



SAKSDOKUMENTER TIL KRETSTINGET 2024 AKERSHUS OG OSLO O-KRETS

Torsdag 8. FEBRUAR 2024 KL 1800



Deltakere på Unionsmatchen 2023



Oslo, 01.02.2024

TIL LAGENE
v/leder

INNKALLING TIL KRETSTING 2023

I AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS

Det innkalles herved til kretsting **TORS DAG 8. FEBRUAR 2024**
KL. 18.00 Kantina NIF, Ullevål stadion.

Antatt tidsskjema:

18.00 - 21.30 kretsting

19.30 - 20.00 kaffepause med premieutdeling av Skogsjentenes- og skogkarenes klubb

Lag med medlemstall t.o.m. 50 kan møte med 1 representant.

Lag med medlemstall f.o.m. 51 t.o.m. 100 kan møte med 2 representanter.

Lag med medlemstall f.o.m. 101 kan møte med 3 representanter.

Som medlemstall vil kretsen benytte sist oppdaterte tall fra NIFS idrettsregistrering.

Forslag til saker fra lagene som ønskes behandlet på tinget må være kretskontoret i hende senest torsdag 25. januar 2024 kl 1200.

Fullstendig sakliste med dokumenter, i henhold til loven, vil bli utsendt 8 dager før kretstinget til leder i laget.

Vedlagte fullmaktsskjema sendes innen **torsdag 1. februar 2024** til:

Akershus og Oslo Orienteringskrets, 0840 Oslo, på e-post til akershus.oslo@orientering.no.

Vennlig hilsen
Akershus og Oslo Orienteringskrets

Terje Linløkken (s)
Kretsleder

SAKSLISTE

- SAK 1. ÅPNING
 GODKJENNING AV FULLMAKTER**
- SAK 2. VALG AV DIRIGENT** **N**
- SAK 3. VALG AV PROTOKOLLFØRER**
- SAK 4. VALG AV TO REPRESENTANTER TIL Å UNDERSKRIVE PROTOKOLLEN**
SAK 5. GODKJENNE FORRETNINGSORDEN
http://orientering.no/media/filer_public/71/c4/71c4a4e4-f557-4b8e-af2d-be6b7056cc07/hok2019forretningsorden.png
- SAK 6. GODKJENNE INNKALLINGEN**
- SAK 7. GODKJENNE SAKSLISTE**
- SAK 8. BEHANDLE ÅRSBERETNING 2024**
./.
Beretningen følger vedlagt
- SAK 9. BEHANDLE:**
 a. orienteringskretsens regnskap
 b. styrets økonomiske beretning
 c. kontrollutvalgets beretning
- SAK 10. BEHANDLE SAKER SOM FREMGÅR AV GODKJENT SAKSLISTE**
./.
Innkommende forslag:
Tilpasning av AOOKs lov etter ny lovnorm vedtatt av NIF i 2023
KM program 2024
Årsplaner 2024
- SAK 11. FASTSETTE KONTINGENTER OG AVGIFTER**
./.
a. Kretskontingen 2024
- SAK 12. FASTSETTE BUDSJETT**
./.
a. Budsjett 2024
- SAK 13. VALG**
 a. Valg av kretsstyret og medlemmer i rådene
 b. Kontrollutvalg
 c. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd orienteringskretsen har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene
 d. Valgkomite

SAK 8

AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS STYRETS ÅRSBERETNING 2023

Akershus og Oslo Orienteringskrets omfatter 48 medlemsklubber ifølge idrettsregistreringen pr 31. des. 2022. Totalt er det registrert 4521 medlemmer i NIFs idrettsregistrering. Dette er en nedgang på 313 fra 2021.

1. TILLITSVALGTE I KRETSEN

Perioden 03.02.2023 – 08.02.2024 har hatt disse tillitsvalgte:

Leder:	Terje Linløkken	Østmarka OK
Nestleder:	Einar Tommelstad	Nydalens SK
Styremedlemmer:		
Leder for kart og miljøråd:	Martin Veastad	Nittedal OL
Leder for trenings- og uttaksråd:	Nora Skauen	Tyrving IL
Leder for teknisk råd:	Grete Berntsen	Måren OK
Leder for rekrutterings- og utdanningsråd:	Tina Kalleson	Oppsal orientering
Kart- og miljørådet:		
Martin Veastad	Nittedal OL	
Knut Bjørkelo	Nordre Follo Orientering	
Per Fosser	Heming orientering	
Jo Wiklund	Nydalens SK	
Trenings- og uttakingsråd:		
Nora Skauen (leder)	Tyrving IL	
Rune Scheele	Nydalens SK	
Jøran Kristensen	Heming orientering	
Rekrutterings- og utdanningsråd:		
Tina Kalleson (leder)	Oppsal orientering	
Pål Christian Ingierd	Bækkelagets SK	
Håvard Harstad	Nordre Follo orientering	
Teknisk råd:		
Grete Berntsen (leder)	Måren OK	
Petter Fure	Oppsal orientering	
Ivar Maalen	Ås IL	
Valgkomite:		
Mathias Benjaminsen (leder)	Lillomarka OL	
Ingrid Eide Rapp	Gjerdrum OL	
Sigbjørn Modalsli	Fossum IL	
Vara: Anne Marit Færden	Nordre Follo orientering	
Kontrollutvalg:		
Bjørn Henning Grandal	Tyrving IL	
Berit Danielsen	Tyrving IL	
Arne Dybdahl	Lillomarka OL	

2. ADMINISTRATIVT

Fagkonsulent

Dag Kolberg har hatt fast 50% stilling som fagkonsulent med Norsk Orientering som arbeidsgiver fra 1 sept 2011. Fagkonsulenten har hatt det daglige ansvaret for oppfølging av administrative og idrettslige saker ved kretskontoret. Innenfor ansvarsområdet har også ligget informasjonsvirksomheten inklusive oppdatering av kretsens hjemmeside og bistand i forbindelse med planlegging og gjennomføring av kurs, seminarer, treningssamlinger og fellesreiser.

Kretskontoret

Kretsen holder til i Norsk Orienterings lokaler på Ullevål stadion og i kontorfellesskap med forbundet. Større møter i kretsregi har vært lagt til møterom på Ullevål stadion.

3. REPRESENTASJON

- Kretsledermøte 27 okt. 2023
 - Terje Linløkken

4. KRETSSTYRETS VIRKSOMHET

Det er avholdt 9 styremøter og protokollert 61 saker i 2023. Følgende oppgaver har hatt størst oppmerksomhet i styret i perioden:

- Vegetasjon-, Dyreliv- og Grunneier- (VDG)-samarbeidet i kretsen, inkludert dialog med ulike rettighetshavere, høringssvar og medvirkning i verneprosessen for Østmarka. Det er også levert høringsuttalelse for Høgsmåsan i samarbeid med berørte klubber.
- Planlegging av terminliste og Trimtex Cup 2024
- Planlegging og gjennomføring av kretsting og lagledermøte
- Forberedelse, gjennomføring og oppfølging av kretsledermøte
- Fremforhandlet ny avtale for Trimtex-Cup
- Behandlet sak om fri påmelding til Unionsmatchen. Saken er fortsatt pågående.
- Etablering av ny kontrollordning for kart i kretsen
- Terrengfordelingssak i området sør og øst for Sognsvann
- Oppfølging av strategi 2022-2026 for Norsk Orientering i kretsen
- Sammen med flere klubber jobbet med konsept for Rekruttenes o-dag

Informasjon

Informasjon ut til lagene er i alt vesentlig blitt gitt ved bruk av e-post og henvisning til vår egen nettside. Informasjon om treningssamarbeidet (jr/sr) og 13-16 aktiviteter gis via Facebook-grupper.

Kursvirksomhet

Trener 1 kurs

Vi arrangerte i samarbeid med NOF trener 1 kurs del 1 helgen 18-19. nov 2023 på klubbhuset til Tyrving i Sandvika med 11 deltakere.

Arrangørseminar

Ble arrangert på Ullevål stadion 27 mars med 16 deltakere

Pre-o treningskarusell

I 2023 har pre-o treningskarusellen bestått av 5 arrangementer av Nydalen, Asker, Oppsal, Ås og Lillomarka. Det har deltatt totalt ca. 160 ulike personer (opp fra ca. 120 stk i 2022) på ett eller flere arrangement. Det er et mindre antall deltakere 23 stk (opp fra 10 stk i 2022) som har deltatt på flere arrangementer, noe som trolig delvis skyldes reiseavstander. Det har vært bedre og tidligere informasjon til potensielle deltakere i 2023 enn året før. Karusellen får faglig og økonomisk bistand fra forbundsleddet. Det planlegges at karusellen fortsetter i årene som kommer med rulleringsordning blant klubbene i kretsen.

Lagledermøte

Det ble avholdt lagledermøte i Akershus og Oslo Orienteringskrets 19. oktober kl. 18.00 i kantina til NIF på Ullevål stadion med 29 deltagere som representerte 17 klubber. Følgende saker var på dagsorden:

- **Terminlisten 2024 (TEK, TUR)**
 - Løpssøknader
 - KM arrangører
 - Trimtex-cup
 - Samlinger HD/13-16
 - Vårsamling – ansvar ÅS/NMBU, (5-7 april, Daftö)
 - Sommersamling – ansvar Nordre Follo orientering (14-16 juni Camp Stokke)
 - HL/OLL: Fredrikstad SK, 2–7 august
 - Unionsmatchen: Borås, Västergötlands OF 24.-26. mai 2024
 - AOOK er arrangør i 2025 (Vi trenger arrangør!)
- **O-troll arrangør etter rulleringsplan** (Samme dato som UM)
 - Region 1 Oppsal orientering
 - Region 2 Tyrving IL
 - Region 3 Raumar orientering
- **Status ny kontrollordning for kart i kretsen**
- **Aktiviteter høsten 2023 / vinteren 2024**
- **Aktuelle saker til diskusjon:**
 - Rekruttenes o-dag
 - Deltakerantall i Unionsmatchen
- **Informasjonssaker**
 - Orientering om klubb utviklingssamling i regi av NOF
 - Østmarka nasjonalpark
 - Nye krav til spillemiddelsøknader

Politisk arbeid

Kretsen er medlem av Oslo og Omland Friluftsråd (OOF) og tilknyttet Forum for Natur og Friluftsliv (FNF) Oslo og Akershus. Gjennom disse organisasjonene deltar AOOK i høringsuttalelser og annen politisk påvirkning. I 2023 har vi blant annet deltatt i høringsuttalelser om Østmarka Nasjonalpark og gjennom FNF Oslo og Akershus deltatt på 6 uttalelser til kommunale planer. I 2023 har AOOK hatt to styremedlemmer som også har vært styre-/varamedlem i OOF eller FNF Oslo og Akershus.

