

# ÅRSMELDING – HOVUDSTYRET

## 2009

### STYRET 2009:

Atle Hole, leiar

Geir Helge Grebstad, nestleiar

Elisabeth Urke, kasserer

Ove Skylstad, sekretær

Anne Britt Hammer, styremedlem

Vara: Linn Tove Akselvoll (1.vara), Marit Hole og Mette Ulvestad

Laget har i arbeidsåret halde **åtte styremøte med variabelt frammøte**. Nokre av møta må reknast som hastemøte, mellom anna i samband med barnehagebygginga. Sjølv om frammøtet på styremøta både kunne og burde vore betre, har innsatsen under ulike arrangement vore god. Like eins frammøtet der.

### MEDLEMSTAL:

Takka vere stor og god innsats frå kasserer Elisabeth, held vi medlemstalet godt over 200. Pr. 13 desember 2009 hadde laget 231 medlemmar. At talet vil stige, sjølv om det er nokre dagar att av året, ser vi som lite truleg. **Vi merkar oss at det i år er sett ny medlemsrekord for aldersgruppa 13-19 år.**

	0-5	6-12	13-19	20-25	26 +	Sum
2001	13	34	25	2	75	149
2002	14	51	24	1	100	190
2003	17	49	26	3	98	193
2004	15	43	29	2	98	187
2005	8	41	31	0	83	163
2006	7	62	29	4	94	196
2007	8	51	41	6	138	244
2008	11	48	35	5	132	231
2009	11	42	44	9	125	231

Laget har åtte æresmedlemmar, sju menn og ei kvinne. Fire av desse har passert 80 år.

### SOLID ØKONOMI

Reknskapen vert handsama på ekstraordinært årsmøte i januar/februar. Vi har pengar ”på bok” og ein økonomi under full kontroll. Tilskot siste år:

Sykkylven kommune: Kr. 4 000,-

Aktivitetmidlar frå staten: 23 130,-

Gåvemedlar frå Ekornes: 10 000,-

Lokale firma som Holmberg gartneri, Morten Holmberg, Hole Maskiner og Svein Ole og Olga Sørensen har vore solide støttespelarar i 2009. I tillegg har ei lang rekkje av firma og organisasjonar støtta oss gjennom arrangement som Konradløp og Fjellsæterrunden

## **ULLMAX**

Sal av ullmaxunderty vart starta andre halvår 2006, etter at Morten Holmberg hjelpte oss gjennom nålauget. **VIL sit att med om lag 30 prosent av salssummen.** Elisabeth har gjort ein kjempeinnsats på dette feltet.

## **TIPPELAGET HALMSTRÅET**

Etter Jokerbutikken i Velledalen fekk tipping, vart tippelaget Halmstrået starta opp. Langt fleire burde vore aksjonærar, og her må vi diverre melde om heller svak innsats hjå mange av dei som skulle selje aksjar. **Tippelaget hadde knappe 60 aksjonærar**, og største sat faktisk på Aure. Det vart hovudsakleg tippa Lotto og oddstipping. Null og niks i Lotto, men vi vann fleire tusen i oddstipping slik at vi heldt oss med spelepengar lenge.

## **ARRANGEMENT**

VIL har hatt mange arrangement siste året, noko som er breiare skildra i gruppene sine årsmeldingar. **Av arrangement som etter kvart har vorte meir elle mindre faste nemer vi:**

ROMJULSMARSJ

GRILLKVELD BRUNSTADSÆTRA

FJELLSÆTERRUNDEN

KONRADLØPA

DET STORE FOLKERENNET

FETVATNET RUNDT (5 års jubileum i 2010)

FØRJULSMESSA

Særleg vellukka i 2009 var Det Store Folkerennet som samla 208 deltakarar (ny rek.) i middelmådig vêr og Konradløpa. 88 deltok i Minikonrad og 376 i hovudløpet. Samla 464 deltakarar som er ny rekord med 42 startande.

### **Nykomarar på arrangementssida siste året er:**

KVELDSMATEN – hovudsakleg eit ullmax-stunt

KONRAD EXTREM – bomma med temperaturen (for varmt)

TOUR DE SYKKYLVEN – stafett som erstatta Ramstaddalsløpet

KOLDABAKKEN OPP- bygdameisterskap i motbakkeløp, sprint

### **Arrangement som ikkje har blitt avvikla i 2009**

DEN STORE SILDEDAGEN –samla 281 matglade i 2008

AKTIVITETSDAG – idrettsmerke og andre uhøgtidlege konkurransar

I tillegg fleire mindre aktivitetar, renn og arrangement som vil variere frå år til år

## **ANLEGG**

Nytt her er at ”garderobebygget” på Dalemyra vart jamna med jorda i samband med barnehagebygginga. **VIL er medeigar i barnehagen med ein sum på 10 000 kroner**, det same som andre lag i nedslagsfeltet. I tillegg har vi avstått ein liten jordlapp som VIL eigde. Den vart det sagt at vi skulle få oppgjer for, men det spørst....

