



# Sp.kl. Freidig – O-avdelingen Årsmelding 2015



## 1 ADMINISTRASJON

**Tillitsverv** (styremedlemmer er **uthevet**)

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

### 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-kretsen: Jacob Hygen (leder i kretsstyret), Sturla Sæther (medlem av kretsstyret og leder av toppidrettsutvalget), Grete Berge Owren (medlem av kretsstyret og leder av rekruttutvalget), Tomas Eidsmo (medlem i rekruttutvalget og leder av Hovedløpsprosjektet), Heidi Arnesen (medlem i rekruttutvalget) og Tore Angell-Petersen (medlem i teknisk utvalg)
- Repr. O-kretsens ting: Arild Holm Clausen, Johan Ivarsson og Sturla Sæther
- Norges orienteringsforbund: Mona Høiås Sæther (valgkomitéen)

## 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.

Vi har hatt et nytt godt økonomisk år i 2015. Samlet overskudd på driftskonto og kartkonto ble på 97 000,-. Driftsresultatet ble på kr 194 000,- mens kartregnskapet viser et underskudd på kr 96 000,-.

På driftssida ble det budsjettert med et underskudd på ca. 54 000 kr, men avdelingen endte opp med et betydelig overskudd. Avviket på 240 000 kr mellom regnskap og budsjett har flere årsaker:

- Høyere tilskudd fra NOF i forhold til budsjett
- Økte sponsorinntekter
- Høyere dugnadsinntekter enn budsjettert
- Økte inntekter tur-o, og samtidig lave utgifter pga. utsatt opptrykk for 2016
- Økte beløp for både Grasrotandel og momsrefusjon
- Utgifter for reiser til løp og for samlinger ble betydelig billigere enn budsjettert

En sammenligning med regnskapet for 2014 viser at budsjetteringen for 2015 var svært konservativ. I tillegg har altså flere av aktivitetene i 2015 blitt gjennomført med rimelige løsninger, og spesielt junior- og seniorgruppa har hatt forholdsvis lave utgifter på grunn av gunstig plassering av flere Norgescupløp og NM.

Spektrumdugnaden og Tordenskioldløpet gir avdelingen de største dugnadsinntektene. I 2015 ble disse på hhv kr 81.000,- og kr 45.000,-. I tillegg arrangerte vi to treningsløp for Luftkrigsskoen og stilte opp på Verdens miljøverndag i regi av Sør-Trøndelag fylkeskommune.

Turorientering har hatt et meget godt år med 727 solgte konvolutter for 2015-sesongen. De regnskapsførte inntektene her er ca 16.000,- lavere enn aktiviteten tilsier på grunn av realisering av tidligere tap og dobbel inntektsføring i 2014.

I 2015-sesongen har vi hatt følgende sponsorer:

<b>Sponsor</b>	<b>Draktreklame</b>	<b>Kart- og arenareklame</b>	<b>Logo på hjemmeside</b>
Vianova	X	X	X
PwC	X		X
DHI	X	X	X
Sedicon		X	X
BEKK		X	X
Multiconsult		X	X
GKHYGEN ENERGI			X

I tillegg har vi en avtale med Trimtex som gir rabatt på anskaffelse av klubbdrakter. Total inntekt fra alle disse avtalene ble kr 100.100,-. Det er i skrivende stund signert sponsoravtaler for 2016 og 2017 på til sammen 85.000,-.

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 96 000,- mot budsjetterte 206 000,-. Se for øvrig punkt 7.

### **3      TEKNISK UTVALG**

#### **Egne arrangement**

O-avdelingen har i 2015 stått som arrangør av 11 arrangement. En stor takk til alle dere som har stilt opp og bidratt til gjennomføringen av arrangementene. Noe mer krevende å skaffe nøkkelpersoner dette året, men også mange som er positive! «Arrangørpool» fra 2014 ble videreført for å sikre god fordeling av ressurser. Inndeling i hvem som hjelper til med hva er med sikte på 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. Arrangørpoolen ble ikke sendt ut til alle i forkant av sesongen 2015, og det er meldt om at dette ønskes tilbake til opplegget vi hadde i 2014.

I tillegg til vår relativt omfattende «standardpakke» arrangerte Freidig i år i tillegg ett ekstra ungdomsløp og vi tok Bedriftsorienteringens KM stafett som en ekstra dugnad. En komplett oversikt er presentert i tabellen på neste side. Stabilt og noe økende deltagerantall, spesielt gledelig med over 200 unger på vårt ungdomsløp fra Baklidammen og 153 deltagere i klubbmesterskapet. Vi gamblet litt med tidspunktet for Freidigstafetten, men hadde bart terreng fra Tunga 3/5 og over 300 deltagere. I tillegg har Olav Kvittum og Helge Rustad også i år tatt hovedfunksjonene i vår del av Tordenskioldløpet som i 2015 hadde 1226 fullførte deltagere. Ansvaret for tidtakingen i våre arrangement er også i år delt mellom Geir Owren, Pål Kittilsen og Helge Rustad. Magnus Landstad og Ingerid Angell-Petersen tok ansvaret for skolesprintarrangement for Nyborg og Ila skoler.

