



Sp.kl. Freidig – O-avdelingen
Årsmelding 2019
Forslag til årsmøtet 11.02.2020



1 ADMINISTRASJON

Tillitsverv (styremedlemmer er **uthevet**)

Leder: **Lars Owren**
Sekretær: **Stig Berge**
Kasserer: **Elvira Marie Bergheim**

Økonomiutvalg:

Leder: **Anders Waage**
Kasserer: Elvira Marie Bergheim
Klubbdrakter: Margot B. Lynum

Teknisk utvalg:

Leder: **Andreas Sylte**
Arrangementskoord.: Jon Holstad
Materialforvalter: Heidi Midtun
Utvalgsmedlem: Helge Rustad
Utvalgsmedlem: Geir Owren
Utvalgsmedlem: Pål Kittilsen

Kartutvalg:

Leder: **Tore Angell-Petersen**
Kartforvalter: Kjetil Ulven
VDG-kontakt: Stig Berge

Tur-o-utvalg:

Leder: **Rune M. Holt**
Utvalgsmedlem: Arild Heggset
Utvalgsmedlem: Maj-Lisbet Rønning
Utvalgsmedlem: Hilde Kath. Overvik
Utvalgsmedlem: Svein Terje Kolstad
Ass. medlem: Tore Angell-Petersen
Ass. medlem: Stig Berge

Sportslig utvalg:

Leder: **Tomas Eidsmo**
Ansv. Rekrutt (8-12): Marit Albinson
Trener 8 år: Olle Malmring
Trener 9 år: Erik Aalde
Trener 10 år: Vegard Grønli
Trener 11 år: Ingerid Reinertsen
Trener 12 år: Stig Folgerø
Ansv. Ungd. (13-16): Pål Kittilsen
Trener: Mari Angell-Petersen
Trener: Gro S. Eidsmo
Trener: Heidi Arnesen
Trener: Johan Ivarsson
Ansv. RETT-I (17-): Hanne Sandstad
Trener: Tomas Eidsmo
Trener: Bjørnar Lynum
Skogslek (-7): Trond Sletner
UK: Vegard Grønli
Johan Ivarsson
Gro S. Eidsmo

Miljøutvalg:

Leder: **Trude Forsbak**

WWW-redaktør: Grete Berge Owren

Valgkomité:

Medlem: Simon Lund Eikrem
Medlem: Ingrid Reinertsen
Medlem: Knut Arild Knutsen

Styret

Alle verv er på frivillig basis uten noen form for honorar. Det er avholdt 5 styremøter siden forrige årsmøte. Løpende saker har i stor grad vært behandlet via uformelle møter og e-post.

Representasjon

Tillitsverv O-forbundet: Geir Willumsen (medlem av parautvalg).

Tillitsverv O-kretsen: Jacob Hygen (nestleder i kretsstyret), Tomas Eidsmo (medlem av toppidrettsutvalget), Gro Eidsmo (leder av hovedløpsprosjektet), Pål Kittelsen (medlem av hovedløpsprosjektet), Sturla Sæther (leder av valgkomiteen).

Repr. O-kretsens ting: Rune M. Holt, Tomas Eidsmo og Stig Berge.

2 ÅRET SOM GIKK – OVERSIKT OVER AKTIVITETEN

Avdelingen hadde ved siste årsskifte 415 medlemmer, en økning på 14 fra året før. Den største økningen ser vi blant jentene i årsgruppa 6 – 12 år. Kjønnfordelingen er praktisk talt uendret, 178 damer og 237 herrer. Den aldersmessige fordelingen er:

Alder	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Totalt
Menn	10	46	53	14	114	237
Kvinner	6	43	29	8	92	178
Totalt	16	89	82	22	206	415

Samlet sett har kostnadene knyttet til deltakelse på arrangement holdt seg stabil siden i fjor. Det kan tolkes som at aktiviteten målt i antall starter er rimelig konstant. Kostnader knyttet til deltagelse på turer og samlinger har vært lavere enn forventet. I Eventor hadde vi 2865 registrerte starter. Dette gjelder individuelle starter registrert i Norske Eventor. I tillegg løp vi mange stafetter, samt flere løp i utlandet, blant annet under Oringen og på Østersundsamling.

Vi legger i Freidig betydelig vekt på å ha en sosial profil når vi deltar på større arrangement. Særlig viktig for ungdomsgruppa er Tiomila, Hovedløpet med O-landsleir, helgesamling i Østersund, samt lokale treningssamlinger. Særlig gledelig var det i 2019 at vi hadde rekordhøye 23 deltakere på Hovedløpet. På Tiomila i 2019 stilte vi også en tallrik tropp med 5 lag i ungdomskonkurransen, og to lag i hver av seniorklassene. Årets fellestur gikk til Pinseløpene på Hamar, hvor vi hadde 32 deltakere. Midt-Norsk Mesterskap gikk i år i Stjørdal, hvor vi på langdistansen hadde hele 90 løpere med fra Freidig. Det er også gledelig å følge den imponerende utviklingen i klubbens junior- og seniorgruppe. I 2019 hadde vi flere topplasseringer i både NM og Norgescup.

3 ØKONOMI OG REGNSKAP

O-avdelingens økonomiutvalg har ansvar for økonomistyringen i avdelingen, herunder budsjett, regnskap, inntektsgivende tiltak og organisering av klubbdrakter. Utvalget består av fire medlemmer, hvorav kasserer er ett av medlemmene.

Økonomisk har 2019 gått som budsjettet. Aktiviteten har vært omtrent som planlagt. I tillegg fikk vi flere inntekter på grasrotandel og dugnad.

Driftsregnskapet ble budsjettert med et underskudd på 206 000, og resultatet gikk i null, så mye bedre enn ventet. Det er følgende å bemerke til regnskapet:

- Høyere dugnadsinntekter enn i fjor for Tordenskiold-løpet.
- Avdelingen hadde lavere reiseutgifter til løp og samlinger enn budsjettert.
- Totalt var utgiftene 183 000 lavere enn budsjettert.

