



Bli sponsor for Ringerike

Friidrettsklubb

Bli med på laget både sommer og

vinter - støtt både barn og

ungdom

Ringerike Friidrettsklubb har nå i høsten 2021, 250 medlemmer fra Ringerike, Hole, Jevnaker og Tyrstrand kommune. Vi har et høyt aktivitetsnivå og er på topp 10 i Ringerike over lag og organisasjoner, som aktiviserer flest barn og unge som ikke er en del av vår egen medlemsmasse.

I sommerperioden har klubben treninger og arrangement på Fridrettstadion i Hønefoss Idrettspark og i vinterperioden har vi trening i Ringerikshallen, der vi i dag disponerer løpebane ved siden av handballflaten samt 64 m² i den nå nedlagte Squashhallen, som vi har innrettet som styrke og spenst treningsrom.

Våre medlemmer deltar på omkring 50 arrangement, stevner og løp i løpet av et år, herunder både gateløp, mosjonsløp, friidrettsstevner for funksjonshemmede, for barn, ungdom og for veteraner. Vi har deltakere som skal delta både på kretsmesterskaper, Ungdomsmesterskaper samt Norgesmesterskaper.

I høsten 2021 jobber vi i tillegg på å utdanne trenere til å bedre bli i stand til å legge til rette for para idrettsutøvere.

I dag trener gruppen sammen med Sofie Jansen, som er Norgesmester på 1500 m og EM deltaker i Para-idrettsøvelsen Racerunning. I dag er hun tilknyttet Sandnes friidrettsklubb, men med fast jobb i Hole ser det ut som det kan bli klubb-bytte til Ringerike Friidrettsklubb som ønsker å stille med trener, fasiliteter og annen støtte på fast basis. Sofie er en profilert parafriidrettsutøver som er vant med opptreden i aviser og på TV.

I løpet av neste år planlegger klubben følgende egne aktiviteter:

- 6 treningsstevner (åpent for alle NIF-medlemmer)
- Ringeriklekene: Et nasjonalt stevne på høsten
- Skolestartstevne med myldrestevne for 6-12 åringer
- Tinstafetten (verdens største skolestafett) i mai
- Tug of War, skolenes tautrekkingsmesterskap i mai
- Friidrettsskole i Høstferien (for 8 – 13 år)



- Friidrettsskole i Påskeferien (for 8 – 13 år)
- Friidrettsskole i uke 25 el. 26 (for 6 – 12 år)
- Friidrettsskole i uke 30-31 el. 31-32 (for 6 – 12 år)
- Friidrettsskole i uke 32 (for 6 – 12 år)
- Påsketreningssleir for 13 – 19 åringer
- Sommertreningssleir for 13 – 19 åringer
- Flere treningssamlinger for paraidrettsutøvere og trenere
- Sprintsstevnet «Sprint Camp Hønefoss»
- Sesongavslutning med utdeling av pokaler og Tyrvingpoeng

Vi deltar dessuten vanligvis med egne aktiviteter under følgende arrangement:

- Ringeriksdagen
- Schjongsfemmern
- Schjongstesten
- Ringeriksmaraton

Vi bistår med dugnad under følgende lokale sportsarrangement:

- Tour of Norway
- Bootcamp Hønefoss
- Hytteplanmila

Ringerike Friidrettsklubb er en breddeidrettsklubb som har plass, og ønsker å gi plass til alle som har lyst å delta, på tvers av alder og kjønn. Våre grupper:

De yngste (rekruttene) opp til og med 11 år trener sammen som en stor gruppe. Her har vi ingen spesialisering og de fleste aktiviteter foregår som lek. Fokus legges på å skape trivsel, godt samvær og tilhørighet. Filosofien er at med trivsel kommer nysgjerrighet og lyst på mestring. Rekruttene trenes av ungdomsutøvere har bestått trenerkurs og som selv husker hvordan det er å være rekrutt.

