



**Norsk
Friidrett**



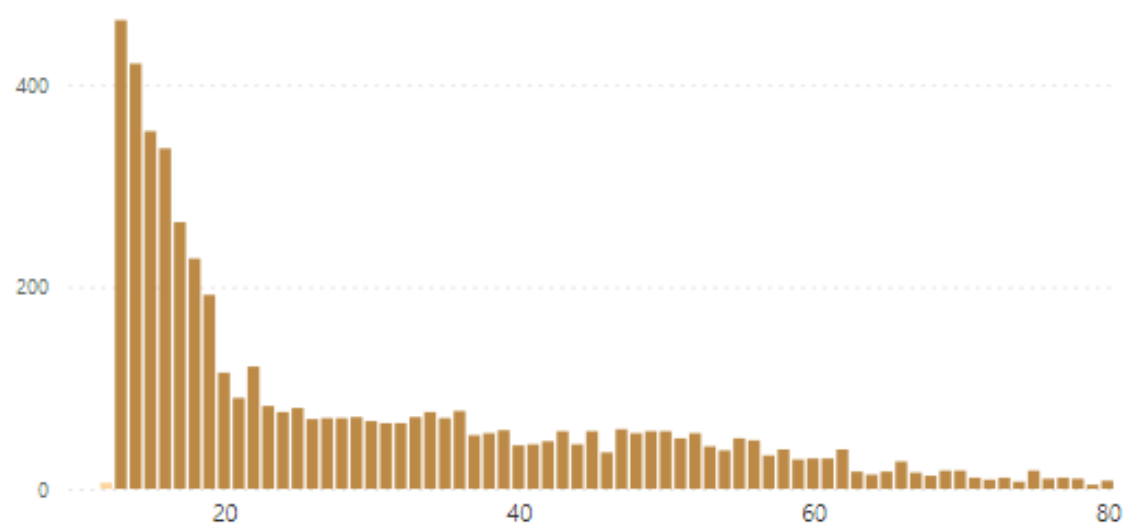
Agenda

1. Banesesongen 2025 oppsummert
2. Kretsens aktiviteter
3. Kombinasjonsstillinger for trenere
4. Arrangementsrutiner
5. Terminlisten 2026

