



Vedlegg 4a

ÅRSBERETNING FOR STYRET I SPORTSKLUBBEN FALKEN 2023-2024

Styret har i sesongen 2023/2024 bestått av:

Leder:	Asgeir Hansen
Nestleder og sekretær:	Kjetil Berget
Kasserer:	Jørn Egil Andreassen
Sportsjef:	Øystein Magnussen
Styremedlem:	Siri Sæter
Styremedlem:	Beate Ulvan
Styremedlem:	Ole Jonny Langli
Varamedlem:	Nils Harald Brattgjerd
Varamedlem:	Olga Ulvan Resell

Sportsklubben Falken har i skrivende stund registrert 132 medlemmer, som er omtrent som fjorårets tall rapportert ved idrettsregistreringen.

Styret har inneværende sesong gjennomført 7 styremøter:

- 03. mai 2023
- 14. juni 2023
- 06. september 2023
- 23. oktober 2023
- 13. desember 2023
- 17. januar 2024
- 28. februar 2024

I tillegg har styret kommunisert mye på mail/messenger, samt hatt samtaler i forbindelse med treninger/stevner. Det er på sin plass med en stor takk til Reitan Eiendom og Norion for lån av møterom til styremøtene.

Saker som har vært behandlet har i all hovedsak vært relatert til sportslig opplegg, økonomi og arrangementer. Den siste tiden har også den kommende 100-årsdagen for Sportsklubben



Falken vært på agendaen, og jubileumskomiteen for arrangementet har presentert sine tanker for styret.

Det har blitt arrangert 10 regionale stevner på Leangen denne sesongen, en stor takk rettes til alle som gjorde dette mulig.

Denne sesongen fikk vi faktisk is på Leangen 1. november 2023. Arbeidsgruppen for hall jobber nå målbevisst med finansiering av et forprosjekt. Også i år var det lekkasjer på kjølerør på indre bane, det ble derfor naturis på deler av banen en periode før været gjorde at isen smeltet i løpet av januar. Dette på tross av at rørene ble trykktestet og funnet i orden i sommer. Det kan være at rørene blir kjørt i stykker av maskiner når isen legges på grunn av for tungt utstyr. Det er satt i gang en prosess for å finne en permanent løsning på problemet, så får vi se hvor lang tid kommunen bruker på dette.

På grunn av sikkerheten til utøverne har årets skøyteskole i år blitt flyttet til mandager.

Før vi fikk isen på Leangen hadde våre løpere fra oktober fått istrening i Fosenhallen samt gjennomført noen besøk i Arena Nordvest i Kristiansund fra medio september. Løperne som er tilsluttet NSF's opplegg har vært på flere is-samlinger i sommer og høst, og juniorene har vært på Sommeris i Vikingskipet og hatt høstferie i Inzell. Se mer om dette i de sportslige beretningene.

Per Henry Hansen, Lars K. Brechan og Einar Rædergård har arbeidet med en beretning til Falkens 100 års jubileum. Kyrre Vatn og Jørn Egil Andreassen skriver fra 2009 og fram til og med denne sesongen.

Finn Almlie, Kyrre Vatn, Inge Johnsen og Kristin By Farstad har dannet jubileumskomite og har utarbeidet et forslag til program for helgen 7-9. februar 2025.

Sportslig:

En sportslig meget god sesong for Sportsklubben Falken er over!

Klubben har også denne sesongen hatt løpere som har markert seg høyt oppe på resultatlistene, både på nasjonalt og internasjonalt nivå. Klubben har markert seg sterkt både i Norges Cup, nasjonale elitestevner og i NM Junior og NM Sprint for Senior. Internasjonalt har klubben vært sterkt representert med gode resultater og prestasjoner, både i World Cup Neo-senior, WC Senior, EM i Heerenveen og VM i hhv. Quebec og Inzell. I siste del av sesongen har Bjørn Magnussen tangert Norgesrekorden til Håvard Lorentzen på 500m (34,28) og Siver Brattgjerd har satt ny norsk rekord på 100m med 9,63. Gratulerer til begge løpere!

I de yngste gruppene har klubben vært representert med flere løpere både under Hamarlekene, Sandefjordløpet og Landsmesterskapet, og våre veteraner har deltatt på stevner i mange land. Denne sesongen har Nicolai Ulvan gjort seg bemerket med gode prestasjoner på de lengre distansene; han satte flotte perser på 3000m og 5000m, og ble nr 8 i Junior NM Allround i år. Det vises for øvrig til de vedlagte sportslige beretninger fra trenerne.



På Leangen har trenere og løpere samarbeidet på tvers av klubbene også denne sesongen, dette for å skape et bedre miljø og hindre frafall. Våre erfaringer med dette er fortsatt positive.

Styret vil takke trenere og støttespillere som bidrar til et godt miljø og for å holde motivasjonen oppe for løperne i Falken.

Rekruttering:

Klubben har arrangert skøyteskole i samarbeid med TSK denne sesongen, ledet av Asgeir Hansen og TSKs Geir Nettet.

16. april deltok Falken i samarbeid med TSK på «Finn Fram Fest» som Trondheim kommune arrangerte i Trondheim Spektrum. Dette er en rekrutteringsarena for lag og foreninger. På tross av at dette er feil tidspunkt for skøytesporten er det med god planlegging mulig å vise fram skøytesporten på en positiv måte og rekruttere utøvere.

På grunn av mye utsatt istid ute på Leangen fikk kretsen tilbud om istid inne i Dalgård ishall, lørdager kl. 09.00-11.00 denne høsten. Tilbudet har vært benyttet av noen yngre løpere fra vår klubb samt Leinstrand IL.

Arrangement:

Falken har hatt lange og gode tradisjoner på å arrangere stevner. Klubben har stått som arrangør av 3 egne stevner denne sesongen, samt flere samarbeidsstevner. Sesongens første stevne var Hjallis Æresløp 11. november 2023, som ble avlyst i vår. Vi arrangerte stevne nummer 2 den 6. januar 2024, før vi avsluttet sesongen på Leangen med Hjallis Æresløp 2024 den 10. mars. I tillegg bidro vi gjennom Trondheimsalliansen i de forberedende kretsstevner på Leangen inn mot Landsmesterskapet 2024 (9.-11. februar). Nyttig erfaring ble høstet med nytt start- og tidtakeranlegg, samt stevneprogram. I tillegg ble nye og gode samarbeidsrelasjoner etablert, og de etablerte forbindelser ble forsterket. I tillegg fikk vi i fellesskap øvd oss på nye skøyteøvelser som vi vanligvis ikke har på våre løp; Fellesstart og Lagtempo!

En stor takk til alle funksjonærer som stiller opp gang på gang. I år er det på sin plass med en ekstra takk og applaus for det store bidraget som våre ildsjeler ga i forbindelse med Landsmesterskapet på Leangen! Applaus!!

Fra delegat Per H. Hansen kom det en kommentar til dette avsnittet under årsmøtet:

Burde det etableres en egen arrangementskomite, evt at styret har en rolle som arrangementsansvarlig? Styret tar med seg dette innspillet i planleggingen mot neste sesong.

Inntekt:

Når det gjelder inntektsbringende aktiviteter har vi hatt inntekter fra bla. ulike tilskudd, Idrettsbingo, og fra Grasrotandelen. Klubben stilte tidligere med kake på idrettsbingo-kveld, men dette er avvirket. Men vi bidrar godt til å markedsføre Idrettsbingoen, da bidragene derfra



er viktig for vår økonomi. I tillegg har vi hatt noe kaffe/kakesalg ifm. med våre arrangement, medlemskontingent, aktivitetsavgift, egenandeler mv. Klubben har også fått bidrag fra noen sponsorer i forbindelse med profilering på våre klubbdrakter, samt pengegaver. En stor takk til de som har støttet Sportsklubben Falken finansielt! I inneværende år vil to av sponsorene avvikle samarbeidet, så arbeidet med å finne nye bidragsytere må intensiveres av styret.

For øvrig viser styret til det framlagte regnskapet for 2023.

Klubbkolleksjon:

Klubben inngikk for et par sesonger siden et samarbeid med Forte om nye klubbdrakter og treningstøy. Dette bygger klubbfølelse og identitet, samt profilerer våre sponsorer. Klubbkolleksjonen ble godt mottatt, og det var god tilbakemelding på kvaliteten på klærne. Det er viktig at trenere/løpere bruker klubbkolleksjonen slik at klubben og sponsorene blir profilert. Vår Forte-kontakt har i tidligere sesonger vært opptatt med blant annet utvikling av nye trikoter for Norges landslag, og det har ikke vært satt trykk på å bestille klubbklær fra denne leverandøren i år. Alternative drakter i sort/hvit utførelse fra Craft har derfor vært kjøpt inn fra vår sponsor TESS Trøndelag, og disse har blitt solgt til nye løpere. I tillegg har aktive og trenere fått parkaser med logo. Disse har vært meget populære, og mange foreldre har også handlet disse. Dette bygger klubbfølelse og identitet! Styret ser nå for seg å få reetablert en rutine med 2 bestillinger i året også i kommende sesong for Forte-kolleksjonen. En bestilling tidlig på høsten (for vintertøy) samt en etter påske (hvor vi kan bestille klær egnet for trening i sommerhalvåret). Klubben har også gjennomført innkjøp av rimelige trikoter i «rette» farger til de yngste løperne, men så langt er det kun et par løpere som har ønsket å bruke disse.

