

# Årsberetning 2024 fra Friidrettsgruppa

---

Friidrettsgruppa har ingen egne medlemmer, men alle medlemmer i Rustad IL kan representere gruppa. Mange medlemmer av Rustad IL representerer friidrettsgruppa i enkelte banestevner, men først og fremst i mosjonsløp og stafetter.

## Styret:

Friidrettsgruppa er lagt under administrasjon av langrennsgruppa og har derfor samme styre, regnskap og budsjett som disse.

Styret har i perioden 07.03.2024 – 12.03.2025 bestått av:

Leder:	Barbro Tomter Dahlen
Nestleder:	Jørn Raastad
Kasserer:	Jan Erik Nilsen
Styremedlem:	Bjørnhild Fjeld
Styremedlem:	Jan-Henrik Karlsen
Styremedlem:	Kristin Margrethe Eintveit

## Valgkomite:

Ingen

## Komiteer og annen administrasjon:

Ingen

## Styrets arbeid

### Styremøter

Det er ikke avholdt egne styremøter for friidrettsgruppa, men det er tatt opp diverse saker på langrennsgruppas møter.

### Representasjon

Ingen

## Aktivitet

Det er ikke avholdt noen fellestreninger. En del enkeltutøvere har deltatt i individuelle friidrettskonkurranser på bane, i terreng og i gateløp. Det har også vært stilt mange lag i ulike stafetter.

---

### Holmenkollstafetten

Vårens vakreste eventyr, Holmenkollstafetten med masse Rustadløpere, i alt fire lag og 60 deltakere, Topp og bredde hånd i hånd. For en flott dag det ble for alle deltakere og heilagjengen og når været også er med oss, ja hva mer kan man be om. Vi GRATULERERER våre to superveteranlag, dame- og herrelaget, med hver sin seier, vårt unge junior-/seniorlag på kvinnesiden med en fantastisk 5. plass og en supersterk 12. plass til herrer junior-/seniorlaget vårt.



### Bølerstafetten

Så var det klart for vårens vakreste stafett for den yngre garde, Bølerstafetten. Langrennsgruppa stilte med hele 8 lag med 6 utøvere pr. lag. Her ble det spurtet og kjempet, ja herlig innsats av alle lag. Stafett er gøy. Vi gratulerer mixlaget til 15-16-årsgruppa med en flott 2. plass blant alle friidrettslagene, det er meget bra løpt!



## KM i terrengløp, lang løype, Skullerud idrettsanlegg:

Kretsmesterskap i terrengløp for Oslo og Akershus lang løype, i Skullerud idrettsanlegg, har blitt en lang og fin tradisjon.

I nydelig høstvær, 22 grader varmt, fikk de 106 som fullførte dagens KM en fin løpskveld. Løypa var som vanlig «hard» men det hindret ikke at det ble mange fine dueller. Rustad var klubben med flest medaljer i årets KM og fikk med seg ikke mindre enn 14 kretsmesterskapsmedaljer i gull, 10 sølvmedaljer og 10 bronsemedaljer også, gratulerer til hver og en av dere.

Menn 15 år	Kretsmester	Liam Lavoll Nedland
Kvinner 15 år	Kretsmester	Ane Risstad Sundnes
Kvinner 17 år	Kretsmester	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
Kvinner 18-19 år	Kretsmester	Signe Blomfeldt
Menn 18-19 år	Kretsmester	Markus Arfvedahl
Menn 20-22 år	Kretsmester	Henrik Webjørnsen
M 23-34 år	Kretsmester	Lars Sørensen
Menn 35-39 år	Kretsmester	Atle Smenes
Kvinner 40-44 år	Kretsmester	Maria Myrup
Menn 40-44 år	Kretsmester	Jin Flydal
Kvinner 45-49 år	Kretsmester	Ane Sataøen
Kvinner 50-54 år	Kretsmester	Bjørnhild Fjeld
Kvinner 55-59 år	Kretsmester	Nina Malme Gundersen
Menn 55-59 år	Kretsmester	Torbjørn Hægeland



## Individuelle konkurranser:

Det er mange som representerer Rustad IL i individuelle løp. Det er ikke gjort noen registreringer på alle disse resultater her da det er vanskelig å vite hvor medlemmene har deltatt. Så nedenfor er det kun løp fra nærområdet og kretsmesterskapene som er medtatt i tillegg til noen få andre konkurranser.