De eldste (alle som føler seg 11 år og derover) deles ofte opp i flere mindre grupper alt etter interesse og spesialisering. Det er ikke slik at man «tilhører» en gruppe på noe tidspunkt:

Breddegruppa ledes og trenes av *Nils Julius Olsen* (f. 1958) og har fokus på variert trening, slik at utøverne kan prøve alle friidrettsøvelsene med kyndig feedback. Gruppen består av både barn og voksne, og er samtidig en glimrende arena for foreldre og andre voksne som merker tidsklemma og har lyst å komme seg i bedre form uten forpliktelser. Her er det både trening og kvalitetstid på en gang

Løpegruppa ledes og trenes av *Elling Kjos* og *Stephan Knestang*. På treningssamlingene fokuseres det først og fremst på intervaller, motbakkeløp, smidighet og spenstøvelser. Det løpes først og fremst i eget tempo på mindre områder, noe som betyr at vi har løpere på 11 år i samme gruppe med løpere i førtiårene. Det forventes dog at utøverne legger en del treningsaktivitet utenfor faste treningstider.



Sprint og hopp gruppa ledes og trenes av *Stephan Knestang* og *Nickolass Jensen* med hjelp fra ungdomsutøveren *Valentin Jensen (16)*. Stephan var RFIK utøver med flere klubbrekorder som ungdom og har i 2018 utdannet seg til personlig trener og holder på med friidrettens trener 3 utdanning (toppidrett). Nickolass er aktiv veteranutøver, som etter 20 års pause nå er blant Norges tøffeste i klassen over 45 år innen spyd, høyde, lengde og sprint. Hos de yngste utøvere er det fokus på variasjon og bevegelighet og morsomme øvelser der korrekt utførelse er viktigere enn stor styrke eller spenst. For å få mest utbytte av spenst og styrke må teknikken er på plass først.

Kastgruppa trenes av *Terje Kristoffersen*, som har samling hver mandag, onsdag og fredag. Her er fokus på styrke, hurtighet, smidighet og tekniske kastøvelser. Det trenes med medisinball, amerikansk fotball, 400 gr ball, 600 gr ball, 800 gr ball, spyd og diskos.

Utvalgte utøvere og profiler

Klubben er en breddeklubb og har ingen eliteutøvere i seniorklassen som har ambisjoner innen friidrett. Blant klubbens ungdom er det noen som stikker seg ut og som vil bli verdt å bygge klubb rundt i de kommende år. For at disse skal kunne bli på Ringerike og som en del av friidretten så krever det at vi støtter opp om deres idretts glede og innsats.

Anna Birgitte Melby (13) har flere slått gamle klubbrekorder i år og er Norges mest allsidige 13-årige friidrettsutøver. Anna Birgitte, som også går på ski, innehar klubbrekorder på 60 m hekk, spyd, 200 m hekk og høyde. Hun er landsdelsmester i spyd og 200 m hekk, kretsmeester i 8 øvelser og vinner av årets største mangekampstevne i aldersklassen. Hun har dessuten pallplasser på de fleste stevner i praktisk tatt alle øvelser hun stiller i.





Iver Johan Andreassen-Holm (14) har i 2021 vist en forrykende utvikling, og med jevn og kontinuerlig trening gått fra topp 40 i 2020 til komme seg inn på topp 15 listen over alle tiders raskeste 600 m løpere i 14 årsklassen og har nå en personlig rekord på 1.29.12. Iver kommer fra en sykkelfamilie, med stor erfaring innen toppidrett, og er også å se som syklist i Ringerike Sykkelklubb. På løpebanen vil Iver kjempe om pallplasseringer i hvert eneste mellomdistanseløp han deltar i de neste mange årene, Han har Ungdomsmesterskapet i 2022 som sitt neste mål.