Medlemsmøter:

29. mars 2023 ble det arrangert sesongavslutning før årsmøte. 8. november ble det arrangert et medlemsmøte der det ble informert om sesongen som sto framfor oss. Sesongoppsummering for 2023/2024 er berammet til 10. april 2024.

Media og profilering:

Klubben sin hjemmeside (www.spkl-falken.com) er nede; vi vet fortsatt ikke hva problemet er, men jobber med saken. Facebooksiden har vært vedlikeholdt av web-redaktør Kjetil Berget. Trenere og styremedlemmer bidrar også jevnlig med innhold til sidene. På grunn av innskjerpet regelverk rundt streaming har det ikke vært noe tilbud fra Falken-TV denne sesongen. Jørn Egil Andreassen ble forespurt om å kommentere NM Enkeltdistanser i Bjugn for Radio E. Etter dette har det blitt flere medieoppgaver på han; World Cup i Stavanger, EM i Heerenveen, NM i Vikingskipet og Sprint og Allround VM i Inzell.

Styret takker alle løpere, foreldre/foresatte, funksjonærer/frivillige og samarbeidspartnere for en fin sesong. I tillegg takker styret alle trenere for super innsats for våre løpere i år!

**Kontrollutvalg:**

I tråd med årsmøtets vedtak har styret etablert et kontrollutvalg for Sportsklubben Falken. Utvalget består av Kyrre Vatn, Marte Kristoffersen og Ole Jermstad, og de er godt i gang med sitt arbeid.

Delegat Lars K. Brechan kommenterte her på Kontrollutvalgets oppgaver i klubben.

Representasjonsoppgaver:

Asgeir Hansen, Siri Sæther, Øystein Magnussen, Bjørn F. Magnussen og Lars K. Brechan var klubbens delegater på Skøytekretsen Midtnorges Ting.

Øystein Magnussen og Asgeir Hansen deltok på NSF Ting 9-11. juni 2023.

Siri Sæther deltok på Idrettsrådets årsmøte i juni.

Asgeir Hansen deltok på Idrettsrådets Inkluderingsseminar 14. november 2023

Jørn Egil Andreassen er økonomiansvarlig i Skøytekretsen Midt Norge.

Øystein Magnussen, Jørn Egil Andreassen og Kjetil Berget deltar i skøytekretsens arbeidsutvalg for fremtidig hall / tak over Leangen Kunstisbane.

Jørn Egil Andreassen var leder av Hovedkomiteen for Landsmesterskapet 2024. Kyrre Vatn var assisterende stevneleder.

Æresmedlem Trond Ratdal: medlem i kretsens autorisasjonsråd og internasjonal starter nivå 2.

Lars K. Brechan er nasjonal overdommer og starter nivå 3. Trond Brechan er nasjonal starter nivå 3. Ole Jonny Langli er nasjonal starter nivå 3.

Per Hansen er nasjonal overdommer nivå 3. (Pensjonist)

Nils Harald Brattgjerd er medlem i NSF's Anleggskomite samt NSF's Valgkomite.

Lars K. Brechan er medlem av NSF's Kontrollutvalg.

Trondheim, den 17. mars 2024

Asgeir Hansen

leder

Kjetil Berget

nestleder og sekretær

Jørn Egil Andreassen

kasserer

Øystein Magnussen

sportslig leder

Siri Sæther

styremedlem

Beate Ulvan

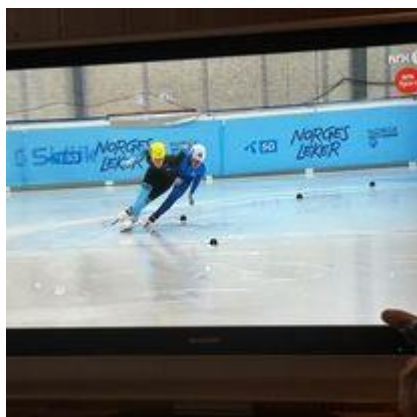
styremedlem

Ole Jonny Langli

styremedlem

Oppsummering junior, Guro Samdahl Melhuus, sesongen 2023/24

Guro har de siste sesongene prioritert satsing innenfor kortbane-disiplinen, hvor hun representerer Trondheim Kortbaneklubb. Hun har vært bosatt i Oslo og går på Wang Toppidrett. Sist høst signaliserte Guro at hun ønsket å gå noen hurtigløpsstevner, og hun var påmeldt et Norgescup-stevne før jul. Dette måtte hun trekkes fra grunnet sykdom. Hun ble heldigvis frisk raskt, og under Hamarlekene 6.-7. januar ble det nye personlige rekorder på 500m og 1000m (43,94 og 1.26,73). Prestasjonene kvalifiserte også henne for deltakelse i NM Sprint (senior) helga etter. Her forbedret hun sine perser ytterligere, og bestetidene er nå 43,29 og 1.26,17. Sammenlagt ble det en fin 5. plass på Guro i Sprint NM, som med det var beste trønderske kvinne i mesterskapet! Og på slutten av sesongen plukket Guro til sammen tre NM-titler i kortbane!!



Now Split Times

NM kortbane 2024 - Lillehammer - NOR, 22.03. - 24.03.2024

Heat Results

1. Distance

SENIOR & JUN A WOMEN FINAL 500 m

RACE: 46 HEAT: 1 GROUP: B Race/ Splits

Place	Lane	No.	Name	Member	Time
1	(2)	78	EDVANGEN, Sine	NOR-TNK	56.178
2	(1)	22	BURGESS, Marissa Talia	NOR-HERK	56.897
3	(4)	3	STEEN, Elin Burund	NOR-FANAAL	1:07.789
4	(3)	21	BERGEMANN, Ole	NOR-HERK	1:20.249

RACE: 47 HEAT: 2 GROUP: A Race/ Splits

Place	Lane	No.	Name	Member	Time
1	(2)	80	SAMDALH, MELHUUS, Guro	NOR-TNK	43.036
2	(4)	43	STENBACK, Josefine	NOR-OSK	51.891
3	(3)	44	TJØTSEL, Elin Lise	NOR-OSK	51.801
4	(1)	42	SCHMIDT, Sidsi	NOR-OSK	1:10.583
5	(1)	41	SLVSTAD, Pauline	NOR-OSK	1:16.898

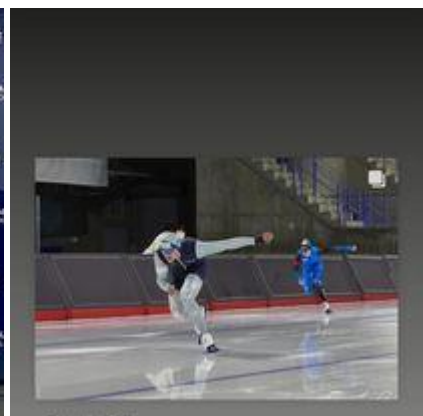
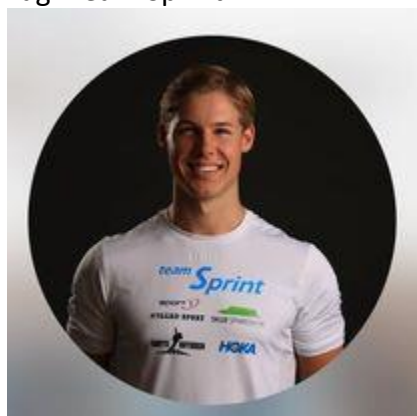
All information and graphics on www.shorttracklive.info are protected by copyright.

© by Hermann FILIPIC, 2007- Email: office@shorttracklive.info
Original former Graphics made by Alexandra NEINHOLD www.indesign.at

OPPSUMMERING JUNIOR/NEO-SENIOR – Eget dokument

Oppsummering senior, Siver Brattgjerd, sesongen 2023/24

Lag: Team Sprint



Siver, f 09.01.2002, ble i vår tatt ut på NSF Talent Sprint sammen med bla lagkameratene Martin Solberg Andreassen og Cristian Landrø Magnussen. De fikk med det muligheten til å delta fullt ut i Sprintlandslagets barmarksopplegg med samlinger, treningsprogram og oppfølging av landslagstrener Jeremy Wotherspoon. Samlingene har blant annet vært avholdt på Toppidrettssenteret i Oslo, på sommer-is i Inzell, sommer-is i Hamar. Ut over dette har Siver også denne sesongen gått i treningsgruppa Team Sprint Skøyter, sammen med bl.a. klubbkamerat Erik Resell fra Sportsklubben Falken. Team Sprint er et samlingsbasert lag som har som mål å utvikle sprintere til landslags- og internasjonalt nivå. Hovedtrener er Arne Skuterud. Laget har denne sesongen hatt sine samlinger i Hamar og Stavanger samt i tillegg 2 opphold i Calgary i hhv innkjøringen til og avslutningen av sesongen 2023/24. Siver har i år fokusert på videre utvikling på alle sprintdistansene og avslutter sin beste skøytesesong så langt. Resultatmessig kan han oppsummere med følgende høydepunkter:

- Ny pers på 100m – og ny norsk rekord: 9,63 – som er en forbedring av Grunde Njøs tidligere rekord på 9,70 fra 14.03.95. (Tiden er for øvrig den nest beste som er oppnådd på distansen denne sesongen – kun slått av Jordan Stolz på 9,61.)