Også den jordlappen som vi betalte 5000 kroner for til Olav Welle i samband med flyttinga av Kråmyra-bygget, er no ”innlemma” i barnehageområdet. Det betyr at VIL slepp betale kostnaden ved tinglysinga slik vi frå fyrst av hadde lova.

**Baneavtalen mellom VIL og VRF har gått ut for langt over eitt år sidan.** VIL meiner ordlyden i den tidlegare kontrakta er grei, og har gitt VRF melding om dette. VRF har på si side ikkje gitt lyd frå seg vedkomande avtalen. Det nye styret må kontakte VRF, då alle partar er best tent med at det finst ein avtale.

## LAG PÅ LAG

I løpet av 2009 fekk Elisabeth Urke avløyning av Anne Britt Hammer som VIL sin representant. Samskipnaden har hatt ei rekkje arrangement for å skaffe pengar til Velledalen grendahus.

## STORT & SMÅTT

Klubbarket Stort & Smått har berre kome ut med **to nummer i 2009**. Beklageleg lite, ettersom det vert sett særleg pris på av personar som ikkje nyttar seg av data. Grunnen til så få nummer er at arbeidet med VIL si heimeside har blitt prioritert høgare

## HEIMESIDA

VIL fekk eiga heimeside i desember 2007. Den ligg som ein link under [www.velledalen.net](http://www.velledalen.net). Sida har hatt ein eksplosjonsarta auke siste året. Samla besøk på sida i 2008 var 4170. 2009 er enno ikkje over, men **årsbesøket på sida passerer 13 000** i desse dagar. Hittil i år er det lagt ut over **230 saker** på sida.

Gruppene/idrettsskulen må bli enno flinkare til å bruke sida. Alle resultat og nyhende bør meldast. Kjem alt med er sida ei god hjelpekjelde når gruppene skal skrive årsmeldingane sine.

## ”KLUBBEN I MITT HJERTE”

Velledalen IL vart nok ein gong best av idrettslaga i Sykkylven kommune i Dagbladkåringa ”Klubben i mitt hjerte” I år vart vi nummer 15 på landsplan i klassa for fleiridrettslag under 500 medlemmar. Av laga i Møre og Romsdal kom vi på **tredjeplass**. Berre Valldal IL og Dimna IL var betre. Patriotismen lever!

## OPPSUMMERING

2009 har vore eit solid år. Talet på aktive utøvarar har auka. Det er vi glade for. Minuset er at all auke er mellom dei vaksne. Pr. dato har vi berre to **SERIØSTSATSANDE** utøvarar under 20 år (Kenneth og Hilde).

Vi er sterke på arrangementsida med mange gode tilskipingar under **”trim&trivsel-fana”**. Desse arrangementa er slik at alle kan delta. Her kjem småborn, foreldre og besteforeldre side om side. Dette er styrken vår og vi har hausta mykje ros for dette. Fjellsæterrunden hadde ein gong ei stor trimklasse. No går ingen der lenger. Men Det Store Folkerennet – som òg hovudsakleg er ei trimmønstring - samla sist sesong 208 deltakarar. Trimpostane og Konradløpa er gullkanta kort i laget si omdømebygging

## ”IDRETTSGALLA”

På siste styremøtet vart det bestemt at det siste sundag før jul skal haldast ”Idrettsgalla” i kjellarsalen i grendahuset (Klokka 1930). Her vert prisen til ”Årets utøvar 2009” delt ut,

Trimpostvinnaren samanlagt vert heidra, og det same vert personane med flest turar på kvar post. To idrettsstipend vert delt ut, og meininga er at det skal visast foto frå idrettsåret 2009. Truleg vert det trangt om plassen – og kanskje kan dette vere opptakta til eit fast innslag som krev ein større sal ein gong i framtida.

**Hovudstyret takkar** dei mange som har gjort store og små innsatsar for VIL i året 2009. Takka vere alle gode hjelparane kan vi nok eit år slå fast at vi har levert den vara vi held som aller mest viktig; TRIM og TRIVSEL til alle lag av folket

For Hovudstyret

Atle Jomar Hole  
leiar

## ÅRSMELDING VELLEDALEN IDRETSSKULEN 2009.

Velledalen idresskule styret for 2009.

Gunn Tove Brochmann Skylstad styreleder.