Dato	Arrangement	Sted	Løpsleder/ Ansvarlig	Løypelegger	Del- tagere
30/1	Dagens løype	Bymarka	Andreas Sylte		
3/5	Freidigstafetten	Tunga	Andreas Sylte	Johan Ivarsson Knut Sveinung Rekaa	305
12/5	Tordenskioldløpet	Lade	Olav Kvittem	Teknisk: Helge Rustad	1226
30/5	Kretsløp mellom	Fjellsetra	Andreas Sylte	Knut Lillealtern Magnus Landstad	184
17/6	Klubbmesterskap	Bakli- dammen	Stig Berge	Mattis Holt Rein Mårdalen	153
24/8	Bedrifts-O KM stafett	Fjellsetra	Arild Clausen	Arild Clausen Maj-Lisbet Rønning	270
26/8	Ungdomsløp	Bakli- dammen	Grete Berge Owren	Frida Sæther	214
16/9	Skolesprint - Nyborg	Nyborg	Ingerid Angell- Petersen	Tore Angell-Petersen	60
19/9	Ungdomsløp	Ringvål	Bjørnar Lynum	Karen Oline Kolstad	138
20/9	Jaktprøven	Ringvål	Andreas Sylte	Vegard Grønli	109
24/9	Skolesprint - Ila	Ila kirke	Magnus Landstad	Magnus Landstad	55

### Teknisk utstyr

EKT-enheter og poster er i 2015 blitt oppbevart i Mølnviks garasje, mens rekruttgruppa har et eget lager ved BSK hytta som benyttes til de ukentlige treningene. Vi har kun kjøpt inn noen få nye EKT enheter i 2015, og vi vil i utgangspunktet utsette mest mulig av investering i nytt EKT utstyr til 2017 og O-festivalen. Vi har i år kjøpt inn to arrangementstelt på 3×6 meter av «Quick-up type». Disse har lettet arbeidet med arenarigging, og frigjort klubbteletene til løpere under egne arrangement. De nye teltene fungerte også som sovesaler under årets Tio! Bua på Fjellsetra er blitt ryddet flere ganger i 2015, 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

NOF tildelte oss dette arrangementet i juni 2014. En hovedkomité bestående av Arild Holm Clausen (HK-leder), Andreas Sylte (løpsleder), Johan Ivarsson (kart og løypelegging), Bernt Rognes (markedsføring) og Sigrid Melkild (økonomi, regnskap og salg) ble etablert i starten av 2015. I løpet av året er det også blitt rekruttert en del øvrige sentrale nøkkelpersoner, f.eks løypeleggere, teknisk ansvarlige, speaker, og ledere for arena, sekretariat, Barnas o-festival, premier og seremonier. De fleste av disse deltok på en felles befarings av arenaområdet i Oppdal i slutten av oktober.

Forberedelsene er i rute. Store deler av kartarbeidet, ikke minst på området til Wing, ble gjort i marksesongen 2015. Arrangørene i 2014 (Modum) og 2015 (Nydalen) har bidratt med nyttig informasjon om økonomi, bemanning og praktiske forhold. Bygging av organisasjon og øvrige forberedelser fortsetter i 2016. Et viktig element i så måte er at fellesturen i 2016 går til O-

festivalen i Sarpsborg. Vi har dessuten fått tildelt KM Lang (STOK) og KM Stafett (STOK + NTOK) i september 2016, og dette arrangementet vil bli vår «prøve – O-festival».

## Annet

Ekstern hosting av hjemmesidene våre fungerer bra, og vi fortsetter med dette. Vi har igangsatt et arbeid med endring av design og oppsett av hjemmesidene, og prototyper er under testing. Kartarkivet benyttes flittig, og gir etter hvert behov for økt lagringskapasitet. Dette ordnes når behovet er der.

## 4 SPORTSLIG AKTIVITET OG INNSATS

I o-avdelingens web-baserte påmeldingssystem er det registrert ca 2650 individuelle starter i norske løp i løpet av 2015. Dette tallet er rundt 10% høyere enn i 2014. Systemet omfatter alle løp hvor arrangør sender samlet regning til klubben. Utenlandske løp og løp utenom Eventor (f.eks Hu & Hei) 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 320 enkelt-etapper i 2015. Vi har antageligvis aldri hatt så mange starter i løpet av én sesong. Det høye tallet på starter kan blant annet forklares ved at mange av våre medlemmer dro på norske ferieløp i 2015.

Påmeldingene til løp er fordelt på 248 unike personer; 143 herrer og 105 damer. Over 100 aktive damer i én og samme sesong er antageligvis klubbrekord. Drøyt halvparten av våre utøvere, i alt 131 personer, er 16 år eller yngre. I veteran-klassene fra 35 år og oppover har avdelingen 81 utøvere med minst én påmelding i løpet av året, og dette tallet har vært ganske stabilt en del år nå. Antallet aktive medlemmer er omtrent som i 2014.

