

Årsmelding 2024

Dato	1. mars 2025
Til	Landsmøtet
Fra	Styret i Kondis
Sak	Styrets årsmelding for 2024

Kondis – norsk organisasjon for kondisjonsidrett er en ideell organisasjon med hovedkontor i Oslo. Organisasjonen har som visjon å spre treningsglede.

Kondis fortsetter veksten i medlemstall og var ved årsskifte oppe i 11.731 medlemmer. Dette er 304 flere enn på samme tid i fjor. Styret har i året som har gått vært opptatt av at å arbeide målrettet med å gjøre det attraktivt å være medlem i Kondis. Redaksjonen bruker objektive målinger av trafikktall på Kondis.no til å tilpasse innholdet til brukerne. Det skal være lett å bli medlem i Kondis, og de som melder seg inn skal få en god opplevelse i sitt møte med organisasjonen.

For en ytterligere forsterking av dette arbeidet, har Kondis inngått avtale med det svenske firmaet Sesamy om nytt medlemssystem. Gjennom Sesamy vil vi få flere og enklere innmeldingsmuligheter, enkle betalingsløsninger, bedre oppfølging av eksisterende medlemmer, og enklere innlogging til Kondis.no og Min side. Overgangen fra Mediaconnect til Sesamy skjer 1. september 2025.

Kondis har i året som har gått hatt Kondistrenere i Mar de Pulpi i Spania for å gjøre seg kjente slik at vi kan tilby våre medlemmer treningsleir i området i oktober 2025. Turen arrangeres i samarbeid med Jack Waitz og Synøve Brox.

Årets årsresultat ble negativt, men Kontrollkomitéen vurderer at Kondis fremdeles har en akseptabel egenkapitalprosent på 33,60%.

1 Organisasjon

1.1 Styrets sammensetning og andre tillitsvalgte

Fra 2. mars 2024– 1. mars 2025:

President: Tim Bennett, Oslo
Visepresident: Bodil Brå Alsvik, Trondheim
Styremedlem: Jonny Andersen, Bergen
Styremedlem: Sol Haugen, Trondheim
Styremedlem: Tine Klevstad, Alta
1. varamedlem: John Erik Lein
2. varamedlem: Kasper Brandt

Tine Klevstad trakk seg den 16. juli 2024 fra styrevervet i Kondis. John Erik Lein rykket da opp som styremedlem.

Valgkomité: Anders Tøsse (leder), Connie Schneider og Kenneth Fagerheim.

Kontrollkomité: Magnus Betten (leder), Olav Engen og Svein-Erik Bakke.

Revisor: Moltzau Revisjon AS

1.2 Distriktskontakter/frivillige medarbeidere

Kondis har hatt 32 kondis.no-medarbeidere og 76 trenere for Kondistreninga. Det har ikke vært aktivitet blant distriktskontaktene i 2024.

1.3 Ansatte

Marianne Røhme har i 2024 vært daglig leder for organisasjonen og ansvarlig redaktør for bladet Kondis og nettstedet kondis.no.

Runar Gilberg har vært redaktør for medlemsbladet Kondis og nettsiden Kondis.no.

Bjørn Johannessen har vært journalist for både kondis.no og bladet Kondis med redaktøransvar for terminlista på nett og de to terminlistene på papir.

Tom-Arild Hansen har vært redaksjonssekretær for Kondis.no, og har hatt ansvaret for Kondistreninga.no.

Arne Dag Myking har vært journalist for kondis.no og medlemsbladet Kondis. Han er ansatt i 50 % stilling.

Trond Hansen har vært markedsansvarlig i Kondis.

Rune Fossheim har hatt ansvaret for å føre statistikk for halvmaraton og maratondistansene, publisere resultater på kondis.no samt noen andre oppgaver for kondis.no. Det lønnede engasjementet har utgjort ca. 7,5 % stilling.

Samlet sett har vi hatt 5,58 lønnede årsverk i perioden.

Ger van Graas er engasjert som ekstern medarbeider til å føre statistikk for 3-, 5- og 10-kilometer på konsulentbasis.

1.4 Kondis-samarbeid med andre idrettsorganisasjoner

Kondis har hatt avtaler om å lage spesialutgaver av Kondis for distribusjon blant deltakerne i Bergen City Marathon, Bergen Fjellmaraton og Bergen City Milen, Sentrumsløpet og Holmenkollmarsjen. Trond Hansen og Marianne Røhme har vært Kondis sine kontaktpersoner inn mot disse arrangørene.

I tillegg samarbeider vi med Norges friidrettsforbund om utdanning av løypemålere og kontrollmåling av løyper. Tim Bennett har vært ansvarlig for løypemålingen i Kondis, og Kondis sin kontaktperson på området.