Tor- Olav Tanstad

Harald Bakken

Monica Nilsen

Øyvind Hunnes

Janne Drabløs ( vara medlem) Janne Drabløs ( vara medlem)

Velledalen Idretsskule har hadd 5 styremøter i 2009. Velledalen Idretsskule har hadd 5 styremøter i 2009.

Idretsskule startet med svømming i januar . Vi hadde svømming fram til 12 februar. Det er stort opp møte på Idretsskule startet med svømming i januar . Vi hadde svømming fram til 12 februar. Det er stort opp møte på Vi hadde svømming fram til 12 februar. Det er stort opp møte på

svømming og vi delte gruppene i 3. Det vil si vi hadde 3 timer med svømming.

Innstruktor var Gunn Tove Brochmann Skylstad og Bente Langlo Hole.

Den yngste gruppa lærte seg bryst svømming.

Etter 6 uker med svømming har stort sett alle elevene lært seg og mestre bryst svømming.

Den elste gruppa lærte seg krål ( fri )svømming , og etter 6 ukere er de gode krål svømmere. Her er enkelte elever som har stor utvikling og kunne dersom de ønsket det gå vidare som konkurangse svømmere og hevet seg godt i teten på svømmestevner , men dette krever ett medlemskap i en svømme klubb.

Den elste gruppa fikk seg en tur ut til Moa svømmehall for og prøve ett 25 meters basseng og stupe brett sammen med Bente Langlo Hole som ei avslutning på svømming.

Idretsskolen startet videre med ski lek fram på fjellet etter vinter ferien. Ski aktiviteten som varte fram til påske.

Sykkylven aktivitet med Bjørn Inge Drabløs hadde ansvaret for ski aktivitet.

Den yngste gruppa hadde lek i bakken med tur ski. Den elste gruppa hadde instruktører på fritt valgte grein som Snowboard , slalom eller telemark kjøring.

Her var en del fra fall på den elste gruppa, litt ustabil oppmøte på elevene og lite tilbakemelding på frafallet. Dette resulterte i at instruktørene sto uten elever ved flere anledninger. Når vi ser på påkostnaden ved og leie inn instruktører så må det stilles større krav til elevene som melder seg på ski aktiviteten.

Muligen årsak kan være en del rot med instruktørene som ikke klarte og møte opp til avtalt tid , dette medførte til at ungene måtte stå og vente på instruktørene. Dersom idretsskolen skal ha ski aktivitet så må dette problemet opp med rette ansvarlige på dette området , samt en dialog med elevene og foreldrene som ønsker og være med på ski aktiviteten .

Idresskule hadde avslutnings tur inn til Stordalen 18 Og 19 april.

Dette er noe elevene og foreldrene koser seg på Aktivits tilbudet inne i Stordalen er veldig flott . Her får elevene være med på klatring , skytting og en kjempe stor trampoline . De fikk også bruke hallen fritt inne samt fotballbana var flittig brukt. Dette er noe elevene og foreldrene koser seg på Her får elevene være med på klatring , skytting og en kjempe stor kk også bruke hallen fritt inne samt fotballbana var flittig Her får elevene være med på klatring , skytting og en kjempe stor kk også bruke hallen fritt inne samt fotballbana var flittig Aktivits tilbudet inne i Stordalen er veldig flott .

Elevene hadde instruktørene på skytting , tampoline og klatring . Elevene hadde instruktørene på skytting , tampoline og klatring . Elevene hadde instruktørene på skytting , tampoline og klatring .

Idresskolen startet opp med svømming 1 desember 2009. Innstruktør er Gunn Tove Brochmann Skylstad. Idresskolen startet opp med svømming 1 desember 2009. Innstruktør er Gunn Tove Brochmann Skylstad.

Den yngste gruppen er aktiv med bryst svømming og her er rundt 20 elever på det meste .

Den elste gruppen er rundt 14 på det meste og de har krål og butterflay som de øver på. I år er det mindre unger på idretsskolen noe som resulterer i at det kun er 2 timer vi bruker på svømming mot 3 timer tidligere da det var flere elever.

Med vennlig hilsen for  
Velledalen Idtetskule

Gunn Tove Brochmann Skylstad Leier

# Årsmelding frå langrennsgruppa

## sesongen 2008-2009

### **Langrennsgruppa har hatt denne samansetninga:**

Svein Arne Nakken (leiar), Bård Erstad, Pål Rune Fet, Magne Nilsen, Asbjørn Tandstad og Lars Inge Sæther.

I tillegg har vi nytta Atle Hole som støttespelar der det har vore aktuelt.