Valentin Jensen (16) vant som 14 åring Buskerud Friidretts bestemannspris og ble landsdelsmester i spyd. Han har klubbrekord i G14 og G15 års klassen på alle sprintdistanser fra 40 til 200 m. Som 13 åring var han nummer sju på alle tiders rekordliste i Norge og Buskeruds raskeste gutt noensinne på 60 m. Som 14 åring løp han 7.36 på 60 m som nå er fjerde beste tid i Norge noensinne for aldersgruppen. Valentin har som mål å være i topp 5 i sin aldersgruppe på 60 m og 100 m de neste par år.

Valentin er også rekrutt trener og aktivitetsleder på Friidrettsskolen.





Mette-Elise Vaskinn (17) måtte slutte med håndball på grunn av kneproblemer. Men etter operasjoner i begge knær i vår, dro hun til NM i Trondheim i 2021 og tok bronse i kulestøt. Mette Elise ligger i Norgestoppen i både diskos og kule og har en målsetning om å ta alle klubbrekorder i sin aldersklasse i disse to øvelsene frem til hun blir 20 år.

Mette-Elise er også aktivitetsleder på Friidrettsskolen.



Maria Hella Voie Heieren (16) er en tidligere handballjente med en eksepsjonell god kastarm og hun trenes av kasttrener Terje Kristoffersen og har vunnet flere stevner. Hun har de siste par årene bare blitt slått av jenta som innehar aldersrekorden. Maria har vist stor fremgang og trener ivrig mot neste sommersesong. Hun går nå på Norges Toppidretts Gymnas (NTG) i Bærum og mottar daglig veiledning og grunntrening av den tidligere olympiamesteren i høyde, Dietmar Møgenburg, som er friidrettsansvarlig på NTG. Hun trener med RFIKs kastgruppe hver fredag.

I fall Maria blir i Bærum ønsker klubben å kunne støtte opp om gode treningsfasiliteter der, for å unngå at hun må bytte til en klubb i Bærum eller Oslo for å få den fornødne oppfølging.

Maria er også aktivitetsleder på Friidrettsskolen.





Mads Orø Olsen er en ambisiøs ung mann som blir 20 i 2022. Mads er U23 Norgesmester i halvmaraton og har vunnet mange gateløp de siste to årene. Han er kjent av mange i Ringerikes mosjonsløpsmiljø. Mads begynte først å løpe for alvor i 2018 så sporten er fortsatt ny og han lærer og forbedrer seg hele tiden. Mads trener 10-12 ganger om uken og ønsker å oppnå gode resultater på distanser over 5 kilometer.

Mads neste mål er å komme seg under 15 minutter på 5 km.



Fakta

- Klubben ble stiftet i 1963
- Klubben har omkring 130 medlemmer, Herav 100 under 20 år.
- Medlem av Norsk friidrettsforbund og Buskerud Friidrettskrets
- Har bruksrett på gressbane og løpebane i Hønefoss Idrettspark frem til 2029
- Har tildelt 4,5 halltimer per uke i Ringerikshallen.
- På en rekrutt trening deltar 20-25 rekrutter
- På en ungdomstrening deltar 25-40 ungdommer og voksne.
- Har bruksrett på løpebanen i Ringerikshallen eller hverdager etter 17.00
- Vi leier Squashhallen i Ringerikshallen og har ubegrenset tilgang alle dager, her har vi tredemøller, olympisk vektsett, spenstakasser, matter, hekker, medisinalboller, strikker, kettlebells med mere slik at rommet også kan benyttes i gjenopptreningsøyemed.
- Har tildelt klubblokale i Schjongshallen samlokalisert med Ringerike Panthers og Ringerike Idrettsråd.
- Har ikke egen møteplass for egne utøvere eller permanente kafe eller kioskfasiliteter som kan tas i bruk ved egne stevner.
- Vi har i dag ikke mulighet for å ta betalt for parkering eller inngangsbillett ved egne stevner.
- Vi betaler 790 kr for to timers leie av Bærum Idrettspark til hopp, løp og kast.