2 Medlemmer

Kondis har 11.731 medlemmer per 31. desember 2024. Dette er en økning på 304 medlemmer i forhold til 2023.

Vi har hatt mange markedsaktiviteter rettet mot det å få inn nye medlemmer i året som har gått. Vervinger har foregått både gjennom vervekonkurranser for medlemmer, plussinnhold på Kondis.no og stands.

Totalt har vi vervet 950 medlemmer på plussinnhold på Kondis.no. Av disse er 644 vervet av ansatte. I tillegg har vi vervet 98 medlemmer på stands hvor 56 av dem ble vervet av en ansatt.

I markedsplanen for 2024 ble det gjort en prioritering på 14 arrangement med tilstedeværelse med stands. Drammen halvmaraton ble i tillegg lagt til planen i andre kvartal.

Disse har vært:

- **Holmenkollmarsjen:** Holmenkollmarsjen i februar hadde vi Kondismagasinet i tilknytning startnummerutdeling og noe profileringsmateriell på stadion. Det ble laget en digital spesialutgave i tilknytning arrangementet.
- **Birkebeinerrennet:** Videre var vi i Håkonshallen under Birkebeinerrennet i mars med utdeling av blader og profileringsutstyr.
- **Sentrumsløpet og Bergen City Marathon:** I april hadde vi profileringsutstyr under Sentrumsløpet og Bergen City Marathon med bladutdelere og profileringsmateriell. For arrangementet i Bergen var spesialutgaven i papir mens det var digital utgave for Sentrumsløpet.
- **Fornebuløpet, Bergen Fjellmaraton og Birkebeinerløpet:** I juni gikk turen til Fornebuløpet (Unity Arena) og Bergen Fjellmaraton. Vi avsluttet i Håkons Hall før sommerferien under Birkebeinerløpet med utdeling av blader og profileringsutstyr.
- **Birkebeinerrittet:** I august var vi igjen tilbake i Håkons Hall med profileringsutstyr og bladutdelere under Birkebeinerrittet.
- **Trondheim Maraton, Knarvikmila og Drammen halvmaraton:** I september var vi på plass med stand under Trondheim Maraton. Samme helgen hadde vi bladutdeling og profileringsutstyr i Nordhordlandshallen og i Drammenshallen (delte standplass med ZoocaSport for å fremme ny medlemsfordel).
- **Bergen City Milen og Stoltzekleiven Opp:** Videre i september hadde vi bladutdeling og profileringsutstyr under Bergen City Milen og Stoltzekleiven Opp.
- **Hytteplanmila og Jessheim vintermaraton:** I oktober var vi på plass under Hytteplanmila, og vi hadde også stand under Jessheim Vintermaraton i november.

Arne Kalvik har vervet 42 medlemmer på arrangementene i Bergen. I tillegg har Trond Hansen vervet 56 medlemmer i Oslo og omegn. Det gunstige er å ha en god medlemsverver på de mindre arrangementene med et eget messetilbud, men utdeling av blader bør også sees som en service og markedsføring. De som benytter seg av messetilbudet blir medlemmer «der og da». Ett gratis blad kan i tillegg være det som skal til for å bli medlem i etterkant av arrangementet.

Andre arrangement hvor Kondis har vært til stede på:

Under **Kondisløpets Global Running Day** i juni hadde Kondistreninga Elverum med Rolf Bakken i førersetet et eget opplegg med profileringsutstyr og bladutdeling. Alle inntektene gikk til ALS Norge. Lasse Rypdal i **Kollentrappa Opp** lånte blad-stativ inkl. blader og profileringsutstyr i juni. **Kondistreninga Kongsberg** v/Connie Schneider hadde egen stand i anledning Kongsberg Agenda i juni.

Videre ble det sendt 300 blader til **Mandalsmaraton** i august for utdeling i tilknytning startnummerutdeling.

Det ble sendt 300 blader til **UiA-løpet** i oktober for utdeling i tilknytning startnummerutdeling. UiA-løpet er et årlig løp hvor hele overskuddet går til TV-aksjonen.

Tillegg var vi i november godt representert/synlig under **Bislett 24 timers** med profileringsutstyr og bladstativ. Kondis hadde da ingen bladutdeler eller medlemsverver til stede, men det var arrangøren (Olav Engen) som ordnet dette.

Tabellen nedenfor viser hvor mange innmeldinger vi har hatt via skjemaene på Kondis.no i 2024, og hvilken type medlemskap de har valgt. Hele 68 prosent av de som meldte seg inn i fjor tegnet medlemskap med kun digital tilgang til Kondis.no.