Langrennsgruppa er, som i fjor, godt nøgd med aktiviteten til seniorløparane som representerer Velledalen IL. Vi har fleire seniorar som deltek aktivt, og under Fjellsæterrunden var vi den klubben med flest løparar (åtte stk.). Mellom dei aldersbestemte er det få som er med.

Langrennsgruppa har hatt tre gruppemøte i løpet av arbeidsåret. Tema på desse møta har vore planleggjing i forkant av arrangement og evaluering i etterkant. Velledalen IL har i 2009 vore med å arrangere Fjellsæterrunden, Det Store Folkerennet, Bygdameisterskap i langrenn for Sykkylven kommune med klubb- og merkerenn innlagt.

Framdrifta med planane for lysløype på Fjellsætra har det også vore informert om på gruppemøta.

### ***Litt meir om arrangementa som laget har vore med å arrangere i løpet av året:***

**Fjellsæterrunden 2009** gjekk av stabelen søndag 22. februar med 48 deltakarar i konkurranseklassene (nedgang på 10 frå 2008). I tillegg var der fleire som deltok i trimklassa (utan tidtaking), men her har vi ikkje fått oppgitt noko antal. Velledalen IL hadde som vanleg ansvaret med løypene og å stille med habile løypevakter.

Som vanleg var det Pål Rune Fet (løypesjef) og Svein Arne Nakken (ansvarleg for sporlegginga) som tok seg av løypene.

Åtte løparar frå vårt lag stilte til start: Kristian Moe, Stian Mork, Kenneth Fet, Ole Johnny Myrseth, Svein Arne Nakken, Marius Flemsæter, Terje Aurdal og Torhild Hole. Klubben vart både nr. 2 (Kr. Moe, S. Mork, K. Fet) og nr. 3 (O. J. Myrseth, S. A. Nakken, M. Flemsæter) i klassa for beste tremannslag. «Fyrstelaget» vårt fekk totaltida 3.33.24 timar.

Dette var 2.24 minutt bak Sunnylven som vann. «Andrelaget» kom inn på tida 4.02.07 timar.

På grunn av snømangel rundt vatnet, brukte vi den faste reserveløypa via Stiglia og «Andorfurå» og tilbake til start (to rundar). Sjølv om det var litt lite snø å ta av, var forholda for løparane likevel gode.

Langrennsgruppa vil med dette få takke maskinførarane ved Skisenteret for god hjelp med å preparere traséen, og elles for svært gode løyper i Fjellsæterområdet gjennom vinteren.

**Barnas Fjellsæterrunde** samla denne gongen 56 utøvarar. Av desse var 10 frå VIL sitt nedslagsfelt (Velledalen og Tandstad skulekrins).

Desse borna deltok: Simon Skylstad Hole, Sofie Skylstad Hole, Sivert Mosby Nakken, Andreas Mosby Nakken, Bjørnar Akselvoll Lade, Sigrid Ulset Lade, Jens Hjordtal, Johanne Hjordtal, Kristin Hovdenakk Kalvatn og Sofie Hovdenakk Kalvatn.

### **Det Store Folkerennet:**

Den 3. utgåva av Det Store Folkerennet gjekk av stabelen laurdag 1. april med ny deltakarrekord. Heile 208 løparar stilte til start. Frå før hadde vi 177 deltakarar frå rennet i 2008. Løpet hadde to løypetraséar, ein rundt Sætrevatnet og ein inn til «Andor-Furå» tur/retur. Begge løypene hadde matstasjonar. Desse var plasserte ved "Gamlestølen" og ved «Andor-Furå». Alle borna vart premierte. I tillegg var der ulike premiar som vart uttrekte på startnummera. Kristen Tandstad vart rennet sin "Heldiggris", og stakk av med den gjevaste premien, ein sjekk pålydande kr 1000,- Premien for mest oppfinnsame kostyme gjekk til Gunn Tove Brochmann Skylstad.

Raskaste dameløpar rundt den vel 10 km lange løypa var, i år som i fjor, Anette Fet. Ho brukte 49.08 minutt. Raskaste herreløpar vart Kenneth Fet som brukte 33.08 minutt. Bak Kenneth, som er juniorløpar, kom veteranane Berth David Wilhelmsen (SIL) og Asbjørn Tandstad. Berth gjekk nok eit sterkt løp og kom i mål på tida 33.54 minutt. Asbjørn vart klokka inn på tida 43.55. Totalt 32 løparar deltok i rennet med tidtaking.

På grunn av snøforholda måtte også dette rennet bruke «reservetraseén» via Stiglia, «Andor-Furå» og oppatt til Storhaugen. Rennet hadde ein litt «tung start» då veret var heller dårleg frå morgonen av. Men utover dagen tok det seg opp, og mot slutten av arrangementet kom der mange «uttabygdarar» og deltok.

