

Årsmelding for friidretten i Hareid 2024

Sindre Grønmyr Rise

For året 2024 lukkast det oss ikkje å overtala leiar Geir Sæther til å ta eit år til. Men vi takkar han for innsatsen han la ned dei to åra han hadde vervet. I staden tok Odd Erling Eriksen på seg å vere leiar, støtta i avlastinga av oppgåver av dei andre i styret, og under forsikring om at det berre gjaldt eitt år. Kristin Dimmen kom inn i styret, samstundes som Julianne Flø gjekk ut av styret. Vi takkar Julianne for innsatsen. For sesongen 2024, var styret samansett på følgjande måte:

Leiar: Odd Erling Eriksen.

Styremedlem: Ingvild Grimstad Selvåg.

Styremedlem: Julianne Flø.

Styremedlem: Kristin Dimmen.

Styremedlem: Anna Klara Måseide.

Oppmann: Sindre Grønmyr Rise.

Gjennom sesongen har vi også hatt eit stort og godt trenarapparat, som har vore supplert frå førre sesong med Ingrid Holstad Notøy til mellomgruppa, medan Elisabet Grimstad Kirkebø bytta frå mellomgruppa til eldstegruppa. Trenarapparatet består av følgjande folk:

Eldstegruppa: Arill Larsen, Daniel Slettebakk, Elisabet Grimstad Kirkebø, Roy Kenneth Husøy, Sara Lande Rise.

Mellomgruppa: Tor Egil Rise, Torstein Nytun, Thomas Dalsøren, Ingrid Holstad Notøy.

Yngstegruppa: Odd Erling Eriksen, Tobias Glockel, Siv Anett Flø, Inger Smidesang Holstad.

Kretsdommarane som er aktive i klubben er Odd Erling Eriksen, Daniel Slettebakk, Olav Sindre Rise og Sindre Grønmyr Rise. Medan Kristin Dimmen har starta på utdanninga.

På utstys- og anleggssida har det vore mindre utvikling enn dei to føregåande åra, men manglane var også færre. Kastburet var i full drift igjen under Hadarleikane, og ringen vart slipen ned pga. for høg friksjon. Dekket treng ein djupreins pga. smitte frå grasbana, men det har ikkje skjedd enno pga. kommuna sin økonomi.

Av utstyr vart det kjøpt inn ein benk for opptrening etter hamstringskade, og eit par kastreiskap for å komplettere dei forskjellige vektklassane.

Sportslege aktivitetar

Sesongstart

På aktivitetsfronten starta året med KM i Ulsteinhallen 13.-14.januar. Etter ein vinter med trening var våre deltakarane klare for eit nytt år, med nye konkurransar, nye reiser og nye vennskap både innanfor klubben og med utøvarar frå andre klubbar. Hareid stilte med 30 utøvarar i alderen 10-18 år. Borghild Oline Holstad fekk ein kanonstart på sesongen, med 7.83 på 60m, pers og 1032 poeng på tyrvingtabellen. Synne Selvåg Larsen sette pers på 60m med 8.10, og sprang 25.88 på 200m til 1048 poeng.

Følgjande andre persar var: Erle Grimstad Kirkebø 10.38 på 60m hekk, Jørund Vatne Eriksen 1.80 i stav, Ingrid Holstad Dalsøren 3.15 i lengde J12, Hedda Selvåg Larsen 4.47 i lengde, Sivert Høyvik Nytun 13.96 på 60m hekk. Hugo Greve Kristiansen fekk opp eit støyt på 9.08 i kule. I denne kulefinalen var det litt dramatikk då Hareid leverte protest på lengdemålinga

etter at Hugo ikkje vann i den første finalen. Klagen vart teken til følgje og Hugo vann finalen som var arrangert etter dette. Sofie Flø Husøy sprang på 9.65 i 60m og 32.50 på 200m. Spesielt gledeleg var det at Anna Maria Kostaris var tilbake etter ei periode med skade. Ho sette pers i stille lengde med 2.33, samt på 800m med tida 2.47.29. Det var ekstra stas for dei yngste utøvarane vore, som tok del i kretsmeisterskapet for første gong. Dei fekk med seg gode erfaringar vidare inn i treninga fram til neste stemne



Sofie Flø Husøy som kretsmester i kule J12, flankert av to andre Hareidsjenter, Hedda Selvåg Larsen (t.v.) og Kine Leirbekk Husøy (t.h.).