58 prosent tegnet løpende månedlig medlemskap. Dette er medlemskap som koster kun ti kroner den første måneden. Deretter koster det 54 kroner for kun digital tilgang og 64 kroner om de også ønsker å få tilsendt bladet.

Tall per 14. august 2024 viser at totalt 1095 personer hadde tegnet månedlig medlemskap etter at det ble innført de siste dagene i januar 2023. Av disse hadde 271 meldt seg ut. De som meldte seg ut, var medlemmer i 109 dager i gjennomsnitt.

	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli
Antall innmeldte (antall)	107	141	164	268	236	209	191
Digitalt (prosent)	61	66	63	71	72	78	69
Digitalt + blad (prosent)	39	34	36	29	28	22	31
Månedlig (prosent)	47	50	48	53	58	67	59
Ut 2024 (prosent)	36	30	32	26	22	4	
Ut 2025 (prosent)	18	19	20	21	20	17	18
Ut 2026 (prosent)						12	23
Plussinnhold (prosent)	40	53	42	47	53	54	27
Antall utmeldte (antall)	328	66	252	41	22	63	17
	August	Septemb	Oktober	Novembe	Desembe	Totalt (antall)	
Antall innmeldte (antall)	242	266	179	99		2102	
Digitalt (prosent)	67	73	59	58		1433	
Digitalt + blad (prosent)	33	27	41	42		668	
Månedlig (prosent)	58	70	61	57		1223	
Ut 2024 (prosent)	0	0		0		264	
Ut 2025 (prosent)	21	15	23	23		408	
Ut 2026 (prosent)	21	14	16	20		206	
Plussinnhold (prosent)	33	49	37	37		919	
Antall utmeldte (antall)	74	39	96	69		1067	

3 Møtevirksomhet

Styret har hatt seks ordinære styremøter i styreperioden fra landsmøtet i 2024 til landsmøtet i 2025 i tillegg til et strategiseminar sammen med de ansatte. Redaksjonskomiteen for magasinet Kondis har hatt et møte i forbindelse med hvert av de ordinære sju utgivelsene, mens nettredaksjonen har hatt fire planleggingsmøter i 2024, og flere oppfølgingsmøter i forbindelse med nytt design på Kondis.no. Maraton- og Statistikkutvalgene har kommunisert ved behov.

4 Økonomi og organisatoriske forhold

Hvert månedsregnskap har vært gjennomgått i styremøtene og blitt sendt kontrollkomiteen til orientering. Det har blitt laget regelmessige prognoser gjennom året som viser hvordan vi har forventet at utviklingen i økonomien skulle bli.

Kondis fikk i 2024 et årsresultat på -99.349 kroner mot et budsjett på 5.579 kroner. Avviket skyldes reduserte annonseinntekter i forhold til budsjett, mindre inntekter fra grasrotandelen og reiser, økte kostnader til Kondisløpet, lønn, datakostnader og reiser.

Annonseinntekter

Annonseinntektene endte på 2.020.525 kroner mot et budsjett på 2.110.000. Det største negative avviket har vært på programmatisk annonser, mens det har vært en økning i salget av rubrikkannonser fra Edda Presse, og på annonseinntekter til bladet.

Medlemsinntekter

Medlemsinntektene endte på 6.770.646 kroner mot et budsjett på 6.721.410 kroner. I 2023 hadde vi 6.484.572 kroner i medlemsinntekter.

I salget av medlemskap er det inkludert inntekter fra salg av gavekort fra Löplabbet som sendes ut til de som kjøper to-årlig medlemskap. Om en korrigerer for disse inntektene, som er kostnadsført på konto 6105, kommer en fram til at medlemsinntektene i 2024 var på 6.402.149 kroner mot 6.067.015 kroner året før.

Hovedforfallet på medlemskontingenten for 2025 var i desember. Innbetalingene vil bli inntektsført fordelt over hele 2025 etter hvert som vi gir ut en utgivelse. Disse forskuddsbetalingene er ført under gjeld i balansen, konto 2900 forskuddsbetalt Mediaconnect AS, og utgjorde 5.384.681 kroner i 2023, mens det er økt til 5.812.058 kroner i 2024.

Kondis har 11.731 medlemmer per 31. desember 2024. Dette er en økning på 304 medlemmer i forhold til 2023.

Andre inntekter

Andre inntekter endte på 939.046 kroner mot et budsjett på 1.057.484 kroner. Avviket skyldes i hovedsak mindre inntekter fra grasrotandelen og provisjonsinntekter på reiser.

