

# Årsberetning Gif-joggen 2022

## 1. Generelt

Styret i Gif-joggen har vært Bengt Ove Gulland, Thor Gjerløw, Freddy Norenberg og Roar Olsen.

Det er avholdt 7 styremøter, 3 arbeidsmøter ifm Sprinklet Opp og 3 arbeidsmøter ifm planlegging, skilting og merking av stinettet i Gressvikmarka. Vi har også hatt 3-4 dager med dugnader og noen dager med løypemerking.

Vårt primære mål er å motivere til mosjon på alle nivåer for alle i alle aldre. Dette ved hovedsakelig å arrangere Gif-joggen hver fredag i sommerhalvåret utenom juli. Nå har også Sprinklet Opp blitt en tradisjon da vi har arrangert dette 2 år etter hverandre.

Vi ønsker også med vårt arbeide å tilrettelegge for godt merkede og framkommelige stier i Gressvikmarka. Se utfyllende info under pkt 6.

## 2. Gif-joggen

Gjennom sesongen har vi arrangert 26 runder i Gif-joggen løypa.

I 2022 har vi igjen arrangert alle de planlagte joggene. Vi ser at det er en fin gjeng trofaste deltakere som møter opp til våre 2 fellesstarter hver fredag i sommerhalvåret. For de som ønsker å gå og «småjogge» kl 17.15. og for de som ønsker å jogge/løpe kl 17.30. Det har vært gjennomført totalt 390 runder i den 4 km lange løypa. Dette betyr et gjennomsnitt på 15 deltakere pr Gif-jogg.

Det er nå 285 registrerte mosjonister som har deltatt siden vi startet høsten 2015. Av disse var 23 nye deltakere i 2022

Gif i 100 ble markert i vår siste jogg før ferien og 17 deltakere bidro til at dette ble en liten fest i seg selv. Det passet også fint at Rikke Norenberg hadde sin deltakelse nr 100 og ble premiert med kopp.

Vårt mål om å motivere til mosjon for så mange som mulig, er så viktig at vi nå har fått laget våre egne premiekopper for 50 – 75 – 100 deltakelser osv. Koppene har motiver fra Gressvikmarka, og er designet av Bengt Ove. Disse motivasjonspremiene har blitt populære og flere har mottatt premier for ulike milepeler dette året. Her er noen av vinnerne denne sesongen;



*Figur 1 Robert Frorud, Kari Gleditsch, Lars Erik Olsen, Freddy Norenberg, Roar Olsen, Benjamin Norenberg, Bengt Ove Gulland, Rikke Norenberg og Bård Flatland.*

Totalt har vi arrangert 190 løp. En mosjonist har deltatt på alle løpene siden oppstart og mottatt premie for 175 løp!

Videre fordeler premieringen seg som følger 1 stk 175, 2 stk 150, 3 stk 125, 5 stk 100, 8 stk 75 og 17 stk 50

Vi har også premiert 33 totalt med 25 deltakelser som har mottatt Gif-joggen T-skjorte.

### 3. Utfordringen 2022

Vi prøvde oss denne gang på en intervall utfordring. Over 12 uker skulle man gjennomføre intervalltrening mellom 2 skilt satt opp i lysløypa. 1 intervall første uka, 2 andre uka osv til 12 intervall i uke 12. For å lette på tellingen var det påmontert kuleramme på skiltet.

31 deltakere registrerte seg på dette. Det var 8 av disse som gjennomførte alle øktene. Til sammen ble det gjennomført 231 intervaller.



### 4. Hyggeløp i desember

Hodelykt-tur og Romjulsjogg ble også gjennomført som den tradisjonen dette har blitt.

### 5. Sprinklet Opp

Søndag 11. september arrangerte vi vårt andre Sprinklet opp. Dette er bakkeløpet på 1500 meter som starter bak kiosken i Trondalen med mål utenfor Trimhytta på Sprinklet. Arrangementet ble igjen en stor suksess med mange mennesker og strålende vær.

Løpet arrangeres med tre klasser og tre starttidspunkt: Først veteranklassen med klubbens spreke godt voksne og med eldstemann på hele 92 år. Så trimklassen med stor og bred deltagelse og til slutt aktivklassen med god konkurranse og høy kvalitet. Totalt antall deltakere 65. Det tilsvarer en økning på 20 deltakere.

Vi hadde et godt samarbeid med klubben ifm gjennomføringen og med Røde Kors som hadde sesongåpning av trimhytta samme dag.

Vi satser på å gjenta suksessen med det tredje Sprinklet opp søndag 10 september 2023.

## 6. Løypenettet i Gressvik-marka

En annen viktig oppgave for Gif-joggen er å vedlikeholde det eksisterende løypenettet i Gressvik-marka.

Vi har i 2022;

- Planlagt og bestilt skilt til S1 – S2 – S3 -S4 -S5 (refererer til skiltpunkter markert i Gressvikkartet)
- Fundamentert og montert disse skiltene (se bilde)
- lagt ut mer flis spesielt i utsatte områder i Gif-joggen traseen
- Fortsatt blåmerking av den lange sydlige blå løypa (ikke ferdig)
- Utbedret veteranstien

Som følge av den nye lysløypa har vi nå inngått avtale med Fredrikstad Kommune angående vedlikehold av løypenettet. Dette er en formalisering på lik linje med Fredrikstadmarka og Østsidenmarka. Avtalen vil kunne gi oss økonomisk støtte for dette arbeidet.

Vi fortsetter planlegging av flere skilt og merking for bestilling 2023. Vi fortsetter med løypenettet som ligger syd for Sprinklet.

