



Friidrettslaget
AKS-77
Årsmøte 2014,
den 16. mars kl 18.00
på Knarvik ungdomsskule





SAKSLISTE

Stad: Knarvik ungdomssule

Dato: 16. mars 2014

Sak 1 Godkjenning av innkalling og saksliste

Sak 2 Opprop

Sak 3 Val av møteleiar og referent

Sak 4 Årsmelding

Sak 5 Rekneskap 2013

Revidert rekneskap er vedlagt. Gjennomgang

.1 Knarvikmila

.2 FIL AKS-77

Sak 6 Budsjett 2014

Styret sitt forslag til budsjett 2014 er vedlagt. Gjennomgang

.1 Knarvikmila

.2 FIL AKS-77

Sak 7 Innkome forslag

Sak 8 Val

.1 Valkomiteen gjennomgår sitt forslag

.2 Styret gjennomgår sitt forslag til revisorar.

.3 Styret gjennomgår sitt forslag til valkomité.



Sak 4. Årsmelding

Leiaren har ordet:

Me i FIL AKS-77 har som mål at born og unge skal oppleve at det er kjekt å være med i FIL AKS-77. Vårt miljø skal være ope og inkluderande og me trur at eit godt miljø er ein forutsetning for sportsleg suksess. Klubben skal vidare leggja til rette for at veteranane kan få driva friidrett nasjonalt og internasjonalt. Klubben har som mål at utøvarane våre skal markere seg godt på lokale, nasjonale og internasjonale stevner.

Utøveren som ynskjer å satse på friidrett skal få gode muligheter til det i FIL AKS-77 og klubben skal leggja til rette for topp-prestasjonar i den grad utøvarane ynskjer det og er villige til å satsa. Klubben gjev tilskot i form av stipend som kan brukast til reiser og opphald til utøveren med sportslig suksess.

FIL AKS-77 har som mål å bidra til å fremja friidretten i Knarvik, Seim og Alversund samt i tilstøytane område og at alle som har lys til å driva friidrett skal få mulighet til det og til å delta på stevner.

Klubben ynskjer å vera godt leia og administrert. Utøveren, trenerer og foreldre skal oppleve at FIL AKS-77 er ein god klubb å vera medlem i samt ein veldriven klubb.

Klubben arbeider kontinuerlig med å auka foreldreengasjementet, og foreldra skal involveras i klubben sitt miljø, arrangementa og barn sine aktiviteter.

FIL AKS-77 skal vera arrangør av månadlege banestemner og KnarvikMila. I tillegg skal me søkja å verta arrangør av større nasjonale stemner. Me skal vera profesjonelle arrangørar og ha tilstrekkeleg med kvalifiserte funksjonere og dommarar.

Klubben skal vera synleg i friidretten i Hordaland. Klubben sine tillitsvalte skal delta på kretsen sine arrangement og kurs og utøveren skal hevde seg godt i konkurransen med andre klubber.

FIL AKS-77 skal ha fokus på en langsiktig og god økonomistyring, slik at dette kan vera med å bidra til at me når måla våre. Hovedinntektskjelda er og skal vera KnarvikMila, og den dugnadsinnsatsen som vert lagt ned i dette arrangementet er avgjerande for at me kan driva på det nivået me er på no. Øvrige inntekter er sponsorinntekter knytta til banestemner, øvrige dugnadsarbeid, startkontingent på banearrangement og medlemskontingent.

KnarvikMila er eit så stort arrangement at det krev store menneskelege ressursar gjennom heile året. Det er difor valt eit eige styre for KnarvikMila som har som oppgåve å gjennomføra arrangementet innanfor rammer gitt av årsmøtet. KnarvikMila med



styret og dagleg leiar Helge, samt John og Lilly har også i 2013 gjort ein framifrå jobb. Ei stor takk til alle involverte for eit vel gjennomført arrangement!

For at klubben også i 2014 skal kunna halde oppe aktivitetsnivået som i 2013 er me avhengig stor dugnadsinnsats frå våre trufaste og godt kompetente trenarar og hjelpearar. I 2013 har me klart å rekruttera fleire nye personar innan denne gruppa. Me vil her spesielt ynskja Stein-Håkon Braathen velkomen til oss.

