



Sp.kl. Freidig – O-avdelingen Årsmelding 2016



1 ADMINISTRASJON

Tillitsverv (styremedlemmer er uthevet)

Leder:	Arild Holm Clausen	Trener 9 år:	Stig Folgerø
Kasserer:	Sigrid Melkild	Trener 10 år:	Randi Lillealtern
Økonomiutvalg:		Trener 11 år:	Pål Kittilsen
Leder:	Anders Waage	Trener 12 år:	Ingunn Skaufel
Kasserer:	Sigrid Melkild	Leder 13-16 år:	Tomas Eidsmo
Klubbdrakter:	Margot B. Lynum	Trener:	Heidi Arnesen
Utvalgsmedlem:	Mari Moseid	Trener:	Gro Sandstad Eidsmo
Teknisk utvalg:		Trener:	Bjørnar Lynum
Leder:	Andreas Sylte	Leder 17-20 år:	Hanne Sandstad
Oppf. egne arr.:	Asgeir Sørensen	Trener:	Sturla Sæther
Påmeldere:	Helge Rustad	Skogslek 4-7 år:	Olle Malmring
	Geir Owren	UK:	Vegard Grønli
Utvalgsmedlem:	Olav Kvitem		Johan Ivarsson
Kartutvalg:		Miljøutvalg:	
Leder:	Tore Angell-Petersen	Leder:	Synnøve Reitan
Kartforvalter:	Pål Kittilsen	WWW-redaktør:	Grete Berge Owren
VDG-kontakt:	Stig Berge	Hovedkomité O-festivalen 2017:	
Tur-o – utvalg:		Hovedkomitéleder:	Arild Holm Clausen
Leder:	Rune M. Holt	Løpsleder:	Andreas Sylte
Utvalgsmedlem:	Arild Heggset	Løyper og kart:	Johan Ivarsson
Utvalgsmedlem:	Carl Martin Larsen	Markedsføring:	Bernt Rognes
Utvalgsmedlem:	Hilde Kath. Overvik	Økonomi:	Sigrid Melkild
Sportslig utvalg:		Internrevisor:	Nils Olav Vennevik
Leder:		Valgkomité:	
Leder 8-12 år:	Mari Angell-Petersen	Medlem:	Grete Berge Owren
Trener 8 år:	Mari Angell-Petersen	Medlem:	Bernt Rognes

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. Siden vervet som leder for Sportslig utvalg har vært vakant, har de tre utvalgsmedlemmene (Mari Angell-Petersen, Tomas Eidsmo og Hanne Sandstad) vekslet på å stille på styremøtene.

Representasjon

Tillitsverv O-kretsen: Jacob Hygen (leder i kretsstyret), Sturla Sæther (medlem av kretsstyret og leder av toppidrettsutvalget), Tomas Eidsmo (medlem i rekruttutvalget og leder av Hovedløpsprosjektet), Pål Kittilsen (medlem i rekruttutvalget) og Tore Angell-Petersen (medlem i teknisk utvalg)

Repr. O-kretsens ting: Arild Holm Clausen og Mari Angell-Petersen

2 ØKONOMI OG REGNSKAP

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

Økonomisk har 2016 gått bedre enn budsjettet. Vi har hatt noe større sportslig aktivitet enn planlagt, og dette viser seg i regnskapet som høyere utgifter til løp og samlinger. Samtidig tar vi inn noe mer på egenandeler. Reisekostnadene ble lavere enn budsjettet tross økende antall aktive junior- og seniorløpere og med både NC og NM spredt rundt i landet. Samlet resultat på driftskonto og kartkonto ble på 142 000 kr bedre enn budsjettet.

På driftssida ble det budsjettet med et underskudd på 134 000 kr, og resultatet ble et underskudd på 87 000 kr. I tillegg til økt aktivitet som beskrevet ovenfor er det følgende å bemerke til regnskapet:

- Utgifter for reiser til løp ble billigere enn budsjettet
- Lavere sponsorinntekter enn året før
- Noe lavere dugnadsinntekter enn tidligere, først og fremst knyttet til en mindre omfattende Spektrum-dugnad
- Økt beløp for momsrefusjon

Spektrumdugnaden og Tordenskioldløpet gir fremdeles de største dugnadsinntektene. I 2016 ble disse på hhv 63 000 kr og 40 000 kr. I tillegg har vi fortsatt oppdrag for Luftkrigsskolen som i 2016 har gitt oss en samlet inntekt på 29 000 kr.

Turorientering har hatt et nytt godt år med 684 solgte konvolutter for 2016-sesongen. Dette er en liten nedgang fra 2015.

I 2016-sesongen har vi hatt følgende sponsorer:

Sponsor	Draktreklame	Kart- og arenareklame	Logo på hjemmeside
Vianova	X	X	X
PwC	X		X
DHI	X	X	X

I tillegg hadde vi en avtale med Trimtex som ga rabatt på anskaffelse av klubbdrakter. Total inntekt fra alle disse avtalene ble kr 49 500,-.

For kartkontoen var det budsjettert med utgifter til kartarbeid på Oppdal i forbindelse med O-festivalen i 2017. Det er brukt mindre penger enn budsjettert, og underskuddet på kartregnskapet er derfor bare 113 000 kr mot budsjetterte 208 000 kr. Det er solgt betydelig færre kart i 2016 enn tidligere. Dette skyldes først og fremst færre bedrifts-o-løp på våre kart denne sesongen. Se for øvrig punkt 7.