### **Bygdameisterskap med klubbrenn og merkjerenn:**

Tysdag 2. påskedag (den 14. april) arrangerte langrennsgruppa Bygdameisterskap med klubbrenn/merkerenn. Rennet, som gjekk i klassisk stil, vart flytta frå Fjellsætra til Strandafjellet på grunn av snøforholda. Berre 11 deltakarar stilte til start. Frå vårt lag stilte Andreas og Sivert Mosby Nakken (6 år), Lene K. Hole (10 år) og veteranen Asbjørn Tandstad (55-59 år). Sistnemnde hadde også med seg barnebarna sine, Markus og Kristoffer Tandstad (som bur i sentrumskrinsen).

### **Barneskirenn:**

I samarbeid med idrettsskulen arrangerte laget barneskirenn (1,5km) på Fjellsætra tysdag 31. mars. 18 born i alderen 5-13 år deltok.

### **Nytt frå lysløypekomiteen for lysløype på Fjellsætra:**

Lysløypa er som kjent tenkt plassert på søraustsida av Nysætervatnet, frå myra nedanfor parkeringsplassen ved skitrekket og innover langs vatnet. Tur-retur vil løypa bli på ca. 4,2km. Løypa skal stette krava som må til for å kunne få tippemidlar. Ettersom kommunen ikkje fekk i stand ein frivillig avtale med grunneigarane, avgjorde kommunestyret å oreigne området for å sikre seg grunn for lysløypa. I tillegg til sjølve løypetraseén avgjorde kommunestyret også å oreigne myra og skråninga ovanfor (der skileikbakken bruker å vere). I skrivande stund er det usikkert når arbeidet med løypa kan starte. Lysløypekomiteen med Steinar Myrseth (HIL) i spissen har laga ein presentasjon av anlegget. Vidare er der planar for å sende inn søknad om spelemidlar innan ein viss dato. Presentasjonen er tenkt for å skaffe seg samarbeidspartnarar til finansieringa. I møte mellom løypekomiteén og folk frå skisenteret kom det fram at skisenteret var interessert i å hjelpe til slik at anlegget vart realisert.

### **Dei aktive skiløparane i Velledalen IL, sesongen 2008-2009:**

Kenneth Fet, Marius Flemsæter, Stian Mork, Kristian Moe, Ole Johnny Myrseth, Svein Arne Nakken, Rolf Haxthow, Terje Aurdal, Tohild Hole, Bjørg Frøystad Hole, Anita Hjorthol (alle langrenn), i tillegg Jan Ringseth (hopp).

### **Sunnmørsstafett i langrenn, Volda 28./29. mars:**

Laget vart nummer to i denne stafetten. På laget gjekk Ole Johnny Myrseth, Kenneth Fet og Stian Mork.

### **Litt om kva dei ulike utøvarane har delteke i og prestert:**

#### ***Kenneth Fet, yngre junior (17 år):***

Kenneth er skuleelev ved Stranda vidaregåande skule, idrettslinja-langrenn, og er med i treningsgruppa til Storfjord-langrenn. Kenneth har delteke i ei rekkje renn. Her er noko det han har delteke i, i sesongen 2008-2009:

- 14. des.: Testrenn på Strandafjellet (10 km klass.) på tida 24.23
- 4. jan.: Vestlandsmesterskap klass. sprint (Markane) nr. 7 totalt etter å ha vunne B-finalen
- 10.-11. jan.: Norgescup (Trøndelag): Sprint nr. 72/131 og 10 km klass. nr. 100 på tida 29.23
- 17. jan.: Sparebanken Møre-cup (Stordal IL) 9. sek. bak vinnaren
- 18. jan.: Sykkylvssprinten-Sp.banken Møre-cup på Strandafjellet (10 km) nr. 5 på tida 26.35
- 22. feb.: Fjellsæterrunden (28 km) på tida 1.14.13

#### ***Marius Flemsæter, klasse 25-29 år:***

- 7. febr.: Skardilten, Molde (40 km) med tida 2.20.14
- 22. feb.: Fjellsæterrunden (28 km) på tida 1.26.43
- 21. mars: Birkebeinaren (56 km) på tida 4.17.51

#### ***Stian Mork, klasse 30-34 år:***

- 1. febr.: Kønig Ludwig Lauf, Tyskl. (50 km) med tida 2.34.00 og nr. 35/139/1208 (plass/i klassa/totalt)
- 7. febr.: Skardilten, Molde (40 km) med tida 2.06.31
- 22. feb.: Fjellsæterrunden (28 km). Totalt nr. tre med tida 1.09.49
- 8. mars: Vasaloppet i Sverige (89 km) på tida 5.08.42 (ny VIL-rekord) og nr. 657/ca. 15000
- 21. mars: Birkebeinaren (56 km) på tida 3.38.57 (merke nr. 1/1)

