



# Moss Idrettslag

## ÅRSBERETNING 2018



MIL gjengen samlet under Veidekkelekene på Lillehammer 2018

SpareBank 1



## HOVEDSTYRETS BERETNING 2018

Sesongen 2018 har gitt en oppsving på tilstrømmingen av nye yngre aktive. Dessverre måtte vi i løpet av sommeren / høsten, gå til det skrittet å innføre inntaksstopp. Laget hadde ikke nok trenere til de yngste. Dette rettet seg noe når vi startet opp inne i november.

Blant de eldste er det fortsatt en nedadgående trend når det gjelder antall utøvere. Mellomdistansegruppen har bestått av bare 4/5 utøvere.

Det samme har vært tilfelle med sprint / hoppgruppen.

MIL har igjen hatt en deltager i internasjonale mesterskap. 16 år gamle Tuva Jacobsen representerte Norge i spyd under U18 EM i Ungarn i sommer.

Antall deltagere i de ulike mesterskap har vært stigende. Dette vises i antall medaljer både inne- og utendørs. Dessverre har vi ingen deltagere i senior NM. Det er fortsatt mye å gjøre på det skadeforebyggende området – det gjelder både aktive, trenere og ledere. Friidrettskolen har flere deltagere enn på mange år.

### Representasjon:

Moss IL har i 2018 hatt følgende representasjon:

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| • Nest leder NFØ                            | Eva Nordqvist              |
| • Leder dommerkomitéen NFØ                  | Øivind Røraas              |
| • Revisor NFØ                               | Øivind Røraas              |
| • Medlem kontrollkomitéen i Norsk Friidrett | Øivind Røraas              |
| • Varamedlem MIR                            | Terje Jacobsen             |
| • NFIF's kompetansehelg                     | Eva N, Terje J og Frode E. |
| • NFIF's kompetansehelg – Athletix kurs     | Tuva J og Astrid S.R.      |
| • Aktivitetsleder kurs friidrett / barn     | 11 stk                     |

Terje Jacobsen, Eva Nordqvist og Øivind Røraas representerte MIL under NFØ sitt årsmøte i Østfoldhallen.

### Hedersbevisninger:

- |                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| • NFØ Fortjenestediplom               | Øivind Røraas                  |
| • Moss Kommunes heder / norske mestre | M. Stenbakk / Ellen N. Sjøblom |

Styret har gjennom året avholdt 13 styremøter.

Styret har bestått av:

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| • Leder               | Øivind Røraas        |
| • Leder idrett        | Eva Nordqvist        |
| • Leder arrangement   | Anne Britt Tollefsen |
| • Økonomiansvarlig    | Runar Sjøblom        |
| • Leder Infrastruktur | Lene Salvesen        |
| • Leder Marked        | Vakant               |
| • Ungdomsrepresentant | Astrid Skiri Refsdal |

Per Vallner, Anne Britt Tollefsen og Øivind Røraas hatt flere møter med Spensst i forbindelse Chr. Frederik løpet.

Eva Nordqvist og Øivind Røraas har deltatt på brukermøter med Moss Kommune både for Melløs og Mossehallen.

Ivar Unnerud er brannansvarlig i MIL.

I regi av MIR og Moss kommune har MIL deltatt sammen med MFK i et integreringsprosjekt på Bytårnet skole en gang i uken i vårhalvåret.

Terje Jacobsen har stått i spissen for dette prosjektet.

### **Infrastruktur:**

De nye konkurransen og treningsdraktene vi fikk designet og produsert i 2017 er blitt meget populære. Det har blitt gjort flere suppleringsbestillinger. Fortsatt ligger det en del størrelser / typer på lager fra første bestilling.

Klubbhuset på Melløs og treningsanlegget i kjelleren har vært i bruk nesten hver dag i året som gikk. Kjelleren er god å ha når været ikke tillater kvalitetsøkter ute.

Kjelleren leies fortsatt ut til Moss Kickboksing klubb.

I tillegg har vi inngått et formelt samarbeide med MFK om bytte av tjenester på Melløs. MFK sitt a-lag bruker kjelleren en time hver dag.

Klubbhuset har blitt et sosialt samlingspunkt i forbindelse med trening og arrangementer.

Flere av gruppene har gjennomført sosiale kvelder med kveldsmat og julebord.

Klubbhuset har også vært utleid til selskap og lignende.

Rengjøring er en stor jobb og blir nå utført av Astrid Skiri Refsdal. Hun gjør en utmerket jobb.

