



# **Bryne friidrettsklubb**

Årsmelding frå 2009  
for årsmøtet 18. februar 2010

# Årsmelding for 2009

Administrativt.....	2
Styret sitt arbeid .....	2
Tillitsvalte for perioden.....	2
Trenarar og oppmenn 2009 .....	3
Økonomi.....	4
Dømmarar pr. 01.01.2010 .....	4
Årsmelding for friidrettsåret 2009.....	4
Sportsleg oversikt i Bryne FIK 2009.....	5
Deltaking .....	5
Klubbrekordar i 2009 .....	5
Beste resultat 2009 .....	6
Innsatspokalar 2009.....	6
Deltaking i viktige stemne.....	6
Treningsgruppene.....	9
Gruppe 6-9 år .....	9
Gruppe 10-12 år .....	10
Gruppe 13 år og eldre.....	11

## Administrativt

### **Styret sitt arbeid**

Styret i Bryne Friidrettsklubb har i 2009 hatt 7 styremøte og behandla 69 saker. Me har og i år har arbeidd med planlegging av stemner, økonomi, sponsorar og dugnader. BFIK-informasjonshefte vart distribuert – ein del omarbeidd ift tidlegare år. Klubben bytta til internettbasert løysing som påmeldingsrutine til eigne stemne (Klubben Online Internett). Det vart ved årsskifte i 2008/2009 laga til eit BFIK-materialrom i Timehallen (vegg/dør/reolar).

BFIK deltok i februar på Kontaktkonferansen 2009, arrangert av Time kommune. Klubben er representert med varamedlem i Time Idrettsråd, vald inn i mars 2009. BFIK, i samarbeid med Norsk Friidrett Rogaland, gjennomførte klubb utviklingskveld den 31. mars og 10. november. BFIK var representert på tillitsmannsmøte i Norsk Friidrett Rogaland den 19. november i Stavanger. Klubben arrangerte Jærbladcupfest søndag 25. oktober i Bryne Mølle. Klubben sørgja for at alle trenarane hadde politiattest og bevitna/protokollerte dette i tråd med nye krav frå 1.1.2009 for alle som arbeider direkte mot barn.

### **Tillitsvalte for perioden**

Leiar	Rune Dirdal
Nestleiar	Ørjan Daltveit
Styremedlem	Bjørn Reiten (økonomileiar)
	Willy Ulvang (sportsleg leiar)
	Henning Blitzner (arrangementsleiar)
Varamedlem:	Kristin Rasdal Håland (for sportsleg)
	Elsa Djuve Jerstad (materialrelaterte oppgåver)
	Inger Aareskjold Salte (premier/dugnader)

Ungdomsrepresentant	Ingrid Mauland	
Revisor	Tron Solberg	
Valkomit�	Knut Mauland (leiar), Elin Djuve, Oddbjørn Øfsteng	
Idrettsmerkeutval	Ikkje oppnemnt	
Foreldrekomit�	Ikkje oppnemnt	
Styremedlem Norsk Fridrett Rogaland		Ingen

### **Trenarar og oppmenn 2009**

6 – 9 år	Marie Kvame	innetrening til sommaren
	Hilde Pedersen	innetrening til sommaren
	�se Hobberstad Hetland	innetrening til sommaren
	Inger Aareskjold Salte	utetrening til sommaren
	Geir Olsen	utetrening til sommaren
	Trine Skaret	utetrening til sommaren
	Henriette Braut Brunnes	utetrening til sommaren
	Helge Farbrot	etter sommaren
	Trine Skaret	etter sommaren
	Henriette Braut Brunnes	etter sommaren
10 – 12 år	Elin M. Johannessen	oppmann f�r sommaren
	Siv Anette Eiane	oppmann etter sommaren
	Osvald Kvam	måndagar
	Erik Salte	måndagar
	Steinar Bottenvik	måndagar
	Gry Marita Braut	onsdagar (til oktober)
	Monica Penne Norheim	onsdagar
	Elin Djuve	onsdagar (fr� oktober)
	Rune Dirdal	onsdagar (fr� oktober)
	Monica Penne Norheim	oppmann
13 �r +	Som for 10 – 12 år pluss	
	Elin Rasdal Vik	torsdagar
	Kristin Rasdal Håland	torsdagar
	Rita Rosseland Johansen	fredagar på Lye
	Willy Ulvang	oppmann
Sprintgruppe	Steinar Bottenvik	måndagar
	Atle Aarre	måndagar og onsdagar
	Karen Aarre	måndagar og onsdagar
	Rita Rosseland Johansen	fredagar
	Willy Ulvang	oppmann