Klubbens økonomi

Størsteparten av klubbens kostnader går direkte til aktiviteter, utstyr og leie av fasiliteter. Lønninger og honorarer er fortrinnsvis symbolske beløp der tre trenere mottar 10.000 kr per år, samt et symbolsk dagshonorar på stevnedager som i dag er satt til 750 kr per dag.



I tillegg utbetaler klubben 10.000 til styreleder/daglig leder per år for administrasjon og kommunikasjonsarbeid, samt lagledelse.

Vi ønsker å kunne betale bedre lønn for trenerkompetanse og klubbstyring for å gi bedre rammevilkår for klubb utviklingen.

Trener assistenter og aktivitetsledere ved friidrettsskolene mottar honorar tilsvarende 125,- time som ungdomsarbeidere. Dette er ungdommer fra egne rekker som stiller opp her.

Inntektene kommer fra medlemskontingenter, friidrettsskole, dugnader, få sponsorer, kiosksalg ved to anledninger samt startgebyr som utenbys utøvere legger igjen ved vårt ene nasjonale stevne.

En stor sum kommer fra lokale aktivitetsmidler og støtte fra Norges Friidrettsforbund.

Hvorfor søker vi nye sponsorer nå? Hva er våre planer for 2022 og frem?

Aktiviteter

Vi ønsker å kunne tilby bedre aktivitetsmuligheter for barn på Ringerike i alderen 6-12 år i høstferien, Påskeferien og i sommerferien. Derfor ønsker vi støttespillere på laget som kan hjelpe oss med å bygge gode og sunne alternativer til skjermbruk og inaktivitet i ferier når foreldre ikke har anledning til å aktivisere barna.

Samtidig skal vi ha mer samarbeide med Norsk Friidrett omkring Tinstafetten i mai måned. for bedre samkjøring av informasjon rundt rekrutteringstiltak.

Vi ser at det er nødvendig å endre på konseptet for klubbens høststevne for å få bedre tiltrekningskraft overfor Oslo, Buskerud, Oppland og Akershus og at det er viktig å få en mer tydelig profil i nærområdet.

Høststevnet har frem til 2019 har blitt kalt Sparebank1 lekene. Siden 2020 og fremover ønsker vi å kalle stevnet for Ringerikslekene for å tydeliggjøre tilhør og identitet.

Vi avholder flere årlige tilbakevendende treningsarrangementer og ønsker å tilby workshops med kjente trenere og toppidrettsutøvere. Vi ønsker også å utvide mulighetene for å gi bedre treningsvilkår og spesialtrening for våre beste utøvere (via prestasjonsgrupper på tvers av klubbtilhørighet), samtidig som vi må opp kvalifisere egen trenerkompetanse og klubbstyring.

Klær og utstyr

En del av våre mest allsidige unge utøvere har stort behov for mange øvelsesspesifikke sko og de sliter oftere på sine joggesko pga. ulike bruksformål. Klubben kjøper inn en del tekniske sko, men ikke alle sko egner seg til utlån. Sett i forhold til mange andre idretter er friidretten ikke dyr når det gjelder utstyr, men en meget aktiv utøver må regne med å kjøpe 3-4 par nye sko i løpet av et år, både pga. slitasje, og også pga. vekst. Dette kan bli dyrt for noen familier. Vi ønsker å kunne støtte opp om de som ikke kan prioritere slike investeringer.



Fasiliteter og anlegg

Vi har en midlertidig tidtakerhus på stadion med en sentral og synlig plassering, nær inngangen til Hønefoss Idrettspark, som med tiden skal byttes ut med et større bygg. Vi skal derfor jobbe mot en ny løsning som er oppdatert og tidssvarende

Her samarbeider vi med andre klubber som har hjemme i Schjongslunden om felles løsninger.

Vi trenger nytt dekke på løpebanen i Ringerikshallen for sunnere innetrening, da dette ikke har blitt rehabilitert, siden hallen ble bygget i 1982.