De største inntektspostene i regnskapet er

- Salgsinntekter med tur-orientering i spissen har bidratt med 430 000.
- Grasrotandel og bingo har bidratt med 230 000, som er 90 000 mer enn budsjettert.
- Momskompensasjon og lokale aktivitetsmidler (LAM) økte også noe, til nesten 200 000.
- Totalt var inntektene 20 000 høyere enn budsjettert.

I 2018 har vi hatt to kontrakter med henholdsvis PwC og Vianova, tilsammen kr 25 000.

Sponsormarkedet er vanskelig, og det er svært vanskelig å skaffe eksterne sponsorer som ikke har en tilknytning til Freidig orientering. Det ble sendt ut brev til alle medlemmer i høst. Det kom ett positivt svar, men for å komme helt i mål måtte vi også vinne en loddtrekning som vi dessverre ikke gjorde. Det kan gjøres en ny runde med forespørsel i 2020.

4 TEKNISK UTVALG

Egne arrangement

O-avdelingen har i 2019 stått som arrangør av 7 løpsarrangement. Det er fortsatt litt krevende å få personer til å ta roller som hovedfunksjonærer, men gledelig mange som trofast og ivrig stiller opp som arrangører når vi ber om det. En stor takk til alle dere som har stilt opp og bidratt til gjennomføringen av arrangementene.

Dato	Arrangement	Sted	Løpsleder/ Ansvarlig	Løypelegger	Delt.
14/5	Tordenskioldløpet	Lade	Jens Even Storhov	Ansv. O-avd: Helge Rustad og Andreas Sylte	1253
18/5	Freidigstafetten	Trolla	Mona H Sæther	Oscar Lyngen Oskar Spets Storhov	220
29/5	Ungdomsløp	Fjellsetra	Grete Berge Owren	Simen Spets Storhov Vegard Kittilsen Håkon Holstad	248
5/6	Klubbmesterskap	Tømmerdals- torget	Stig Berge	Knut Lillealtn	95
22/6	Oppdal 2-dagers	Oppdal	Vegard Grønli	Johan Ivarsson	219
23/6	Oppdal 2-dagers	Oppdal	Vegard Grønli	Johan Ivarsson	202
29/9	Jaktprøven	Granåsen	Bjørnar Lynum	Johan Ivarsson	51

I Freidigmålestokk har det vært et relativt rolig arrangementsår. Vi forsøkte oss med en nyvinning i år, Oppdal 2-dagers. Dette skulle være et løp i godt terreng og med gode løyper, men der vi forsøkte å forenkle den øvrige delen av arrangementet mest mulig. Vi var spent på hvordan dette ville bli mottatt av løperne, og ble gledelig overrasket av deltagerantallet. Det er tydelig at mange liker seg i Oppdalsterreng, og satte pris på at vi tilbød løp her også i år.

Videre har vi forsøkt oss på en ny variant for Jaktprøven etter at vi har opplevd dalende deltagelse over flere år. Årets Jaktprøven ble arrangert som poeng-O, der alle konkurrerte med alle gjennom et handicapsystem som skulle gi jevnest mulig konkurranse. Vi hadde håpt på flere deltagere, og satser på økning neste år. I tillegg til de nevnte løpene arrangerte vi i år et Ungdomsløp, Freidigstafetten, Klubbmesterskap samt en betydelig andel av Tordenskioldløpet. Jens Even Storhov tok også dette året ansvaret som sjef for Tordenskioldløpet på tvers av avdelingene i Freidig, mens Helge Rustad og Andreas Sylte har hatt ansvaret for O-avdelingen sin del av arrangementet og også sittet i hovedkomiteen. Pål Kittilsen og Helge Rustad har tatt de tyngste løftene innenfor tidtaking og drift/vedlikehold/utvikling av vårt tidtakings- og IT-utstyr, og de driver parallelt med forberedelser til NM-uka i 2021 gjennom test av utstyr og utvikling av eksisterende og ny programvare.

Teknisk utstyr

Kun mindre innkjøp av forbruksmateriell til arrangementene våre i år, og ikke oppdatering av EKT-utstyr. Vi forventer at det vil bli behov fram mot NM, og har utsatt investeringer til behovet under NM er klart. Vi mottok også i 2019 støtte fra kommunen til kjøp av utstyr til drift/aktivitet. Disse midlene ble i 2019 benyttet til kjøp av to nettbrett til tidtaking/registrering/treninger og nye postskjermer.

Annet

Oppfordrer fortsatt de som har ideer til forbedringer av innhold og layout på våre websider til å ta kontakt!

5 SPORTSLIG AKTIVITET OG INNSATS

2019 ble et nytt meget aktivt år for o-avdelingen i Freidig.

Freidig fortsatte den sportslige fremgangen i 2019 og var Norges største juniorklubb på en rekke løp i sesongen som gikk. Vegard Kittilsen tok to individuelle NM-gull, på NM-ultralang og på NM-langdistanse. Vegard representerte også Norge på EYOC i Hviterussland på våren og på JEC i Frankrike på høsten.

Våre løpere leverte også flere gode stafettprestasjoner i løpet av sesongen. Best plasseringer fikk vi under NM junior stafett hvor jentene plasserte seg på en sterk femteplass med to ungdommer på laget og guttene ble nummer seks med andrelaget etter at førstelaget dessverre ble disket fra en topplassering. På seniorsiden ble det gode resultater på NM sprintstafett hvor førstelaget ble nummer 9 og andrelaget nummer 16. På senior-NM havnet herrelaget på en sterk 9. plass.