I høst ble det satt i gang et prosjekt – innendørs kasthall. Her fikk vi napp hos Ferd Eiendom – som har kjøpt det gamle Noblikkbygget. Terje Jacobsen har lagt ned et enormt arbeid for å få dette på plass. Ikke bare det formelle ifht Moss Kommune, men også å innrede industrihallen med kastseil, diskos og kule fasiliteter. Bygget ble endelig godkjent i januar 2019.

Transport til stevner er fortsatt en utfordring. Laget er helt avhengige av at foreldrene

stiller opp. Her nok noe av årsaken til en ofte lav deltagelse på karusellstevner.

På materiellsiden er det gjort flere store innkjøp i løpet av året;

- Innendørskastredskap for både spyd, diskos og kule.
- Vippehekker / spensthekker
- 2 stk spenstmatter
- Ny høydematte i Mossehallen

### **Marked/økonomi:**

Økonomien i klubben er god. Likviditeten har vært meget bra. Fjorårets underskudd er snudd til overskudd. Overskuddet kunne vært større, men styret valgte å gå til innkjøp av den god del ekstra materiell på slutten av 2018.

Lånet klubben tok opp i 2009 i forbindelse med Mondodekket i kjelleren vil være nedbetalt i løpet av første halvår 2019. Leieinntektene i kjelleren dekker nå to tredjedeler av renter og avdrag.

Sponsormarkedet er fortsatt vanskelig for en klubb uten store stjerner. Avtalen med Sparebank 1 Østfold-Akershus gikk ut i 2018, men er reforhandlet og fornyet med 3 nye år. Rørleggermester Jarle Unnerud og Moss Transport Forum er fortsatt solide støttespillere. Eneste tilskudd er treningssenteret Toppform Fitnes. Her har de aktive gode muligheter til bl.a. løpetrening, når forholdene er dårlige vinterstid.

Dugnadsjobber er ikke lett å skaffe. Utover kiosk og arrangement er det ikke kommet inn noen nye.

Kiosken på Melløs har også i år hatt godkjent omsetningen. Omsetningen er helt avhengig av at MFK gjør det godt.

Samarbeidet med Rapid fungerer til tider ikke som det skal. Rapid har hatt problemer med å stille folk, noe som har medført mye ekstra jobb for kioskgjengen.

Kiosksalget på egne stevner har gitt meget god inntjening.

Kioskgjengen / dugnadsgjengen har gjort stor innsats for å opprettholde driften og skaffe folk på kampdagene.

Inntektene fra Mossebingoen er fortsatt gode med noe økning.

Grasrotandelen via Norsk Tipping fortsetter å øke. Antall spillere som har registrert seg på MIL er nå 72. Her bør det være muligheter for å verve flere spillere. Alle medlemmer bør registrere spillekortet sitt på MIL.

En annen stor inntektskilde de siste årene har vært arrangement. På bane er Mosselekene det største og eneste nasjonale stevne laget arrangerer. Det arrangeres mange slike stevner i løpet av sesongen og konkurransen er stor.

Christian Frederik løpet har siden starten gitt en god inntekt. Spenst har tatt over som hovedarrangør med MIL som teknisk ansvarlig. Det blir samme løsning også i 2019.

## **Arrangement:**

Stevner 2018:

- 2 karusell stevner 8 – 12 år – det første og siste i sesongen
- Åpent klubbmesterskap for 7 – veteran
- 6 treningsstevner på Melløs / Øre banen
- KM i stafetter
- Mosselekene
- Tine stafetten

Moss IL har sesongen 2018 arrangert en rekke stevner på Melløs og vært delaktige i Christian Frederik løpets organisering. MIL står for den tekniske gjennomføringen. Tine stafetten ble arrangert i mai med rekorddeltagelse.

Mosselekene er årets viktigste stevne på hjemmebane. Dessverre kolliderte datoen med VU-spelen. Dette gjør at deltagelsen i enkelte klasser er tynn. For 2019 bør vi flytte arrangementet til en annen helg. Her er det et yrende liv av unge utøvere og ivrige foreldre. Idrettsglæden og innsatsen er på topp.

Karusell stevene engasjerer de yngste. Foreldre stiller opp som hjelpere og heiegjenger. Det er stor stemning og innsats.

Klubbmesterskapet på slutten av sesongen er et høydepunkt. Mange utøvere prøver seg i øvelser de normalt ikke stiller opp i.

Det krever en mengde dommere og funksjonærer for å gjennomføre de ulike stevnene. Arrangementskomiteen sliter ofte med å fylle de ulike oppgavene. Det er viktig å ha en rutiner arrangementststab. Spesielt er dette viktig rundt resultatservice og tidtagning. Her er vi sårbare og avhengige av noen få som alltid stiller opp.

## **Idrett:**

Moss IL største utfordring er fortsatt å skaffe kvalifiserte trenere. Dette gjelder spesielt trenere i tekniske øvelser.