I februar kåra vi vinnarane av vinterkarusellen i Grimstadvatnet rundt, også i år arrangert av Odd Erling Eriksen og Sindre Grønmyr Rise, i tillegg til eit koppel av andre hjelparar. Heile tre av fire av vinterens løp var prega av elendige forhold i ein eller annan variant. Derfor var det ekstra imponerende at heile 20 løparar fullførte minst tre av løpa. Dessverre vart det ingen premieutdeling i seniorklassa, som vanleg. Men det kan nemnast at Jan Endre Rise vann si klasse i alle løpa, i tillegg til ein løpssiger. Spesielt gledeleg å sjå at talet på damer som deltek er stigande, herunder fleire frå Herøy. Løpet fekk også ein del gratisreklame då Jorulf Myrene frå lokalavisa Vikebladet Vestposten deltok sjølv. Han skreiv om sine løp i avisa, og kampen om å vinne si klasse, noko han til slutt gjorde då han stilte i alle utgåvene av løpet.



3. løp i Grimstadvatnet rundt på broddføre (foto frå Kondis.no).

Under UM innandørs i Sandnes 8.-10.3. kom Synne Selvåg Larsen på 3.plass på 60m i J15, med pers på 8.06. Borghild Oline Holstad kom på 3.plass på 200m i U20 klassa, med tida 25.40. Dagen etter fekk Synne raskaste tida i 200m-finalen, men vart diska pga. trakk på strek.

Under årsmøte i Hareid IL vart eit forslag om å forhandle sponsorar gruppevis nedstemd av friidretten, handballen og turnen i idrettslaget, som hadde møtt mannsterke opp. I tillegg fekk fleire personar frå friidretten fekk merksemd for sin innsats for idrettslaget:

- Borghild Oline Holstad fekk ungdomsprisen for sine prestasjoner i friidrett.
- Heidersmerkenemnda delte ut et heidersmerke til: Arill Larsen, Elisabet Grimstad Kirkebø, Odd Elvanes og Cecilie Bjørlykke for deira innsats i friidrettsgruppa.

29. mars sprang Henrik Hareide Holstad inn til 5. plass under EM-kvalifiseringa til fjelløping i Frankrike seinare på sommaren. Holstad hamna utanfor EM, som var for tre beste, men leverte eit imponerende fjelløp under sjutoppturen på Sandsøy over 45 km.

Hadarleikane

26. mai var det klar for Hadarleikane, for første gong på denne sidan av sommaren. Leikane gjekk i strålende solskin, og med godt over hundre deltakarakar. Våre utøvarar fekk endeleg boltre seg på heimebane, og kastburet vart innvia med sleggekonkurranse for første gong. Sondre Brune Slettebakk vann 60m i G12 på 9.51, 200m på 31.88, Hugo Greve Kristiansen