Årets sportslige høydepunkter som bør trekkes fram spesielt er:

- NM seniorklasser
 - 7. plass til Håvard Sandstad Eidsmo, NM natt
 - 9. plass, NM sprintstafett
 - 9. plass, NM stafett for herrer
 - 9. plass til Mattis Holt, NM knockoutsprint
 - 10. plass til Håvard Sandstad Eidsmo, NM mellomdistanse
 - 11. plass til Mari Angell-Petersen, NM ultralang
 - 14. plass til Mattis Holt, NM Sprint
- NM juniorklasser
 - 1. plass til Vegard Kittilsen, H17-18, NM ultralang
 - 1. plass til Vegard Kittilsen, H17-18, NM langdistanse

- 2. plass til Mikkel Holt, H17-18, NM sprint
 - 2. plass til Vegard Kittilsen, H17-18, NM natt
 - 3. plass til Simen Spets Storhov, H17-18, NM sprint
 - 4. plass til Oskar Spets Storhov, H19-20, NM sprint
 - 4. plass til Oskar Spets Storhov, H19-20, NM mellomdistanse
 - 5. plass til Mats Eidsmo, H19-20, NM sprint
 - 6. plass til Mats Eidsmo, H19-20, NM knockoutsprint
 - 6. plass til Jonas Grønli, H17-18, NM knockoutsprint
 - 7. plass til Vera Melkild, D19-20, NM knockoutsprint
 - 5. plass til jentene i NM stafett
 - 6. plass til guttene i NM stafett
- Hovedløpet og O-Idol
 - 2. plass til Mari Eidsmo, D16, langdistanse
 - 2. plass til Kristoffer Strømdal Wik, H14, langdistanse
 - 3. plass til Mathea Spets Storhov, D15, langdistanse
 - 3. plass til Iver Dalsaune Thun, H15, sprint
 - 3. plass til Kristoffer Strømdal Wik, H14, sprint
 - 4. plass til Una Kittilsen, D14, sprint
 - 4. plass til Mathea Spets Storhov, D14, sprint
 - 4. plass til Mari Eidsmo i O-Idol
 - 5. plass til Ane Malene Kolstad i O-Idol

Vegard Kittilsen vant norgescupen sammenlagt i H17-18. I Norgescupen sammenlagt ble Håvard Sandstad Eidsmo nummer 6 i H21, i U23-cupen ble han nummer 5.

6 TRENING, INSTRUKSJON, SAMLINGER OG LØP

Klubbtreninger

Gjennom vinteren fra oktober til mars var o-avdelingens treningsopplegg fordelt på tre økter: Mandager løpetrening og styrke fra Nyborg skole, fredager intervall i Ranheimshallen og langtur på lørdager. Treningene var i hovedsak rettet mot aldersgruppen 13+.

Fra april til oktober har det vært arrangert treninger for gruppene rekrutt, ungdom og junior/senior. Rekruttene har hatt treninger på onsdager med BSK-hytta som utgangspunkt. Ungdommene og juniorene har gjennomført to treninger per uke. Mandager løpetrening og o-teknisk trening onsdager på forskjellige kart i og rundt Trondheim.

Tilbudet om skogslek for aldersgruppen 4-7 år har blitt videreført i 2019. Denne aktiviteten ble gjennomført i området rundt BSK-hytta samtidig med rekrutttreningene på onsdagene.

Se også under respektive gruppe om aktivitet, treninger og samlinger.

Skogslek (alder 4–7 år)

Skogslek er en aktivitet for barn i alderen fire til syv år. Ansvarlig har vært Trond Sletner. Treningene har blitt gjennomført samtidig som rekrutt-treningene ved BSK-hytta på onsdager. Fokuset på treningene har vært lek med innslag av diverse orienteringsmomenter. Vi har introdusert deltakerne i kartets farger og karttegn. Deltakerne blir gjennom aktivitetene i skog og mark vant med å bevege seg i skog og mark. Ved en del av treningene har vi gjennomført et opplegg med småtroll-løype.

Rekruttgruppa (8–12 år)

Vi har en fin gjeng med rekrutter som med stor iver har deltatt både på treninger og løp. Spesielt hyggelig er det at rekrutteringen blant de minste har vært god, og at det også har kommet til nye rekrutter i de eldre gruppene. Gruppen født 2008 har hele tiden vært liten, og mot slutten av sesongen slo vi denne gruppen sammen med 2009 på trening slik at barna skulle få et større miljø. Vår foreløpige vurdering er at dette har vært positivt både for begge årskullene.

Antall deltakere på rekrutt-treningene har økt fra i fjor. I 2019 har 89 barn (64 i 2018) mellom 8 og 12 år vært innom rekrutt-trening minst én gang. Enda mer gledelig er det at gjennomsnittlig antall deltakere på treningene har vært over 50, noe som er det høyeste siden 2015. Se tabell under for ytterligere statistikk.

Sesong	Antall unike løpere	Antall deltatt minst fire ganger på trening					Antall deltatt minst ett U-løp
		12 år	11 år	10 år	9 år	8 år	
2019	89	7	4	20	17	19	69
2018	64	12	14	5	20	17	93
2017	78	17	12	15	5	15	87
2016	93	14	19	18	15	9	75

Alle treninger har hatt utgangspunkt fra BSK-hytta klokka 18.00 på onsdager. Vi har arrangert 14 treninger inkludert klubbmesterskapet og Freidigs ungdomsløp. Barna har vært delt inn i grupper etter årsklasse, med én trener og én til to assistenter på hver gruppe. I tillegg har flere foreldre vært faste hjelpere. På klubbmesterskapet, som ble lagt til treningsdag, var 43 (40) deltakere rekrutter i alderen 0-12 år. Grete Berge Owren har tradisjonen tro gjennomført nybegynnerkurs for rekruttforeldrene over to kvelder i mai med god deltakelse.

Lavvoleiren ble i år arrangert i mai på Lavollen. Her deltok 40 (41) barn.

Høstsamling for 10-12 åringene var i år lagt til Oppdal med base på Skytterhuset. Her deltok 16 (17) barn og 5 (7) ledere/foreldre. Høstsamlinga for 10-12 år er en sosial samling, som i tillegg gir god mulighet for individuell o-teknisk oppfølging.

Totalt 69 ulike Freidig-rekrutter i alderen 0-12 år har gjennom sesongen deltatt på kretsens ungdomsløp. Vi arrangerte også i år et av våre ungdomsløp på treningsdag med 52 Freidig-rekrutter som deltagere. På ungdomsløp har vi fokus på å ta vare på og veilede rekrutter og foreldre. Å øke deltakelsen i ungdomsløp er et satsningsområde som vi har lyktes bra med, og spesielt hyggelig er det at deltakelsen i N-Åpen har vært økende gjennom sesongen.