## **Økonomi**

Klubben har ei samla omsetning i 2009 på om lag 200.000. Det er eit positivt driftsresultat på om lag 15%. Klubben har relativt solid økonomi med aukande positiv eigenkapital.

### **Dommarar pr. 01.01.2010**

Lauritz Heskje	forbundsdommar, forbundsstartar
Henrik Rosseland	forbundsdommar, kretsstartar
Inger Åse H. Braut	kretsdommar, kretsstartar
Steinar Bottenvik	forbundsdommar, kretsdommar, kretsstartar

### **Kretsdommarar**

Svein Georg Sangolt	Geir Nilsen	Geir Strømmland
Inger Johanne Rørheim	Steinar Bottenvik	Torunn Gudmestad
Arnstein Jonsbråten	Anne Gro R. Salte	Osvald Kvam
Thor Magne Løge	Erling Dag Braut	Erik Sveinsvoll
Njål Horpestad	Odd Arne Pollestad	Asbjørn Undheim
Ingvild Kaldahl Bottenvik	Arild Sandstøl	Gry Marita Braut Håland
Ole Martin Ulvang	Willy Ulvang	Kirsti Selle Ulvang

## **Årsmelding for friidrettsåret 2009**

Årets arrangement i klubben sin regi har vore Innandørsstemnet/KM i hopp utan tilløp, Sandtangløpet, Sandtangstafetten og Jærbladcup før sommarferien. Etter ferien vart Krets-/klubbmeisterskap, Bryneleikene og Kaststemne arrangert.

Bryne Friidrett sine utøvarar har også dette året deltatt i ei rekkje stemne rundt om i landet i tillegg til våre egne stemne - viser til oversikten seinare i årsmeldinga som angir utøvarar med resultat på dei ulike stemna.

På vegne av klubben vil eg og dette året rette ein stor takk til alle som bidreg med i dugnaden som drifta av Bryne Friidrettsklubb er. Takk til alle trenarane i klubben som legg ned ein kjempeinnsats. Ein stor takk til våre dommarar startarar og funksjonærar som har vore me oss på våre stemne og har delteke for Norsk Friidrett Rogaland i deira arrangement. Takk til alle i og rundt klubben som gjør ein innsats med dugnad under Jærdagen, Jentebølgen og andre dugnads-/flyttarbeid. På årsfesten fekk Knut Mauland tildelt pris som årets Hårek for god innsats gjennom fleire år. Det vart ikkje delt ut Florry-pris i 2009. Ein ekstra stor takk til Osvald, som legg ned mykje arbeid for klubben!

Takk skal de ha, alle som bidreg med å holde hjula i gang!

Bryne 7. februar 2010

Rune Dirdal  
Leiar

# Sportsleg oversikt i Bryne FIK 2009

## Deltaking

104 utøvarar har i alt 1137 startar i året 2009. Mot rekordåret 2008 er det ein liten nedgang i tal på utøvarar på 17, men ei auke i tal på startar på 59. Så også 2009 kan kallast eit rekordår. Mange utøvarar har utmerka seg og oppnådd gode resultat. Vebjørn Kaldahl Bottenvik med sitt spydresultat under NCC-lekene på Osterøy må nemnast spesielt. Med resultatet 50,26 oppnådde han årsbeste i sin årsklasse og ble tatt ut av olympiatoppen til eit opplegg for hans årsklasse.