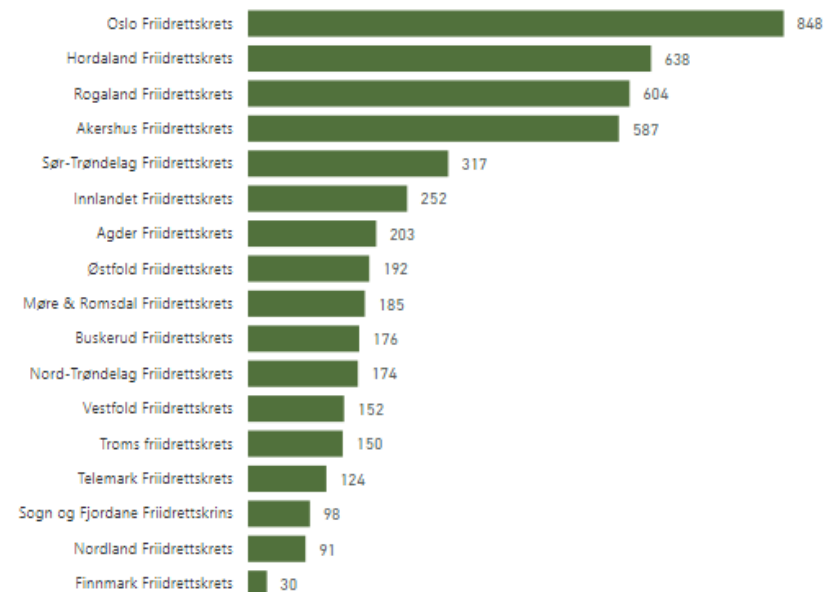
1. Banesesongen 2025 - oppsummert

Lisens – hele landet

Aldersfordeling



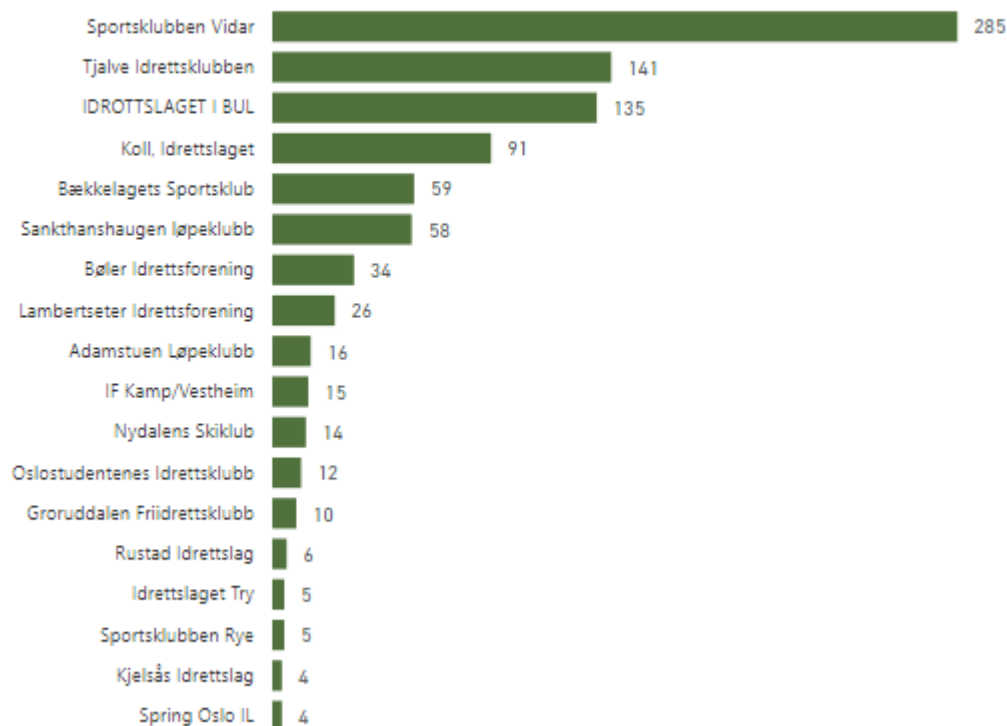
Lisenser per særkrets/region



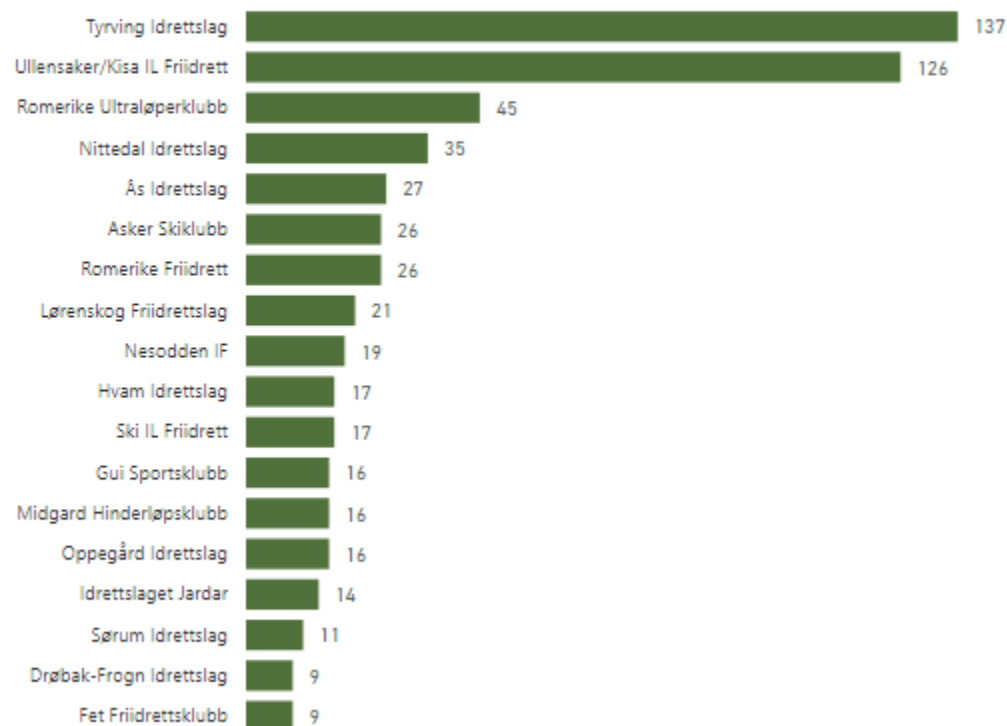
1. Banesesongen 2025 - oppsummert

Lisens – Oslo og Akershus

Lisenser per særkrets/region



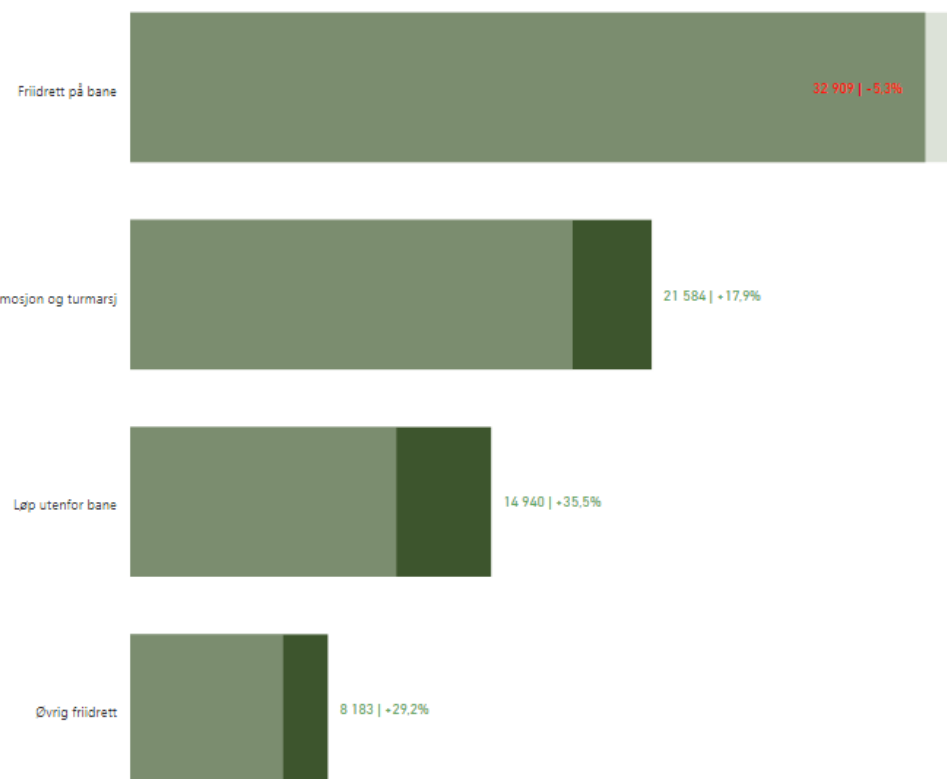
Lisenser per særkrets/region



1. Banesesongen 2025 - oppsummert

Aktivitetstall – hele landet

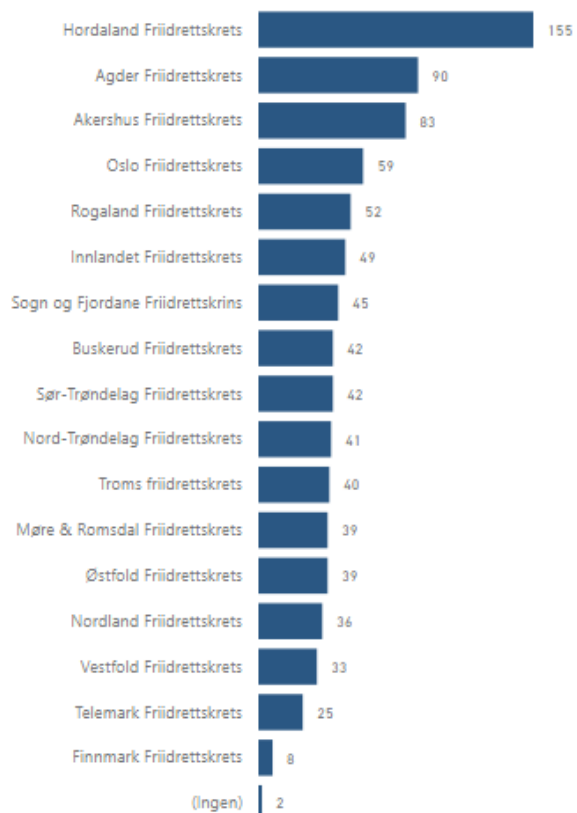
Aktivitetstall per særforbund



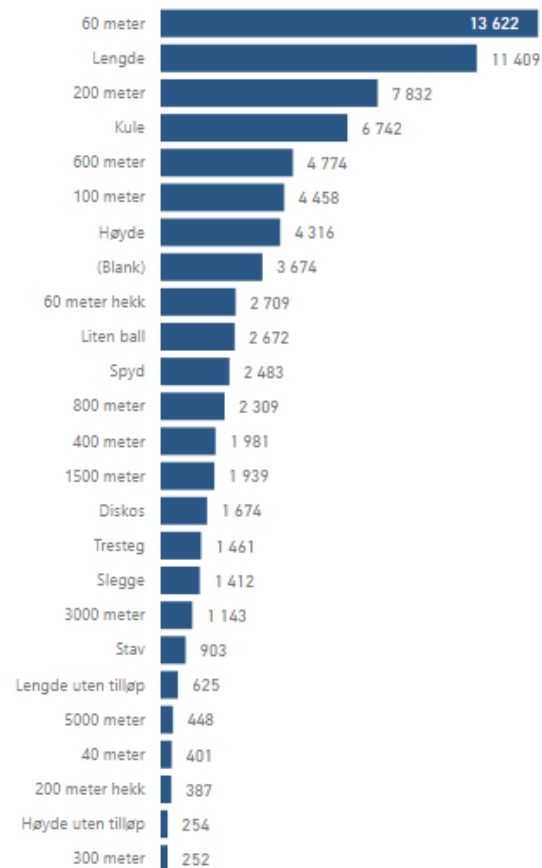
1. Banesesongen 2025 - oppsummert

Arrangementer i 2025 – hele landet

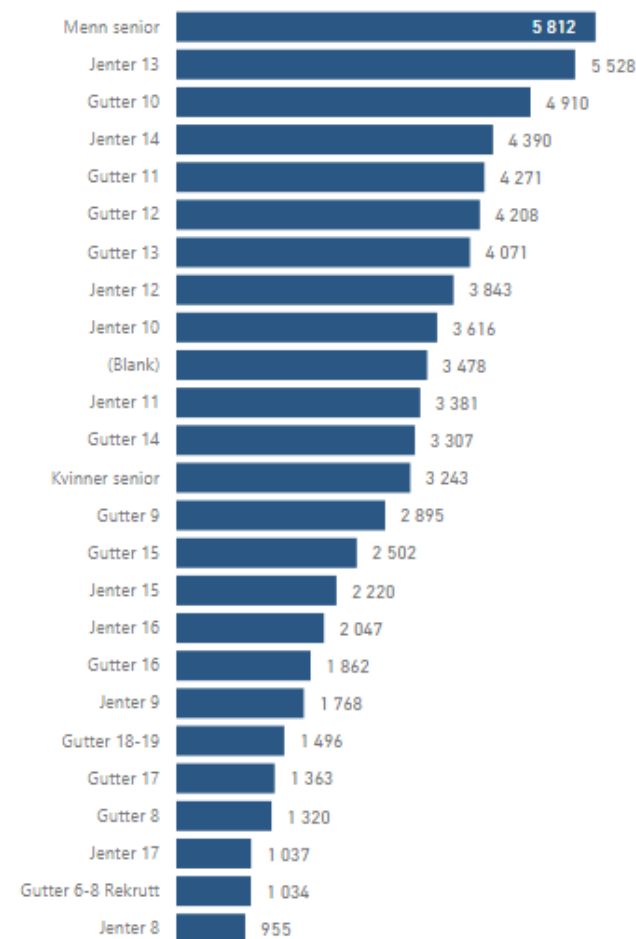
Arrangement per særkrets/region



Påmeldte til øvelser

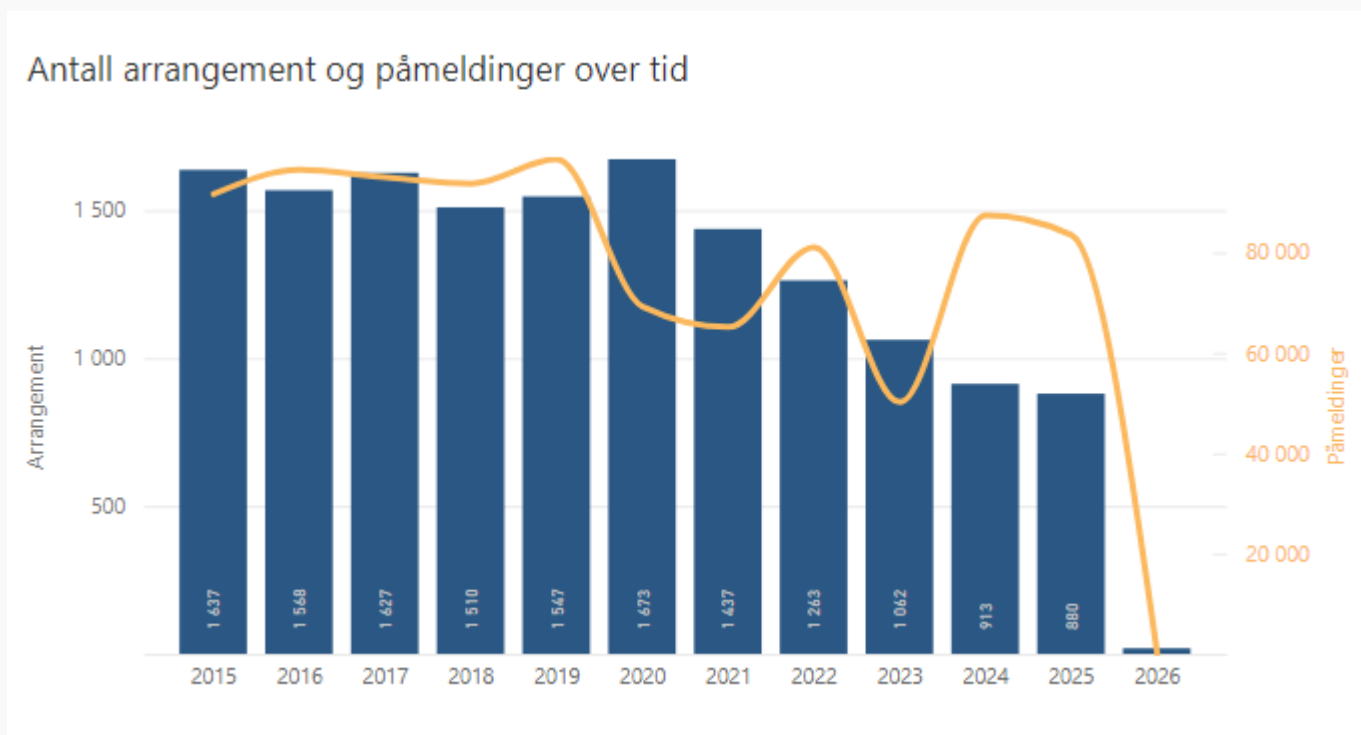


Påmeldte til klasser



1. Banesesongen 2025 - oppsummert

Arrangementer og påmeldinger 2015-2025 – hele landet