En del av slikt dekkes av tippemidler, men prosjektarbeidet er krevende og tar tid. Klubben ønsker samtidig å kunne honorere/kompensere en person som tar ansvar for anleggsprosjekter og som kan følge opp.

Vi trenger flere hall timer for å imøtekomme behovene hos våre ivrigste utøvere og skal kjøpe dette i Bærum Idrettspark.

Vi har en langsiktig drøm som inneholder et innendørs friidrettsanlegg på Ringerike og ønsker støttespillere på laget.

Vi skal rett og slett jobbe mye mer fokusert og målrettet både med klubb og aktivitetsutvikling og med press mot kommunen for å få bedre anleggsfasiliteter.

Det er dette vi trenger hjelp til i den neste perioden. Mye av dette koster penger og proaktive samarbeidspartnere og vi trenger støtte til slikt.

Profileringsflater

- Skilt i Squashhallen (50 x 200cm):1000 per måned 7000 for et år
- Skilt på friidrettsstadion (100x400cm): 2000 per måned 12000 for et år
- Skilt i Ringerikshallen (100x400 cm) 10000 per år
- Logo på konkurransedrakt og treningsdrakt: 20.000 per år for alle RFIK utøvere
Logo på Treningsdrakt: 12000 per år for alle RFIK utøvere
- Logo på hjemmesiden ringerikefik.no: 500 kr per måned
- Skilt på nye tidtaker bua mot AKA Arena og P-plass: Forhandles
- Personlig sponsorat: 5000-10000 per år (gir logomulighet på enkeltutøvers treningsdrakt samt omtale på nettsted når utøver omtales). Krever skiltspens.

Stevnesponsor

Som stevnesponsor kan vi tilby alt fra å være sponsor for et treningsstevne til å være hovedsponsor for vårt nasjonalstevne, Ringerikslekene.

Prisen vil derfor variere fra kr 1 000 til 36 000.

Type profilering vi kan tilby:

- Premiesponsor



- Stand på stevneplassen
- Logo på start- og resultatlistene (alle for hovedsponsor, bestemte klasser for klasesponsorer)
- Logo på stevneinvitasjon Logo på deltakerlister, tidsplan og program
- Omtale fra speaker
- Omtale på RFIKS Facebook side ved stevneomtale
- Omtale på stevnets hjemmeside
- Seil/banner på stadion arena
- Seil/banner/plakat ved kiosk
- Det er også mulig å komme med forslag

Friidrettsskole sponsor

Friidrettsskolen avholder i påskeferien og i to uker i sommerferien. Hovedsponsor for tiden Friidrettsforbundets sponsor Coop Extra sammen med Nestlé, men det er mulig å bli invitasjon/plakat og hjemmesidesponsor. Det er også mulig å sponse honorar til leder og aktivitetsledere.

Fra 5000 til 10000 kr.

Treningssamling sponsor

Vi satser på noen treningssamlinger som f.eks. «Sprint Camp Hønefoss» der vi inviterer profilerte utøvere og trenere fra hele landet til Ringerike for en helg med fokus på fart og teknikk trening.

Her trenger vi at noen ønsker å bistå med dekning av trener og tilreisende utøveres honorarer.

Fra 2500 – 5000 kr.

Alle priser er oppgitt eks. moms.

Dersom det ønskes en annen type profilering eller å inngå en større avtale tar vi gjerne en samtale om det over en kopp kaffe eller på stadion.

Profileringsmateriell og eventuell montering må bekostes av sponsor og vi ser primært etter flerårige avtaler.

Dersom du er interessert i å profilere din bedrift i Ringerikshallen eller på Friidrettsbanen i Hønefoss kontakt oss på info@ringerikefik.no.

Vi kommer gjerne ut på besøk hvis dere har forslag til samarbeide.

Ring Nickolass på tlf. 400 43 101 eller Stephan på tlf. Tlf. 452 52 746

For forslag

Nickolass Jensen 16.09.2021

Note: Dette dokumentet skal ikke offentliggjøres eller mangfoldiggjøres uten tillatelse.