5. REKRUTTERINGS- OG UTDANNINGSRÅDET

Rekrutterings- og Utdanningsrådet (RUR) har i 2023 hatt følgende sammensetning:

Leder: Tina Kalleson	Oppsal orientering
Håvard Harstad	Nordre Follo orientering
Pål Christian Ingierd	Bækkelagets SK

Seminar/Webinarer

Utover lagledermøtet i AOOK har det ikke blitt arrangert egne møter på vegne av RUR i 2023. Det er derimot planlagt et møte for klubbene i kretsen med tema rekruttering i mars 2024.

Trenerkurs

Trener 1 kurs del 1 ble arrangert på klubbhuset til Tyrving IL ved Kadettangen helgen 18-19 november med 11 påmeldte deltakere. Del 2 av kurset ble arrangert på klubbhuset til Tyrving IL 27-28 januar 2024 med de samme 9 deltakere.

O-troll samling

Årets O-troll leir ble gjennomført i 3 regioner som planlagt, med Bækkelagets SK som arrangør i region 1, Fossum IF i region 2 og Nydalens SK i region 3. Leirene ble gjennomført 3-4 juni med overnatting. Til sammen deltok 129 utøvere og 27 ledere. Deltakerne fordelte seg som følgende på de tre regionene (ut ifra påmeldingene i Eventor): i region 1 deltok 32 utøvere og 11 ledere, i region 2 deltok 30 utøvere og 3 ledere, og i region 3 deltok 67 utøvere og 12 ledere.

Dato for samlingen i 2024 blir 25-26 mai.

Rekruttenes o-dag

Et av resultatene fra Prosjekt kveldsorientering, som ble gjennomført i AOOK i 2022 var ideen om å gjeninnføre arrangementet Rekruttenes o-dag. Dette er en morsom aktivitetsdag for aldersgruppen under 12 år som inneholder o-løyper og andre o-aktiviteter. Heming har tidligere arrangert dette, men de siste årene har det ikke blitt arrangert. Tanken var at hvis flere klubber i kretsen samarbeider (en klubb stiller med en aktivitet hver), så blir det mindre belastende for arrangørene. Et viktig poeng er at arrangementet skal være gratis for deltakerne. Rekruttenes o-dag var planlagt å gjennomføres 17. september 2023 fra Lillomarka arena, men ble avlyst på grunn av manglende økonomisk støtte.

Turorientering

20 klubber i AOOK har arrangert turorientering i 2023. Det ble i 2023 solgt 6731 tur-o konvolutter (7727), 291 ekstra kort (500), 5 330 turpakker (5025) og 89 502 turer (81 911). Totalt 101 854 (94 920 som er en økning fra 2022 på 6934. Tallene i parentes er 2022 tall. Som vi ser av tallene, har antall solgte enkeltturer og turpakker en svært stor økning. Dette skyldes sannsynligvis enklere tilgang gjennom tur-o appen, noe som er en positiv utvikling. Antall solgte tur-o pakker og ekstra kort har som forventet gått ned, men den totale aktiviteten ser ut til å ha økt. AOOK har bidratt til at klubber i Akershus har fått støtte gjennom Aktiv i Viken programmet.

6. TRENINGS- OG UTTAKSRÅDET

Trenings- og uttaksrådet 2023:

Leder: Nora Skauen	Tyrving IL
Rune Scheele	Nydalens SK
Jøran Kristensen	Heming orientering

Målsetting

Målsettingen for TUR er å hjelpe klubbene til å stimulere ungdoms- og juniorløpere til å fortsette med orientering. Vi mener dette best nås ved å tilby samlinger og treninger der løpere kan treffes og bli bedre kjent med jevnaldrende. Faglig kvalitet på samlingene er viktig. For de yngste bør det arrangeres tiltak som gir anledning til å bli kjent på tvers av klubbene.

Møter

Rådet har hatt åtte møter i år for å planlegge kretstreninger, samlinger for ungdom og juniorer, Trimtexcup med avslutning, reise ifm. Hovedløpet, Unionsmatchen og terminlisten 2024. Det har vært to fysiske møter og resten via Teams.

SAMLINGER GJENNOMFØRT 2023

For hvem	Dato	Sted	Teknisk arrangør
13-16	24-26 mars	Strømstad – Daftø	Bækkelaget SK
13-16	16 – 18 juni	Camp Stokker	Nittedal OK
13-16	18 september	Avslutning Trimtex-cup på Fangene på fortet	Nydalen og TUR
Juniorer	18 – 19 mars	Treningssamling Moss m/ overnatting	TUR og Tommaso Scalet

TRENINGSSAMARBEID FOR JUNIOR OG SENIOR

Kretsen i samarbeid med klubbene har videreført tilbudet om felles treninger for kretsens løpere. Tommaso Scalet har vært ansatt som treningskoordinator fra januar 2023.

Inkludert i dette prosjektet har vært er felles dagssamlinger, o-tekniske treninger og åpne kretsøker. Følgende treninger og samlinger har vært gjennomført i 2023:

Date	Activity	Antall
07.01.23	Sprint Oslo	25
12.02.23	KO-sprint Oslo	20
18 – 19.03.23	Skog-samling Moss	50 + 26
20.04.23	Natt fellesstart	32
11.05.23	Stafettøkt	36
08.06.23	Stafettøkt dag	17
24.08.23	Stafettøkt	21
06.09.23	Sprint feltløping	21
12.10.23	Enmannsstafett	13

TRIMTEX-CUP for 13-16 år

10 løp utgjorde årets ungdomssatsing i form av Trimtex-Cup for ungdomsklassene D13-14, D15-16, H13-14 og H15-16. Den 5 beste av de 9 første løpene telte i sammendraget + finalen.

Finalen ble arrangert av Heming orientering på Tryvann. Etter løpet var det sosial avslutning med pizza – og hamburgerbuffet i restauranten på Tryvann, etterfulgt av felles utfoldelse i Tryvann klatrepark. Det var ca. 100 deltagere på den sosiale delen.

Løp i Trimtex-cup 2023:

Nr	Dato	Arrangør	Type
1	22. april	Heming orientering	KM sprint
2	7.mai	Østmarka OK	Langdistanse
3	14. mai	Lillomarka OL	Langdistanse
4	10. juni	Asker SK	KM Mellomdistanse
5	11. juni	Fossum IF	Langdistanse
6	26. august	Raumar orientering	KM Langdistanse
7	2. sept	Nydalens SK	Mellomdistanse
8	9. sept 10 sept	Nordre Follo orientering Måren OK	Langdistanse Jaktstart
9	22. sept	Nittedal OL	KM natt
10 Finale	24. sept	Heming orientering	Mellomdistanse

UNIONSMATCHEN

Årets Unionsmatch ble arrangert i Fredrikstad 2-4 juni. Kretsen stilte med 10 løpere i hver av klassene H13-14, D13-14, H15-16, D15-16 og 5 ledere.

I lagkonkurransen ble vi nr 2 etter Göteborg.

Hovedløpet og O-landsleiren

Hovedløpet og O-landsleiren 2023 ble arrangert av Byåsen IL i Trondheim. Kretsen stilte med ledere og arrangerte felles overnatting og busstransport.

I Hovedløpet hadde vi 92 til start på sprinten og 89 til start på langdistansen. På O-landsleiren var det også totalt 98 deltagere fra Akershus og Oslo O-Krets. Dette utgjorde 30,4% av det totale OLL-deltagerantallet på 322 ungdommer. En stor takk til alle lederne fra klubbene i kretsen som gjør OLL-samlingene mulig. Kretsen vår tok 6 medaljer i Hovedløpet sprint og 4 medaljer i Hovedløpet langdistanse. Helene Scheele D15 fra Nydalens SK vant både sprint og langdistanse. Karl Oraug Rygh fra IL Koll vant H14 i sprint.

O-Idol

O-idol er en konkurranse for landets 16-åringer. Årets arrangement var langdistanse i Tromsø 17 september. Fra AOOK deltok 9 jenter og 12 gutter. Det ble 2 plass til Erlend Sommerhein fra Fossum IF og 3 plass til Peter Telle-Hansen fra Tyrving IL

Idrettslige prestasjoner

Medaljeplasseringer i mesterskap: se egen resultatdel.

7. TEKNISK RÅD

Teknisk råd har i 2023 hatt følgende sammensetning:

Leder: Grete Berntsen	Måren OK
Petter Fure	Oppsal IF orientering
Ivar Maalen	Ås IL

Terminliste og arrangementer

Sesongen 2023 ble avviklet som planlagt. Kretsens terminliste for 2024 er godkjent av kretsstyret og NOF.

Teknisk råd har fungert som jury på KM og har hatt ansvaret for å oppnevne jury til nasjonale løp i vår krets.

Nasjonale og internasjonale løp i AOOK i 2023

23.04.23	PreO Ås IL	
23.06.23	O-festivalen sprint elite og D/H13-16	Oppsal Orientering
	O-festivalen sprint øvrige klasser	Oppsal Orientering
24.06.23	O-festivalen mellom øvrige klasser	Oppsal Orientering
	O-festivalen senior elite og jaktstart D/H15-20, race 1	Oppsal Orientering
25.06.23	O-festivalen senior elite og jaktstart D/H15-20, race 2	Oppsal Orientering
	O-festivalen lang øvrige klasser	Oppsal Orientering
19.08.23	Night Hawk Relay	Fet OL og Natthauken IL
20.08.23	Night Hawk Relay	Fet OL og Natthauken IL

Kretsløp

Det ble arrangert 14 kretsløp i 2023.

Nærløp

Det ble i 2023 arrangert 139 nærløp med totalt 12512 starter. Til sammenlikning var tallene fra 2022 169 nærløp med 13061 starter.

Kretsmesterskap i 2023

Sprint	22.04.23	Heming Orientering
Sprintstafett	23.04.23	Heming Orientering
Mellom	10.06.23	Asker Skiklubb
Lang	26.08.23	Raumar Orientering
Stafett skog	27.08.23	Tyrving IL
Natt	22.09.23	Nittedal OL

Tildeling kretsmesterskap i 2024

Sprint	24.04.24	Heming orientering
Sprintstafett		Mangler arrangør
Mellom	9.06.24	Lillomarka OL
Lang	24.08.24	Nydalen SK
Stafett skog	25.08.24	Sarpsborg OL (Østfold)
Natt	17.09.24.	Asker SK

Løpskontroll.

TEK har fordelt ansvar for løpskontroll blant kretsens arrangørklubber. Teknisk delegerte til kretsløp oppnevnes av lagene og meldes inn til kretsen.

Seminar

Arrangørseminaret for arrangører, løypeleggere og teknisk delegerte ble avholdt på Idrettens Hus på Ullevål den 27. mars. Seminaret samlet 16 deltakere og ble ledet av Ivar Maalen.