3 TEKNISK UTVALG

Egne arrangement

O-avdelingen har i 2016 stått som arrangør av 9 arrangement. En stor takk til alle dere som har stilt opp og bidratt til gjennomføringen av arrangementene. Stort sett greit å skaffe nøkkelpersoner dette året, og veldig mange som er positive til å hjelpe til. Ordningen med «Arrangørpool» videreført også i år for å sikre god fordeling av ressurser. Inndeling i hvem som hjelper til med hva er også med sikte på forventet involvering i O-festivalen i 2017, men også for at den enkelte skal bli satt opp på de oppgavene de helst vil ha under et arrangement

I tillegg til vår relativt omfattende «standardpakke» arrangerte Freidig i år KM Langdistanse for Sør-Trøndelag og KM Stafett for Nord- og Sør-Trøndelag. KM-løpene ble brukt som testarrangement før O-festivalen neste år, og vi kjørte en bemanning og et teknisk opplegg som lå et stykke over det som normalt ville ha vært tilfellet. Erfaringene fra disse løpene var nyttige og blir tatt med i planleggingen av neste års O-festival. Deltagelse i lokale løp er stabil, men noe lavere enn vi ventet i KM. Videre er det gledelig med over 240 deltagere på vårt ungdomsløp, og 129 deltagere i klubbmesterskapet. Helge Rustad og Kristian Opheim har også i år tatt sentrale hovedfunksjoner i vår del av Tordenskioldløpet som også i 2016 hadde 1235 fullførte deltagere. Ansvaret for tidtakingen i våre arrangement har også i år vært delt mellom Geir Owren, Pål Kittilsen og Helge Rustad. Stig Berge tok ansvaret for skolesprintarrangement for Nyborg skole.

Dato	Arrangement	Sted	Løpsleder/ Ansvarlig	Løypelegger	Del- tagere
30/1	Dagens løype	Bymarka	Andreas Sylte		
10/5	Tordenskioldløpet	Lade	Andreas Sylte	Teknisk: Helge Rustad	1235
25/5	Ungdomsløp	Tunga gård	Grete Berge Owren	Knut Lillealtern, Kjetil Ulven	240
29/5	Freidigstafetten	Skistumyra	Andreas Sylte	Gro Sandstad Eidsmo Heidi Arnesen	285
15/6	Klubbmesterskap	Fjellsetra	Stig Berge	Håvard Eidsmo Adrian Opheim	129
3/9	KM Langdistanse	Mostadmarka	Arild Holm Clausen	Tore Angell-Petersen	274
4/9	KM Stafett	Mostadmarka	Arild Holm Clausen	Johan Ivarsson	251
22/9	Skolesprint - Nyborg	Nyborg	Stig Berge	Tore Angell-Petersen	82
25/9	Jaktprøven	Storsvingen	Jakob Hygen	Jostein Mårdalen Svein Terje Kolstad	94

Teknisk utstyr

EKT-enheter og poster er i 2016 blitt oppbevart i Mølneviks garasje, mens rekruttgruppa har et eget lager ved BSK hytta som benyttes til de ukentlige treningene. Vi har ikke kjøpt inn nye EKT enheter i 2016, da vi utsetter mest mulig av investering i nytt EKT utstyr til 2017 og O-festivalen. Til KM-arrangementet kjøpte vi inn nytt speakeranlegg med tanke på å ha et anlegg som både er egnet til våre ordinære arrangement, og som enkelt kan utvides med flere høyttalere (lån eller leie) under O-festivalen neste år – og når det ellers skulle være behov. Bua på Fjellsetra er blitt ryddet flere ganger i 2016, men det er fortsatt en utfordring at det strengt tatt er mer utstyr der enn det er plass til. Kjøp av tilhenger er lagt på is inntil et godt alternativ for oppbevaring av en slik kommer på plass.

O-festivalen 23.-25. juni 2017 i Oppdal

Forberedelsene til O-festivalen er i rute. Hovedkomitéen har hatt 7 møter i løpet av 2016. I tillegg ble det arrangert et åpent medlemsmøte i oktober, hvor ca 40 medlemmer var til stede. På dette møtet ble mye av tida benyttet til å drøfte grensesnitt mellom de ulike funksjonene (arena, teknisk, salg, start, løyper osv.).

Kartarbeidet ble avsluttet i august på både Freidig og Wing sine områder. Løypeleggerne kom i gang for alvor på høsten, og fikk på plass et førsteutkast til løyper mens det stadig var bart. Kommunikasjonen med de teknisk delegerte har vært god. Planleggingen går også sin gang innenfor de andre funksjonsområdene. KM i Mostadmarka i starten av september 2016 ble benyttet som testarrangement for mange av de tekniske løsningene. Vi har konkludert med at vi tar ansvar for alle funksjoner selv; dvs. vi leier ikke inn ekstern bistand til tidtaking eller speakertjeneste.

Funksjonærsituasjonen er under kontroll. Ved årsskiftet har ca 100 voksne Freidigmedlemmer meldt seg til innsats; flest på lørdagen. I tillegg vil vi trekke inn våre ungdommer og juniorer etter behov, men selvsagt tilpasset deres individuelle starttider på O-festivalen. Vi har dessuten en avtale om innkjøp av inntil 300 dugnadstimer fra Oppdal IL.