1. Banesesongen 2025 - oppsummert

Arrangementer i 2025 – hele landet

Plass		Antall Resultater	Stevne	Dato	Arena	Sted
1	●	3600	Tyrvinglekene	13.06.2025	Bærum Idrettspark	Bærum
2		1899	Lillehammerlekene	20.06.2025	Stampesletta	Lillehammer
3	●	1456	Tjalvelekene 2025	30.05.2025	Bislett Stadion	Oslo/Bi
4		1271	UM 2025	05.09.2025	Øverlands Minde	Stjørdal
5		1183	Framolekene 2025	30.05.2025	Fana Stadion	Fana
6	●	1157	Norgeslekene	22.08.2025	Jessheim	Jessheim
7	●	937	Nittedalslekene 2025	15.08.2025	Sentralidrettsanlegget i Nittedal	Nittedal
8		908	Junior NM 2025	15.08.2025	Fana Stadion	Fana
9	●	895	Kretsmesterskap Oslo og Akershus 2025	12.09.2025	Stovnerbanen	Oslo/St
10	●	888	Groruddalslekene 2025	10.05.2025	Stovnerbanen	Oslo/St
11		877	Fanalekene 2025	09.05.2025	Fana Stadion	Fana
12		843	NM	01.08.2025	Ravnanger Idrettspark	Ravnanger
13		842	Lerøyekene 2025 (Østlandet)	30.08.2025	Rjukan Stadion	Rjukan