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 Tiomila, 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 17 deltagere på årets arrangement i Larvik. I 2015 stilte vi 5 ungdomslag (med 2 Byåsen-løpere på ett av lagene) samt 2-3 seniorlag (1 dame- og 1 herrelag i egne farger pluss 1 miks herrelag med Frol) i Tiomila. Vi hadde dessuten meget god oppslutning fra alle generasjoner på Midt-norsk mesterskap i Orkdal. På årets fellestur dro ca 65 personer til Pinseløpene på Hedmarken. Drøyt 60 personer deltok på Sørlandsgaloppen i Vest-Telemark i juli. Vi tror at klubbens tilrettelegging av reise- og overnattingsopplegg på en del større utenbys løp stimulerer til økt deltagerantall fra Freidig.

Årets sportslige høydepunkter som bør trekkes fram spesielt er:

- NM seniorklasser
  - 4. plass til Hanne Sandstad i NM Langdistanse
  - 4. plass til Hanne Sandstad i NM Mellomdistanse
  - 7. plass til Freidigs herrelag (H. Eidsmo, T. Eidsmo, S. Johannessen) i NM Stafett
  - 9. plass til Freidigs damelag (K.O. Kolstad, F. Sæther, H. Sandstad) i NM Stafett
- NM juniorklasser
  - 2. plass til Håvard Eidsmo i H17-18 i Jr NM Mellomdistanse
  - 2. plass til Karen Oline Kolstad i D19-20 i Jr NM Natt
  - 3. plass til Malin Sandstad i D17-18 i Jr NM Sprint
  - 3. plass til Karen Oline Kolstad i D19-20 i Jr NM Ultra

- 4. plass til Karen Oline Kolstad i D19-20 i Jr NM Langdistanse
- 5. plass til Håvard Eidsmo i H17-18 i Jr NM Langdistanse
- 5. plass til Malin Sandstad i D17-18 i Jr NM Mellomdistanse
- 5. plass til Karen Oline Kolstad i D19-20 i Jr NM Mellomdistanse
- 5. plass til Frida Sæther i D19-20 i Jr NM Natt
- 5. plass til Freidigs damelag (M. Sandstad, F. Sæther, K.O. Kolstad) i Jr NM Stafett
- 6. plass til Håvard Eidsmo i H17-18 i Jr NM Sprint
- 6. plass til Karen Oline Kolstad i D19-20 i Jr NM Sprint
- Ungdomsklasser
  - 1. plass i Hovedløpet Sprint H14 til Simen Spets Storhov
  - 1. plass i Hovedløpet Langdistanse H14 til Vegard Kittilsen
  - 2. plass i Hovedløpet Sprint H16 til Oskar Spets Storhov
  - 4. plass i Hovedløpet Langdistanse H16 til Oskar Spets Storhov
  - 5. plass i Hovedløpet Langdistanse H14 til Simen Spets Storhov
  - 6. plass i Hovedløpet Sprint H15 til Mats Eidsmo
- Veteran-VM
  - 3. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-VM Sprint
  - 5. plass til Katharina Mo Berge i D70 i Veteran-VM Sprint
  - 6. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-VM Langdistanse
- Veteran-NM
  - 1. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-NM Langdistanse
  - 1. plass til Gunnar Østerbø i H75 i Veteran-NM Mellomdistanse
  - 2. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-NM Sprint
  - 2. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-NM Mellomdistanse
  - 3. plass til Gunnar Østerbø i H75 i Veteran-NM Sprint

Håvard Eidsmo ble nummer 4 i H17-18 i Norgescupen, mens Karen Oline Kolstad ble nummer 6 i D19-20.

## 5 REPRESENTASJON

Malin Sandstad representerte Norge i Ungdoms-EM i Romania 25. – 28. juni.

Håvard Eidsmo og Karen Oline Kolstad representerte Norge i Junior European Cup i Tyskland 9. – 11. oktober.

## 6 TRENING, INSTRUKSJON, SAMLINGER OG LØP

### Klubbtreninger

Gjennom vinteren 2014-15 fra oktober til mars var O-avdelingens treningsopplegg fordelt på tre økter: Mandager løpetrening og styrke fra Dalgård skole, fredager intervall i Ranheimshallen og langtur på lørdager. Treningene var i hovedsak rettet mot aldersgruppen 13+, og trening i Ranheimshallen og langtur ble gjennomført i samarbeid med Byåsen. Oppmøtet på treningene har variert. Mandagstreninger med som oftest 15-20 deltakere og noen ganger opp mot 30.

Intervalltrening i Ranheimshallen og langtur på lørdager blir litt mer spissede treninger og her har det vært 5-15 deltakere per trening.

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 fra Fjellseter og o-teknisk trening onsdager på forskjellige kart i og rundt Trondheim.

I perioden oktober – februar 2014-15 har vi fortsatt med samme opplegg som forrige vinter. Utgangspunkt for langturer på lørdager er fast fra Byåsen butikksenter, da dette passer bedre som utgangspunkt for våre medlemmer. Det antas at ca 50 personer har vært innom våre treninger i løpet av året. Størst oppmøte blant ungdommer og juniorer og treningene har også i større grad blitt tilpasset de yngre ungdommene som deltar målrettet og med stor iver.

