



Årsmelding for Dimna IL 2023



Årsmøte 20. mars 2024

Dimna Grendahus kl 19:00

Styret si årsmelding for 2023

Kjære friidrettsvenner

Det aller viktigaste som skjer i Dimna IL er aktiviteten i treningsgruppene. Eit godt treningsmiljø er både sosialt kjekt og sportsleg utfordrande. I 2023 har barnetrimmen for dei under skulealder starta opp med ein kjekke gjeng born og foreldre som møtast på Dimna Grendahus. Trimgruppa er oppe og står igjen, så no er det tilbod om aktivitet for dei fleste.

Før dette årsmøtet noterer Dimna IL seg for 312 medlemmer, som er ein liten oppgang frå 2022, medan talet på born og unge under 25 år er stabilt på 190. Dei aktive medlemmene fordeler seg framleis likt mellom jenter og gutar. Vi ser at det har både ein sportsleg og sosial verdi at gutar og jenter trenar i lag og at det er aldersspreiing i treningsgruppene.

Med så mange aktive er vi sårbare for ettervekst av trenarar. Ikkje nøl med å melde deg om du kunne tenke deg å hjelpe til på ei av gruppene. Opplæring vil bli gitt.

2023 var nok eit aktivt år med ein hektisk innandørs-sesong på arrangør-sida med både KWI, KM og UM ila få veker. Under KM fekk vi god hjelp av naboklubbane. To år på rad med nasjonale meisterskap krev mykje, men UM gjekk bra med gode rutinar i botnen. Med 540 deltakarar, i tillegg til trenarar og leiarar, er UM 2023 det største arrangementet vi har gjennomført. For ein dugnadsinnsats! Maskoten «Dimnakorr'en» fekk også sin debut under UM og har etter det stilt til start på alle arrangement gjennom året! Ein flott figur som har kome til etter initiativ frå dei aktive og i godt samarbeid med Borgund vg skole.

Dugnaden fortsette gjennom 2023 med Dimnaleikane 14. mai og Karstenløpet under Heimebanefesten 17. juni. Karstenløpet vart verkeleg ein fest i sentrum! Siste helga i november hadde vi som vanleg Sparebanken Møre-leikane i Ulsteinhallen og ein iherdig gjeng gjekk Romjulsmarsj 2. juledag i eit frykteleg vør. Gjennom året hjelper Arve og dei eldste aktive også til med å arrangere Tine-stafetten og skulecup'en.

Det at vi no har kontinuitet gjennom ein tilsett sportsleg leira (som vi deler med kretsen) og ein klubbsekretær på deltid, gjer at vi kan halde eit høgt aktivitetsnivå. Men det erstattar ikkje dugnaden og vi treng framleis stor innsats frå foreldre og andre frivillige. Det er oppgåver av alle slag å ta tak i og vi set veldig stor pris på at du tar kontakt og melder deg. At alle foreldre stiller opp på arrangementa våre er både nødvendig og sjølvsgt.

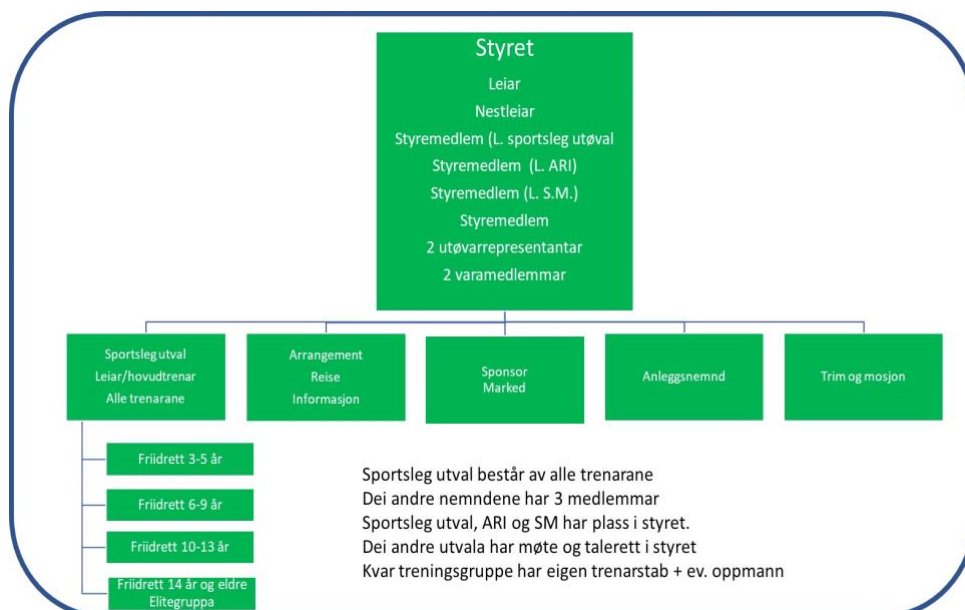
Gjennom 2023 har styret jobba mykje med realiseringa av nytt stadion, noko vi håpar å kome i mål med ila våren-24.

Dei politiske vedtaka vart gjort ila året og no er det arbeidet med å skaffe fullfinansiering som gjenstår å fullføre. Dette er ei stor sportsleg mulegheit, men også ein økonomisk risiko som klubben må bruke nok tid på og som vi også vil drøfte med årsmøtet.