#### ***Ole Johnny Myrseth, klasse 30-34 år:***

- 7. febr.: Skardilten, Molde (40 km) på tida 2.18.37
- 22. feb.: Fjellsæterrunden (28 km) på tida 1.17.36
- 21. mars: Birkebeinaren (56 km) på tida 3.43.20 (merke nr. 1/1)

#### ***Kristian Moe, klasse 30-34 år (come-back i år):***

- 7. febr.: Skardilten, Molde (40 km) på tida 2.01.53
- 22. feb.: Fjellsæterrunden (28 km). Totalt nummer to med tida 1.09.22.
- 21. mars: Birkebeinaren (56 km) på tida 3.18.59 (merke nr. 2/2)

#### ***Svein Arne Nakken, klasse 40-44 år:***

- 14. feb.: Holmenkollen Skimaraton (42 km). Tid 2.20.59 og nr. 21 i klassa
- 22. feb.: Fjellsæterrunden (28 km) på tida 1.17.48
- 8. mars: Vasaloppet i Sverige (89 km) på tida 5.14.12 og nr. 803/ca. 15000

#### ***Rolf Haxthow, klasse 50-54 år:***

- 21. mars: Birkebeinaren (56 km) på tida 4.47.14

#### ***Terje Aurdal, klasse 55-59 år:***



1. febr.: Kønig Ludwig Lauf, Tyskl. (50 km) med tida 2.53.42 og nr. 17/320/1208 (plass/i klassa/totalt)

22. feb.: Fjellsæterrunden (ca. 15 km) på tida 43.31

21. mars: Birkebeinaren (56 km) på tida 4.11.17

***Torhild Hole, klasse 45-49 år:***

22. feb.: Fjellsæterrunden (ca. 15 km) på tida 1.10.50

***Bjørg Frøystad Hole, klasse 50-54 år:***

8. mars: Ingalåmi, Lillehammer (15 km) på tida 1.29.27

***Anita Hjorthol, klasse 50-54 år:***

8. mars: Ingalåmi, Lillehammer (15 km) på tida 1.55.32

***Jan Ringseth, klasse 65-69 år (hopp):***

Veke 7 (9.-15. febr.) Jan gjekk skada store delar av sesongen, men deltok likevel i VM for veteranar i Rupholding i Tyskland og vart nr. 9 i K-40

Takk til alle som har stilt opp for laget og gruppa anten som deltakar, funksjonær eller anna i sesongen 2008-2009

For Velledalen IL, langrennsgruppa  
Svein Arne Nakken, gruppeleiar

## Årsmelding friidrett 2009

---

Trass i at friidrettsgruppa til Velledalen IL er relativt liten, har utøvarane hevda seg godt denne sesongen. Utøvarane har gjort det sterkt både i terrenget, gateløp, motbakkeløp og på friidrettsbana.

Dei som har vore med i friidrettsgruppa i 2009;

Rolf Haxthow

HåkonFedt

Hans Olof Holmberg

Karoline Brunstad

Inger Riksheim

Medlemmane har blitt innkalla til møter i samband med arrangement, og også vore med på styremøte.

### Sesongstart

Allereie i januar var det sesongopning for nokre av utøvarane. Ellen Marie Hole og Hilde Riksheim Tandstad stilte til start i innandørs-KM i



Tingvollhallen 18. januar. Ellen deltok i 40 m og lengdehopp med resultatene 6.14 sekund og 4,41m, noko som gav høvesvis 4. og 6. plass i klasse j16-17. I same klassa deltok Hilde også i same øvingane, og kom på 6. plass i 40 m med 6,27 og 5.plass i lengde med 4,48m. Ho stilte i tillegg til start på 800 meter, der ho vart krinsmeister.

To veker seinare var det dukka for innandørs ungdomsmeisterskap i Stangehallen, der Hilde deltok på 800 meter og lengde. 4,63m i lengde og 2,40 på 800 m gav to 11.plassar i konkurranse med utøvarar frå heile landet.

April

25. april vart det arrangert krinsmeisterskap i terrengløp i Molde, der Hilde var einaste utøvar frå Sunnmøre grunna stemnekollisjon med Valderløpet og Dimnaløpet. Ho tok sølv i klassa si.

