

Årsmøte i Ski IL Friidrett

24.04.2026 kl 2000

Klubbhuset Ski Idrettspark

Dagsorden

1.	Registrering av stemmeberettigede	2
2.	Valg av møteleder, referent og to til å skrive under protokollen	3
3.	Godkjenning av dagsorden og sakliste.	4
4.	Godkjenning av kontrollutvalgets beretning og årsregnskap	5
5.	Godkjenning av budsjett	9
6.	Godkjenning av årsberetning	11
7.	Saker fra medlemmene:	13
8.	Fastsettelse av medlemskontingent og treningsavgift	14
9.	Valg av leder	
10.	Valg av øvrige styremedlemmer, stevneutvalg, kontrollutvalg og valgkomite	15

16.03.2026

Ulf Indahl, leder i Ski IL friidrett

1. Registrering av stemmeberettigede

Til stede ved årsmøtet og stemmeberettiget:

Følgende gjelder (Lov for Ski IL friidrett, §5):

§ 5 *Regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.*

For regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett, gjelder [NIFs lov §§ 2-5, 2-6 og 2-7](#).

- (1) For å ha stemmerett, være valgbar til årsmøte- og tingvalgte organer og kunne velges eller oppnevnes som representant til årsmøte eller ting i overordnet organisasjonsledd, må man ha fylt 15 år i løpet av kalenderåret, vært medlem av idrettslaget i minst én måned og ha gjort opp sine økonomiske forpliktelser til idrettslaget.
- (2) Et medlem kan ikke samtidig inneha mer enn et av følgende verv i idrettslaget: medlem av styret, valgkomité, kontrollutvalg, lovutvalg, revisor, utvalg som ilegger sanksjoner.
- (3) Et medlem kan ikke ha styreverv i flere idrettslag som deltar i samme konkurranse. Tilsvarende gjelder andre tillitsverv som gir påvirkningsmulighet over den aktuelle konkurranseaktiveten, eller tilgang på informasjon som kan benyttes til ett av idrettslagenes fordel.
- (4) Forslagsrett:
 - a) Et medlem har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget.
 - b) Styret i idrettslaget har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget.
 - c) Møteberettiget komité/utvalg har forslagsrett til årsmøtet i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde, og dets representant(er) har forslagsrett på årsmøtet innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde.
- (5) Møte- og talerett:
 - a) Representant fra overordnet organisasjonsledd har møte- og talerett på årsmøtet i idrettslaget.
 - b) Revisor har møte- og talerett på årsmøtet i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

-

2. Valg av møteleder, referent og to til å skrive under protokollen

Forslag til vedtak

Årsmøtet velger

- NN som møteleder
- NN som referent
- NN og NN til å signere årsmøteprotokollen

3. Godkjenning av dagsorden og sakliste.

Årsmøtet avholdes 24.03.2025 kl 20.00

Innkalling til årsmøte i Ski IL friidrett ble publisert fire uker før årsmøtet, via klubbens digitale kommunikasjonsplattformer (facebook, spond).

Frist for medlemmer til å melde inn saker til årsmøtet var satt til to uker før årsmøtet.

Saksdokumenter ble publisert via klubbens digitale kommunikasjonsplattformer (facebook, spond og internettside) en uke før årsmøtet. Enkelte saksdokumenter legges fram i årsmøtet.

Forslag til vedtak

Innkalling og sakliste godkjent.

Ingen saker til eventuelt.

4. Godkjenning av kontrollutvalgets beretning og årsregnskap

Kontrollutvalgets oppgaver etter NIFs lov § 2-12 er å føre tilsyn med Ski IL friidretts økonomi. Kontrollutvalget skal påse at Ski IL friidretts midler er anvendt i henhold til lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer, samt at de foretatte økonomiske disposisjoner er i samsvar med Ski IL friidretts lov og beslutninger fattet av årsmøtet. Kontrollutvalget skal videre forsikre seg om at organisasjonsleddets interne økonomiske kontroll er hensiktsmessig og forsvarlig.

Kontrollutvalget skal påse at regnskapsførselen er pålitelig og at årsregnskap og delårsrapporter gir et korrekt uttrykk for Ski IL friidretts drift og finansielle stilling. Kontrollutvalget skal ved gjennomgang av regnskapene vurdere Ski IL friidretts finansielle stilling, forvaltning og drift.

Kontrollutvalgets kommentarer:

Legges fram i årsmøtet

Saksdokumenter:

- Kontrollutvalgets beretning: Legges fram i årsmøtet.
- Årsregnskap og kommentarer oversendt kontrollutvalget: vedlagt

Rekneskap	Rekneskap 2025	budsjett	2024	2023	2021	2021	2020
Kostnad for gjennomført aktivitet							
Deltaking på stemne og konkurranse	70 265	100 000	77 164	103 884	70 952	30 656	34 974
reise og opphald, mesterskap	73 963	50 000	55 391				
Deltaking på prosjekt, lerøy + høgdesamarbeid Jarda	32 440	15 000	17 680	60 750	62 600	57 750	118 375
Honorar til trenarar	35 025	35 000	33 231	48 550	30 450	20 100	39 750
Andre honorar						32 905	
Leige av hall og treningsrom	15 261	15 000	14 060	9 110	14 167	3 340	2 364
Utstyrskjøp	8 972	10 000	21 908	4 184	72 008	224 350	35 929
Arrangement og turnering (klubb- og kretsstemne)				(10300)	11 000		
Gåver og premiar	2 167	1 500	2 422	1 100		0	0
Trenarkurs						0	4 000
Kontorkostnader	3 273	3 500	2 818	1 536	15 256	10 822	7 878
Medlemskap, kretskontingent	6 500	5 000	5 000	6 860	960	8 605	12 270
diverse utlegg	9 584	2 000	1 580	11 683	7 205		
omkostningar	467	500	385	1 488	2 292		
Forsikring	1 875	1 875	1 875				
Sum kostnad for gjennomført aktivitet	259 791	239 375	233 513	249 145	286 890	388 528	255 540
Inntekt, finansiering av aktivitet							
Medlemskontingentar og treningsavgift	111 186	100 000	101 544	89 493	88 477	79 444	72 950
egenandeler	29 279	25 000	5 180	27 925	34 300	38 600	84 945
Friidrettsskule	21 750	30 000	24 950	27 300	54 950	62 800	
Tinestafetten + follotrimmen	11 770	8 000	6 760	9 560	7 260		
Offentlege tilskott	39 842	35 000	34 276	33 168	18 167	28 163	42 197
Momskompensasjon	17 069	20 000	18 908				
Andre tilskott	25 000	20 000	40 000		8 750	189 529	39 726
Sal av utstyr	688			491		0	0
Anna sal			2 093	22 500	200	0	16 064
Arrangement og turnering(klubb og kretsstemne)	1 476	2 500	3 250	4 600			
Loddsal					27 060		
Finansinntekt							34
Overført frå gammal konto (0530.58.51258)					24 230		
diverse	14 323	7 000	3 142				
Sum finansiering	272 383	247 500	240 102	215 038	263 394	398 536	255 916
Kontantstrøm	2024		2024	2023	2022	2021	2020
Inngående bank, saldo ved årets start	130 438		123 849	157 956	170 452	167 113	119 494
Årsresultat	12 592	8 125	6 589	-34 108	-23 496	10 008	376
Utgående bank, saldo ved årets slutt	143 030		130 438	123 849	157 956	170 452	167 113



Ski IL Friidrett
org.nr.992 215 607

Kommentarar til rekneskapen for Ski IL Friidrett 2025

2025 var eit år der det var stor aktivitet. Drifta har i år gått med eit lite overskott, noko meir enn i 2024.

Inntekter i 2025 var 272 383 kr, mot 240 102 kr i 2024 og 215 038 kr i 2023.

Utgifter i 2025 var 259 791, mot 233 513 k i 2024 og 249 145 kr i 2023

Årsresultat er på 12 592 kr kr. I tillegg kjem utestående egenandel for kretsprosjekt på 11000 kr, innbetalt i 2026, samt del 2 av momkompensasjon for 2024 (1537 kr)

Kostnader:

Deltaking på stemne, konkurransar og kretsprosjekt utgjør klubbens største kostnader. Styret har også vedtatt å dekke kostnader for reise og opphald ved mesterskap og større stemne. Klubben dekkar også eigenandelar for samlingar med lands- og kretslag. Klubben har i 2025 fått 25 000 kr i sponsormidlar frå Adigo AS. Dette har gjort det mulig å dekke reise- og opphaldskostnader. Ungdomstrenarar får utbetalt honorar for deltaking i kretsprosjekt dekkar klubben 500 kr per prosjekt per deltakar.

Inntekter:

Offentlege og andre tilskott, kontingent og treningsavgift utgjør klubbens viktigaste inntekt, Klubb- og kretsstemne, samt Tinstafetten, Follotrimmen og friidrettsskole gir også noko inntekt. Inntekter fra Follotrimmen var ikkje utbetalt i 2024. Inntektene for dette arrangementet er innrekna i inntekter for 2025. I 2025 stilte nokre av klubbens medlemmer som betalte hjelparar i Tjalveleikane. Dette blei godgjort med 5600 kr. Klubben dekkar avgifta for eigne medlemmer som deltar på klubbens eigne stemne (skal vera ført som inntekt og utgift, sum 0). Deltaking frå andre klubbar blir fakturert gjennom isonen. Friidrettsskole er både inntekts- og rekrutteringstilak. Det har komme ei mindreinntekt frå sal av klubbtoy. Frå 2024 har alle idrettlag anledning til å søka kompensasjon for moms. For Ski IL friidrett utger momskompensasjonen for 2024 17 059 + 1537 kr = 18596 kr

Budsjett

Kostnader og inntekter er lågare enn budsjett. 2025 var det andre året at klubben hadde eit vedtatt budsjett. Budsjettet var basert på rekneskap for førre år. Budsjett for 2026 er lagt på eit nøkternt nivå. I år blir dei fleste nasjonale mesterskap som klubbens medlemmer deltar i, arrangert i østlandsområdet. Reise- og opphaldskostander blir derfor truleg vesentleg lågare enn dei siste åra.

Som vedlegg til rekneskapen følgjer årsoppgåve og kontoutskrift

08.03.2026

Ågot Aakra

Ågot Aakra
kasserar.

Vedlegg

- Om kontrollutvalgets rolle: <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/maler-og-verktoy/kontrollutvalgsmaler/>
- Lov for Ski IL friidrett

Forslag til vedtak

- Kontrollutvalgets beretning og årsregnskap godkjent.

5. Godkjenning av budsjett

Saksdokument:

- Forslag til budsjett. Vedlagt.

