Farsund og Lista
Idrettsklubb

www.flik.club
facebook.com/flik.club

# Årsberetning

# Friidrett

# 2020

*Årsberetningen skal gi et bilde av aktiviteten i gruppen og styrets arbeid. Sammen med regnskapet skal årsberetningen gi et godt bilde på aktivitet og økonomisk status i gruppen.*

## Gruppestyrets sammensetning

| | |
|---|---|
| Leder: | Frank Johansen |
| Styremedlem(mer) | Bård Håberg |
| | Atle Olsvik |
| | Winnie Brækken |

SPAREBANKEN SØR
Montér
Kjell Ore AS BILFORRETNING
FFS
GLASTAD FARSUND AS
venturos
ALUDYNE Norway

# Gruppens arbeid

## Styremøter/møter

Det er ikke avholdt styremøter i 2020 for FLIK friidrett. Dette skyldes både situasjonen med Corona, og at det har vært liten aktivitet ut over vanlige treninger.
Ellers har styret hatt uformelle møter da tre av styrets medlemmer er trenere/utøvere og møtes jevnlig.

Også bidrag i arrangementsgruppa for Farsund Maraton har vært begrenset i perioden.

## Spesielle saker og oppgaver

Hovedprioritet for gruppa har vært å bygge opp en god gruppe med utøvere, og videreføre et bra treningstilbud, samt å få flere utøvere til å begynne å delta på stevner.

Dette arbeidet har vi klart på tross av et utfordrende år. Friidrettsgruppa har utgjort en stabil kjerne på ca. 15 utøvere som har trent 2-3 ganger i uken gjennom hele sesongen.

## Aktivitet

I 2020 konkurrerte utøverne for første gang for FLIK Friidrett. Vi hadde lagt en god plan for sesongen med Tyrvinglekene som det store målet, og med planer om å markere oss på en fin måte i de nye konkurransedraktene. Dessverre ble store deler av utesesongen en svært amputert affære, da de fleste stevner ble avlyst.

Lokalt arrangerte vi noen treningsstevner på våren, som faktisk trakk en del tilreisende utøvere, og hvor det ble oppnådd flere gode resultater. Blant annet ble årsbeste resultatet i landet på 60m for J13 oppnådd på Vanse stadion 08.06.2020 av Frida Theodora Johansen med tiden 8,22.

Etter forespørsel fra Ida Markussen (IK Våg og ansvarlig for Agders kretslaget for 13/14 år) kastet friidrettsgruppa seg rundt og arrangerte to treningssamlinger for Agder sitt Lerøy-lag, 4.-7. juli og 7.-10.august. Dette ble en kjempesuksess, og man fikk gjennomført mye god trening under kyndig ledelse av Norges beste kvinnelige mangekjemper. Også 15 åringene (første års UM klasse) var invitert, og totalt deltok ca. 20 utøvere fra Grane, Sørild, Kristiansand, Våg, Mandal og FLIK. Vi avsluttet samlingene med deltakelse på Lyngdal sitt sommerstevne 7. juli og vårt eget treningsstevne 10. august, som også ble generalprøve for Lerøylekene og UM.

Høstsesongen ble noe bedre, og utøvere fra FLIK deltok på stevner i Grimstad og Arendal, i tillegg til de som deltok på Lerøy-lekene i Haugesund og UM på Ullensaker.

Også i år var det flere av våre utøvere som deltok på stevner for første gang, og på tross av et noe begrenset stevnetilbud leverte FLIK sine utøvere mange gode resultater.

To utøvere markerte seg ekstra godt i 2020, og fortjener en ekstra omtale.

> Frida Theodora Johansen - J13 - oppnådde over 1000 poeng etter Tyrvingtabellen i 4 øvelser – 60m, 100m, 200m og lengde, som gav hhv. 1., 2., 4. og 4. plass på landsstatistikken. Hun tok også gull i lengde og sølv på 200m under Lerøy-lekene i Haugesund. Alle tidene på løpsdistansene er også klubbrekord i J13 med elektronisk tisdtaking.
>
> Tarjei Håberg- G15 – viste stor allsidighet, og leverte jevnt gode resultater på 60m, 100m, 200, 400m, lengde, kule og diskos, og toppet sesongen med bronse under

UM på Ullensaker med et kast på 13,38 som også holdt til 4. plass på landstatistikken. Han kom også på 9. plass på landsstatistikken i diskos.