Her har vi vært avhengig av å hente hjelp uten ifra i form av deltagelse i kretsprosjekter eller treningsgrupper på tvers av klubb / krets grenser.

Dessverre har også flere denne sesongen vært plaget av skader. Astrid Skiri Refsdal har fått hele utendørssesongen ødelagt. I tillegg har våre to eneste seniorer på herresiden valgt å gi seg etter flere år med skadeproblemer.

Gledelig var at Linn Oppegård endelig er tilbake for fullt og nærmer seg gammelt nivå. Hun fikk med seg to bronsemedalje jr.NM.

Fjorårets komet – Torstein Eliassen – har tilbragt nok et år i USA. Der har han vist stor fremgang i mange øvelser og gjennomført flere gode mangekamper. Dessverre medfører en lang sesong på skolelaget, begrenset antall starter i Norge.

Vår beste utøver på jentesiden – Tuva Jacobsen – ble tatt ut til EM U18 i Ungarn i juli. Tuva klarte kravet på 46,00 m. Mesterskapet ble en god læring for 16-åringen. Hun fikk også med seg en sølv i UM

Antall aktive over 15 år er fortsatt for nedadgående. Dette vises også på medalje statistikken og statistikken gjennom alle tider med enkelte hederlige unntak.

Vår kappgjenger – Ellen Nordqvist Sjøblom – på rekrutteringslandslaget har p.g.a. skader valgt å legge opp.

Våre mellomdistanseløpere har i løpet av sommeren reist i militæret. Dette har medført at MIL pt ikke har noen ungdommer som løper langt.

På ungdomssiden har MIL fått frem et par bra jenter i hopp i J15. Spesielt Mathilde Klokseth har vist fin fremgang med bl.a. gull i hut i jr. klassen og gode resultater i tresteg. Også i høyde har MIL en lovende utøver i Frøya Eriksen.

Av de yngre hevder Oliver Tollefsen seg blant i beste på sprint i G14. Her har MIL en «comming man».

Det gror godt i den yngste gruppen. Det er ofte over 30 – 50 stk på trening. Dessverre har laget for få trenere. Her må det gjøres en jobb for å utdanne flere.

Frøidrettsskolen har i vinter fått en oppsving med over 40 barn i Mossehallen på fredager.

Det har ikke vært gjennomført kretsdommerkurs eller starterkurs det siste året. Her er det behov for stadig fornyelse og tilskudd. Dette gjelder særlig på startersiden.

Treningene har foregått i Mossehallen, på Refsnes og i kjelleren på Melløs i vinterhalvåret. Treningene i Mossehallen er ofte litt masete p.g.a. den korte tiden vi har til rådighet. Vi er fortsatt avhengige av Mossehallen for å trene hopp og kast på vinterstid. Alle gruppene bruker Mossehallen på tirsdager, mens frøidrettsskolen er der på fredager.

For de eldste har kjelleren og Melløs blitt et fast tilholdssted. Det trenes godt og vi ser frem til sesongen 2019. I tillegg har noen av de eldste benyttet seg av muligheten til å delta på kretssamlinger i Uddevalla og Bærum i helgene.

## **Konklusjon:**

Sesongen 2018 har vist fremgang på de fleste områder – både idrettslig og økonomisk. Det trenes bra i alle gruppene. Det er bra tilsig av nye unger som vil prøve seg på friidrett – til tider så mange at vi måtte gå til inntaksstopp! Dessverre er tilgangen på trenere for dårlig. Mange har trappet ned etter mange års med innsats for laget. Den nye organiseringen av gruppene med de yngste har vært en suksess. De som er interessert i «mye» trening har fått et akseptabelt tilbud. Her har konkurranse aktiviteten også vært økende.

Fortsatt må det gjøres en jobb med tilrettelegging av transport til karusellstevner i Østfold. Foreldre / foresatte må engasjeres. MIL skal tilbake til gamle høyder med 30 – 40 unger på stevnene.

MIL har en rutinert arrangementsstab, men er helt avhengig av nøkkelpersoner til flere oppgaver. Her må det arrangeres opplæring og kurs. I tillegg må det gjennomføres dommer- og starterkurs i løpet av våren.

På arrangementssiden er det arrangert et nasjonalt stevne i tillegg til treningsstevner og KM. Det er et økende tilbud av stevner på Østlandet, slik at å finne en passende dato ikke har vært lett. Dessverre kolliderte Mosselekene med VU-spelen i Gøteborg. Dette gir noe svak deltagelse i enkelte klasser og øvelser. I 2019 er stevnet flyttet til 8. juni – dagen etter at Moss IL fyller 90 år.

