



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



VEDLEGG TIL ÅRSBERETNING 2024
Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

1. INNLEDNING

Klubben har gjennom 2024 hatt et variert og aktivt tilbud med treninger, graderinger, kurs og sosiale sammenkomster. Vi har også opplevd et trist tap ved at et kjært medlem gikk bort. Gjennom året har vi stått samlet og utviklet klubben videre på flere områder.

2. OPPSUMMERING AV ÅRET (KRONOLOGISK)

Oppstart og januaraktiviteter

- **Oppstart i uke 2:** Ordinære treninger begynte.
- **(Dato) januar:** Instruktør-kickoff med møte og trening for vårens instruktører.
- **(Dato) januar:** «Ta med en venn-dag» for ungdom/voksne.
- **11.–14. januar:** Ronny og Erik deltok på NTN sitt årlige seniormøte i Albir (Spania), kombinert med elite staff-treningsseminar.
- **30. og 31. januar:** Ekstremværet «Ingunn» førte til stengte haller og avlyst trening.
- **I løpet av januar:** Medlemssystemet ble integrert med Norges Idrettsforbund (NIF).

Februar

- 11. februar: Fritrening.
- Dommerkurs i Ålesund (instruktør: Grandmaster Per Chr. Garnæs), med praktisk eksamen på Nordvest-mesterskapet i Haram.
- Instruktørkurs 2 og 3 i Ålesund, holdt av Kjetil Lynn Castell.

Mars

- **14. mars:** Påskegradering for ungdom/voksne (hvitt–grønt).
- **16. mars:** Påskegradering for barn (hvitt–grønt).
- **17. mars:** Nordvest-mesterskap i Haram.

April

- **19. april:** Vasking av matter (dugnad).
- Regionalsamlinger (se egen oversikt).

Mai

- **17. mai-tog:** Stor oppslutning og flott vær.



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



- Lørdagstreninger i mai (4., 11. og 25.) med pensumtrening.

Juni

Sommergradering (juni)

- **01.06-02.06.24** Årets NTN kongress ble avholdt ved Gardemoen. Ålesund Taekwon-Do ble representert av Ken Endresen, Adrian Luka Wiik og Cecilie Knoff.
- **6. juni:** Sommergradering for ungdom/voksne (hvitt-blått)
- **7 juni:** Grandmaster Per Andresen (9. Dan) avholdt regional rød- og sortbeltegradering med fokus på grunnteknikk
- **8. juni:** Sommergradering for barn (hvitt-blått) og rød/sort

August

- **23. august:** Instruktørmøte for høstens instruktører, med påfølgende instruktørtrening
- **31. august:** Kickoff for ungdom/voksne i Valldal Klatrepark
 - Sommeravslutning for barnepartier med aktiviteter og pizza i speilsalen
- Ny avdeling ved Borg Folkehøgskole ble etablert

September

- **7. september:** Informasjonsmøte for medlemmer i Team Ålesund
- **14. september:** Ronny, Adrian og Alexander deltok på 180th Internasjonal Instructor Course (IIC) i Finland
- **22 september:** Nordvestmesterskap i Hustadvika.

Oktober

- **12. oktober:** Graderingstrening med fokus på teknikk og pensum
- Deltakelse på NM/LM i Trondheim (første gang med egen paraidrettsklasse)

November

- **21. november:** Julegradering for ungdom/voksne (hvitt-blått)
- **23. november:** Julegradering for barn (hvitt-blått) og rødt/sort
- *(25. oktober: Planlagt bedriftstrening – avlyst?)*
- **16.–17. november:** «God Nok»-helg i Ålesund, med Rita Sivertsen (5. Dan), Linn Anita Lundager (4. Dan) og Line Reiten (4. Dan)
- Sparebank 1 og Sparebanken Møre sponset klubben med nye matter
- Ny materialforvalter: Eivor Mhyre overtok i november (tidligere Alexander/Andreas?)