Organisering



Økonomi

Dimna IL hadde i 2023 ei omsetning på i underkant av 3,3 mill kr (3,0 mill kr i 2022) og eit lite underskot. Inntektene er i samsvar med budsjettet som vart vedtatt på årsmøtet, medan det har vore ein vesentleg kostnadsauke, dels pga den generelle lønns- og prisstigninga i samfunnet. Kostnadane har særleg auka meir enn budsjettert på reiser. Rekneskapen blir lagt ved som eige dokument til årsmøtet og vert behandla som eiga sak.

Klubben har opparbeidd seg eit økonomisk fundament som gjer at vi framleis kan prioritere å ha lav medlemskontingent og treningsavgift samt lave eigenandelar ved reiser til stemne. Klubben gir også trenarstøtte til aktive som har flytta ut for å studere o.l. Styret har framleis som målsetting å halde dørstokken inn til friidretten så lav som mogleg.

Det gode omdømet til Dimna IL er viktig for sponsorane våre. Vi har stabile sponsorinntekter, som også stiller opp ekstra ved nasjonale meisterskap. Vi vil takke både hovudsponsorane og skilt-sponsorane for trufast støtte!

Med klubbsekretær i 50% stilling, i tillegg til lønna hovudtrenar (delt med kretsen), har klubben tatt på seg større økonomisk ansvar enn tidlegare. Vi ser at tilsettingane er positive for drifta og det sportslege. Det er likevel trygt å ha ein god eigenkapital når vi har tatt steget over i å bli arbeidsgivar.

Styret vil takke alle som gjer eit solid arbeid rundt økonomi i klubben. Tusen takk også til alle trenarar, leiarar og andre frivillige som gjev av tida si. Vi ynskjer framleis at klubben skal være tufta på dugnad og frivillig arbeid!

Dimna, 05.03.2024

Styret



Tillitsvalde i 2023

Styret

Leiar:	Kjersti Kleven	(2023-2024)
Nestleiar:	Monica Cecilie Torp	(2023-2024)
Økonomileiar:	Bjørn Harald Nordvik	(2023-2024)
Styremedlem:	Mari Hagen	(2023-2025)
Styremedlem:	Lill-Marit Baade	(2022-2024)

Varamedlem:	Eli-Marte Fjørtoft	(2023-2024)
Varamedlem:	Torstein Vattøy	(2023-2024)

Ungdomsrepresentantar valde av utøvarane:
Birte Sætre Skeide og Håvard Dimmen

Observatør med tale og møterett: sportsleg leiar Arve Hatløy

Dei aktive hadde nytt val rundt årsskiftet og Sebastian Gyllensten Tandberg tok då over etter Håvard Dimmen. Stig Sæter, leiar i anleggsnemnda, har møtt på dei fleste møta. Leiar i trimnemnda, Christina Grimstad Brekke var invitert til eitt møte ila hausten, der ho la fram aktiviteten i trimgruppa og behova for barnetrimmen.

Anleggsnemnda:

Leiar:	Stig Sæther	(2023-2025)
Medlem:	Øystein Kvalen	(2023-2025)
Medlem:	Olav Hansen	(2023-2025)

Trimnemnda:

Leiar:	Christina Grimstad Brekke	(2023-2024)
Medlem:	Hanne Røkke Sunde	(2023-2024)
Medlem:	Eline Knotten Vattøy	(2023-2024)

Arrangement, meisterskap, informasjon, reise:

Leiar:	Lill Marit Baade	(2022-2024)
Medlem:	Eli Marte Fjørtoft	(2023-2024)
Medlem:	Therese Jøsok Dimmen	(2023-2024)

Marknad og sponsor:

Leiar:	Mari Hagen	(2023-2025)
Medlem:	Vebjørn Sandvik	(2022-2024)
Medlem:	Kenneth Djupvik	(2023-2024)

Sportsleg utval:

Leiar:	Arve Hatløy
Medlemmer:	Alle trenarane

Kontrollkomite:	Ole Lillerovde	(2023-2024)
	Tommy Fredriksen	(2023-2024)



Valnemnd for 2023-2024:

Berit Cecilie Skeide, Norunn Dimmen, Arnt-Ole Grimstad

Utendingar til kretstinget: Kjersti Kleven, Marthe Mjøen Berg og Terje Dyb var delegatar til det digitale kretstinget i Møre og Romsdal friidrettskrets, 22.03.23.

ÅRSMELDING ANLEGGSNEMNDA

Stig Sæther, Olav Hansen, Øystein Kvalen

I 2023 hadde Dimna 2 store arrangement.

Karsten Warholm Invitational 2. Februar

Ungdomsmesterskapet innendørs 3. – 5. mars

For begge dei to arrangementa vart det utført mykje arbeid i Ulsteinhallen.

Til KWI med stor fjernsynsdekking av NRK, vart det bygd opp kameraplattformer, og rigga opp alt av utstyr som trengtes til dette stemnet. Kuleriggen vart montert i publikumsvennlig posisjon midt i hallen. Stillastribune i vestre sving, vart rigga av GreenYard Kleven, men all rydding rundt, og lemping av overskuddsmateriell vart utført på dugnad.