Innbydelsen ble publisert rett før jul.

En potensiell flaskehals er overnattingskapasiteten i Oppdal. Svært mange aktører melder at de er fullbooket. Hovedkomitéen vil se på muligheten for å tilby skoleovernatting.

Annet

Lagringsplassen for våre websider er utvidet, og vi skal nå ha bra med plass selv med den gledelige økningen vi har sett i bruk av vårt kartarkiv. Det har gått trått med arbeidet som var ment å lede ut i en oppdatering av våre hjemmesider, men har håp om å lande denne jobben innen sesongstart 2017.

4 SPORTSLIG AKTIVITET OG INNSATS

I o-avdelingens elektroniske påmeldingssystem er det registrert ca 2 730 individuelle starter i norske løp i løpet av 2016. Systemet omfatter alle løp hvor arrangør sender samlet regning til klubben. Utenlandske løp og løp utenom Eventor (f.eks Hu & Hei og treningsløp hos andre klubber) er holdt utenfor, og heller ikke alle gratisløp (klubbmesterskapet mm.) er lagt inn. I tillegg kommer stafetter og lagkonkurranser, hvor Freidig-medlemmer er registrert med ca 400 enkelt-etapper i 2016. Vi noterte historisk høye tall i 2015-sesongen, men vi har faktisk en ytterligere økning på 5% i vår totale aktivitet i 2016.

Påmeldingene til løp er fordelt på 257 unike personer; 152 herrer og 105 damer. Over 150 aktive herrer i én og samme sesong er antageligvis klubbrekord. Halvparten av våre utøvere, i alt 125 personer, er 16 år eller yngre. Dette tallet viser at vi har 6 færre barn og ungdommer enn i 2015. I veteranklassene fra 35 år og oppover har avdelingen 96 utøvere med minst én påmelding i løpet av året, og dette er 15 flere enn i fjor.

O-avdelingen legger stadig en betydelig vekt på at vi har en sosial profil når vi deltar på store løp. Vi forsøker å mobilisere våre ungdommer til 10mila, Hovedløpet/O-landsleiren, lokale samlinger samt fellesturer i regi av avdelingen. Spesielt på HL/OLL får vi med en del ungdommer som ikke har foreldre som er ivrige o-løpere, og vi hadde 14 deltagere på årets arrangement på Konnerud ved Drammen. I 2016 stilte vi 4 ungdomslag (med Selbu-løper på ett av lagene) samt 3 seniorlag (1 dame- og 2 herrelag; dog med én innleid Frol'er) i 10mila. Vi hadde dessuten meget god oppslutning fra alle generasjoner på Midt-norsk mesterskap i Os, hvor 85 personer deltok på langdistansen, og de aller fleste losjerte under samme tak rett ved Hummelfjell alpinanlegg. På årets fellestur dro ca 65 personer til O-festivalen i Sarpsborg. Vi tror at klubbens tilrettelegging av reise- og overnattingsopplegg på en del større utenbys løp stimulerer til økt deltagerantall fra Freidig.

5 REPRESENTASJON

Håvard Eidsmo og Malin Sandstad representerte Norge i Ungdoms-EM i Polen 30. juni – 3. juli.

Håvard Eidsmo og Åshild Kolstad representerte Norge i Junior European Cup i Skottland 30. september – 2. oktober.

6 TRENING, INSTRUKSJON, SAMLINGER OG LØP

Klubbtreninger

Gjennom vinteren 2015-16 fra november til mars var O-avdelingens treningsopplegg fordelt på tre økter. Mandager var det løpetrening, styrketrening og ballspill med utgangspunkt i Dalgård skole, fredager var det intervalltrening i Ranheimshallen og lørdager var det langtur på beina fra Ferista barnehage. Mandagstreningene har vært rettet mot aldersgruppen 13+, mens intervallene i Ranheimshallen og langturen på lørdager primært er rettet mot 15+. Det har gjennomgående vært godt oppmøte på treningene, jevnt over bedre enn på lenge.

Fra april til oktober 2016 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 har det vært løpetrening fra Ferista barnehage og onsdager har det vært o-teknisk trening på forskjellige kart i og rundt Trondheim.

Tilbudet om skogslek for aldersgruppen 4-7 år har vært videreført i 2016. Denne aktiviteten ble gjennomført i området rundt BSK-hytta samtidig med rekrutt-treningene på onsdager.

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, og avholdes i hovedsak samtidig som rekrutt-treningene ved BSK-hytta på onsdager kl. 18-19. Det er blitt arrangert Skogslek ved 17 anledninger i løpet av året, hvorav en ved KM på Fjellseter og en ved Ungdomsløpene ved Tunga i Fjellseterveien. I løpet av året var det 33 barn innom minst en trening. Av disse var det 21 barn som var med minst fire ganger. Ti av barna er født i 2009, og de tar forhåpentligvis steget opp til den ordinære rekrutt-treningene i 2017.

Fokuset på skogsleken har vært lek med innslag av diverse orienteringsmoment. Vi har introdusert deltakerne i kartets farger og enklere karttegn. Ved halvparten av treningene har vi gjennomført et opplegg med småtrollløype.

Skogsleken har vært koordinert av Olle Malmring og Eivind Sjøgren Olsen.