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



Desember

- Romjultrening ved den nye avdelingen på Borg Folkehøgskole, med god deltakelse

Hele året 2024

- Medlemmet Snorre Leikanger Østraat gikk dessverre bort
- Daniel Albertsen (15) ble tatt ut til å representere Norge i EM i Sarajevo 24.–27. april 2025
- Ålesund NTN Taekwon-Do klubb ble beste klubb på begge Nordvestmesterskapene i 2024.

3. SPONSORER OG SAMARBEIDSPARTNERE

- Sparebank 1 og Sparebanken Møre sponset klubben med nye matter.
- Styret jobber kontinuerlig med å sikre nye samarbeidspartnere og sponsorer.

4. STYRET

- Årsmøtet ble avholdt (dato) på (sted).

Styret 2024/2025

- Styreleder: Ken Endresen
- Nestleder: Cecilie Knoff
- Styremedlemmer:
 - Reidun Birgitte Myrstad Dypvik
 - Tor-Andre Ulla Eiken
 - Adrian Wiik Luka
 - Mia Kjærstad-Schönefeld
- Varamedlemmer:
 - Geir Erik Jensen
 - (ledig/ikke besatt)

Andre tillitsvalgte

- Regnskapsfører: Reidun Birgitte Myrstad Dypvik
 - Jon Olav Kvalsund
 - Materialforvalter: Eivor Mhyre (tiltrådte i november 2024)
 - Valgkomité: Leder Vidar Vestnes
-



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



5. ÅRETS UTØVER

16. mars 2025 blir Mia Kjærstad-Schönefeld og Leander Rysgård til delt priser for «årets utøver» 2024 for beste kvinnelig og mannlig utøver gjennom året som gikk. Disse blir delt ut under Nordvestmesterskapet 16.mars på hjemmebane. Prisene blir vanligvis delt ut til jul, men pga rammen og verdien på å fremme utøverne, ble Nordvestmesterskapet 16.mars 2025 valgt der utøverne får en ekstra sterk markering.

6. KONTINGENT OG VARESALG

- Kontingent og treningsavgift er uendret
- Priser på utstyr er uendret

7. MEDLEMSUTVIKLING

- Antall innmeldinger: 76
- Antall utmeldinger: 47

8. PARTIFORDELING (TRENINGSTIDER)

Mandag

- 17:00–18:00: Barn Hvitt 1 (Instruktør: Ronja Wiker Elverum)
- 18:00–19:00: Barn Grønt/Blått (Instruktør: Mia Kjærstad-Schönefeld)
- 19:00–20:00: Team Ålesund (Instruktører: Adrian Wiik Luka, Mia Kjærstad-Schönefeld)
- 20:00–21:30: Hvitt og gult (Aleksander Bårdsnes Hammervol, Mia Kjærstad-Schönefeld, Jaycil Ongue Strand, Daniel Albertsen)

Tirsdag

- 18:00–19:00: Barn Hvitt 2 (Instruktører: Ronja W. Elverum, Maria Wadseth, Alexander Heggem)
- 19:00–20:30: Grønt/Blått (Instruktører: Adrian Wiik Luka, Alexander Heggem)
- 20:30–22:00: Rødt og Sort (Instruktører: Ronny Eidsvik, Erik Heggem, Adrian Wiik Luka)

Onsdag

- 17:00–18:00: Barn Gult (Instruktør: Jannicke Høiås)
- 18:00–19:00: Barn Grønt/Blått (Instruktører: Andreas Nilssen Lande, Birk Viljar Helseth)
- 19:00–20:00: Team Ålesund (Instruktører: Adrian Wiik Luka, Andreas Lande)
- 20:00–21:30: Hvitt og Gult (Instruktører: Cecilie Knoff, Mats Yndestad)



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



Torsdag

- 17:30-19:00: Rødt (Instruktører Håkon Høgsberg Hovstein, Ken Ove Endresen, Erling Stenevik Kipperberg)
- 19:00–20:30: Grønt/Blått (Instruktører: Alexander Dybvik, Mats Yndestad, Birk Ulland)
- 20:30-22:00 Sort (Instruktør: Erik Schulerud Heggem)