Vareforbruk Kondis (bladet)

Kostnadene til produksjonen av bladet endte på 1.682.287 kroner mot et budsjett på 1.694.500 kroner.

Vareforbruk Kondis.no

Kostnadene for drifta av Kondis.no endte på 429.922 kroner mot et budsjett på 475.000 kroner. Avviket skyldes lavere forbruk på alle kontoene.

Vareforbruk Kondisbutikken

Kondisbutikken ble avvirket i 2023, men vi fikk en forsinket faktura på salgskostnader i 2024 på 745 kroner.

Diverse varekostnader

Vi fikk 225.837 kroner i diverse varekostnader i 2024 mot et budsjett på 144.000 kroner. Årsaken til avviket skyldes at vi har fått flere byteavtaler på premier til Kondisløpet som ikke var budsjettert i sin helhet på kostnadssiden. Disse blir kostnadsført på konto 6570 og inntektsført på annonsesalg. Det er byteavtaler hvor vi bytter premier mot annonser. Vi hadde 111.500 kroner i byteavtaler på premier til Kondisløpet.

Lønnskostnader

Kondis hadde 4.967.601 kroner i lønnskostnader mot et budsjett på 4.902.025 kroner. Årsaken til overforbruket er at vi brukte noe mer på eksterne medarbeidere enn året før.

Avskrivninger

Avskrivningene for 2024 endte på 58.420 kroner mot et budsjett på 63.000 kroner.

Markedsføring

Kondis hadde markedsføringskostnader på 819.755 kroner mot et budsjett på 810.000 kroner. Det ble brukt noe mindre på gavekort og mer på stands enn budsjettet.

Andre kostnader

Kondis har hatt andre kostnader på 1.863.731 kroner mot et budsjett på 1.794.790 kroner.

Overforbruket skyldes i hovedsak økt forbruk på datakostnader (53.166 kroner) og reiser (57.511 kroner). Overforbruket på reiser skyldes to «bli kjent»-turer til Spania i forbindelse med Kondisturene vi skal arrangere i 2025. Vi har også hatt et overforbruk på utvalgsmøter (45.026 kroner), som skyldes at kostnadene til reise og overnatting ble høyere enn forventet når møtet ble gjort til et én-dags møte.

Drift av medlemssystem ble 84.539 kroner rimeligere. Dette skyldes mest sannsynlig færre e-poster og telefoner til medlemsservice. Vi betaler en fast pris for dataløsningen, og en variabel pris på kundeservicedelen. Denne er knyttet til antall telefoner, e-poster og fakturaer som er sendt ut.

Driftsresultatet endte opp på -318.081 kroner som er 312.502 kroner dårligere enn budsjettet.

Vi hadde finansinntekter på 218.732 kroner. Dette er 77.563 kroner mer enn i 2023. Det var ikke budsjettet for dette.

Inntekter fra Grasrotmidlene har vært som følger:

Kondis Region Nord:	16.529 kroner (32 spillere, opp 5 fra 2022)
Kondis Region Øst:	29.714 kroner (91 spillere, opp 3 fra 2022)
Kondis Region SørVest:	5.432 kroner (23 spillere, opp 2 fra 2022)

Inntektene fra Grasrotmidlene har blitt brukt til å støtte medlemsmøter for Kondistreningene, og til innkjøp av premier til lokale arrangementer i Kondistreningene. Både Kondis Region Nord og Kondis Region Øst har hatt reduserte inntekter fra grasrotandelen i 2024 i forhold til året før.

Sentrale risikoer og usikkerhetsfaktorer

De sentrale risikoene og usikkerhetsfaktorene for Kondis er annonsesalget og medlemsinntektene. Det har vært en jevn nedgang i medlemstallet fra 2014 til 2019. I 2020 opplevde vi for første gang på seks år en økning i medlemstallet. Denne fortsatte i 2021 og 2022, for så å gå ned igjen i 2023. I 2024 gikk vi igjen opp i medlemstall.

Annonsemarkedet er i stadig endring noe som kreves at Kondis hele tida må utvikle seg og tilpasse seg ny teknologi og krav fra kundene. Vi ser at sosiale medier blir brukt i større grad til å markedsføre idrettsarrangementer istedenfor å annonsere på Kondis.no eller i bladet.

Finansiell risiko

Det er ikke noen finansiell risiko. Kondis har god likviditet.

Utviklingsaktiviteter

- Vi inngikk i 2023 avtale med Custompublish om utvikling av ny medlemsapp etter at de som utviklet den forrige trakk seg ut. Da Custompublish ble oppkjøpt av Sitevision i 2024, trakk de seg fra avtalen.
- Vi har i 2024 foretatt et redesign av Kondis.no. Dette for å rydde opp på siden og gjøre den mer interessant for nåværende og nye medlemmer.
- Vi har i 2024 vært i forhandlinger med Sesamy om nytt medlemssystem. Det ble skrevet avtale om dette i januar 2025.