- Ny pers 500m: 35,41 (fra 35,58)
- Ny pers 1000m: 1.10,84 (fra 1.12,48)
- 3 seire i Norgescup senior på 500m i starten av sesongen
- World Cup debut på hjemmebane i Stavanger (WC#3)
- World Cup debut i Europa i Tomaszow Mazowiecki, Polen (WC#4) - Europapers med 35,96
- 2. plass på den andre 500 m i NM Sprint allround på Hamar
- Seier i finalen i internasjonalt stevne på 100m i Oval Finale 2024, Calgary

LINK: Norgesrekord-løpet til Siver

<https://www.facebook.com/SportsklubbenFalken/videos/436145935427273>

Oppsummering senior, Erik Resell, sesong 2023/24

Lag: NSF / Team sprint

Treningsopplegg

Rammeprogrammet har hovedvekt på samarbeid med NSF sprint/talent -team sprint og Erik selv. Et av hovedmålet var fortsatt å bedre styrken spesielt skøytestilling og beinstyrke med hofteparti/støtte muskler. Vi var et godt samarbeid med OLT Trondheim i denne forbindelsen. Erik har vært med NSF talent gruppe og kjørt deres treningsprogram sammen med elitelaget fra mai til oktober. Erik har trent mye på sving, spesielt fall med riktig inngang/utgang. Jobbet med tyngde og kraft rett i isen. Rette linjer og topptrykk. Vi har trent noe mer mengde for 1000m og det har virket meget bra på resultat. Erik har også noe egen trening etter avtale med Arne.

Samlinger på is har vært Inzell, Hamar, Heerenveen, Kristiansund, Bjugn og Calgary.

Sommertrening har vært i Inzell og Hamar, høsttrening i Heerenveen, Kristiansund og Bjugn. I vinter har Erik trent mye utendørs på Leangen, hatt en privat samling i Inzell, to samlinger med NSF på Hamar, og sesongavslutning i Calgary. Det har vært gode samlinger med NSF frem til høsten og bra opphold i Calgary i mars med Team Sprint.

Målsetninger har vært:

Bli sterkere på bein (Erik har blitt sterkere på knebøy og lav skøytestilling)

Utvikle mer smidighet spesielt hofter.

Trene mer mengde for 1000 meter.

Toppfart.

Teknikk: Jobbet med å skape mer tyngde i sideskyvet, inngang fra høyre fot og posisjon utgang.

Ikke stege men kompakt i stilling hofta under.

Resultater:

Perser: 500m: 35,38 - 1000m: 1.10,20

Bronse i sprint NM

2 x 4.plass i Student VM

Team sprint

Erik er en meget bra lagspiller for teamet og en viktig brikke for hele laget. Erik er også meget flink på egentrening. Han tar ansvar for sin helhets trening.

Stikkord:

Har fått for lite trening på raske forhold i år. Bør få til flere samlinger/løp på rask is neste år for å utvikle toppfart mer.

Sluttkommentar:

Erik fikk dessverre trøbbel med nye skøytesko i starten av sesongen som ikke passet og gjorde sesongstarten svært utfordrende. Heldigvis fikk han god hjelp fra skomaker Ketil Aalberg og Torgeir Magnussen for å løse problemet. Dette var en lang prosess og fra desember begynte det å løse seg. Etter dette har Erik gått mye bedre på skøyter og kommet tilbake etter en dårlig sesongstart.

Arne Ihle Skuterud



Fin omtale av Sportsklubben Falkens arbeid på VM-sendingen på VG-TV:

<https://www.facebook.com/SportsklubbenFalken/videos/288346154112983>

Oppsummering senior, Ane og Odin By Farstad, sesongen 2023/24

Ane og Odin valgte dessverre å avslutte sine skøytekarrierer etter NM Enkeltdistanser i Bjugn i oktober 2023, til fordel for nye spennende oppgaver som venter i årene som kommer. Stor takk til begge ungdommene for god innsats gjennom mange år for Sportsklubben Falken.



Oppsummering senior Bjørn Magnussen – se eget dokument (men noen NM-Enkelt-distanse-bilder fra Bjugn måtte vi ta med...)



Oppsummering veterangruppa. Sesongen 2023 - 2024.

Veteranene i Spkl. Falken er fortsatt med i to ulike treningsgrupper. Den ene gruppa som består av yrkesaktive veteranskøyteløpere fra flere klubber, har Frode Rønning som trener og møtes derfor etter arbeidstid. Den andre gruppa er pensjonister som trener på formiddagene og følger et opplegg som den Inzellbaserte nederlandske treneren Monique Vergeer utarbeider og følger opp. Veteranene har også denne sesongen vært på Sommerisen på Hamar i august før det blei flom, på ei uke med istrening i Inzell i september med Monique Vergeer og ukentlige turer til Fosenhallen fra det blei is der og til vi fikk is på Leangen. Isprepareringa på formiddagene har vært bra.

Bedriftsskøyteløpa på hver mandagskveld er viktige for oss ettersom de gir oss verdifull start- og distanse-trening.

(Løperrapportene er basert på data fra SpeedskatingResults.com)

Rune Farstad deltok i et internasjonalt løp i Inzell i oktober 2023 og vant 500m i klassen M60 på 43.55 !

Kjetil Berget, M45, var i nærheten av persene sine på både 500m og 1000m under bedriftsløpet 11.mars.

Roy Mulder, M30, som har alle tidene sine fra bedriftsløp på Leangen i år, viser ingen aldringstegn, med serien 41.75, 1.23.63, 2.11.50, 4.32.26 og 7.55.55, der de to siste er langt bedre enn fjorårets.

Ketil Aalberg, M55, har hatt en fin sesong der han har forbedra 3K-persen sin med 6s til 4.20.85, 5K med 4s til 7.28.28 og 10K med hele 18s til 15.09.79, alt sammen satt under Rekordløpet i Stavanger 8. – 10. mars 2024.

«Olympiaden» for veteranløpere er World Winter Games. I år skulle skøyteløpa arrangeres på naturis på den lille, spektakulære innsjøen Lake Palú som ligger 1.923 moh NNØ for Milano. Isen blei for usikker, og stevnet blei flytta til Baselga di Piné. Der deltok både Tove Julianne Nerdahl som vant sølv på 1000m og 1500m og Trine Landsem som vant bronse på 5000m.

Veteran-VM sprint blei også arrangert i Baselga. Der blei Trine Landsem nr.6 i klassen og Arne Kjell Foldvik vant klasse M85 fordi nyopprykkka Günter Traub ikke var på plass da starten gikk på en av løpa.

I Veteran-NM på Hamar vant Trine Landsem K55 og Arne Kjell Foldvik M85.

Veteran-VM Allround foregikk i Enschede, Nederland. Trine fikk 5.-plass i sammendraget og Arne Kjell fikk sølv, viss en ser optimistisk på det, og pessimistisk: sistemann og jumbo siden det bare var to deltakere.

Sett under ett har sesongen vært oppløftende. Alderdomsutviklinga er stort sett holdt under kontroll hos alle sammen, ja, noen har til og med bedre tider på distanser enn i forrige sesong. Arne Kjell har mista en god del verdensrekorder og sitter igjen med 20, men har til gjengjeld fått tre nye på kortbane. Neste sesong rykker han opp i M90 og gleder seg til å bli «ung» igjen.

Neste sesong går Veteran-VM Sprint i Milwaukee, USA, og Veteran-VM Allround i Stavanger 7. – 9. mars.

Veteranene i Spkl. Falken sikter seg inn på disse og andre stevner og går optimistisk løs på én sesong til.

Trine og Arne Kjell.



3. plass på 5000m til Trine Landsem – til høyre i bildet



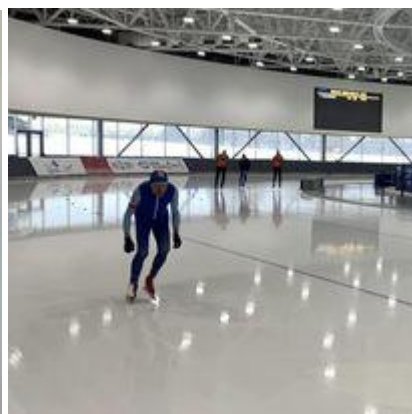
Den trønderske delegasjonen i Baselga (inkl. Yngve Raudberget, p.t. Gjøvik)



Flotte forhold i Italia!



Arne Kjell fikk fin publisitet på NRK denne sesongen!



Mr. Foldvik in action!



