som konkurrerer regelmessig for Varegg i skisporet er veteraner, mens flere gode skiløpere på seniornivå som representerer klubben i friidrett går for andre lag i skisammenheng. Brynjulf Vonen og Kåre Hansen blant de beste i sine klasser. Ellers var denne sesongen også flere av Vareggs dyktige kvinnelige løpere å finne på startstrekken i ett eller flere renn.

Skiløperne fra Varegg deltok i flere renn utover i sesongen, både i kretsrenn og lokale turrenn, som Torefjellsrennet og Herresåsen rundt. Vi hadde også deltakere med i noen av de store turrennene, som Birkebeinerrennet, Skarverrennet og Haukelirennen. Kåre Hansen stod for de beste plasseringene, der fristilseksperter i M50-54 særleg imponerte med klasseseier i Haukelirennen. Brynjulf Vonen gjorde også denne vinteren flere gode renn, og er blant de beste av klassiskløperne over 50.

Det lyktes ikke å få organisert fellestreninger i skigruppen denne høsten, og heller ikke den ellers så årvisse skisamlingen på Geilo.

Arbeidet med å få bedre forhold i løypenettet på Fløyen har fortsatt. Samarbeidet med Viking i samarbeidsorganet Løypens venner har vært godt, og etter at Fløibanen kom inn i planarbeidet, har initiativ blitt utviklet og tar form i samarbeid med anleggskonsulent og Skog- og Treplantningselskapet. Konkrete forslag til anlegg med kunstsne i området rundt Skomakerdiket er under arbeid, og Varegg vil sammen med Viking, Fløibanen og Bergen Skog- og Treplantningselskap gå inn i et a/s. Her har styret i Varegg Fleridrett fortløpende blitt konsultert og involvert. Samtidig arbeides det for å bedre forholdene i det eksisterende løypenettet.

2016 var et skiår på det jevne, med grei aktivitet vinterstid, men der gruppen bør ha ambisjon om å få til noe mer felles trening og andre fellesskapsstyrkende møteplasser. Samtidig kan arbeidet for å få bedre skiforholdene på Fløyen på sikt gi et bedre grunnlag for å gi et skikkelig tilbud om skiaktivitet også for barn og ungdom.

Hovedtrener, treningsplaner og treninger

Halfdan-Emil Færø var ferdig med tannlegestudier til sommeren. Han dro til Etne for å starte som praktiserende tannlege. Dermed ble epoken som ungdomstrener rundet av. Perioden med Halfdan som trener har vært forfriskende. Vi takker Halfdan for sterke trenerbidrag til Varegg-friidretten.

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 har fortsatt å utvikle seg og er nå en fast massemonstring. Lørdagsintervallene i regi av Melkesyre-entusiastene fra klubbhuset klokken 11:00 har også vært en godt besøkt slager. 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.

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.



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. 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 ski/friidrett skal være det beste stedet å trene og konkurrere.

Fortsatt et sterkt fellesskap – et mantra som står seg

Entusiasmen har også i år fått rikelig med påfyll. Ivrigt 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.





Årsberetning 2016 Varegg orientering

Også 2016 har vært et år med høyt tempo og stor aktivitet for o-løperne i Varegg. Klubben har deltatt i mange mindre og store konkurranser, vi har arrangert alt fra Urb-O til NM og vi har deltatt på treningsleirer, nybegynnerkurs, trenerkurs og et stort antall treninger. Og så har vi selvsagt gjennomført Stoltzen i 2016- med deltakerrekord og rekordtid! Det høye aktivitetsnivået kunne vi ikke hatt uten den fantastiske dugnadsinnsatsen til våre medlemmer – tusen takk til alle Vareggere!

For 15 Vareggløpere startet vårsesongen med treningssamling i Slovenia i vinterferien, der de sammen med 6 løpere fra andre klubber i Hordaland prikket inn formen til vårens mange viktige løp.

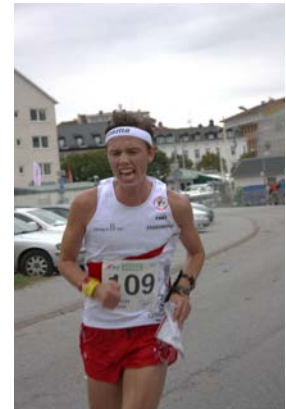


Helgen 7.-8. mai gjennomførte Varegg og Samnanger sammen en av de mest hektiske helgene i klubbens o-historie. NM Sprint med tre høykvalitetskonkurranser på to dager har vært en maraton i sprinttempo. Når siste vinner var kåret kunne vi stolt konkludere: Vi klarte dette store løftet som klubbens første NM i orientering var. For arrangementet ble Varegg Fleridrett og Samnanger IL tildelt prisen for Årets arrangement 2016. Det er første gang prisen har gått til et rent sprintarrangement.