14		824	Lerøy-Lekene 2025 Midt- og Nord Norge	30.08.2025	Atlanten Stadion	Kristiansund
15	●	745	Smart Energi Åpningsstevnet 2025	01.05.2025	Ås Stadion	Ås
16		714	Världsskogsvalen	26.06.2025	Slottsskogsvallen	Göteborg/SWE
17	●	710	Mangekamp NM 2025	24.05.2025	Jessheim Friidrettsstadion	Jessheim
18		651	NM Masters	27.06.2025	Kristiansand Stadion	Kristiansand
19		637	Olavslekene 2025	16.08.2025	Kalnes Friidrettstadion	Sarpsborg
20	●	626	Romerikslekene	24.05.2025	Romerike Friidrettstadion	Lillestrøm
21		622	Steinkjerlekene	24.05.2025	Guldbergaunet Idrettspark	Steinkjer
22		609	Trondheimslekene	07.06.2025	Trondheim Stadion	Trondheim
23		537	Austevoll Skulemeisterskap for Barneskulane	05.06.2025	Austevoll Idrettsanlegg	Austevoll
24		526	Stordleikane 2025	09.08.2025	Stord Idrettspark	Leirvik
25		521	Fylkesmesterskapet Vestfold og Telemark	20.09.2025	Sem Idrettspark	Sem

