

# Årsberetning Gif-joggen 2025

## 1. Generelt

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

Det er avholdt 10 styremøter. I tillegg har vi hatt befaringer og forberedelser til Sprinklet Opp, test av gjennomføring halvmaraton. Befaring i Gressvikmarka i forkant av bestilling nye skilt samt klargjøring og montering av disse. Løypevedlikehold og utlegging av flis er også utført.

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 5 år på rad vil vi fortsette å utvikle som Gresvik IF sin egen «løpsfest» i samarbeide med klubben og Gresvik Røde Kors.(pkt 5).

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

2025 var jubileumsår. Gif-joggen har holdt i gang siden august 2015. Jubileumsåret ble et rekordbra år mtp deltakelser.

Gjennom sesongen har vi arrangert 26 runder i Gif-joggen løypa. Totalt er det i år gjennomført 823 runder i den faste 4km løypa. Den forrige rekorden på 686 ble stående kun et år. Forrige rekord på gjennomsnittlige deltakelser på et år ble forbedret med 20%.

I 2025 var gjennomsnitt pr løp 31,6 deltakere. Av alle som deltok registrerte vi 76 nye som fordelte seg på 46 damer og 30 herrer.



22. August var det Gif-joggens bursdagsfeiring med fantastisk deltakelse. Ny deltaker rekord var et faktum; Hele 77 små og store stilte til start. Her fikk vi besøk fra Marianne Klever Næss som hadde en hyggelig hilsen. Radio Fredrikstad laget reportasje. Thormod og Thomas hjalp til med å servere jubileumskake.

Bildet viser starten kl 17.15.

Det er fantastisk å registrere at Gif-joggen har blitt et mosjonstilbud for alle på alle nivåer. Små og store stiller sammen til start. Gresvik If har med dette etablert en fast ukentlig lavterskel aktivitet som har blitt et begrep i Fredrikstad.

Vi har opprettholdt 2 starttidspunkt. Første starten er kl 17.15. Hvor de som ønsker å gå eller «gogge» starter. Løpestarten er kl 17.30. Vi ser en stor økning på den første starten og noen ganger er det desidert flest som starter 17.15. Det er nå 449 som har deltatt en eller flere ganger siden oppstarten i 2015.

Antall deltakelser blir som kjent premiært. Våre populære premiekopper med motiver fra Gressvikmarka og løpetrøye har i år blitt delt ut til 20 verdige vinnere. 7 deltakere fikk trøyer for deltakelse nr 25. 13 deltakere har fått kopper for deltakelser fra 50 til 250.



Nils August mottar trøye for 25 deltakelser. Einar og Lars



Runar mottar hver sin kopp for 50 deltakelser.

### 3. Utfordringen 2025



Vi startet året med utfordringen 2025 over 3 måneder (jan -febr, -mars). Samme opplegget som året før; 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. Nytt av året var en morsom Quiz som var forskjellig fra uke til uke. Vi trakk en vinner for hver måned i denne perioden og de med flest turer fikk størst vinningsjansje. Meny Ørebekk sponset oss med premier. Hensikten er å motivere til mosjon også utenom Gif-joggen sesongen. Finn Larsen var månedsvinner i mars under utfordringen 2025.

Her overrekker Lasse Andersson, på Meny Ørebekk, premien til Finn Larsen.

#### **4. Hyggeløp i desember**

Hodelykt-tur og Romjulsjogg ble også gjennomført uten tellende registrering, men med fellesstart. I år var det også bra deltakelse på disse arrangementene.

Hodelykt-tur går om kvelden hvor det på forhånd henges opp reflekser i løypa.

Romjulsjoggen går på dagtid i lyset på en av dagene i romjula.

#### **5. Sprinklet Opp**

Søndag 7. september arrangerte vi Sprinklet opp. Dette er et motbakkeløp på 1500 meter som starter bak kiosken i Trondalen med mål utenfor Trimhytta på Sprinklet.

Løpet var det femte siden starten, og som alltid var det god stemning, kombinert med solid innsats og strålende prestasjoner. Ola Johannessen fra FIF forsvarte seieren fra året før. Han knuste også den gamle løyperekorden, og fløy over målstreken på imponerende 5:08. I dameklassen ble det kniving om seieren til siste cm, hvor Sissel Øversveen – med en superspurt- vant med minste mulige margin på tiden 7:36.

Fotballgruppa i GIF lovte en premie til det laget som stilte med flest deltakere og her var det også en suveren vinner. FG13 stilte til start med 11 tøffe gutter.

Musikkforeningen Viken sørget for ekstra hyggelig og høytidelig stemning i løypa og ved målområdet. Ved et så stort nasjonalt arrangement som dette passer det ekstra fint at vår kjære nasjonalsang ble spilt ved blomster seremonien for de tre beste i dame og herreklassen.

#### **6. Løypenettet i Gressvik-marka**

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

Vi har i 2025;

- Vi har fortsatt arbeidet med å få signert grunneiertyllatelser som gir oss en generell tillatelse å kunne rydde, vedlikeholde, merke og skilte det eksisterende løypenettet. Samtidig at det forplikter oss til ikke å gå ut over dette.
- Skilt er satt opp. S6, S8 og S9. Nord for Sprinkelet. I tillegg byttet ut skadet skilt på S21 («S» refererer til skiltpunkter markert i versjon 2021 av Gressvikkartet)
- Fundamentert og montert disse skiltene.
- Noe klipping og rydding i løypene -hovedsakelig Gif-joggen løypa måtte også utføres. Vi har også lagt ut flis på en del bløte områder i løypene.

Avtalen med Fredrikstad Kommune angående vedlikehold av løypenettet fortsetter. Dette er en formalisering på lik linje med Fredrikstadmarka og Østsiemarka. Avtalen vil

gi oss økonomisk støtte for arbeidet etter dokumenterte kostnader inntil kr 50 000,- pr år.



Freddy og Benjamin sjekker retningen.S-6



Gamle og nye skilt S-9