## Klubbrekordar i 2009

Chris Andrè Kjærland Midttveit G15	1500 m hinder	4.55,09	
	2000 m	6.21,96	
	3000 m	10.11,29	
Vebjørn Kaldahl Bottenvik G14	Spyd 600g	50,26	
	Slegge 4 kg	37,77	
	Diskos 1 kg	39,93	
Lars Djuve Båtsvik G12	Tresteg	8,96	
Sondre Norheim G12	200 m	30,09	
	600 m	1.45,70	
Ingrid Mauland J17	Tresteg	10,04	
Liv Rasdal Håland J15	300 m hk	49,81	
	Slegge 3 kg	16,21	
Sara Dorthea Jensen J13	600 m	1.51,91	
Tonje Øfsteng J12	Tresteg	9,46	
	600m	1.49,65	
	1500m	5.54,5	
	J11 Høgde u.t.	1,10	17.12.2008
Seline Rasdal Håland J11	Slegge 2 kg	16,74	
Elin Rasdal Håland KV 40-44	Maraton	3.13,12	
Kristin Rasdal Håland KV 40-44	1500m	5.08,09	
	Kule (4kg)	6,66	
Hallgeir Hansen MV 50-54	Maraton	3.03,33	
Harald Sel MV 65-69	Halvmaraton	1.47,00	
	Maraton	3.53,14	
	6-Timers løp	60775m	

## **Beste resultat 2009**

Vebjørn Kaldahl Bottenvik G14                      Spyd (600g)                      50,26                      1042 poeng

## **Innsatspokalar 2009**

Chris André Kjærland Midttveit G15  
Ingrid Mauland J17

## **Deltaking i viktige stemne**

### **London maraton**

Her var 2 utøvarar frå Bryne FIK med:  
Elin Rasdal Vik og Kristin Rasdal Håland

### **NM i 6 timers løp**

Harald Sel MV 65-69 nr. 2.

### **UM innandørs i Stangehallen (15 år →)**

Her hadde Bryne FIK med 3 utøvarar:

- Liv Rasdal Håland J15 nr. 7 i heat på 60m og 17 i kule.
- Kirsti Selle Ulvang J15 nr. 4 i lengde, 5 i heat på 60m og 3 i heat på 200m.
- Ingrid Mauland J17, nr. 4 i lengde, 5 på 60m hekk og 6 i tresteg.

### **UM på bane, Nadderud (15 år →)**

Bryne FIK hadde med 3 av 4 kvalifiserte utøvarar i UM:

- Chris André Kjærland Midttveit G15 ble nr. 4 på 1500m hinder og 14 på 2000m.
- Liv Rasdal Håland J15 ble nr. 4 i tresteg.
- Kirsti Selle Ulvang J15 ble nr. 5 i heat på 200m, 15 i lengde og ikkje teljande resultat i tresteg.

### **NCC- lekene, Osterøy (13 og 14 år)**

3 utøvarar frå Bryne FIK var tatt av kretsen for å representere Rogaland i NCC- lekene på Osterøy:

- Vebjørn Kaldahl Bottenvik G14 vann i spyd og stav, ble nr. 2 i slegge og 4 i diskos.
- Amalie Daltveit J13 nr. 5 i lengde, 6 i tresteg, 7 på 200m og 12 på 60m.
- Sara Dorthea Jensen J13 nr. 6 i spyd, 7 i tresteg, 9 i lengde og 11 på 200m.

### **Sør Norsk meisterskap innandørs, Kristiansand**

4 utøvarar frå Bryne FIK deltok.

- Liv Rasdal Håland J15 nr. 4 i lengde og på 60m hekk, nr. 3 i heat på 60m.
- Kirsti Selle Ulvang J15 nr. 1 i heat på 60 m og totalt nr 3 og 9 i lengde.
- Ingrid Mauland J17 vant lengde, nr. 2 på 60m hekk og i kule.
- Ida Undheim J17 vant kule.