vann kule på G12 med 9.78, Sivert Høyvik Nytun vann lengde i G12 med 3.45, Jørund Vatne Eriksen vann 800m på G15 med 2.29,94 og høyde med 1.32. Max Dimmen Alvestad vann kule G15 med 7.07. På 800m G18-19 stilte Eskil Bjørlykke Naustenet opp som hare for Even Djupvik Korsnes som vann på 2.18,43, tett etterfulgt av haren. Nina Janiak vart nr. 2 på 60m J11 på 9.89, og vann lengdekonkurransen med 3.70, begge i eit store felt. Mia Strøøy Jøsokbakke vann kule J11 på 5.97. På J12 60m vart det tredobbelt Hareid med Hedda Selvåg Larsen på 8.70, Shanel Ange Kofi med 9.18 og Julia Afanasieva Røyset 9.31. Alle sterke tider. Hedda vann også 200m på 28.37. Ei svært sterk tid. Julia vann lengde med 3.99, ein centimeter framfor Shanel. Sofie Flø Husøy vann kule J12 på 7.85. Erle Grimstad Kirkebø vann 60m på J14 på 8.58. Like framfor Emilie Brune Slettebakk på 8.61. Emilie vann 200m på 28.75. Tiril Grimstad Kirkebø vann kule på J14 på 7.91. Synne Selvåg Larsen vann 100m på 12.57 og 200m på 26.10 i J15. Anna Maria Pilskog Bitocchi vann 100m J16 på 13.18. Malin Flø Husøy vann kule J16 på 9.67, og slegge på 31.57. Borghild Oline Holstad vann 100m på J18-19 på 12.22, og 200m på 25.12.

Det skal også nemnast Anna Maria Kostaris kom på 3. plass i UM i mangekamp på Fana stadion same helg som Hadarleikane vart arrangert.



Anna Maria PB og Borghild ønskjer kvarandre lukke til før 100m på Hadarleikane, med Synne i midten.



Gabriel Overvåg stilte sporty opp som speaker på Hadarleikane. Den sjarmerande dimningen er alltid like populær mellom jentene.

30. mai kom ein prestasjon som er vanskeleg å overvurdere. Då gjekk Diamond League-stemnet Bislett Games av stabelen, og Borghild Oline Holstad deltok i nasjonal klasse på 400m. Ho vart nummer 5, med tida 54.88, ein pers på eit kvart sekund. Dette er første gong på lang tid vi har med ein utøvar frå klubben i denne konkurranse. Berre to gonger før har det skjedd, med Audun Garshol på 1970-talet og Trine Pilskog i 2004.

Framo

Framolekene på Fana stadion i Bergen var i år 31.mai-2. juni. Ti hareidsdølar deltok i strålende ver på eit stemne som fungerte som solid teambuilding for våre beste utøvarar, med koseleg overnatting på hytter ved Fanafjorden, robåt, speling utover kvelden og song i solnedgang. På stadion heia utøvarane på kvarandre, medan leiarane var der for å støtte dei.

Borghild Oline Holstad vann 200m i J17-18 på ny pers 24.81 og tangerte persen på 100m med 12.18. Synne Selvåg Larsen vann 200m i J15 på ny pers, 25.68, og sette ny pers på 100m med 12.45. Erle Grimstad Kirkebø tok 2. plass på 200m J14 på ny pers 27.73, og 100m på ny pers

13.63. Anna Maria Kostaris tok 3.plass i J16 på ny pers 27.07, og 2.plass i kule på ny pers 9.76. Anna Maria Pilskog Bitocchi kom på 3.plass på 200m J16 på ny pers 26.93, og 2. plass på 60m, ny pers 8.23, og sprang 100m på 13.32. Emilie Brune Slettebakk var gledeleg tilbake frå skade og tok 5. plass på 200m på 28.83, og 4. plass på 60m på 8.78. Tiril Grimstad Kirkebø kom på 2. plass i diskos J14 med 18.98, og 3.plass i slegge, med ny pers 25.44, og sette pers i spyd med 26.11. Even Djupvik Korsnes blei nr. 2 på 800m med 2.14.52. Malin Flø Husøy vart nr. 4 i slegge på ny pers 36.06, og 5.plass i kule på 9.18.



Even, Malin, Anna Maria K., Borghild og Erle på Framoleikane.