Fredag

- 19:00–22:00: Fritrening (Ansvarlige: Jon Olav Kvalsund, Mia Kjærstad-Schönefeld)

9. SAMLINGER, KURS OG MESTERSKAP

Samlinger

- 28.04.24: Regionssamling
- 07.06.24: Treningsamling med Grand Master Per Andresen (9. Dan)
- 16.–17.11.24: «God Nok» (sparringsseminar for jenter, med Rita M. Sivertsen og Line Reiten)

Kurs

- 17.02.24: Dommerkurs (Grand Master Per Christian Garnæs)
- 10.03.24: Instruktør 2 & 3 (Kjetil Lynn Castel, 5. Dan)

Mesterskap

- 04.02.24: Midt-norsk, Trondheim
 - 17.03.24: Nordvest-mesterskap, Vatne
 - 13.04.24: Østlandscup 2, Lier
 - 20.09.24: Midt-norsk (sted ikke oppgitt)
 - 22.09.24: Nordvest-mesterskap, Hustadvika
 - 28.02.24: Vest-norsk, Sotra
 - 01.–03.11.24: NM/LM, Trondheim
-



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



10. RESULTATER I MESTERSKAP

Dato	Hvilket mesterskap	Prestasjon
04.02.24	Midt-norsk Mesterskap Trondheim	Gull: <ol style="list-style-type: none">1) Andreas Nilssen Lande (Herre Jr. Sparring 1-3 Dan -70 kg)2) Maria Wadset (Dame veteran mønster 1-3 Dan)3) Eivor Myhre i sparring (Dame SR. Sparring 4-1 Gup Åpen klasse) Sølv: <ol style="list-style-type: none">1) Snorre Leikanger Østraat (Herre JR-1 Sparring 1-3 Dan + 165)2) Snorre Leikanger Østraat (Herre JR-1 Mønster 1-3 Dan)3) Bartlomiej Dulak (Herre SR. Sparring 4-1 gup - 69 kg)4) Szymon Dulak (Herre SR. Sparring 4-1 gup +75) Bronse: <ol style="list-style-type: none">1) Adrian Wiik Luka (Herre SR. 1-3- Dan +75 kg)
17.03.24	Nordvest Vatne	Gull: <ol style="list-style-type: none">1) Christer Gulbrandsen Mittet (Herre JR-1. Sparring 8-5 Gup -165)2) Daniel Hjörtur Kristinsson (Herre JR-1, Sparring 8-5 Gup +165)3) Birk Viljar Helseth (Herre JR-1 Sparring 4-1 Gup +165)4) Christer Gulbrandsen Mittet (Herre JR-1. Mønster 8-5 Gup -165)



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



		<p>5) Daniel Hofseth (Herre JR-2 Sparring 4-1 Gup +75 kg)</p> <p>6) Andreas Nilssen Lande (Herre JR-2 Sparring 1-3 Dan -70 kg) Mikal Elias Aakernes (Herre JR-2 Sparring 4-1 Gup 70-75 kg)</p> <p>7) Lauris Purmalis (Herre SR. Sparring 8-5 Gup +75 kg)</p> <p>8) Alexander Heggem (Herre SR. Sparring 4-1 Guå - 69 kg)</p> <p>9) Victor Blankholm Fossheim (Herre SR. Sparring 4-1 Gup +75 kg)</p> <p>10) Krzysztof Topolski (Herre Veteran Sparring 4-1 Gup +84 kg)</p> <p>11) Sara Vinje Riise (Dame JR-1 Mønster 8-5 Gup)</p> <p>12) Mariann Sørenesen (Dame SR./Veteran Mønster 4-1 Gup)</p> <p>13) Eivor Myrhe (Dame SR/Veteran Knusing 2-1 Gup 1-3 Dan)</p> <p>14) Mia Kjørstad-Schönefeld (Dame SR./Veteran spesialteknikk alle grader)</p> <p>15) Hedda Morsund Flatøy (Dame JR-Spesialteknikk alle grader +160)</p> <p>Sølv:</p> <p>1) Levion Bunchen (Herre JR-1 Sparring 8-5 Gup - 165)</p>
--	--	---