## **KM i hopp utan tilløp i Egersund (13 år →)**

Berre ein utøvarar deltok frå Bryne FIK:

- Kirsti Selle Ulvang J15 vann lengde.

## **KM på bane, Lye (13 år →)**

10 utøvarar frå Bryne FIK deltok i KM på Lye:

- Alvilde Time Blitzner J13 nr. 7 på 60m hekk og i kule
- Amalie Daltveit J13 nr. 3 i lengde
- Sara Dorthea Jensen J13 nr. 4 på 200m og 800m og 6 på 60m hekk
- Vilde Rugland Jonassen J13 nr. 5 på 800 m
- Vebjørn Kaldahl Bottenvik G14, nr. 2 i kule og 3 i lengde
- Beate Haus J14 nr. 3 på 800m
- Liv Rasdal Håland J15 vann tresteg for kvinner senior
- Kirsti Selle Ulvang J15 vann 100m kvinner senior, 200m og lengde i J15
- Chris André Kjærland Midttveit G15 nr. 2 på 800m
- Henrik Solheim G15 nr. 3 på 100m

## **Mailekene i Haugesund**

Bryne FIK deltok med heile 19 utøvarar i Haugesund. Det er lenge sidan Bryne FIK har hatt så mange utøvarar på Mailekene. Mange av utøvarane fekk også plass på sigerspallen:

- Thea Daltveit J11 nr. 3 på 600m
- Seline Rasdal Håland J11 nr. 2 i lengde
- Ester Djuve Jerstad J12 nr. 3 på 200m
- Amalie Daltveit J13 vann lengde
- Vebjørn Kaldahl Bottenvik G14 nr. 2 i kule og i lengde
- Thomas N. Brekkå G14 nr. 2 i lengde
- Liv Rasdal Håland J15 nr. 2 på 100m og 3 i lengde
- Kirsti Selle Ulvang J15 vann 100m og 200m, nr. 2 i lengde
- Chris André Kjærland Midttveit G15 nr. 3 på 800m og 1500m
- Henrik Solheim G15 nr. 3 på 100m
- Ingrid Mauland J17 nr. 2 på 100m, 100m hekk og i tresteg
- Ida Undheim J17 nr. 3 i kule

## **Framo-lekene i Bergen**

Også i Bergen hadde Bryne FIK en stor tropp, 11 utøvarar. Framo-lekene erstatta Tyrvinglelene for klubben i 2009. Mange gode resultat og personlege rekordar på utøvarane:

- Thea Daltveit J11 nr. 3 på 600m, 7 i kule, 10 i tresteg, 11 på 40m og 18 i lengde
- Seline Rasdal Håland J11 nr. 4 i lengde, 40m og kule, nr. 5 på 600m og i tresteg, nr. 8 på 600m
- Amalie Daltveit J13 nr. 3 på 100m, 200m og i lengde, nr. 4 på 60m, 600m og i tresteg, nr. 9 i kule
- Sara Dorthea Jensen J13 nr. 2 på 600m og i tresteg, 4 på 60m hekk, nr. 5 på 200m og i lengde
- Vilde Rugland Jonassen J13 nr. 3 på 800 m og nr. 5 på 600m
- Liv Rasdal Håland J15 nr. 3 på 300m hekk og i tresteg, nr. 4 i lengde

- Kirsti Selle Ulvang J15 nr 3 på 200m, 4 på 60m, 5 i lengde, 6 på 100m og 7 i tresteg
- Magnus Dirdal G15 nr 4 på 400m
- Chris André Kjærland Midttveit G15 nr. 2 på 2000m og 4 på 800m
- Henrik Solheim G15 nr. 3 på 60m og 400m, nr. 5 på 100m og 200m
- Ingrid Mauland J17 nr. 3 på 100m hekk, 4 i lengde og 5 på 100m

## **Tyrvinglekene**

Bryne FIK prioriterte Framo-lekene og Veidekkelekene framfor Tyrvinglekene dette året. Men Vebjørn Kaldahl Bottenvik G14 og Kirsti Selle Ulvang J15 deltok.