Klubben fekk i år stipend frå Gjensidige som vil dekkja kostnadene til ny høgde- og stavmatte. Kommunen bevilga midlar på budsjett for 2014 til rehabilitering av banedekket mm på Knarvik stadion. Dette vil bety at me snart vil kunna arrangera nasjonale stemner att i alle øvingar på Knarvik stadion. Dette gler me oss stort til!

Ein stor og inderlig takk til alle dykk som har bidratt til eit flott friidrettsår i FIL AKS-77 i 2013.

Styret har vore organisert slik i 2013:

<i>Marit Aase</i>	<i>Leiar</i>
<i>Kjetil Iden</i>	<i>Nestleiar</i>
<i>Ann- Christin Erlandsen</i>	<i>Ansvar klubbdrakter og kontaktperson born/ungdom /foreldre</i>
<i>Jarle Sæbø</i>	<i>Sportslig leder</i>
<i>John Flatøy</i>	<i>Sekretær, ansvar for søknader og rapportering</i>
<i>Erna Fosse</i>	<i>Kasserar, ansvar rekneskap og budsjett</i>
<i>Ottar Skår</i>	<i>Bane/ utstyr</i>
<i>Arne Reigstad</i>	<i>Bane/utstyr, kontaktperson anleggseiar</i>

Lukke til med friidrettsåret 2014!

Marit Aase, leiar



Årsmelding for Yngste gruppen

1. Sted

Treningen foregår ved Knarvik stadion i vår/sommer/høst sesongen og i Nordhordlandshallen om vinteren hver tirsdag kl.18:00 - 19:00.

2. Medlemmer

Det var ved nyttår mellom 20 - 35 barn på hver trening.

3. Trenere

Det er 2 faste trenere.

- Ottar Skår
- Jarle Sæbø

Foreldre gruppen gjør en fantastisk innsats med og hjelpe til både før ,under og etter trening.

4. Treningene

Treningen starter med oppvarming (jogge, stiv heks osv.)

Deretter fordeles de rundt på ulike stasjoner.

Vi ønsker at denne treningen skal være preget av friidrettsforbundet sine føringer for barnefriidrett. Dette er mellom annet:

- Friidrettsaktiviteter for barn skal være allsidig idrettsopplæring, der elementer fra mange ulike idretter og aktiviteter i godt tilrettelagte miljø, spiller en sentral rolle.
 - Friidrettsaktiviteter for barn skal være lekorientert, fordi leken er barns måte å lære på.
 - Fri, egenstyrt lek innenfor rammen av tilgjengelig utstyr og arealer, viser seg å gi et høyere aktivitetsnivå og fører til økt kreativitet og spontanitet enn voksenstyrte aktiviteter
 - Ros og positive tilbakemeldinger er viktig for at barn skal oppleve mestringsglede.
(www.friidrett.no/barnogungdom)
- 10 min oppvarming.
 - 40 min med høyde ,lengde ,hekke løype ,balanse ,hinder løype osv.
 - 10 min med staffet.

Jarle Sæbø, trener og oppmann



Årsmelding for mellom gruppen

1. Sted

Treningen foregår ved Knarvik stadion i vår/sommer/høst sesongen og i Leikvang hallen om vinteren hver tirsdag og torsdag kl.18:00 - 19:30.

2. Medlemmer

Det var ved nyttår mellom 20 - 30 utøvere fra 10 - 15 år på hver trening.

3. Trenere

Det er 7 trenere.

- Ørjan Svendsen
- Arne Reigstad
- Grethe Thorsheim
- Ottar Skår (ute sesongen)
- Gunn Torhild Ramslien
- Endre Reigstad
- Stein - Håkon Braathen

4. Treningene

Ørjan lagde treningsprogram , tirsdager er det lang intervall og torsdagen er det kort intervall.

Begge dager starter med oppvarming,drill øvelser og stigningsløp.

Etter løpsøvelsene blir utøverene fordelt på tekniske øvelser.

Stein Håkon tar med seg de som ønsker spenst og sprint trening.

Det er i tillegg mulig og trene spenst trening i Nordhordlands hallen om lørdagene.