Mai

30. april vart det arrangert Mini-Konrad for 3. året, og dette løpet samla 88 born og unge. Nokre timar seinare var det tradisjonen tru dukka for Konradløpet, det åttande i rekkja. Absolutt eitt av årets høgdepunkt for lokale løparar og trimmarar. I år var det 376 deltakarar i hovudløpet, og medrekna Mini-Konrad vart det ein solid ny deltakarrekord med 464, 42 meir enn den gamle rekorden frå 2007.

Også den tidlegare løyperekorden til Nils Terje Skylstad fall, då Knut Lium frå Land FIK sprang inn til ny siger og nye bestetid 15.07. Den førre rekorden var på 15.29. Sverre Gunnar Brunstad kom inn på tida 15.17, og var dermed også under den gamle bestenoteringa.



Daryl Matthews(Australia) sette ny utlendingsrekord, 18.12.

Vinnar av kvinneklassa var Hilde R. Tandstad på tida 19.00, med Nancy Eggen på andre plass( 19.26).

Dagen etterpå, 2.mai, stilte Olaf Øien til start i motbakkeløpet Eikenosa opp. Han kom seg opp den 4 km lange løypa på 22.23, noko som gav ein 18.plass i herreklassa.



Koldabakken Grand Prix vart arrangert for første gong 21. mai, og dette var også ope bygdameisterskap i motbakkeløp sprint. 16 stykke stilte til start, men det var til gjengjeld høgt nivå på dei som var med. I herreklassa vart det delt siger mellom Eivind Fet og Per Steinar Linga, med Jo Andre Tandstad rett bak. Kvinneklassa vart vunne av Mari Leichthy.

Same dag starta Hilde banesesongen under Midsundleikane. På det nye friidrettsanlegget til Midsund IL deltok ho på 100m og 800m.

Helga etterpå var det KM i friidrett, også dette på Midsund. Her fekk Hilde bronse på 1500 meter og lengde, og 5.plass på 200 meter.

Juni og juli

Under Geiranger Halvmaraton 14. juni var Velledalen representert med to løparar, Rolf Haxthow og Olaf Øien. Begge gjorde sine saker bra. Rolf kom inn til 8. plass i klassa 50-54 år, medan Olaf sprang inn til 3. plass i 65-69 årsklassa.

13.-14. juni vart også første stemnet av kretscupen i friidrett arrangert i Molde. Hilde var Velledalen sin representant, og sprang inn til 2. plass i seniorklassa på 800 meter med ny pers 2,29. Søndagen måtte ho bryte 3000m grunna ein muskelbrist.

Konrad Extrem var eit nytt påfunn av året, og vart arrangert som eit prøveløp. Akkurat som namnet tilseier – eit nokså ekstremt motbakkeløp som gjekk frå botnen av Hjorthol skogsveg og opp til Koppen. Arve Rindal frå Eid IL vann suverent, og brukte berre 17.15 opp dei bratte bakkane.

Nancy Eggen var først i kvinneklassa med tida 24.11, sju sekund før Elisabeth Overvoll Hole frå Stranda som vann klassa kvinner under 20 år. Knappe 40 løparar fullførte løpet, om lag likt fordelt mellom konkurranseklassa og trimklassa. Løpet gjekk under sterk varme, men elles fine forhold.

Juli var ein ganske roleg månad, men litt aktivitet på friidrettsfronten var det likevel. 12. juli var det duka for

Hellesyltløpet, der tre unge gutar representerte Velledalen IL. Robin Jørgensen, Joakim Jørgensen og Steffen Velle gjorde alle ein fin figur. Robin vart nr 3, Joakim nr 5 og Steffen nr 8.

Under Mefjellet opp deltok Olaf Øien i klasse 65-69, og Stian Mork i klasse 23-34. Olaf vann klassa si på tida 1.14.18, medan Stian vart nr. 5 med 1.05.46.



25.juli var det Jordbærdilten i Valldal, der søskena Vegard og Hilde Riksheim Tandstad deltok i det 3,2 km lange gateløpet. Vegard kom på 14. plass i herreklassa med 12,53, medan Hilde tok fjerdeplassen i kvinneklassa med tida 13,46.

Same helga deltok Nils Terje Skylstad i Eggenipa opp i Breim, der han sigra i klassa si(50-54 år).

August

Slutten av juli/starten av august var nok ein travel periode for Nils Terje. 1. august deltok han i Saudehornet rett opp i Ørsta, der han tok ein flott fjerdeplass med tida 1.12.57. Stigninga på løpet er på heile 1300 meter.

Helga etterpå stilte han til start i Fanaråken Opp, der det vart ein ny sterk fjerdeplass. Løpet er på 8,6 km og har ei stigning på 1200 meter. Skylstad brukte 1.22.35 på denne distansen. Det var mange deltakarar totalt, og 15 stk i klassa til Nils.