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



		<ol style="list-style-type: none">2) Nicolai Storheim (Herre JR-1 Sparring 4-1 Gup +165)3) Daniel Hjörtur Kristinsson (Herre JR-1, Mønster 8-5 Gup +165)4) Mikal Elias Aakernes (Herre JR-2 Sparring 4-1 Gup 70-75 kg)5) Daniel Albertsen (Herre JR-Sparring 1-3 Dan -70 kg)6) Bartlomiej Dulak (Herre SR. Sparring 4-1 Gup -69 kg)7) Patrick Endresen (Herre SR. Sparring 4-1 Gup +75 kg)8) Andrian Wiik Luka (Herre SR. Mønster 1-3 Dan +75 kg)9) Andrian Wiik Luka (Herre SR. Sparring 1-3 Dan +75 kg)10) Edmund Natvik (Herre Veteran Sparring 4-1 Gup +84 kg)11) Szymon Dulak (Herre SR/Veteran Mønster 4-1 Gup)12) Patrick Endresen (Herre SR. Spesialteknikk alle grader)13) Benedikte Tønnesen (Dame JR-1 Mønster 8-5 Gup)14) Lea Aurora Espeseth (Dame JR-1 Mønster 4-1 Gup)15) Mia Kjærstad-Schönefeld (Dame SR.Sparring 1-3 Dan +65kg)16) Mia Kjærstad-Schönefeld (Dame SR.Mønster 1-3 Dan)
--	--	--



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



		<p>Bronse:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Leander Emiel Rysgård (Herre JR-1 Sparring 4-1 Gup +165)2) Birk Blindheim Ulland (Herre JR-1 Mønster 4-1 Gup)3) Erling Stenevik Kipperberg (Herre JR.2 Sparring 1-3 Dan -70 kg)4) Daniel Hoseth (Herre JR-2 Mønster 4-1 Gup)5) Alexander Dypvik (Herre SR. Sparring 1-3 Dan +75 kg)6) Knut Erik Ness (Herre SR. Mønster 1-3 Dan)7) Magnus Volsund (Herre SR/Veteran Mønster 4-1 Gup)8) Victor Blankholm Fossheim (Herre SR/Veteran Mønster 4-1 Gup)9) Lea Aurora Espeseth (Dame JR-1 sparring 4-1 Gup +160)10) Havin Karabag Asiwa (Dame JR-1 Mønster 8-5 Gup)11) Tiril Aurora Klokk (Dame JR-1 Mønster 4-1 Gup)12) Hedda Morsund Flatøy (Dame JR-2 Mønster 4-1 Gup)
13.04.24	Østlandscup 2 Lier	<p>Gull:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Andreas Nilssen Lande (Herre JR-2 Sparring 1-3 Dan -70 kg)2) Bartlomiej Dulak (Herre SR Sparring 4-1 Gup 69-75 kg) <p>Sølv:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Andrea Vinje Riise



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



		Bronse: <ol style="list-style-type: none">1) Benedikte Tønnesen (Dame JR-2 Mønster 8-5 Gup)2) Sara Vinje Riise (Dame JR-2 Mønster 8-5 Gup)
22.09.24	Nordvest Hustadvika	Gull: <ol style="list-style-type: none">1) Theo Stene-Paulsen (Herre JR-1 Sparring 4-1 Gup)2) Leander Emiel Rysgård (Herre JR-1 Sparring 4-1 Gup +165)3) Elias Eiken (Herre JR-1 Mønster 8-5 Gup)4) Daniel Kristinsson (Herre JR-2 Sparring 8-5 Gup -70kg)5) Daniel Hofseth (Herre JR-2 Sparring 4-1 Gup +75 kg)6) Erling Kipperberg (Herre JR-2 Sparring 1-3 Dan - 70 kg)7) Huy VU (Herre SR/Veteran Mønster 4-1 Gup)8) Lea Espeseth (Dame JR-1 Sparring 4-1 Gup +160 cm)9) Sara Vinje Riise (Dame JR-2 Sparring 8-5 Gup)10) Sara Vinje Riise (Dame JR-2 Mønster 8-5 Gup)11) Mia Kjærstad-Shønefeld (Dame SR Mønster 1-4 Dan)12) Eivor Myrhe (Dame SR/Veteran Knusing 2-1 Gup 1-3 Dan)13) Mia Kjærstad-Shønefeld (Dame SR/Veteran Spesialteknikk alle grader) Sølv: <ol style="list-style-type: none">1) Birk Ullland (Herre JR-1 Sparring 4-1 Gup +165)