På trener siden har ikke utfordringene blitt noe mindre. Mangel på trenere fra egne rekker – spesielt i tekniske øvelser – er prekær. Flere av våre beste har derfor deltatt i krets / andre treningsprosjekter.

Valgkomiteen har som vanlig hatt en utfordrende jobb. Det er vanskelig å fylle opp de tyngste vervene.

Laget er fortsatt helt avhengig av noen få nøkkelpersoner, som legger ned hundrevis av timer på MIL år etter år. Rekrutteringen av foresatte er fortsatt inne i en positiv trend. Flere nye har kommet til og tatt på seg oppgaver til lagets beste.

Økonomien er under kontroll. Fjorårets underskudd er snudd til et positivt resultat. Sponsorer er fortsatt meget vanskelig å få. Det positive er at alle er med inn i ny sesong.

Treningsanlegget på Melløs har gitt resultater og er et supert sted når vinteren ikke tillater løping ute. Det er i tillegg er samarbeidet med Toppform Fitness fornyet. Her har mellomdistanse gjengen brukt tredemøllene flittig i vinter.

Moss IL vil også i år rette en takk til Moss Kommunes betjening i Mossehallen og på Melløs Stadion.

Til slutt en takk til alle våre tillitsvalgte, trenere, medlemmer og foreldre / foresatte som har hjulpet oss med å gjennomføre nok et godt år.

Spesielt vil vi takke våre trofaste sponsorer og samarbeidspartnere gjennom mange år for støtten i 2018.

*for Styret i Moss Idrettslag  
Øivind Røraas  
Leder*





## Idrettslig rapport 2018 – barn, ungdom, junior, senior og veteran

### Treningssteder/-tider/fasiliteter

I innendørssesongen har treningen som vanlig foregått i Mossehallen på tirsdager og fredager, samt gymsalen på Refsnes (erstatning for Hoppern i byggeperiode av ny skole) på onsdager. Dessuten har vårt eget, uvurderlige anlegg i kjelleren blitt flittig benyttet av sprintere og hoppere. I tillegg har en del av de eldste utøverne også benyttet seg av fasilitetene på Toppform treningssenter, hvor Moss IL har inngått en avtale som gjør det mulig for utøverne å trene for en billig penge.

Lite treningstid/ manglende fasiliteter i Mossehallen har tidvis «tvunget» våre utøvere til å oppsøke haller utenbys, og både Rudhallen, Bislett og Rimnershallen i Uddevalla har blitt benyttet av MIL'ere.

I sommersesongen har treningen først og fremst blitt ivaretatt på Melløs, både på hovedbanen og i kjelleren. I tillegg har man, om ikke i like stor grad, benyttet Ørebanen til kasttrening. Med tildelt treningstid på Melløs mandag, tirsdag, onsdag, fredag og lørdag har vi hatt greit med tilgjengelig treningstid i sommersesongen.

### Treningsgrupper og trenere

Gjennom 2018 har vi i hovedsak hatt følgende treningsgrupper/ ansvarlige trenere:

Gruppe	Alder / aktivitet	Treningsdager	Trenere
Friidrettsskolen	6-10 år – barn/ lek / basis	Innendørssesong: Fredag i Mossehallen Utendørs: Mandag på Melløs	Sirianne Rymoen + andre aktive utøvere
Gruppe 1	10 – 12 år – barn/basis	Innendørssesong: Tirsdag og fredag i Mossehallen Utendørs: Mandag og onsdag på Melløs	Vinter/vår: Anne Britt Tollefsen – Anne C. Rymoen Sommer: Aktive utøvere Høst/vinter: Frode Tollefsen + foreldre/hjelpetrener
Gruppe 2 (oppstart høst 18)	13 år – ungdom/basis/allsidig	Innendørssesong: Tirsdag og fredag i Mossehallen	Frode Tollefsen + foreldre/hjelpetrener
Gruppe 3	14 – 16 år (+) ungdom/ allsidig	Innendørssesong: Tirsdag og fredag i Mossehallen + onsdag på Refsnes Utendørs: Mandag, onsdag, fredag på Melløs	Frode Eriksen og Terje Jacobsen. Martin Rasten onsdager på Refsnes fra høst 18.
Sprint/ hopp	15 år +	Variabelt, Mossehallen, Melløs + mye egentrening i tillegg	Jørn Tollefsen
Mellomdistanse (terminert sommer 18)	15 år +	Variabelt, Melløs, Toppform, mm.	Bjørn Øivind Østlie



## Rekruttering og inntaksstopp

Moss IL har hatt en generelt god tilstrømning av barn i de yngste årsklassene i mange år, og etter de fantastiske resultatene oppnådd av norske friidrettsutøvere sist sommer økte rekrutteringen blant barn merkbart. Sammen med en vanskelig situasjon på trenersiden og flere barn som ønsket å starte med friidrett, måtte vi på sensommeren for første gang på mange år innføre inntaksstopp, først og fremst for barn under 13 år. Ut over høsten, når vi hadde føling med hvordan det reelle oppmøtet på trening var, og med noen flere trenere på plass, kunne vi ta inn de som sto på venteliste.