Også i år hadde rekruttene ekstratilbudet «Postjakta». Dette er et tiltak for å få flere rekrutter ut i o-løypa også utenom treningsdagene. Med Postjakta ønsker vi også å involvere hele familien i o-aktivitet. Vi har brukt deler av Tur-o-opplegget i tillegg til at vi setter ut et nytt opplegg hver måned (mai, juni, august og september) i ulike nærterreng. Rekruttene som oppfyller kravet om et visst antall opplegg, blir premiert på sesongens avslutningskveld. Vi solgte i år rekordmange tur-o-konvolutter (30 stk.) og rekrutt-pakker med kompass og brikke (29 stk.). Rekruttene fikk en litt redusert pris på tur-o-konvoluttene og betalte 250 kr i stedet for 325 kr.

Det har de siste årene gått fint å skaffe nok trenere og assistenter. Flere foreldre som ikke har egen bakgrunn som o-løpere engasjerer seg, noe vi er svært glade for. Samtidig ønsker vi i enda større grad å engasjere flere foreldre, og særlig de som ikke selv har drevet aktivt med orientering. Videre er det svært gledelig at antallet barn i gjennomsnitt på hver trening er det høyeste siden 2015.

Ungdomsgruppa (13–16 år)

Generelt

Vi har en fin, inkluderende og aktiv gruppe ungdommer som trives godt med hverandre og med orientering som aktivitet. Totalt har 37 ungdommer vært innom minst en trening og av disse var 30 med på tre onsdagstreninger eller mer. Dette følger nedgangen vi har hatt de siste årene, se tabellen under. En stor andel av gruppa er aktivt med kretsløp og ungdomsløp. Vi hadde ny deltaker-rekord på Hovedløpet med 23 deltagere og var der også største klubb. I ungdomsløp har vi hatt 33 av de 37 unike løperne på minst ett løp i 2019.

År	Unike	Antall med minst 3 oppmøte					Tot ant	Ant mist	Ant
	løpere	13	14	15	16	Totalt	pers.økter	ett u-løp	på HL
2016	48	19	12	11	4	46	499		14
2017	47	11	12	10	8	41	394		20
2018	41	12	8	10	9	39	444	39	17
2019	37	6	10	7	7	30	336	33	23

Treninger

Gjennom vinteren var mandagstreningen på Nyborg og intervaller i Ranheimshallen basistilbudet til ungdomsgruppa. Oppmøte på mandager fra ungdomsgruppa lå på 10-20. Lars Halvorsen hadde ansvaret for styrketreningen på mandager. Det ble arrangert 3 mandager med knock-out sprint i nærområdet til Nyborg skole.

I 2019 ble det arrangert 16 (17) onsdagstreninger inkludert ungdomsløp, klubbmesterskap, og nattløp som trening. Klubbtreningene har vært gjennomført med fast oppmøte på Ferista for videre transport til ulike steder rundt om i Trondheim og omegn og en miks mellom sprintøkter, stafett-trening og «vanlig» o-teknikk. De fleste treningene har vært gjennomført sammen med junior-gruppa, men ungdomsgruppa har også hatt noen egne treninger med litt mer lekbetonte opplegg.

Trenere har vært Jørgen Tegdan, Mari Angell-Petersen, Gro Sandstad Eidsmo og Pål Kittilsen som leder for gruppa i tillegg. Gruppa har hatt god hjelp av en rekke hjelpe-trenere og assistenter: Heidi Arnesen, Johan Ivarsson, Randi Lillealtern, Jens Even Storhov, Svein Terje Kolstad, Tina Strømdal Wik, Lars Halvorsen, Ingvil Snøfugl, Margot B. Lylum, Lars Talgø-Kristiansen, Anthony Leroyer.

Treningssamlinger

Våre ungdommer har vært aktive og deltatt på en flere treningssamlinger både i klubb- og krets-regi. Kretsens Hovedløps-prosjekt (HL) har hatt tre kveldssamlinger gjennom vinteren med 11-22 Freidig-ungdommer på deltakerlista.

To 16-åringer deltok på "Team Rett I" sin påskesamling og 26 ungdommer deltok på kretsens HL samling på Oppdal i juni der Freidig var ansvarlig for planlegging og gjennomføring. Den tradisjonsrike Bjugn-samlingen ble avlyst i år da NM ultra gikk i samme område noen uker senere. Se oversikt over samlinger nedenfor.

Dato	Arr.	Sted	Antall	Ledere (ungdomsgruppa)
30.03-06.04	Freidig	Spania	2	Mari Angell-Petersen, Gro Eidsmo
21.06-23.06	Freidig	Oppdal	26	Gro Eidsmo, Pål Kittilsen, Mari Angell-Petersen, Jørgen Tegdan.

10-o-mila

Freidig stilte med 5 ungdomslag på 10-o-mila og hadde med 27 løpere (29 i 2018). Alle fem lag fullførte med hele laget godkjent. Lagene plasserte seg på plassene 41, 46, 109, 125, 193 av 284 startende.

Hovedløpet og O-landsleir i Tynset 2. –7. august

Freidig stilte med 23 deltagere og var største klubb på årets Hovedløp i Tynset. Langdistansen gikk i det fantastiske terrenget på Ripan som våre løpere taklet godt. Sprinten gikk i Tynset sentrum og ble vanskeligere og mer interessant enn man kunne forvente. Også det taklet våre ungdommer svært godt. Det ble tilsammen 5 medaljer til våre løpere!

På langdistansen lørdag tok Kristoffer Strømdal Wik sølv i H14, Mari Eidsmo sølv i D16 og Mathea Spets Storhov tok bronse i D15. Vi fikk topp 10 plasseringer ved Ane Malene Kolstad (8 i D16), Maria Strømdal Wik (9 i D14) og Una Kittilsen (10 i D14). Det ble premieplass til Vegard Lereim Storli, Vilde Talgø-Kristiansen, Tora Kittilsen, Iver Dalsaune Thun og Kasper Sæterhaug Knudsen.