Ketil Aalberg i Sørmarka



Martin Hänggi (SUI) og Ketil

Noen andre minneverdige øyeblikk fra sist sesong:



Cristian og Martin



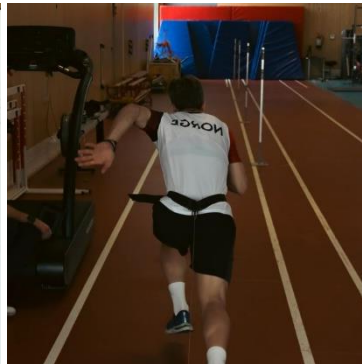
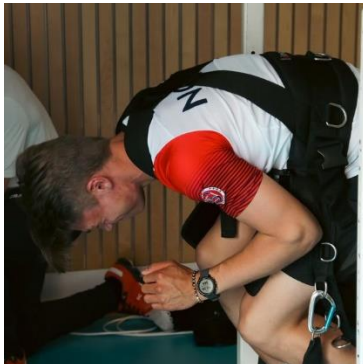
Siver (t.v.) i Calgary



Bjørn og Erik



Siver, Martin og Cristian på Olympiatoppen i Oslo sist sommer



Krevende og dels nye tester for Martin og Cristian på en av NSF-samlingene i Oslo

Bjørn, Martin og Cristian på sommeris i Vikingskipet:

<https://www.facebook.com/SportsklubbenFalken/videos/260042056881365>

Sondre Buer Åsebø (Fana), Miika Klevstuen (Aktiv) og Martin bader i Vikingskipet

<https://www.instagram.com/p/CvxXq1NPXL2/> (innslag på TV 2 under flommen)



Det ble Hjallis Æresløp i '23!



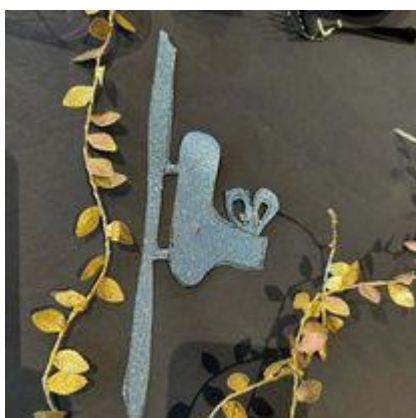
Corona-tiltak på nytt...



Beate Ulvan på Isleken



Æresmedlem Bjørn F. Magnussen fylte 90 år den 29. desember! Vel overstått!



Bjørn bidro til gull i Team-sprint under World Cup i Stavanger, og Radio E sendte derfra!



Nyttårsaften – Året 2023 avsluttes med is-økt:



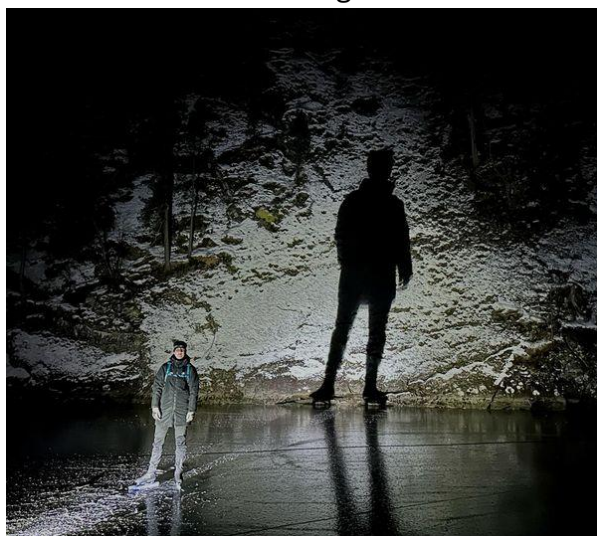
Øystein Magnussen knipser Erik Resell, Martin Solberg Andreassen og Bjørn Magnussen

Og en videosnutt fikk han også laget:

<https://www.facebook.com/100008304998871/videos/777845617504011>



Noen stemningsbilder fra en kveldsstund på naturis – Jonas Olderli Berget



Bildene er tatt av pappa / styremedlem Kjetil Berget

Sportsklubben Falken - Årsberetning for sesongen 2023/2024

- eldres gruppe (f.o.m Jr. A t.o.m Senior)
- ansvarlig: Torgeir Magnussen

Gruppesammensetning

Treningsgruppen har denne sesongen bestått av følgende løpere:

Navn	Klasse	Kommentar
Nicolai Ulvan	Junior A1	Avslutter videregående skole i år
Jonas Olderli Berget	Junior A2	Heimdal vg skole, skøytelinja
Martin Solberg Andreassen	Neo-Senior	Medlem av NSF's Talent Sprint Deltok frem til ca. 10. november, fortsatte satsingen fra Hamar deretter.
Cristian Landrø Magnussen	Neo-Senior	Medlem av NSF's Talent Sprint
Erlend Andre Rue	Neo-Senior	Representerer Gol IL, studerer i Trondheim
Erik Resell	Senior	Medlem av NSF's Talent Sprint og Team Sprint
William Vorvik	Junior B2	Representerer TSK, men har vært en del av gruppa denne sesongen.
Oliver Fjellgård Lyby	Junior B1	Representerer Leinstrand IL. Har vært delvis med i treningsgruppa i år.

Enkel oppsummering av sesongen individuelt, samt deltakelse på større samlinger, nasjonale og internasjonale løp gjennom sesongen

I april/mai 2023 etablerte Norges Skøyteforbund Talent Sprint-prosjektet, og inviterte blant annet Erik Resell, Siver Brattgjerd, Cristian Landrø Magnussen og Martin Solberg Andreassen til å delta i opplegget. Løperne skulle delta på NSF's samlinger, men måtte bære store deler av kostnadene ved dette selv.

Våre løpere har etter dette deltatt på de fleste fellesaktiviteter: barmarkssamlinger i Oslo, is-samling i Inzell, sommeris-samling på Hamar, is-samling i Heerenveen i september, is-samling og testløp i Kristiansund i september og tilsvarende i Bjugn i oktober. Etter NM Enkeltdistanser i Bjugn i slutten av oktober har det ikke vært organisert aktivitet i prosjektet i regi av NSF, med unntak av en liten samling på Hamar i desember.

Tidlig i høst meddelte Siver Brattgjerd at han ville forsøke å videreføre sin satsing i Team Sprint. Det leveres egen beretning for han også til dette årsmøtet.

Gjennom sommeren har treningsarbeidet i Trondheim også denne sesongen vært primært styrketrening, noe friidrett på Øya/Dalgård samt en del egentrening på sykkel (bakkedrag i Vestoppfarten samt restitusjonsøkter). Noen barmarksøkter på Leangens kunstgress har også blitt gjennomført.

I juli/august var det sommeris i Vikingskipet. Løperne som ikke var en del av NSF-prosjektet gjennomførte egen sommeris-trening dels under oppfølging av Michael Ulvan og trenere fra Leinstrand. Årets sommeris ble avsluttet noen dager før tiden grunnet flommen «Hans», og Sommerløpet ble også avlyst.

Årets is-sesong i Kristiansund startet medio september og i Fosenhallen medio oktober. NSF Talent-løperne fikk trent godt og gått flere testløp sammen med resten av de nasjonale utøverne.

Jonas og Nicolai avviklet høstferien i Inzell, og fikk delta på løp der 13. og 14. oktober. Jonas åpnet sesongen med tre perser i løpshelga: 40,15 - 1.21,59 – 4.31,50. Nicolai fulgte opp med to perser – 38,16 og 4.07,59, og var uheldig å falle på 1000m.

Nicolai, Martin, Cristian, Siver og Erik var tatt ut til NM Enkeltdistanser i Fosenhallen i slutten av oktober. Nicolai ble dessverre syk i forkant, og måtte stå over mesterskapet. Martin satte to sesongbeste (37,00 og 1.15,19) og 500m nr 2 på 37,07. Cristian leverte 36,75-36,62 og 1.13,99 (SB). Det ga han 5. plass på 2*500m. Erik gikk sine 500m på 37,22 og 37,24.

Helga etter var det NC 2 i Stavanger. Martin fikk dessverre konstatert korona før avreise til Stavanger, og Cristian fikk positiv test etter første natt i Stavanger. Jonas og Nicolai deltok i stevnet, og Jonas kom seg under 40 for første gang (39,64) og perset på 1500m med 2.06,83. Nicolai forbedret også noen av sine perser (38,08-38,07 og 1.16,57).

Deretter deltok Jonas, Nicolai og Martin på det utsatte Hjallis Æresløp på Leangen. Her satte Martin ny sesongbeste og utepers med 36,93, før han tok med seg skøytene og flyttelasset til Hamar.

Norgescup 3 på Hamar 18.-19. november var neste nasjonale løp for våre. Cristian leverte sterkt, og satte sesongbeste på sprintdistansene (36,01-1.12,75). Den sterke 500m resulterte også i uttak til World Cup i Stavanger for han! Martin fikk sesongbeste på alle distansene; 10,28 – 36,69 – 1.14,96. Nicolai satte sesongbeste på 100m (10,59) og perset på 1500 med 1.57,55. Jonas fikk også sesongbeste på 100m med 10,93 – perset på 1000m med 1.21,31 og på 1500m med 2.05,44.