1. Banesesongen 2025 - oppsummert

Arrangementer i 2025 – hele landet

Plass	Antall Resultater	Stevne	Dato	Arena	Sted
1 ●	2459	Craft Tyrvinglekene inne 2025	08.02.2025	Bærum Idrettspark	Bærum
2	1846	Bamselekene	22.03.2025	Stangehallen	Stange
3	1189	Pingvinlekene 2025	14.02.2025	Leikvang Friidrettshall	Leikvang
4	1029	UM innendørs 2025	31.01.2025	Ulsteinhallen	Ulsteinvik
5 ●	1001	Norgeslekene Inne	25.01.2025	Nes Arena	Hvam
6 ●	806	Julestemne 2024	30.11.2024	Bærum Idrettspark	Bærum
7 ●	769	Låvefesten	07.12.2024	Nes Arena	Hvam
8	758	Nornalekene 2025	18.01.2025	Leikvang Friidrettshall	Leikvang
9	751	NM/UM mangelkamp innendørs	18.01.2025	Bærum Idrettspark	Bærum
10	737	Steinkjer Indoor 2025	18.01.2025	Steinkjerhallen	Steinkjer
11	646	Sørvestmesterskapet 2025	25.01.2025	Sandneshallen	Sandnes
12 ●	572	Bassen Sprint	14.02.2025	Bærum Idrettspark	Bærum
13	564	Opent KM for Møre og Romsdal	11.01.2025	Ulsteinhallen	Ulsteinvik
14 ●	563	NM Inne 2025	21.02.2025	Bærum Idrettspark	Bærum
15 ●	516	Nordic Championship Masters 2025 Indoor	14.02.2025	Nes Arena	Hvam
16	492	Adventstevne	01.12.2024	Ranheim Friidrettshall	Ranheim
17	482	Rema Hassingen lekene	02.02.2025	Østfoldhallen	Fredrikstad
18	476	Nyttårsstevne	26.01.2025	Ranheim Friidrettshall	Ranheim
19 ●	427	Nyttårsstevne 2025	05.01.2025	Bærum Idrettspark	Bærum
20	416	COOP Jærcup 1 inne	09.01.2025	Sandneshallen	Sandnes
21	396	Sør-Norsk mesterskap	25.01.2025	Gimlehallen	Kristiansand
22	388	COOP Jærcup 2 inne	04.03.2025	Sandneshallen	Sandnes
23	362	Tromsølekene Inne 2025	14.03.2025	Tromsøhallen	Tromsø
24	350	Sparebanken Møre leikane	23.11.2024	Ulsteinhallen	Ulsteinvik
25	346	KM Rogaland inne 2025	15.02.2025	Sandneshallen	Sandnes