Før KWI vart det også konkludert med at banene i hallen ikkje var godkjend oppmålt og sertifisert. Det vart leigd inn firma som utførte oppmåling, og anleggsnemnda korrigererte startpunkt på nokre distanser i nokre av banene ihht denne oppmålinga.

Til UM vart det også rigga kameraposisjoner for streaming, og utstyr ellers for eit slikt stort arrangement.

Andre aktiviteter i 2023:

- Skifte av innmat i toppmattene til begge høgdemattene. Her vart porolonmadrasser 2x3m skaffa frå Ekornes, og mattene vart limt sammen og tilpassa inne i trekka.
- Sanden i hoppegrop 1 vart skifta ut i Januar. Det vart leigd inn pumpebil frå Moldskred Renovasjon, som sugde ut sanden, og dermed sparte anleggsnemnda for mykje arbeid. Ulstein Kommune var behjelpelig med liten hjullaster som fekk det meste av sanden som kom i storsekk, frakta inn i hallen. Stor takk til Byggfag Ulstein for gratis transport av sanden til Ulsteinhallen! Resten av arbeidet vart utført på dugnad første helga i Januar.
- Rydding av garasjelager i Ulsteinhallen. Dette er eit arbeid som blir gjentatt med jamne mellomrom gjennom året. Med mange brukarar (bl.a UVS) så er det vanskelig å halde det ryddig heile tida.
- Rydding av utstyrscontainer på Høddvoll
- Rydding i utstyr bak tribuner og på loft i hallen, og i speakerromet i hallen.
- Vasking av dekket i hallen før dei store arrangementa i 2023. Ulstein kommune vaska dei store flatene i hallen ved hjelp av maskin. I alle krikar og krokar, vart det på dugnad, og med god hjelp av tilsynsvakt Allen, vaska med sterkt vaskemiddel og vannsuger. Hallen skulle ellers blitt skikkelig reingjort, då den ber preg av mykje bruk.
- Takk til Beslag og Ventilasjon for velvillig utlån av lift i ulike høve!

Før neste store arrangement i hallen, bør ein ha ei evaluering av arbeidsmengde som må utførast i forberedelsane til arrangementet. Det bør då settast opp liste, og organiserast med dugnader. Det kan bli i meste laget med arbeid på ei aldrande anleggsnemnd 😊

For anleggsnemnda

Stig Sæther

ÅRSMELDING TRIMGRUPPA

Christina Grimstad Brekke, Eline Gurskevik Vattøy og Hanne Røkke Sunde.



I 2023 blei trimgruppa for barn eit suksessrikt tilbod. 29 medlemmar i alderen 3-6 år, med rundt 20 aktive born tilstades på kvar trening. Aktivitetane har vore varierte med akedagar ute, tur til Uglesætra, juleavslutning med nissebesøk og mange kjekke treningar innomhus på Grendahuset.

Eit barn omtalte «mini-trim» i Vikebladet som «noko av det kjekkaste eg veit.» - eit sitat fleire av dei aktive barna truleg støttar.

Grappa er foreldrestyrt med 5 vaksne som bytar på å gjennomføre treningane. Idrettsglede, meistringsfølelse og samhald er verdiar som blir vektlagt. Vi håpar på utviding og fornying av utstyr i løpet av 2024, for å sikre eit godt og variert trenings- og leiketilbod.

Trimgruppa har lagt ut ny bok på Dimnaneset, Vi oppfordrar store og små, eldre og yngre å ta den fine turen ut dit. Ein tur som kan nyt(t)ast med og utan ski.

17. juni var trimgruppa med å arrangere «Karstenløpet» i Ulsteinvik sentrum, der 260 born deltok.

26. desember blei det arrangert «Romjulsmarsj». Tross surt og kaldt regnvør var det fleire som kom innom grendahuset å registrerte seg på turen rundt Dimnøya. Grunna dårleg vør hadde vi saftstasjon på skulen, og alle deltakande born fikk utdelt medalje.



Christina Grimstad Brekke

ÅRSMELDING MARKNAD, ØKONOMI OG SPONSOR

MØS har i 2023 bestått av Mari Hagen (leiar), Kenneth Djupvik og Vebjørn Sandvik.

Praktiske oppgåver

Vi har satt opp og tatt ned reklamebukkar, beachflagg og rollups til KM, UM, KWI, Dimnaleikane, KarstenLøpet og SBM-leikane.

Til UM og KWI hengte vi også opp reklame i svingar på løpebane og monterte nytt design til stoppmatta.

Designet på stoppmatta var eit samarbeid mellom MØS og dei eldste i treningsgruppa; Jonas, Jakob og Gabriel. Kjekt at ungdommen engasjerer seg!

SBM har også fått nye store banner som er designa for å passe mellom stenderar på tverrveggane i hallen, str 5x5 meter. Desse vart brukt for første gang til UM

Det har også vorte vaska og fått ting orden på treningsrommet på Dimna grendahus.



ADMINISTRATIVE OPPGÅVER:

Vi har fornya kontrakt med Ulstein, Kongsberg og Sparebanken Møre.

Vi har avvikla UM med godt resultat, på sponsorsida, der vi også tenkte på miljø og bærekraft og fekk laga ein ny funksjonær-gensar til UM som vi skal bruke på alle stemne framover. Der står verken mesterskapslogo eller årstal på, på denne måten sparer vi miljø og lommebok til neste mesterskap og stemner.