Forslag til vedtak

Budsjett godkjent



Ski IL Friidrett
org.nr.992 215 607

Rekneskap	Rekneskap 2025	Forslag budsjett 2026	Rekneskap		
			2024	2023	2022
Kostnad for gjennomført aktivitet					
Deltaking på stemne og konkurranse	70 265	75 000	77 164	103 884	70 952
reise og opphald, mesterskap	73 963	50 000	55 391		
Deltaking på prosjekt, lærøy + høgdesama	32 440	20 000	17 680	60 750	62 600
Honorar til trenarar	35 025	40 000	33 231	48 550	30 450
Andre honorar					
Leige av hall og treningsrom	15 261	18 000	14 060	9 110	14 167
Utstyrskjøp	8 972	10 000	21 908	4 184	72 008
Arrangement og turnering (klubb- og kretsstemne)				(10300)	11 000
Gåver og premiar	2 167	2 000	2 422	1 100	
Trenarkurs					
Kontorkostnader	3 273	3 500	2 818	1 536	15 256
Medlemskap, kretskontingent	6 500	6 500	5 000	6 860	960
diverse utlegg	9 584	5 000	1 580	11 683	7 205
omkostningar	467	500	385	1 488	2 292
Forsikring	1 875	1 900	1 875		
Sum kostnad for gjennomført aktivitet	259 791	232 400	233 513	249 145	286 890
Inntekt, finansiering av aktivitet					
Medlemskontingentar og treningsavgift	111 186	100 000	101 544	89 493	88 477
egenandeler	29 279	15 000	5 180	27 925	34 300
Friidrettsskule	21 750	20 000	24 950	27 300	54 950
Tinestafetten + foliotrimmen	11 770	10 000	6 760	9 560	7 260
Offentlege tilskott	39 842	35 000	34 276	33 168	18 167
Momskompensasjon	17 069	20 000	18 908		
Andre tilskott	25 000	10 000	40 000		8 750
Sal av utstyr	688			491	
Anna sal			2 093	22 500	200
Arrangement og turnering(klubb og kretss	1 476	2 500	3 250	4 600	
Loddsal					27 060
Finansinntekt					
Overført frå gammal konto (0530.58.51258)					24 230
diverse	14 323	50 000	3 142		
Sum finansiering	272 383	262 500	240 102	215 038	263 394
Kontantstrøm	2024		2024	2023	2022
Inngående bank, saldo ved årets start	130 438		123 849	157 956	170 452
Årsresultat	12 592	30 100	6 589	-34 108	-23 496
Utgående bank, saldo ved årets slutt	143 030		130 438	123 849	157 956

6. Godkjenning av årsberetning

Saksdokument:

- Årsberetning
- Stevneutvalgets årsberetning
- Sportslig årsberetning Ski IL Friidrett 2025 (vedlegg)

Forslag til vedtak

Årsberetningene godkjennes.

Ski IL Friidrett, årsberetning for 2025

Organisasjon:

Styret

Leder: Ulf G. Indahl
Nestleder: Simon Vogel
Kasserer: Ågot Aakra
Medlem: Magnus Graven Nørbech
Medlem: Yvonne Altmann
Medlem: Anita Solberg Såheim
Medlem: Øyvind Overskeid
Varamedlem: Ann Kathrin Billing

Kontrollutvalg:

Medlem: Halvard Nørbech
Medlem: Berit Reiakvam
Varamedlem: Ellen Aas-Monsrud

Stevneutvalg:

Leder: Grunde Vale
Medlem: Reidar Dahl
Medlem: Anne Berit Skoghus
Medlem: Kolbjørn Jordfald
Medlem: Ulf Indahl

Valgkomité:

Medlem: Eivind Aakra Indahl
Medlem: Brian Billing
Varamedlem:

Aktiviteter:

Sportslige resultater (idrettslig årsberetning): Vedlagt som eget dokument.

Stevneutvalgets årsberetning: vedlagt som eget dokument.

Økonomi:

Se egen sak.

7. Saker fra medlemmene:

Ingen innmeldte saker.

8. Fastsettelse av medlemskontingent og treningsavgift

Styret i Ski IL friidrett foreslår at:

- Medlemskontingent økes med 50 kr per år
- Treningsavgift per medlem *økes ikke*.
- Det gis søskenrabatt på treningsavgift
- Ungdomstrenere betaler ikke treningsavgift

Støttemedlemskap: Valgfritt beløp, med et anbefalt beløp på 500 kr per år.

Kontingent og treningsavgifter som foreslås fastsatt er da:

Medlemskontingent, faktureres en gang per år

- Medlemskontingent, aktive medlemmer 750 kr

Treningsavgift, faktureres to ganger årlig (vår og høst)

- Treningsavgift yngre rekrutt 700 kr
- Treningsavgift Eldre rekrutt 850 kr
- Treningsavgift Ungdom 1000 kr
- Treningsavgift Ungdomstrenere 0 kr

Støttemedlemskap (faktureres en gang per år):

- Valgfritt beløp, med et anbefalt beløp på 500 kr per år.

Det gis søskenrabatt på treningsavgift: 50 % rabatt til barn nr to i en familie, 100 % for barn nr tre

Forslag til vedtak

Kontingent og treningsavgifter for Ski IL friidrett 2026 er:

Medlemskontingent

Medlemskontingent, aktive medlemmer 750 kr

Treningsavgift, faktureres to ganger årlig (vår og høst)

- Treningsavgift yngre rekrutt 700 kr
- Treningsavgift Eldre rekrutt 850 kr
- Treningsavgift Ungdom 1000 kr
- Treningsavgift Ungdomstrenere 0 kr

Støttemedlemskap (faktureres en gang per år):

- Valgfritt beløp, med et anbefalt beløp på 500 kr per år.

Det gis søskenrabatt: 50 % rabatt til barn nr to i en familie, 100 % for barn nr tre

9. Valg av øvrige styremedlemmer, stevneutvalg, kontrollutvalg og valgkomite

Saksdokument:

Valgkomiteens innstilling: Legges fram i årsmøtet

Valgkomiteens innstilling*

Styre:

Leder:	Ulf Indahl
Nestleder:	Simon Vogel (ikke på valg)
Kasserer:	Ågot Aakra (ikke på valg)
Medlem:	Magnus Graven Nørbech (ikke på valg)
Medlem:	Øyvind Overskeid (ikke på valg)
Medlem:	Yvonne Altmann
Medlem:	Anita Solberg Såheim
Varamedlem:	Ann Kathrin Billing

Kontrollutvalg:

Medlem:	Berit Reiakvam (ikke på valg)
Medlem:	Halvard Nørbech (ikke på valg)
Varamedlem:	Ellen Aas-Monsrud

Styret ber om at kontrollutvalget konstituerer seg selv (velger leder)-

Stevneutvalg:

Leder:	Grunde Vale
Medlem:	Reidar Dahl (ikke på valg)
Medlem:	Anne Berit Skoghus (ikke på valg)
Medlem:	Kolbjørn Jordfald (ikke på valg)
Medlem:	Ulf Indahl (ikke på valg)

Valgkomité:

Medlem:	Eivind Aakra Indahl
Medlem:	Brian Billing
Varamedlem:	Verv ikkje besatt

- Representant for klubben i kretstinget: Klubbens leder
- Representant for klubben i Ski IL Alliansen: Klubbens leder

*verv merka i gult: på valg.

Sportslig årsberetning 2025 – Ski IL Friidrett

Innledning

2025 har vært et sportslig godt år for Ski IL Friidrett. Klubbens utøvere har levert historisk gode resultater i norske mesterskap og internasjonale konkurranser, satt en rekke nye klubbrekorder, og flere av utøvere har representert på det norske juniorlandslaget. Sesongen har befestet klubbens posisjon blant landets ledende friidrettsklubber for unge utøvere.

Innendørssesongen (januar – februar 2025)

Innendørssesongen ble innledet med deltakelse på en rekke stevner, blant annet Nyttårsstevnet (5. januar), Distriktskampen i Uddevalla (11. januar), NM/UM mangekamp innendørs (19. januar), Tyrvinglekene Inne (8.–9. februar) og NM innendørs (21.–23. februar)

Nyttårsstevnet (5. januar)

Dette ble sesongåpningen for 5 av Ski sine utøvere. Høydepunktet var Benjamin Altmann Opuama (G17), som satte ny innendørspers og løp raskeste tid av samtlige på 200 meter, med tiden 21.70s. Sunniva Indahl (J18/19) vant 60 meter hekk og lengde, i tillegg til bronse i kule. Eivind Aakra Indahl (G17), Astrid Indahl (J14) og Matheo Altmann Opuama (G13) vant hver sine klasser i kule.

Distriktskampen (11. januar)

Fem Ski-utøvere representerte kretsen under årets Distriktskamp i Uddevalla. I klassen G13 deltok Matheo og Henry Anigbo. Matheo tok en fin 4. plass med ny pers på 8.94m i kule, mens Henry løp 8.91s på 60 meter og 30.04s på 200 meter. I klassen G17 stilte Benjamin og Eivind, i tillegg til Ulrik Ardiles Fallan. Benjamin vant 60 og 200 meter på hhv. 6.96s og 22.15s. Eivind vant kule med ny pers på 13.68m, mens Ulrik ble nr. 8 i høyde på 1.55m.

NM/UM mangekamp innendørs (19.januar)

Sunniva var som vanlig eneste deltaker under årets innendørs mangekamp, men denne gangen deltok hun i seniorklassen. Etter en feil i hekkeløpet ble det for tungt å hente igjen første- og andreplass, men etter god fighting klarte hun å ta bronsemedaljen i den femkampen og sin første medalje i et norsk seniormesterskap med poengsummen 3566p.

UM innendørs (31. januar – 2. februar)

Innendørssesongens store høydepunkt var det norske ungdomsmesterskapet, der Ski-utøverne gjorde det meget skarpt. Benjamin gamblet på en trippel, 60-, 200-, og 400 meter fordelt over 3 dager, og endte med gull i alle øvelsene. I sitt første løp på 400m innendørs og sin første 400m på to år vant han overlegent med pene 49.61s. Senere vant han 60m på ny pers, 6.90s og 200m, også på ny pers, med 21.49s som er aldersrekord innendørs i G17-klassen. 200m-tiden hans var også under kvalifiseringskravet til både EYOF (European Youth Olympic Festival) og U20-EM. Sunniva deltok på 60m, 60mh, høyde og lengde, og tok medalje i alle øvelsene. På 60m ble det bronse på tiden 7.83s, 60mh endte også med bronse på sesongbeste 8.60s, i lengde tok hun sølv med 5.59m, kun 2 cm unna gull, mens høydekonkurransen endte med gull på 1.60m. Eivind fulgte opp med sølvmedalje og ny pers i kule (5kg) på 14.24m. Med dette sikret han at klubbens utøvere tok medalje i alle øvelser de deltok i.