1. Banesesongen 2025 - oppsummert

Arrangementsdetaljer

Arr.ID	Arrangementsnavn	Gren	Arrangør	Dato	Sted	Arrangementstype	Antall øvelser	Antall påk.
cm0gc1v9...	Oslo Sportslager Tyrvinglekene 2025	Frilidrett på ...	Tyrving Idrettslag	6/13/2025	Bærum idrettspark	Nasjonalt stevne	378	4 114
clz9im6i30...	Craft Tyrvinglekene Innendørs	Frilidrett på ...	Tyrving Idrettslag	2/8/2025	Bærum idrettspark	Internasjonalt ste...	179	2 811
cm25s1bx...	Bamselekene	Frilidrett på ...	Frilidrettsklubben Orion	3/22/2025	Stanghallen Riksanlegg AS	Nasjonalt stevne	113	1 892
cm23nkh7...	Lillehammerlekene (tidl. Veidekkelekene)	Frilidrett på ...	Lillehammer Idrettsforening	6/20/2025	Stampesletta	Internasjonalt ste...	200	1 810
cm2mupy...	Norgeslekene 2025	Frilidrett på ...	Ullensaker/Kisa IL Frilidrett	8/22/2025	Jessheim Stadion	Nasjonalt stevne	273	1 541
cm1hwaip...	Tjalvelekene 2025	Frilidrett på ...	Tjalve Idrettsklubben	5/29/2025	Bislett Stadion	Nasjonalt stevne	239	1 439
cm18yweg...	WA Pingvinlekene 2025	Frilidrett på ...	Idrettslaget Gneist	2/14/2025	Leikvang Frilidrettshall	World Ranking Co...	272	1 355
cm4ocebz...	Ungdomsmesterskap i frilidrett, 5. - 7. september på Øverlands Minde i St...	Frilidrett på ...	Stjørdal Frilidrettsklubb	9/5/2025	Stjørdal	Norgesmesterskap	145	1 244
cm2bn2c0...	Norgeslekene Innendørs 2025	Frilidrett på ...	Ullensaker/Kisa IL Frilidrett	1/24/2025	Nes Arena	Nasjonalt stevne	168	1 219
cm1kmsg9...	Nittedalslekene 2025	Frilidrett på ...	Nittedal Idrettslag	8/15/2025	Nittedal Sentralidrettsanlegg	Nasjonalt stevne	284	1 079
cm53zb2s...	UM innendørs 2025	Frilidrett på ...	Dimna IL	1/31/2025	Ulsteinvik	Norgesmesterskap	145	1 067
cm92fr7du...	Hovedmesterskapet 2025	Frilidrett på ...	Ask Frilidrett	8/1/2025	Askøy	Norgesmesterskap	55	884
cm1j8qxu5...	Framolekene 2025	Frilidrett på ...	I.L. Norna Salhus	5/30/2025	Fana Stadion	World Ranking Co...	315	879
cm2k5mcg...	Nordic Championship Masters 2025 Indoor, Nes Arena Norway	Frilidrett på ...	Ullensaker/Kisa IL Frilidrett	2/14/2025	Nes Arena	Internasjonalt ste...	463	876
cm9tu3sy0...	Junior NM frilidrett 2025	Frilidrett på ...	Idrettslaget Gneist	8/14/2025	Fana Stadion	Norgesmesterskap	77	850
cm7x8vee...	Groruddalslekene	Frilidrett på ...	Groruddalen Frilidrettsklubb	5/10/2025	Stovnerbanen	World Ranking Co...	298	830
cm1j9nw3...	Nornalekene 2025	Frilidrett på ...	I.L. Norna Salhus	1/18/2025	Leikvang Frilidrettshall	World Ranking Co...	210	813
cmciwoee...	Lerøylekene Kristiansund 2025	Frilidrett på ...	IL Norodd	8/30/2025	Atlanten stadion		60	780
cm9bk65b...	Lerøylekene 2025 (Østlandet)	Frilidrett på ...	Rjukan Idrettslag	8/30/2025	Rjukan Stadion	Nasjonalt stevne	60	773
cm368jti20...	Steinkjer Indoor	Frilidrett på ...	Steinkjer Frilidrettsklubb	1/18/2025	Steinkjerhallen	World Ranking Co...	514	760
cm3ft4kki0...	Olavslekene 2025	Frilidrett på ...	Sarpsborg Idrettslag	8/16/2025	Kalnes frilidrettsanlegg	World Ranking Co...	206	752
cm3y831u...	Sørvestmesterskapet 2025	Frilidrett på ...	Sandnes Idrettslag	1/25/2025	Sandnesshallen	Nasjonalt stevne	216	750
cmcm5p4c...	KM Frilidrett Oslo & Akershus 2025	Frilidrett på ...	Groruddalen Frilidrettsklubb	9/12/2025	Stovnerbanen	Kretsmesterskap	319	744
cm2lvtagg...	Smart Energi Åpningsstevnet	Frilidrett på ...	Ås Idrettslag	5/1/2025	Ås Stadion		126	722
cm3ydmka...	NM Masters 2025	Frilidrett på ...	Agder Frilidrettskrets	6/26/2025	Kristiansand stadion	Norgesmesterskap	546	699
cm42ju9cy...	NM frilidrett Innendørs 2025	Frilidrett på ...	Tjalve Idrettsklubben	2/21/2025	Bærum idrettspark	Norgesmesterskap	54	651
cm9ael1bt...	Trondheimslekene	Frilidrett på ...	Nidelv Idrettslag	6/7/2025	Trondheim	World Ranking Co...	219	649

2. Kretsens aktiviteter

- Øvelsessamlinger – 10-14 år
- Lerøy-samlinger og Lerøy-lekene – 13-14 år
- Samlinger – 15+
- Kurs
 - Friidrett for barn
 - Trener 1
 - Spot-kurs
 - Kretsdommer
 - Starter
- Østlandsmesterskapet
- Treningsprosjekter – 13-19 år
- Østlandets høydeprosjekt
- NM inne og NM terreng kort løype



2. Kast- og hoppssamlinger 10-14 år

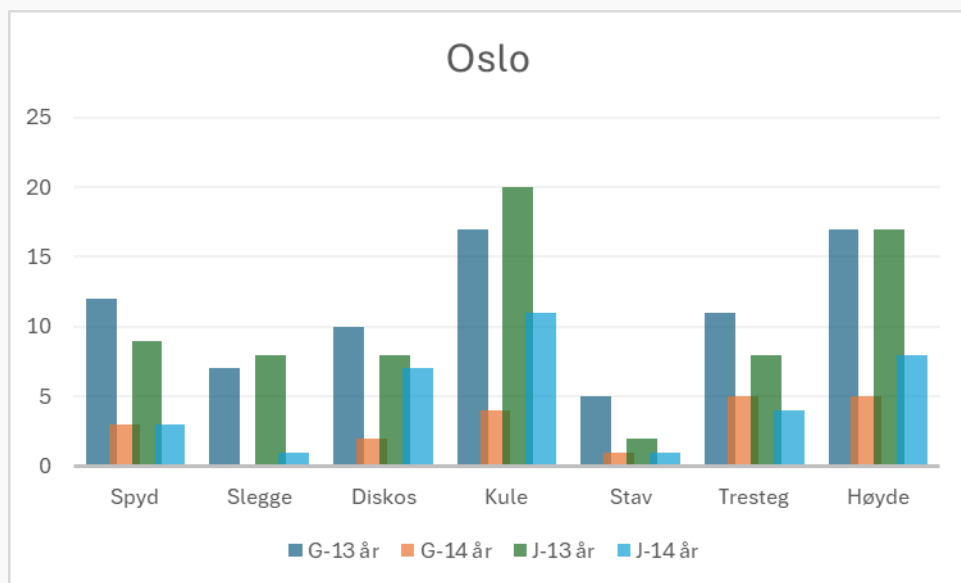
Samlinger i hopp og kast:

- Bærum Idrettspark i perioden september-desember
- Arrangeres i samarbeid med Buskerud Friidrettskrets
- 2 samlinger i diskos, kule, spyd, slegge, tresteg og høyde
- 3 samlinger med stav
- Flere av øvelsene legges til samme dag slik at de kan kombineres
- Kompetente og erfarne trenere med hjelp av eldre aktive utøvere
- Trenere og foresatte inviteres til å følge øktene
- Alle samlingene er gratis!

