

Årsberetning Gif-joggen 2023

1. Generelt

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

Det er avholdt 4 styremøter, 4 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. Det ble også 2 møter ekstra ifm evaluering av hendelsen med en løper som ikke fant fram på vårt løp den 13. Oktober

Gif-joggen hadde også eget stafettlag under Kreftforeningens Stafett for livet 16-17 september og flere deltok også for Gressvik IF

Vårt primære mål er å motivere til mosjon på alle nivåer for alle i alle aldre. I vår reklamefilm som finnes på hjemmesiden til klubben er overskriften; «Løp mot deg selv sammen med andre»

Gif-joggen som arrangeres hver fredag i sommerhalvåret utenom juli er et gratis mosjonstilbud for gående, «goggere» og joggere. Sprinklet Opp som ble arrangert for 3 gang i år vil vi også fortsette med å utvikle som Gressvik IF sin egen «løpsfest» i samarbeide med Gressvik Røde Kors.

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 27 runder i Gif-joggen løypa.

Opplegget vårt er fast hver fredag i sommerhalvåret (sommertid på klokka) med unntak av en sommerpause i juli. For de som ønsker å gå og «småjogge» er starten kl 17.15. og for de som ønsker å jogge/løpe kl 17.30. Det har vært gjennomført totalt 469 runder i den 4 km lange løypa. Dette betyr et gjennomsnitt på 17 deltakere pr Gif-jogg.

Det er nå 314 registrerte mosjonister som har deltatt siden vi startet høsten 2015. Av disse var 29 nye deltakere i 2023. Det betyr at det er stadig økende interesse for Gif-joggens fredagsløp.

Fredag 13. oktober skjedde det fatale at en ny løper ikke fant fram i løypa. Det ble iverksatt et stor leteaksjon med mange involverte. Heldigvis endte dette bra og vi er en erfaring rikere.

Gif-joggen bruker hovedsakelig Facebook til informasjon og publisering av resultater. Denne gruppen har nå nesten 500 medlemmer.



Gif-joggens løp nr 200 ble markert med ballonger og kake den 2 juni. Da hadde vi rekord deltakelse med 33 mosjonister. Freddy Norenberg er både primus motor og den ivrigste deltakeren som har deltatt på alle Gif-joggene og fikk sin velfortjente kopp nr 200.

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 i 2023 delte vi ut;

5 T-skjorter for 25 deltakelser

3 kopper for 50 deltakelser, 3 for 75, 3 for 100, 2 for 125, 1 for 175 og 1 for 200



3. Utfordringen 2023

Tilbake til Sprinklet. V gjennomførte utfordringen over 3 måneder (jan -febr,-mars)

Utfordring gikk på å motivere til så mange turer som mulig – maks 1 om dagen opp til trimhytta ved Sprinklet. En plakat med QR kode ble plassert på veggen ved inngangen til trimhytta. Her kunne alle som ønsket registrere seg. Vi trakk en vinner for hver måned i denne perioden og de med flest turer fikk størst vannersjans. Meny Ørebekk sponset oss med premier. Hensikten er å motivere til mosjon også utenom Gif-joggen sesongen.

Nærmere 100 deltakere registrerte seg på dette. Det ble totalt 537 registreringer i de 3 mnd dette pågikk.



Her overrekker Lasse Andersson på Meny Ørebekk premien til vinnerne i de 3 mnd

Januar; Morten Sten Bjerkseth

Februar; Anne Johannessen

Mars; Rikke Norenberg

4. Hyggeløp i desember

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

5. Sprinklet Opp

Søndag 10. september arrangerte vi vårt tredje 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 gode tilbakemeldinger fra publikum og deltakere.

Dette arrangementet er et familiearrangement med deltakere fra 4 år til over 90! Løpet arrangeres med tre klasser og tre starttidspunkt: Først veteranklassen med klubbens spreke godt voksne. Så trimklassen med stor og bred deltagelse og til slutt aktivklassen med god konkurranse og høy kvalitet. Totalt antall deltakere også denne gangen over 60.

Vi hadde som vanlig et godt samarbeid med klubben ifm gjennomføringen og med Røde Kors som hadde sesongåpning av trimhytta samme dag. Takk også til Tormod som holdt i mikrofonen og guidet deltakere og publikum gjennom arrangementet i målområdet.

Vi jobber videre med dette arrangementet for neste år.



Her ser vi litt av bredden på arrangementet. Glade og ivrige deltakere i alle aldre.

6. Løypenettet i Gressvik-marka

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

Vi har i 2023;

- Skilt er satt opp. S1- S2 - S3 - S4 - S5 - S14 - S16 - S17 – S18 (refererer til skiltpunkter markert i Gressvikkartet)
- Fundamentert og montert disse skiltene
- Grunneierratelser: vi kontakter alle grunneiere for signering avtale som sikrer en forutsigbar drift og vedlikehold av det eksisterende løypenettet.
- lagt ut 3 broer i løypenettet nord for Sprinklet
- Merket opp med blåmerker den lange sydlige blå løypa.
- Noe klipping og rydding i løypene -hovedsakelig Gif-joggen løypa.

Avtalen med Fredrikstad Kommune angående vedlikehold av løypenettet fortsetter. Dette er en formalisering på lik linje med Fredrikstadmarka og Østsidenmarka. Avtalen vil kunne gi oss økonomisk støtte for dette arbeidet.

Vi deltok også på et møte arranger av Aktive Liv vedr løypemerkning sammen med alle løypegjengene i kommunen i høst.

Vi har også med tips fra Aktive Liv søkt om spillemidler for det videre arbeidet i 2024.