Tilbudet om skogslek for aldersgruppen 4-7 år har blitt videreført i 2015. 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 Olle Malmring. Treningene har blitt gjennomført samtidig som rekruttene ved BSK-hytta på onsdager. I løpet av året var det 37 barn innom minst en trening. Av disse var det 23 som var innom to eller flere treninger. Fokuset på treningene har vært lek med innslag av diverse orienteringsmoment. Vi har introdusert deltakerne i kartets farger og karttegn. Deltakerne blir gjennom aktivitetene i skog og mark vant med å bevege seg i ubanet terreng. Ved en del av treningene har vi gjennomført et opplegg med småtrolløype. Ved to av treningene har vi hatt hjelp av Ingerid Angell-Petersen, som har lagt løyper hvor barna skal finne ting i naturen som bevis på at man vært ved posten. Ved siste vårtrening gikk barna en småtrolløype hvor det ved mål ble pølsegrilling. I samband med KM ved Baklidammen fantes tilbud med småtrolløype for deltakere i skogsleken. Deltakerne har også blitt invitert til å gå småtroll ved klubbens egne arrangement, samt ved arrangement hos naboklubber.

### **Rekruttgruppa (alder 8–12 år)**

Deltagerantallet på rekrutt-treningene har de siste årene ligget stabilt rundt 100. I 2015 (tall fra 2014 i parentes) har 102(92) barn mellom 8–12 år vært innom rekrutt trening minst en gang. Av disse har 84(83) deltatt på fire eller flere treninger, fordelt på årsgruppene med 16(20) – fødselsår 2003, 13(14) – 2004, 23(24) – 2005, 22(14) – 2006 og 10 – 2007. Alle treninger har hatt utgangspunkt fra BSK-hytta klokka 1800 på onsdager. Det er blitt arrangert 16 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 75(76) av 153(145) deltagere rekrutter i alderen 0-12 år, og 9(7) 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.

I tillegg til onsdagstreninger har mange rekrutter og foreldre deltatt på de 2 felles mandagstreningene som er arrangert med poeng-o og kveldsmat på Fjellseter. Dette har vært et flott tilbud til de som ønsker mer o-trening og ekstra utfordringer. I tillegg har det vært et godt sosialt tiltak med mulighet for å bli kjent på tvers av aldersgrupper.

Lavvoleir ble i år arrangert på Fjellseter. Her deltok 42(47) barn og 25 foreldre/ledere. Høstsamling for 10-12 åringene ble også i år arrangert ved Løvåsen leir i Haltdalen. Her deltok hele 35(30) barn og 14 ledere/foreldre. O-kretsen arrangerte i år O-troll-leir for alle klubbene, hvor 18 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 87(87) ulike Freidig-rekrutter i alderen 0-12 år har gjennom sesongen deltatt på kretsens ungdomsløp. Altså har vi klart å beholde det høye antallet som økte mye i fjor. 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. Å øke deltagelsen i ungdomsløp er et satsningspunkt som vi har lyktes bra med. Vi har også hatt fokus på å få de eldste rekruttene 10-12 år med på andre o-løp. Vi har spesielt reklamert for Sprint-cup der 37 10-12 åringer har deltatt. Ca 2/3 av disse er fra «ikke-o-familier» og det er supert☺

Sommer - o-skolen ble arrangert for 3. 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 26(27) deltagerne var 23 fra Freidig, 12(11) av dem 11-12 år. Vi er glad for stor deltagelse fra egen klubb, men ønsker større deltagelse fra andre klubber. Invitasjon ble sendt til klubbene i Sør-Trøndelag o-krets, men uten stor respons. Her må det vurderes andre tiltak neste år. Juniorer fra Byåsen og Freidig tok seg av det o-tekniske opplegget og resten av aktivitetene, noe som fungerer svært godt.

Nytt rekrutt-tiltak fra i år er «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 i ulike nærterreng. Rekruttene som oppfyller kravet om et visst antall opplegg, blir premiert på sesongens avslutningskveld. Det deltok 27 rekrutter og 18 oppfylte kravene for premiering. Vi solgte 15 Tur-o-konvolutter og 13 spesialtilpassede opplegg.

Rekruttgruppa har fortsatt en utfordring med å rekruttere nok trenere og assistenter. Målet om å involvere foreldre som assistenter har vi lyktes bra med i år, men vi har fortsatt mye å gå på. At flere av rekruttfamiliene må omdøpes til o-familier er allikevel et tegn på at Freidig ikke er så aller verst på integrering.

## **Ungdomsgruppa (alder 13-16 år)**

### **Generelt**

I 2015 (tall fra 2014 i parentes) ble det arrangert 18 (15) onsdagstreninger med 37 (39) ungdommer innom minst ei trening. Av disse var hele 35 (35) med på tre treninger eller mer. Dette er på samme nivå som i fjor og lover godt for årene framover. Vi har fortsatt ei veldig 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. Ungdommene har fått en fin miks mellom sprint-økter, stafett-trening og «vanlig» o-teknikk. Alle treningene har i år vært gjennomført sammen med junior-gruppa, og flere av treningene har vært gjennomført sammen med Byåsen IL.