Tare og Dimnakorren har vorte gode vener, og vi har bestilt inn Tare både til UM, KarstenLøpet og på SBM-leikane.

Vi har hatt 2 runder med åpen nettbutikk, (vår og haust/vinter), og har også då fått inn litt nytt i sortimentet.

Vi har bestilt inn klede til trenarar, styremedlem og 250 stk "gratis tskjorter" til utøvarar.

Ungdommen har lenge etterlyst behagelige klede av type "jogge/koseklede" til å bruke på reise. Starta prosessen med dette før jul i 2023, der vi fekk vareprøver med Arbiro som ungdommane skulle få prøve seg fram til kva dei ville ha.

Pga. stor arb.mengde i MØS og skifte av kontaktperson på Arbiro fekk vi ikkje ferdig klede for bestilling og utdeling før i februar 2024, men det kom i tide til UM i Sandnes 2024. Vi har bestemt at desse klede skulle vere aldersgrense på for å unngå kjøpepress på dei yngre gruppene. Derfor er det berre 14+ gruppa som har løyve til å kjøpe desse klede, og bestilling skal gå gjennom MØS.

Vi har jobba med KW-stadion for å få med sponsorar på støtte dette prosjektet. Det har vorte mange telefonar og epostar sendt ut til bedrifter i regionen.

Det har også vorte en del møtevirksomheit innad i gruppa som sit med hovudansvaret for prosjektet.

Dette har også vore ein viktig del av møta med Kongsberg, Ulstein og SBM i forbindelse med fornying av hovudsponsoravtalane.



Både Kongsberg og Ulstein har vi hatt positive møter med og vi er glade for at dei fortsatt er med og sponsar klubben vidare. Kongsberg har heva si sponsorstøtte med 50%, og Ulstein vil fortsette avtalen med "Ulstein-veggen".

I skrivande stund 04.03.2024 har vi berre igjen å få i havn SBM avtalen, men er trygge på at vi skal lande med beina støtt i denne avtalen også.

Vi har også fått forlenga med sponsorar som har skiltreklame inne i hallen.

For MØS
Mari Hagen

ÅRSMELDING FOR ARRANGEMENT OG REISE 2023

Lill Marit Baade (leiar), Eli-Marte Fjørtoft og Therese Dimmen

Funksjonæransvar ved Dimna IL-arrangement:

Grappa har hatt ansvaret for å organisere funksjonærar til friidrettsstemna som Dimna IL har arrangert i 2023. Det har gått forholdsvis greitt å få nok folk til dei stemna som vart arrangerte i 2023. Vi har mykje nye foreldre inn i gruppene, og viktig at vi får informert godt om dugnadsklubben Dimna IL. Blandt anna med tanke på dei lave treningsavgiftene og kostnader som klubben dekker ved stemner utenfor klubben etc.

Dimna IL sine arrangement/stemner i 2023:

- Februar: KWI 2. februar. Dimna arrangerte i samarbeid med Team Warholm. Eit vellykka arrangement, og vi har godt samarbeid med Team Warholm å bygge vidare på neste gang KWI blir arrangert.
- KM Innendørs 4-5 februar. Samarbeid med dei andre klubbane i kretsen på funksjonær sida.
- Mars: Innendørs UM 3-5 mars. Eit stort arrangement med over 200 funksjonærer i sving over 4 dagar. Krevande og spennande arrangement. Dimna er heldige og har mange med hjerte for klubben som stiller opp og hjelper til på slike arrangement. Utan slik hjelp kunne vi aldri klart å ta på oss slike store arrangement.
- Mai: 14. mai. Dimnaleikane arrangert for 43. gang utendørs.
- Juni: 17 juni – Karstenløpet. – Eit utandørsløp for å få fleire barn til å oppleve at friidrett er kjekt. Ein riggar til med underholdning av Dimnakorr og Tare, samt felles oppvarming med god musikk og premieutdeling. IOver
- November: 25. november , Sparebanken Møre leikane innandørs stemne



Medaljar: Vi har nytta Astero i Åndalsnes som leverandør.

Startnummer: I 2023 har vi nytta Furene AS v/Arnt Ivar Berg som leverandør, og her har vi fått god service i form av rask produksjon og levering.

Reise og overnatting: Klubbsekretær har tatt denne oppgaven i 2023. Det har vore til veldig god hjelp.

Ulsteinvik, 2.mars 2024

Lill Marit Baade, leiar

ÅRSMELDING FRÅ FRIIDRETTSGRUPPA FOR 2023

Friidrettsgruppa er den viktigaste delen av av Dimna IL og der det meste av aktiviteten skjer.

2023 vart eit år utan Covid restriksjonar – sjølv om mange utøvarar blei sjuke så fekk vi ein tilnærma normal sesong.

Innandørssesongen blei ein innhaldsrik del av sesongen. Det starta med Karsten Warholm Invitational før vi som vanleg arrangerte KM innandørs. Vi hadde også blitt utfordra av friidrettsforbundet til å arrangere UM innandørs som gjekk i mars.