Tyrvinglekene inne (8-9. februar)

Et annet stort høydepunkt innendørssesongen var Tyrvinglekene i Bærum Idrettspark, der seks Ski-utøvere deltok. Matheo satte ny pers på 60m med tiden 8.66s, i tillegg til enda en flott pers og seier i kule på 9.95m. Astrid løp 60m og tok en fin 4. plass i kule med et resultat på rett under 9 meter. Eivind fulgte opp i samme øvelse og tok gullet med et fint resultat på 13.91m. Ulrik hoppet sin andre høydekonkurranse i løpet av innendørssesongen og tok 4. plass med pene 1.57m Sunniva tok gull på 60m, 800m, lengde og høyde med fine resultater i alle øvelser. Høydepunktene hennes var 5.74m i lengde, pers på 800 (første gang under 2:20s) og 1.62m i høyde. Benjamin tangerte persen på 60m med gull med 6.90s, og deretter gull på 200m med sterke 21.62s.

NM innendørs (21.–23. februar)

Benjamin og Sunniva var våre deltakere under årets seniormesterskap innendørs. Benjamin kvalifiserte seg for første gang til finale i et norsk seniormesterskap, der han endte på 5. plass i 200m-finalen på tiden 21.90s. Sunniva kvalifiserte seg for finalen i lengde, men fikk dessverre en kjenning i 3. omgang i finalen og måtte gi seg tidlig. Likevel endte det med en brukbar 6. plass etter et hopp på 5.59m.

100 meter-innendørsstevne Bærum Idrettspark (27. februar)

Benjamin deltok på det «uortodokse» 100 meter-stevnet i Bærum 27. februar. Her løp han mot seniorenene og tok en flott 2. plass med tiden 10.73s. Denne tiden er aldersrekord i G17-klassen, og klubbrekord på 100 meter innendørs. Konkurransen avsluttet innendørssesongen for Ski-utøverne.

Utendørssesongen (mai – september 2025)

Mai – stevner og rekorder

Sesongen ute startet med Åpningsstevnet i Ås (1. mai), Bislett 600m og 1500m (3. mai), Bækkelagets Maileker (4. mai), Lambertsetersprinten (9. mai) og Groruddalslekene (10.–11. mai).

Smart Energi Åpningsstevnet 2025 (1. mai)

Eivind og Astrid var eneste deltakere under åpningsstevnet i Ås. De deltok i hver sine klasser i kule, Eivind vant og satte ny solid pers i kule på 14.88m, Astrid perset også med 9.23m og tok sølv.

Bislett 600m og 1500m (3. mai)

Sunniva prøvde seg på 600m under ministevenet på Bislett stadion 3. mai. I denne konkurransen ble hun nr. 3 i Kvinner Senior, på den flotte tiden 1:35.38s. Det er ny klubbrekord av den 19 år gamle mangekjemperen.

Bækkelagets Maileker (4. mai)

Felix (G18/19 og Ellevine Svensen Skare (KU23 åpnet opp sine utendørssesonger under Bækkelagets Maileker. De vant hver sin klasse i spyd, og Ellevine perset til 50.63m. Med dette resultatet kvalifiserte hun seg til sommerens U23-EM i Bergen.

Lambertsetersprinten (9. mai)

Sunniva var eneste deltaker, og løp den noe uvanlige distansen 150m i seniorklassen. Hun ble nr. 3 og perset med flotte 18.43s som også er klubbrekord.

Groruddalslekene (10.-11. mai)

Ski var representert ved Matheo, Astrid, Eivind og Sunniva under Groruddalslekene på Stovnerbanen. Matheo tok gull i kule rett bak pers med 9.85m. Astrid tok sølv i kule på 8.86m, mens Eivind sesongdebuterte i spyd. Her tok han gull og ny pers med vel 8 meter til 52.23m. Han tok også sølv i kule med ny pers på 15.02m som var første gang over 15 meter uansett vektklasse. Sunniva deltok på 100mh og lengde, dette resulterte i 2 gull med hhv. 14.17s i lett motvind og 5.74m(+3.0 m/s) i litt for sterk vind i lengde.

Nasjonalt stevne Bislett (20. mai)

Sunniva deltok i seniorklassen under det nasjonale stevnet på Bislett, på 100 meter og i lengde. Her løp hun 12.22s på 100 meter og hoppet 5.70m i lengde. Resultatet på 100 meter var tangering av hennes egen klubbrekord.

Halplus Werfertage (23. mai)

Ellevine deltok under det internasjonale stevnet Halplus Werfertage i Tyskland 23. mai. I hard konkurranse og under vanskelige forhold tok hun sølv i U23-klassen med et kast på 49.96m.

NM/UM mangekamp (24.-25. mai)

Sunniva var tilbake i KU20-klassen under årets mangekamp-NM på Jessheim, og presterte godt på tross av at været var langt fra optimalt. Sterke resultater på blant annet 100mh, 200 meter og 800 meter gjorde at Sunniva vant U20-klassen og perset til 5118 poeng. Med dette resultatet ble Sunniva også tatt ut til det nordiske mesterskapet i mangekamp i juni.

Romeriksslekene (24. mai)

4 utøvere deltok samme helg som mangekampen, under Romeriksslekene på Lillestrøm. Eivind prøvde seg i U20-klassen, for første gang med 6-kilos-kula for å prøve å kvalifisere til sommerens Junior-NM, hvor kravet var 12m. Han fikk til en god konkurranse og tok sølv med et støt på 12.84m. Matheo vant kule i sin klasse med ny pers, 10.10m og første gang over 10 meter. Brian Billing (G17) åpnet opp sesongen sin i spyd og vant med ny pers etter et kast på 51.95m. Med dette gikk han inn på andreplass på årsstatistikken i G17 bak Eivind. Astrid støtet 9.11m i kule og ble nr. 4.

Kastlandskamp Danmark-Norge (31. mai)

Felix og Ellevine deltok i spyd i kastlandskampen mellom Danmark og Norge i Køge (Danmark). Felix vant spyd i U20-klassen med klar sesongbeste og en snau meter bak pers med et kast på 57.90m. Ellevine vant også i U23-klassen, i tillegg satte hun mesterskapsrekord på 49.98m.

Nye klubbrekorder i mai:

- **Sunniva Indahl – 600m kvinner: 1:35.38s** (Bislett, 03.05.25)
- **Sunniva Indahl – 150m kvinner: 18.43s** (Lambertseter, 09.05.25)
- **Sunniva Indahl – 100m kvinner: 12.22s** (tangering, Bislett, 20.05.25)

I tillegg ble **Ellevine Skare** den 4. mai kvalifisert til **U23-EM i Bergen** med et spydkast på 50.63m.

Juni – internasjonalt gjennombrudd

Stevner: Bislett Games (11.–12. juni), Tyrvinglekene (13.–15. juni), Nordic Combined Events Championships (14.–15. juni), Lillehammerlekene (20.–22. juni) og Landslagets Friidrettsskole på Ski Stadion (23.–27. juni).

Tjalvelekene (30. mai- 1. juni)

Matheo, Benjamin og Eivind var klubbens representanter under Tjalvelekene. Matheo tok bronse i kule, med ny pers på 10.17m. Benjamin var tilbake etter et lite skadeopphold og løp først inn til fin tid, 10.72s på 100m, før han løp inn til seier på 200m med 21.58s. Eivind vant spyd et stykke bak pers og tok sølv i diskos på ny pers, 33.92m.

Bislett Games (11.-12. juni)

Benjamin og Sunniva fikk muligheten til å stille i de nasjonale forøvelsene under Diamond League-stevnet Bislett Games på hhv. 300m og 100mh. Benjamin var tilbake i godt slag da han ble nr. 3 og perset til 33.70s, i det som historisk sett ble det raskeste norske 300-meter-feltet noensinne. Med denne tiden satte han klubbrekord og plasserte seg øverst på verdensstatistikken på 300m i U18-klassen. Sunniva løp inn til brukbare 14.10s på 100mh og ble med det nr. 6.

Tyrvinglekene (13.-15. juni)

Mange Ski-utøvere i aksjon høstet mange medaljer under Tyrvinglekene i Bærum. Benjamin fortsatte den gode stigningen da han satte både pers, klubbrekord og stevnerekord (G17) med 10.63s på 100m. Han løp også solid på 200m med 21.64s, også dette stevnerekord. Ellevine slo til med solid pers til 52.69m i spyd og vant seniorklassen. Felix vant spyd i U20-klassen, med nok et godt resultat, 55.34m. I G17 ble de jevnt i toppen mellom Eivind og Brian. Brian trakk det lengste strået og perset med 53.05m. Eivind var ikke langt etter og tok sølv med 51.62m. Eivind vant også kule med 14.96m. Matheo fortsatte også fremgangen med sølv i kule, han perset også solid til 10.57m. Astrid ble nr. 6 i kule med nok en pers på 9.32m, ikke langt bak UM-kravet for 2026-sesongen. I tillegg løp hun 200m og perset med nesten 2 sekunder på tiden 31.30s. Helene Lillelid Stenrød deltok i J12-klassen på 1500m med pers og flott tid, 6:08.24s.

Nordisk Mesterskap i mangekamp (14.-15. juni)

Etter gullet fra Junior-NM på Jessheim, var det en selvfølge at Sunniva skulle gå mangekamp under det nordiske mesterskapet. Sunniva fikk dessverre en trøblete start på 100mh, pga. en løs startblokk og tapte mange poeng. Likevel hentet hun seg godt inn utover i mangekampen, og endte til slutt på 3. plass, hennes første internasjonale medalje i syvkamp. Sluttresultatet ble 5217 poeng, var pers med 99p og ny klubbrekord. Av de individuelle resultatene var 800m-persen på 2:16.88s og et flott lengdehopp på 5.87m de klare høydepunktene.

Lillehammerlekene (20.-22. juni)

Lillehammerlekene (tidligere Veidekkelekene) ble stevnet med de sterkeste prestasjonene av Ski-utøverne denne sesongen. Benjamin løp først inn til en 6. plass på

200m i seniorklassen med ny flott pers på 21.32s. Deretter smalt den største bomba. Han tok en klar seier på 100m i seniorklassen med overlegen ny personlig rekord på utrolige 10.42s (+1.9m/s). Dette var både klubbrekord og førsteplass på Europastatistikken i U18-klassen. Tiden er også ny norsk U20-rekord (av en utøver som enda ikke hadde fylt 17 år). Sunniva gjorde også et godt løp på 100m med tiden 12.02s (+2.3m/s), som ville vært klar pers, men dessverre i litt for sterk vind. Denne prestasjonen havnet likevel i skyggen av hennes lengdekonkurranse i stevnet. Hun hoppet 6.13m og slo dermed persen fra fjorårets Junior-NM med 6 cm. Det var igjen ny klubbrekord og holdt til sølv i seniorklassen. Astrid deltok i kule, hun fikk med seg en fin bronsemedalje med et lengste støt på 9.31m, kun 1 cm bak pers.