## Jessheim Vintermaraton

Rustad stilte en hel gjeng på Jessheim Vintermaraton i november 2024, altså halvmaraton. Flere løpere perset og noen snek seg også under 1.40-grensen for første gang, imponerende.

### **BMW Oslo Marathon, 42 km**

Selv om vi egentlig er en langrenn-/turrenngruppe, er det mange i damegruppa som er ivrige til å være med på ulike løp.

Halvmarathon:           Totalt nr. 5       Hans Petter Rolke (nr. 2 i klasse M 24-34)

### **Nøklevann Rundt**

Langløpslagets Hans Petter Rolke løp raskest av alle i årets utgave av Nøklevann rundt, som ble arrangert lørdag 12. oktober i regnvær. Hans Petter kom i mål på tiden 33.45, som er imponerende i den kupertede 10 kilometeren.

Hele 70 deltakere fra Rustad IL stilte til start i den 43. utgaven av Nøklevann rundt. Klubben dro i land 4 klasseseire på 5 km og hele 8 Rustad-løpere vant klassen sin på 10 km.

Totalt fikk vi 26 pallplasser, det er imponerende med tanke på at 1064 deltakere fullførte.

Nøklevann rundt er ett av de tøffeste 10 km-løpene som arrangeres, og det er skikkelig bra trening til skisesongen. Som alltid et godt gjennomført arrangement av vår naboklubb Bøler IF.

Rustad-løpere med klasseseire:

5 km:

45-49 år: Lennart Garnes, 17.56

40-44 år: Mats Mikael Larsen, 19.00

14-15 år: Agnes Bolstad, 21.59

18-19 år: Karoline Longva, 22.28

10 km:

23-34 år: Hans Petter Rolke, 33.45 (Totalvinner)

45-49 år: Bendik Eika, 39.29

55-59 år: Torbjørn Hægeland, 39.38

14-15 år: Liam Nedland, 41.51

16-17 år: Ingeborg Marvik Dahl Rystad, 42.41

40-44 år: Maria Myrup, 44.49

60-64 år: Wenche Rasch, 52.57

65-69 år: Turid Frydenlund Sælid, 58.56



Klubben har også hatt med mange løpere i de store løpene som Hytteplanmila, Oslos bratteste og Sentrumsløpet

### **Treningsøkt på Bislett med Amalie Iuel**

Denne fine gjengen fikk en super økt med Amalie Iuel på Bislett i slutten av september. De fikk virkelig kjørt seg, 12x 200 meter på bane. Og danske-Lise Gram Eriksen vant en flott Norge-jakke - nå er det bare å søke om statsborgerskap 🇳🇴



### **Organisasjon**

Friidrettsgruppa er organisert under langrennsgruppa.

### **Økonomi**

Friidrettsgruppa har ingen egen økonomi. Alle midler til friidrett bevilges gjennom langrennsgruppa

### **Medlemstall**

Friidrettsgruppa har ingen egne medlemmer, men alle medlemmer i Rustad I.L kan representere gruppa.

---

## Oppsummering 2024

Mange av Rustad IL sine medlemmer løper friidrett for klubben, de aller fleste er fra langrennsgruppa. Allsidighet er viktig, og friidrett er en fin avveksling for barn, ungdom og voksne. Mange av Rustad IL sine medlemmer er også å se på friidrettsbanene på Trasop og Lambertseter for trening, kjempefint!

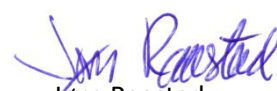
Oslo 1. Februar 2025



Barbro Tomter Dahlen  
Leder



Bjørnhild Fjeld  
Styremedlem



Jørn Raastad  
Styremedlem



Jan Erik Nilsen  
Kasserer



Jan-Henrik Karlsen  
Styremedlem



Kristin Margrethe Eintveit  
Styremedlem