ÅRSMELDING FRIIDRETTSGRUPPA LÆRDAL IL 2018

Styret:

Leiar Bjørghild Holien

Kasserar: Anders Inge Hundere

Styremedlem: Rune Dvergsdal

Aktivitetar:

Vangane Opp vart arrangert for 9.gong søndag 15 april. Det var knallsol og 16 varmegrader og det var rekordoppslutning. 28 sprang på tid og raskaste løpar opp var Edvard Olsen Tjønn på 5:46 minutt opp til Øvre vangen. Knut Blaaflat og Per Husdal var nest raskaste løparar. Barnas turlag hadde bålpanne og om lag 140 peraonar kosa seg på Øvre vangen med pølsegrilling, leik og avslapping etter løpet.

29/4 vart **Lærdalsløpet** arrangert for 36.gong. Vel 200 deltok, deriblant 12 på tid. Det er premiering for 3, 6, 10, 15, 20 og 30 års deltaking og mange mosjonistar hausta langtidspremiar.

10/5 vart **Storehaugen Opp** arrangert for 10 gong. Snøsmeltinga var enorm siste 14 dagane før løpet, slik at løpsforholda var perfekte med snøfri trase, sol og sommartemperaturar løpsdagen. 310 deltok totalt , derav 80 på tid og 230 i mosjonsklassa. Raskaste løpar var Erland Eldrup frå Varegg som sprang på 35:40 minutt, nr 2 og 3 vart Andreas Søfteland og Ola Jordheim. Dameklassa vart vunnen av Elisabeth Hildenes frå Eid IL på 41:56 minutt. Stine Marie Taule og Merete Helgheim kom på dei neste plassane. Det var bra lokal deltaking, samt gode løparar frå heile landet. Me fekk svært gode tilbakemeldingar på jubileumsløpet.

19/5 og 23/9 hadde me **løpetreningskurs** med Hverdagstrenaren , Øyvind Kvernen . Han er svært engasjerande og kom med mange gode tips. Fleire ynskte å vera med, men var forhindra.

I september og fram til haustferien i oktober hadde me **friidrettstreningar** for ungane på løpebana ved skulen. Siste gongen var det utdeling av t-skjorte. Oppmøtet var svært bra med opp til 30 ungar og føresatte som hjelpte til.

Øvingane var 60 m, høgde, lengde, kast av ball og stafett. Innsatsen var veldig bra og tilbakemeldingane gode.

Idrettsmerketaking vart gjennomført på hausten. 11 tok merket og Kåre Øyri tok merket for 50.gong. Han fekk omtale i avisa for denne bragden .

Galdane Rundt , det historiske terrengløpet på kongevegen vart arrangert 22/9. Tidlegare har me arrangert løpet i midten av oktober.170 deltok på den 8,7 km lange rundløypa og Runde Opem, IL Dalebrand/Hafslo vann på 31:43 minutt. 3 minutt etter kom Ivar Garpestad og nr tre vart Sondre Lillebostad. Dameklassa vart vunnen av Marita Hestetun, IL Jotun på tida 44:08 minutt. Ekstremveret Knud herja rundt på kysten, men i Lærdal var det opphald og fine forhold under løpet.

Deltaking på løp. Mange medlemar har delteke på lokale løp, samt motbakkeløp og mosjonsløp i andre kommunar.

Rune Dvergsdal har ein gong i veka (torsdagar kl 19) hatt **intervalltrening** med ungdommar. Dette er eit kjempeflott tilbod og bør publiserast meir då fleire er velkomne. Treningane har vore heile året. (med unntak av midt på sumaren.)

Takk for god innsats i 2018 og vel møtt til nye utfordringar i 2019!

Lærdal, 28.februar

Bjørghild Holien

«Kåre i støtet»