Sprinten, søndag ga 2 medaljer til Freidig: Iver Dalsaune Thun fikk bronse i H15 og Kristoffer Strømdal Wik tok bronse i H14. Topp 10 plass ble det til Una Kittilsen (4, D14), Mathea Spets Storhov (4, D14), Mari Eidsmo (7, D16), Ane Malene Kolstad (8, D16), Lina Storler Snøfugl (9, D14), Anna Aurora Nolte (9, D16). I tillegg ble det premieplass til Maria Strømdal Wik, Tristan Halvorsen, Vegard Lereim Storli, Vemund Mølnvik, Emil Grønli og Solveig Nissen.

Under den avsluttende kretsstafetten løp Mari Eidsmo, Kasper Sæterhaug Knudsen og Iver Dalsaune Thun på STOKs førstelag som ble nummer 2.

Gro Sandstad Eidsmo, Mari Angell-Petersen og Pål Kittilsen var med som ledere for klubbens ungdommer under HL og OLL.

Kretstur til Östersund 14-16. september

Sesongen ble avsluttet med sosial kretstur til Östersund med en stor delegasjon fra Freidig. 21 (23) ungdommer var med på turen og de tok godt for seg av premieplassene på lørdagens individuelle løp. På søndagens stafett stilte Freidig tre jevne lag som alle dessverre ble disket for feilstempling. Johan Ivarsson, Lars Halvorsen og Jørgen Tegdan var med som ledere for klubbens ungdommer.

Øvrige sportslige høydepunkter

Årets O-idol ble arrangert som knock-out sprint av Verdal OK. Mari Eidsmo og Ane Malene Kolstad kom begge til finalen i D16 og fikk plasseringene 4 (Mari) og 5 (Ane Malene).

Det var god deltagelse under Midt-Norsk mesterskap arrangert av Stjørdals-Blink. Vår ungdommer tok 3 av 4 gull og 8 av 12 medaljer både på sprinten og på langdistansen. I Midt-Norsk stafett ble det sølv i jenteklassen og sølv og bronse i gutteklassen.

I ungdomsløpene tok Freidig 8 av 12 mulige topp 3 plasser sammenlagt i DH13-16.

Ingen tvil om at Freidig har dominert i ungdomsklassene i Trøndelag også i år.

Team Rett I (alder 17–25 år)

Generelt

Denne gruppen har i 2019 bestått av totalt 21 personer mer eller mindre aktive utøvere. 21 løperne har deltatt i NC løp/ NM i løpet av sesongen. Vi har hatt 16 aktive gutter og tre aktive jenter. Trenerne for denne gruppa har vært Tomas Eidsmo, Bjørnar Lynum og Hanne Sandstad (leder), disse trenerne har fordelt lederansvaret under samlinger, NC-løp og NM-arrangementene.

Av våre juniorer er det 14 som går/gikk på Heimdal videregående skole og har treningstilbud på dagtid tirsdager, torsdager og fredager. Resterende går på videregående skole, studerer ved NTNU eller er i jobb. Håvard løper fortsatt for Freidig når han konkurrerer i Norge og på alle NM-distansene.

Treninger

Vintertreninger:

Vi har som vanlig gjennomført vintertreninger på mandager sammen med resten av klubben. Her har oppmøtet som alltid vært bra. Fredager har det vært intervall i Ranheim friidrettshall.

Fredagstreningene er et samarbeid med de øvrige klubbene i kretsen og blir ledet av Terje Maroni som representerer kretsen. Det er lagt opp til langturer på lørdager gjennom hele vinteren. Det har vært bra oppmøte på fredagsintervallene, men litt mer variabelt på lørdager.

Sommertreninger:

Etter påske startet vi opp med o-tekniske treninger på onsdager. Disse treningene har vært felles for 13 år og oppover. Samordning av opplegg med ungdomsgruppa fungerer godt selv om gruppa har blitt stor. Treningene har vært variert både med tanke på terreng og o-tekniske moment. Oppmøte på disse treningene har dessverre også i denne sesongen vært noe lav for juniorgruppa, spesielt i høstsesongen. I tillegg til o-tekniske treninger har det vært faste mandagstreninger fra Ferista der vi har løpt rolig langtur.

Samlinger

Det ble også i år arrangert vintersamling i utlandet. I år var vi i Spania sør for Madrid. Vi bodde i San Martin. Vi var 18 utøvere fra Freidig og 6 ledere. I tillegg hadde vi med en løper fra Byåsen og en fra Trollelg. Terrenget som møtte oss var morsom, spennende og krevende. Det var ikke så store områder, men treningsutbytte var likevel stort. Treningene var varierte, og de ivrigste fikk med seg to nattøkter som forberedelse til TiO. Treningsutbyttet og den sosiale gevinsten på samlingen var som alltid stor. Vi hadde håpet på sommertemperaturer, og det fikk vi enkelte dager, men den siste dagen måtte vi flytte treningen til lavlandet pga snø.

Reiser og NC løp

Team Rett I har hatt fellesturer til alle Norges-Cup utenfor Trøndelag, sprint-NM i Oslo, NM-uka i Tønsberg. Det har vært med minst to ledere på alle NM og/eller Norgescup løp. I år var det heldigvis to NM-helger i Trøndelag noe som reduserte reisebelastningen noe. Men juniorløperne har likevel hatt 7 helger med reiseaktivitet utenfor Trøndelag i tillegg til TiO og Jukola.

Stafetter

Klubben stilte med to herrelag og ett damelag på Tiomila i år. 1. laget til herrene sprang seg inn til en fin 45. plass og 2. laget en god 106. plass. Damelaget ble nr 107. Vi stilte i år med to damelag og to herrelag på Jukola. Damene hadde satt opp et førstelag bestående av de unge lovende og 2. lag med veteraner. Det ble en jevn duell der veteranene ble nr 125 og 1. laget nr 136. Begge herrelagene ble disket.

Møter

Det er avholdt to forelesninger med fokus på trening og mentale forberedelser der Olympiatoppen Trondheim har holdt innlegg. Møtene har hatt sosial profil med servering av litt mat og drikke.