Sesamy er en profesjonell aktør som retter seg mot mediebedrifter og medlemsorganisasjoner. De har kommet godt i gang i Sverige og er nå på full fart inn på det norske markedet med kunder som Medier 24 og Parc Fermé.

Vi endrer oss med tiden. Digitalt medlemskap er en del av dette. Vi har hatt en svært positiv respons på både digitalt medlemskap og månedlige medlemskap. Gjennom avtalen med Sesamy vil vi kunne bli enda mer profesjonelle i vårt møte med egne medlemmer og nye potensielle medlemmer.

Fortsatt drift

Årsregnskapet for 2024 er satt opp under forutsetning av fortsatt drift. Det bekreftes herved at forutsetningene for fortsatt drift er til stede.

5 Medlemsbladet KONDIS

Ansvarlig redaktør: Marianne Røhme

Redaktør: Runar Gilberg

Terminlisteredaktør: Bjørn Johannessen

Journalister: Arne Dag Myking og Tom-Arild Hansen

Redaksjonskomiteen: Runar Gilberg, Else Husa, Sven Kilander, Bjørn Johannessen, Marianne Røhme, Arne Dag Myking, Tom-Arild Hansen og Christina Forstrønen Bruarøy.

Kondis kom ut med 9 nummer i 2024. Kondis nr 3 og 4, og videre nr 8 og 9 ble samdistribuert til våre medlemmer.

I tillegg til disse ni utgivelsene, ga vi også ut en spesialutgave for Sentrumsløpet, Bergen City Marathon/Bergen Fjellmaraton/Bergen Milen og Holmenkollmarsjen.

Løping er fortsatt det som er best dekket i Kondis. Det er også god dekning av turrenn/langrenn og multisport, mens det har vært mindre sykkelstoff.

6 Kondis.no

Ansvarlig redaktør: Marianne Røhme

Redaktør: Runar Gilberg.

Redaksjonssekretær: Tom-Arild Hansen

Ansatte journalister: Arne Dag Myking og Bjørn Johannessen (redaktør for terminlista)

Redaksjonskomiteen: Runar Gilberg, Tom-Arild Hansen, Arne Dag Myking, Bjørn Johannessen, Rolf Bakken, Veronika Ask Stuksrud og Marianne Røhme

Antall medarbeidere for kondis.no har vært 32 stk. I tillegg publiserer ansatte i Kondis saker på kondis.no. De frivillige er spredt over hele landet.

Kondis dekket en rekke arrangementer, publiserte treningssaker, kommentarer og analysesaker, og saker fra medlemsbladet på Kondis.no. Her finner også medlemmene en digital versjon av medlemsbladet.

Besøkstall

Antall unike besøkende (sidevisninger) i 2024 var 1.191.588. Dette var en reduksjon på 12,00 % fra 2023.

Utviklingen i antall unike besøkende (sidevisninger) til fronten på Kondis.no de siste årene:

2024: 1.191.588	-12,00 %
2023: 1.354.130	- 3,90 %
2022: 1.409.144	+ 36,91 %
2021: 1.029.230	+ 17,72 %
2020: 874.313	+ 9,87 %
2019: 795.780	+ 31,85 %
2018: 603.539	+ 21,57 %
2017: 496.426	- 17,17 %
2016: 599.339	- 2,11 %
2015: 612.280	+ 0,06 %
2014: 611.900	+ 13,04 %
2013: 541.319	+ 10,73 %
2012: 488.846	+ 6,53 %
2011: 458.862	+ 33,43 %

Totalt antall sidevisninger i 2024 var 4.249.110. Dette er en reduksjon på 2,08 prosent i forhold til året før.

Utviklingen i totalt antall sidevisninger de siste årene:

2024: 4.249.110	- 2,08 %
2023: 4.339.484	- 9,71 %
2022: 4.806.186	+ 12,05 %
2021: 4.289.225	+ 5,54 %
2020: 4.064.154	+ 3,62 %
2019: 3.922.113	+ 13,04 %
2018: 3.469.488	+ 11,68 %
2017: 3.106.574	- 10,48 %
2016: 3.479.084	- 11,70 %
2015: 3.937.823	- 4,45 %
2014: 4.121.393	+ 0,98 %
2013: 4.081.368	+ 0,95 %
2012: 4.042.732	-16,44 %
2011: 4.838.398	-18,61 %

Det kom 1,1 millioner nye brukere innom Kondis.no i 2024, mens 256.000 returnerte for minst et besøk til i løpet av året.