Veidekkeleikene

21.-23.6 var årets høgdepunkt på reisefot, med 18 utøvarar og 14 andre som reiste til Lillehammer og Stampsletta. Dette har siste åra vore lagt opp til den verkeleg store reisa der ein oppfordrar alle frå ti år og oppover å delta på. På grunn av ein bookingfeil på Lillehammer fekk vi ikkje KFUK-KFUM-huset vi ofte har hatt, men måtte ta til takke med 3 leilegheiter på Hafjell, men også dette gjekk greitt etter at kabalen for romma endeleg var lagd.

Borghild Oline Holstad stilte for første gong i seniorklassa under leikane, og tok 2. plass på 200m, med pers på 24.37 til 1092 tyrvingpoeng, og 1.plass på 400m med 55.85. Synne Selvåg Larsen vann 200m J15 på pers 25.17 som gjev heile 1103 tyrvingpoeng, og vann 100m på ny pers med 12.35 til 1080 tyrvingpoeng. Hedda Selvåg Larsen tok 2. plass på 200m J12 med ny pers på 28.28 som gjev 1017 tyrvingpoeng. Ho kom også på 7. plass i kule med 7.29m, 4. plass på 60m med 8.69 og 4. plass i lengde med 4.44m.

Emilie Brune Slettebakk kom på 8. plass på 200m J14 med 28.90, fullførte 60m på 8.72, og 100m på 13.88.

Ingrid Holstad Dalsøren støtte 5.42m i kule J12, sprang 200m på 30.85 og 600m på 2.14.95 og hoppa 1.00 i høyde.

Sofie Flø Husøy kom på 5.plass i kule J12 med 7.65m, sprang 200m til ny pers 30.85, og 60m til ny pers 9.24 og hoppa 3.82m i lengde.

Kine Leirbekk Husøy støtte kule 5.93m J12, hoppa 3.45m i lengde, og sette ny pers på 600m med 2.02.91.

Sondre Brune Slettebakk kom på 6.plass på 200m G12 30.85 og på 60m med 9.44, og persa seg i høyde med 1.25.

Hugo Greve Kristiansen vann kule G12 med 9.64m.

Malin Flø Husøy tok 3 sølvmedaljar i J16, i slegge med 28.54m, kule med 9.69m, og diskos med 20.40m, ny pers.

Tiril Grimstad Kirkebø vann spydkast J14 med ny pers på 29.21m, og kom på 3. plass i diskos med 18.16m.

Jørund Vatne Eriksen deltok på 1500m i seniorklassa med tida 5.10.80 og persa seg i stav med 2.00 i G14 og på 800m med 2.26.15.

Ragna Dimmen Alvestad kom på 5.plass i diskos J13 med 15.74m og 6. plass i kule med 8.40m.

Maria Holstad Dalsøren sprang 60m J10 på 12.03, og hoppa 2.84 i lengde.

Gudmund Gryt kom på 5.plass i stav med 1,60m.

Even Korsnes sette ny pers på 800m med tida 2.10.43.



Alle utøvarane som var med på Veidekkelekene 2024, framfor teltet vårt.



Even spring 800m, coacha av Sander på indre bane.



Også foreldre og trenarar visste å kose seg. Sannsynlegvis har Roy Kenneth sagt noko morosamt her. Sitjande frå v.: Elisabet Grimstad Kirkebø, Roy Kenneth Husøy og Arill Larsen, ståande frå v.: Daniel Slettebakk, Kim Tore Husøy og Malin Flø Husøy.

NM og Junior-NM

27.-29. juni var det klart for senior-NM, eit arrangement Borghild Oline Holstad no snart har gjort til ein vane å delta i. Denne gongen vart det to finalar. 5. plass på 200m med 24.73, og 8. plass på 400m med 57.48.

2.-4.8. var sommarferien over for Borghild og turen gjekk til Bodø på Junior-NM. Der vart det sølv på 400m med ny pers 54.37. Turen ned igjen vart lang då friidrettsgruppa bestemte at vi skulle spare pengar på å ta toget på returen. Men vår største profil klaga ikkje.