Helga etter var det Junior og Neo-senior World Cup i Baselga i Italia. Cristian var vår representant der, og fikk tidene 36,07 og 1.12,79. Åpningen på 500m var 10,06, og ga 2. plass på distansen. På 1000m ble det 3. plass på Cristian. Samme helga gikk Martin en 500m under Odalsskøyta og perset på 500m med 36,50.

Så kom Cristians debut 500m i World Cup i Stavanger, med en 500m på 36,22.

Deretter var det Norgescup 4 som sto på programmet. Erik fikk her tidene 36,39 og 1.12,64, som begge var nye sesongbesten. Cristian tangerte sin sesongbeste på 36,01, og satte ny sesongbeste på 1000m og 1500 med hhv. 1.12,59 og 1.55,44. Martin leverte to 500m på 36,75 og 36,65 og perset på lørdagens 1000m med 1.13,66. Nicolai forbedret sin 500-pers og kom under 38 for første gang (37,82), perset på 1000m med 1.16,17 og perset også på 5000m med 7.16,57. Jonas forbedret også sine perser denne helga, og fikk 39,43-1.19,69-2.04,63 som nye rekorder. Han hadde for øvrig gått Fosenløpet i Bjugn helga før.

Erik reiste til Inzell i Tyskland for å trene og gå løp, og forbedret der sine sesongbeste til hhv. 36,25 og 1.11,86.

Så var det juleferie med det tradisjonsrike Romjulsløpet med Supersprint (100-300-500) på Leangen. Cristian fikk tidene 10,10 (pers)-23,75 (pers)-37,18. Martin leverte 10,34-24,25-37,80, Nicolai fikk 10,64-24,66-38,84 og Jonas gikk på 11,07-25,30-40,92.

Andre helg på nyåret var det tid for Sprint NM på Hamar. Erik leverte her nye sesongbestetider (36,14 og 1.11,59), og fikk bronse sammenlagt. Cristian fikk 36,37 og 1.13,43 som bestetider, og endte som nr 6. Martin ble dessverre disket på første 500m, men leverte 1.13,72 og 36,70 på hhv. 1000m og 500m, som var hhv. 10. og 8. plass på disse distansene. Nicolai forbedret sine perser igjen – ned til 37,68 og 1.15,12, og ble nr 12. Jonas fikk 39,59 og 1.20,24 som sine bestetider denne helga, og ble nr 16 sammenlagt.

Deretter var det lokale løp, før NC 6 i Kristiansund. Her leverte Cristian 36,72 og 1.14,38 på lørdagen. Nicolai og Jonas deltok begge dagene, og Jonas satte nok en 500-pers (39,27).

Cristian og Martin tok nå et lengre opphold i Heerenveen, og fikk gode økter i Thialf. De gikk også to løp begge helgene, dessverre med mange deltakere og få vanningspauser. Isen var derfor veldig oppgått og slitt, og tidene ble deretter: Cristian leverte 36,40-1.13,00 / 36,38-1.12,82. Martin gikk på 37,09-/36,91-1.15,16, og var uheldig å falle på 1000m første løpshelga.

Jonas ble så med Erlend Rue til hans hjemsted Gol for å gå Norgescup 7 der 17.-18. februar.

Nicolai dro til Stavanger for å delta på Junior NM Allround 24.-25. februar. Det ble en pers på 1500m med tida 1.54,73, 8. plass sammenlagt og 5. plass på første 500m som beste enkeltresultat.

22.-24 februar deltok Erik Resell i Student-VM på Hamar. Her ble tidene 1.12,75 og 36,31, som ga 4. plass på 1000m og 500m. Deretter reiste han til Calgary for treningsopphold og tre løpshelger i Canada. I skrivende stund er hans beste prestasjoner nye perser på hhv. 35,38 og 1.10,20, og nå gjenstår Oval Finale-helga for han.

Så var det tid for Junior NM i Bergen for Jonas og Nicolai. Litt varierende forhold på Slåtthaug, men Nicolai leverte serien 38,54-1.17,10-38,43-1.16,32. Det holdt til en flott 4. plass for han. Jonas var uheldig å falle på første 500m, men leverte ellers tidene 1.23,83-40,46-1.22,83, som var hhv. 12., 12. og 13.plass på distansene.

Samme helg som guttene var i Bergen på Jr. NM gikk Cristian Kåre Vårviks Minneløp på Leangen, med tidene 37,47 og 1.15,20.

Sesongens siste stor-stevne for de fleste ble Norgescup Finale i Stavanger. Cristian leverte en 500m på 36,29, men falt på lørdagens 1000m. På søndag ble det 10,39 på 100m og 36,64 på 1500m. Martin leverte 36,59 på 500m og 1.13,15 på 1000m – siste er ny pers. På søndagens 100m ble det 10,22 og ny pers, og siste 500m gikk han på 36,71. Nicolai fortsatte fremgangen denne sesongen, og leverte perser i fleng; 36,89 på 500m, 1.13,87 på 1000m og 1.53,15 på 1500m. I tillegg perset han på 10,31 på 100m og fikk 37,05 på søndagens 500m. Også Jonas perset i fleng; 38,89 (PB) og 1.18,96 (PB) på lørdagen – og 10,80 (PB)-39,13-2.04,04 (PB) på søndagens løp.

Helga før årsmøtet avvikles er det Midtnorsk Mesterskap i Arena Nordvest i Kristiansund. Der deltar Jonas Olderli Berget og Nicolai Ulvan fra vår gruppe.

Treningsforhold på Leangen mm.

Denne sesongen åpnet isen på Leangen til «avtalt tid», rett før 1. november. Gjennom sesongen har det stort sett vært greie treningsforhold og bra is-kvalitet på vår hjemmearena. Tidvis har det vært perioder med realt «Trøndervær», og en del utfordringer med støv og partikler på isen har det vært. I tillegg hadde vi som nevnt tidligere tidlig is i Kristiansund, og muligheter til å trene godt der. Fosenhallen hadde noen tekniske utfordringer, men fikk heldigvis isanlegget fikset i tide før NSF's samling og NM Enkeltdistanser i oktober. På Hamar kom isen sent i gang i år, og grunnet flere større stevner med prioriterte forhold ble det avslutning av sesongen der når Student VM var ferdig siste helg i februar.

Hjemme i Trondheim har treningsuken også i år sett slik ut:

- Mandager – Styrketrening (egentrening i treningssentre nær hjemmene)
- Tirsdager – Isøkt på Leangen (for det meste på kveldene)
- Onsdager – Isøkt på Leangen (primært teknikktreninger og start)
- Torsdager – Isøkt på Leangen Kunstisbane / reisedag til større stevner
- Fredager – Styrketrening/isøkt eller reisedag med «race-prep»-økt på is
- Lørdager – Istrening, reisestevner eller lokale stevner
- Søndager – Istrening eller reisestevner

Enkelte dager har løperne avviklet to økter, enten i kombinasjon med skoleopplegg med egentrening, egentreningsøkter på morgenen (løp/spenst mv) eller økter sammen med noen av klubbens seniorløpere når det har passet slik. «Mengdemessig» har vi denne sesongen omtrent opprettholdt det nivået vi etablerte i fjor, selv om det er litt individuelle variasjoner.



Oliver Fjellgård Lyby, Nicolai Ulvan, Erlend Andre Rue og Jonas Olderli Berget på NC-Finalen i Stavanger

Kort oppsummering i kronologisk aldersmessig rekkefølge for våre aktive løpere (tabell med personlige rekorder for alle følger etter avsnittet)

Erik Resell – Senior (4. års)

Starten av sesongen var i år tung for Eriks del. Utstyrsutfordringer som virkelig hemmet han i trenings- og konkurransesituasjoner satte sitt preg på de første løpene i høst. Heldigvis ble det gjort gode grep fra vår eminente «klubb-skomaker» Ketil Aalberg, som sammen med Torgeir fant metoder for utbedring som hjalp Erik. Deretter ble det en god treningsperiode, 3. plass i NM Sprint og deltakelse i Student VM, før Erik avsluttet sesongen med tre løpshelger i Calgary. Der ble 500-persen presset ned fra 35,69 til 35,38, og 1000m-persen gikk han 15 hundredeler ned (til 1.10,20).



Erik i action under Student-VM



NM-pallen: Henrik F. Rukke, Bjørn Magnussen og Erik Resell

Cristian Landrø Magnussen – Neo-senior (1. års)

Cristian har hatt en typisk «mellom-sesong», og har ikke forbedret sine personlige rekorder på 500m, 1000m eller 1500m i år. Men det må sies at forsøngene til Cristian var meget lovende, og han kjempet hardt og kvalifiserte seg til World Cup debut på seniornivå! Han leverte også godt i Neo-senior World Cup i Baselga før jul, der det ble sølv- og bronsemedalje på han. I tillegg ble det små rekordforbedringer på 100m og 300m på Cristian denne sesongen.