Rekruttgruppa (alder 8–12 år)

Deltagerantallet på rekrutt-treningene har de siste årene ligget stabilt rundt 100. I 2016 (tall fra 2015 i parentes) har 94(102) barn mellom 8–12 år vært innom rekrutt-trening minst en gang. Av disse har 76(84) deltatt på fire eller flere treninger, fordelt på årsgruppene med 15(13) tolvåringer (2004), 19(23) elleveåringer (2005), 18(22) tiåringer (2006), 15(10) niåringer (2007) og 9 åtteåringer (2008). Alle treninger har hatt utgangspunkt fra BSK-hytta klokka 1800 på onsdager. Det er blitt arrangert 17 treninger inkludert klubbmesterskapet. Barna har vært delt inn i grupper etter årsklasse, med en trener og 1-2 assistenter på hver gruppe. I tillegg har flere foreldre vært faste hjelpere. På klubbmesterskapet, som ble lagt til treningsdag, var 46(75) av 129(153) deltagere rekrutter i alderen 0-12 år, og 5(9) rekruttforeldre deltok i foreldreklassen. I tillegg deltok flere rekruttforeldre i ordinære klasser. Grete Berge Owren har tradisjonen tro gjennomført nybegynnerkurs for rekruttforeldrene over to kvelder i mai med godt oppmøte.

Lavvoleir ble i år arrangert på Fjellseter. Her deltok 45(42) barn og ca 20 foreldre/ledere. Høstsamling for 10-12 åringene ble arrangert i Meråker. Her deltok 28(35) barn og 11 ledere/foreldre. O-kretsen arrangerte O-troll-leir for alle klubbene, hvor 10 freidigrekrutter deltok. Dette er trivelige samlinger med stort sosialt fokus. Høstsamlinga for 10-12 år gir i tillegg en god mulighet for individuell o-teknisk oppfølging.

Totalt 75(87) 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 stort antall freidigrekrutter som deltagere. På ungdomsløp har vi stort fokus på å ta vare på og veilede rekrutter og foreldre. Vi har også hatt fokus på å få de eldste rekruttene 10-12 år med på andre

o-løp, og dette har vi lyktes godt med. Vi har spesielt reklamert for Sprint-cup der 30(37) freidigrekrutter har deltatt.

Sommer - o-skolen ble arrangert for 4. gang over 3 dager første uke i skoleferien, også i år i samarbeid med Byåsen. Her deltok løpere i alderen 11-14 år. Av de 35(26) deltagerne var 26 fra Freidig, 17(12) av dem 11-12 år. Invitasjon ble sendt til alle klubbene i Sør-Trøndelag o-krets, med noe bedre respons enn i fjor. Vi har allikevel mye å gå på her. Juniorer fra Byåsen og Freidig tok seg av det o-tekniske opplegget og resten av aktivitetene, noe som fungerer svært godt.

Postjakta 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 i ulike nærterreng. Rekruttene som oppfyller kravet om et visst antall opplegg, blir premiert på sesongens avslutningskveld. Det deltok 16(27) rekrutter og 11(18) oppfylte kravene for premiering. Vi solgte 17 Tur-o-konvolutter på trening.

På tross av en liten nedgang i det totale antallet rekrutter, ser vi at mange rekrutter er aktivt med på løp og flere rekrutfamilier er aktive i o-gruppa. Et rekordhøyt antall nye familier deltok på sommerløp i Sveits med stor suksess og til stor glede for hele det mer innavlede freidigmiljøet.

Målet om å involvere foreldre som assistenter har vi lyktes godt med i år. Trenden med at flere rekrutfamilier må omdøpes til o-familier fortsetter, og settes stor pris på både blant barn, unge og voksne.

Ungdomsgruppa (alder 13–16 år)

Generelt

I 2016 (tall fra 2015 i parentes) ble det arrangert 17 (18) onsdagstreninger med 48 (37) ungdommer innom minst ei trening. Av disse var hele 46 (35) med på tre treninger eller mer. Dette er en kraftig økning fra i fjor, og antagelig rekord for Freidig sine ungdomstreninger. Vi har fortsatt ei fin gruppe ungdommer som trives godt sammen og som trives med orientering. En stor andel av gruppa er aktivt med på ungdomsløp og kretsløp.

Klubbtreningene har vært gjennomført med fast oppmøte på Ferista for videre transport til ulike steder rundt om i Trondheim og omegn og en fin miks mellom sprint-øker, stafett-trening og «vanlig» o-teknikk. Alle treningene har i år vært gjennomført sammen med junior-gruppa og noen få sammen med Byåsen IL.

Som trenere har Heidi Arnesen, Tomas Eidsmo og Bjørnar Lynum fungert. I tillegg har vi hatt god hjelp av en rekke assistenter. Gro Sandstad Eidsmo har fungert som oppmann. Ungdomsgruppa har deltatt på en rekke interne og eksterne arrangementer i 2016.

Treningssamlinger

Våre ungdommer har vært aktive og deltatt på en rekke treningssamlinger i løpet av 2016 både i klubb- og krets-regi. På neste side er disse samlingene listet opp med litt mer informasjon.