Gode løyper og kart var viktig i vurderingen, men resten av arrangementet ble også vurdert. Arrangementskomiteen gir æren for prisen til alle de entusiastiske frivillige, som sammen la ned utallige dugnadstimer for at NM-helgen skulle bli en suksess!

Gjennom sesongen har vi hatt mange gode resultater. I orientering er det mange mesterskap, og Varegg har deltatt på det aller meste. Derfor har vi mye å nevne. For at listen med resultater ikke skal bli for lang nevnes kun pallplasser i KM og DM, topp ti i individuelt NM og Hovedløp, plassering i NM stafetter, Tiomila og Jukola.

Varegg sin landslagsløper Håkon Westergård utmerket seg i EM Sprint 22. mai og tok en kjempeflott 6. plass. I et nærmest perfekt løp manglet det bare drøye halvminuttet opp til vinneren, sveitsiske Matthias Kyburz. Han fikk selskap på pallen av svenske Gustav Bergman og lagkamerat i det sveitsiske laget Florian Howald, med bare noe små sekunders differanse mellom dem.



Øvrige resultater:

KM – Natt

D19-	1.plass: Christiane Trøsse
H15-18	3.plass: Kristian Rykkje
H19-	1.plass: Alan Cherry
	3.plass: Jonathan Albon

KM - Sprint

D19-	1.plass: Kristin Løfgren
H13-15	3.plass: Kristian Fredrik Thomassen
H16-18	1.plass: Kristian Rykkje
	3.plass: Mathias Rosenlund
H19-	1.plass: Per Harald Havnen Johansen
	3.plass: Jonathan Albon

KM – Sprint stafett

H15-	1.plass: Varegg: Oskar Røen og Vyacheslav Mukhidinov
	2.plass: Varegg: Kristin Løfgren og Per Harald Havnen Johansen

KM – Lang

D17-18	2.plass: Kårhild Nordstad Husby
D19-	1.plass: Christiane Trøsse
	3.plass: Ingunn Moss Rognsvåg
H13-14	3.plass: Oskar Madslie Steinhaug
H15-16	2.plass: Kristian Rykkje
H19-	1.plass: Per Harald Havnen Johansen

KM – Ultralang

H17-18	2.plass: Kristian Rykkje
H19-	1.plass: Per Harald Havnen Johansen

KM – Mellom

D13-14	1.plass: Eirunn Husby Nordstad
D17-	1.plass: Kristin Løfgren
	3.plass: Christiane Trøsse
H13-14	3.plass: Erik Bohne

H15-16 1.plass: Kristian Rykkje
H17 1.plass: Per Harald Havnen Johansen
2.plass: Vyacheslav Mukhidinov

KM – Stafett

D13-16 3.plass: Varegg: Ragnhild Bohne og Eirunn Husby Nordstad
D17- 1.plass: Varegg: Christiane Trøsse, Olena Strugalova og Kårhild Husby Nordstad
H13-16 1.plass: Varegg: Erik Bohne og Kristian Fredrik Thommasen
H17- 1.plass: Varegg: Markus Kjærner-Semb, Oskar Røen og Vyacheslav Mukhidinov



Ragnhild B og Erunn HN med flott bronse



Markus KS , Slava, Oskar R vant H17



Vinnere D17: Christiane T, Olena S, Kårhild HN

D21- 2.plass: Christiane Trøsse
H13-14 2.plass: Erik Bohne
H15-18 1.plass: Kristian Rykkje
3.plass: Mathias Rosenlund
H40 2.plass: Ronny Rykkje

DM – Stafett

D13-16 2.plass: Varegg: Ragnhild Bohne, Eirunn Husby Nordstad og Ragnhild Vrålstad Løvås
D17- 3.plass: Varegg: Christiane Trøsse, Olena Strugalova og Ragnhild Femsteinevik
H13-16 1.plass: Varegg: Aune Dørmænen, Mathias Rosenlund og Kristian Rykkje
2.plass: Varegg: Otto Femsteinevik, Mathias Kjærner-Semb og Kristian Fredrik Thommasen