Det viser seg at det er svært sjelden at oppmøtet på trening er fulltallig, og at det derfor er mulig å «overbooke» gruppene noe. Det er også en forholdsvis stor «turn over» i disse aldersklassene. I de eldre årsklassene, fra 14 år og oppover, er frafallet fremdeles et problem. Det tynnes fort i rekkene og per i dag har vi alt for få aktive ungdommer i alderen 13-15 år for å kunne ha en stabil og stor gruppe utøvere i UM-alder om noen få år.

## Kontraktsutøvere 2018

Moss IL hadde ikke kontraktsutøvere i 2018.

## Rekrutteringslandslaget

Kappgangeren Ellen Nordqvist Sjøblom (f. 1999) ble igjen, og som eneste MIL'er - på bakgrunn av oppløftende resultater på høstparten 2017, tatt ut på rekrutteringslandslaget «Holta Runners» – mellom-/langdistanse og kappgang for 2018, og hun fikk også fornyet tillit da laget for sesongen 2019 ble tatt ut. Dessverre har helseproblemer satt en stopper for videre satsing for Ellen.

I tillegg har spydkasteren Tuva Jacobsen (f. 2002) hospitert ved flere av samlingene i for rekrutteringslandslaget i kast i 2018.

## Mesterskap 2018

### Internasjonale

#### *EM U18 Győr*

Tuva Jacobsen hadde som et av sesongens mål å greie kvalifiseringskravet i spyd på 46 m til EM U18 i Győr. Det gjorde hun med et kast på 46,28 m under KM i juni og ble tatt ut som en av to norske utøvere. Nivået i Europa er høyt, og konkurransen i Ungarn ble ikke helt som forventet eller ønsket for Tuva med tre døde kast. Likevel svært god læring og nyttig erfaring å ta med seg videre.

### Nasjonale

#### *NM innendørs, Bærum 3.-4. februar 2018*

Mathilde Karlsen Klokseth (15) gikk helt til topps i høyde uten tilløp (HUT) i kvinnenenes juniorklasse med det flotte resultatet 1,38. I tillegg ble det en hederlig 4. plass på henne i lengde uten tilløp (LUT) på resultatet 2,57.

Atcha Prommetta (19) deltok også i HUT og LUT. I herrenes juniorklasse ble det to fine 3. plasser, i HUT med resultatet 1,50 og i LUT med 3,06.

#### *UM mangekamp innendørs, Sandnes 3.- 4. mars 2018*

Astrid Skiri Refsdal (17) deltok som MILs eneste utøver. I 5-kampen ble hun nummer 5 med 3180 poeng.



#### *UM innendørs, Steinkjer 10.-11. mars 2018*

Ellen Nordqvist Sjøblom tok MILs eneste seier i mesterskapet med 7,37,66 på 1500 m kappgang i J18/19. I tillegg ble det to sølvmedaljer til MIL ved Astrid Skiri Refsdal i J17, henholdsvis i tresteg med resultatet 10,54 og i høyde med 1,60.

#### *NM Junior, Bislett 24.- 26. august 2018*

Linn Oppegaard (20) deltok på 100 m og 200 m i eldste kvinneklasse (U23), og gledelig nok ble det to 3. plasser på henne. 100 m gikk unna på 12,42 i finalen, mens hun på 200 m fikk 25,42 i finalen.

Mathilde Karlsen Klokseth (15) gjorde en god konkurranse i yngste klasse i tresteg, og fikk en fin 6. plass med resultatet 11,24.

Tuva Jacobsen (16) kastet 41,57 med seniorspydet og ble med det nummer 6 i U20.

I tillegg til disse deltok Magnus Andersen Knarvik på 100 og 200 i U20.

#### *UM, Overhalla 31. august – 2. september 2018*

5 utøvere fra Moss IL deltok, og disse kom hjem med tre medaljer. Tuva Jacobsen kastet til sølv i spyd J16 med resultatet 43,82. I tillegg fikk hun en 5. plass i diskos med 29,28 og 6. plass i kule med 10,68.