Dato	Arrangør	Sted	Antall Freidigløpere	Ledere
5. januar	HLP	Trondheim	18	Heidi Arnesen Tomas Eidsmo Mari Angell-Petersen
10. februar	HLP	Trondheim	11	Heidi Arnesen Tomas Eidsmo Bjørnar Lylum
3. mars	HLP	Trondheim	9	Heidi Arnesen Tomas Eidsmo Bjørnar Lylum
15.-23. mars	Freidig/Frol	Divaca, Slovenia	3 (+ Jr + Sr)	Tomas Eidsmo Bjørnar Lylum
16.-17. april	HLP	Bjugn	18	Heidi Arnesen Tomas Eidsmo Gro Eidsmo Bjørnar Lylum Reidar Selmer Mona Mølnvik Vegard Grønli Kari U. Sylte
11.-12. juni	HLP	Steinkjer	12	Heidi Arnesen Vegard Grønli Bjørnar Lylum

10 mila

Freidig stilte i år med fire ungdomslag på 10mila. I år hadde vi med oss en gjesteløper fra Selbu OK i tillegg til 17 egne løpere, som er tre færre enn i fjor. Dessverre ble vårt beste lag disket, de øvrige tre lagene plasserte seg på 81., 84. og 140. plass av 336 startende lag.

Hovedløpet på Konnerud 6.-7. august

Freidig stilte med 14 (17) deltagere på årets Hovedløp på Konnerud og resultatmessig ble det et godt Hovedløp for Freidig. På lørdagens sprint fikk vi topp ti plasseringer til Mikkel Holt (5, H14), Simen Spets Storhov (5, H15), Vegard Kittilsen (6, H15) og Vilde Lereim Storli (9, D14). Premieplass ble det også på Lars Sandstad, Tale Tannvik Skei, Jonas Grønli og Kristian Fredrik Lylum. Noe som betyr at hele åtte av klubbens 14 løpere løp inn til premie!

På langdistansen fikk vi en sølvmedalje til Vegard Kittilsen i H15. Topp ti ble det i tillegg på Mats Eidsmo (4, H16), Tale Tannvik Skei (4, D14), Lars Sandstad (5, H15) og Simen Spets Storhov (6, H15) Premieplass ble det i tillegg på Jonas Grønli, Jo Even Kolstad, Matias Nissen, Dina Reitan og Kristian Fredrik Lylum. Hele ti av 14 løpere tok altså premie!

Øvrige sportslige høydepunkter

Utover det som er nevnt ovenfor tar vi med at både guttene og jentene våre gikk til topps i Midt-Norsk mesterskap i stafett. I KM stafett ble det dobbelt Freidig i jenteklassen og firedobbelt i gutteklassen! Individuelt ble det ett gull og 11 medaljer i Midt-Norsk og 25 av 36 individuelle KM-medaljer gikk til Freidig sine ungdommer. Ingen tvil om at Freidig har dominert i ungdomsklassene i Midt-Norge i år.

Kretstur til Östersund 9.-11. september

Sesongen ble avsluttet med sosial kretstur til Östersund med en stor delegasjon fra Freidig. Hele 25 (16) ungdommer hadde tatt turen og de tok godt for seg av premieplassene både på lørdagens individuelle løp og ikke minst under stafetten hvor ungdommene våre sørget for dobbeltseier. Heidi Arnesen, Bjørnar Lynum og Gro Sandstad Eidsmo var med som ledere for klubbens ungdommer.

Team Rett I (alder 17-25 år)

Generelt

Denne gruppen har i 2016 bestått av totalt 18 personer, fordelt på 9 gutter og 9 jenter. 16 av løperne har deltatt i NC løp/ NM i løpet av sesongen. Trenerne for denne gruppa har vært Sturla Sæther og Hanne Sandstad (leder), men med god støtte fra Tomas Eidsmo som har vært med på mange av reisene.

Av våre juniorer er det 8 som går på Heimdal videregående skole og har treningstilbud på dagtid tirsdager, torsdager og fredager. Resterende går på videregående skole eller studerer ved NTNU. På sommertreningene har juniorene deltatt på våre egne fellestreninger på onsdager.

Treninger

Vinteropplegget:

Vi har som vanlig gjennomført vintertreninger på mandager sammen med resten av klubben, hvor oppmøtet har 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 ble også gjennomført spesifikk løpsteknisk trening enkelte fredager der løperne fikk individuell løpsveiledning av en friidrettstrener. Langturene på lørdager gjennom hele vinteren med start fra Ferista har vært felles med Byåsen orientering. Det har vært bra oppmøte på fredagsintervallene, men litt mer variabelt på lørdager.

Sommeropplegget:

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 vært noe lav for juniorgruppa, noe som det ble tatt tak i etter sommeren. I tillegg til o-tekniske treninger har det vært faste mandagstreninger fra Ferista der vi har løpt rolig langtur. Vi har hatt mange fine turer til Geitfjellet.

Samlinger

Det ble også i år arrangert samling sammen med Frol. I år var vi i Divaca i Slovenia uken før påske og frem til skjærtorsdag. Her stilte Freidig med 23 personer, fordelt på 18 utøvere (3 seniorer, 12 juniorer og 3 16-åringer) og 5 ledere. Terrenget var i overkant steinete, men det ble heldigvis få skader. Treningsutbyttet og den sosiale gevinsten på samlingen var som alltid stor.