5. Trenings samling

Det ble ikke holdt noe trenings samling i 2013 , dette er noe vi prøver og få til i 2014. Vi reiste en flott gjeng til strandebarm og hadde en sosial samling.

5. Stevner

Utøverene i AKS-77 har deltatt på en rekke stevner, nevner noen:



Arrangement	Gull	Sølv	Bronse
Gneistspelene	6	5	3
AKS-lekene	14	5	3
Bergenslekene	6	4	2
Framolekene	3	7	4
Gneistspelen	5	6	2
Hardanger Friidrettsfestival	4	7	7

Kretsmesterskap 2013		
Navn	Øvelse	Plassering
Mariell Hellestveit	200m	Gull
	Lengde	Gull
	600m	Gull
	60m	Sølv
Ruben De Jong	Diskos	Gull
	Kule	Sølv
Elida Svendsen	Høyde	Bronse
Andrea Thorsheim	60m	Sølv
	Slegge	Sølv
	Spyd	Sølv
	600m	Bronse
	Tresteg	Sølv



TRIPPELMEISTER: Mariell Hellestveit vart kretsmeister i tre øvingar på Fana stadion i helga. (Private foto)

Mange lokale kretsmeistrar

I helga vart det arrangert kretsmeisterskap i friidrett på Fana stadion, og utøvarane frå AKS-77 beit godt ifrå seg. Tre av dei er no tatt ut til kretskamp i Byrkjelo.

ENDRE HOPLAND
endrehopl@vostland.no

Mariell Hellestveit (12) imponerte stort på Fana stadion. Den talentfulle jenta gjekk til topps på 200 meter, 600 meter og i lengde. I tillegg vart det ein flott andreplass på 60 meter. Mariell er no ein av dei 12-åringane i landet som gjer det best på friidrettsbana, noko som er svært imponerende.

Men det var ikkje berre Mariell som gjorde sine saker bra denne helga. Ruben De Jong (13) slo til med gull i diskos og sølv i kule, medan Oskar Brattetaule (15) tok gull på 600 meter og fjerdeplass på 60 meter.

Ulrik Gabriel Erlandsen (14) er god i alt som skal kasta langt, og



BRONSEVINNAR: Elida Svellingen Svendsen på veg over lista. Det vart til slutt bronse i høgde på Elida.

i helga vart han kretsmeister i både diskos og spyd. I tillegg tok han andreplass i slegge, kule og på 600 meter.

I 16-årsklassen fekk AKS-77 to kretsmeistrar. Lasse Nordahl vart nummer ein på 800 meter, medan Christoffer Sandven gjekk til topps på 100 meter.

Andrea Thorheim (12) var den av dei lokale deltakarane som var med i mest øvingar. Ho teikna seg for fire andreplassar, i tresteg,

60 meter hekk, slegge og spyd. Elles vart det ein tredjeplass på 600 meter, fjerdeplass i høgde og lengde, femteplass i kule og sjuandeplass på 60 meter.

Fvte Kalnes Dencher (12) noterte seg for to fjerdeplassar på 200 meter og 600 meter, og to sjetteplassar i kule og på 60 meter. Elida Svellingen Svendsen i same klasse tok på si side ein tredjeplass i høgde, ein sjuandeplass i



KRETSKAMP: Ruben De Jong, Ulrik Gabriel Erlandsen og Oskar Brattetaule alle kretsmeistrar i helga. No skal dei representera Hordaland i kretskamp.

lengde, ein tiandeplass på 200 meter og ein tolvteplass på 60 meter. Den siste AKS-77-utøvaren i 12-årsklassen, Margit Amalie Jessendal, sprang inn til ein ellevteplass på 60 meter, og noterte seg for ein niandeplass i lengde.

Ørjan Svendsen i friidrettsklubben melder elles om mange fine, personlege rekordar, og jamt over god stemning på Fana stadion denne helga.

For nokon av friidrettstalente dei gode prestasjonane klevensar nok så umiddelbart. Både Oskar, Ruben og Ulrik nemleg tatt ut til kretskamp 13- og 14-åringar i Byrkjelo, er det berre dei beste utøvarane kretsen som vart tatt ut, i konkurransen mot dei andre idrettskretsane.