Som trenere har Heidi Arnesen, Tomas Eidsmo, Bjørnar Lynum, Jens Even Storhov og Kjetil Ulven fungert. I tillegg har vi hatt god hjelp av en rekke assistenter. Ungdomsgruppa har deltatt på en rekke interne og eksterne arrangementer i 2015.



## Treningsamlinger

Våre ungdommer har vært aktive og deltatt på en rekke treningsamlinger i løpet av 2015 både i klubb- og krets-regi. Nedenfor er disse samlingene listet opp med litt mer informasjon.

Dato	Arrangør	Sted	Antall Freidigløpere	Ledere
17. januar	HLP	Trondheim	17	Heidi Arnesen Tomas Eidsmo Bjørnar Lynum
24. februar	HLP	Trondheim	14	Heidi Arnesen Tomas Eidsmo Bjørnar Lynum
17. mars	HLP	Malvik	17	Tomas Eidsmo Bjørnar Lynum
24. mars–1. april	Freidig/Frol	Soria, Spania	4 ( + juniorer)	Tomas Eidsmo
18.–19. april	HLP	Bjugn	19	Heidi Arnesen Tomas Eidsmo Jon Holstad Bjørnar Lynum Andreas Sylte
13.–14. juni	HLP	Meråker	19	Heidi Arnesen Tomas Eidsmo Vegard Grønli Bjørnar Lynum Andreas Sylte

## 10 mila

Freidig greide også i år å stille med fem ungdomslag på 10mila. I år hadde vi to gjesteløpere fra Byåsen IL, men hadde selv med 20 løpere som er én mer enn i fjor. Alle fem lag fullførte og lagene plasserte seg på 41., 42., 63., 66. og 191. plass av 283 startende lag.

## Hovedløpet i Larvik 8.–9. august

Freidig stilte med 17 deltagere på årets Hovedløp i Larvik og resultatmessig ble det antagelig et av de beste for Freidig noen sinne. På lørdagens sprint fikk vi en suveren gullmedalje til Simen Spets Storhov i H14. Simen vant med nesten ett minutt til nestemann. I tillegg tok Oskar Spets Storhov sølv i H16, bare 11 sekunder bak vinneren. Topp ti plasseringer fikk vi også til Mats Eidsmo (6, H15), Vegard Kittilsen (8, H14) og Mathias Vindal (10 i H16). Premieplass ble det også på Vera Melkild, Jonas Grønli, Matias Nissen, Marie Bakken Sørensen, Kristian Fredrik Lynum, Jo Even Kolstad og Mathias Hermstad. Noe som betyr at hele 12 av klubbens 17 løpere løp inn til premie!

På langdistansen fikk vi en ny gullmedalje, denne gang til Vegard Kittilsen i H14 som vant med nesten to minutter, en meget imponerende prestasjon i uvant terreng for en trønder. Topp ti ble

det i tillegg på Oskar Spets Storhov (4, H16), Simen Spets Storhov (5, H14) og Lars Sandstad (9, H14). Premieplass ble det i tillegg på Mats Eidsmo, Mathias Vindal, Jonas Grønli, Vera Melkild, Kristian Fredrik Lynum og Jo Even Kolstad. Hele 10 av 17 løpere tok altså premie!

### **Øvrige sportslige høydepunkter**

Utover det som er nevnt ovenfor tar vi med at guttene i H13-16 tok tredobbelt under Midt-Norsk mesterskap i stafett og at jentene tok sølv. I KM stafett gjentok guttene bedriften med å ta alle tre medaljene, mens jentene denne gangen tok dobbeltseier.

Individuelt ble det tre gull og sju medaljer i Midt-Norsk og 21 av 32 individuelle KM-medaljer gikk til Freidig sine ungdommer. Det er ingen tvil om at Freidig har dominert i ungdomsklassene i Midt-Norge i år.

### **Kretstur til Östersund 11.-13. september**

Sesongen ble avsluttet med sosial kretstur til Östersund med en stor delegasjon fra Freidig. 16 ungdommer hadde tatt turen og de tok godt for seg av premieplassene både på lørdagens individuelle løp og ikke minst under stafetten hvor vårt ene ungdomslag forsvarte fjorårsseieren i konkurranse med 22 øvrige lag. Bjørnar Lynum var med som leder for klubbens ungdommer.

### **Team Rett I (alder 17-25 år)**

#### **Generelt**

Denne gruppen har i 2015 bestått av totalt 12 personer. Alle løperne har deltatt i NC løp/ NM i løpet av sesongen. Vi har hatt 7 aktive gutter og 5 aktive jenter. Trenere for denne gruppa har vært Sturla Sæther, Jostein Mårdalen, Svein Terje Kolstad og Hanne Sandstad (leder).

Av våre juniorer er det 6 som går på Heimdal videregående skole og har treningstilbud på dagtid tirsdager, torsdager og fredager. På sommertreningene har juniorene deltatt på våre egne fellestreninger på onsdager. Resterende går på videregående skole eller studerer ved NTNU.