NM – Sprint

D17-18 4.plass: Kårhild Husby Nordstad
H17-18 3.plass: Markus Kjærner-Semb



NM – Sprint stafett

DHHD 8.plass: Kristin Løfgren, Håkon Jarvis Westergård, Per Harald Havnen Johansen og Kårhild Husby Nordstad

Hovedløpet – Sprint

H16 10.plass: Kristian Rykkje

NM – Lang

D21- 7.plass: Kristin Løfgren

NM – Mellom

H21- 3.plass: Håkon Jarvis Westergård

NM – Natt

H21- 7.plass: Håkon Jarvis Westergård
8.plass: Per Harald Havnen Johansen

NM – Stafett

D17 (50 lag) 18.plass: Christiane Trøsse, Kårhild Husby Nordstad og Kristin Løfgren
H17 (77 lag) 14.plass: Håkon Jarvis Westergård, Per Harald Havnen Johansen og Alan Cherry

Blodslitet

H13-14 7.plass: Erik Bohne
H15-16 5.plass: Kristian Rykkje
H45 6.plass: Ronny Rykkje

Tiomila

H- (339 lag) 64.plass

Jukola

D- (1391 lag) 121.plass
H- (1717 lag) 73.plass.

Kompisstafetten i Samnanger er alltid en stafetthøydepunkt. Vi har stolte tradisjoner med både gode resultater og mange lag. I år stilte vi hele 6 lag og alle lagene fullførte og bestelaget kom på en finfin 3.plass. Laget var slik: Ragna Oline Dobbelhofer Ervik, Kristin Løfgren, Kristoffer Kjenes Haugland, Kristian Rykkje og Oskar Røen.



Rekruttering

Vi hadde en fin rekruttgruppe i år 2016, hvorav ca. 6-8 deltar regelmessig på treninger.

Årets rekruttkurs var vellykket, og vi hadde flere med oss (ca 4) utover våren. Ekstra bra at vi fikk med mange foreldre – det er viktig. Dessverre var det mange av disse som ikke kom tilbake når høstsesongen begynte. I tillegg til foreldretrenere fikk vi tre nye ungdomstrenerer som fullførte trener-1 kurs, og hjelper med gjennomføring av treninger. På våren og høsten hadde vi opplegg ute på forskjellige steder i terrenget, for eksempel på Fløyen, Munkebotn, Sandviken etc. Vi hadde løp, øvde på stafett, og hadde o-teknisk trening. De fleste rekrutter deltar også jevnlig på cup og andre konkurranseløp i Bergensområdet. Senere i høst og vinter hadde vi en del gateløp i Sandviken. I vintersesongen hadde vi innetrening i Krohnengen skoles gymsal med rekruttene. Vi hadde dessuten en del nye rekrutter på trening som kom pga. venner på skolen eller klubben.

Juleavslutningen

2016-sesongen ble avsluttet med klubbmesterskap og juleavslutning søndag 4. desember. Her ble det delt ut velfortjent heder og ære samt premier for klubbmesterskap, pokalkamp og HOK-ranking.

Stoltzkeleiven Opp

Stoltzkeleiven opp ble arrangert helgen 23.-25. september. Også her gjennomførte Varegg Fleridrett en enorm dugnadsinnsats! Stoltzen ble dermed en suksess også i 2016 – med ny rekord (Torbjørn Ludvigsen 7:54), over 5000 startende, innslag på TV2 – nyhetene, flott vær og blide ansikter overalt.

StoltzeÅret starter allerede i januar da vi møtes for første gang og tar en første gjennomgang av årets arrangement og blir enige om de viktige datoene. Deretter jobber vi med ulike prosjekter som vi har lyst å få gjennomført. Det er alltid forbedringsområder i planlegging og gjennomføringen. I mai er det påmelding og da er det «hardkjør» både i påmeldingssystemet og på mailboksene våre. Det er mye arbeid med å få på plass alle gruppene og enkeltstartende og administrering av innbetalingene er også blitt en egen stilling. Og løpende er det pågang på mailboksene våre der folk lurer på ting og som vi kontinuerlig prøver å følge opp. Og i august og september drar det seg skikkelig til med rensing av ledige gruppenr, salg av ledige startnr og klargjøring av en startliste som inneholder ca 6000 navn. Og de siste detaljene må på plass til folkefesten. Ivrige og dyktige klubbmedlemmer og andre gode hjelpere drar lasset såpass bra at vi hvert år får mange gode ord om arrangementet fra deltakerne. Det er kjekke tilbakemeldinger å få! Vi må bare stå på slik at vi holder kvaliteten oppe – takk til alle våre gode medhjelpere.