Reiser og NC løp

Team Rett I har hatt fellesturer til Norges-Cup løp, sprint NM i Bergen, NM i Bodø, og NM natt og jr NM stafett i Stavanger. Det har vært med minst to ledere på alle NM og/eller Norgescup løp. Det var ingen NC/NM i Trøndelag i år, så reisebelastningen ble stor. Men det er et godt miljø blant utøverne så det er god stemning på turene – til og med på Jukola, som var tidenes våtteste. Klubben stilte med to herrelag og to damelag på 10mila i år. Det ble en del frafall, men damelaget løp seg likevel inn til en fin 66. plass, mens 2. laget tok en 217. plass. Vi stilte også med to lag i herrestafetten (lånte en løper fra Frol på 2. laget). Førstelaget ble nr. 60, 18 plasser bedre enn i 2015, mens det unge 2. laget ble nr. 137. For første gang på mange år stilte Freidig med lag på Jukola. Med høye startnummer ble det en kamp for å komme seg frem. Men damelaget sprang fantastisk og ble til slutt nr. 25 av 1237! Herrelaget fikk en litt tyngre reise, men ble til slutt nr. 133 av 1375 lag.

Møter

Det er avholdt flere informasjons- og motivasjonsmøter med gjennomgang av kart og arbeidsoppgaver. Foran NM i Bodø hadde vi besøk av Yngve Skogstad som fortalte om sine erfaringer fra terrenget i Bodø. Flere av disse 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. Tre av våre utøvere har representert Norge i ulike sammenhenger. Malin Sandstad og Håvard Eidsmo representerte Norge under EYOC (Ungdoms EM) i Polen der det ble sølv på Håvard i stafetten. Åshild Kolstad og Håvard Eidsmo ble uttatt til å representere Norge under JEC (Junior European Cup) i Skottland. Der løp Håvard inn til en 6. plass på sprinten.

I år var det Håvard som tok Freidigs medaljer under NM. Han tok sølvmedalje både på NM sprint og NM lang (H 17 – 18). Totalt i NC ble han nr. 3.

På NM stafetten ble damene nr. 16, dvs. noe dårligere enn i fjor. Herrelaget klarte heller ikke å kopiere fjorårets sterke innsats og ble til slutt nr. 25. På NM juniorstafett ble beste jentelag nummer 11. I gutteklassen ble Freidig 1 nummer 13. Samme lag kan stille i jr NM også i 2017.

I Norgescupen sammenlagt ble Håvard Eidsmo nr. 3, Malin Sandstad nr. 9, Åshild Kolstad nr. 11, Oskar S Storhov nr. 12, Frida Sæther nr. 16, Vera Melkild nr. 23, Kjetil Mølnvik nr. 27, Adrian Opheim nr. 53, Ole W Haugen nr. 44, Mathias Vindal nr. 48, Adrian Opheim nr. 53, Mathias Hermstad nr. 64, Maria U Sylte nr. 65, Oda Fossum nr. 69 og Pernille Opheim nr. 72. Karen Oline Kolstad ble nr. 17 i D21 og nr. 4 i U23, Sindre Johannesen nr. 30 og Mattis Holt nr. 35 i U23-cupen.

7 KART

Sprintkart og skolekart

Enkelte mindre oppdateringer er utført i Freidigs sprintkartbase.

Vanlige o-kart

På kartet over Leinstrandmarka er gjort noen få oppdateringer av hogst- og plantefelt.

Arbeidet med nytegning av Trollamarka fortsetter. I år er synfart i omådet øst og nord for Tikneppen og vest for Nydammen.

Freidigs kartarbeid i forbindelse med O-festivalen på Oppdal i 2017 er i hovedsak ferdig. På kartet Gorsetsætra gjenstår bare litt synfaring i løypetraséene.

I forbindelse med arrangementet av KM lang og stafett 2016 er det de to siste somrene gjort en relativt omfattende oppdatering på deler av kartet Mostadmarka sør, med nye laserkurver som grunnlag. Årets oppdatering foregikk primært i løpstraséene.

På kartene Garli øst og Gjevingåsen er det ikke utført arbeid i 2016.

Turkart Bymarka

Arbeidet med distribusjon og salg av kartet er som vanlig utført av Freidig.

Kr 55 000 i årsutbytte er overført til hver av karteierne Freidig og NTNUI, pluss kr 5000 til Freidig for det løpende arbeidet med kartet.

Det er avholdt et møte med NTNUI med sikte på videre samarbeid om kartet.

Diverse

Mangfoldiggjøring av o-kart. Kart til o-løp er i hovedsak printet hos Indergaard & Svenil, og kart til trening er oftest skrevet ut på avdelingas fargeprintere.

Distribusjon og fakturering er utført av Pål Kittilsen.

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

Kartsalg

Til sammen er det solgt 1829 o-kart i løpet av året, til en samlet salgspris på ca. kr 70 000. Det er ca. 400 færre kart enn i fjor og følger en jevnt synkende tendens over de siste 5 år, fra ca. 2800 kart i 2011. Samtlige salg i år er av elektroniske kart og tjenester (PDF, kart med løyper og betaling for bruk til bedriftsorientering).

Av turkart Bymarka er det i år levert 668 vinterkart og 1648 sommerkart for salg, til sammen 2316 kart. Dette er nesten 300 flere kart enn i 2015. Nesten hele økningen er sommerkart.

8 TURORIENTERING

Administrasjon

Medlemmer av Tur-o – utvalget har vært Arild Heggset, Hilde Kathrine Overvik og Rune M Holt (leder). Carl Martin Larsen har valgt å gå ut av utvalget etter mange års tro tjeneste, og han har også vært hjelpsomt tilstede i 2016. Øyvind Schjelderup ble med fra sommeren av. Tore Angell-Petersen har bidratt med kart-teknisk assistanse. I tillegg har flere ildsjeler i klubben fortsatt bidratt med hjelp til utsetting og innhenting av poster.