8. KART- OG MILJØRÅDET

Kart og miljørådet har i 2023 hatt følgende sammensetning:

Leder: Martin Veastad	Nittedal orientering
Knut Bjørkelø	Nordre Follo orientering
Per Fosser	Heming orientering
Jo Wiklund	Nydalens SK

8.1 Ansvar

Kart og miljørådet ivaretar krets-styrets ansvar i henhold til

- Norsk lov når det gjelder Friluftsloven og Naturmangfoldloven
- Avtale om retningslinjer for o-idrettens forhold til naturmiljø og rettighetshavere (VDG-avtalen)
- Konkurransereglene (for kart og miljø)
- Regler for kartarbeid

8.2 Arbeidsform

Kart og miljørådets ansvar oppfylles både gjennom

- veiledning til klubbene,
- formelle godkjenningprosesser, og
- å arbeide for bedring av rammebetingelser.

Ideelt er veiledningen så god at de formelle godkjenningene blir en formalitet. Dette er ikke alltid tilfelle, men som regel oppfyller nå alle kart kartnormen, og klubbene oppfyller kravene i Norsk lov og kravene til informasjonsutveksling etter VDG-avtalen. Klubbene gjør stadig bedre jobb her.

Arbeid for bedring av rammebetingelser har satt søkelys på tillatelse til orientering i naturreservater og sårbar natur. Siden klubbene (og AOOK) har blitt flinkere til å informere om planlagt aktivitet, og tar hensyn til offentlig informasjon i [Naturbase](#), har vi økende forståelse hos forvaltningsmyndighetene.

Samarbeidet med offentlige myndigheter blir bedre når myndighetene ser hvilken nytte orienteringssporten gir for samfunnet. Kart og miljørådet har derfor promotert folkehelsegevinsten av turorientering, og bidratt til at lavterskel turorientering (grønne turer) får støtte av det offentlige. Vista har på oppdrag av Norsk Friluftsliv estimert at samfunnets årlige gevinst av friluftsliv er 80 mrd NOK. Vår aktivitet og våre kart er viktige bidrag til å bedre folkehelsen, også gjennom Stolpejakten. At kartene er gode og lesbare er minst like viktig for lavterskel aktivitet og rekruttering som for konkurranse.

8.3 Møter

Kart og miljørådet har vært representert i møter med aktører utenfor kretsen:

- Kart og miljørådet deltok på årlig møte med Statsforvalteren Oslo og Viken (heretter SFOV) 27. april
- Kart og miljørådet deltok på møte med i regi av Oslo og Omland Friluftsråd 26. oktober. (Vigdis Hobøl, Oppsal IF Orientering holdt vårt innlegg. SFOV og de fleste natur-, friluftsliv- og idrettsorganisasjoner var til stede)
- Kart og miljørådet deltok på møte med SFOV 15. desember for å informere om planlagte orienteringsaktiviteter i Østmarka Nasjonalpark. SFOV konkluderte at alle aktivitetene kan gjennomføres.

8.4 Rammebetingelser og samarbeid med forvaltning

8.4.1 Statsforvalteren i Oslo og Viken

SFOV er forvaltningsmyndighet for områder vernet etter Naturmangfoldloven.

President og vår representant gjennomførte 27. april årlig møte med SFOV. Planer for kretsløp, lokale løp og turorientering i flere verneområder ble diskutert. Etterfølgende søknader har blitt innvilget av SFOV. Det er sendt høringsuttalelser for alle forslag til nytt vern.

8.4.2 Østmarka nasjonalpark

SFOV la 15. oktober frem høringsforslaget for Østmarka nasjonalpark. Klubbene BSK og Oppsal, kretsen og forbundet har gitt innspill til SFOV sitt arbeid. SFOV sitt forslag tillater orientering både i nasjonalparken og nye områder som foreslås vernet etter Markaloven §11. Norsk Orientering, kretsen og klubbene BSK og Oppsal IF har samarbeidet tett om høringsuttalelser. Før Miljødirektoratet ga sin tilrådning til departementet, ble det avholdt møte mellom Miljødirektoratet og Norsk Orientering hvor våre syn igjen ble fremmet. Departementet gjennomførte et høringsmøte med flere organisasjoner, hvor Norsk Orientering igjen fremmet våre syn. 10. november vedtok kongen i statsråd Østmarka nasjonalpark.

Kart og miljørådet har vært tett involvert i hele prosessen og bistår klubbene i problemstillinger som oppstår.

8.4.3 Bymiljøetaten i Oslo

Bymiljøetaten i Oslo er forvaltningsmyndighet for Oslo kommunes skoger og områder vernet etter Markaloven §11. Etter avtale mellom Osloklubbene i 2021 har Osloklubbene felles fremgangsmåte; Vi fremsender søknader i henhold til avtale, dvs. søknad om arena, eventuelt startsted, høytaleranlegg, avfall og toalettfasiliteter. Dersom Bymiljøetaten ber om poster/løyper, ettersender vi poster og eventuelt løyper. Flere klubber melder at samarbeidet med Bymiljøetaten har vært bra i 2023 og ingen klubber har klagd.

8.5 Anmelding av kartarbeid og terrenggodkjenning

Alle mottatte anmeldelser er terrenggodkjent. Godkjenningen som kretsen gir, er en godkjenning av selve anmeldingen av kartprosjektet og at terrenget ikke er i konflikt med andre klubber.

Det har vært 1 terrengkonflikt i 2023, som er behandlet i samarbeid med de involverte klubbene og kretsstyret fattet deretter vedtak om terrengfordeling.

Følgende kart er terrenggodkjent i 2023:

NAVN	KLUBB	Kartstandard
Knardal	DFI	ISOM 2017
Bygdetunet_Siggerudhagan	Eidsvoll OL	ISSprOM 2019

Engertoppen sør - Starttjennet	Eidsvoll OL	ISOM 2017
Busterudvangen	Gjerdrum OL	ISOM 2017
Voksenkollen	Heming	ISSprOM 2019
Barlindåsen	Lillomarka	ISOM 2017
Alunsjøen	Lillomarka OL	ISOM 2017
Haugen	Lillomarka OL	ISSprOM 2019
Lillomarka Nord	Lillomarka OL	ISOM2017
Skytta sør	Lillomarka OL	ISSprOM 2019
Ulverud_Bjørndalen	Lillomarka OL	ISSprOM 2019
Holstadmarka	Nordre follo	ISOM 2017
Nøstvedtmarka	Nordre follo	ISOM 2017
Ospeskog	OSI	ISOM 2017
Høgbrennåsen	Tyrving IL	ISOM 2017
Brennifjellet	Ullensaker OL	ISOM 2017
Kroer	Ås IL	ISOM 2017
Åsmåsan	Ås IL	ISOM 2017

I anmeldingen forteller klubbene om informasjon til partene i VDG avtalen, og om det har vært uenigheter med disse partene. Ingen klubber melder om at det har vært uenighet med partene. Dette samsvarer med nasjonal utvikling hvor vi har et godt samarbeid med partene. Kart og Miljørådet har i 2023 ikke hatt oppfølging av at klubbene har informert partene i VDG-avtalen og fått grunneiertillatelse til samlingsplass for sine arrangementer.

8.6 Kontroll av kart

Kartkontroll ble diskutert med klubbene i høringsmøte 9. mars 2023 og på styremøte 27. mars 2023 ble det vedtatt

- Basis for kontrollen skal være IOFs siste oppdaterte normer.
- Klubbene gis anledning til å foreta kartkontrollen som internkontroll etter en veileder som utarbeides av AOOK *). Det legges opp til et minimum kontroll løsning slik:
 - Klubben oppnevner kontrollør ved anmeldelse av kartarbeid.
 - Kontrollører som oppnevnes skal ha god kompetanse på synfaring og digitalisering. Kretsen skal tilby opplæring *).
 - Det foretas en tidligkontroll når en liten og representativ del av kartet er synfart og digitalisert. Kontrollen gjennomføres med kontrollør, karttegner og representant fra klubb til stede.
 - Når kartet er ferdig synfart og digitalisert foretas en rentegningskontroll.
 - Når kartet er godkjent, sendes rapport *) til karttegner, klubb og AOOK.
 - AOOK sender godkjenningssmerke til klubb.

*) I løpet av første del av prøveordningen utvikles - veileder, - opplæringsopplegg og - minimumskrav til rapportering. Opplegget bør revideres årlig basert på ev. endringer i regler for kartarbeid og innspill fra klubbene. AOOK har ansvaret for dette arbeidet og det samarbeides med klubber som ønsker å bidra.

Kretsstyrets vedtak ble kommunisert ut til klubbene, og klubbene ble oppfordret til å melde seg til en i arbeidsgruppe for å definere ordningen. (Noen klubber hadde allerede meldt seg på møtet 9. mars.) 26. april ble det gjennomført møte med de klubbene som hadde meldt seg, og arbeidet med ordningen ble definert. Det har vært gjennomført flere økter i felten for å utveksle erfaringer og definere en god ordning. Resultatet av dette arbeidet ble behandlet i Kart og Miljørådet 25. september og deretter publisert på Kart og miljørådet sine sider. Opplegget ble presentert på lagledermøtet 19. oktober. Der ble også de klubbene som ikke har meldt inn kontrollører oppfordret til dette. Den opprinnelige arbeidsgruppen var på 4 medlemmer og klubbene har pr. nå meldt inn 11

kontrollører. Disse har ulik status i forhold til opplæring. Kartkontrollører som har gjennomgått opplæring er Kristen Treekrem, Dag Amundsen, Martin Veastad, Øivind Due Trier og Nils Hæstad.

Autorisasjonsordningen vedtatt på krets-ting 2012 og vedtatt på nytt i 2017, tillater at autoriserte produsenter ikke trenger å få kontrollert alle kart. Ordningen fungerer bra, og det er nå 4 autoriserte kartprodusenter i kretsen: Kristen Treekrem, Dag Amundsen, Per Fosser og Martin Veastad. Noen av kartene som er laget av de autoriserte kartprodusentene er kontrollert, etter ønske fra kartprodusent og/eller klubb.