- Vebjørn vann liten ball og oppnådde gode resultat i dei andre kastøvingane, nr. 3 i slegge, 4 i diskos og 5 i kule. I lengde ble han nr. 9.

## **Veidekkelekene på Lillehammer**

7 utøvarar deltok i Lillehammer og særleg Vebjørn K Bottenvik og Ingrid Mauland oppnådde gode resultat:

1. Vebjørn Kaldahl Bottenvik G14 vann spyd, nr. 3 i kule og stav, nr. 6 i lengde
2. Ingrid Mauland J17 nr. 4 i lengde



# Treningsgruppene

## Gruppe 6-9 år

### Treningstider

Onsdag: kl 16 - 17 i Timehallen, fram til april  
Onsdag: kl 17 - 18 på delanlegget til BFIK (sommarhalvåret)  
Onsdag: kl 17.30 - 18.30 i Timehallen (vinterhalvåret)

### Gruppa med utøvarar

Jamn fordeling av gutar og jenter i gruppa. Ca 10-15 utøvarar på delanlegget dette året. I Timehallen har det vore mellom 30 og 40 utøvarar, lik fordeling av gutar og jenter.

### Treningsopplegg

Hovudfokus på treningane har vore allsidig utfolding og aktivitet. Målet har vore å introdusere aktivitetar i løp, hopp og kast for utøvarane og nærme seg friidrett gjennom leik.

### Organisering av treningane

Oppvarming gjennom leik. (stiv heks, hauk og due osv).

Hovuddel der utøvarane har fått prøvd seg i både hopp, løp og kast. I sommarhalvåret (utetrening) har lengdehopp, liten ball og sprint vore hovudfokuset.

I vinterhalvåret (innetrening) har vi hatt fokus på hopp, sprint og kast. Treningane har vore lagt opp noko meir allsidig sidan vi har hatt Team Athletic sitt utstyr tilgjengeleg i hallen. Der har utøvarane fått prøvd seg i hekkeløp, spydkast, tresteg, balanse, spensthopp osv. Vi har også hatt fokus på høgde og lengde utan tilløp.

Avslutning. Ulike typar stafettar har vore populær avslutning på treninga.

### Deltaking i konkurransar og stemner

Innandørs var dei med på Klubbmeisterskapet i stille lengde og høgde og Friidrettens dag. På våren var dei med på Klubbmeisterskapet i terrengløp og Sandtangstafetten. Nokon har deltatt på Jærbladcup. Andre aktuelle stemner har vore Brynelekene. Nokre utøvarar har deltatt på KM i hopp u/t. I vinter var dei med på Nissestevnet i Stavanger Idrettshall.

## Gruppe 10-12 år

### Treningstider

#### Innesesong

Måndag: kl. 19.00-20.30 i Timehallen

Onsdag: kl. 17.00-18.30 (vår-09) / 18.30-20.00 (haust -09) i Timehallen

#### Utesesong

Måndag: kl. 17.00-19.00 på delanlegget

Onsdag: kl. 17.30-19.00 på delanlegget

### Gruppa med utøvarar

Det er flest utøvarar i denne gruppa som trener på onsdagane. Det varierer mellom 20-30 stk. På måndagane er det færre, då mange trener fotball og turn denne dagen. Ein del synes det er for sein treningstid. Det er flest utøvarar på vinterstid. Det er fråfall når fotballeksonen startar, men det er fleire som klarer å kombinere begge deler. Det er få utøvarar født i 2000. Nokre utøvarar født i 2000 trener med det yngste partiet, då dei ikkje var klar for å trene med dei "store". Det er ein stabil gjeng med jenter som har trent i mange år født i 1999. No i haust har det starta mange nye jenter i 1998, og det er i ferd med å bli et godt miljø for dei. Jenter 1997 har nokre ivrige jenter som oppnår gode resultat. Gutar 1997 er ikkje så mange, men nokre prøver å trene litt og er med på flest moglege stemmer. På treningane er det god stemning og stor treningsiver.

