

Årsberetning 2025 fra Friidrettsgruppa

Friidrettsgruppa har ingen egne medlemmer, men alle medlemmer i Rustad IL kan representere gruppa. Mange medlemmer av Rustad IL representerer friidrettsgruppa i enkelte banestevner, men først og fremst i mosjonsløp og stafetter.

Styret:

Friidrettsgruppa er lagt under administrasjon av langrennsgruppa og har derfor samme styre, regnskap og budsjett som disse.

Styret har i perioden 12.03.2025 – 11.03.2026 bestått av:

Leder:	Barbro Tomter Dahlen
Nestleder:	Jørn Raastad
Kasserer:	Jan Erik Nilsen
Styremedlem:	Magnus Waaler
Styremedlem:	Jan-Henrik Karlsen
Styremedlem:	Kristin Margrethe Eintveit

Valgkomite:

Ingen

Komiteer og annen administrasjon:

Ingen

Styrets arbeid

Styremøter

Det er ikke avholdt egne styremøter for friidrettsgruppa, men det er tatt opp diverse saker på langrennsgruppas møter.

Representasjon

Ingen

Aktivitet

Det er ikke avholdt noen fellestreninger. En del enkeltutøvere har deltatt i individuelle friidrettskonkurranser på bane, i terreng og i gateløp. Det har også vært stilt mange lag i ulike stafetter.

Holmenkollstafetten

Nok en gang samlet de Rustadgrønne jenter, gutter, damer og menn seg for deltakelse i vårens vakreste eventyr, nemlig Holmenkollstafetten. Med rekorddeltakelse, 75 000 deltakere, stilte Rustad opp med fire lag med til sammen 60 løpere.

Ble en flott dag i nydelig sommervær, god stemning og mange gode prestasjoner.

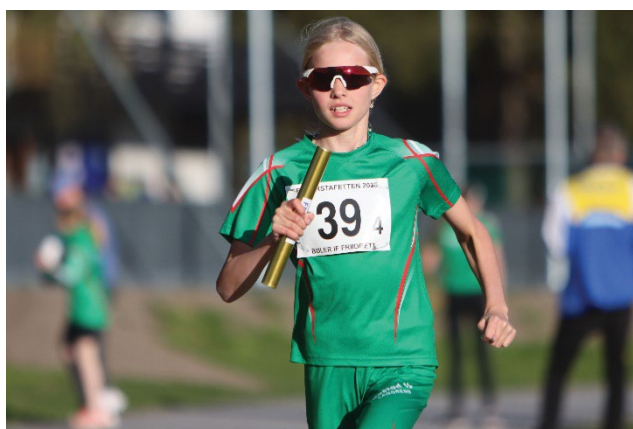
Gratulerer til damer veteran som tok sølvmedalje i superveteranklassen, seniorlaget til damene med flest juniorer og noen veterandamer som tok en imponerende 4 plass, herrer senior med både junior- og seniorløpere med en 16. plass og vårt superveteranlag i herreklassen med en 6. plass.



Bølerstafetten

Også den yngre garde har sin stafett, nemlig Bølerstafetten. Her stiller alltid Rustad opp med mange lag på tvers av grupper og kjønn. Ingen unntak i år heller. 7 lag og 42 deltakere fordelte seg på 3 ulike klasser i mix-stafettene og det kan meldes om stor innsats og idrettsglede. Litt rart å ta på seg joggesko når man kommer rett fra en skisesong, så litt uvant var det for de fleste, men det stoppet ikke denne gjengen. Her ble det utført mange gode prestasjoner og alle bidro til at dette ble en flott opplevelse for alle, stafett er fellesskap og gøy!

Vi gratulerer mixlaget i 14-16-års-klassen med seier og nok en pokal til arenabygget på Skullerud idrettsanlegg!



KM i terrengløp, lang løype, Skullerud idrettsanlegg:

Kretsmesterskap i terrengløp lang løype for løpere i Oslo og Akershus friidrettskrets ble arrangert på Skullerud idrettsanlegg onsdag 27. august av Rustad IL. Også de yngste fra 8-10 år fikk delta, disse i Rustadrunden. Godt løpevær, men litt sleipt på gresset etter regnvær på ettermiddagen. Her var det stor innsats og mange slitne kropper når målstreken ble nådd.

Det ble konkurrert i løyper på 1 og 2 km med ulikt antall runder for de ulike aldersklassene. Rustad IL tok hjem flest seiere og vi gratulerer Thea, Ayumi, Agnes, Ingeborg, Tove, Nina, Taiyo, Kristian, Magnus, Iver, Trond Åge, Mats, Torbjørn og Jan Erik med tittelen Kretsmester.

Kvinner 13 år	Kretsmester	Thea Nygaard
Kvinner 14 år	Kretsmester	Ayumi F. Skjærven
Kvinner 16 år	Kretsmester	Agnes Bolstad
Menn 16 år	Kretsmester	Taiyo Skjærven
Menn 17 år	Kretsmester	Kristian Hjorth-Johansen
Kvinner 18-19 år	Kretsmester	Ingeborg Marvik Dahl Rystad
Menn 18-19 år	Kretsmester	Magnus Haustreis
M 23-34 år	Kretsmester	Iver Tildheim Andersen
Menn 40-44 år	Kretsmester	Trond Åge Osvoll
Kvinner 45-49 år	Kretsmester	Tove Andersen
Menn 45-49 år	Kretsmester	Mats Larsen
Kvinner 55-59 år	Kretsmester	Nina Malme Gundersen
Menn 55-59 år	Kretsmester	Torbjørn Hægeland
Menn 60-64 år	Kretsmester	Jan Erik Nilsen



Individuelle konkurranser:

Mange i Rustad IL representerer klubben i individuelle løp. Det er ikke gjort noen registreringer på alle disse resultater her da det er vanskelig å vite hvor medlemmene har deltatt. Så nedenfor er det kun løp fra nærområdet og kretsmesterskapene som er medtatt i tillegg til noen få andre konkurranser.