Friidrettsgruppa har hatt stor mediedekning også i 2023. Karsten Warholm profilerer seg sjølv, Dimna IL og Ulsteinvik i både Norske og internasjonale media. Men media er også opptatt av våre andre utøvarar. Det har derfor våre hyppige medieoppslag om det som skjer i Dimna IL.

Friidrettsgruppa er oppdelt i desse ulike gruppene:

- Friidrett 6-7 år
- Friidrett 8-9 år
- Friidrett 10-13 år
- Friidrett 14 år og eldre
(Elitegruppa er ein del av denne gruppa)

Trenarar for dei ulike gruppene:

14 år og eldre har hatt desse trenarane: Arve Hatløy, Stig Sæther, Terje Dyb og Berit Cecilie Skeide. I tillegg har vi hatt samarbeid med trenarar rundt om i landet for å følgje opp våre utøvarar som ikkje har base i Ulsteinvik.

10-13 års gruppa hadde desse faste trenarane i 2023: Bård Berg, Bjørnar Vik og Vegard Ertesvåg.

8-9 års gruppa Emma Hageselle, Birte Skeide Sætre og Sebastian Gyllensten

6-7 års gruppa har desse trenarane: Aurora Nettet Havåg, Linea Voldsund, Malin Nygjerde Tarberg og Kanutte Baade Eiken

Stemner i 2023

Dei ulike gruppene deltok i ei rekke stemner denne sesongen. Litt meir om dette kan du lese i årsmeldingane for dei ulike gruppene.

ÅRSMELDING FOR FRIIDRETTSGRUPPA 6-9 ÅR

Denne gruppa blei på grunn av mange born vore delt i to grupper

6-7 års gruppa

6 og 7 åringane har hatt trening i Ulsteinhallen kvar torsdag får 17.30 til 18.30. Denne gruppa har blitt trent av nokre av våre eldste utøvarar.

Gruppa har vore på mellom 20 og 30 utøvarar. Ikkje alle er på kvar trening – men har på det jamne vore om lag 20 deltakarar på kvar trening. Gruppa mista ein del utøvarar på hausten pga. kollisjon med andre aktivitetar. Men etter aktivitetsdagen på nyeåret har mange nye kome til. Så dette er no ei fin gruppe.



8-9 års gruppa

Denne gruppa har trening kvar tysdag mellom kl 17.30 og 18.30. Også denne gruppa har mellom 20 og 30 medlemmar.

Leikar er også ein viktig aktivitet i denne gruppa. Men desse får prøve seg enda meir på ulike friidrettsøvingar.



Stemner

Utøvarane i desse gruppene deltar først og fremst i våre egne stemner. Dei var derfor godt representert på Dimnaleikane, Karstenløpet og Sparebanken Møre leikane. Nokre deltok også på stemne på Hareid og i Ørsta. Vi har også hatt eit par mindre stemner der kun utøvarar får desse gruppene fekk delta.

Trenarar

Vi har stort sett brukt eldre utøvarar til å trene desse gruppene. Desse har etter kvart blitt veldig flinke. Og med hjelp av foreldre på sidelinja så fungerer dette no godt.

Årsmelding friidrett 10-13 år 2023

Innleiing

Vi kan godt bli fleire – både utøvarar og trenarar 😊

Dei aktive

Gruppa har minka bittelitt, men vi har framleis over 30 aktive, som oftast rundt 20 på tirsdagane og i underkant av 20 torsdagane. Vi kunne godt hatt fleire i aktivitet og enda større «trøkk» i treningane, og for å få til dette på foreldregruppa gå i seg sjølve og gjere seg tilgjengelege som trenarar. Det er ein ein kjekk gjeng, og det er sunt for alle å få innspel frå ulike personar med andre vinklingar.



Årstal	Medlemer	Typisk tal på trening
2011	6	2-5
2012	6	3-6
2013	9	4-6
2014	11	6-8

2011-gruppa har berre jenter, dei andre har litt mikks.

Trenarane

Trenargruppa er som i fjor:

- Bård Berg
- Bjørnar Vik
- Vegard Ertesvåg

På grunn av jobb og vaktordningar er vi sjeldan meir enn to trenarar, og ofte nede på ein.

Trening

Treningssesongen starta som vanleg etter haustferien 2023. Vi trenar to gongar i veka, tirsdag og torsdag, i Ulsteinhallen. I tillegg blir det gitt moglegheiter for trening i Lerøy-regi, særleg knytta til helgar med stemne lokalt. Vi skulle gjerne sett at fleire benytta seg av dette tilbodet i regi av kretsen, då dette er veldig gode treningar både teknisk og sosialt.

Vi har halde oss til nokonlunde same opplegg som tidlegare for treningane:

- Tirsdag trenar vi «teknisk», gjerne sprint, høgde og kast ein tirsdag, og så bytte til hekk, lengde og støt den neste.
- Torsdag trenar vi «kondisjon» og spenst/styrke/basistrening. Mange av borna likar denne treninga minst like godt som den tekniske, og er ikkje redde for å kjenne på det å slite seg godt ut. At kondisjonstreninga blir flytta frå vanlege intervallar til ei hinderløype kan gjere det litt kjekkare for mange, spesielt av dei yngste.