I 2023 er 5 kart er meldt til kontroll og alle er godkjent. 3 kart utarbeidet av autoriserte kartprodusenter har blitt kontrollert og kartprodusentene har blitt re-autorisert i tråd med ordningen vedtatt for autorisasjon. Øvrige kart er utarbeidet av autoriserte kartprodusenter uten kontroll, i tråd med ordningen vedtatt for autorisasjon. Følgende kart er godkjent i 2023:

NAVN	KLUBB	Kartstandard	Type
Ekeberg	DFI	ISOM2017	konkuransekart
Bygdetunet-Siggerudhagan	Eidsvoll OL	ISSprOM 2019	konkuransekart
Dalen	Fet OL	ISOM2017	konkuransekart
Lønnåsen	Fossum	ISOM2017	konkuransekart
Ullernåsen	Heming	ISSprOM 2019	konkuransekart
Voksenkollen	Heming	ISSprOM 2019	konkuransekart
Voksenlia	Heming	ISSprOM 2019	konkuransekart
Alunsjøen	Lillomarka OL	ISOM 2017	konkuransekart
Haugen	Lillomarka OL	ISSprOM 2019	konkuransekart
Lillomarka Øst	Lillomarka OL	ISOM2017	konkuransekart
Skytta sør	Lillomarka OL	ISSprOM 2019	konkuransekart
Store Gryta	Lillomarka OL	ISOM2017	konkuransekart
Ulverud-Bjørndalen	Lillomarka OL	ISSprOM 2019	konkuransekart
Greverud	Nordre Follo Orientering	ISSprOM 2019	konkuransekart
Langhus	Nordre Follo Orientering	ISSprOM 2019	konkuransekart
Svartskog	Nordre Follo Orientering	ISOM2017	konkuransekart
Lofthus	Nydalens SK	ISSprOM 2019	konkuransekart
Vaggestein	Nydalens SK	ISOM2017	konkuransekart
Haraløkka	Oppsal IF	ISSprOM 2019	konkuransekart
Spinnern	Oppsal IF	ISOM2017	konkuransekart
Burudvann	Tyrving	ISOM2017	konkuransekart
Einåsen	Tyrving	ISOM2017	nærmiljøkart
Brennifjellet	Ullensaker OL	ISOM 2017	konkuransekart
Vardåsen	Ås IL	ISOM2017	konkuransekart
Åsmåsan	Ås IL	ISOM 2017	konkuransekart

8.7 Spillemidler for kart

Søknader for spillemidler er krevende for mange klubber. Fylkeskommunen (nå Oslo og Viken) krever mer dokumentasjon, og Viken benytter nå også bærekraft-vurdering av alle anlegg. Også for avslutning av spillemiddelprosjekter kreves mye dokumentasjon. Kart og miljørådet jobber med å samle gode råd og tips for klubbene.

Det offentlige regelverket for spillemidler (V-0732) krever at kart skal være godkjent av Norges orienteringsforbund før spillemidler utbetales. Det gis større kostnadsdekning for nærmiljøkart. Nærmiljøkart kan for eksempel benyttes til turorientering og stolpejakt, og ikke nødvendigvis til konkurranse. I mange tilfeller er det ikke ønskelig/nødvendig at reglene for konkurransekart må gjelde, og da er ordinær kartkontroll heller ikke nødvendig. Kretsstyret i AOOK har vedtatt en prøveordning om at nærmiljøkart kan godkjennes i overenstemmelse med formålet med kartet

8.8 Norsk kartarkiv

Forbundsstyret nedsatte i 2023 en ny arbeidsgruppe for kartarkiv, hvor Harald Eide-Fredriksen, Per Fosser og Martin Veastad har vært deltakere fra vår krets.

Arbeidsgruppen som har jobbet med o-kartarkiv har laget en spesifikasjon og 7 aktører ble invitert til å komme med tilbud (og det var altså 2 som leverte). Arbeidsgruppen har sett på tilbudene og gitt følgende innstilling til styret i orienteringsforbundet: «Det er mottatt pris fra to aktører: Norkart og Konkylie Data. På pris skiller det lite, men en har valgt å prioritere leveringssikkerhet. En persons bedrift blir for sårbart. Derfor velger en Norkart. Ønsker imidlertid at Ida V Meyer kan være konsulent – mot betaling – opp mot Norkart til prototypen (versjon 1) er på plass.»

Kart og miljørådet har på oppdrag fra AOOK kretsstyret behandlet status. Rådet mener at «Både brukerbehov, bruksmåter, kostnader og finansiering bør spesifiseres bedre før forbundet ber kretser og klubber å ta stilling».

9. STYRETS SLUTTKOMMENTAR TIL BERETNINGEN

Akershus og Oslo Orienteringskrets er en orienteringskrets som kjennetegnes ved høy aktivitet og svært gode resultater. Det er mange klubber som jobber godt både i forhold til rekruttering, tilrettelegging for løpere som vil satse på idretten og tar ansvar for større og mindre arrangement. Kretsstyret opplever at det jobbes svært godt både på klubbplan og i ulike råd. Samarbeidet med Norges orienteringsforbund og andre interesseorganer er også svært bra.

Samtidig opplever orienteringsidretten som så mange andre idretter utfordringer med å rekruttere nye medlemmer. Kretsens klubber har etter det foreløpig siste toppåret i 2018 hatt en negativ tilvekst av medlemmer. Nedgangen i årene fra 2018 til 2022 var på 17 %. Korona sesongene 2020 og 2021 ble veldig annerledes med mange avlysninger og restriksjoner og selv om mange klubber klarte å gi et godt aktivitetstilbud, påvirket det medlemstallet. Selv med en liten økning fra 2021 til 2022 på 3 %, fortsatte den negative trenden i 2022 der kretsen hadde en nedgang i medlemstallet på 7 % fra 2021. Siden tallene for 2023 ikke blir kjent før i april 2024, vet vi ennå ikke hvordan utviklingen har vært det siste året.

Tallene fra Idrettsregistreringen for årene 2019 -2022:

Idrettsregistreringen	Kvinner						Menn						Totalt
	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum	
pr 31.12.2022													
IR 2022	16	313	305	153	937	1724	16	418	429	167	1454	2484	4208
IR 2021	14	401	315	132	976	1838	13	539	433	140	1558	2683	4521
IR 2020	15	426	330	139	906	1816	14	517	456	156	1432	1575	4391
IR 2019	33	473	331	127	1058	2022	27	594	456	175	1608	2860	4882

20 klubber i AOOK har arrangert turorientering i 2023. Antall solgte enkeltturer og turpakker viser en svært stor økning i forhold til tidligere år. Dette skyldes sannsynligvis i all hovedsak enklere tilgang gjennom tur-o appen. Antall solgte tur-o pakker og ekstra kort har som forventet gått ned, men den totale aktiviteten ser ut til å ha økt. Tallene viser også at tur-o aktiviteten i kretsen ser ut til å være på et høyere nivå enn de foregående årene, noe som er svært positivt.

Kretsstyret har fortsatt søkelys på samarbeidet med rettighetshavere og informasjon om våre plikter og rettigheter i henhold til Vegetasjons-, dyreliv- og grunneierspørsmål (VDG). Arbeidet foregår i samarbeid med forbundet og andre friluftsansisasjoner og kretsen har en koordinatørrolle i VDG-arbeidet mot regionale rettighetshavere, spesielt Statsforvalteren i Oslo og Viken. En viktig sak i løpet av året var aktiv deltagelse i og samarbeid med orienteringsforbundet og de berørte klubbene i prosessen frem til vern av deler av Østmarka ble vedtatt 10. november 2023.

I løpet av 2023 har kretsstyret etablert en ordning for intern kartkontroll i klubbene. Hensikten med ordningen er en smidigere prosess frem mot godkjenning av nye kart som ikke er laget av autoriserte produsenter, samt øke aktiviteten og kompetansen i klubbene på kartarbeid og kartkontroll spesifikt. I samarbeid med klubber i kretsen er det i løpet av året utviklet en veileder, opplæringsopplegg og minimumskrav til rapportering. Opplegget vil bli revidert av kretsen årlig basert på ev. endringer i regler for kartarbeid og innspill fra klubbene.

Prestasjonsmessig hevdet kretsens løpere seg svært bra i både nasjonale og internasjonale mesterskap også i 2023. Se den omfattende oversikten over medaljevinnere for mesterskap senere i dette dokumentet.

I VM orientering i Sveits vant Kasper Harlem Fosser fra Heming orientering gull på langdistansen, mens Andrine Benjaminsen fra Lillomarka OL fikk bronse både på langdistansen. Andrine løp også Norge inn til bronse på stafetten. Kasper var også nær ved å ta hjem verdenscupen i orientering for 2. året på rad, men endte til slutt på 2. plass.

Under ungdoms EM i Bulgaria vant Norge gull på stafetten i klasse M18 med Sondre Olaussen fra Oppsal orientering og Nils Anders Niklasson fra Nydalens SK på laget. Under Junior VM i Romania tok Pia Young Vik fra Nydalens SK hele 5 VM-medaljer, hvorav 2 sølv og 3 bronse.

Kretsstyret i Akershus og Oslo orienteringskrets takker alle tillitsvalgte i lag, komiteer og råd for det arbeidet som er nedlagt på frivillig basis og for positivt engasjementet blant enkeltpersoner og klubber. Det er viktig at vi klarer å få bemannet kretsstyret og rådene med engasjerte personer for å opprettholde aktiviteten vi planlegger på krets nivå. Klubbene må derfor fortsatt engasjere seg i å skaffe personer som er villige til å gjøre en innsats i kretsarbeidet ved å sitte i kretsstyret og i rådene. Vi tror det er spesielt viktig å øke andelen yngre tillitsvalgte, da dette kan bidra til å fornye og vil gi en mer mangfoldig sammensetning av tillitsvalgte. Dette kan igjen føre til økt engasjement og aktivitet i kretsen, samt gi økt representasjon av ulike synspunkter og interesser.

Fagkonsulentens innsats er helt nødvendig for at en så stor krets som vår skal fungere med det aktivitetsnivået vi har. Siden både klubb- og kretsarbeid alt vesentlig utføres av tillitsvalgte på fritiden, er det til stor hjelp for oss at vi har en serviceorientert og effektiv fagkonsulent. Kretsstyret retter en stor takk til Dag Kolberg for hans positive engasjement og innsats i året som har gått.