Världsungdomsspelen (27.-29. juni)

Verdens største ungdomsstevne gikk av stabelen i Göteborg med flere Ski-utøvere i ilden. Eivind tok to sterke 6. plasser i kule og spyd etter ankelovertråkk og en uke på krykker. I spyd kastet han med den nye 700g-spydtypen, som ikke går like langt, likevel kom han seg over 50m med 50.05m, kun 2 meter bak bronse i et felt på nesten 30 kastere. I kule ble det nok et fint resultat på 14.70m, til tross for en ustabil og småvond ankel. Benjamin presterte to stevnerrekorder i G17-klassen på 100m og 200m, med flotte tider, hhv. 10.53s, og 21.37s, som viste at tidene fra Lillehammer uka i forveien ikke var noe blaff. Ellevine vant spyd i seniorklassen med 49.71m, mens Sunniva vant 100mh under tunge vindforhold på tiden 14.16s. Hun gjorde også en fin lengdekonkurranse med 5.81m og tok bronse. Felix tok bronse for tredje året på rad etter et kast på 53.19m. Astrid var siste deltaker og fulgte opp jevne kuleresultater med 9.30m. Hun ble med det nr. 16 i et felt på over 50 deltakere.

Nye klubbrekorder i juni:

- **Benjamin A. Opuama – 300m utendørs: 33.70s** (Bislett Games, 11.06.25)
- **Benjamin A. Opuama – 100m utendørs: 10.63s** (Tyrvinglekene, 15.06.25)
- **Sunniva Indahl – 7-kamp: 5 217 poeng = bronse** under det Nordiske mangekampmesterskapet (14.–15.06.25)
- **Benjamin A. Opuama – 200m utendørs: 21.32s** (Lillehammerlekene, 20.06.25)
- **Sunniva Indahl – lengde utendørs: 6.13m** (Lillehammerlekene, 21.06.25)
- **Benjamin A. Opuama – 100m utendørs: 10.42s** (Lillehammerlekene, 22.06.25 – norsk U20-rekord)

Juli – internasjonale mesterskap

Boysen memorial (2. juli)

Ellevine deltok i Boysen memorial på Bislett, mot flere gode internasjonale spydkastere. Hun fikk en tredjeplass i stevnet, etter et kast på 50.74m.

U23-EM i Bergen (17.-20. juli)

Ellevine fikk muligheten til å konkurrere mot flere av Europas beste kvinnelige spydkastere under Europamesterskapet i Bergen. Hun fikk opp et godt kast på 52.17m i siste omgang i kvalifiseringen. Dette holdt til syvende- og dermed finaleplass. I finalen fungerte det ikke like godt, men med et lengst kast på 49.69m, ble hun nummer 11 i mesterskapet. Eivind var til stede som dommerfunksjoner under kule-konkurransene i mesterskapet.

EYOF (20.-26. juli)

Benjamin var selvskreven som deltaker under European Youth Olympic Festival i Nord-Makedonia, etter sterke prestasjoner fra juni, og løp 200 meter under lekene. Han åpnet friskt, med en kontrollert seier i sitt heat, på tiden 21.36s, kun 4 hundredeler bak pers. I semifinalen satt det ikke like godt, han kom inn på tiden 21.59s, men dette holdt til finale. Han holdt likevel ikke helt inn i finalen og endte til slutt på en 7. plass, med tiden 21.54s. Han løp også 300 meter-etappen på 1000 meter-stafett for det norske laget og gjorde en svært god etappe (samme dag som 200-finalen), selv om laget ikke nådde finalen.

Nordic U20 Match (26.-27. juli)

Sunniva ble tatt ut til å delta under det nordiske juniormesterskapet i Uppsala. Her hoppet hun lengde, der hun havnet på en gledelig 4. plass, med resultatet 5.79m, etter en måned med skadeproblemer. Hun løp også det norske laget inn til sølv på 4 x 100 meter, og fikk også prøve seg på 4 x 400. Her gjorde hun en brukbar etappe for Norge som tok en overlegen seier, og med dette klubbens første internasjonale mesterskapsgull på flere år.

August – norske mesterskap og U20-EM

NM Senior (1.-3. august)

Ellevine og Felix var våre representanter under hovedmesterskapet på Askøy. Felix gjorde sin debut i senior-NM og endte på 6. plass, med et kast på 53.02m. Ellevine var blant medaljekandidatene og levde opp til forventningene. Hun leverte ett kjempekast i siste omgang, ny pers med over en meter og klubbrekord på 53.78m. med dette resultatet ble det sølv og ble årets andre NM-seniormedalje til klubben.

U20-EM (7.-10. august)

Før fylte 17 år ble Benjamin tatt ut til å representere Norge under U20-EM i Tammerfors, Finland, altså hans andre internasjonale mesterskap for året. Han løp et flott forsøksheat på 100m, der han ble nummer 2 i heatet sitt med tiden 10.74s, i sterk motvind. Med dette var han egentlig klar for semifinale, men en kjenning i hamstring gjorde at han valgte å trekke seg for å unngå skade og konkurranseavbrudd seinere i sesongen.

Junior-NM (15.-17. august)

Junior-NM, avholdt på Fana stadion i Bergen, ble sesongens definitive høydepunkt for flere av Ski-utøverne. Benjamin forsvarte sitt gull fra fjoråret på 100m etter å ha løpt litt bak pers, med 10.60s. Siste dag klaffet alt virkelig da han også forsvarte gullet på 200m med ny soleklar pers til 20.94s. Resultatet er årsbeste i Europa i U18-klassen, i tillegg er det norsk U20-rekord og selvsagt klubbrekord. For prestasjonene på 100m og 200m ble han tildelt bestemannspremien i mesterskapet. Eivind fikk også et gjennombrudd denne helga. Han kastet sin andre konkurranse med 800 gram (seniorspyd) og satte kjempepers med nesten fire meter, til 53.51m (lengre enn persen med 700 gram). Med et resultat som ville holdt til medalje de siste tre Junior-NM, endte han på fjerdeplass i den tette konkurransen, kun 33 cm bak sølv og bronse. Opp til gullet var det kun 71 cm... Han deltok også i kule der han overraskende fikk nok en fjerdeplass etter lengste støt og solid pers på 13.32m. Ellevine gjorde en grei spydkonkurranse og tok sølv i U23-klassen med 48.32m. Felix deltok i samme spydkonkurranse som Eivind, men fikk det ikke til å stemme like bra. Han endte på femteplass med lengste kast på 50.05. Sunniva var også blant gullkandidatene i flere øvelser. Hun vant sitt forsøksheat på 100m med kontrollert 12.78s, men slo opp en tidligere skade og valgte å ikke stille på flere øvelser av hensyn til seinere konkurranser i sesongen.

Norgeslekene (22.-24. august)

Tre spydkastere deltok for Ski under Norgeslekene på Jessheim. Brian tok seieren i G17 i første stevne på flere måneder, han satte også ny solid pers til 54.74m. Eivind fikk det ikke til å stemme like bra som på Junior-NM, men havnet likevel på plassen bak Brian og satte pers til 53.67m. Ulrik gjorde også «comeback» i spyd etter flere års satsing på høyde og hadde mål om å ta UM-kravet på 42m. Det greide han og tok en solid fjerdeplass med kast på 43.88m, som selvsagt var pers.

Heiskompaniet-sprinten (23. august)

Benjamin deltok under Heiskompaniet-sprinten, på samme bane som han løp 10.42s på 100 meter, mot flere av Norges beste sprintere. Her løp han tre løp på 90 minutter, som resulterte i tre aldersrekorder. Han løp først fin tid, 6.92s på 60m, litt bak innendørspers, før han løp 150m på 15.88s og første gang under 16s. Til slutt løp han 300m på flotte 33.42s, noe som var ny solid pers og årsbeste i verden for U18. Dagen etterpå løp han

også 100m på 10.56 (+2.3 m/s), i litt sterk vind. I den sammenlagte sprintmangekampen endte han til slutt på en solid 4. plass.

Lerøy-lekene (30.-31. august)

Astrid var tatt til å representere Akershus under sesongens Lerøy-leker på Rjukan, der hun løp 60m, støtet kule, kastet diskos og spyd. Hun løp en fin 60m på tiden 9.66s, og ble nr. 6 i kule litt bak pers med 8.68m. I diskos perset hun til 20.90m og ble nr. 4, kun 29 cm bak bronzen. Høydepunktet kom derimot i spyd der hun tok bronzen med en sterk pers på 25.68m.

Nye klubbrekorder i august:

- **Ellevine Skare – spyd kvinner: 53.78m** (NM Senior, Askøy, 02.08.25)
- **Benjamin A. Opuama – 200m menn: 20.94s** (NM Junior, Fana Stadion, 18.08.25 – norsk U20-rekord)
- **Benjamin A. Opuama – 150m menn: 15.88s** (Heiskompaniet-sprinten, Lillehammer, 23.08.25)
- **Benjamin A. Opuama – 300m menn: 33.42s** (Heiskompaniet-sprinten, Lillehammer, 23.08.25)

September

UM utendørs (5.–7. september, Stjørdal)

UM ble arrangert av Stjørdalsalliansen var sesongens siste store mesterskap. Klubben stilte med 5 utøvere og fikk med seg en god bunke medaljer. Benjamin løp inn til en oppskriftsmessig og overlegen seier på 100m med tiden 10.54s. Han tok også gullet på 200m med sin nest beste tid noensinne på 21.25s, i lett motvind. I tillegg prøvde han seg på 400m, der han tok en klar seier på den sterke tida 48.10s, som er pers og klubbrekord. Avslutningsvis løp han siste etappe (400m) på 1000 meter stafett for kretslaget til Akershus. Det ble en overlegen seier og etappetid på 46.8s, som er svært lovende ift. 400m kommende sesong. De fire spydkasterne fra klubben fulgte opp suksessen etter beste evne. I G17 ble det en «historisk» dobbeltseier, der Brian tok gullet, etter ny kjempepers i siste omgang på 56.28m. Eivind perset allerede i første omgang til 55.12m, som forble hans lengste kast som holdt til sølvmedalje. De to hadde 5- og 6 meter ned til bronseplassen. Ulrik leverte også en fin konkurranse med 7. plass på 41.12m. Felix var regjerende mester i G18-19, men fikk det ikke like bra til denne gangen, og endte på 6. plass i klassen med 49.88m.