9. og 10. august tok Hilde Tandstad nok ein gong turen til Midsund, der det andre og avsluttande stemnet i kretscupen vart arrangert. Hilde vart nr. 4 på 800 meter i kvinner senior med tida 2,31, og nr. 5 på 1500 meter med 5.13. Dette var ny pers med 8 sekund. Kretscupen er både ein individuell konkurranse og ein lagkonkurranse. Individuelt vart Hilde nr 4 i lange løp, og Velledalen vart totalt nr. 11 av alle klubbane i fylket.

Under Ørstaleikane to veker seinare vann Hilde 800 m (2,28, ny pers) og kulestøyt (6,28 m, 4kg-kule) og kom på 2.plass på 400 meter med tida 63.97.

Fetvatnet rundt vart utsett til siste helga i august, og gjekk føre seg i eit frykteleg regnvêr. Det var klart flest syklistar av dei 50 frammøtte deltakarane, men også nokre løparar stilte til start. Raskast av desse var Nils Terje Skylstad som kom seg rundt vatnet på 29.33, før Robert Sogge som sprang inn til tida 30. 11. Elisabeth Overvoll Hole vann kvinneklassa på 36.42. Mykje av det sosiale vart øydelagt grunna vêret, som rett og slett la ein dempar på heile stemninga. Takk til Turid og Pål Rune Fet for lån av "parken", og til Ole Jostein Fet for lån av naust.



## September

19. september var Velledalen IL representert med to mann i Birkebeinerløpet; Rolf Haxthow og Olaf Øien. Førstnemnde vart nr. 146 i klasse 50-54 med tida 1.44.29, medan Olaf vart nr. 7 med tida 1.44.18 i 65-69 årsklassa. Løpet er 21 km, altså halvmaratondistanse, men i svært kupert terreng.

26.-27. september stilte Hilde R. Tandstad opp i sjukamp for første gong. Dette skjedde under KM i mangekamp i Molde, og målet var å gjennomføre alle øvingane. På førehand hadde ho aldri konkurrert i 100m hekk, høgde eller spyd.

Etter ein resultatmessig grei førstedag, låg Hilde på fjerdeplass, langt bak leiaren Siv Krakeli Sneen frå Eide IL. Dag 2 gjekk derimot mykje betre, og med 2. plass i lengde og siger i spyd låg Hilde på 2.plass før favorittøvinga 800m. Men det var heile 350 poeng fram til leiaren, noko som utgjer over halvminuttet på ein 800 m. Nøyaktig kor mange sekund som var nødvendig vart ikkje rekna ut. Difor var det berre å satse alt, for rett bak på lista fann vi mellomdistansejenta Maria Ringstad frå Dimna, som også hadde sjanse til å vinne.

Hilde sprengte feltet tidleg og sprang inn til siger, 2.34. Sprinteksperten Siv Sneen viste at det er i landstoppen i 100m og 200m ho høyrer heime, og kom inn 37 sekund bak. Spenninga fram til resultatata var klare var stor, men Hilde vann med 29 poeng før Siv. Desse delte hybel saman i eitt år på Tingvoll, og har hatt mange treningsøker saman under leiing av Bjørn Rolland og Magne Wullum.



Start 800 m; Siv Sneen til venstre, Hilde Tandstad lengst til høgre.

Same helga som Hilde vart historisk sjukampvinnar, vart Tour de Sykkylven arrangert for første gong. Dette er ein lagstafett som inkluderte 10 løpsetappar, 6 sykkeletappar og éin etappe på rulleski. Innslag av fotball og hesteskostasting førekom også. 4 lag stilte til start, alle frå Sykkylven – Sykkylven IL, Team Expert, Sykkylven Sykkelklubb og arrangøren Velledalen IL. Sykkylven IL vann før sykkelklubben, medan Velledalen kom på ein fin 3.plass. Nokre av etappane stilte krav til alder og kjønn hos deltakarane, men ikkje alle klubbane hadde vore like flinke til å oppfylle dette. Flott at Velledalen IL greidde dette!

## Oktober

Friidrettssesongen gjekk mot slutten, men Nils Terje Skylstad stilte opp i Snipsøyrvatnet rundt på Hareid, der han vann klassa si og vart nr 4 totalt av dei rundt 30 deltakarane. Løpet er rundt 12 km, og Skylstad la distansen bak seg på knappe 50 minutt (49.48).

Hilde deltok også på eit stemne på Aksla i haustferien, der ho støyte kule, sprang 600m og kasta spyd.

**Eit flott friidrettsår for Velledalen IL**

**For friidrettsgruppa, Inger Riksheim**

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.