Cristian debutterer i World Cup i Stavanger



Fin medaljefangst i Baselga

Martin Solberg Andreassen - Neo-senior (1. års)

Martin avsluttet videregående skole sist vår, og har satset skøyter på fulltid denne sesongen. Han fant god motivasjon i tilbudet om å delta i NSF's Sprint-Talent-prosjekt og har jobbet systematisk med å forbedre utholdenheten på 1000m. Ønsket å forsøke å bo i Hamar og trene i Vikingskipet fra midten av november. Der har han hatt god coach-støtte i treningene sine fra Simen Kroken, og han har trent med Mjøsteam-løpere og NSF-utøvere når de var på Hamar.

Han har hatt en godkjent sesong, og presset sin 500-pers ned fra 36,54 i i Calgary til 36,50 i Hamar. På 1000m ble rekorden forbedret fra 1.14,20 (Calgary) til 1.13,15 i Stavanger.



Martin i Vikingskipet



NM i Bjugn – intervjuet av Arild Kotte

Jonas Olderli Berget – jr A2

Jonas er elev på skøytebanen på Heimdal videregående skole, og følges der opp av Astrid Vårvik Nordheim som faglærer. Han kom inn i skøytesporten for knapt tre år siden, og gikk sitt første løp på Leangen i februar 2021. Debuten hans på 500m var på 55,81, og nå er persenen nede under 39 på distansen. På 1000m er han kommet under 1.19, og 1500-persen er på 2.04. Jonas har jobbet systematisk med teknikk og kapasitet, og har også funnet god motivasjon i fremgangen på skøytebanen. Som sin far er han en liten utstyrs-nerd, og krydrer sosiale media med sine 360-filmer og Reels fra skøytebanetreningene. Tipper han også er fornøyd med å ha nådd tids-målene som har resultert i nye formstøpte skøyter i vinter 😊



Jonas i action



Jonas filmer seg selv med 360-kamera

Nicolai Ulvan - jr A1

Nicolai har hatt en flott utvikling også denne sesongen, og har 1,63 sekunders rekordforbedring på 500m. Han viser meget gode takter på mellomdistansene nå, og er treningsvillig. Nicolai er også aktiv i friidrett, som gir god effekt på skøytebanen. Nicolai har hatt en kjempesesong med personlige rekorder på alle distansene, og en fin 4. plass i Junior NM Sprint (se bildet) er kanskje sesongens høydepunkt for hans del.



Nicolai får velfortjent 4. premie under Jr. NM



Planer fremover

Treningsgruppa endret sammensetningen noe denne sesongen, og ble etter hvert utvidet med Erik Resell (i deler av sesongen), Jonas Olderli Berget samt «med-trenende» løpere fra TSK og Leinstrand. I tillegg valgte Martin Solberg Andreassen Hamar som base fra høsten, og var da ute av gruppa i store deler av is-sesongen. Det er dermed et visst spenn i alder og nivå på løperne. I tillegg har det vært ulike hverdager for utøverne (flere skole-elever, en deltidsarbeidende og en student), slik at det også i år har vært litt variasjon i muligheten for utførelse av treningsprogrammene som settes opp.

Det blir nå gjennomført en ny evaluering av sesongen med løperne og planlegging av barmark og neste sesong. Vi håper alle løperne er motiverte og klare for mer trening og god utvikling!

Skøytehilsen fra Torgeir Magnussen (og «protokollfører» Jørn Egil Andreassen)

Resultater/bestenoteringer sesongen 2023/2024 (sammenligning mot de siste sesonger i parentes. Kursiv er utendørs-tider i aktuell sesong)

Navn	100m	500 m	1000m	1500m	3000m
Erik Resell (2000)	- - 10,23 - -	35,38 35,69 35,97 36,36 36,46	1.10,20 1.10,35 1.11,13 1.12,48 1.11,43	- 1.51,20 1.49,41 - 1.52,68	- - - - -
Cristian Landrø Magnussen (2003)	<i>10,10</i> <i>10,12</i> <i>(10,34)</i> - <i>(10,99)</i> <i>(11,79)</i> <i>(12,11)</i>	36,01 35,78 <i>(36,30)</i> <i>(37,54)</i> <i>(38,52)</i> <i>(40,24)</i> <i>(43,10)</i>	1.12,59 1.11,12 <i>(1.13,92)</i> <i>(1.15,91)</i> <i>(1.16,59)</i> <i>(1.19,55)</i> <i>(1.26,95)</i>	1.55,44 1.52,54 <i>(2.01,74)</i> <i>(2.01,36)</i> <i>(1.59,98)</i> <i>(2.03,29)</i> <i>(2.16,39)</i>	- - - <i>(4.30,94)</i> <i>(4.16,10)</i> <i>(4.30,88)</i> <i>(4.42,56)</i>
Martin Solberg Andreassen (2004)	10,22 10,19 <i>(10,51)</i> <i>(10,74)</i> <i>(10,67)</i> <i>(11,62)</i> <i>(11,80)</i>	36,50 36,54 <i>(37,07)</i> <i>(37,92)</i> <i>(39,24)</i> <i>(40,66)</i> <i>(42,29)</i>	1.13,15 1.14,20 <i>(1.14,53)</i> <i>(1.17,28)</i> <i>(1.19,66)</i> <i>(1.21,00)</i> <i>(1.28,69)</i>	- 1.57,64 <i>(2.04,51)</i> <i>(2.09,26)</i> <i>(2.04,99)</i> <i>(2.09,04)</i> <i>(2.15,55)</i>	- - <i>(4.44,78)</i> <i>(4.36,14)</i> <i>(5.00,69)</i> <i>(5.08,08)</i> -
Nicolai Ulvan (2005)	10,31 10,61 <i>(10,91)</i> <i>(11,66)</i> <i>(11,80)</i>	36,89 38,52 <i>(39,20)</i> <i>(42,21)</i> <i>(43,39)</i>	1.13,87 1.17,65 <i>(1.18,81)</i> <i>(1.26,92)</i> <i>(1.29,06)</i>	1.53,15 2.00,27 <i>(2.02,27)</i> <i>(2.13,18)</i> <i>(2.17,76)</i>	4.07,59 4.21,88 <i>(4.29,54)</i> <i>(4.54,74)</i> <i>(5.07,63) *)</i>
Jonas Olderli Berget (2005)	10,80 <i>10,84</i> <i>11,61</i> <i>12,21</i>	38,89 <i>41,39</i> 42,59 <i>48,51</i>	1.18,96 1.25,01 1.29,67 -	2.04,04 2.14,94 2.21,92 -	4.31,50 4.52,50 5.28,19 -

*) Nicolai har denne sesongen forbedret sin 5000m pers i Hamar under NC 3 til 7.16,57. Han debuterte på denne distansen i Stavanger forrige sesong med tiden 7.35,98.

Oppsummering 2023-2024

Bjørn Magnussen

Pre-Season

Denne sesongen har jeg nok en gang vært en del av Norges Skøyteforbunds elite sprint lag med Jeremy Wotherspoon som trener.

Oppkjøringen til sesongen var veldig bra og vi hadde mye fokus på Aerob trening fra April-august. I tillegg kjørte vi mye basistrening i form av sprint, spenst, styrke og lavarbeid/rulleskøyter.

Under sommerisen i Inzell testet jeg ut forskjellige stål og gjorde et bytte fra Viking Sapphire til Skate Tec M-style som jeg følte var mere stabil i svingene for en løper som meg.

Jeg hadde også et veldig bra opplegg med Olympiatoppen midtnorge hele året, mtp at jeg hadde slitt mye med skader de siste sesongene. Hovedmålet var å holde meg skadefri og trene jevnt å trutt hele denne sesongen som jeg også lyktes med og er hoved grunnen til utviklingen min i år.

Vi hadde mange is samlinger gjennom sommer høst, både i Inzell, Hamar, Heerenveen, Kristiansund og Bjugn. Som sprinter skal det sies at den muskulære belastningen i Kalde ishaller som Bjugn og Kristiansund var ekstremt høy. Det pga mye sprint trening og kalde muskler/sener, som gjorde at mange på landslaget slet noe med bland annet hofte muskulaturen. Dette kunne vært bedre om treningen ble gjennomført i varmere omgivelser.

Ellers trente jeg veldig bre gjennom pre-season og hadde da et veldig godt grunnlag for Sesongen.

Season

Denne sesongen har vært et gjennombrudd sesong for meg internasjonalt. Jeg har i stor grad holdt meg skade fri, og nesten ikke syk. Jeg har etablert meg helt i verdenseliten på 500 m med flere topp 5 plasseringer i de viktigste mesterskapene VM og VM sprint, samt satt Norgesrekord på 500 m med tiden 34.28. På 1000 m har det også løsnet veldig, og jeg tar med meg en Europapers med tiden 1.08.79 fra Inzell, tidligere har jeg aldri vært under 1.09.5 i Europa. På 500 m ble det også ny europapers på tiden 34.57 sek. Tidligere 34.74 sek.