### Treningsopplegg

Inne er treningane lagt opp slik at det er mykje grunntrening, der vi trener hurtigheit, kondisjon, løpsteknikk, styrke og spenst. Det er mange nye øvingar for denne aldersgruppa, og vi prøver å presentere mest moglege av øvingane både inne og ute.

### Organisering av treningane

Denne gruppa trente inne i Timehallen frå oktober -08 til april -09. I tillegg trente dei i Sandtangen torsdagar. I mai og juni trente gruppa på delanlegget på måndagar og onsdagar. I juli var det nokre veker med nokre treningsdagar. I august og september trente vi også på delanlegget. I oktober starta vi opp igjen 2 kveldar i veka med innetrening i Timehallen. Det var liten oppslutning på utetreninga på torsdagane, så denne treninga ble kutta ut.

### Deltaking i konkurransar og stemmer

Utøvarane har deltatt på mange stemmer. Innandørs var dei med på Klubbmesterskapet i stille lengde og høgde, hoppstemne på Lye, Team Athletics games og Friidrettensdag. I vinter var dei med på Nissestevnet i Stavanger Idrettshall. På våren var dei med på Klubbmesterskapet i terrengløp, Skjalgstafetten, SI-stafetten og Sandtangstafetten. I sommar og haust har dei deltatt på Vårstevne på Lye, Jærbladcupen, Mailekene, Skjalgstevnet, Kretsstevne i Eigersund, Framolekene, Brynelekene, Kaststevne på Bryne og 3-kamp stevnet på Bryne, Avslutningsstevne i Eigersund.

## Gruppe 13 år og eldre

Treningane har vore delt med ulike tilbod etter kvar utøvar sine hovudsatsingsfelt. Dette er i samarbeid med friidrettsgruppene i Lye og Frøyland idrettslag.

### Treningstider

#### Utesesong

Måndag: kl. 17.15 - 19.00 på delanlegget

Onsdag: kl. 17.30 - 19.00 på delanlegget

Torsdag: kl. 17.00 - 18.00 i Sandtangen

#### Innesesong

Måndag: kl. 18.00 - 19.00 i Sandtangen, 19 – 2030 i Timehallen

Onsdag: kl. 18.30 - 20.00 Timehallen

Torsdag: kl. 17.00 - 18.00 i Sandtangen

Fredag: kl. 16.00 - 18.00 på Lye

#### Sprintgruppe

Måndag: Delanlegget og styrkerommet i Timehallen

Onsdag: Frøyhallen og Njåskogen

Fredag: Lye og Stavanger

### Gruppa med utøvarar

Før jul varierte talet på våre utøvarar frå 4 (22. desember) til 15 med eit snitt på 12. I tillegg kom dei frå Lye og Frøyland med 6-9 utøvarar.

Frå januar til påske varierte talet på våre utøvarar frå 3 (i vinterferien) til 21 med eit snitt på 14. I tillegg kom utøvarane frå Lye og Frøyland.

Frå påske til skuleferien varierte frammøtet av våre utøvarar frå 11 til 25 med eit snitt på 16. I skuleferien varierte det frå 1 til 10 med eit snitt på 6.

Etter skulestart til treningsslutt varierte det frå 10 til 18 med eit snitt på 13.

I tillegg kjem utøvarane frå Lye og Frøyland.

### Treningsopplegg

#### Utedel haust og vinter

Treningane var meint som ein kondisjonsbyggande opptrapping før banesesongen.