Sponsorene er viktige for Stoltzen



Team Ingebrigtsen var meget populære



Gruppebilder på toppen skaper god stemning



Årsmøtet i Varegg Fleridrett 2017

Medlemskontingent for 2017 og 2018

Medlemskontingenten for 2017 og 2018 holdes uendret i Varegg Fleridrett.

Medlemmer under 13 år: Kr. 750,- pr. år; Medlemmer 13 år og eldre: Kr 1200,- pr. år;
Familier: Kr. 2000,- pr. år.



Årsmøtet i Varegg Fleridrett 2017

Valg

Valgkomiteens innstilling:

Styret		
Leder	Hege Ommedal	Ikke på valg (1 år igjen av inneværende periode)
Nestleder/Leder i Orienteringsgruppen	Lene Rykkje	Gjenvalg 2 år
Kasserer	Britt Kjersti Jåstad	Ikke på valg (1 år igjen av inneværende periode)
Representant for Friidrettsgruppen	Michael Gunnarsson	Ny 2 år
Leder i Skigruppen	Knut Grove	Gjenvalg 1 år
Utøverrepresentant	Oskar Røen	Ny 1 år
Revisorer	Carl Eilert Macody Lund Bjørn Steinhaug	Gjenvalg 1 år Ny 2 år
Valgkomite	Bjørn Harald Bongom Mette Rogne Svein Ove Båtnes	Ny 2 år Gjenvalg 1 år Gjenvalg 1 år
Til orientering - Sportslige utvalg		
Sportslige utvalg velges ikke på årsmøtet, men konstituerer seg selv.		
Sportslig utvalg Orientering Konstituerer seg selv	Jan Kjærner-Semb, Gernot Doppelhofer, Kasper Valestrand, Owen Westergård, Slava Mukhidinov, Oskar Røen (utøverrepresentant)	
Sportslig utvalg Ski/Friidrett Konstituerer seg selv	Se eget vedlegg	

Styret får fullmakt til å velge representanter til ting/møter i overordnede ledd.



Varegg Friidrett - Sportslig utvalg Friidrett 2017

06.03.2017

Styrerepresentant:	Michael Gunnarson
Koordinator:	Johs. Gjesdal
Info:	Hanne Liland, Øystein Brun, Knut Grove og Johs. Gjesdal
Utstyr arrangement:	Kristoffer Føllesdal
Melkesyre:	Haakon B. Schrøder, Christian Garate og Ove Bertelsen
Fjellgeitene:	Lars Engeli
Ski:	Knut Grove
Rekrutter/ungdom:	Svein Ove Båtnes
Trenere:	Geir Lindberg, Tore Klanderud og Johs. Gjesdal
Trenere ungdom:	Heidi Ann Bruknapp og Else Loge
Trenere rekrutt:	Markus kjærner-Semb og Styrk Bleie

Arrangement:

- Fløyenkarusellen Lars Engeli, Kristoffer Føllesdal og Johs Gjesdal
- Mulismilen Stian Angermund-Vik og Johs Gjesdal
- 2-manns terreng Johs Gjesdal og Haakon Svendal
- Fløyelsløpet Stian Angermund-Vik og Trygve Andresen
- Melomdistanse motbakkeløp Johs Gjesdal
- Kom deg ut dagen
- Blåmansløpene Stian Angermund-Vik
- Blåmansbanketten
- Andersens Advensløp Johs Gjesdal
- Romjulsløpet Johs Gjesdal

Reiseplanlegging:

- Treningsleir Gran Canaria Johs Gjesdal
- Vintersamling på Kvamskoghytten Stian Angermund-Vik
- Holmenkollstafetten Wenche Gjesdal, Heidi Ann Bruknapp, Bertine Færø og Børge B Larsson
- NM - Motbakkeløp i Ulvik John A Andersen
- VU-spelen Wenche Gjesdal
- Oxford 1/2 maraton Karl-Magnus Tobiassen
- Ad hoc Wenche Gjesdal