World Cup Sesongen



Verdenscup sesongen startet i Japan i midten av november. Jeg startet i A-gruppa på 500 m og leverte to gode 500 metere som holdt til henholdsvis 13.plass og 10.plass. Med det la jeg et godt grunnlag for resten av sesongen i A-gruppa. Jeg følte fortsatt at jeg ikke mestret indre svingene så godt ettersom vi hadde trent på trege isforhold i Bjugn og Kristiansund inn mot sesongen.

Verdenscup 2 var i Beijing uken etter, her følte jeg meg i bra slag inn mot helgen, men ble syk av et kinesisk lungevirus da løpene skulle gå og måtte derfor bare gjennomføre løpene for å beholde plassen i A-gruppa til Stavanger noen uker etterpå.

Jeg ble fort frisk og tilbake i trening. Oppkjøringen til Stavanger ble bra og jeg gikk en god 500 m som holdt til 10 plass. På teamsprint denne sesongen har jeg begynt å gå 2 runden, ettersom jeg har vært den med best toppfart på trening og dermed kunne bidra med god fart for Håvard til han skulle gå siste runde. I Stavanger tok vi sesongens første verdenscup seier på Team Sprint foran USA og Polen. Nytt var også slingshot varianten av en veksling mellom meg og Håvard, hvor jeg overfører min fart og slenger han av gårde på den siste runden.

World Cup 4 i Polen var det siste løpet før en lengere treningsperiode før Jul. Her følte jeg meg sliten etter mange løpshelger på rad og presterte ikke helt slik jeg hadde ønsket. Men jeg visste selv at jeg hadde bra potensiale og kunne fokusere bekymringsfritt på en bra treningsperiode med litt mere utholdenhetstrening og styrke. Det var godt å få en pause fra løp og mye eksplosiv trening.

På nyåret før Verdenscup 5, gikk vi EM enkeltdistanser i Heerenveen. Her tok vi med oss en 2.plass på Teamsprint som vi var godt fornøyde med da Polen leverte den raskeste Team Sprinten noensinne på lavlandsbane. 500 m hadde jeg håp om å kjempe om medaljene, men med en mislykket start var løpet spolert.

Verdenscup 5 var i Salt Lake City, Jeg hadde skiftet startposisjon og var litt nervøs for det første internasjonale løpet med denne. På 500 m klaffet det ikke helt og jeg kom i mål med tiden 34.63. Årsbeste men ikke helt det jeg hadde håpet. På 1000 m gikk jeg to greie løp på 1.08. På trening i Salt Lake City gikk jeg mange 23-runder med indre/indre og jeg var i bra slag. Spørsmålet var bare når dette ville komme ut i løp.

Verdenscup 6 og avslutning på World Cup sesongen fant sted i den nye ishallen i Quebec. Dette var en veldig rask treningsarena ettersom veggene var tett på isen, slik at når mange folk gikk på is samtidig



ble det medvind rundt banen og dermed kunne vi gå gode rundetider. På løpene var det ikke like raskt, men jeg leverte års beste resultat så langt med en 9.plass på den 2. 500 meteren. Siste indre var ikke perfekt, men jeg var likevel godt fornøyd med å være innenfor topp 10. Sammenlagt i verdenscupen ble jeg nr.11, mitt beste resultat noen gang, og jeg var glad for å kunne fullføre alle løpene i verdenscupen for første gang uten store skadeperioder.

NM Sprint og Enkeltdistanser

De nasjonale mesterskapene denne sesongen fant sted i Bjugn (NM enkeltdistanser) og Hamar (NM sprint).

Under NM-enkeltdistanser i Bjugn etablerte jeg meg som raskeste Nordmann, med NM gull på 500 m. Jeg leverte to gode 500 metere, raskeste på 35.69 sek som var en god tid i Bjugn. Dette var det første store målet for sesongen, å slå Håvard i NM på 500m.

NM-sprint på Hamar var også oppløftende da jeg for første gang i min karriere kunne utropes Norsk mester på Sprint sammenlagt (2x500 og 2x1000). Jeg leverte 4 gode løp. Og den første 500 m på 35.15 var verdensklasse. Det var også mitt første løp med ny startstilling og det fungerte bra. 1000 meterne på 1.10 var også oppløftende.



VM-Enkeltdistanser Calgary

Dette var sesongens høyde punkt og viktigste løp. Hele treningsopplegget gjennom sesongen var basert på å være i best mulig slag til VM i Calgary.

Jeg fikk en god oppkjøring til VM i Calgary med god trening og en overskuddsperiode som startet ca. En uke før løpene.

Team Sprint var første distanse. Her visste vi at det var 6 ekstremt gode lag som kunne kjempe om medaljene. Det kunne bli hva som helst. Vi leverte et godt løp og jeg var godt fornøyd med raskeste mellom runde. Vi fikk bronse og 3.plass med en tid raskere enn tidligere verdensrekord, kun 0.14 sek fra gullet. I tillegg var det bare 0.09 sek ned til 6.plass. Den jevneste lagøvelsen noensinne innenfor skøytesporten, og en publikumsfavoritt blant mange jeg kjenner.

Jeg følte meg ekstremt bra fram mot 500 m dagen etter og jeg visste at om jeg beholdt roen og fikk til arbeidsoppgavene mine så ville det bli et godt løp.

Jeg fulgte planen og fikk mitt internasjonale gjennombrudd med 5.plass på formel 1 distansen i VM. Kun 0.17 sek fra medalje. Jeg fikk til et godt løp og denne 5.plassen føltes som gull etter alle skadesesongene jeg har hatt tidligere. Tiden ble ny personlig rekord på 34.28 sek, 9.64 på passering 100 m (uten framstreck) og 24.64 sek på runden. Dette var også tangering av norgesrekorden til OL vinner Håvard Lorentzen fra 2019 i Salt Lake City. Akkurat samme 1/1000 også: 34.281 sek.

Jeg tok med meg en skikkelig boost fra 500 m inn i min siste distanse som var 1000 m. Her ble jeg litt overtent, men leverte et brukbart løp på 1.08.5.



VM Sprint Inzell

Sesong avslutningen fant sted i Inzell. Her var målet å gjøre det godt på 500 meterne og kjempe meg gjennom 1000 m for å prøve å slå mine europeiske rekorder på 34.74 og 1.09.5.

Det hadde vært en lang sesong, men jeg var klar for å gi alt i sesongens siste løp.

Begge dagene av sprintmesterskapet foregikk under høytrykk, og dermed litt dårligere forhold enn under allround mesterskapet, slik at tidene kan ikke sammenlignes helt.

Dag 1 gikk jeg 35.0 og 1.09.6. Ikke helt fullklaff på 500 meteren, men jeg var ganske fornøyd med avslutningen på 1000 meteren.

Dag 2 var jeg klar for å slå tilbake å vise hva jeg var god for. Jeg leverte en solid 500 m, kanskje bedre enn den jeg gikk i Calgary, på tiden 34.57 sek, 4.plass, kun 0.1 sek fra 2.plass og 0.3 sek fra vinnertid. Dag 1 ville dette holdt til 2.plass bak den kanadiske legenden Laurent Dubreuil. Jeg var meget fornøyd og ga alt jeg hadde på den siste 1000m. For meg var den like oppløftende og for første gang kom jeg meg under 1.09 sekunder i Europa. Tiden ble 1.08.79.

Alt i alt et godt mesterskap selv om dag 1 ødela for sammendraget hvor jeg ble nr.15. Uansett en god plassering.



Oppsummering

Alt i alt har dette vært en meget god sesong for min del. Perser, europaperser, norgesrekorder (500 m og også på team sprint), topp 5 plasseringer på 500 m i VM, Full pott i NM på sprint med 2 NM gull og mange gode opplevelser.

Treningsopplegget har vært veldig bra med Jeremy, teknisk på is har jeg utviklet meg mye takket være videoanalyse av hver eneste økt. Jeg har holdt meg skade fri som var sesongens viktigste mål og prioritet, og jeg tar med meg enormt mye motivasjon i en ny Sesong hvor jeg er klar for å kjempe om VM medaljer på Hamar om under 1 år.

Det var også ekstremt rørende å takke av Håvard Lorentzen som forbilde og mentor på skøytebanen. Han har vært min viktigste treningspartner og den som har pushet meg mest på trening siden jeg kom på elitelaget i 2017. Nå er jeg klar for å ta over som sjef på sprint laget!



Sportsklubben Falken

Resultatregnskap

Driftsinntekter og -kostnader	Note	2023	2022
Inntekter	1	458 579	371 222
Andre driftsinntekter		77 114	22 500
Sum driftsinntekter		535 693	393 722
Andre driftskostnader	2	474 032	409 886
Sum driftskostnader		474 032	409 886
Driftsresultat		61 661	-16 164
Netto finans og andre poster			
Renteinntekter		3 626	1 261
Resultat av netto finans og andre poster		3 626	1 261
Ordinært resultat		65 287	-14 903
Overføringer			
Avsatt til Torgeirfondet		83 114	0
Avsatt til annen egenkapital		26 033	1 097
Overført fra Torgeirfondet		43 860	16 000
Sum overføringer		65 287	-14 903

Sportsklubben Falken

Balanse pr. 31.12.