Mål:

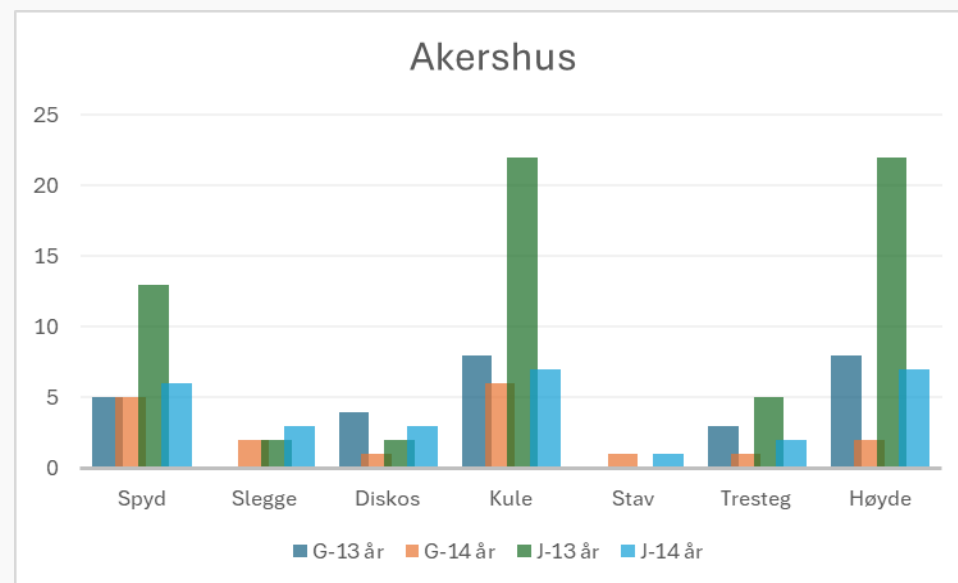
- Få flere unge utøvere til å konkurrere i disse øvelsene
- Gi utøverne god innføring og veiledning
- Rekruttere nye unge trenere
- Øke trenerkompetansen rundt i klubbene
- Skape samhandling og utviklende friidrettsaktivitet på tvers av klubb og krets
- Bygge et godt sosialt og aktivt kast- og hoppmiljø

2. Resultater hopp og kast 13-14 år



Utøvere med resultat:

- 3 stk. i spyd G-14 og J-14
- 0 stk. i slegge G-14 og 1 stk. J-14
- 2 stk. i diskos G-14
- 4 stk. i kule G-14
- 1 stk. i stav G-14, 2 stk. J-13, 1 stk. J-14
- 5 stk. i tresteg og høyde G-14



Utøvere med resultat:

- 5 stk. i spyd G-13 og G-14 , 6 stk. J-14
- 0 stk. i slegge G-13, 2 stk. G-14 og J-13 og 3 stk. J-14
- 4 stk. i diskos G-13, 1 stk. G-14, 2 stk. J-13 og 3 stk. J-14
- 0 stk. i stav G-13 og J-13, 1 stk. G-14 og J-14
- 3 stk. i tresteg G-13, 1 stk. G-14, 2 stk. J-14
- 2 stk. i høyde G-14

2. Samlinger for barn og ungdom, høsten 2025

Buskerud, Oslo og Akershus

Kastsamlinger 10-14 år		Hoppsamlinger 10-14 år		Samlinger 15+		
Måned:	Dato:	Tid:	Hvor:	Hva:	Alder:	Krets:
September	Søndag 28.sep	Kl.10.30-12.00/ 12.00-13.30	Bærum Idrettspark	Stavsamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
Oktober	Søndag 19.okt	Kl.11.00-12.00/ 12.00-13.00	Bærum Idrettspark	Diskos- og kulesamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
		Kl.10.30-12.00/ 12.00-13.30	Bærum Idrettspark	Stavsamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
		Kl.13.00-14.30	Bærum idrettspark	Diskossamling	15-19 år	Buskerud Oslo Akershus
November	Søndag 2.nov	Kl.11.00-12.00/ 12.00-13.00	Bærum Idrettspark	Spyd- og sleggesamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
		Kl.11.00-12.00/ 12.00-13.00	Bærum Idrettspark	Tresteg- og høydesamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
		Kl.13.00-14.30	Bærum Idrettspark	Høydesamling	15-19 år	Buskerud Oslo Akershus
				Sleggesamling		
	15.-16. november		Bærum Idrettspark	Supersamling 15+	15-19 år	Østlands-kretsene
	Søndag 23.nov	Kl.11.00-12.00/ 12.00-13.00	Bærum Idrettspark	Diskos- og kulesamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
		Kl.10.30-12.00/ 12.00-13.30	Bærum Idrettspark	Stavsamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
		Kl.13.00-14.30	Bærum Idrettspark	Kulesamling	15-19 år	Buskerud Oslo Akershus
Desember	Søndag 7.des	Kl.11.00-12.00/ 12.00-13.00	Bærum Idrettspark	Spyd- og sleggesamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
		Kl.11.00-12.00/ 12.00-13.00	Bærum Idrettspark	Tresteg- og høydesamling	10-14 år	Buskerud Oslo Akershus
		Kl.13.00-14.30	Bærum Idrettspark	Trestegsamling	15-19 år	Buskerud Oslo Akershus
				Spydsamling		

2. «Lerøy»-samlinger 13-14 år

- For kretsens 13- og 14-åringer
- Skape aktivitet og hindre frafall i en sårbar aldersgruppe
- Målet med samlingene er å bli godt kjent på tvers av klubbene, bygge et positivt kretsmiljø, trene og ha det gøy sammen
- En god blanding av trening og sosiale aktiviteter
- Gi utøverne et godt treningstilbud når det gjelder de tekniske øvelsene som de ikke alltid får mulighet til å trene i egen klubb



Er dette et konsept/tilbud som er godt kjent i alle våre klubber?