Stemner

Vi har vist oss fram på både lokale, regionale og nasjonale stemne i løpet av året. Av desse er Bamselekene på Stange, Veidekkelekene på Lillehammer og Tyrvinglekene i Bærum dei største. I tillegg har vi dei mange lokale stemna, der det var ekstra kjekt at Hareid har kome i gang igjen med Hadar-leikane. Vi håpar at dette no blir ein fast tradisjon, samtidig som vi gler oss til at Ørsta får på plass nytt banedekke og kan arrangere stemne igjen i løpet av 2024. Vi hadde også med tre utøvarar frå 10-13 i troppen til Lerøy-leikane, der troppen til Møre og Romsdal enda på ein tredjeplass.

Dimna-troppen under KM i Molde, med 3 frå 10-13-gruppa:



Nokre av dei meir lokale stemna vi har hatt deltakarar på:

Sparebanken Møre-leikane i Ulsteinhallen, november 2022.

KM innandørs i Ulsteinhallen, mars 2023.

Ørsta-stafetten og Sparebank1-leikane i Ørsta, mai.

Dimnaleikane, Høddvoll 14. mai, og KM i Molde i Juni.

Aksla-leikane i Ålesund.

Frå Sparebanken Møre-leikane. Dei to Dimna-utøvrane Ole og Aksel hadde seinare på dagen ein knalltøff spurt-duell på 600m, så her har vi framtidige mangekjemparrar:





Årsmelding friidrett 14 år og eldre

Ved oppsummeringa av 2023 sesongen er vi glade for at Covid restriksjonane ikkje har ein sentral plass lenger.

Treningane har også dette året hatt utgangspunkt i Ulsteinhallen og Høddvoll. Det har vore gjennomført fellestreningar måndag, tysdag, onsdag, torsdag, fredag og laurdag. Deler av gruppa har også hatt treningar i tillegg til fellestreningane.

Trenarar:

Desse har vore trenarar for gruppa dette året:

- Arve Hatløy
- Stig Sæther
- Terje Dyb
- Berit Cecilie Skeide

Idrettslinja

Mange av våre utøvarar går på idrettslinja ved Ulstein Vidaregåande skule. Arve Hatløy tilsett ved UVS for å ha ansvaret for friidrettstreningane for dei som går toppidrett, friidrett på idrettslinja. Dette gjer at vi får eit godt tilpassa opplegg for treningane som skjer i skuletida med det som skal trenast på kveldstid.

Innandørssesongen

Innandørssesongen blei innleia med Karsten Warholm Invitational. Her fekk fleire av våre utøvarar prøve seg mot verdens stjernene. God læring og nok ein stor Opplevelser for dei som fekk delta. Resten av våre utøvarar var gode hjelparar under stemnet.

Helga etterpå arrangerte vi KM som blei ein fin test før NM og UM.

NM innendørs

NM blei arrangert i Bærum idrettspark. Her blei det tre medaljar:

Fride Møller Flatin	Gull	3000 m kappgang
Lovise Skarbøvik Andresen	Bronse	60 m hekk
Kornelia Roppen	Bronse	Høgde u/t

UM på heimebane

UM på heimebane blei det store høgdepunktet for dei fleste denne innandørssesongen. Det blei eit flott meisterskap for våre utøvarar som tok heile 16 medaljar. Her er ei oversikt:

Namn	Medalje	Øving
Lovise Skarbøvik Andresen	Gull	60 m hekk
Lovise Skarbøvik Andresen	Gull	60 m
Lovise Skarbøvik Andresen	Gull	200 m
Åse Camilla Dyb	Gull	200 m
Sarah Saunes Moldskred	Sølv	Stav
Aase Ulstein	Sølv	Stav
Lill-Joelle Miltz	Sølv	Kule

Henrikke Antonsen	Bronse	Kule
Henrikke Antonsen	Bronse	1500 m kappgang
Jakob Slåtten	Bronse	60 m hekk
Kornelia Roppen	Sølv	Høgde
Kornelia Roppen	Sølv	Lengde
Åse Camilla Dyb	Sølv	60 m
Runar Ervik	Sølv	60 m
Runar Ervik	Sølv	200 m
Jonas Andre Ose	Sølv	60 m



EM gull til Karsten Warholm

Karsten markerte seg også sterkt innendørs. Han deltok først under Karsten Warholm Invitational på heimebane. I mars løp han også 400 m under EM innandørs. Dette enda med EM gull for Karsten.

Treningsleir til Italia

Kretsen arrangerte treningsleir til Italia i påska. Mange av våre utøvarar deltok og fekk mange gode treningar og ein god start på treninga mot utandørssesongen.



Gjengen som var på treningsleir i påska

Utandørssesongen

Utandørssesongen blei innleia med Lovise Skarbøvik Andresen som løp 100 m hekk i Bergen 12. mai. Her viste ho at ho gjekk mot ein stor sesong. I sesongopninga sette ho kretsrekord og kvalifiserte seg til junior EM med 13,67 sek. Dagen etter var det Dimnaleikane der både Lovise og fleire av dei andre utøvarane våre viste at dei hadde trent godt gjennom vinteren. Fleire personlege rekordar kom alt i det første stemnet.

Fride Møller Flatin i Tjekkia

Fride Møller Flatin deltok som einaste Norske deltakar på European Race Walking Team Championship i Prodebrady som ligger i Tjekkia. Her deltok ho i 20 km kappgang. Her sette ho ein solid personlegerekord med tida 1.51,51 som var ei forbetring med 17 min.