6. Statistikk

Landsoversikt innendørs 2013 (10 beste)		
Navn	Øvelse	Plassering
Mariell Hellestveit	200m	10
	Høyde u/tilløp	1
	Lengde m/tilløp	6
	Lengde u/tilløp	9
Ulrik Gabriel Erlandsen	800m	2
Andrea Thorsheim	60m hekk	3
	Høyde u/tilløp	4
	Lengde m/tilløp	5
	Lengde u/tilløp	3
	Tresteg m/fart	1

Landsoversikt utendørs 2013 (10 beste)		
Navn	Øvelse	Plassering
Andrea Thorsheim	40m	4
	800m	9
	60m hekk	8
	200m hekk	2
	Høyde	9
	Tresteg	4
	Diskos	6
	Spyd	1
	Slegge	4



Mariell Hellestveit	80m	8
	200m	8
	600m	6
	800m	3
	Lengde	7
Evie Kallnes Dencker	600m	5
	800m	4
Hedda Hauge Aasgård	800m	6
	Slegge	8
Ulrik Gabriel Erlandsen	3000m	3
Jan Henning Merkesdal	Slegge	5
	Vektkast 9,08 kg	4
	Vektkast 7,26 kg	1
Ruben De Jong	Diskos	3
	Vektkast	1
Hans Jørgen	Diskos	7

Jarle Sæbø, oppmann



Årsmelding for mellom- og langdistansegruppe

2013 har vært et lite 'mellomår'. Flere av utøverne som trente jevnlig sammen i 2012 har reist eller sluttet. Imidlertid har Øystein Aamli startet opp igjen med sin trening, og det er svært inspirerende for alle! Tarjei Matre har fin framgang, det samme har Karen Johanne Jøsendal. Lasse Nordal har flyttet et stykke for å gå på skole, men er fremdeles innstilt på å trene og delta for AKS 77.

Ulrik Gabriel Erlandsen har trent jevnlig sammen med eldre utøvere i 2013, det vil vi helt sikkert se resultater av i 2014, han er en svært talentfull løper.

Og så er det vanskelig å skryte nok av de mer erfarne løperne som Bjørn Løvik, Steinar Molland, Ove Morken og Kjetil Iden, det gir alltid ekstra 'trøkk' når en eller flere av dem er med!

Både på jente- og guttesiden har det vært fine resultat i de lokale stafettene.

Også i 2013 var det en liten gjeng som dro til Portugal på treningsleir. Været var perfekt til å trene, og prestasjonene på banen stod ikke tilbake for noen.

Vi har et samarbeid med enkelte lag innen fotballen, og har med jevne mellomrom fotballspillere som slutter med fotball, for å bli gode friidrettsutøvere. Vi merker oss at både Christoffer Sandven og Mats Vatnøy kommer direkte fra NBK til elitenivå i norsk friidrett!

For de utøverne som ønsker det, er støtte ordningene fra AKS77 solide også i nasjonal sammenheng. Styret har satt et tydeligere fokus på sammenhengen mellom leverte resultater og nivå på økonomisk støtte, det er en god måte å håndtere dette på, og bør være en inspirasjon for alle som har planer om bli god!

Ola Jøsendal, trener og oppmann



Årsmelding for kvinner veteran

Gruppa har hatt tre treningar i veka. Mandag, onsdag og fredag. Vinterhalvåret har me trent inne ein dag i veka. Me har fått bruke treningsrommet i (Nordhordlandshallen) Det er me godt nøgd med.

Våren 2013 (til påske) innetrening kvar mandag kl. 19:30 - 20:30.

Hausten 2013 (frå november) innetrening kvar mandag kl. 19:30 - 20:30.

Reidun Sæbdal er instruktør på innetreninga.

I vinterhalvåret gjennomfører vi utetrening for det meste i trimløypa ved idrettsbana.

Fredag går turen til Frekhaug.

I sommerhalvåret tar vi litt lengre turar, og bruker som oftast terrenget/fjellet.

For å krydra aktiviteten litt reiste ein gjeng av veteranane til Afrika hausten 2013 for å bestige 3 fjell i Tanzania og Kenya. Flott tur og mange utfordringar der vi innimellom bevega oss godt utanfor komfortsona.