Utøver	Øvelse(r)	Plassering
Benjamin A. Opuama	G17 100m	1. plass (gull)
Benjamin A. Opuama	G17 200m	1. plass (gull)
Benjamin A. Opuama	G17 400m	1. plass (gull)
Benjamin A. Opuama	G17 kretsstafett	1. plass (gull)
Brian	G17 spyd	1. plass (gull)
Eivind	G17 spyd	2. plass (sølv)
Felix	G18/19 spyd	6. plass
Ulrik	G17 spyd	7. plass

Ny klubbrekord i september:

- **Benjamin A. Opuama – 400m menn: 48.10s** (UM, Stjørdal, 05.09.25)

Samlede mesterskapsprestasjoner 2025

Mesterskap	Medaljer
UM innendørs (feb)	4 gull, 2 sølv, 2 bronse
NM senior mangekamp innendørs (jan)	1 bronse (Sunniva Indahl)
NM junior mangekamp (mai)	1 gull (Sunniva Indahl)
Nordisk mangekamp (juni)	1 bronse (Sunniva Indahl)

Mesterskap	Medaljer
NM Junior (aug)	3 gull, 1 sølv
NM Senior (aug)	1 sølv (Ellevine Skare, spyd)
UM utendørs (sep)	5 gull, 1 sølv
Totalt 2025	13 gull, 5 sølv, 4 bronse

Klubbrekorder satt i 2025-sesongen

Totalt ble **19 nye klubbrekorder** satt i løpet av sesongen:

Benjamin A. Opuama (menn):

400m innendørs – 49.61s | 200m innendørs – 21.49s | 100m innendørs – 10.73s | 300m utendørs – 33.70s | 100m utendørs – 10.63s → **10.42s** (norsk U20-rekord) | 200m utendørs – 21.32s → **20.94s** (norsk U20-rekord) | 150m – 15.88s | 300m – 33.42s | 400m – 48.10s

Sunniva Indahl (kvinner):

600m – 1:35.38s | 150m – 18.43s | 100m – 12.22s (tangering) | 7-kamp – 5 217p | Lengde – 6.13m

Ellevine Skare (kvinner):

Spyd – 53.78m

Internasjonale landslag

Tre utøvere deltok i internasjonale mesterskap på norsk landslag i 2025:

- **Benjamin A. Opuama** – U20-EM i Tampere og EYOF i Skopje
- **Ellevine Skare** – U23-EM i Bergen (spyd)
- **Sunniva Indahl** – Nordiske mangekampmesterskap (7-kamp) og Nordisk Juniormesterskap

Arrangørrolle

Klubben arrangerte to vellykkede arrangementer på Ski Stadion i 2025:

- **Tinestafetten** (6. mai)
- **Landslagets Friidrettsskole** (23.–27. juni) – et nasjonalt talentprogram

Årets utøver og anerkjennelser

Benjamin A. Opuama ble tildelt prisen som **Årets Talent 2025** under Nordre Follo kommunes «Applaus»-markering i Rådhuset 27. januar 2026. Han er nå dobbel norgesrekordholder på 100m og 200m sprint i klassen MU20.

Avsluttende ord

2025 har vært en historisk sterk sesong for utøverne i Ski IL Friidrett. Med norgesrekorder, gullmedaljer i samtlige store norske mesterskap, og deltagelse i internasjonale mesterskap, har klubben fått bekreftet at det systematiske arbeidet med rekruttering og talentutvikling gir framgang og resultater. Vi takker trenere, frivillige, foreldre og ikke minst utøverne for innsatsen i 2025, og ser frem til en ny spennende sesong i 2026.

Siggerudåsen 15.03.2026

Eivind Aakra Indahl



SKI IL FRIIDRETT

STEVNEUTVALGETS ÅRSBERETNING 2025

1.	SAMMENSETNING	2
2.	MØTER, KURS ETC.	2
3.	ARRANGEMENTER	2
4.	BANEFORHOLDENE.....	5
5.	DOMMERSTAND	5
6.	TERMINLISTE 2026 – OM TERMINLISTEN 2026	6
7.	STATISTIKK 2025 – OM STATISTIKKBILAGET	6
	STATISTIKKBILAG	7
	SKI IL FRIIDRETT. STEVNEARRANGEMENT 2026	10

1. Sammensetning

Stevneutvalget har i 2025 bestått av:

Ulf Indahl, Kolbjørn Jordfald, Anne Berit Skoghus og Grunde Vale (leder)

2. Møter, kurs etc.

Interne møter

Det ble avholdt et terminlistemøte hjemme hos Vale 12.11.2025 – til stede var stevneutvalget, samt Reidar Dahl. For øvrig foregikk kommunikasjonen via e-post og/eller telefon.

Eksterne møter

Ingen deltakelse på eksterne møter

Kurs/seminar

Ingen aktivitet.

3. Arrangementer

Bane-/hallstevner

Sommer/høst 2024 opplyste kommunen at friidrettsbanen på Ski stadion skulle rehabiliteres i 2025, og at det derfor ikke ville være mulig å bruke stadion i 2025. Den ordinære terminlisten for 2025, som ble satt opp i etterkant av terminlistemøtet 23.10.2024, omfattet derfor kun 2 stevner i Skihallen.

Imidlertid, i desember 2024 bestemte kommunen at det likevel ikke ville bli gjennomført rehabilitering av stadion i 2025. TINE-stafetten og to banestevner høsten 2025 ble derfor etterapprobert, og Follotrimmens 1. løp, som Ski IL Friidrett er medarrangør av, kunne gå som normalt. I tillegg ble det arrangert idrettsmerkeprøver, men datoen(e) for disse ble avtalt med de aktuelle utøverne i månedskiftet august/september..

Således ble det i 2025, med stevneutvalget som ansvarlig arrangør, gjennomført 5 arrangement

- 1 kretsstevne, lengde uten tilløp, i Skihallen.
- TINE-stafetten, 8x200m stafett for 6.-9. skoleklassetrinn
- Follotrimmens 1. løp.
- 2 kretsstevner på Ski stadion

Det oppsatte kretsstevnet i Skihallen 18. mars, høyde uten tilløp, ble avlyst pga ingen påmeldte ved påmeldingfristens utløp.

Vedr. Follotrimmen - vår oppgave var merkingen av løypa, og Grunde Vale var klubbens Follotrimmen-kontakt. Som arrangør mottok klubben i 2025 kr xxxxx fra Follotrimmen, og kr xxxxx fra TINE-stafetten. Det var ingen fra Ski IL Friidrett til stede under en middag som Follotrimmen arrangerte for arrangørene.

For de 4 gjennomførte stevnene utenom Follotrimmen, ble det til sammen registrert 139 starter (når en deltager er med i en øvelse, utgjør dette 1 start. Ett stafettlag teller som 1 start) – påmeldte som ikke startet er da ikke medregnet.

I tabell 3.1 er vist utviklingen av antall stevner i perioden 2000-2025. Eventuelle Barneleker (sist arrangert 2003) og Ski-mila (sist arrangert 2001) er ikke medregnet. Antall starter for de samme årene er vist i tabell 3.2.

Tabell 3.1 Antall approberte stevnedager 2000-2025.

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Bane	14	14	15	15	15	12	11	11	11	13	9	12	12	12	11	10	13	12	10	9	18	12	10	12	12	3
Inne	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0	1	0	0	1	0	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2
I alt	14	14	17	17	17	14	13	13	13	13	10	12	12	13	11	14	17	16	14	12	21	15	12	15	15	5
Herav avlyste	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	1	0	2	0	0	0	1	0	7	6	1	2	3	1

NB! Avlysningene i 2020-2022 skyldtes pandemien Covid-19, mens avlysningene ellers skyldtes manglende påmeldinger.

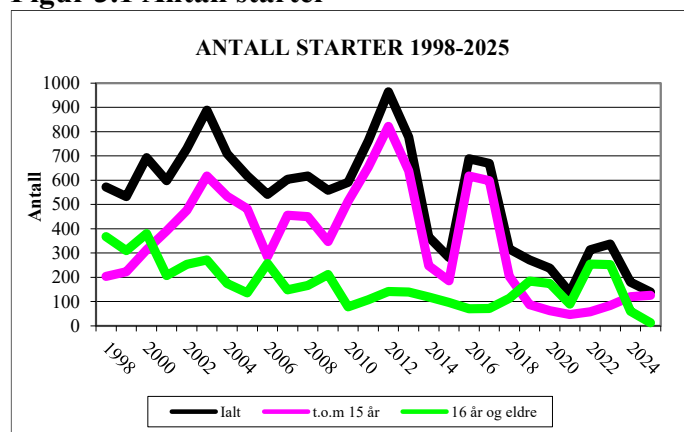
Tabell 3.2 Antall faktisk starter 2000-2025

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011 ¹	2012 ¹	2013 ¹	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Bane	693	598	714	859	671	585	525	591	594	559	568	763	964	770	367	282	593	487	284	223	208	137	262	296	154	134
Hall			16	28	32	34	13	13	23	0	24	0	0	8	0	44	113	183	33	49	50	0	51	41	26	5
I alt	693	598	730	887	703	619	538	604	617	559	592	763	964	778	367	326	706	670	317	272	258	137	313	337	180	139

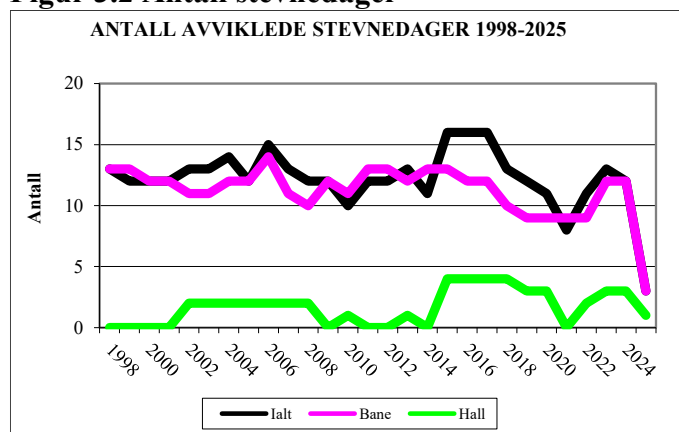
¹ Uklart om oppgitt antall starter for det nasjonale stevnet i august (DNB-lekene) også omfatter påmeldte som ikke startet

I figur 3.1-3.2 er utviklingen av antall starter og approberte stevnedager 1998-2025 vist grafisk. Eventuelle Barneleker og Ski-mila er ikke medregnet.