Sportslige høydepunkter

Resultatmessig har dette vært en fin sesong for våre juniorer og seniorer. Vegard Kittilsen har hatt en flott sesong med to NM gull og sammenlagtseier i Norgescupen i H17-18. Han fikk også representere Norge under EYOC i Hviterussland, der han løp seg inn til en solid 6. plass på langdistansen, og JEC i Frankrike på høsten.

I tillegg til Vegard som også fikk sølv på NM natt tok Mikkel Holt sølv på NM sprint og Simen Spets Storhov bronse på samme distanse.

Våre satsende seniorer, har også løpt gode løp. På NM knockoutsprint var Mattis best på 9. plass, Håvard leverte et solid løp under NM natt og ble nr 7.

Under jr NM stafett ble 1. laget disket mens de andre guttelagene leverte veldig gode løp og ble henholdsvis nr 6, 12, og 14 og 29. Jentelaget med to 16 åringer på laget løp inn til en imponerende 5. plass.

I Norgescupen sammenlagt hadde vi 3 løpere som var blant de 10 beste sammenlagt.

7 KART

Sprintkart og skolekart

Enkelte mindre egenoppdateringer er utført i Freidigs sprintkartbase, som dekker tettbebyggelsen vest for Nidelva fra Prinsensgt, gjennom Ila og Sverresborg til Kyvatnet.

Vanlige o-kart

På kartet over Leinstrandmarka er gjort enkelte mindre oppdateringer, det samme gjelder kartet Bymarka nord (Iladalen –Geitfjellet).

Et lite område vest for Holstdammen er synfart i høst, som ledd i nytegning av den nordligste delen av Freidigs område Bymarka nord.

Årets hovedprosjekt har vært nytegning av kartet vårt i Mostadmarka, med nytt lasergrunnlag. Kartet skal være ferdig til NM langdistanse og kvalik mellomdistanse i 2020. Bjørn Berger og Tore Angell-Petersen deler på jobben, som omfatter et område på 11 km². Kartet ble ferdig synfart i høst. Det er i hovedsak også tegnet, bare finishen gjenstår.

På kartene Gorsetsætra, Stortjønna, Garli øst og Gjevingåsen er det ikke gjort arbeid i 2019.

Spillemiddelsøknadene for kartene Stortjønna og Mostadmarka er fornyet, da de ikke fikk midler i 2019.

Turkart Bymarka

Arbeidet med distribusjon og salg av kartet er som vanlig utført av Freidig. Det er ikke utført nytrykk eller ajourføring av betydning.

Kr. 50 000 i årsutbytte er overført til hver av kart-eierne Freidig og NTNUI, pluss kr. 5000,- til Freidig for det løpende arbeidet med kartet.

Kartsalg

Til sammen er det solgt knapt 1900 o-kart i løpet av året, til en salgspris på ca. kr. 75 000. Det er over det dobbelt så mange som i 2018. Årsaken er at hele 8 ordinære bedriftsløp gikk på Freidig-kart, 3 nord i Bymarka, 3 i Leinstrandmarka og 2 i Dyrborgskogen (sprintkart).

I tillegg har 4 av NTNUs intern-løp gått på våre kart.

Av turkart Bymarka, som vi utgir sammen med NTNUI, er det i år levert 415 vinterkart og 950 sommerkart for salg, til sammen 1365 kart. Leveransen gir kr. 45 000 i inntekt for hvert av lagene. Det ble levert 770 færre kart enn i fjor, da det var ekstra godt salg, ca 600 færre enn et «normalår». Nedgangen er særlig stor for vinterkartet. Noe av årsaken antas å være at enkelte forhandlere tok inn så mange kart i fjor at de ikke trengte flere kart i år.

Diverse

Mangfoldiggjøring av o-kart. Kart til o-løp er i hovedsak trykt som 4-fargetrykk hos Fagtrykk AS. Kart til trening produseres på o-avdelingas fargeprinter.

Distribusjon er utført av Kjetil Ulven.

Grunneierkontakt (VDG) er ivaretatt av Stig Berge. Det har ikke vært spesielle problemer.

Kartlederen har i likhet med de siste år hatt ansvar for kobling av Freidig, NTNUI, Byåsen og Trollelgs kartområder i Bymarka, og utlegging av sømløs o-kartbase på o-kretsens Googledrive-område. Denne er åpen for bruk til trening og løp uavhengig av kart-grensene.

8 TURORIENTERING

Administrasjon

Medlemmer av Tur-O-utvalget har vært Arild Heggset, Svein Terje Kolstad, Hilde Kathrine Overvik, Maj-Lisbet Rønning og Rune M Holt (leder). Stig Berge har fungert som medlem av utvalget etter at han gikk av som O-gruppas leder i mars. Tore Angell-Petersen har bidratt med kart-teknisk assistanse. I tillegg har flere ildsjeler i klubben fortsatt hjulpet til med utsetting og innhenting av poster – samt mye annet.

Årets opplegg har vært:

1. Salg av Tur-O-konvolutter for Bymarka, som inneholdt 3 ordinære O-kart med i alt 105 avmerkede poster, pluss 3 kart for Mini-Tur-O med i alt 30 poster tilrettelagt for barn (og nybegynnere).
2. Salg av Tur-O-konvolutter for Oppdal med 2 O-kart med i alt 50 avmerkede poster, inkludert en mini-tur (10 poster) tilrettelagt for barn og nybegynnere.
3. Oppstart av salg i april 2019.
4. Nyhetsoppdateringer via Turblogg på turorientering.no, fra både brukere, utvalget og NOF. Freidig idrett.no ble benyttet til oppstart og ikke minst publisering av Adelskalenderen etter sesongslutt.
5. Tur-O på nett med turer og postplukk for nybegynnere og erfarne på de ordinære og Mini-Tur-O-kartene, samt en tilleggstur tilrettelagt for funksjonshemmede.
6. Nær-O trim 2019 er representert ved Mini-Tur-O.
7. Rekrutteringsutvalget videreførte et opplegg der Tur-O-konvolutter pluss ekstra kart ble brukt i treningsopplegget. De bidro også til salg av 30 Tur-O-konvolutter til rekruttforeldre.