#### **Treninger**

Vi har gjennomført vintertreninger på mandager sammen med resten av klubben hvor oppmøtet har vært bra, fredager har det vært intervall i Ranheimshallen. Fredagstreningene har vært sammen med løpere fra resten av orienteringskretsen. Langtur fra Byåsen butikkssenter har vært felles med Byåsen IL. Det har vært bra oppmøte i Ranheimshallen, men litt mer variabelt på lørdager.

Etter påske startet vi opp med o-tekniske treninger på onsdager. Disse treningene har vært felles for 13 år og oppover, samt at Byåsen IL har deltatt på enkelte økter. Samordning av opplegg med ungdomsgruppa fungerer godt. Treningene har vært variert både med tanke på terreng og o-tekniske moment. Oppmøte på disse treningene har stort sett vært bra. I tillegg til o-tekniske treninger har det vært faste mandagstreninger fra Fjellseter der vi har løpt rolig langtur. Vi har hatt mange fine turer til Storheia.

## **Samlinger**

Det ble også i år arrangert samling sammen med Frol. I år var vi i Soria i Spania uken før påske og frem til skjærtorsdag. Her stilte Freidig med 18 utøvere (3 seniorer, 11 juniorer og 4 16 åringer) og 3 ledere. Dette var en meget positiv samling både med hensyn på treningskvalitet og sosialt.

På NM samling i Levanger 14-15. juni deltok 12 utøvere og 2 ledere. Dette var en vellykket samling med tre gode o-tekniske økter og en sosial kveld på Ytterøy.

## **Reiser og NC løp**

Gruppen har organisert fellesturer til Norges-Cup løp, sprint NM i Tønsberg, NM i Levanger, NM ultralang i Ringerike og NM natt og jr NM stafett på Lillestrøm. Det har vært mye reising så reisebelastningen merkes. Det har vært med minst en voksen leder på alle NM og/eller Norgescup løp. Klubben deltok også på Tiomila. Damelaget ble nummer 49, 30 plasser bedre enn i 2014! Vi stilte også med et lag godt lag i herrestafetten og de ble nummer 78, 36 plasser bedre enn i 2014!! Vi hadde et mixlag sammen med Frol som ble nr 128.

## **Møter**

Det er avholdt flere informasjons- motivasjonsmøter med gjennomgang av kart og arbeidsoppgaver. Dette har også vært koordinert med 16 åringene som har vært med på noen møter. Flere av disse møtene har hatt sosial profil med servering av litt mat og drikke.

## **Sportslige høydepunkter**

Resultatmessig har dette vært en god sesong for våre juniorer og seniorer. Tre av våre utøvere har representert Norge i ulike sammenhenger. Malin Sandstad ble uttatt til å være med på EYOC (Ungdoms EM) og fikk en sølvmedalje på stafetten. Karen Oline Kolstad og Håvard Eidsmo ble uttatt til å representere Norge under JEC (Junior European Cup). Der løp Karen Oline inn til en 4. plass på langdistansen.

I NM sprint ble det bronsemedalje på Malin Sandstad (D 17 – 18), på NM ultralang løp Karen Oline inn til en bronsemedalje. Under NM uka på Levanger ble det en flott sølvmedalje til Håvard Eidsmo på mellomdistansen. Karen Oline Kolstad avsluttet med en sølvmedalje på NM natt.

På NM stafetten klarte ikke damene å følge helt opp den gode tradisjonen, men en 9. plass er likevel godkjent. Herrelaget derimot, som bestod av Håvard Eidsmo, Tomas Eidsmo og Sindre Johannessen, løp tre fantastiske etapper og hang lenge med i kampen om medalje, men det ble litt for tøft og de ble til slutt nr 7. På NM juniorstafett ble beste jentelag nummer 5. I gutteklassen ble Freidig 1 nummer 15.

I Norgescupen sammenlagt ble Karen Oline Kolstad 6, Malin Sandstad nr 8, Frida Sæther nr 11, Oda Fossum nr 58 og Pernille Opheim nr 65. sammenlagt. Håvard Eidsmo ble nr 4, Kjetil Mølnvik nr 34, Adrian Opheim nr 44 og Rein Helle Mårdalen ble nummer 40. I U23 cupen ble Sindre Johannesen ble nr 19, Lars Owren nr 22 og Mattis Holt nr 37.

## 7 KART

### **Sprintkart og skolekart**

Enkelte oppdateringer er utført i Freidigs sprintkartbase, bl.a. på Åsveien nye skole og i Iladalsparken.

Det er laget nytt skolegårdskart for Åsveien skole. Det meste av arbeidet med kartet er utført av Mattis Holt.

### **Vanlige o-kart**

I Leinstrandmarka er det gjort en del oppdatering av hogstfelt og tett ungsog. I området ved skistadion på Ringvål er det kommet mange nye sykkelstier som nå er lagt inn på kartet.

Den vestligste delen av Leinstrandmarka (eg. Bynesmarka), som ikke ble nyttegnet til VM i 2010, er nå ferdig nyttegnet (3 km<sup>2</sup>). Arbeidet er gjennomført som et felles prosjekt med NTNUI, som har nyttegnet det tilgrensende området Storheia sør. Kartfirma Offtrack gjorde jobben.