Treningane ble lagt opp med lett joggetur på ca.20 minutt, etterfølgd av spenstdrill og så vidare over til hovuddel og nedjogging.

Hovuddelen bestod i intervalltrening på flatt terreng, motbakke og nedoverbakke. Det ble veksla på desse intervalla frå gang til gang og det ble i tillegg kjørt litt fartsleik og spenst. I starten av oppkjøringsfasen var intensiteten låg (ca. 60-75%) med mange gjentakningar og korte pausar, mens i tidspunktet februar ble det gradvis lagt over til høy intensitet og lengre pausar.

#### Innedel haust og vinter

Ein halv times løpetur ute med nokre av dei minste før innetreninga starta. Først oppvarming kombinert med spenst og styrke for dei som ikkje hadde vore med ute. Varierte så med teknikktraining på hekk, sprint og hopp. Hadde ofte ei lita økt med reaksjonstrening og starttrening. Me avslutta med spensttrening før utjogging og tøying.

Av og til og hadde spesialtrening i kast.

Ein del av treninga var i hovudsak styrketrening med medisinball og styrkesirkel. Vi hadde i tillegg mykje teknikktrening, i hovudsak spyd.

### **Utetrening sommar**

Etter påske starta utetreninga på Delanlegget.

Me starta med oppvarming, spenst og styrke med etterfølgjande uttøying. Etterpå vart utøvarane delt i grupper etter lyst og interesse. Dei kunne velja mellom sprint/hekk, hopp og kast. Dei kunne og rotera på dei ulike øvingane.

Ved få (to) trenarar hadde vi som regel kast og sprint/hekk og hopp. Av og til var det fleire trenarar med, og då kunne vi ha ei utvida kast-gruppe og betre deling med resten. Dei gongene det var fleire trenarar kunne me dela i fleire grupper.

Trenarane frå Frøyland og Lye har støtta opp om både generell og spesialtrening for våre utøvarar i delar av sesongen.

### **Utetrening heile året**

Torsdagar har Bryne Friidrettsklubb hatt tilbod om kondisjonstrening i Sandtangen for utøvarar frå 13 år og oppover. Det er varierende oppmøte på desse treningane; alt etter vêr, stemneprogram elles og andre tilhøve, kan det variera frå eit par utøvarar til 10 – 12 som nyttar seg av tilbodet. Med slik variasjon av utøvarar seier det seg sjølv at trenarane må forsøka å tilpassa den enkelte treninga etter dei utøvarane som deltek, og sjå treninga i samheng med kva belastning desse elles møter. Ein vil då variera mellom bakketrening, roleg langtur, ulike intervallar av varierende intensitet, fartsleik og anna. Drill og tøyning er faste innslag på treninga.

For fyrste gong sidan denne treninga starta opp, har det vinteren 2009/2010 vore eit lengre opphald i treninga grunna umoglege føreforhold i Sandtangen med is og snø i løypene. Vintervêret på Jæren har aldri tidlegare sett stoppar for utetreninga, så dette er ei heilt ny erfaring.

### **Organisering av treningane**

Treningsopplegget har vore noko delt mellom dei som satsar meir på sprint/hurtigheit og dei øvrige. Fyrstnemnde gruppe har eige tilbod i samarbeid med Frøyland og Lye. Atle og Karen Aarre saman med Rita Rosseland Johansen har hatt hovudansvaret for denne gruppa. Denne gruppa har hovudsakleg trent hurtigheit, styrke og spenst. På onsdagane har også nokre av mellom og langdistanseløparane vore med på Frøyland og i Njåskogen.

Sprintutøvarane over 15 år har fått tilbod om trening med kretsen fredagane i Stavanger. Ein utøvar har fått spesialtilbod frå Olympiatoppen med oppfølging av utøvar/trenar.

### **Deltaking i konkurransar og stemne**

Utøvarane i desse aldersklassane har vore aktive konkurrentar heile året, sjå sportsleg oversikt.