Frammøte er godt, både på ute og innetreningar. Det er ein fast gjeng på mellom 10 - 15 personar som deltek.

Medlemmane tek kvart år del i dugnadsarbeid for Knarvikmila.

Me har som mål å bevare ei fysisk, og psykisk god helse i eit positivt miljø.

Reidun Sæbdal, trenar

Årsmelding for menn veteran

Veteranane i AKS har gjennom 2013 hatt felles treningar to til tre gongar i veka. Sjølv om det ikkje alltid har vore den store oppslutninga der, er det fleire som også held seg i brukbar form ved eigentrening. Det er ei stadig eldre veterangruppe i AKS som tynnast ut i rekken. Deltaking på bane er det ikkje så stor interesse for lenger. Men nokre «unge» veteraner er registret i trening, og ein håper at desse skal ta over den gode tradisjonen AKS-77 har hatt på veteransida gjennom mange år.

Litt oppsummering av året 2013:

I veteranserien vart vi nr. 6 i 1. divisjon. (2012 vart vi nr 5).

Vi deltok i ein stafett, Fri stafetten, der vi vart nr. 2 med eit superveteranlag.



Fleire utøvarar har delteke i div. stevner gjennom sesongen. Bl.a:

- NM innandørs i Haugesund 1.- 3. mars.
- EM innandørs i San Sebastian, Spania 19.-24.mars
- KM terrengløp, Bergen 6.april
- Nordisk meisterskap, Moss 28.-30. juni
- NM mangekamp, Knarvik 3.-4. september
- NM, Gloppen 9.-11. september
- NM halvmaraton, Knarvik 31.august

Her har vi oppnådd fleire gode plasseringar og resultat.

Blant veteranane er det ein ultarløpar, Per Audun Heskestad som har gjort det særdeles bra i lange løp.

I tillegg har fleire delteke på lokale stevner og løp.

Harald Nygård, oppmann



Årsmelding for KnarvikMila

Styret har vore samansett slik:

Helge Brekke, Styreleder
Atle Austrheim, Nestleder
Tone Gunn Solsvik, Sekretær
Harald Øvstegård
Jorunn Magrete Blindheim
Harald Nygård
Magnar Løvik

Tal styremøte: 16 stk.

Tal saker: 136 stk.

Tal gruppeleiar møte: 3 stk.

Samarbeidsmøte med Lindås kommune: 3 stk.

I 2013 fekk KnarvikMila utarbeidd:

- Nytt design
- Ny logo
- Nye nettsider

Det var ein tidkrevjande prosess.

Utan økonomisk støtte frå Hordaland Fylkeskommune og Innovasjon Norge hadde det vore uråd og gjennomført dette « ansiktsløftet».

Gjennomføringa av sjølv arrangementet gjekk fint, og når det i tillegg vart sett ny deltaking rekord på løpa, over 7500, må ein vera nøgd. Totalt var det 15.000 besøkjande.

Spesielt var det kjekt å oppleva dei gode attendemeldingar på NM i halvmaraton.

I samband med premieutdelinga var det flott show på Knarvik Stadion. Mange utøvarar sa at det var den flottaste premieutdelinga dei hadde vore på.

Utan godt samarbeid med mange lag og organisasjonar, hadde det vore uråd å gjennomført arrangementet på ein så god måte.

Knarvik ungdomsskule er ein viktig samarbeidspartnar i Etiopiaprojektet. Utan skulen sin medverknad hadde ikkje projektet vorte så vellukka .Projektet har vore med og heva Knarvikmila sitt omdøme.

I 2013, som tidlegare år, har det vore reportasjar om projektet i mange TV - kanalar i Europa og Afrika.



Når det gjeld samarbeid, er det og viktig å nemna det gode forholdet me har hatt med Lindås kommune siste året. Samarbeidet har aldri vore betre enn i 2013. Det gjer at det er langt lettare å arbeida med Knarvikmila

Om heilheitsinntrykket er godt, er det enkle ting me har stort forbedringspotensiale . Ei får trøsta seg med det gamle ordtaket» Sjølv den største meistar kan gjera feil» Med dei utfordringane me har og vilje til forbedringar i alle ledd i KnarvikMila - organisasjonen, klarar me å få eit enda betre arrangement i framtida.