I Iladalen er kartet revidert for tynningshogst og ungsog i området øst for Helkansætra. Arbeidet med nyttegning av Trollamarka fortsetter. I år er synfart i området rundt Holstvollen og sør for Nydammen, og «hvite flekker» er ferdigtegnet i området ned mot Bynesveien.

Kartarbeidet i forbindelse med O-festivalen på Oppdal i 2017 er kommet godt i gang. På kartet Gorsetsætra som Freidig står for ble 5 av 9 km<sup>2</sup> synfart i sommer av kartfirma Kristen Treekrem. Wing har samtidig nysynfart og tegnet det meste av sitt kart Kåsen, der samlingsplassen ligger. En del av dette området er dessuten synfart og tegnet i sprintnorm for å brukes på sprintdistansen.

Deler av kartet vårt fra stafett-NM 1990 i Mostadmarka skal oppdateres til bruk i KM lang og stafett 2016. Det meste av synfaringsarbeidet ble utført i sommer, i hovedsak av Mattis Holt.

På kartene Garli øst og Gjevingåsen er det ikke utført arbeid i 2015.

### **Turkart Bymarka**

Revidert sommerutgave (9. utgave) ble trykt før Hu & Hei september. Arbeidet med distribusjon og salg av kartet har som vanlig Freidig stått for.

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

*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 2196 o-kart i løpet av året, til en salgspris på ca. kr. 80 000. Det er ca. 200 flere kart enn i fjor og nær gjennomsnittet for de siste 5 årene. Samtlige salg er av elektroniske kart (PDF eller betaling for bruk til bedriftsorientering).

Av turkart Bymarka er det i år levert 660 vinterkart og 1285 sommerkart for salg, til sammen 1945 kart. Dette er en liten nedgang fra i fjor, men nær gjennomsnittet for de siste 10 år.

## 8 TURORIENTERING

### Administrasjon

Medlemmer av Tur-o – utvalget har vært Arild Heggset, Carl Martin Larsen, Hilde Kathrine Overvik og Rune M Holt (leder). Tore Angell-Petersen har bidratt med kart-teknisk assistanse. I tillegg har vi hatt storartet hjelp til utsetting og ikke minst innhenting av poster fra ildsjeler i klubben – det er fortsatt kamp om å få ta inn postene!

Årets opplegg har vært:

1. Salg av Tur-O konvolutter, med 3 ordinære O-kart med i alt 105 avmerkede poster, pluss 2 kart for Mini-TurO med i alt 20 poster tilrettelagt for barn (og nybegynnere).
2. Oppstart av salg i desember 2014. Det ble solgt 28 konvolutter før jul. For neste sesong er trykningen utsatt til over nyttår, men vi opererte med gavekort for de som ønsket å donere 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 5 graderte turer for nybegynnere og for de mer erfarne (Mini-Tur-O og de 3 øvrige kartene nevnt ovenfor).
5. Nær-O trim 2015 representert ved Mini-Tur-O.
6. Direkte bestilling av Tur-O konvolutter via e-post. Det er solgt 12 stk i år (mot 14 i fjor).
7. Rekrutteringsutvalget kjørte et opplegg («Postjakta») der Tur-O konvolutter pluss ekstra kart ble brukt i treningsopplegget.
8. Et par titall av kartene våre ble gitt til Trondheim Kommunes voksenopplæring for innvandrere, og ble i følge kommunens kontaktperson veldig godt mottatt. 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. 221 har registrert postbesøk på nett i 2015.

### Kart og poster

Alle 3 kartene i den ordinære Tur-O-pakka var i særtrykk og fargekopi med målestokken 1:10000. De som ble brukt i år var: Trola, Iladalen og Leinstrandmarka. I alt 105 poster var fordelt på disse kartene. På grunn av den snøfattige (nok en gang -) vinteren ble alle postene satt ut tidligere enn vanlig. I tillegg var det to kart med i alt 20 Mini-Tur-O poster, fordelt ved Baklidammen og Fjellsætra.

Tilbakemeldinger via blogg, fra turorientere 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. Flere barnefamilier har bemerket at Mini-Tur-O er et høydepunkt for hele familien, og for å følge opp det, vil vi neste år utvide fra 2 til 3 kart (fra 20 til 30 poster).

## Omsetning

Utsalgsprisen for konvoluttene var kr 250 (280 for nettsalg). Klubben solgte totalt 704 konvolutter i 2015. Av disse er 5 forhåndssalg for 2016, og 16 er internsalg i Freidig knyttet til Postjakta (se ovenfor). Siden det ble solgt 28 konvolutter for 2015 i 2014, blir altså samlet salg av 2015-utgaven på **727**. Dette er en betydelig økning fra i fjor (ca 13 %), og i forhold til 2013, ligger vi nå 34 % over. 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, NTNU og Bekk) kjøpte til sammen 69 konvolutter. Nettsalg utgjør, som tabellen viser, en svært liten del av den totale omsetningen.