Sirianne C. Rymoens løp inn til sølvmedalje på 2000 m hinder i J18/19 med tiden 7,54,87 og en 11.

plass på 800 m på 2.27,81. Den siste medaljen kom ved Mathilde Karlsen Klokseth som hoppet seg til en bronsemedalje i tresteg J15 med 11,22. Hun deltok også i lengde og høyde og endte her på to 9.

plasser. De to siste deltakerne fra Moss var Frøya Eriksen som deltok i tresteg, lengde og høyde.

Hennes beste resultat kom i høyde hvor hun endte på den sure 4. plassen med resultatet 1,57, mens hun i tresteg ble nummer 7. Magnus Andersen Knarvik deltok på 100 og 200 m i G18/19 uten å få det helt til å stemme.

#### *Lerøylekene, Hamar 8. – 9. september 2018*

Lerøylekene er nærmest å betrakte som et regionmesterskap for 13 og 14 åringene, samtidig som det er en kretskamp mellom deltakende kretser. Østfold ble denne gangen nummer 2, kun slått av Akershus. Av de 30 utøverne på Østfolds kvote/lag var det hele 8 mossinger, og flere av disse bidro i stor grad til det fine resultatet. Medaljevinnere fra Moss var Oliver Tollefsen (G14) som vant 200 m, ble nummer 2 på 60 m, og nummer 3 på den noe uvante øvelsen 80 m hekk. Han deltok i tillegg på begge stafettene, og Sunniva Oline Klokseth (J14) som tok to bronsemedaljer i henholdsvis 1000 m kappgang og stav.

#### *Veteranaktivitet*

Vi har dessverre ikke mange aktive veteraner lenger, men de to som har konkurrert i 2018 har til gjengjeld gjort seg bemerket. Både Mariann Stenbakk og Ole Kristian Skaug har deltatt på mesterskap i både inn- og utland med gode resultater.

Ole Kristian satte ny norsk bestenotering i stav for MN75 med det imponerende resultatet 2,85 m under NM for veteraner i Stjørdal i august. Og ikke lenge etter gikk han helt til topps i samme øvelse med 2,70 m. under gigantarrangementet WMAC i Malaga. Her fikk han også vist fram allsidigheten sin,- med en sølvmedalje i lengde, en 4. plass i høyde, og en 7. plass i diskos.



#### Resultater fra veteranmesterskap:

Mesterskap innendørs	Navn	Klasse	Øvelse	Plass	Resultat
NM Veteran, Grimstad	Mariann Stenbakk	KV70	800	1	3,48,11
NM Veteran, Grimstad	Mariann Stenbakk	KV70	1500	1	7,38,20
NM Veteran, Grimstad	Mariann Stenbakk	KV70	3000	1	16,08,59
NM Veteran, Grimstad	Ole Kr Skaug	MV75	Høyde	1	1,29
NM Veteran, Grimstad	Ole Kr Skaug	MV75	Stav	1	2,18
NM Veteran, Grimstad	Ole Kr Skaug	MV75	Lengde	1	3,72
NM Veteran, Grimstad	Ole Kr Skaug	MV75	Kule	1	9,69
NM Veteran, Grimstad	Ole Kr Skaug	MV75	LUT	2	2,14

Mesterskap utendørs	Navn	Klasse	Øvelse	Plass	Resultat
NMACS 2018, Borås	Mariann Stenbakk	KV70	400	1	1,38,76
NMACS 2018, Borås	Mariann Stenbakk	KV70	800	1	3,57,18
NMACS 2018, Borås	Mariann Stenbakk	KV70	1500	1	7,43,77
NMACS 2018, Borås	Ole Kr Skaug	MV75	høyde	1	1,36
NMACS 2018, Borås	Ole Kr Skaug	MV75	stav	1	2,70
NMACS 2018, Borås	Ole Kr Skaug	MV75	lengde	2	3,78
NMACS 2018, Borås	Ole Kr Skaug	MV75	diskos	2	34,44
NM Veteran, Stjørdal	Mariann Stenbakk	KV70	800	1	3,49,76
NM Veteran, Stjørdal	Mariann Stenbakk	KV70	1500	1	7,45,65
NM Veteran, Stjørdal	Mariann Stenbakk	KV70	3000	1	16,70,60
NM Veteran, Stjørdal	Mariann Stenbakk	KV70	5000	1	28,07,91
NM Veteran, Stjørdal	Ole Kr Skaug	MV75	høyde	1	1,27
NM Veteran, Stjørdal	Ole Kr Skaug	MV75	stav	1	2,85
NM Veteran, Stjørdal	Ole Kr Skaug	MV75	lengde	1	3,76
NM Veteran, Stjørdal	Ole Kr Skaug	MV75	kule	1	10,58
NM Veteran, Stjørdal	Ole Kr Skaug	MV75	diskos	1	33,47
XXIII WMAC, Malaga/ESP	Ole Kr Skaug	MV75	stav	1	2,70
XXIII WMAC, Malaga/ESP	Ole Kr Skaug	MV75	lengde	2	3,96
XXIII WMAC, Malaga/ESP	Ole Kr Skaug	MV75	høyde	4	1,33
XXIII WMAC, Malaga/ESP	Ole Kr Skaug	MV75	diskos	7	33,15