En rekke gode resultater har blitt oppnådd gjennom sesongen, og etter Tyrvingtabellens poengberegning har følgende utøver klart kravene til ferdighetsmerke (løp/hopp/kast):

Bronsemerke over 600 poeng

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - | J10 Elida Haaland Jensen | 600m | 2.06,13 | 732 |
| - | J10 Linnea Lundal | 60m | 10,55 | 649 |
| - | J10 Linnea Lundal | Lengde | 2,84 | 735 |
| - | J13 Frida Theodora Johansen | Kule | 8,14 | 767 |
| - | J13 Linn Flåten Elle | 60m | 9,35 | 743 |
| - | J13 Linn Flåten Elle | Lengde | 3,86 | 760 |
| - | J16 Amalie Bjørnestad | 60m | 8,96(i) | 754 |
| - | J16 Amalie Bjørnestad | 100m | 14,79 | 673 |
| - | J16 Amalie Bjørnestad | Lengde | 4,08 | 708 |
| - | J16 Winnie Brækken | Lengde | 3,67 | 622 |
| - | J19 Emma Havaas Lorentzen | 100m | 13,86 | 766 |
| - | G11 Håkon Ytterdahl | Lengde | 3,12 | 714 |
| - | G11 Alfred Skråmestø Brandel | Lengde | 2,92(i) | 674 |
| - | G13 Ulrik Fåland Ludviksen | 60m | 8,91 | 754 |
| - | G13 Ulrik Fåland Ludviksen | Lengde | 3,79 | 688 |
| - | G15 Tarjei Håberg | Lengde | 4,72 | 714 |
| - | G15 Tarjei Håberg | 400m | 62,94 | 654 |
| - | G18 Andre Ytterdahl | 60m | 8,02 | 792 |
| - | G18 Andre Ytterdahl | 100m | 12,53 | 799 |
| - | G18 Andre Ytterdahl | 200m | 25,78 | 733 |
| - | G18 Andre Ytterdahl | 400m | 58,44 | 702 |
| - | G18 Andre Ytterdahl | Lengde | 5,32 | 784 |

Sølvmerke over 800 poeng

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - | J10 Elida Haaland Jensen | 60m | 9,43 | 951 |
| - | J10 Elida Haaland Jensen | Lengde | 3,78 | 932 |
| - | J19 Emma Havaas Lorentzen | 60m | 8,45 | 851 |
| - | J19 Emma Havaas Lorentzen | Lengde | 4,79 | 808 |
| - | G15 Sander Ytterdahl | 60m | 8,18 | 829 |
| - | G15 Sander Ytterdahl | Lengde | 5,24 | 818 |
| - | G15 Tarjei Håberg | 60m | 7,86(i) | 916 |
| - | G15 Tarjei Håberg | 100m | 13,38 | 943 |
| - | G15 Tarjei Håberg | 200m | 25,40 | 881 |
| - | G15 Tarjei Håberg | Kule | 13,38 | 884 |

Gullmerke over 1000 poeng

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - | J13 Frida Theodora Johansen | 60m | 8,22 | 1048 |
| - | J13 Frida Theodora Johansen | 100m | 13,40 | 1000 |
| - | J13 Frida Theodora Johansen | 200m | 27,47 | 1017 |
| - | J13 Frida Theodora Johansen | Lengde | 5,02 | 1004 |

## Treninger

Det har vært gjennomført 3 treningsøkter i uka på Vanse stadion gjennom hele utesesongen med 10-15 utøvere på treningene.

Etter oppstart inne i høst har vi trent to ganger inne i fotballhallen, samt at vi har begynt med en styrketrening for de eldste utøverne i styrkerommet i Alcohallen. Totalt er vi nå rundt 20 utøvere med stort og smått.

Det er en fin gruppe på 7-10 utøvere som hevder seg godt resultatmessig og som har lyst til å trene mer. Det blir viktig å tilby disse et godt treningstilbud fremover, slik at de ikke mister motivasjonen.

For øyeblikket har vi bra med trenerresurser, men to av hjelpetreneren har dessverre sluttet på grunn av skolegang, men noen av de eldste utøverne trør til hvis det er behov for hjelp.

# Sluttord

Oppsummert kan man trygt si at friidretten er i god vekst. Vi har gjennom vinteren fått flere nye utøvere, som har kommet fra andre idretter.

Vi satser på at enda flere finner gleden av denne type trening, og ikke minst at verden kommer tilbake til normalen, slik at vi igjen kan reise rundt å konkurrere mot utøvere fra hele landet.

Sign: Frank Johansen, leder friidrett