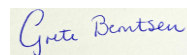
Oslo, 30. januar 2024



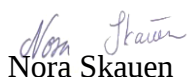
Terje Linløkken



Einar Tommelstad



Grete Berntsen



Nora Skauen



Martin Veastad



Tina Kalleson



Dag Kolberg

Idrettsregistreringen	Kvinner						Menn						Totalt
	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum	
pr 31.12.2022													
Akershus og Oslo O-krets	16	313	305	153	937	1724	16	418	429	167	1454	2484	4208
Asker Skiklubb	0	8	20	11	49	88	0	11	29	16	90	146	234
Bækkelagets SK	0	26	5	5	16	52	0	29	20	4	44	97	149
Bærums Skiklub	0	0	1	0	6	7	0	2	0	0	4	6	13
Driv Idrettslag	0	1	1	0	3	5	0	1	1	0	7	9	14
Drøbak-Frogn IL	0	2	0	0	7	9	0	0	2	0	6	8	17
Eidsvoll OL	1	19	1	0	25	46	0	19	9	1	40	69	115
Fet OL	0	1	9	0	27	37	1	9	18	2	34	64	101
Forward SPK	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fossum IF	0	27	38	6	48	119	0	30	42	14	67	153	272
Frogner IL	0	0	1	1	3	5	0	1	0	2	2	5	10
GeoForm IL	0	0	0	0	7	7	0	0	0	0	31	31	38
Gjerdrum OL	0	12	4	4	22	42	0	11	1	3	28	43	85
Haugerud IF	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	4	5
Hauketo IF	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	4	4	6
Heming Orientering	1	25	24	5	38	93	0	16	16	12	69	113	206
Hurdal OL	0	0	0	0	2	2	0	0	1	0	5	6	8
Hølen IK	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kamp/Vestheim IF	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	8	8	11
Kjelsås IL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Koll, IL	8	62	9	1	36	116	5	80	28	0	52	165	281
Lillomarka OL	1	11	7	5	59	83	1	8	28	8	84	129	212
Lommedalens IL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lyn Ski	0	0	1	2	0	3	0	0	0	1	1	2	5
Måren OK	0	3	16	8	31	58	0	3	21	11	38	73	131
Natthauken IL	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	10	10	11
Nedre Romerike HC IL	0	0	0	0	8	8	0	0	0	0	4	4	12
Nes OL	1	3	1	0	10	15	0	0	1	11	0	12	27
Nesodden IF	0	2	2	0	11	15	1	5	9	1	17	33	48
Nittedal OL	1	23	5	2	19	50	0	32	15	0	42	89	139
NMBUI - Orientering	0	0	0	11	1	12	0	0	0	5	2	7	19
Nordmarka Skiorienteringsklubb	0	0	0	0	4	4	0	0	0	0	11	11	15
Nordre Follo Orientering	0	6	9	5	33	53	0	6	9	6	49	70	123
Nydalens SK	0	30	46	21	144	241	0	50	47	19	195	311	552
Oppsal IF Orientering	0	7	34	6	75	122	0	16	43	7	127	193	315
Oslostudentenes IK	0	0	0	11	4	15	0	0	0	6	10	16	31
Raumar Orientering	0	6	14	6	36	62	2	3	9	9	50	73	135
Sentrum OK	0	0	0	0	4	4	0	0	0	0	6	6	10
Stabæk Idrætsforening	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	1	1	3
Sørbråten IL	0	2	2	3	6	13	0	2	3	2	9	16	29
Sørkedalens IF	1	0	0	1	0	2	0	1	0	0	2	3	5
Tyrving, IL	2	8	17	20	103	150	5	16	25	6	151	203	353
Ullensaker OL	0	12	8	5	9	34	0	10	8	5	10	33	67
Vestre Akers SK	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	5	6
Øst, OK	0	1	1	0	11	13	0	2	1	0	21	24	37
Østmarka OK	0	8	9	7	22	46	1	11	12	3	39	66	112
Årvoll IL	0	0	0	1	3	4	0	0	0	0	11	11	15
Ås IL	0	4	10	0	26	40	0	22	15	2	34	73	113
Ås-NMBU Orientering	0	4	10	5	20	39	0	22	16	11	30	79	118
IR 2022	16	313	305	153	937	1724	16	418	429	167	1454	2484	4208
IR 2021	14	401	315	132	976	1838	13	539	433	140	1558	2683	4521
IR 2020	15	426	330	139	906	1816	14	517	456	156	1432	1575	4391
IR 2019	33	473	331	127	1058	2022	27	594	456	175	1608	2860	4882
IR 2018	22	522	347	150	1058	2099	41	614	441	151	1631	2878	4977
IR 2017	26	493	376	159	1012	2066	50	600	438	153	1516	2766	4832
IR 2016	20	465	353	150	1035	2023	26	574	417	150	1518	2685	4708
IR 2015	5	425	348	133	963	1874	21	486	401	179	1471	1558	4432
IR 2014	15	442	351	136	994	1837	24	465	397	192	1481	2559	4496
IR 2013	2	398	319	129	893	1741	8	442	402	160	1471	2429	4170
IR 2012	13	349	331	139	876	1708	13	389	411	167	1417	2399	4107
IR 2011	20	356	328	129	971	1704	21	412	435	134	1476	2478	4182
IR 2010	20	429	341	121	890	1801	17	452	403	146	1420	2438	4241

Deltakelse i løp i kretsen i 2023

Arr. dato	Navn	Arrangører	Kat.	Antall deltakere ekskl. småtroll	Antall deltakere inkl. småtroll	Ukjent alder	Fra og med 21 år	17-20 år	13-16 år	Til og med 12 år	Små troll
22.04.2023	KM sprint med Trimtex-cup	Heming Orientering	K	380	380	0	156	58	98	68	0
23.04.2023	KM sprintstafett Oslo - Akershus	Heming Orientering	K	365	365	0	89	67	184	25	0
07.05.2023	Høydepunktet med Trimtex-cup	Østmarka OK	K	404	404	0	151	62	112	79	0
13.05.2023	15-stafetten og Råtasskonkurransen	Lillomarka OL	K	727	727	0	321	63	121	222	0
14.05.2023	Gromløpet med Trimtex-cup	Lillomarka OL	K	482	482	0	270	22	105	85	0
18.05.2023	Kvistkvaset	Ås IL	K	142	142	0	76	5	52	9	0
10.06.2023	Askerløpet - KM mellomdistanse med Trimtex-cup	Asker Skiklubb	K	424	469	0	212	41	91	80	45
11.06.2023	Fossumløpet 2023 med Trimtex-cup	Fossum IF	N	264	289	0	128	11	78	47	25
23.06.2023	O-festivalen sprint elite og DH13-16	Oppsal Orientering	IN	525	525	0	147	160	218	0	0
23.06.2023	O-festivalen sprint øvrige klasser	Oppsal Orientering	N	814	814	0	617	9	12	176	0
24.06.2023	O-festivalen seniorelite og jaktstart DH15-20	Oppsal Orientering	IN	526	526	0	234	174	118	0	0
24.06.2023	O-festivalen mellom øvrige klasser	Oppsal Orientering	N	1542	1542	0	1119	17	153	253	0
25.06.2023	O-festivalen lang øvrige klasser	Oppsal Orientering	N	1235	1235	0	876	15	125	219	0
25.06.2023	O-festivalen seniorelite og jaktstart DH15-20	Oppsal Orientering	IN	467	467	0	192	161	114	0	0
19.08.2023	Night Hawk Relay	Fet OL, Natthauken IL	N	653	653	0	271	85	273	24	0
26.08.2023	KM lang Romeriksløpet med Trimtex-cup	Raumar Orientering	K	412	412	0	155	92	92	73	0
27.08.2023	KM stafett. Østfold, Buskerud, Akershus og Oslo	Tyrving IL	K	470	470	0	244	35	138	53	0
02.09.2023	Nydalen med Trimtex-cup	Nydalens SK	K	265	300	48	53	4	84	76	35
09.09.2023	Høstløpet i Follo med Trimtex-cup	Nordre Follo Orientering	K	290	330	0	140	2	81	67	40
10.09.2023	Folloløpet med Trimtex-Cup	Måren OK	K	271	289	0	140	14	70	47	18
22.09.2023	KM Natt Nittedalsløpet med Trimtex-cup	Nittedal OL	K	170	170	0	57	11	83	19	0
24.09.2023	Hemingløpet m/Trimtex-cup finale	Heming Orientering	K	403	428	0	169	12	119	103	25
		Totalt 2023		11231	11419	48	5817	1120	2521	1725	188
		2022		9151	9256	13	4816	1515	1854	953	105
		2021		4814	4814	0	1865	1111	1246	592	0
		2020		5594	5594	0	2004	631	2295	664	0
		2019		9050	9329	288	4378	1021	2145	1218	279
		2018		14648	14819	492	7882	1312	3092	1868	171
		2017		8226	8544	317	3760	702	2055	1392	318
		2016		8511	8771	84	4034	1074	2392	927	260
		2015		14407	14615	0	7049	2108	3139	2108	208
		2014		8825	9228	0	4502	1156	1799	1286	403
		2013		9040	9557	0	4296	1182	2123	1439	517
Arr. dato	Presisjonsorientering	Arrangører	Kat.	Antall deltakere ekskl. småtroll	Antall deltakere inkl. småtroll	Ukjent alder	Fra og med 21 år	17-20 år	13-16 år	Til og med 12 år	Små troll
23.04.2023	PreO Ås	Ås IL	N	60	60	0	59	0	0	1	0
Arr. dato	Skiorientering	Arrangører	Kat.	Antall deltakere	Antall deltakere	Ukjent alder	Fra og med 21 år	17-20 år	13-16 år	Til og med 12 år	Små troll
10.02.2023	Norgescup junior	Lillomarka OL, Nordmarka Skiorienteringsklubb	N	26	26	0	0	26	0	0	0
11.02.2023	Ski-O-treff sprint	Lillomarka OL, Nordmarka Skiorienteringsklubb	N	123	123	0	56	5	50	12	0
11.02.2023	Norgescup junior sprint + jaktstart	Lillomarka OL, Nordmarka Skiorienteringsklubb	N	28	28	0	0	28	0	0	0
12.02.2023	Ski-O-treff mellom	Lillomarka OL, Nordmarka Skiorienteringsklubb	N	110	110	0	47	5	47	11	0
12.02.2023	Norgescup junior sprint + jaktstart	Lillomarka OL, Nordmarka Skiorienteringsklubb	N	27	27	0	0	27	0	0	0
16.12.2023	Sjusjørennet 2023 sprint	Nydalens SK	N	310	310	0	134	82	77	17	0
17.12.2023	Sjusjørennet 2023 mellom	Nydalens SK	N	326	326	0	147	81	81	17	0
		Totalt 2023		950	950	0	384	254	255	57	0
Arr. dato	Nærløp	Arrangører	Kat.	Antall deltakere ekskl. småtroll	Antall deltakere inkl. småtroll	Ukjent alder	Fra og med 21 år	17-20 år	13-16 år	Til og med 12 år	Små troll
		Totalt 2023		12241	12429	48	6260	1374	2776	1783	188
		Totalt 2022		13061	13061	881	8505	688	1445	1542	0
		Totalt 2021		8565	8565	1244	4818	358	995	1150	0
		Totalt 2020		10180	10180	480	6571	396	1857	876	0
		Totalt 2019		14876	14876	956	8278	770	1553	2949	0