Årets opplegg har vært:

1. Salg av Tur-O konvolutter, med 4 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. Oppstart av salg i april. Det ble forhåndsølt 12 gavekort på Tur-O som julegaver.
3. Nyhetsoppdateringer via Freidig idrett.no og Turblogg på turorientering.no, fra både brukere, utvalget og NOF.
4. Tur-O på Nett med 11 turer for nybegynnere og erfarne (2 røde, 1 blå, 1 svart, postplukk på de 4 ordinære samt Mini-Tur-O-kartene).
5. Nær-O trim 2016 representert ved Mini-Tur-O.
6. Direkte bestilling av Tur-O konvolutter via e-post. Det er solgt 5 stk i år (mot 12 i fjor).
7. Rekrutteringsutvalget videreførte et opplegg («Postjakta») der Tur-O konvolutter pluss ekstra kart ble brukt i treningsopplegget.
8. Restopplaget av kart ble donert til Trondhjems Skiklub i forbindelse med en aktivitetsdag i slutten av september.

Den internettbaserte løsningen på Tur-O på nett ser ut til å fange mange brukere og vil være en prioritert oppgave også neste år. 252 har registrert postbesøk på nett i 2016 (221 i 2015). Freidig er nr. 5 på NOF's Norgesranking for 2016 med 19267 klipp!

Kart og poster

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, Baklia, Granåsen og Kvistingen. I alt 105 poster var fordelt på disse kartene. I tillegg var det for første gang 3 (tidligere 2) kart med i alt 30 Mini-Tur-O poster, fordelt ved Baklia, Granåsen og Trola. Noen av postene var lagt slik at det muliggjorde å kombinere poster fra ordinær og mini-tur-O på en spennende måte.

Tilbakemeldinger via blogg, fra turorienterere vi møtte i skogen, på kontrollkortene og ved overlevering av premier var svært positiv. Postene har variert, men fornuftig vanskelighetsgrad. Mange setter pris på å bli bedre kjent i marka, og at terrenget varieres litt fra år til år. Stadig flere gir uttrykk for at Mini-Tur-O er et høydepunkt for hele familien. Vi vil derfor fortsette med 3 kart (30 poster).

Omsetning

Utsalgsprisen for konvoluttene var kr 275 (300 for nettsalg). Klubben solgte totalt **684** konvolutter av 2016-utgaven, inkludert de 12 forhåndsølte. 21 er internsalg i Freidig knyttet til Postjakta (se ovenfor). Dette er en nedgang fra i fjor (ca 6 %), men en klar økning i forhold til 2014 og tidligere år. Tallene er vist i tabellen nedenfor, sammen med salgstallene for de 4 salgsstedene (Shell

Granåsen, Axel Bruun, Norli på Byåsen Butikksenter, og Hank Sport). Ulike bedrifter (Rambøll, Det norske, og NTNU) kjøpte til sammen 62 konvolutter. Nettsalg utgjør, som tabellen viser, en svært liten del av den totale omsetningen.

	2016	2015	2014
Totalt antall solgte konvolutter	684	727	642
Shell Granåsen	191	211	175
Axel Bruun	210	207	175
Norli Byåsen Butikksenter	116	129	103
HankSport	42	40	30
Ulike bedrifter	62	69	68
Nettsalg	5	12	15
Direkte salg	58	59	76

I tillegg til konvoluttene har vi solgt 5 ekstra kontrollkort à kr 50.

Utmerkelser

Vi har mottatt 105 kontrollkort (101 i 2015, 103 i 2014) som er oppdatert i langtidsstatistikken. I tillegg var det 34 (35 i 2015, 24 i 2014) barn i flere aldre som ønsket diplom og merke for gjennomført Mini Tur-O. Som vanlig er det er betydelig flere deltakere enn de som registrerer seg og etterspør premier ved sesongslutt.

Årspoeng	Utmerkelser	Registrert
100	Freidig vase, stor	0
-	NOFs 30-årsplakett	1
75	NOFs gullplakett	1
50	NOFs sølvplakett	0
30	NOFs bronseplakett	1
10	Freidig vase, liten	6

Oppsummering

2016 ble også et godt turorienteringsår for Freidig. Det er vanskelig å si hva den beskjedne nedgangen i salget skyldes. Imidlertid holder antall innleverte kontrollkort samme nivå som tidligere. Registreringer på nett viser en økende tendens, og 5. plassen på Norgesrankingen skal vi satse på å forbedre neste år!

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 rekrutterarbeidet, kommer det også nye deltakere med.

2017 gir oss anledning til å markere den 50de utgaven av Freidig's Turorientering. Opplegget er klart, med bruk av splitter nytt kart for området nær Marka, samt opptrykk av kartet fra førsteutgaven i 1968. Noen av de samme postlokasjonene som den gang er også med i 2017. Vi ønsker fortsatt å inspirere og gi muligheter for flere til å oppdage nye idyller i det flotte bynære terrenget vårt!

I tillegg har Freidig tatt initiativ til tur-O på Oppdal, knyttet opp mot at klubben arrangerer O-festival der i juni 2017. Med støtte fra Gjensidige-stiftelsen skal vi sammen med lokale krefter på Oppdal forsøke å etablere et permanent tilbud i området.