2. Lerøy-sesongen 2025

- 8 samlinger totalt (januar-august) + et treningsstevne i stav
- 7 felles samlinger for begge kretsene, 1 hver for seg
- 2 storsamlinger med Buskerud
- Den siste samlingen i august var en Team Match
- Mellom 42-88 utøvere på fellessamlingene (snitt på 67 deltakere)
- Oslo har hatt et snitt på 43 deltakere (72 % av kvote)
- Akershus har hatt et snitt på 24 deltakere (40 % av kvote)
- *Bør vi senke Akershus sin kvote til 50?*
- Føler at vi har truffet bra på innholdet (godt balansert mellom det sosiale og tilbudet om god teknisk trening i mange øvelser)
- Utøverne har knyttet svært gode relasjoner på tvers av klubb og krets, og vi får mange gode tilbakemeldinger fra foresatte, ledere og trenere

2. “Lerøy”-samlinger 2026

For å få med flest mulig trenger vi hjelp av dere (ledelse og trenere) i klubb:

- Melde inn en Lerøy-kontaktperson
- Informere om Lerøy-samlinger og Lerøy-lekene på foreldremøter og infosider
- Viderevende invitasjoner som kommer på e-post
- Dele innlegg fra Oslo og Akershus sin Facebook-side
- Få foresatte til å følge Facebook-siden vår
- Dele invitasjoner i Spond-grupper
- Snakke om samlingene på trening og få utøverne til å melde seg på

Er det noe mer vi kan gjøre?



2. Samlinger 15+

- For utøvere i aldersgruppen 15-19 år
- To svært populære og etablerte **Supersamlinger** i året sammen med de andre Østlandskretsene (november og mai)
- Minst en **Team Match** innendørs i løpet av vinteren (måtte avlyse den i oktober)
- Er det ønskelig med **øvelsessamlinger** cirka en gang i måneden tror dere?
- En samling med basistrening og foredrag i april?
 - Hva slags foredrag?

Noe dere i klubb savner?



2. Østlandsmesterskapet

- 30.-31.august – samtidig som Lerøy
- 131 påmeldte
- 181 starter hvorav Oslo og Akershus stod for 119 starter
- Dommere
 - Oslo og Akershus: 14
 - Østfold: 5
 - Buskerud: 4
 - Telemark: 3
 - Innlandet: 1
- I tillegg skaffet OAFIK personer til kiosk, premieutdeling, resultatregistrering og sekretariat
- Hva med 2026? →



2. Østlandsmesterskapet

- Aktuell dato: 5.-6.september
- Tre store stevner i kretsen på rad – stor belastning på dommere
 - 28.-30.august: junior NM på Bislett
 - 5.-6.september: Østlandsmesterskapet (samme helg som Lerøy)
 - 11.-13.september: UM på Rud
- Finnes ikke andre datoer som er aktuelle pt.



2. Østlandets høydeprosjekt



- **Mål:** Bygge et sterkt fagmiljø i høyde og utvikle utøvere til nasjonalt/internasjonalt nivå131 påmeldte
- **Målgruppe:** De mest dedikerte høydehopperne 15+ på Østlandet
- **Trenere:** Kenneth Hoffmann (SK Vidar) og Marianne Husby (IL Koll & IK Tjalve)
- **Prosjekteier:** Oslo og Akershus Friidrettskrets (fakturerer klubbene)
- **Tilbud:** Ekspertveiledning, strukturert utviklingsplan, fellesøkter, anbefalte konkurranser + regional samling
- **Sted:** Bærum Idrettspark; 7 fellestreninger gjennom innendørssesongen. Kommer mange flere
- **Oppstart:** Første samling 18. oktober kl. 12:00
- **Påmelding:** Kort søknad til mariannehusby@hotmail.com innen 17. oktober 2025
- **Egenandel:** kr 3 500 (bindende for ett år; faktura til klubb)
- **Finansiering/støtte:** Bl.a. Friidrettens Venner
- **Gevinst for klubb/region:** Toppmiljø som løfter utøvere, kompetansedeling til trenere og mer målrettet satsing



2. Treningsprosjekter 13-19 år

- Treningsprosjektene deles i to treningsperioder
- 189 påmeldinger for 2025
- Hekk, høyde, lengde, diskos, spyd, slegge og stav
- Treningsfrekvens varierer mellom 3 ganger per uke til annenhver uke
- Egenandeler fra kr 3500 til kr 9000 per treningsperiode
- Budsjett på kr 700.000 i inntekter og kr 850.000 i kostnader for 2025
- Utfordringer:
 - Egenandeler viderefaktureres utøver/familie
 - Betydelig økning i kostander for halleie
 - Prosjektet pauses ved lav påmelding
 - I noen tilfeller kan kretsprosjektene ha negativ påvirkning på klubbtreninger



3. Kombinasjonsstillinger for trenere

- Kretsens treningsprosjekter har høy deltakelse og behov for stabile trenerressurser
- Økonomiske egenandeler kan bli en barriere – ønsker mer bærekraftige løsninger
- Forslag: Utforske kombinasjonsstillinger mellom krets, klubb(er) og forbund
- Invitere til sonderingsmøte for å drøfte organisering og samarbeid til beste for utøvere, trenere og klubber





**Norsk
Friidrett**