Deltakelse Turorientering

Turorientering 2023 (K=Konvolutter, E=Ekstra kort, Tpk=Turpakke, T=Turer)																				
	2023					2022					2020					2021				
Arrangør	K	E	Tpk	T	SUM	K	E	Tpk	T	SUM	K	E	Tpk	T	SUM	K	E	Tpk	T	SUM
Asker SK	779	0	866	18071	19716	931		716	12967	14614	1686	0	115	156	1957	1200	0	98	117	1415
Bækkelagets SK	77	0	91	2317	2485	49		117	2033	2199					0	150	0	99	207	456
Driv, IL	124	0	3	25	152	157		5	28	190	243	0	4	7	254	219	0	1	2	222
Drøbak-Frogn IL	83	0	4	41	128	87		1	8	96	230	0	0	0	230	160	0	0	0	160
Eidsvoll OL	0	0	47	643	690	0		62	696	758	0	0	0	0	0	0	0	80	33	113
Fet OL	120	0	67	1219	1406	135		60	1271	1466	198	0	0	5	203	200	0	0	4	204
Flaggspretten	863	0	594	16061	17518	1011		671	16718	18400	1421	0	163	216	1800	1275	0	109	241	1625
Fossum IF	513	0	523	5518	6554	676		374	3442	4492	1174	0	0	0	1174	947	0	0	71	1018
Frogner IL	57	0	8	165	230	60	6	1	146	213	128	7	0	0	135	85	20	0	0	105
Gjerdrum OL	56	0	47	665	768	91		57	1005	1153	119	0	0	128	247	97	0	5	66	168
Heming orientering	0	0	31	413	444	0		10	322	332	9	0	152	386	547	0	0	80	578	658
Lillomarka OL	942	0	573	8273	9788	1033		627	8528	10188	1747	13	0	0	1760	1092	0	26	97	1215
Nes OL	4	0	29	455	488	1		31	492	524	19	14	54	76	163	23	6	47	146	222
Nesodden IF	288	78	0	14	380	319	74	1	11	405	455	125	0	0	580	477	214	0	0	691
Nittedal OL	96	33	0	0	129	0				0	326	80	10	39	455	168	63	0	0	231
Nordre Follo orientering	714	125	513	7958	9310	910	221	601	9977	11709	1333	288	11	271	1903	1174	362	63	216	1815
Nydalens SK	579	0	813	7892	9284	755		491	5651	6897	1042	0	225	1183	2450	917	0	213	761	1891
Oppsal IF	920	35	776	16774	18505	866	145	930	16276	18217	1880	300	0	0	2180	1845	315	0	0	2160
Østmarka OK	295	20	273	2443	3031	403	54	270	2340	3067	675	0	159	159	993	457	103	148	85	793
Ås IL/NMBU	221	0	72	555	848	243		60	566	869	237	0	0	12	249	334	0	0	39	373
Sum	6731	291	5330	89502	101854	7727	500	5025	81911	94920	12685	827	893	2626	17031	10820	1083	969	2663	15535

Løpere på forbundslag

NOF's grupper orientering 2023

A-laget:

Andrine Benjaminsen
Victoria Hæstad Bjørnstad
Eskil Kinneberg
Kasper Fosser
Lukas Liland

Lillomarka OL
Fossum IF
Raumar orientering
Heming orientering
Nydalens SK

Next generation

Kornelius Kriszat-Løvfald
Oda Scheele

Nydalens SK
Nydalens SK

Junior

Nils Anders Niklasson
Pia Young Vik
Philip Lehmann Romøren
Sander Tonjer Fingaren
Ingeborg Roll Mosland

Nydalens SK
Nydalens SK
Fossum IF
Ås-NMBU orientering
Oppsal orientering

Skiorientering

Senior

Ane Sofie Krogh
Anna Ulvensøen
Henrik Fredriksen Aas
Isak Jonsson

Oppsal orientering
Nydalens SK
Asker SK
Nydalens SK

Next generation

Teodor Mo Hjelseth

Junior

Axel Aalde
Jonas Fenne Ingierd
Inga Skaarer Wiklund
Ingeborg Roll Mosland

Nydalens SK
Bækkelagets SK
Nydalens SK
Oppsal orientering

Medaljetakere i nasjonale mesterskap 2023

SKIORIENTERING

NM Sprint, 18 feb

D17-20	1. Ingeborg Roll Mosland 3. Inga Skaarer Wiklund
D21	1. Anna Ulvensøen
H17-18	2. Teodor Mo Hjelseth 3. Axel Aalde
H21	2. Henrik Fredriksen Aas

Arr: Lardal OL

Oppsal orientering
Nydalens SK
Nydalens SK
Nydalens SK
Nydalens SK
Asker SK

NM Sprintstafett 19 feb

D17	1. Oppsal orientering 3. Nydalens SK
H17	3. Nydalens SK

Arr: Lardal OL

Ingeborg Roll Mosland 1-3-5, Ane Sofie Krogh 2-4-6
Inga Skaarer Wiklund 1-3-5, Anna Ulvensøen 2-4-6
Axel Aalde 1-3-5, Teodor Mo Hjelseth 2-4-6

NM Lang, 21 jan

D17-20	2. Ingeborg Roll Mosland
D21	1. Anna Ulvensøen
H17-20	1. Teodor Mo Hjelseth
H21	2. Henrik Fredriksen Aas

Arr: Elverum OL, Fet OL, IL Koll, Løten OL

Oppsal orientering
Nydalens SK
Nydalens SK
Asker SK

NM Mellom, 22 jan

D17	1. Anna Ulvensøen
H 17	1. Henrik Fredriksen Aas

Arr: Elverum OL, Fet OL, IL Koll, Løten OL

Nydalens SK
Asker SK

Hovedløpet Lang, 14 jan

D15	1. Helene Scheele 2. Henni Hattestad Kristensen
H14	1. Karl Oraug Rygh 2. Sigve Nygård Fagervold
H15	1. Boye Wangenstein
H16	3. Sigmund Gustav Ølstad

Arr: Konnerud IL, Lierbygda OL

Nydalens SK
Heming orientering
IL Koll
Asker SK
Lillomarka OL
Fet OL

ORIENTERING

NM Natt, 28 april 2023

D 17-18	2. Anna Øvrebø Myrvold
D 21	1. Oda Scheele 2. Alice Hugosson
H17-18	1. Nils Anders Niklasson 3. Sigurd Størmer-Antonsen
H19-20	1. Philip Lehman Romøren
H21	3. Håkon Raadal Bjørlo

Arr: Halden SK

Heming orientering
Nydalens SK
Nydalens SK
Nydalens SK
Nydalens SK
Fossum IF
Oppsal orientering

NM langdistanse, 31. august

D17-18	2. Ingeborg Roll Mosland
D19-120	2. Pia Young Vik
D21	3. Anne Margrethe H. Nordberg
H17-18	3. Jonas Fenne Ingierd

Arr: Kristiansand OK

Oppsal orientering
Nydalens SK
Nydalens SK
Bækkelagets SK

NM mellomdistanse, 2. september

D19-20	1. Pia Young Vik
D21	1. Tone Bergerud Lye 2. Anne Margrethe H. Nordberg
H17-18	2. Jonas Fenne Ingierd 3. Sondre Olaussen

Arr: Kristiansand OK

Nydalens SK
Nydalens SK
Nydalens SK
Bækkelagets SK
Oppsal orientering

NM stafett, 2. september

Damer 1. Nydalens SK lag 1
2. Nydalens SK lag 2

Arr: Kristiansand OK

(Oda Scheele, Tone B. Lye, Anne M. H. Nordberg,)
(Anna Ulvensøen, Helena Karlsson, Pia Young Vik)

NM stafett junior 17. september

Damer 17-20 3. Nydalens SK lag 1
Herrer 17-20 1. Nydalens SK lag 1
3. Oppsal orientering lag 1

Arr: IL Bul-Tromsø

(Eira Skaarer Wiklind, Maria Scheel, Pia Young Vik)
(Kasper B. Ulseth, Axel Aalde, Hans Gjermundsson Urset)
(Sondre Olaussen, Christoffer Ånensen, Ask Olaussen)

NM Sprint 5. mai junior

D19-20 1. Pia Young Vik
H17-18 1. Jonas Fenne Ingierd
H19-20 3. Martin Størmer-Antonsen

Arr: Botne SK/Sandefjord OK

Nydalens SK
Bækkelagets SK
Nydalens SK

NM Knockoutsprint 6. mai

D19-20 2. Pia Young Vik
D21 1. Tilda Johansson
2. Andrine Benjaminsen
3. Oda Scheele
H17-18 1. Jonas Fenne Ingierd
H19-20 3. Mikael Birkelund
H21 1. Cornelius Bjørk

Arr: Botne SK/Sandefjord OK

Nydalens SK
Bækkelagets SK
Lillomarka OL
Nydalens SK
Bækkelagets SK
Asker SK
Bækkelagets SK

NM Sprintstafett 7. Mai

DHHD 3. Bækkelagets SK (Henry MC Nulty, Marthe Gløersen, Cornelius Bjørk, Åsne Skram Trømborg)

Arr: Botne SK/Sandefjord OK**Hovedløpet, 5 - 6 august****Langdistanse 5. august**

D15 1. Helene Scheele
D16 3. Oline Soma Slåstad
H16 3. Peter Telle-Hansen

Arr: Byåsen IL**Arr: Frol IL**

Nydalens SK
Raumer orientering
Tyrving IL

Sprint 6. August

D15 1. Helene Scheele
3. Mathilde Rekkebø Koren
H14 1. Karl Oraug Rygh
3. Sigve Nygård Fagervold
H15 3. Frode Wallberg
H16 3. Jacob Finstad Land

Nydalens SK
Nydalens SK
IL Koll
Asker SK
Heming orientering
Tyrving IL

O-idol, 16. sept

H16 2. Erlend Somerhein
3. Peter Telle-Hansen

Arr: IL Bull-Tromsø

Fossum IF
Tyrving IL

Trimtex-cup 13-16 år**Klasse D13-14**

1 Silje Taraldlien, Fet OL
2 Silje Egeberg, Tyrving IL
3 Live Borchgrevink Reinemo, Fossum IF
4 Helle S. Boldingh Debernard, Nydalens SK
5 Jenny Soma Slåstad, Raumar orientering

Klasse D15-16

- 1 Helene Scheele, Nydalens SK
- 2 Oline Soma Slåstad, Raumar orientering,
- 3 Mathilde Rekkertbø Koren, Nydalens SK
- 4 Mie Fosshaug Weinholdt, Østmarka OK
- 5 Synne Syvertsen Gihle, Oppsal orientering

H13-14

- 1 Karl Oraug Rygh, IL Koll,
- 2 Alfred Teig, Nydalens SK
- 3 Sigve Nygård Fagervold, Asker SK,
- 4 Casper Eckmann Aronsen, Nittedal OL
- 5 Jonas Hirsch, Bækkelagets SK

H15-16

- 1 Erlend Sommerhein, Fossum IF
- 2 Peter Telle-Hansen, Tyrving IL
- 3 Boye Wangensteen, Lillomarka OL
- 4 Jacob Finstad Land, Tyrving IL
- 5 Simen Dalen Eriksen, Asker SK