#### Salmingkarusellen

Salmingkarusellen NFØ utgjør 7 stevner gjennom sesongen og er for barn fra 8 – 12 år. Moss IL hadde deltakere på samtlige stevner, men deltakelsen var noe ujevn. Naturlig nok hadde vi flest deltakere på de karusellstevnene vi selv arrangerte, men hadde gjerne sett at vi hadde hatt med flere deltakere også på de øvrige stevnene. 5 av våre barn deltok på 5 eller flere stevner og fikk en påskjønnelse av kretsen for det.

#### Sommerfriidrettsskole 25. – 29. juni 2018

Også i 2018 ble det arrangert sommerfriidrettsskole på Melløs for barn i alderen 6-12 år. Leder for denne var Liselotte C. Rymoen som hadde med seg våre eldste ungdomsutøvere som instruktører. Deltakerantallet var rekordhøyt, over 50 barn lærte om friidrett, og løp, hoppet og kastet seg gjennom uken. Liselotte & co fikk – vel fortjent - gode tilbakemeldinger.



## Treningssamlinger /-prosjekt

Moss IL har ikke hatt egne treningsamlinger/-opphold i 2018, men har deltatt med utøvere på kretsens Uddevallasamling i november for utøvere 15+ og på Lerøysamlingene for 13 – 14 åringene. I tillegg har vi hatt deltakere på «storsamlingene» med kretsene i landsdelen og enkelte deltakere som var med på påskesamling koordinert av NFØ.

Det har vært begrenset med treningsprosjekt i regi av NFØ i 2018, men vi har hatt med deltakere i de to prosjektene som har pågått, høyde og spyd.

Høsten 2018 har Mathilde Klokseth og Frøya Eriksen deltatt på et høydeprosjekt i regi av Oslo og Akershus med Adrian Protesa, og har trent med ham en gang i uken gjennom høsten.

I tillegg har Eva Nordqvist vært tilknyttet et prosjekt i regi av OLT Øst for prioriterte trenere basert tilknytning til rekrutteringslandslaget.

## Sosialt

Også i 2018 ble årets sosiale happening turen til Lillehammer og Veidekkelekene. Med god innsats fra trenere/oppmenn og foreldre/foresatte kunne turen gjennomføres som tidligere. Leiligheter/hytter på Birkebeineren rett ved stadion bidro til noe enklere logistikk, men det krever like fullt mye for å kunne følge opp og bespise et tjuetalls utøvere fra 12 til 19 år. Turen ble svært vellykket, både sportslig og sosialt, - så takk til alle de som bidro, enten det var med kjøring, matlaging eller bistand på banen.

I tillegg har vi hatt den årlige seansen på Malakoff med pølser, kakebord, prisdryss og premier som markerer avslutning av sesongen, samt julegrøt for alle utøvere 13 + i desember.

Vi skulle gjerne ha hatt mer fokus og flere tiltak på det sosiale planet. Det er ingen tvil om at dette er viktig for både for miljøet og kulturbygging.

## Generell oppsummering - utfordringer og vurdering av aktivitet

Klubben hevder seg fremdeles nasjonalt, og har hatt deltakere både på lokale og regionale stevner og i mesterskap. Vi ser svært gode prestasjoner og personlig fremgang hos utøvere som tar treningen seriøst, og våre utøvere har tatt medaljer i flere mesterskap. I de aldersbestemte klassene oppnådde seks utøvere 1000 Tyrvingpoeng eller mer, med utøvere som Tuva Jacobsen og Oliver Tollefsen i spissen.

Det er likevel grunn til bekymring for årene som kommer. Selv om vi har til dels meget gode utøvere i enkelte klasser og øvelser er bredden og rekrutteringen opp mot UM-alder tynn.

Vi sliter, som mange andre klubber, med å få nok trenere og oppmenn, og belastningen på de som allerede bidrar blir alt for stor. Tilbud innenfor korte løp, hopp og til dels kast finnes, om enn ikke i ønsket omfang, men for de som ønsker å løpe mellomdistanse og lenger er tilbudet ikke-eksisterende for øyeblikket. Dette er kritisk, både for rekruttering og for oss som klubb. Vi ser allerede at utøvere går til andre klubber fordi tilbudet og treningsmiljøet ikke er til stede.