Sosiale medier

Kondis er aktivt til stede med egen side på Facebook, med Kondisno på Instagram og på TikTok.

Vår Facebookside hadde per 23. januar 2025: 21.456 følgere. Dette er 1728 flere enn på samme tid i fjor, og en framgang på 8,76 prosent fra i fjor.

Utviklingen i antall likere på Facebook:

2025:	21.456	+ 8,76 %
2024:	19.728	+ 6,12 %
2023:	18.590	+ 10,67 %
2022:	16.797	+ 5,82 %
2021:	15.873	+ 14,71 %
2020:	13.838	+ 18,36 %
2019:	11.691	+ 5,52 %
2018:	11.079	+ 16,05 %
2017:	9.547	+ 73,67 %
2016:	5.497	+ 27,65 %
2015:	4.306	+ 42,53 %
2014:	3.021	+ 82,00 %

Instagramkontoen kondisno hadde 10.948 følgere per 23. januar 2025. Dette er en økning på 449 følgere, og en framgang på 4,28 prosent fra 2024.

Utviklingen i antall følgere på Instagramkontoen:

2025:	10.948	+ 4,28 %
2024:	10.499	+ 3,18 %
2023:	10.175	+ 4,10 %
2022:	9.774	+ 4,53 %
2021:	9.350	+ 13,53 %
2020:	8.236	+ 28,68 %
2019:	6.400	+ 10,23 %
2018:	5.806	+ 33,07 %
2017:	4.363	+ 137,12%
2016:	1.840	+ 50,20 %
2015:	1.225	+ 29,08 %
2014:	949	+ 94,80 %

Kondis på Tik Tok:

Kondis har en konto på Tik Tok, men har ingen stor satsing mot kanalen.

7 **Kondistreninga**

Kondis hadde i året som gikk 25 Kondistreningsgrupper fra Risør i sør til Alta i nord. Disse ble ledet av totalt 76 trenere.

Det er Sol Haugen som har vært øverst ansvarlig og koordinator for alle treningsgruppene.

Kondistreninga hadde i oktober hovedansvaret for løpetreningene på en av Kondisukene på Kondis og Springtime sin treningsleir i Monte Gordo, Portugal. Her stilte vi med 9 egne trenere

Følgende aktiviteter har vært gjennomført i tillegg til de ukentlige treningene:

- **Kondistreninga Husnes:** Dette er en ny treningsgruppe som kom i gang i september. De har hatt fast treningstid mandager fram til juleferien. Det har vært varierende oppmøte med mellom fem og ti på hver trening. De har ikke kommet i gang igjen med utetrening pga. været, men tilbyr innetrening i form av sirkeltrening.