Fride Møller Flatin i Prodebrady i Tjekkia

KM i Molde

På heimebane var det KM i Molde også i år. Her var vi både arrangørar og deltakarar. Vi hadde med ei stor tropp som tok med seg mange KM medaljar heim etter ei flott helg i Molde.



Deler av troppa i Molde.



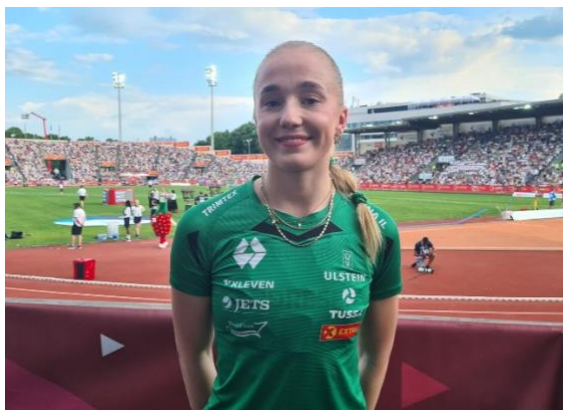
Pizza på bryggekannten etter første dag av KM

Framolekene, Tyrvinglekene og Bisett Games

Også denne sesongen deltok vi med ei tropp under Framolekene i Bergen før vi sette kursen for Østlandet der vi deltok på Bislett Games og Tyrvinglekene.

På Bislett Games fekk våre utøvarar oppleve stemnet frå tribuna før dei sjølv konkurrerte under Tyrvinglekene. Dei fekk også sjå to av våre eigne. Karsten Warholm løp som vanleg 400 m hekk mens

Lovise Skarbøvik Andresen fekk delta på 100 m hekk. Begge med solide resultat. Karsten gjekk til topps mens Lovise blei nr 2 på med ny personleg rekord.



Bislett Games: Lovise Skarbøvik Andresen sette ny personleg rekord på 13,25 sek.



Jentene fekk møte Duplantis



Tyrvinglekene: Gull til Kanutte Baade Eiken og Birte Skeide Sætre



Det blei mange turar i juni. Vi deltok også dette året på Vårldundospelen i Gøteborg. Dette er Europas største barne og ungdomsstemne. Våre utøvarar viste også her gode takter med mange personlege rekordar.



Troppa i Gøteborg og Runar Ervik som kopierte Karsten Waholm med gull på 300 m under VU spelen i Gøteborg



Tidleg NM

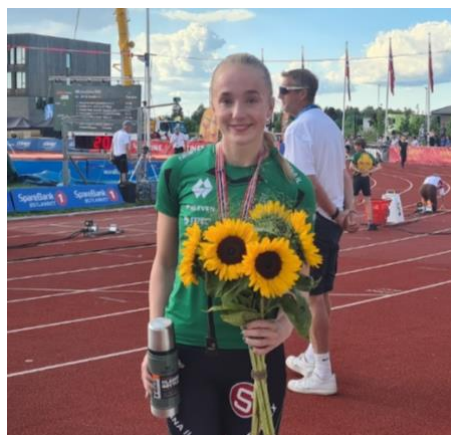
På grunn av VM så blei NM arrangert i starten av juli. Meisterkapet blei arrangert på Jesseheim med god deltaking. Her fekk vi tre medaljar:

Karsten Warholm G	Gull	400 m hekk
Lovise Skarbøvik Andresen	Sølv	100 m hekk
Fride Møller Flatin	Sølv	5000 m kappgang

Karsten Warholm gjennomførte her tidenes NM konkurranse. Han kom inn på den fantastiske tida 46,76 sek. Som før Karsten sette sin verdensrekord under OL hadde vore ny verdensrekord.



Fride Møller Flatin



Lovise Skarbøvik Andresen

Nordisk juniormeister

Lovise Skarbøvik Andresen deltok også på Nordisk juniorlandskap på Bislett. Her blei Lovise Nordisk meister på 100 m hekk og sølv på 4x100 m stafett.

Hautsesongen

Hautsesongen blei innleia med junior EM i Jerusalem der Lovise Skarbøvik Andresen deltok på 100 m hekk. Etter ei rekke gode løp fekkbomma ho litt på starten i forsøksheatet og kom seg dermed ikkje vidare. Men god erfaring som ho tar med seg til seinare meisterskap tar ho med seg frå meisterskapet. Ho deltok også på Norge sitt lag på 4x100 m stafett. Det Norske laget enda som nr. 9.



Norgeslekene

For å få litt konkurransetrening før junior NM og UM deltok nokre av våre av våre utøvarar på Norgeslekene på Jessheim i starten av august. Aase Ulstein, Åse Camilla Dyb og Runar Ervik med fleire viste gode takter. Dei persa alle og viste at det kom til å bli eit flott UM for 15 åringane.



Runar Ervik med seier på 400 m



Aase Ulstein med seier i stav – mens Åse Camilla Dyb var best på 100 m og 200 m

VM gull til Karsten Warholm

Før vi fortsette sesongen her heime var det klart for VM fest med Karsten Warholm. I VM finalen var han suveren og sikra seg eit nytt VM gull til full jubel i ein nesten fullsett sal på kulturhuset Sjøborg. I VM finalen i Budapest kom Karsten i mål på tida 46,89 og sikra seg dermed sitt 3. VM gull.