	<b>2015</b>	2014	2013
<b>Totalt antall solgte konvolutter</b>	<b>727</b>	642	543
Shell Granåsen	<b>211</b>	175	90
Axel Bruun	<b>207</b>	175	201
Norli Byåsen Butikksenter	<b>129</b>	103	91
HankSport	<b>40</b>	30	30
Ulike bedrifter	<b>69</b>	68	40
Nettsalg	<b>12</b>	15	?

Vi registrerer at det selges konvolutter helt ut i september, og vi måtte også i år trykke et ekstra opplag i år for å dekke etterspørselen.

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

## Utmerkelse

Vi har mottatt 101 kontrollkort (103 i 2014 og 94 i 2013) som er oppdatert i langtidsstatistikken. I tillegg var det 35 (24 i 2014 og 23 i 2013) barn i flere aldre (eldstemann var 60) 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.

<u>Årspoeng</u>	<u>Utmerkelse</u>	<u>Registrert</u>
100	Freidig vase, stor	1
-	NOFs 30-årsplakett	-
75	NOFs gullplakett	1
50	NOFs sølvplakett	2
30	NOFs bronseplakett	1
10	Freidig vase, liten	5

## Oppsummering

2015 ble en ny god sesong for turorientering. Mens sommeren 2014 var varm med mye godvær, bød årets sommer på rettelig «skitvær», kaldt og fuktig. Men turorientering ser altså ut til å fenge i

all slags vær (vilt, vått og vakkert).

Vi laget en brosjyre før sesongstart, som stort sett ble spredd elektronisk. I tillegg satte vi opp plakater på enkelte innfallsporter til Bymarka. Etterlengtet mediadekning har vi ikke fått til i år heller, men med tanke på 50-årsutgaven i 2017 bør vi snart få til noe...

Vi ønsker fortsatt å inspirere og gi muligheter for flere til å oppdage nye idyller i det flotte bynære terrenget vårt!

## **9 MILJØUTVALGET**

### **Fellesturer og reiser**

I 2015 ble det arranger fellestur til pinseløpene på Hedemarken 23-25 mai. Fra Freidig deltok 61 løpere. Fellesturen er et viktig sosialt arrangement i tillegg til det sportslige, og det ble tradisjonen tro felles grilling på Budor og stor stemning på bussen. Freidig hadde bestilt rikelig med overnattingsplasser, til glede for Byåsen og Østmarka, som «kjøpte» noen av plassene.

### **Sofaposten og internett**

Etter mange års innsats trakk Grete Berge Owren seg som ansvarlig for Sofaposten. Dette har vært en viktig kilde til både informasjon og deling av bilder, resultater og intervjuer i mange år. Det har ikke meldt seg noen arvtaker etter Grete, og som samfunnet for øvrig har også Freidig gått over til sosiale medier. Det erstatter mange av behovene som Sofaposten dekket, dog ikke alle.

Grete er fortsatt aktiv med kamera og penn og en av flere viktige bidragsytere på Freidigs nettside, og sørger for at den er oppdatert med bilder og reportasjer. Facebook dekker behovet for kjapp oppdatert informasjon om treninger, samkjøring og konkurranser, er arena for korte diskusjoner og fine bilder av Freidigløpere både i skogen og på pallen. Freidigs åpne facebook-gruppe har 162 medlemmer, mens den lukkede gruppen ment til mer intern informasjon har 151 medlemmer. De ulike aldersgruppene har i tillegg egne grupper.

En siste informasjonskilde er e-post, der ulike e-postlister dekker ulike behov.

### **Freidigsvømming**

I løpet av vintersesongen er det gjennomført seks svømminger i Husebybadet. Det har vært i overkant av 30 deltakere pr gang, både praten og leken går livlig i varmebassenget.

## 10 KONKLUSJON

O-avdelingen i Freidig har hatt nok et år med høy aktivitet i 2015. 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. Vi legger imidlertid spesielt merke til at vi har usedvanlig mange medaljer og topp-6 – plasseringer i NM og Hovedløpet, samt at det er omsatt over 700 tur-o – konvolutter. Freidig er definitivt blant landets største o-klubber, og vi markerer oss med både topp og bredde i nasjonal sammenheng.

Vi har i flere år hatt damer som hevder seg meget godt i NM og Norgescup. Karen Oline Kolstad var blant de seks beste i samtlige fem individuelle NM i 2015, og demonstrerer med dette at hun ligger på stabilt høyt nivå og behersker mange terrengetyper. Frida Sæther, Malin Sandstad, Håvard Eidsmo og Hanne Sandstad befinner seg også i det nasjonale toppsjiktet. Blant ungdommene kan vi i år glede oss over gullmedaljer i Hovedløpet til Vegard Kittilsen og Simen Spets Storhov, mens Oskar Spets Storhov vant sølvmedalje. 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, Sørlandsgaloppen, Tiomila samt på lokale mesterskap. 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 2015 fulgt innarbeidede rutiner. Vi har lyktes 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. Vi har bokført et overskudd på nesten 200 000 kr på vår driftskonto. På den annen side har vi nå en del større kartleggingsprosjekter, ikke minst i Oppdal, som tærer på beholdningen på kartkontoen. 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.