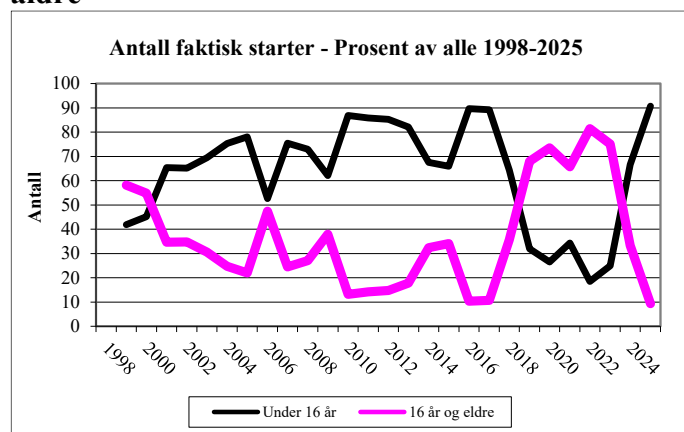
Figur 3.1 Antall starter



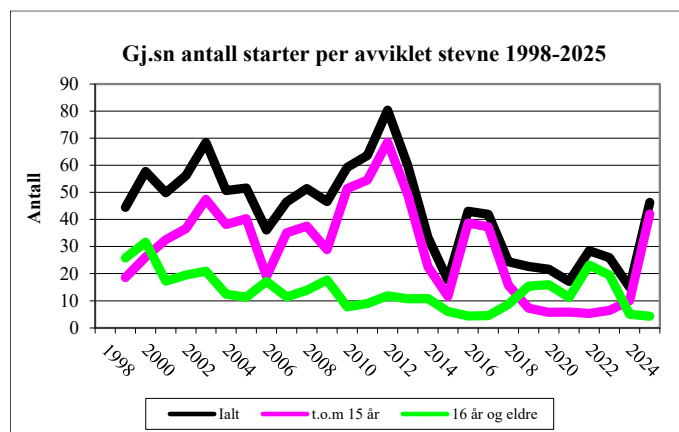
Figur 3.2 Antall stevnedager



Figur 3.3 Faktisk starter etter hovedgrupper av aldre



Figur 3.4 Gj.sn faktisk starter per avviklet stevne

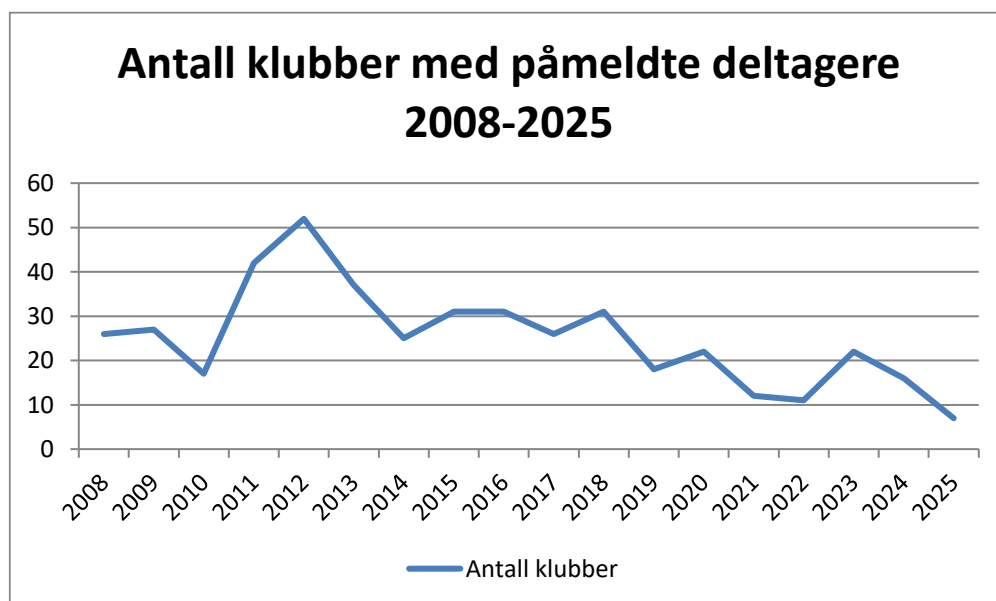


Det ble på stevnene i 2025 registrert deltagere fra 7 forskjellige norske klubber. I Figur 3.5 er for perioden 2008-2025 vist utviklingen av antall klubber med utøvere i Ski IL Friidretts stevner.

Kommentar

I årene 2011-2013 ble arrangert DNB-lekene, et nasjonalt stevne som trakk deltagere fra mange klubber.

Figur 3.5 Antall klubber med deltagere på Ski IL Friidretts stevner 2008-2024



Det var ikke premiering på noen av stevnene, men det ble innkrevet startkontingent (kroner 80 per start).

Til sammen ble det startet for 2560 kroner ved de fire terminfestede stevnene med startkontingent, hvorav 1040 kroner var for utøvere fra Ski IL Friidrett – inkludert påmeldte som ikke møtte, og utøvere som ikke startet i øvelsen (DNS).

Stevnerapporteringen til AFIK var i henhold til instruksen, og resultatlistene fra de enkelte stevnene ble oversendt til Friidrettsforbundet for utlegging på Internett, Friidrettsforbundets statistikkførere, samt kontaktpersonene ved online påmeldinger.

Resultatlistene ble ikke oversendt Østlandets Blad (ØB), da ØB ikke viser interesse for den slags.

Friidrettens lisens for deltagere

Det er krav om lisens, fra det året man fyller 13 år og til og med det året man fyller 80, for å delta i alle arrangementer i regi av Norges Friidrettsforbund og dens klubber. Frem til 13 års alder er barn forsikret gjennom idrettens barneforsikring. For arrangementer på bane er det påkrevd helårslisens eller engangslisens. For arrangementer utenfor bane kan man velge mellom engangslisens og helårslisens.

Ski IL Friidrett er i utgangspunktet forpliktet til å foreta lisenssjekk ved påmelding på banen, og eventuelt kreve inn engangslisens før påmelding kan aksepteres. Av praktiske grunner har dette ikke vært gjennomførbart, slik at det ikke er blitt foretatt lisenskontroll av deltagerne ved arrangementene, verken i 2025 eller i noen av årene siden lisens ble innført (2014). 5 utøvere fra Ski IL Friidrett i lisenspliktig alder deltok ved klubbens stevner i 2025.

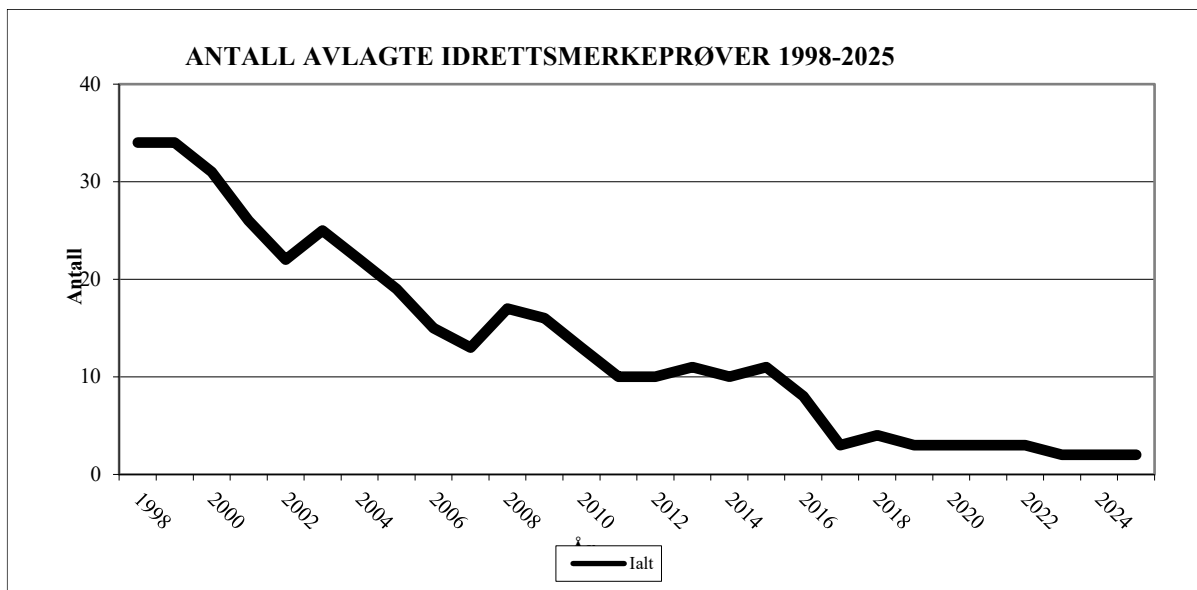
Idrettsmerkeprøver

Idrettsmerkeprøvene ble ikke annonsert på annen måte enn at de siste års merketagere ble kontaktet (SMS) på forhånd. Behovet for en sykkelprøve var ikke til stede, da de aktuelle merketakerne, hver for seg, selv sørget for dette.

I tabell 3.3 er vist utviklingen av antall avlagte idrettsmerkeprøver i perioden 1998-2024, med Ski IL Friidrett som arrangør.

Tabell 3.3 Antall avlagte (ikke nødvendigvis beståtte) idrettsmerkeprøver 2000-2024

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Menn	15	10	13	14	12	10	9	9	10	9	6	5	5	6	7	7	4	2	3	2	2	1	2	1	1	1
Kvinner	16	16	9	11	10	9	7	6	7	7	7	5	5	5	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
I alt	31	26	22	25	22	19	16	15	17	16	13	10	10	11	10	11	8	3	4	3	3	2	3	2	2	2

Figur 3.6 Antall avlagte idrettsmerkeprøver 1998-2025

Det ble avlagt 2 idrettsmerkeprøver i 2025, og begge kandidatene klarte kravene.

I utgangspunktet er merketagerne selv ansvarlig for å melde inn til idrettskretsen. I hvilken grad dette gjøres har Stevneutvalget ikke oversikt over.

4. Baneforholdene

Friidretten foretok selv de nødvendige klargjøringer i forbindelse med banearrangementene i 2024.

Roterende kast, diskos og slegge, ble avviklet på Ski stadion. Kastbanen på stadion (ferdig i 2013) fungerer greit. Kommunen sørget for oppsetting av sikkerhetsnett for utendørssesongen startet, og tok det også ned etter at utendørssesongen var ferdig. Kunstgress er lagt i området mellom ringen og sikkerhetsnett.

Da vi ikke har operatører til vårt eget elektroniske tidtagersystem, ble kun benyttet manuell tidtaking ved løpsøvelsene.

5. Dommerstand

I praksis disponerte Ski IL Friidrett over 12¹⁾ dommere (2 forbundsdommere og 10 kretsdommere) og 4 kretsstartere. Minst hvert fjerde år skal kretsens dommerutvalg (KDU) sørge for oppdatering av dommere og startere, og føre kontroll med hvem som er oppdatert. Så vidt vites ble ingen av Ski IL Friidretts dommere oppdatert i 2024, og stevneutvalget har ikke oversikt over autoriserte dommere fra Ski i Akershus friidrettskrets. Det ser ut til at det ikke lenger er noen øvre aldersgrense for dommere og kretsstartere.