Karsten Warholm med VM gull (Skjermdump NRK)

Junior NM

Junior NM gjekk i år i Sandnes. Vi hadde med ei lita tropp som i hovudsak testa forma før UM i Bergen. Lovise Skarbøvik Andresen tok gull på 100 m hekk. Dette vart den einaste medaljen under junior NM. Men vi hadde fleire andre gode resultat. Bl.a. sette Birte Skeide Sætre ein solid personleg rekord og klubbrekord i spyd.

UM i Bergen

Sesongen blei avslutta med UM i Bergen. Her hadde våre utøvarar prikka inn toppforma og sikra seg heile 13 medaljar. Dimna IL blei med det 6 beste laget på medaljestatistikken. Medaljevinnarane:

Namn	Medalje	Øving
Lovise Skarbøvik Andresen	Gull	100 m hekk
Åse Camilla Dyb	Gull	100 m
Åse Camilla Dyb	Gull	200 m
Aase Ulstein	Gull	Stav
Birte Skeide Sætre	Gull	Spyd
Runar Ervik	Gull	300 m hekk
Runar Ervik	Sølv	100 m
Åse Camilla Dyb	Sølv	Lengde
Hedda Sandvik Kjetland	Sølv	300 m hekk
Synnøve Verås Grimstad	Sølv	Høgde
Birte Skeide Sætre	Bronse	Kule
Aase Ulstein	Bronse	300 m hekk
Runar Ervik	Bronse	200 m

Statistikk og oppsummering UM 2023

Gjensidige
UM FRIDRETT 2023
FANA STADION: 8. - 10. SEPTEMBER

Medaljestatistikk, topp 11 (de med 5 gull eller mer):

Plass	Klubb	Gull	Sølv	Bronse	Tot
1	Fana	8	4	7	19
2	Skjalg	7	3	0	10
3	AKS77	7	2	3	12
4	ULL/Kisa	6	7	4	17
5	Sandnes	6	5	6	17
6	Dimna	6	4	3	13
7	BUL	6	3	2	11
8	Sandvin	6	2	1	9
9	Gneist	5	5	3	13
10	Fyllingen	5	3	2	10
11	Ranheim	5	3	1	9



Aase Ulstein



Birte Skeide Sætre



Runar Ervik



Åse Camilla Dyb



Synnøve Verås Grimstad



Hedda Sandvik Kjetland

Lerøylekene

Vi hadde også i år mange deltakere på kretslaget som deltok i Lerøylekene i september. Stemnet skulle gå i Måndalen men blei flytta til Trondheim. Stemnet som er ein kretskamp mellom kretsane Møre og Romsdal, Sør Trøndelag, Nord Trøndelag, Nordland, Troms og Finnmark.

«Ambasadører»

På ein regntung septemberlaurdag var nokre av våre ungdommar i Gursken for å vise fram friidretten. Jan Åge Fjørtoft arrangerte idrettsdag for born i Gursken og hadde invitert nokre av våre ungdommar til å vise fram friidretten. Det dårlige været medførte eit litt amputert arrangement. Men kanskje kan vi gjenta det ein gang seinare under betre forhold.



Innandørssesongen 2022/2023

Som vanleg avslutta vi også dette året med å arrangere Sparebanken Møre leikane i Ulsteinhallen. Dette stemnet som blir arrangert siste helga i november innleia innandørssesongen 2023/2024. God deltaking var det også denne gangen.

Lovise Skarbøvik Andresen som har hatt ein fantastisk 2023 sesong avslutta året med å sette ny norsk juniorrekord på 60 m hekk under Sparebanken Møre leikane. Rekorden lyder på 8,25 sek.



Lovise Skarbøvik Andresen etter rekordløpet.

Oppmøte på treningane

Oppmøte på treningane har vore god gjennom heile året. Alle treningsgruppene har no god aktivitet. Skal vi auke talet på utøvarar må vi nok også auke trenarstaben.

På vinteren har vi det meste av treningsaktiviteten inne i Ulsteinhallen. Men prøver også å vere litt ute når været er bra. På våren og sommaren er det ute på Høddvoll vi har hovudbasen.

Grappa er enkelte dagar litt oppdelt og startar til ulike tider. Dette er nødvendig for å få Dette er nødvendig for å få den individuelle oppfølginga som må til på dette nivået.

Sjå vår heimeside og Facebookside

Det er mykje meir vi skulle ha tatt med i denne årsmeldinga. For dei som vil lese meir om det vi har gjort i 2023 er det berre å gå inn på vår Facebookside og heimesida vår www.dimna.no Heimesida blei oppgradert i 2023. Her er ikkje så mange av dei gamle artiklane lagt ut enda. Meir kjem om ikkje så lenge.

Til slutt vil vi ønskje alle lykke til med komande sesong. Innandørssesongen har alt gitt oss mange høgdepunkt som lovar bra også for utandørssesongen.

Dimna, 02.03.2024

**Bård Berg (trenar 10-13 års gruppa)
Arve Hatløy (Sportsleg leiar og trenar for 14+ gruppa)**