Den internettbaserte løsningen på turorientering.no ser ut til å fange mange brukere og vil være en prioritert oppgave også neste år. 304 har registrert postbesøk på nett i 2019 (289 i 2018). Freidig er nr. 5 på NOF's Norgesranking for 2019 med 22938 klipp (ned fra 4. plass i 2018 med 21640 klipp). Vi registrerte det største konvoluttsalg i Trondheim noensinne (i alle fall så lenge vi har statistikk) med 730. Samtidig økte salget av turorientering for Oppdal til 79.

Kart og poster, Bymarka

Alle 4 kartene i den ordinære Tur-O-pakka var i særtrykk og fargekopi med målestokken 1:10000. De som ble brukt i år var: Geitfjellet, Bosbergheia og Leinstrandmarka. I tillegg var det 3 kart med i alt 30 Mini-Tur-O poster, fordelt ved Baklia, Klefstadhaugen og Smistad. Mini-Tur-O-kartene hadde målestokk 1:7500. Mini-Tur-O-postene telte med i total poengsum (30 av totalt 430 poeng). I tillegg kom en «grønn» tur ved Haukvatnet, tilrettelagt for rullestolbrukere og andre med funksjonshemming, som bare vare tilgjengelig for nedlasting fra nettet.

Som vanlig fikk vi mange positive tilbakemeldinger via blogg, fra turorienterere vi møtte i skogen, på kontrollkortene og ved overlevering av premier. Postene ser ut til å ha hatt variert, men fornuftig vanskelighetsgrad. I år var det flere som roste terrenget i nordvestre del av marka (Bosbergheia & Klefstadhaugen), områder som til dels var nye for Tur-O. Mini-Tur-O er stadig meget populært, både for barn, foreldre og besteforeldre.

Omsetning, Bymarka

Utsalgsprisen for konvoluttene var kr 325. Klubben solgte totalt **730** konvolutter av 2019-utgaven. 30 er internsalg i Freidig via Rekruttgruppa (se ovenfor). Som nevnt ovenfor, er dette det høyeste salgstallet vi har registrert.

Tallene er vist i tabellen nedenfor, sammen med salgstallene for de 4 salgsstedene (Shell Granåsen, Axel Bruun, Scushi sykkelforretning på Byåsen Butikksenter, Spar Kyvannet, og Hank Sport). Vi nevner spesielt IT-avdelingen ved NTNU som kjøpte til sammen 32 konvolutter.

	2019	2018	2017
Totalt antall solgte konvolutter	730	640	714
Shell Granåsen	190	191	193
Axel Bruun	209	203	249
Scushi Byåsen Butikksenter	135		
Norli Byåsen Butikksenter		141	140
Spar Kyvannet	45		
HankSport	55	34	43
Ulike bedrifter	32	40	32
Nettsalg	10	-	-
Direkte salg	54	31	57

I tillegg ble det lastet ned turer fra nett: Grønn tur ved Haukvatnet ble «vinneren» med 290 nedlastninger, mens mini-Tur-O ved Baklidammen nådde 281. Disse to turene var lagt ut gratis. De øvrige hadde langt færre nedlastninger.

Utmerkelser

Vi har mottatt 97 kontrollkort (92 i 2018, 98 i 2017) som er oppdatert i langtidsstatistikken. I tillegg var det 45 barn (46 i 2018, 43 i 2017) som ønsket diplom for gjennomført Mini Tur-O. De fleste av disse kjøpte også merker (29 gull, 0 sølv, 12 bronse). For ordinær Tur-O ble det i tillegg til utmerkelsene i tabellen nedenfor sendt ut 23 gull, 3 sølv og 4 bronsemerker. Som vanlig er det er

betydelig flere deltakere enn de som registrerer seg og etterspør premier ved sesongslutt: 304 er registrerte på nett.

Årspoeng	Utmerkelser	Registrert
100	Freidig vase, stor	2
	NOFs 30-årsplakett	3
75	NOFs gullplakett	1
50	NOFs sølvplakett	2
30	NOFs bronseplakett	3
10	Freidig vase, liten	2

Adelskalenderen toppes også etter årets sesong av Jan Grønbech, som har registrert deltakelse i 50 av de 52 sesongene. De 10 øverste på Adelskalenderen etter 2019 er:

		Antall år	Årspoeng
1	Grønbech Jan	50	148
2	Berg Sigmund	47	141
3	Tjeldflåt Asbjørn	43	129
4	Repvik Egil	43	127
5	Strande Kjell Atle	42	126
6	Schrøder Andreas	40	116
7	Olsen-Solberg Knut	38	114
8	Langrød Ola	35	105
9	Hofstad Arne	33	104
10	Furuholt Anne	35	102

Mer fullstendig liste er publisert på nettsida.

Turorientering, Oppdal

Freidig arrangerte O-festivalen 2017 i Oppdal, og lanserte i den sammenheng en Tur-Orienteringspakke for Oppdal. Freidig har fått støtte fra Gjensidigestiftelsen for å drifte opplegget i 2 prøvesesonger (2017 og 2018) og videreførte opplegget i 2019 på grunn av økende interesse. Tilbudet vil fortsette i 2020.

Tur-O pakken for Oppdal 2019 inneholdt 2 kart i målestokk 1:10000 (Stortjønna og Skytebanen) med i alt 50 poster. Inkludert var en «grønn tur» (barnevennlig, egnet for nybegynnere, og ikke spesielt fysisk krevende) med 10 poster. Utsalgsprisen var 150 kr pr konvolutt.

Vi hadde 3 salgssteder: InterSport og VPG i Oppdal sentrum, samt Axel Bruun (Trondheim). Registrerte salgstall hos disse er henholdsvis 42, 19, og 5. Til sammen ble det solgt 79 konvolutter (65 i 2018, 30 i 2017). På nett er det registrert 1304 klipp, noe som gir Tur-O Oppdal en 66. plass på Norgesrankingen (opp fra 70. plass i 2018 med 904 klipp).

Det har ikke vært praktisert premiering for Tur-O Oppdal, men det har vært anledning til å kjøpe deltakermerker. 4 gull og 2 bronsemerker er solgt.