For at klubben skal få den ønskede positive utvikling, både når det gjelder antall medlemmer og resultater vil det være nødvendig å ha et grunnlag å styre etter. Det er vanskelig å vurdere aktiviteten uten å ha noe å måle på. Det kan være en tanke å fastsette både kvalitative og kvantitative mål, langsiktige så vel som mer kortsiktige, for lettere å kunne vurdere om den aktiviteten vi driver er i tråd med hvordan vi ønsker at klubben skal utvikle seg. Det vil sannsynligvis være nødvendig å



prioritere ressursene på et eller flere tidspunkt, og da vil mål som er satt være en viktig rettesnor på hva som bør prioriteres.

Alt i alt, 2018 var sportslig sett et greit år for Moss Idrettslag. Vi har god rekruttering, og utøvere som hevder seg godt nasjonalt.

#### Deltakere og resultater i mesterskap:

Mesterskap innendørs	Navn	Klasse	Øvelse	Plass	Resultat
NM innendørs, Bærum	Mathilde S K Klokseth	K jr	HUT	1	1,38
NM innendørs, Bærum	Atcha Prommetta	M jr	HUT	3	1,50
NM innendørs, Bærum	Atcha Prommetta	M jr	LUT	3	3,06
NM innendørs, Bærum	Mathilde S K Klokseth	KV jr	LUR	4	2,57
UM innendørs, Steinkjer	Ellen Nordqvist Sjøblom	J 18/19	1500 KG	1	7,37,66
UM innendørs, Steinkjer	Astrid Skiri Refsdal	J 17	tresteg	2	10,54
UM innendørs, Steinkjer	Astrid Skiri Refsdal	J 17	høyde	2	1,60
UM innendørs, Steinkjer	Linn Oppegaard	K u23	200	4	26,49
UM innendørs, Steinkjer	Astrid Skiri Refsdal	J 17	kule	5	10,89
UM innendørs, Steinkjer	Linn Oppegaard	K u23	60	6	8,04
UM innendørs, Steinkjer	Vebjørn Østlie	G 18/19	800	7	2,04,14
UM innendørs, Steinkjer	Mathilde S K Klokseth	J 15	høyde	8	1,50
UM innendørs, Steinkjer	Mathias Sträng	G 18/19	1500	8	4,41,18
UM innendørs, Steinkjer	Magnus Andersen Knarvik	G 18/19	200	12	23,63
UM innendørs, Steinkjer	Eirik Ø Fredriksen	G 17	800	12	2,18,18
UM innendørs, Steinkjer	Mathilde S K Klokseth	J 15	200	15	27,45
UM innendørs, Steinkjer	Mathilde S K Klokseth	J 15	lengde	19	4,32
UM innendørs, Steinkjer	Mathilde S K Klokseth	J 15	60		8,45
UM innendørs, Steinkjer	Vebjørn Østlie	G 18/19	1500		DNF
UM mangelkamp inne, Sandnes	Astrid Skiri Refsdal	J 17	5-kamp	5	3180

Mesterskap utendørs	Navn	Klasse	Øvelse	Plass	Resultat
NM junior, Bislett	Linn Oppegaard	K u23	100	3	12,42
NM junior, Bislett	Linn Oppegaard	K u23	200	3	25,42
NM junior, Bislett	Mathilde S K Klokseth	K u20	tresteg	6	11,24
NM junior, Bislett	Tuva Jacobsen	K u20	spyd	6	41,57
NM junior, Bislett	Magnus Andersen Knarvik	M u20	100		11,63
NM junior, Bislett	Magnus Andersen Knarvik	M u20	200		24,11
UM, Overhalla	Tuva Jacobsen	J16	spyd	2	43,82
UM, Overhalla	Sirianne C Rymoan	J 18/19	2000 h	2	7,54,87
UM, Overhalla	Mathilde S K Klokseth	J 15	tresteg	3	11,22
UM, Overhalla	Frøya Eriksen	J 15	høyde	4	1,57
UM, Overhalla	Tuva Jacobsen	J 16	diskos	5	29,28
UM, Overhalla	Tuva Jacobsen	J 16	kule	6	10,68
UM, Overhalla	Frøya Eriksen	J 15	tresteg	7	10,56
UM, Overhalla	Mathilde S K Klokseth	J 15	høyde	9	1,52
UM, Overhalla	Mathilde S K Klokseth	J 15	lengde	9	4,87
UM, Overhalla	Sirianne C Rymoan	J 18/19	800	11	2,27,81
UM, Overhalla	Magnus Andersen Knarvik	G 18/19	100		12,06
UM, Overhalla	Magnus Andersen Knarvik	G 18/19	200		24,04