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



		<ol style="list-style-type: none">2) Birk Ulland (Herre JR-1 Mønster 4-1 Gup)3) Daniel Albertsen (Herre JR-2 Sparring 1-3 Dan - 70 kg)4) Szymon Dulak (Herre SR/Veteran Mønster 4.1 Gup)5) Havin Karabag Asiwa (Dame JR-1 Mønster 8-5 Gup)6) Andrea Vinje Riise (Dame JR-2 Sparring 8-5 Gup -61 kg)7) Eivor Myrhe (Dame SR Sparring 1-4 Dan +65 kg)8) Maria Wadseth (Dame Veteran Sparring 1-4 Dan -67 kg)9) Ayla Nordstrand (Dame SR/Veteran Mønster 4-1 Gup) <p>Bronse:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Alexander Otlo (Herre JR-1 Sparring 4-1 Gup +165)2) Adrian Wadseth (Herre JR-2 Sparring 1-3 Dan - 70 kg)3) Daniel Hofseth (Herre JR-2 Mønster 4-1 Gup)4) Adrian Wadseth (Herre JR-2 Mønster 1-3 Dan)5) Anders Pedersen Hofseth (Herre SR/Veteran Mønster 4-1 Gup)6) Benedikte Tønnesen (Dame JR-2 Sparring 8-5 Gup -61 kg)7) Andrea Vinje Riise (Dame JR-2 Mønster 8-5 Gup)8) Helin Karabag (Dame SR/Veteran Mønster 8-5 Gup)
--	--	---



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



		9) Anna Knisenko (Dame SR/Veteran Mønster 4-1 Gup)
28.09.24	Vest-norsk Sotra	Gull: Sølv: 1) Erling Kippervberg (Herre JR.2 Sparring. 1-3 Dan – 70 kg) Bronse: 1) Bartlomiej Dulak (Herre SR. Sparring. 8-1 Gup-69 kg) 2) Daniel Abertsen (Herre JR.2 Sparring 1-3 Dan – 70-70 kg)
20.09.24	Midtnorsk	Gull: Sølv: 1) Maria Wadseth (Dame Veteran Sparring 1-3 Dan -67 kg) Bronse:
01-03.11.24	NM/LM Trondheim	Gull: 1) Leander Emiel Rysgård (Herre JR Sparring 2-1 Gup 65-70 kg) 2) Mats Ratvik Yndestad (Herre u21 Sparring 1-3 Dan 69-75 kg)



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



		<p>3) Mia Kjærstad-Shønefeld (Dame u21 Sparring 1-3 Dan 60-65 kg)</p> <p>Sølv:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Daniel Albertsen (Herre JR Sparring 1-3 Dan 60-65 kg)2) Birk Vilja Helseth (Herre JR Sparring 65-70 kg)3) Patrick Endresen (Herre SR Sparring 2-1 Gup 81-87 kg)4) Bartlomiej Dulak (Herre SR Mønster 2-1 Gup)5) Hedda Morsund Flatøy (Dame eldre JR Mønster 2-1 Gup) <p>Bronse:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Birk Ulland (Herre JR Sparring 2-1 Gup 56-70 kg)2) Victor Blankholm Fossheim (Herre SR Sparring 2-1 Gup -81 kg)3) Szymon Dulak (Herre SR Mønster 2-1 Gup)4) Ronja Wiker Elverum (Dame u21 Mønster 1. Dan) <p>Team-Nordvest:</p> <p>2- Gull</p> <p>1-Sølv</p> <p>3-Bronse</p>
--	--	--