Knarvikmila sin verdi sett i eit samfunnsperspektiv.

Det er ei stor æra for Knarvikmila å oppleva den posisjon og verd «Mila» har fått for nærmiljøet, kommunen og regionen.

KnarvikMila/FIL AKS - 77 kan vera glade og stolte over at det offisielle Nordhordland i reiselivssamanheng, har peika ut KnarvikMila som fyrstårn nr. 1 både som markedsførar og omdømebyggjar av regionen. Dette gjeld både i inn - og utland.

Frå bedrifter er påpeikt:

KnarvikMila påverkar folk sitt val av «Livsarena» Når folk i dag skal skifta jobb, er det ikkje berre løn og bustad som er avgjerande. Fleire og fleire ser og etter ein stad som har:

- Eit rikt kulturliv
- Gode fritids-og friluftstilbod
- Gode og trygge oppvekstmiljø

KnarvikMila har også i 2013 trekt fram kor viktig det er for ein kommune/region å kunna tilby enkeltmenneske slike trivselstilbod og verdjar. Me er difor ekstra glade for slike gode attendemeldingar og verdsetjing av arbeidet me gjer

Takk til alle som har bidrege til eit godt arrangement, me kan vera stolte av kva me har fått til i fellesskap.

Knarvik 07.03.2014

Helge Brekke
-styreleiar-



Arrangement som klubben har stått for

- AKS-leikane, 25. mai
- Treningssamling, 25. og 26. juni på bana.
 - Ca 30 deltakarar. Godt tiltak som bør bli eit årleg arrangement om det er mulig å skaffa trenarar og funkjonærar som kan stå for opplegget.
- NM i kastfemkamp for veteran, 3. august
- NM halvmaraton, 31. august
- KnarvikMila, 24. august - 1. september
- Interkretskamp mellom Rogaland, Hordaland, Sogn og Fjordane og Møre og Romsdal (250-300 friidrettsutøvarar)
 - Avlyst pga baneforholda.
- KM veteran 7. og 8. sept. på Arna Stadion, medarrangør
- 6 stk seriestemner utandørs
- 3 innandørsstemner

Krets- og forbundsdommarkurs

John Flatøy, Endre Reigstad og Ørjan Svendsen har gjennomført kretsdommarkurs. Marit Aase har gjennomført forbundsdommarkurs.

Banedekket, kontorlokaler og sekretariat samt tidtakarbu

Klubben har arbeidd jamt og trutt for å informera om svikt i dei tekniske forhold kring bana som har medført at FIL AKS-77 ikkje har kunna arrangert fullverdige friidrettsstemner i dei siste åra. Gleda vart derfor stor då kommunen avsette midlar til rehabilitering av banedekke på budsjett for 2014. FIL AKS-77 er representert med Arne Reigstad i prosjektgruppa som kommunen har sett ned. Arne representerer også kretsen ved anleggsutvalet.

Klubben arbeider no vidare med at sekretariatforholda på bana vert oppgradert. Slik det er no er det ikkje lokaliter som dekkjer friidrettens behov med omsyn til stemne kontor og kontor knytta til tidtakarsystemet. Klubben vil arbeide vidare med dette og sjå om me kan få til ei løysing der FIL AKS-77 tilbyr dugnadsinnsats i eit fellesprosjekt med kommunen. Lokala vert også brukt av kommunen sjølv ved skulane, fylkeskommunen ved skulane og og øvrige klubbarrangører .



Medlemstal og aktivitetstal 2013

Antall registrert (medlemstal/aktivitetstal)

Kjønn	Kvinner					Menn					Totaler
	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	
Alderstrinn											
Medlemmer	8	22	18	2	12	9	19	12	0	24	126
271 Friidrett											
Aktive medlemmer	8	22	18	1	0	9	19	12	0	15	104
Herav funksjonshemmede	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
275 Kappgang											
Aktive medlemmer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Herav funksjonshemmede	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
276 Turnarsj											
Aktive medlemmer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Herav funksjonshemmede	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0