¹⁾Medlemmer av familien Guttormsen er ikke medregnet, da Sportsklubben Vidar er deres hovedklubb.

En ukes tid foran hvert stevne ble endelig innkalling sendt hver av de oppsatte dommere/funksjonærer, og med anmodning om å si ifra dersom det ikke passet.

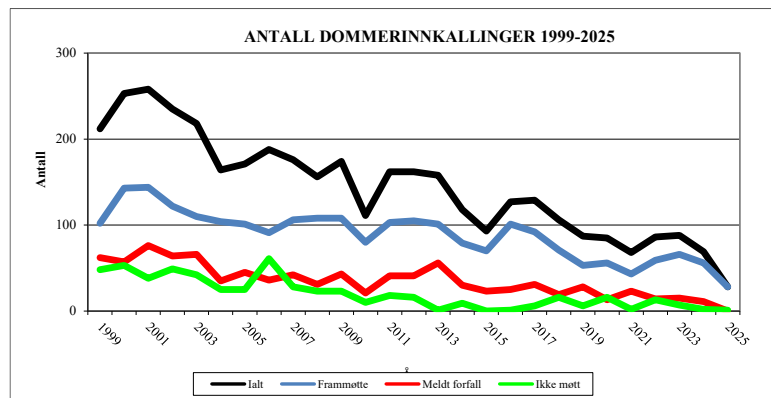
I tabell 5.1 nedenfor er vist beregnet frammøte- og forfallsprosent blant de av Stevneutvalget innkalte dommere/funksjonærer i perioden 2000-2025. Avlyste stevner er ikke medregnet.

Tabell 5.1 Frammøte- og forfallsprosent blant innkalte dommere/funksjonærer 2000-2023

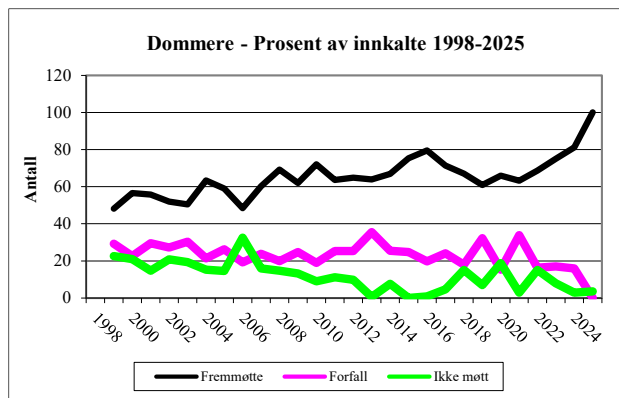
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Frammøte	57	56	52	50	63	59	48	60	69	62	72	64	64	64	67	75	80	71	67	67	60	56	69	75	81	100
Forfall	23	29	27	30	21	26	19	24	20	25	19	25	25	35	25	25	20	24	18	27	20	34	16	17	16	0
Ialt	80	85	79	80	84	85	67	84	89	87	91	89	89	99	92	90	100	95	85	94	80	90	85	92	97	100

NB! Ved noen anledninger møtte dommere som ikke var innkalt, slik at den virkelige fremmøteprosenten er noe lavere

Figur 5.1 Innkalte dommere



Figur 5.2. Innkalte dommere etter "status"



Stevneutvalget arrangerte ikke kretsdommerkurs i 2024, da ingen etterspurte et slikt kurs. Før dommerkurs opprettes bør en på forhånd være sikre på at det blir kursdeltagere.

6. Terminliste 2026 – om terminlisten 2026

Friidrettsdekket på Ski stadion skal rehabiliteres i 2026, og Ski stadion vil antagelig ikke kunne benyttes i 2026. I utgangspunktet er det derfor ikke terminfestet stevner på Ski stadion i 2026.

Den terminlisten for 2026 som stevneutvalget utarbeidet på terminlistemøtet høsten 2025, inneholder derfor foreløpig kun to innendørsstevner (Skihallen), i midten av januar og i midten av februar. Disse stevnene er lagt inn i Isonen, og med en online påmeldingsperiode på vanligvis fjorten dager, slik at ønskede endringer i de oppsatte øvelsene kan gjøres inntil fjorten dager før stevnet.

Med tanke på TINE-stafetten er det søkt Kråkstad IL om å benytte multisportsanlegget I Kråkstad, men svar på søknaden foreligger ikke.

En foreløpig hovedoversikt over de stevnene Ski IL Friidrett ved stevneutvalget skal arrangere i 2026 er vedlagt denne årsrapporten.

7. Statistikk 2025 – om statistikkbilaget

I statistikkbilaget er vist noen relevante statistikker vedrørende utøverdeltagelsen og dommerframmøtet ved arrangementene i 2025.

For stevneutvalget

Grunde Vale
(Leder)

STATISTIKKBILAG

2025

Tabell 1. Stevnedeltagelsen 2025 - antall starter

Stevne nr	Dato	Stevneart	Starter	F.o.m 16 år	T.o.m 15 år	Ikke startet
1	16.01.2024	Krets	5	3	2	1
2	18.03.2025	Krets				
3	06.05.2025	TINE	110	0	110	1
4	10.09.2025	Krets	5	4	1	0
5	27.09.2025	Krets	19	6	13	1
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
I ALT	2025	Alle	139	13	126	3

Tabell 2. Stevnedeltagelsen 2025 pr. klubb. Alfabetisk rekkefølge. (inkl. online påmeldte ikke møtt)

Klubb	Starter			Deltagere		
	I alt	>15	<=15	I alt	>15	<=15
Askim Idrettsforening	2	2	0	1	1	0
Halden Idrettslag	4	0	4	2	0	2
Nittedal Idrettslag	2	0	2	2	0	2
Romerike Friidrett	2	1	1	2	1	1
Ski IL Friidrett	19	11	8	15	9	6
Vestby Idrettslag	2	1	1	2	1	1
Vollan Idrettsklubb	1	1	0	1	1	0
Alle	32	16	16	25	13	12

Tabell 3. Dommer-/funksjonærdeltagelsen 2025

Stevne	Innkalt	Møtt	Forfall	Ikke møtt	Ev. kommentar
14.01.2025	4	3	0	1	
18.03.2025					AVLYST
06.05.2025	12	13	0	0	
10.09.2025	6	6	0	0	
27.09.2025	6	6	0	0	
		100 %	0 %	4 %	NB! Avlyst stevne ikke medregnet



STEVNER OG IDRETTSMERKEPRØVER 2026



SKI IL FRIIDRETT. STEVNEARRANGEMENT 2026

Dato	Ukedag	Sted	Stevnetype	Stevnestart	Øvelse(klasse)	Påmelding	Bane-/halleie
13.01.2026	Tirsdag	Skihallen	Kretsstevne	18.30	Høyde uten tilløp	01.01.2026 - 13.01.2026(Kl. 00.00)	Treningstiden
17.02.2025	Tirsdag	Skihallen	Kretsstevne	18.30	Kule	01.02.2026 – 17.02.2026(Kl. 00.00)	Treningstiden

OBS! Det er gitt melding til friidrettskretsen at arrangementet 17.02 må flyttes til 24.02, da hallen er stengt 17.02 pga vinterferie. Isonen tillater ikke arrangøren å gjøre de nødvendige endringer i “stevneprofilen” for flytting av approberte stevner som er godkjent av kretsen.

➔ **NB! IDRETTSMERKEPRØVER 2026: Fastsettes i samråd med merketakerne**



Lov for Ski IL friidrett (idrettslaget)

Stiftelsesdato: 19.02.1919

Endret: Juni 2020, og mai 2023.

Lov for Ski IL friidrett bygger på **LOVNORM FOR IDRETTSLAG**, vedtatt av Idrettsstyret 16. november 2021.

§ 1	Formål	1
§ 2	Organisasjon	1
§ 3	Medlemmer	2
§ 4	Kjønnsfordeling.....	2
§ 5	Regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.....	2
§ 6	Stemmerett, valgbarhet og representasjonsrett for arbeidstaker	3
§ 7	Valgbarhet og representasjonsrett for andre personer med tilknytning til idrettslaget	3
§ 8	Inhabilitet.....	4
§ 9	Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll	4
§ 10	Refusjon av utgifter og godtgjørelse	4
§ 11	Regnskap og revisjon mv	4
§ 12	Årsmøtet.....	4
§ 13	Idrettslagets styre.....	5
§ 14	Kontrollutvalg, valgkomité og evt øvrige årsmøtevalgte organer	6
§ 15	Grupper	6
§ 16	Lovendring	6
§ 17	Oppløsning, utmelding mv.	6

§ 1 *Formål*

Idrettslagets formål er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Arbeidet skal tuftes på frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 2 *Organisasjon*

(1) Idrettslaget er selveiende og frittstående med utelukkende personlige medlemmer.

- (2) Idrettslaget er medlem av Norges Friidrettsforbund (NFIF). For regler om idrettslagets plikt til å være medlem av et særforbund, gjelder [NIFs lov § 10-1 \(4\)](#).
- (3) Idrettslaget er medlem av NIF gjennom Viken Idrettskrets og dermed tilsluttet Akershus friidrettskrets og Nordre Follo idrettsråd.
- (4) For regler om representasjonsrett, gjelder [NIFs lov § 10-3 \(1\)](#).
- (5) For regler om idrettslagets plikt til å overholde overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak, gjelder [NIFs lov §§ 2-2 og 2-3](#).

[§ 3 Medlemmer](#)

- (1) For regler om opptak av medlemmer, utmelding, fratakelse av medlemskap mv., gjelder [NIFs lov §§ 10-4 og 10-6](#).
- (2) For idrettslagets plikt til å registrere opplysninger i idrettens medlems- og organisasjonsregister, gjelder [NIFs lov § 10-5](#) og [forskrift om idrettens medlems- og organisasjonsregister med utfyllende regler](#).

[§ 4 Kjønnfordeling](#)

For regler om kjønnfordeling i styre, utvalg mv. og ved representasjon til årsmøte og ting i overordnet organisasjonsledd, gjelder [NIFs lov § 2-4](#).

[§ 5 Regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.](#)

For regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett, gjelder [NIFs lov §§ 2-5, 2-6 og 2-7](#).