Rustad IL vil spesielt trekke fram Marthe Haavind sitt løp i **Stockholm maraton** på tiden 3.07.55 som resulterte i en flott 7. plass i sin klasse.

- **Tokyo maraton** - Kari-Anne Haug
- **New York maraton** - Kari-Anne Haug
- **Frankfurt maraton** - Nina Riege
- **Wien maraton** - Ane Sataøen
- **Jessheim vintermaraton** - Ane Sataøen
- **Amsterdam maraton** - Nina Malme Gulbrandsen
- Bjørnhild Fjeld



DNB Oslo Maraton

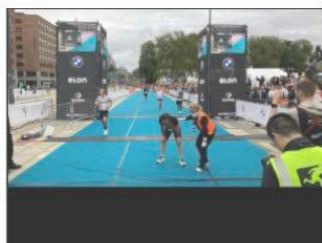
I DNB Oslo Maraton hadde Rustad IL med hele 21 deltakere fordelt på 3 løpere i 10 for Grethe, 13 løpere i halvmaraton og 5 løpere i maraton, utrolig bra. Mange flotte plasseringer i alle årsklasser!

Vi gratulerer spesielt Iver med en flott 2.plass i Oslo halvmaraton. Ikke bare på ski det går fort.

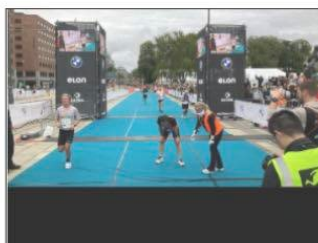
timing and ranking			
official start time	13:30:01	rank overall	2 of 9992 starters
actual start time	13:30:01	rank gender	2 of 5792 starters
net time	01:08:47 (finish time)	rank category	2 of 2233 starters
gross time	01:08:47 (finish time)		

location	time	speed	o/a	sex	cat	split	speed	o/a	sex	cat	time of day
5 km	16:13	3:15 min/km	2	2	2	16:13	3:15 min/km	2	2	2	13:46:14
10 km	31:43	3:11 min/km	2	2	2	15:31	3:07 min/km	2	2	2	14:01:44
15 km	48:15	3:13 min/km	2	2	2	16:32	3:19 min/km	2	2	2	14:18:16
20 km	1:04:55	3:15 min/km	2	2	2	16:40	3:20 min/km	3	3	3	14:34:56
21,1 km	1:08:47	3:16 min/km	2	2	2	3:52	3:32 min/km	5	5	3	14:38:47

photos



21,1 km



21,1 km



Nøklevann Rundt

Rekorder, sterke tider og fine forhold i Nøklevann Rundt 2025

Den 44. utgaven av Nøklevann Rundt ble avviklet lørdag 11. oktober under perfekte løpsforhold. Det ble satt ny deltagerrekord, med totalt 1280 fullførende på 5 km og 10 km til sammen, fordelt på 319 på 5 km og 961 på 10 km. I tillegg var det 6 som fullførte paraløpet. Det var også rekorddeltagelse i det populære barneløpet. Iver Tildheim Andersen satte klar ny løyperekord, og ble førstemann under 33 minutter i den kupert og krevende løypa.

Rustad IL hadde med hele 81 deltakere og var svært synlige. Det ble mange flotte plasseringer og vi gratulerer Iver med totalseier i løpet.

Rustad-løpere med klasseseire:

10 km:

- 13-14 år: Halvor Longva, 44,58
- 15-17 år: Inger Melhuus Birkemoe, 50,25
- 23-34 år: Iver Tildheim Andersen, 32.57 (Totalvinner)
- 40-44 år: Maria Myrup, 44.45
- 60-64 år: Wenche Rasch, 55,54
- 65-69 år: Turid Frydenlund Sælid, 1.00.50



Klubben har også hatt med mange løpere i de store løpene som Hytteplanmila, Oslos bratteste og Sentrumsløpet

Organisasjon

Friidrettsgruppa er organisert under langrennsgruppa.

Økonomi

Friidrettsgruppa har ingen egen økonomi. Alle midler til friidrett bevilges gjennom langrennsgruppa

Medlemstall

Friidrettsgruppa har ingen egne medlemmer, men alle medlemmer i Rustad I.L kan representere gruppa.

Oppsummering 2025

Mange av Rustad IL sine medlemmer løper friidrett for klubben, de aller fleste er fra langrennsgruppa. Allsidighet er viktig, og friidrett er en fin avveksling for barn, ungdom og voksne. Mange av Rustad IL sine medlemmer er også å se på friidrettsbanene på Trasop og Lambertseter for trening, kjempefint!

Oslo 1. Februar 2026



Barbro Tomter Dahlen

Leder



Jan Erik Nilsen

Kasserer


Magnus Waaler

Styremedlem



Jan-Henrik Karlsen

Styremedlem



Jørn Raastad

Styremedlem



Kristin Margrethe Eintveit

Styremedlem