12. august deltok Malin Flø Husøy på eit kaststemne i Nordfjordeid. Ho fekk full klaff i slegge, og klinka til med ny pers på 39,54m samt 21,48m i diskos. Kaste ho fekk i slegge gir heile 963 poeng på tyrvingtabellen. Hardt arbeid og ståpåvilje betalar seg i desse litt einsame øvingane.

KM på Hareid

Molde tok ikkje på seg å arrangere KM utandørs i år som dei har hatt for vane. Derfor delte Hareid og Ålesund på arrangementet. Første halvdel gjekk på Hareid 25. august i eit forferdeleg regnver, men likevel sette fleire av våre deltakarar ny pers.

Hugo Greve Kristiansen fekk ny pers og heile 1019 poeng på tyrvingtabellen med 32.50m i slegge G12. Malin Flø Husøy fekk ny pers med 39.67m i slegge J16. Tiril Grimstad Kirkebø fekk ny pers med 31.04m i slegge J14. Ingrid Holstad Dalsøren fekk ny pers på 600m J12 med 2.08.28.

Julia A. Røyset fekk ny pers på 200m hekk J12 med tida 37.78. Sofie Flø Husøy fekk ny pers i lengde J12 med 3.91. Gudmund Gryt fekk ny pers på 600m G14 med tida 2.07.11

Hedda Selvåg Larsen fekk ny pers i lengde J12 med 4.51m og sprang eit kjempe løp på 60m med tida 8.40, men i for sterk medvind.

Synne Selvåg Larsen sprang 12.49 på 100m J15 til 1065 tyrvingpoeng. Even Korsnes sprang 800m G18-19 på tida 2.14.88

Dominik Gjerde sprang 60m G14 for første gong på tida 8.47. Kine Leirbekk Husøy deltok på fleire ting, blant anna 200m hekk J12 der ho sprang inn på tida 43.36. Mia Storøy Jøsokbakke hoppa 2.86m i lengde J11. Nina Janiak sprang mellom anna 60m J11 på tida 9.70.

Tre veker etter var det dag 2 av KM i Ålesund. Det var nok ei regnfull affære. Hugo Greve Kristiansen vart kretsmester i kule G12 på 9.66m. Dominik Gjerde vart nr. 2 på 200m G14 med 28.40. Nina Janiak vart nr. 3 på 200m J11 på 34.00, og nr. 2 i lengde på 3.76. Hedda Selvåg Larsen vart nr. 2 på 200m J12 med 29.36, og nr.2 i lengde med 4.33. Begge gongar slått av erkerivalen Filippa Sande frå Molde Olymp. Sofie Flø Husøy vart kretsmester i kule J12 med 8.04, og nr. 3 på 200m med 31.27. Kine Leirbekk Husøy vart nr. 5 på 200m J12 med 32.88, og nr. 4 i lengde med 3.33. Ingrid Holstad-Dalsøren vart nr. 7 på 200 J12 med 35.69, og nr. 5 i lengde med 3.25. Tiril Grimstad Kirkebø vart kretsmester i spyd J14 med 24.28, og nr.2 i kule med 8.54. Malin Flø Husøy vart kretsmester i kule J16 med 9.74, og i spyd med 24.90.

Ut på reise igjen

29. august tok Borghild eit ytterlegare steg frå U20 EM ho var med på i fjor til VM i Lima, Peru i år. Her sprang ho semifinale på 400m til ny pers med 53.99, og enda på ein 18. plass. Om lag samstundes med dette var Synne Selvåg Larsen og Malin Flø Husøy på UM på Bislett stadion Synne tok UM-gull på 100m J15 med 12.49, og sølv på 200m med 25.44. Malin vart

nr. 7 i slegge med 37.81.



Synne har tatt UM-gull på Bislett.

15. september sprang Jan Endre Rise halvmaraton i København på 1.16.56. Som er ny klubbrekord på distansen.