Oppslutningen er altså økende, og tilbakemeldingene fra deltakerne er kjempepositive. Spesielt hyggelig var en hilsen fra en dame som hadde med to flyktningekvinner på tur-O – det ble kombinert kos med kart og kompass og norskopplæring.

Oppsummering

2019 ble et nytt godt turorienteringsår for Freidig. Antallet solgte konvolutter så vel som antall

registrerte postbesøk er større enn noen gang, både i Trondheim og i Oppdal. Dette gir oss bl.a. en 5. plass på Norgesrankingen for Bymarka-utgaven, men først og fremst en rekke glade mennesker på tur med kart og kompass i fantastisk trøndernatur!

Vi har et stort antall trofaste deltakere, samt et par-tre bedrifter som årvisst benytter vårt tilbud for sine ansatte. Via Mini-Tur-O og bruk i rekruttarbeidet, kommer det også nye deltakere med. Salget gir et solid bidrag til O-gruppas økonomi.

9 MILJØUTVALGET

Fellestur og reiser

Årets planlagte fellestur gikk til pinseløpene på Hamar/Løten. Grunnet liten oppslutning ble det ikke satt opp buss denne gangen, men det var felles overnatting. Ca. 35 aktive løpere deltok. Erfaringen er at fellesturen bør legges til løp som inngår i Norges-cup jr.

Mange Freidigløpere velger å dra på ferieløp, og i år deltok en stor Freidig-koloni på løp bl.a. i Sør-Frankrike.

Arrangement

Kafésalg under Tordenskiold ble tatt opp igjen, etter mange års pause. Det økonomiske resultatet ble pene 4 500 kr. Spesielt vaflene gikk fort unna.

Informasjonsspredning og internett

Freidigs hjemmeside er fortsatt en viktig kanal, både for informasjonsspredning og rapporter fra ulike aktiviteter. Her har Andreas Sylte gjort en stor jobb for å utvikle den nye siden, og få med «spesialfunksjonene» fra den gamle siden. Grete Berge Owren er vår web-redaktør og står for de fleste innleggene og bidrar til at nettsida er oppdatert med bilder og reportasjer.

Facebook dekker behovet for kjapp og oppdatert informasjon om treninger, samkjøring og konkurranser, og er dessuten en arena for korte diskusjoner og fine bilder av Freidigløpere både i skogen og på pallen. Det er både en åpen gruppe og en lukket gruppe til mer intern informasjon. De ulike aldersgruppene har i tillegg egne facebookportaler. En siste informasjonskilde er e-post, der ulike e-postlister dekker ulike behov.

Freidigsvømming

I løpet av vintersesongen har vi også i 2019-2020 leid Husebybadet 6 lørdagsettermiddager. Det blir benyttet av mange Freidigmedlemmer, både små og større barn som leker, og ungdommer og voksne som kan ta seg en svømmetur, spille ballspill, stupe eller bare være sosial i varmebassenget. Med mellom 20-40 deltakere er dette et flott tiltak! Styret holdt fast på at Freidigsvømmingen skulle være et gratis tilbud også for sesongen 2019-2020. Dette begrunnes med at tiltaket favner mange av våre medlemmer, utgiften er moderat, og vi har erfart at det er mye arbeid forbundet med å kreve inn de relativt små beløpene i egenandel.

10 KONKLUSJON

O-avdelingen har hatt nok et år med høy aktivitet i 2019. Store deler av virksomheten ligger på et stabilt og høyt nivå fra år til år, blant annet antall aktive, antall starter, omsetning og økonomisk resultat. Freidig er definitivt blant Norges største orienteringsklubber, og vi markerer oss både i toppen og bredden nasjonalt.

Det er gledelig å se at antall deltakere på trening og ungdomsløp holder seg stabilt høyt i alle treningsgruppene. Etter mange år med solid rekruttering kan vi være stolte over å være den klubben med flest deltakere på Hovedløpet med 23 løpere. Vi er også en av få klubber som hadde hele 5 lag med på Ungdomskavlen i 10Mila.

I Team Rett I har vi hatt nok et solid sportslig år. Vegard Kittilsen representerte Norge både på EYOC i Hviterussland og JEC i Frankrike. I EYOC imponerte han med en 6.plass på langdistansen. I Norge har Freidig satt preg på toppen av listen i mange mesterskap. Blant annet har vi i 2019 hatt 5 pallplasser i junior-NM, 5 topp 10-plasseringer i senior-NM og 9 topp 5-plasseringer i Hovedløp og O-Idol.

Etter to år med O-festivalen og Midt-Norsk Mesterskap, har vi i 2019 ikke arrangert noen store o-løp. Det har imidlertid blitt lagt ned store ressurser i forberedelser til NM-uka 2020 og O-Ringen 2021. Vi har også i år arrangert Tordenskioldløpet, som gir et betydelig bidrag til økonomien. Vi erfarer at det er krevende å få medlemmer til å ta på seg større roller i arrangement, men vi klarte å arrangere 6 mindre løp gjennom sesongen, i god stil. Spesielt trekkes Oppdal 2-dagers fram som en suksess.

Økonomisk gikk o-avdelingen langt over budsjettet i 2019. Dette skyldes flere ting, blant annet mindre enn antatt deltakelse på turer og samlinger, større gevinst fra Tordenskioldløpet enn forventet, og mere penger fra Grasrotordningen. I tillegg har vi solgt mye flere o-kart enn tidligere år. Vi ser at vi ikke har brukt av den akkumulerte balansen vår, og vi kommer derfor til å redusere egenandelene for 2020.

En annen viktig grunn til den positive økonomiske situasjonen er turorienteringen vår. Salget øker stadig, og det ble i år satt rekord for antall solgte konvolutter både til Bymarka- og Oppdal-turorienteringen. Med Bymarka har vi stabilisert oss topp 5 i Norgestoppen over antall klipp. Det skal også nevnes at Oppdal er en bygd hvor orienteringssporten ikke har fått fotfeste, så det er også veldig gledelig med gode salgstill herfra.