- **Kondistreninga Elverum** har i 2024 hatt 86 fellestreninger i 40 av årets 52 uker med 23 deltagere i snitt pr. uke. Trenere har vært Line Viola Hvammen, Christoffer Hvammen og Rolf Bakken.
- **Kondistreninga Elverum** arrangerte i 2024 to virtuelle karuseller, Kondiskuten på våren og Kondisreipen på høsten, begge over seks uker i tre forskjellige løyper. Rekordantallet 116 deltok i snitt gjennom sesongen.
- Kondistreninga Elverum har hatt følgende arrangementer i tillegg:
 - 30. januar arrangert vi en fagkveld med skadeforebygging som hovedtema for 30 deltagere i samarbeid med Kiropaktorhuset Elverum.
 - 20. mars arrangerte vi Kondisløpet 5 km for mars med 15 deltakere på en fellestrening for de to intervallgruppene.
 - Ca. 40 elverumsinger deltok på Grue Halvmaraton 1. mai, og Kondistreninga inviterte til after-run til selvkost på restaurant hjemme i Elverum med god oppslutning. (Ca. 15 deltakere)
 - 5. juni arrangerte vi vår lokale utgave av det virtuelle Kondisløpets Global Running Day med 28 voksne og 10-12 barn der Mona Hytjanstorp i ALS Norge stilte med egen stand.
 - 2. november arrangert vi det årlige Kondisløpet Elverum med 41 deltakere på 3, 5, 10 og 21 km.
- **Kondistreninga Gran** hadde tur og feiring av økt 500 inkludert 5-årsjubileum i januar 2024.
- **Kondistreninga Gran** har hatt gruppeturer til følgende løpsarrangementer: Viggeløpet, Glommaløpet, Branbukampan Opp, Birkebeinerløpet, Jessheim Vintermaraton, Kondisløpets romjulsmaraton, Kondisløpets Høydemetersanking, Kondisløpets kilometersanking.
- **Kondistreninga Gran** var på tur med Magne som guide i Lillomarka med felles lunsj på Lilloseter
- **Kondistreninga Gran** hadde med sju deltakere på Kondis sin treningsleir i Monte Gordo
- **Kondistreninga Gran** hadde løpetur med juleavslutning med lefse, gløgg og pepperkaker hos Karin og Jan-Erik.
- Tre personer fra **Kondistreninga Gran** var delegater på Kondis sitt landsmøte
- **Kondistreninga Risørløperne** har hatt treninger hver mandag og onsdag. Mandager er det sirkeltrening og rolig 5-kilometers løpetur, onsdager intervaller. I snitt møter 10-15 deltakere på treningene.
- **Kondistreninga Risørløperne** har arrangert Risørløpet, en 5- og 10-kilometer for voksne, og 1-kilometer for barn, med 49 deltakere og 50+ barn.
- **Kondistreninga Risørløperne** har arrangert Lars Lindstøls minneløp, som er en 5-kilometer sosial jogging den 16. oktober med 20 deltakere.
- **Kondistreninga Mjøndalen:** Hadde kurs med Löplabbet Drammen om løpeteknikk og tips til styrkeøvelser.
- **Kondistreninga Lillehammer:** Har gjennomført treninger på tirsdager gjennom hele året. Kun en liten pause i ferier og ved ett par anledninger hvor det var veldig kaldt. Antallet på trening har er vanligvis 8-12 stk. i sommerhalvåret og litt mindre noen vinterdager. Aldersspenn fra 16 til 65. Gruppen løper primært intervall. Økter og underlag varierer fra gang til gang.
- **Kondistreninga Ålesund:** Totalt har 915 personer vært med på treningene gjennom året. Det har vært to treninger i uka med rolig langtur på søndagene og intervaller på torsdager.
- **Kondistreninga Ålesund:** Har deltatt med å arrangere løpene Vårdilten, Eikenøsa Opp, Ålesund Maraton, Sommerløpene, Emblemsfjellet Opp, Blodslitet, Oktobermila, Vinterkarusellen og Nyttårsmaraton.
- **Kondistreninga Ålesund:** Fikk besøk av Marianne Røhme og Sol Haugen på en trening der Sol stod for ledelsen av treningen.
- **Kondistreninga Ålesund:** Feiret 5-årsjubileum med pizza og brus etter en fellestrening i juni.
- **Kondistreninga Ålesund:** Har skrevet avtale med Intersport Moa om 15 % rabatt på sko og utstyr.
- **Kondistreninga Bergen:** Har på kort tid blitt et av landets største Kondistreninger med 35-70 som møter opp på hver trening.

- **Kondistreningen Bergen:** Har gjennomført Kondisløpets 5-kilometer, Kondisløpets Global Running Day, sommerrebus med lokale og nasjonale oppgaver, juleferierebus, julinisseløp i juli og nisseløp i desember, Halloween fun run og Lucialøp.
- **Kondistreninga Kongsberg:** Kondistreninga Kongsberg har hatt sin årlige Kondisstand på Kongsberg Agenda. De har felles løping hver onsdag.
- **Kondistreninga Trondheim:** 5.mai: Felles sosial tur til København Maraton med mange deltakere fra Kondistreninga Trondheim!
5.juni: Felles løp på Global Running Day for ALS-saken, med salg av kake - vi samlet inn 12.750 kr!
30.aug-1.sept: Eget lag under Kreftforeningens "Stafett for Livet" - en 24 timers lagstafett
7.september: Eget telt ("Bartecamp") under Trondheim Maraton - et samlingspunkt for alle deltakere fra Kondistreninga Trondheim med gratis drikke, frukt og snacks dekket av Grasrotmidler
26.november: Markering av 6-årsjubileum med pizza dekket av Grasrotmidler etter en løpetur i Kondisløypa.
1-24.desember: Kondiskalenderen med daglige utfordringer og premielotteri.
26.desember: Tradisjonelle RomjulsKondis 2.juledag med løp i 1 km-runde ved Trondheim Torg.
På lokale løp oppfordrer vi i Kondistreninga Trondheim våre medlemmer til å løpe med den lettgjennkjennelige grønne bartetrøya, som gjør at vi enklere finner hverandre, heier på hverandre og møtes både før start og etter målgang til en hyggelig løpeprat.
Ellers deltar veldig mange deltakere fra Kondistreninga Trondheim på Festningen Parkrun hver lørdag, og gjester også andre Parkrun i Norge og utland. Ellers har Kondistreninga Trondheim hatt intervalltrening hver tirsdag gjennom hele 2024. Til og med på julaften.
- **Kondistreninga Oslo:** Treningsgruppa har hatt intervaller hver tirsdag, hver eneste uke i 2024 – på Sognsvann. Gruppen har et oppmøte på 25-30 hver gang. Deltakerantallet har økt i vinter i forhold til tidligere år. Kondistreninga Oslo hadde intervaller både på julaften og nyttårsaften. Flere av de som er med løper også en del løp utenom. Og vi hadde juleavslutning, med pizza og mye moro. De siste årene har 2 trenere kjørt øktene hver tirsdag. Og sånn blir det i 2025 også.