9 MILJØUTVALGET

Fellestur og reiser

2016 har vært et år med flere reisemuligheter.

Årets organiserte fellestur gikk til O-festivalen i Sarpsborg helgen 24.-26. juni. Tradisjonen tro kjørte vi felles busstur, med innlagt quiz, og 71 Freidigløpere overnattet i svært sosiale omgivelser på Utne Camping. Rammen rundt fellesturene gjør at de yngre løperne som ikke kommer fra O-familier også kan bli med på tur, og er viktig for å inkludere nye løpere. Trivsel og sosialt samvær er viktig, og felles grilling med langbord ute på lørdagskvelden en fin tradisjon. Mange fulgte ekstra godt med på arrangementet i år, da Freidig som kjent skal stå for neste års O-Festival. Sarpsborg leverte et flott arrangement!

I år hadde også Freidig bestilt felles overnatting til Midt-Norsk på Os i august, og vi innlosjerte over 60 løpere rett ved fredagens arena ved Hummelfjell skisenter. Lørdag og søndag var arena flyttet til vakre Dalsbygda, og en flott ramme rundt et spennende terreng.

Mange Freidigløpere drar også på ferieløp, og i år valgte ca 70 fra Freidig å dra til Swiss O-Week i Engadindalen i Sveits. I fantastiske omgivelser gikk løpene fra 6 ulike samlingsplasser i dalen og mange fikk flotte fjellturer i tillegg til O-løp i svært varierte og noe uvante terreng.

Informasjonsspredning og internett

SOFA-posten ligger stadig i dvale, og styret har ikke prioritert å etablere en ny redaksjon. Internettet har kommet for å bli, og har på ulike vis tatt over mange av funksjonene som SOFA-posten hadde tidligere. Freidigs hjemmeside er stadig en viktig kanal, både for informasjonsspredning og rapporter fra ulike aktiviteter. Spesielt Grete Berge Owren må fremheves i denne sammenhengen; hun er aktiv med kamera og tastatur, og sørger for at nettsida er oppdatert med bilder og reportasjer.

Facebook dekker behovet for kjapp og oppdatert informasjon om treninger, samkjøring og konkurranser, og er dessuten er arena for korte diskusjoner og fine bilder av Freidigløpere både i skogen og på pallen. Freidigs åpne facebook- gruppe har ca 270 medlemmer, mens den lukkede gruppen ment til mer intern informasjon har drøyt 280 medlemmer. Spesielt den førstnevnte har fått flere følgere; tallet er ca 100 høyere enn for et år siden. 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 år leid Husebybadet 6 lørdagsettermiddager. Det blir benyttet av et bredt utvalg av 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 et snitt på 30-40 deltakere er dette et flott tiltak! Styret har besluttet at Freidigsvømmingen er gratis fom. badesesongen 2016-2017. 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 i Freidig har hatt nok et år med høy aktivitet i 2016. Store deler av virksomheten ligger på et stabilt og høyt nivå fra år til år. Dette gjelder f.eks antall aktive, antall starter, omsetning og økonomisk resultat. Freidig er definitivt blant landets største o-klubber, og vi markerer oss med både topp og bredde i nasjonal sammenheng.

Vi har juniorer som hevder seg meget godt i NM og Norgescup. Håvard Eidsmo har vært vår beste utøver i år, og har vunnet to NM-sølv pluss at han ble nr tre i Norgescupen. Malin Sandstad, Åshild Kolstad og Oskar Spets Storhov befinner seg også i det nasjonale toppsjiktet i sine respektive juniorklasser. Blant ungdommene kan vi i år glede oss over sølvmedalje i Hovedløpet til Vegard Kittilsen. Freidig stilte en stor tropp i HL, og ca 2/3 av våre deltagere ble premiært. I veteranklassene har vi utøvere i verdenstoppen.

Hovedtyngden av aktiviteten i O-avdelingen er fremdeles bredde-relatert. Freidig har stilt med et betydelig antall utøvere på O-festivalen, 10mila samt på lokale mesterskap, og ca 70 personer dro til Sveits på ferieløp i juli. Treninger og andre aktiviteter for våre rekrutter, ungdommer og juniorer går på skinner takket være et stort antall ildsjeler i klubben. Det er stor oppslutning om klubbtreningene og skogslek på onsdager i sesongen. Vi gleder oss over at vi har mange ivrige veteraner som deltar på løp, og støtter opp under ulike klubbaktiviteter.

Driften av avdelingen har også i 2016 fulgt innarbeidede rutiner. Vi har lykket med å spre ansvar og oppgaver på relativt mange personer; både på treninger, egne arrangement og dugnader. Våre medlemmer stiller gjerne opp i skogen, og det har så langt gått greit å bygge organisasjon til O-festivalen i Oppdal. Men vi aner tendenser til at det er vanskelig å få folk til å påta seg administrative verv i den daglige driften av avdelingen.

Økonomien i O-avdelingen er bunnsolid til tross for underskudd på både drifts- og kartkonto i 2016. Avdelingen budsjetterte med større underskudd enn hva regnskapet viste til slutt. Økende aktivitet, ikke minst for eldre ungdom og junior, tilsier at vi må opprettholde god kostnadskontroll i avdelingen, og vi kan på noe sikt få behov for økte inntekter.