- (1) For å ha stemmerett, være valgbar til årsmøte- og tingvalgte organer og kunne velges eller oppnevnes som representant til årsmøte eller ting i overordnet organisasjonsledd, må man ha fylt 15 år i løpet av kalenderåret, vært medlem av idrettslaget i minst én måned og ha gjort opp sine økonomiske forpliktelser til idrettslaget.
- (2) Et medlem kan ikke samtidig inneha mer enn et av følgende verv i idrettslaget: medlem av styret, valgkomité, kontrollutvalg, lovutvalg, revisor, utvalg som ilegger sanksjoner.
- (3) Et medlem kan ikke ha styreverv i flere idrettslag som deltar i samme konkurranse. Tilsvarende gjelder andre tillitsverv som gir påvirkningsmulighet over den aktuelle konkurranseaktiveten, eller tilgang på informasjon som kan benyttes til ett av idrettslagenes fordel.
- (4) Forslagsrett:
 - a) Et medlem har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget.
 - b) Styret i idrettslaget har forslagsrett til og på årsmøtet i idrettslaget.
 - c) Møteberettiget komité/utvalg har forslagsrett til årsmøtet i saker som ligger innenfor sitt

arbeidsområde, og dets representant(er) har forslagsrett på årsmøtet innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde.

- (5) Møte- og talerett:
 - a) Representant fra overordnet organisasjonsledd har møte- og talerett på årsmøtet i idrettslaget.
 - b) Revisor har møte- og talerett på årsmøtet i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

§ 6 Stemmerett, valgbarhet og representasjonsrett for arbeidstaker

- (1) Med arbeidstaker etter denne bestemmelsen menes person som:
 - a) utfører lønnet arbeid for idrettslaget tilsvarende en stillingsbrøk på mer enn 20 %, eller
 - b) mottar mer enn 1 G i lønn eller andre ytelser fra idrettslaget i løpet av et kalenderår.
- (2) En arbeidstaker i idrettslaget har ikke stemmerett på idrettslagets årsmøte, og er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komiteé mv. i idrettslaget eller overordnede organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får relevant ansettelse, plikter å fratre tillitsvervet ved tiltredelse av stillingen, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet er opphørt.
- (3) En arbeidstaker i idrettslaget kan ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte, ting eller ledermøte i overordnede organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant som er arbeidstaker i det organisasjonsledd representasjonen skjer.
- (4) Bestemmelsen er ikke til hinder for at idrettslaget gir de ansatte rett til å utpeke ansattrepresentant(er) til idrettslagets styre.
- (5) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses ikke som valgt eller oppnevnt.
- (6) Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra bestemmelsen for et valg eller oppnevning.

§ 7 Valgbarhet og representasjonsrett for andre personer med tilknytning til idrettslaget

- (1) Et medlem som har en økonomisk særinteresse i driften av idrettslaget som overstiger 1 G i løpet av kalenderåret, er ikke valgbar til styre, råd, utvalg, komité mv. i idrettslaget eller overordnet organisasjonsledd. Det samme gjelder styremedlem, ansatt eller aksjonær med vesentlig innflytelse, i en juridisk person som har slik økonomisk særinteresse som nevnt i første setning. Begrensningen gjelder ikke for styremedlem oppnevnt av idrettslaget. Tillitsvalgt som får slik økonomisk særinteresse, styreverv, ansettelse eller eierandel, plikter å fratre tillitsvervet, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet mv. er opphørt.
- (2) Person som i henhold til første ledd ikke er valgbar, kan heller ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte, ting eller ledermøte i overordnede organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant med tilsvarende tilknytning til det organisasjonsledd representasjonen skjer.
- (3) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses som ikke valgt eller oppnevnt.

- (4) Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra bestemmelsen for et valg/oppnevning.

§ 8 Inhabilitet

For regler om inhabilitet, gjelder [NIFs lov § 2-8](#).

§ 9 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

For regler om vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll, gjelder [NIFs lov § 2-9](#).

§ 10 Refusjon av utgifter og godtgjørelse

For regler om refusjon av utgifter og godtgjørelse, gjelder [NIFs lov § 2-10](#).

§ 11 Regnskap og revisjon mv.

For regler om regnskap og revisjon mv., gjelder [NIFs lov §§ 1-7, 2-11, 2-13 og 2-14](#).

§ 12 Årsmøtet

- (1) Ordinært og ekstraordinært årsmøte innkalles til og gjennomføres i samsvar med denne lov og [NIFs lov §§ 2-15, 2-16, 2-17, 2-19, 2-20](#).
- (2) Årsmøtet er idrettslagets høyeste myndighet og avholdes hvert år, fortrinnsvis innen utgangen av mars måned.
- Årsmøtet innkalles på minst én måneds varsel. Innkalling skjer gjennom idrettslagets digitale kommunikasjonsplattformer, som, per 2023, er: [internettside](#), [facebook](#) og [spond](#).
- Forslag til saker årsmøtet skal behandle, skal normalt sendes inn to uker før årsmøtet avholdes. Sakliste og saksdokumenter skal gjøres tilgjengelig gjennom nevnte digitale kommunikasjonsplattformer minst én uke før årsmøtet avholdes.
- (3) Årsmøtets oppgaver
1. Godkjenne innkalling og dagsorden
 2. Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene
 3. Velge dirigent(er)
 4. Velge protokollfører(e)
 5. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen
 6. Behandle idrettslagets årsberetning
 7. Behandle
 - a. idrettslagets regnskap
 - b. styrets økonomiske beretning
 - c. kontrollutvalgets beretning.
 - d. eventuell beretning fra engasjert revisor
 8. Behandle saker oppført godkjent sakliste
 9. Fastsette

- a. medlemskontingent på minst 50 kr
 - b. eventuell treningsavgift, eller gi styret fullmakt til å fastsette treningsavgifter
10. Vedta idrettslagets budsjett
11. Behandle idrettslagets organisasjonsplan
12. Velge:
- a. Styre med leder, nestleder, fire styremedlemmer og minst ett varamedlem. Leder og nestleder velges for 2 år med 1 års forskyvning. Styremedlemmer velges for 2 år med 1 års forskyvning for ca. halvdelen av medlemmene. Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet.
 - b. Kontrollutvalg med leder, minst to medlemmer og ett varamedlem. Kontrollutvalgets medlemmer velges for 2 år med 1 års forskyvning medlem og/eller varamedlem-
 - c. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styrets leder fullmakt til å oppnevne representantene
 - d. Valgkomité med leder, minst ett medlem og minst ett varamedlem
 - e. Eventuelt øvrige valg i henhold til idrettslagets organisasjonsplan
13. Beslutte om idrettslaget skal engasjere revisor til å revidere idrettslagets regnskap.

For regler om stemmegivningen på årsmøtet, gjelder [NIFs lov § 2-21](#).

§ 13 Idrettslagets styre

- (1) Idrettslaget ledes og forpliktes av styret, som representerer idrettslaget utad.
- (2) Styret er idrettslagets høyeste myndighet mellom årsmøtene, men visse beslutninger kan kun vedtas av årsmøtet iht. § 10 (3) og [NIFs lov § 2-22](#).
- (3) Forvaltningen av, og tilsynet med, alle deler av idrettslagets virksomhet hører under styret. Styret skal sørge for:
 - at idrettslagets formål ivaretas
 - forsvarlig organisering av idrettslagets virksomhet og økonomistyring
 - at beslutninger fattes i samsvar med overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak, idrettslagets lov og årsmøtets vedtak
 - registrere opplysninger iht. § 3 (2)
 - at det oppnevnes en ansvarlig for politiattestordningen, dersom idrettslaget organiserer idrett for mindreårige og/eller personer med utviklingshemming
 - at det oppnevnes en ansvarlig for barneidretten, dersom idrettslaget organiserer barneidrett
- (4) Styret kan oppnevne komiteer eller utvalg til å ivareta løpende eller enkeltstående oppgaver, og utarbeide mandat eller instruks for disse.
- (5) Styret skal oppnevne representanter til årsmøter eller ting i overordnede organisasjonsledd dersom årsmøtet ikke har valgt representanter.

- (6) Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det eller minst 2 av styrets medlemmer forlanger det.

§ 14 Kontrollutvalg, valgkomité og evt øvrige årsmøtevalgte organer

- (1) For regler om kontrollutvalget, gjelder NIFs lov § 2-12.
- (2) For regler om valgkomiteen, gjelder NIFs lov § 2-18.

§ 15 Grupper

- (1) Idrettslagets årsmøte kan beslutte å opprette og nedlegge grupper, og hvordan disse skal organiseres og ledes. Dette vedtas i forbindelse med årlig behandling av idrettslagets organisasjonsplan, jf. § 10 (3) pkt. 13. Innmelding og utmelding av særforbund krever lovendring, jf. § 2 (2).
- (2) Dersom idrettslagets årsmøte, ved behandlingen av organisasjonsplanen, har vedtatt å opprette grupper med gruppestyrer, gjelder følgende:
- a) Hver gruppe skal ha et gruppestyre på minst tre medlemmer. Gruppestyret velges på årsmøtet eller oppnevnes av styret etter fullmakt fra årsmøtet.
 - b) Gruppen bør ha minst ett årlig møte der gruppen diskuterer gruppens økonomi og aktiviteten i gruppen, og forslår kandidater til gruppestyret, samt gir eventuelle innspill til saker som behandles av styret eller årsmøtet.
 - c) Gruppestyret konstituerer seg selv, med mindre annet er besluttet av årsmøtet.
 - d) Gruppestyret fastsetter eventuell treningsavgift innenfor rammen av fullmakt gitt av årsmøtet eller styret.
- (3) Gruppestyret eller representanter for grupper kan ikke inngå avtaler eller på annen måte forplikte idrettslaget uten fullmakt fra styret.

§ 16 Lovendring

For regler om lovendring, gjelder NIFs lov § 2-2.

§ 17 Oppløsning, utmelding mv.

- (1) Idrettslaget kan vedta oppløsning:
- a. ved et enstemmig vedtak om oppløsning på årsmøtet, eller
 - b. ved å vedta oppløsning med 2/3 flertall på to påfølgende årsmøter, der det etterfølgende årsmøtet må avholdes minimum tre måneder og maksimum 6 måneder senere.
- En forutsetning for et gyldig vedtak om oppløsning, er at idrettslaget skriftlig varsler idrettskrets og særforbund senest 14 dager før idrettslagets årsmøte behandler forslag om oppløsning.

- (2) Sammenslutning med andre idrettslag anses ikke som oppløsning av idrettslaget. Vedtak om sammenslutning eller utmelding fra særforbund, og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette, fattes med 2/3 flertall av årsmøtet.
- (3) For regler om utmelding og tap av medlemskap i NIF, gjelder [NIFs lov § 10-2](#).
- (4) Ved utmelding eller tap av medlemskap skal idrettslagets eiendeler opparbeidet som en direkte følge av idrettslagets medlemskap i NIF, tilfalle et formål godkjent av Idrettsstyret. Ved oppløsning eller annet opphør, tilfaller idrettslagets overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av Idrettsstyret.