8 Komiteer og utvalg

Redaksjonskomiteen for bladet:

Runar Gilberg, Else Husa, Sven Kilander, Bjørn Johannessen, Marianne Røhme, Arne Dag Myking, Tom-Arild Hansen og Christina Forstrønen Bruarøy.

Redaksjonskomiteen Kondis.no:

Runar Gilberg, Tom-Arild Hansen, Arne Dag Myking, Bjørn Johannessen, Rolf Bakken, Veronika Ask Stuksrud og Marianne Røhme

Maratonutvalget:

Oddny Ringheim, Lars Christen Dørum, Turid Veggeland og Per Gunnar Alfheim.

Statistikkutvalget:

Rune Fossheim, Ger Van Graas, Runar Gilberg, Olav Engen, Tim Bennett, Kjell Vigestad og Marianne Røhme

9 Utmerkelser/statistikk

Årets langdistanseløpere år 2024:

Kvinner: Karoline Bjerkeli Grøvdal

Menn: Jakob Ingebrigtsen

Kvinner junior: Wilma Anna Bekkemoen Torbiörnsson
Menn junior: Andreas Fjeld Halvorsen
Kvinner veteran: Synøve Brox
Menn veteran: Ivar Andreas Sandø

Det er i 2024 ført statistikker for 3-, 5- og 10-kilometer, halvmaraton, maraton og flere distanser for ultraløp. Ger van Graas lagde statistikk for 3-, 5-, og 10-kilometer, Rune Fossheim har stått for statistikken for halvmaraton og maraton, mens Olav Engen har ført statistikkene for ultraløp. Statistikkene oppdateres løpende på kondis.no i løpet av året. Deler av statistikken ble publisert i et 24-siders bilag til Kondis nr. 1-2025.

Jon Hendens Minnepris ble tildelt Ninette Banoun for 2024.

10 Kondisturer

Vi hadde tre uker på treningsleir i Portugal med Springtime i 2023. Den ene uka var i mars, mens vi hadde to uker i oktober.

Den første uka i oktober var med Kondistrenere som ansvarlig for løpetreningene der nede, mens det var trenere fra Team Stockholm Marathon som var ansvarlig for de to andre ukene. Totalt var vi 49 deltakere i mars og 74 stykker til sammen på de to ukene i oktober (48 stk på Kondisuka med norske løpetrenere og 26 på TSM-uka).

11 Arbeidsmiljø

Nye regler rundt verneombud på arbeidsplassen, medførte at de ansatte i Kondis ble pliktig å velge en til å ta rollen som verneombud. Arne Dag Myking ble valgt. Han gjennomførte en vernerunde høsten 2024.

Styret oppfatter arbeidsmiljøet i Kondis for å være bra og velfungerende. Det har ikke vært rapportert noen alvorlige ulykker eller yrkesrelaterte sykdommer eller plager i 2024.

Kondis forurensar ikke eksternt miljø.

12 Løypemåling

Tim Bennett har vært ansvarlig for løypemålingen i Kondis i 2024. Han har vært den som har representert Kondis i kontakten med friidrettsforbundet. Han har videre fulgt opp Kondis sine løypemålere, og lagt til rette for at de har fått informasjon om aktuelle kurs for formell sertifisering.

13 Nye medlemsfordeler

Kondistreninga Ålesund inngikk i 2024 en avtale med Intersport Moa om 15% rabatt på sko og utstyr.

Kondis har inngått avtale med Behandlerverket om 15% rabatt på behandling i deres klinikker.

Våre medlemmer får 50% rabatt hos Studio Nor i Knarvik.

Videre har vi inngått avtale om 15% rabatt på kosttilskuddet Zooca Sport.

Oslo, 5. februar 2024

Tim Bennett
President

Bodil Brå Alsvik
Visepresident

Jonny Andersen
Styremedlem

Sol Haugen
Styremedlem

John Erik Lein
Styremedlem

Marianne Røhme
Daglig leder