EIENDELER	Note	2023	2022
ANLEGGSMIDLER			
Varige driftsmidler			
Tomter og bygninger		1	1
Sum varige driftsmidler		1	1
Finansielle anleggsmidler			
Investeringer i aksjer og andeler		19 391	19 391
Sum finansielle anleggsmidler		19 391	19 391
Sum anleggsmidler		19 392	19 392
OMLØPSMIDLER			
Varelager		0	19 375
Fordringer			
Andre kortsiktige fordringer		74 320	31 448
Sum fordringer		74 320	31 448
Bankinnskudd			
Bankinnskudd		557 442	517 152
Sum bankinnskudd		557 442	517 152
Sum omløpsmidler		631 762	567 975
SUM EIENDELER		651 154	587 367

Sportsklubben Falken

Balanse pr. 31.12.

EGENKAPITAL OG GJELD	Note	2023	2022
EGENKAPITAL			
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	3	620 754	555 467
Sum opptjent egenkapital		620 754	555 467
Sum egenkapital		620 754	555 467
GJELD			
Kortsiktig gjeld			
Annen kortsiktig gjeld		30 400	31 900
Sum kortsiktig gjeld		30 400	31 900
Sum gjeld		30 400	31 900
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		651 154	587 367

Trondheim,
Styret i Sportsklubben Falken

Asgeir Hansen
Styreleder

Kjetil Berget
Nestleder

Jørn Egil Andreassen
Styremedlem

Øystein Magnussen
Styremedlem

Beate C. Alhaug Ulvan
Styremedlem

Siri Sæther
Styremedlem

Ole Jonny Langli
Styremedlem

PENNEO

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokument signert med "Penneo™ - sikker digital signatur". De signerende parter sin identitet er registrert, og er listet nedenfor.

"Med min signatur bekrefter jeg alle datoer og innholdet i dette dokument."

Øystein Magnussen

Underskriver

Serienummer: 9578-5999-4-988021

IP: 5.79.xxx.xxx

2024-03-17 18:14:48 UTC



Jørn Egil Andreassen

Underskriver

Serienummer: 9578-5999-4-1317918

IP: 178.164.xxx.xxx

2024-03-17 18:17:33 UTC



Beate C Alhaug Ulvan

Underskriver

Serienummer: UN:NO-9578-5999-4-4344058

IP: 212.251.xxx.xxx

2024-03-17 18:20:30 UTC



Ole Jonny Langli

Underskriver

Serienummer: UN:NO-9578-5994-4-480517

IP: 148.252.xxx.xxx

2024-03-17 18:23:13 UTC



Asgeir Hansen

Underskriver

Serienummer: UN:NO-9578-5994-4-510578

IP: 178.164.xxx.xxx

2024-03-17 18:33:50 UTC



Siri Sæther

Underskriver

Serienummer: 9578-5994-4-484706

IP: 84.52.xxx.xxx

2024-03-17 18:55:26 UTC



Dokumentet er signert digitalt, med **Penneo.com**. Alle digitale signatur-data i dokumentet er sikret og validert av den datamaskin-utregnede hash-verdien av det opprinnelige dokument. Dokumentet er låst og tids-stemplet med et sertifikat fra en betrodd tredjepart. All kryptografisk bevis er integrert i denne PDF, for fremtidig validering (hvis nødvendig).

Hvordan bekrefter at dette dokumentet er originalen?

Dokumentet er beskyttet av ett Adobe CDS sertifikat. Når du åpner dokumentet i

Adobe Reader, skal du kunne se at dokumentet er sertifisert av **Penneo e-signature service** <penneo@penneo.com>. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret.

Det er lett å kontrollere de kryptografiske beviser som er lokalisert inne i dokumentet, med Penneo validator - <https://penneo.com/validator>

PENNEO

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokument signert med "Penneo™ - sikker digital signatur". De signerende parter sin identitet er registrert, og er listet nedenfor.

"Med min signatur bekrefter jeg alle datoer og innholdet i dette dokument."

Kjetil Berget

Underskriver

Serienummer: UN:NO-9578-5994-4-496397

IP: 31.45.xxx.xxx

2024-03-17 21:22:20 UTC



Dokumentet er signert digitalt, med **Penneo.com**. Alle digitale signatur-data i dokumentet er sikret og validert av den datamaskin-utregnede hash-verdien av det opprinnelige dokument. Dokumentet er låst og tids-stemplet med et sertifikat fra en betrodd tredjepart. All kryptografisk bevis er integrert i denne PDF, for fremtidig validering (hvis nødvendig).

Hvordan bekrefter at dette dokumentet er originalen?

Dokumentet er beskyttet av ett Adobe CDS sertifikat. Når du åpner dokumentet i

Adobe Reader, skal du kunne se at dokumentet er sertifisert av **Penneo e-signature service <penneo@penneo.com>**. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret.

Det er lett å kontrollere de kryptografiske beviser som er lokalisert inne i dokumentet, med Penneo validator - **<https://penneo.com/validator>**

Uavhengig revisjonsberetning

Sportklubben Falken - Uttalelse om revisjonen av årsregnskapet for år 2023

Konklusjon

Jeg har revidert **Sportklubben Falken's** årsregnskap for år 2023 som viser et overskudd på kr 65 286,86. Årsregnskapet består av balanse per 31. desember 2023 og resultatregnskap for perioden 01. januar 2023 til 31. desember 2023. Overskuddet er overført netto til Torgeirfondet med kr 39 254,31 og til annen egenkapital med kr 26 032,55. Sum egenkapital etter dette utgjør kr 620 753,79.

Etter min mening er det medfølgende årsregnskapet avgitt i samsvar med det som er fornuftig for et idrettslag av denne type aktivitet og størrelse.

Bilagsgjennomgang

Som del av revisjonen har jeg kikket på utvalgte bilag for å danne meg et inntrykk av driften som sådan. Jeg har blant annet sett at størstedelen av kostnadene er gått med til startkontingenter og reisekostnader. Bilagene er greit organisert i perm per måned og digitale dokumenter er arkivert i regnskapssystemet. Bank er avstemt med totalt innestående per 31.12.2023.

Trondheim, 20. mars 2024



Stein Erik Aagaard
Siviløkonom

Sportsklubben Falken

BUDSJETT 2024 - sml. mot regnskap og Budsjett 2023

		BUDSJETT 2024	2023	BUDSJETT 2023
	Inntekter			
3300	Sponsorinntekter	-20 000	-25 000	-20 000
3440	Norsk tipping - Grasrotandelen	-18 000	-16 528	-15 000
3870	Tilskudd	-120 000	-188 907	-90 000
3900	Inntekter til Torgeirfondet	-3 000	-6 000	-3 000
3911	Skøyteskole	-7 500	-3 600	-7 500
3921	Medlemskontigent	-15 000	-12 000	-18 000
3922	Aktivitetsavgift	-50 000	-49 000	-60 000
3925	Egenandeler og foreldrebetaling	-20 000	-32 069	-20 000
3930	Startkontigent egne stevner	-5 000	-11 200	-5 000
3960	Idrettsbingoen	-95 000	-92 226	-100 000
3970	Inntektsbringende arbeid	-20 000	-17 127	-20 000
3975	Store arrangement - andel Trondheimsalliansen	-170 000	-	-
3980	Andre driftsinntekter	-5 000	-4 922	-5 000
	SUM ORDINÆRE INNTEKTER	-548 500	-458 579	-363 500
	Annen driftsinntekt			
3800	Gaver til klubben	-20 000	-77 114	-15 000
	SUM INNTEKTER	-568 500	-535 693	-378 500
	Andre driftskostnader			
5995	Sos. utgifter og andre personalkostnader	60 000	50 459	15 000
6300	Leie av lokaler	3 000	1 600	3 500
6500	Utbetalinger fra Torgeirfondet	30 000	42 860	18 000
6541	Utstyr	10 000	78 045	15 000
6550	Driftsmateriale/utstyr fri	3 000	-	3 000
6570	Diverse klær	20 000	18 420	25 000
6790	Andre honorarer	35 000	36 500	35 000
6860	Møter og kurs	15 000	24 490	-
6890	Andre kontorkostnader	1 000	-	1 000
6907	Datakommunikasjon	2 500	1 441	2 500
7140	Reiser med bilag	90 000	83 987	110 000
7312	Banketter	20 000	14 073	10 000
7411	Lisenser NSF	25 000	23 600	20 000
7412	Startkontigent andre stevner	85 000	79 116	100 000
7420	Gaver, fradragberettiget	3 000	1 500	3 000
7430	Premier stevner og løp	10 000	10 519	10 000
7500	Forsikringspremier for firma	3 500	3 087	3 500
7710	Møtekostnader	3 000	2 100	3 000
7770	Bankomkostninger (Vipps)	1 500	987	1 500
7790	Andre kostnader (bankgebyrer)	500	248	500
7795	Andel kostnader - Trondheimsalliansen	140 000	-	-
	SUM KOSTNADER	561 000	473 032	379 500
8050	Renteinntekter bank	-1500	-3626	-1500
	RESULTAT (Negativt tall = overskudd)	-9 000	-66 287	-500