Spurtkonge: Gaute Skjønnhaug, Fet OL

Spurtdronning: Helle S. Boldingh Debernard, Nydalens SK

Topp seks i internasjonale mesterskap og verdenscupen

Ungdoms EM Bulgaria 22-25 juni 2023

Stafett M18

1. Norge 1 på laget Sondre Olausen Oppsal orientering og Nils Anders Niklasson Nydalens SK

Stafett W 18

4. Norge 1 på laget Ingeborg Roll Mosland Oppsal orientering

Junior VM Romania 2-9 juli 2023

Sprint

Kvinner 2. Pia Young Vik Nydalens SK

Sprint stafett

2. Norge på laget Pia Young Vik Nydalens SK

Mellom distanse

Kvinner 3. Pia Young Vik Nydalens SK

Langdistanse

Kvinner 3. Pia Young Vik Nydalens SK

Stafett

3. Norge på laget Pia Young Vik Nydalens SK

VM orientering senior Sveits 11-16 juli

Langdistanse

Menn 1. Kasper Harlem Fosser Heming orientering

Kvinner 3. Andrine Benjaminsen Lillomarka OL

Stafett kvinner

3. Norge med på laget Andrine Benjaminsen, Lillomarka OL

Stafett menn

4. Norge med på laget Lukas Liland Nydalens SK, Kasper Fosser Heming, Eskil Kinneberg, Raumar

World cup

Herrer: 2. Kasper Harlem Fosser Heming orientering

Kretsmesterskap 2023

KM sprintstafett 23. april 2023		Arrangør: Heming orientering		
D 13-16	1 Nydalens SK 2 Oppsal orientering 3 Heming orientering	Helene Scheele 1-3, Josefine Oraug Rygh 2-4 Ane Ristad Sundnes 1-3, Tuva Berge Gjelstad 2-4 Kajsa Harstad Arntsen 1-3, Henni Hattestad Kristensen 2-4	50:49 52:54 54:12	19
H 13-16	1 Tyrving IL 2 Asker SK 3 Nydalens SK	Jacob Finstad Land 1-3, Peter Telle-Hansen 2-4 Sigve Nygård Fagervold 1-3, Simen Dalen Eriksen 2-4 Christian Berge Gjellestad 1-3, Alfred Teig 2-4	54:08 57:35 59:02	25
D 17-	1 Bækkelagets SK 2 Østmarka OK 3 Oppsal orientering	Åsne Skram Trøborg 1-3, Marthe Gløersen 2-4 Martine Atntzen Haug 1-3, Ellen Margrethe S. Hygen 2-4 Ingeborg Roll Mosland 1.3, Mari Kalleson 2-4	46:24 48:16 49:52	7
H 17-	1 Bækkelagets SK 2 Nydalens SK 3 Oppsal orientering	Jonas Fenne Ingierd 1-3, Cornelius Bjørk 2-4 Sindre Østgullen Deisz 1-3, Sigurd S. Antonsen 2-4 Ask Olaussen 1-3, Vegard Jarvis Westergård 2-4	46:24 48:16 49:52	16

KM Sprint, 22. april 2023		Arrangør: Heming orientering		
D13-14	1 Silje Taraldlien 2 Ane Ristad Sundnes 3 Vilde Høyer	Fet OL Oppsal orientering Fossim IF	16:24 17:17 19:13	23
D15-16	1 Helene Scheele 2 Mie Fosshaug Weinholdt 3 Josefine Oraug Rygh	Nydalens SK Østmarka OK Nydalens SK	17:12 18:25 19:09	23
D17-18	1 Ingeborg Roll Mosland 2 Martine Arntzen Haug 3 Anna Øvrebø Myrvold	Oppsal orientering Østmarka OK Heming orientering	18:33 19:30 21:43	16
D19-20	1 Helene Hoel Jomaas	Fossum IF	22:00	2
D21	1 Åsne Skram Trømborg 2 Marthe Gløersen 3 Lone Brochmann	Bækkelagets SK Bækkelagets SK Nydalens SK	19:06 19:13 19:57	12
H13-14	1 Sigve Nygård Fagervold 2 Karl Oraug Rygh 3 Christian Berge Gjellestad	Asker SK IL Koll Nydalens SK	13:31 14:19 14:50	25
H15-16	1 Peter Telle-Hansen 2 Boye Wangensteen 3 Jacob Finstad Land	Tyrving IL Lillomarka OL Tyrving IL	15:48 15:56 15:58	19
H17-18	1 Jonas Fenne Ingierd 2 Sigurd Størmer-Antonsen 3 Torbjørn Lundebø	Bækkelagets SK Nydalens SK Lillomarka OL	15:27 16:18 17:29	23
H19-20	1 Axel Aalde 2 Mikael Birkelund 3 Emil Ruud Fossheim	Nydalens SK Asker SK Asker SK	18:06 19:13 19:20	8
H21	1 Cornelius Bjørk 2 Håkon F. Christiansen 3 Ove Baardsgaard	Bækkelagets SK Nydalens SK Nydalens SK	15:50 18:25 18:48	18
KLASSE	NAVN	KLUBB	Tid	Ant. delt.

KM stafett 27. august 2023		Arrangør: Tyrving IL		
D 13-16	1 Østmarka OK 2 Asker SK 3 Raumar orientering	Mie F.Weinholdt, Leonie /Iben Svensvik, Karoline A. Bjørklund Ingrid H. Espedal, Pernille H. Mortensen, Oda Opseth Oline S: Slåstad, Emma M. Finstad, Jenny S. Slåstad	1:30:23 1:30:36 1:30:58	15
H 13-16	1 Asker SK 2 Fossum IF 3 Nydalens SK	Sigve N. Fagervold, Aleksander Andenæs, Simen D. Eriksen Erlend Sommerhein, Sebastian Wettergreen, Ask F. Sættnan Erik Fey, Christian B. Gjellestad, Alfred Teig	1:00:08 1:03:36 1:05:10	22
D 17-	1 IL Koll 2 Tyrving IL 3 Bækkelagets SK	Louise Oram, Ragnhild H. Bråten, Anja S. Husebye Helene T. Brogstad, Ingjerd Myhre, Linnea Holst Marte Gløersen, Åsne S. Trømborg, Tonje Vassend	2:05:01 2:07:36 2:08:06	20
H 17-	1 Nydalens SK 2 Tyrving IL 3 Oppsal orientering	Alan Cherry, Håvard F. Haga, Bojan Blumenstein Emil Ahlbäch, Anders T. Brokstad, Torgeir T. Nørbech Christoffer Ånensen, Vegard J. Westergård, Håkon R. Bjørlo	1:52:17 1:53:15 2:02:00	31
D150	1 Fossum IF 2 Raumar orientering 3 Ås-NMBU	Lucie Størmer, Britta Fismen, Bodil K. N. Nordenstrøm Anne G. Rustad, Cathrine Sandvik, Dagny I. S. Lysaker Ann-Kristin S. Meen, Sille Winsnes, Ingunn Berget	1:47:21 1:53:54 2:07:25	11
H150	1 Heming orientering 2 Nydalens SK 3 Ås-NMBU	Ulf Brenna, Jon Kjensth, Nils P. Frenning Alexander S. Olsen, Bjørn Hauge, Knut Landstad Olav F. Kraugerud, Håkon Danevad, Per Henning Bjerva	1:52:49 1:56:21 1:57:09	24

KM mellomdistanse, 10. juni 2023					Arrangør: Asker SK				
D13-14	1 Silje Egeberg 2 Liv Borchgrevink Reinemo 3 Helene Harstad	Tyrving IL Fossum IF Nordre Follo orientering	21:18 24:22 25:19	23					
D15-16	1 Helene Scheele 2 Oline Soma Slåstad 3 Mathilde Rekkertbø Koren	Nydalens SK Raumar orientering Nydalens SK	24:59 25:51 26:31	19					
D17-18	1 Marie Scheele 2 Eira Skaarer Wiklund 3 Anne Øvrebø Myrvold	Nydalens SK Nydalens SK Heming orientering	22:31 24:55 25:41	11					
D19-20	1 Linnea Holst	Tyrving IL	26:25	1					
D21	1 Alice Hugosson 2 Helena Karlsson 3 Ingeborg Roll Mosland	Nydalens SK Nydalens SK Oppsal orientering	28:35 30:36 33:21	14					
H13-14	1 Alfred Teig 2 Sigve Nygård Fagervold 3 Jonas Hirsch	Nydalens SK Asker SK Bækkelagets SK	15:09 15:12 19:05	24					
H15-16	1 Simen Dalen Eriksen 2 Boye Wangensteen 3 Viktor Meland-Tangen	Asker SK Lillomarka OL Bækkelagets SK	21:57 23:21 24:54	18					
H17-18	1 Christoffer Ånensen 2 Sondre Olaussen 3 Markus Hirsch	Oppsal orientering Oppsal orientering Bækkelagets SK	22:46 24:50 26:39	13					
H19-20	1 Emil Ruud Fossheim	Asker SK	34:51	1					
H21	1 Bjørn Ekeberg 2 Anders Tiltnes Brokstad 3 Vegard Jarvis Westergård	Tyrving IL Tyrving IL Oppsal orientering	31:01 31:07 31:45	43					

KM langdistanse 26. august 2023 Arrangør: Raumar orientering				
D13-14	1 Silje Taraldlien 2 Ingrid Hovenak Espedal 3 Ane Riststad Sundnes	Fet OL Asker SK Oppsal orientering	31:26 35:59 37:31	23
D15-16	1 Oline Soma Slåstad 2 Josefine Oraug Rygh 3 Mathilde Rekkertbø Koren	Raumar Orientering Nydalens SK Nydalens SK	43:17 46:23 47:10	18
D17-18	1 Ingeborg Roll Mosland 2 Anna Øvrebø Myrvold 3 Hanne Wærp Hauge	Oppsal orientering Heming orientering Nydalens SK	48:37 51:58 56:12	8
D19-20	1 Alva Marika Niklasson	Nydalens SK	56:59	2
D21	1 Kaja Winsnes Nordhagen 2 Anna Ulvensøen 3 Synne Strand	Ås-NMBU Nydalens SK Nydalens SK	1:00:26 1:02:10 1:08:50	8
D35	Ingen deltaker			
D40	1 Nicole Ragvin	Nydalens SK	51:32	2
D45	1 Katrine Finstad Land 2 Ann-Kristin Stokke Meen 3 Aasne Fenne Hoksrud	Tyrving IL Ås-NMBU Bækkelagets SK	45:26 47:18 47:57	9
D50	1 Jorun Ruud 2 Hege Fering 3 Milda Øhlckers	Asker SK Tyrving IL Tyrving IL	46:39 52:26 55:20	8
D55	1 Marianne Njåstein 2 Tone Elisabeth Bakken	Tyrving IL Østmarka OK	55:06 1:06:01	4
D60	1 Linda Hansen 2 Silje Winsnes 3 Berit Danielsen	Østmarka OK Ås-NMBU Tyrving IL	34:26 37:44 38:21	8
D65	1 Bjørg Ingunn Fjogstad	Oppsal orientering	46:14	3
D70	Ingen deltakere			
D75	Ingen fullførte			
D 80	Ingen deltakere			
D85	1 Unni Dirro Bøhlerengen	Måren OK	1:01:37	<u>1</u>
H13-14	1 Karl Oraug Rygh 2 Sigve Nygård Fagervold 3 Erlend Stokke Meen	IL Koll Asker SK Ås-NMBU	23:38 30:14 34:13	<u>23</u>
H15-16	1 Erlend Sommerhein 2 Peter Telle-Hansen 3 Simen Dalen Eriksen	Fossum IF Tyrving IL Asker SK	40:23 42:12 42:28	21
H17-18	1 Christoffer Ånensen 2 Alfred Eckmann Aronsen 3 Even Engh	Oppsal orientering Nittedal OL Raumar orientering	54:14 1:13:41 1:32:21	12
H19-20	1 Emil Ruud Fossheim	Asker SK	1:02:03	3
H21	1 Sindre Østgulen Deisz 2 Vegard Blomseth Johnsen 3 Mikael Birkelund	Nydalens SK Nydalens SK Asker SK	1:13:28 1:15:14 16:55	15
H35	Ingen deltakere			0
H40	1 Erling Sommerfeldt	Asker SK	1:00:50	3
H45	1 Anders Nordberg 2 Eivind Tonna 3 Johan Michelsen	Nydalens SK Asker SK Fossum IF	39:17 51:13 52:51	10
H50	1 Harald Bakke 2 Tom Bergan 3 Ulf Brenna	Fossum IF Fet OL Heming orientering	40:42 41:26 41:40	18