21. september det klart for Dimnaleikane ute, litt forseinka i år. Det viktigaste å ta med seg frå det stemnet var Peter Olav Bitocchi Pilskog sitt comeback etter ei langvarig skade med imponerende 11.34 på 100m. Med mange av våre beste ute med skade eller for seint på sesongen til å få dei beste resultatane var dette ei breiddestemne der mange av våre yngste fekk prøve seg. Nokre for første gong.

Snipsøyrvatnet rundt vart arrangert 19.oktober der Thomas Fiskerstrand vann herreklassa på 44.29, medan Silje Kulen vann kvinneklassa på 53.32. Verd å merke seg var at vi hadde med ein deltakar på Ellingsøya, Oddbjørn Rønneberg, som hadde sykla til løpet. Dette hadde tatt fem timar ein veg. Så her var innsatsen høg.

I slutten av oktober var det aktuelt med strandrydding igjen for mellom- og eldstegruppa, i området i og rundt Overåsanden. Over tretti store og små var med på å sette ramma for ein dag som ikkje akkurat var bada i solflaum og finevêr. Men kven treng det når ein står på for ein god sak og er motivert til å rydde ein av dei absolutte perlene i Hareid kommune. Det vart samla søppel heilt frå Raffelneset i nord-vest til Kongsberg Maritime i Sør-vest. Etter vel to timar møtest alle ved Overåsanden for å avlevere dagens fangst, som fylte ein heil tilhengar. Trass i at det i år vart strandrydding i skikkeleg ruskevêr, var det berre smil å sjå. Både dei ivrige ungdommane og foreldra deira vart løna med kanelnurrar, skulebollar, saft og kaffi til slutt, og var einig om at dette var blitt ein sosial og kjekk tradisjon for

friidrettsgruppa. Veka etter var det pizzalotteri. Heller ikkje det i eit fantastisk ver, men pengane må inn om vi skal fortsette å drifte gruppa.



Raske jenter har rydda på Overåsanden. F.v.: Synne, Borghild, Sofie, Erle, Emilie, Malin og Hedda.

Årsfesten med tilhøyrande treningsstemnet vart arrangert 17. november, med øvingar i Hadarhallen som oppvarming før vi samla oss rundt eit felles måltid med pizza og brus i etterkant. Under festen vart det delt ut prisar for beste jente/gut i: hopp, kast, korte og lange løp. Nye aldersrekordar. Årets prisar - frå trenarane. I tillegg vart trenarane takka for årets innsats. Borghild Oline Holstad og Anna Maria Kostaris styrte Kahooten. Vi takkar Rem Offshore som sponsa oss, og Metizoft AS som gav oss diverse gåver.



Årets rekordsetjarar i aldersbestemte klassar. F.v.: Malin, Tiril, Hedda, Synne, Borghild og Hugo.

Det aller siste stemnet i kalenderåret 2024 var 23. november og Dimna sitt arrangement Sparebanken Møre leikane i Ulsteinhallen. Nokre deltok på stemne for alle første gong, medan andre hadde si første konkurranse etter skade. Begge deler er gledeleg. Kjekt å sjå at gjengen heia fram, og gleda seg over kvarandre. Her er nokre av dei som persa seg: Dominik Gjerde sette pers med nesten eit sekund på 60m G14 med 8.18 og sprang inn til 27.03 på 200m.

Ragna Dimmen Alvestad persa med ein meter i kule, og kom på 2.plass med 8.75m i J13. Tiril Grimstad Kirkebø sette pers i kule med 8.25m i J14.

Hedda Selvåg Larsen slo til med pers i fire øvingar. Ho hoppa 4.83 m i lengde som gir 1027 poeng på tyrvingtabellen. Vidare sprang ho inn til ein 2.plass på 200m med tida 27.63, som gjev heile 1072 poeng. Ho persa også på kule og 60m.