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



Deltakelse og Resultater i Konkurranser

Klubben har i sesongen deltatt i flere regionale og nasjonale konkurranser, med varierende grad av deltakelse. I Vest-Norsk og Østlandscup stilte vi med et svært begrenset antall utøvere, men vi har likevel oppnådd sterke resultater i flere mesterskap.

Vi er for tiden den beste klubben i Møre og Romsdal, og basert på resultater fra Midt-Norsk mesterskap plasserer vi oss også blant de beste i Midt-Norge.

Konkurranser og Plasseringer:

- **Midt-Norsk, 4. februar** – 5. plass
- **Nordvest, 17. mars** – 1. plass
- **Østlandscup, 13. april** – delt 9. plass
- **Nordvest, 22. september** – 1. plass
- **Vest-Norsk, 28. september** – ingen data tilgjengelig
- **Midt-Norsk, 20. oktober** – delt 10. plass
- **Norgesmesterskapet, 1.–3. november** – 11. plass totalt (8. flest medaljer, 3 gull unna 5. plass)

Samlet sett viser resultatene at vi hevder oss godt i både regionale og nasjonale konkurranser, med spesielt sterke prestasjoner i Nordvest-mesterskapene.

11. GRADERINGER

Påskegradering (14.03 og 16.03.24)

- 109 medlemmer gradert
- Eksaminatorer: Ronny Eidsvik, Erik Heggem

Sommergradering (06.06 og 08.06.24)

- 157 medlemmer gradert
- Eksaminatorer: Grandmaster Per Andresen, Ronny Eidsvik, Erik Heggem
- Nye Dan-grader:
 - 3. Dan: Alexander Dybvik
 - 2. Dan: Maria Wadseth
 - 1. Dan: Beate Kruger Høyås, Birk Vilja Helseth

Julegradering (21. og 23. november 2024)

- 157 medlemmer gradert



Årsberetning 2024

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



- Eksaminatorer: Ronny Eidsvik og Erik Heggem
- 1. Dan: Hedda Morsund Faltøy
- Vi gratulerer også Beate Høyås, Birk Helseth og Hedda Flatøy med bestått 1. Dan, samt Alexander Dybvik og Maria Wadseth med nye hele grader.

(Sommerleir? Ikke spesifisert i dokumentet.)

12. SOSIALE AKTIVITETER

Klubben har gjennomført en rekke sosiale sammenkomster i 2024:

- Bowling og pizza på Baronen
- Trening/lek og quiz i Larsgårdhallen
- Klatring i Valldalen
- Flere fritreninger i helgene med fokus på graderinger og egenmestring

Feiringen av 17. mai var også vellykket, med 35 medlemmer som representerte klubben i toget.

13. DUGNADER

Klubben arrangerte flere dugnader, blant annet vasking og legging av matter. Slike tiltak styrker fellesskapsfølelsen og gir medlemmene eierskap til klubbens fasiliteter.

14. HJERTELIG TAKK FOR AT DU BIDRO I 2024

Vi vil rette en hjertelig takk til alle som har bidratt til å gjøre 2024 til et år med høy aktivitet og mye Taekwon-Do-glede. Enten du har vært instruktør, deltaker, arrangør, sponsor eller støttespiller i kulissene, har din innsats – stor eller liten – vært uvurderlig. Sammen skaper vi et trygt og inkluderende miljø som motiverer både nye og erfarne utøvere til å utvikle seg videre.

Vi ser frem til et nytt år med enda flere muligheter, nye utfordringer og ikke minst det gode samholdet som kjennetegner klubben vår. Tusen takk for at dere alle er med på å gjøre Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb til et levende og inspirerende fellesskap!