H55	1 Per Henning Bjerva 2 Jan Richard Eriksen 3 Jan Tore Henriksen	Ås-NMBU Asker SK Nydalens SK	41:16 45:10 46:31	15
H60	1 Knut Edvard Helland 2 Sindre Langås 3 Bengt Niklasson	Østmarka OK Nydalens SK Nydalens SK	44:21 44:46 47:46	15
H65	1 Søren Jonsson 2 Morten Due 3 Einar Jensen	Nydalens SK Måren OK Nydalens SK	40:33 44:19 46:20	10
H70	1 Vidar Berteig	IL GeoForm	54:54	3
H75	1 Jon Færden	Nordre Follo orientering	48:22	3
H 80	1 Helge Bjaaland	Heming orientering	40:47	3
H 85	1 Hans Haug Ruud	Raumar orientering	50:51	1

KM natt, 22 september 2023 Arrangør: Nittedal OL				
D13-14	1 Helene Scheele 2 Mathilde Rekkertbø Koren 3 Henni Hattestad Kristensen	Nydalens SK Nydalens SK Heming orientering	20:50 25:55 27:40	14
D15-16	1 Mari Kalleson 2 Martine Arntzen Haug 3 Ellen Margrete S. Hygen	Oppsal orientering Østmarka OK Østmarka OK	45:28 46:55 49:48	8
D17-20	1 Tina Kalleson	Oppsal orientering	37:59	3
D21	1 Helena Karlsson 2 Kaja Winsnes Nordhagen	Nydalens SK Ås-NMBU orientering	42:34 50:06	4
H13-14	1 Boye Wangensteen 2 Karl Oraug Rygh 3 Sondre Hafskjold	Lillomarka OL IL Koll Nydalens SK	22:49 24:16 24:38	12
H15-16	1 Christoffer Ånensen 2 Erlend Sommerhein 3 Jonas Fenne Ingjerd	Oppsal orientering Fossum IF Bækkelagets SK	29:12 29:22 31:46	11
H17-20	1 Dominic Müller 2 Martin Størmer-Antonsen 3 Sigurd Rødnes	Tyrving IL Nydalens SK Oppsal orientering	39:45 41:30 42:03	6
H21	1 Anders Tiltne Brokstad 2 Vegard Jarvis Westergård 3 Anders Haugskott	Tyrving IL Oppsal orientering Ås-NMBU	47:44 50:17 53:44	10

SAK 9 REGNSKAP FOR AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS 2023

Akershus og Oslo Orienteringskrets					
Resultatregnskap 2023					
			Regnskap 2023	Budsjett 2023	Regnskap 2022
Driftsinntekter og driftskostnader					
	Noter				
Inntekter					
Tilskudd fra idretten	2	236 600	235 000	216 900	
Offentlige tilskudd	3	227 376	263 000	267 800	
Egenandeler / refusjoner	4	654 596	501 000	513 009	
Lotteriinntekter mv		160 393	100 000	164 565	
Treningssamarbeidsbidrag fra klubber	8	40 016	40 000	32 300	
Renteinntekter		63 402	25 000	28 532	
Sum inntekter		1 382 383	1 164 000	1 223 106	
Kostnader					
Personalkostnader	5	451 823	429 000	413 774	
Aktivitetskostnader	6	899 999	795 000	753 236	
Administrasjonskostnader	7	97 732	97 500	111 049	
Sum kostnader		1 449 554	1 321 500	1 278 059	
Årets resultat, underskudd		-67 171	-157 500	-54 953	

Balanse per 31. desember 2023

			2023		2022
	Note				
EIENDELER					
<u>Omløpsmidler</u>					
<u>Fordringer</u>					
Mellomværende NOF			14 715		0
<i>Sum</i>			14 715		0
<u>Bankinnskudd</u>					
Bankinnskudd			1 911 016		2 088 884
<i>Sum</i>			1 911 016		2 088 884
SUM EIENDELER			1 925 731		2 088 884
EGENKAPITAL OG GJELD					
<u>Opptjent egenkapital</u>					
Egenkapital pr. 1. 1.			1 992 478		2 047 431
Årets resultat			-67 171		-54 953
<i>Sum egenkapital 31. 12.</i>			1 925 308		1 992 478
<u>Kortsiktig gjeld</u>					
Leverandørgjeld			423		96 406
<i>Sum</i>			423		96 406
<i>Sum gjeld</i>			423		96 406
SUM EGENKAPITAL OG GJELD			1 925 731		2 088 884

Oslo, 8. januar 2024

I styret for Akershus og Oslo Orienteringskrets



Terje Linløkken
leder

James Tomlinson

Einar Tommelstad
nestleder

Tina Kallerson

Tina Kalleson
styremedlem

Grote Bentsen

Grete Berntsen
styremedlem

Nom Skaten

Nora Skauen
styremedlem

Charles Pearson

Karl Martin Veastad
styremedlem

Dag Kolberg

Dag Kolberg
Fagkonsulent

Noter til regnskapet 31. desember 2023

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Noter til regnskapet 31. desember 2023					
7 Administrasjonskostnader		<i>2023</i>	<i>Bu 2023</i>	<i>2022</i>	
Lisenser / datakostnader		21 480	20 000	21 480	
Leie lokaler		23 500	20 000	18 400	
Regnskapsføring		13 975	15 000	13 710	
O-boka, Veivalg, kontorrekvisita, trykking		4 069	5 500	3 650	
Telefon og internett		10 880	9 000	5 998	
Styremøter / rådsmøter		10 918	10 000	7 749	
Lagleder-/trenermøter		0	2 000	1 679	
Kretsting		7 080	6 000	0	
NOFs ting		0	0	29 806	
Deltakelse andres møter		0	3 000	0	
Bilgodtgjørelse og reisekostnader, ansatte		0	1 000	0	
Bilgodtgjørelse / reiseutlegg tilltsvalgte		956	1 000	0	
Gaver		2 736	2000	0	
Kartkontroll		0	0	6 338	
Andre kostnader, inkl. bankkostnader		2 137	3 000	2 238	
Sum		97 732	97 500	111 049	
8 Treningssamarbeid		<i>2023</i>	<i>Bu 2023</i>	<i>2022</i>	
Tilskudd fra klubber		40 016	40 000	32 300	
Lønn trener inkl feriepenger og arbeidsgiveravgift		-85 884	-50 000	-67 620	
Netto kostnad for kretsen		-45 868	-10 000	-35 320	8

Kontrollutvalgets beretning for perioden 01.01.23 - 31.12.23

Kontrollutvalget har bestått av:

Leder Bjørn Henning Grandal	Tyrving IL
Berit Danielsen	Tyrving IL
Arne Dybdahl	Lillomarka OL

Utvalget har mottatt innkallinger, referater og annen kommunikasjon fra sekretariat og råd.

Utvalget har deltatt på ett styremøte i perioden 27.11.2023

Utvalget anbefaler at styrets beretning og rådenes årsplaner godkjennes.

Vi har revidert regnskapet for perioden 01.01.23 til 31.12.23.

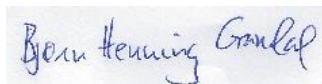
Revisjonen er foretatt ved å kontrollere bilag mot hovedbok og kontrollert saldo på bankkonto. Revisorene hadde enkelte spørsmål som det ble gitt tilfredsstillende svar på.

Årets resultat ble på minus kr 67 171, og det var budsjettert med minus kr 157 500 et avvik på kr 110 329 i forhold til budsjett.

Egenkapitalen er pr 31.12.2023 på kr 1 915 731 en nedgang på kr 67 171 fra 2022.

Regnskapet er funnet i orden, og vi anbefaler at det fremlagte regnskap godkjennes.

Oslo, 22. januar 2024



Bjørn Henning Grandal
Leder



Berit Danielsen
Medlem



Arne Dybdahl
Medlem

SAK 10 BEHANDLE FORSLAG OG SAKER

1. INNKOMMENDE FORSLAG

Styret forslår å endre AOOKs lov i hht til den nye lovnorm for orienteringskretser som er vedtatt av NOF v/Forbundsstyret 28. desember 2023.
Forslaget er vedlagt.

2. KRETSMESTERSKAP

Styret foreslår at AOOK avholder kretsmesterskap i følgende distanser:
Langdistanse, Mellomdistanse, Natt, Sprint, Stafett, Sprint stafett.

Kretsstyret utarbeider retningslinjer for gjennomføring, inkl. klasseinndeling og vinnertider.

3. ÅRSPLANER 2024

Det ble vedtatt en ny strategi for Norsk orientering for 2022-2026 på forbundstinget i 2022. Denne er lagt til grunn for utarbeidelsen av årsplanen for AOOK for 2024, men årsplanen følger tradisjonelt oppsett for hvert råd. Det er utarbeidet et eget dokument der strategi og handlingsplan for AOOK er samordnet.

3a. ÅRSPLAN FOR REKRUTTERINGS- OG UTDANNINGSRÅDET (RUR)

STRATEGIPLAN 2024

NOF har utarbeidet en ny strategiplan i 2022, der «barn og unge» er et prioritert område. Hovedmålet for dette innsatsområdet er 10 % økning i deltakelse blant barn og unge på klubbenes orienteringsaktiviteter i tillegg til 10 % økning i medlemsmassen for denne aldersgruppen. Kretsen skal bidra til aktivitet i hele fylket, og bistå områder med lite aktivitet. Kretsen skal også bidra med å synliggjøre Norsk orientering gjennom samarbeid med ulike friluftslivsorganisasjoner og/eller skoler. I tillegg skal kretsen bidra til 10 % økning i unges deltakelse på trener- og lederutdanninger.

KOMPETANSE

Norsk Orientering skal ha aktivitetsledere, trenere og ledere med god kompetanse. Kretsen ønsker å fortsette med kurstilbud for trenere og ledere. Klubber med behov for kursing oppfordres til å melde disse til kretsen. Kretsen vil også sette søkelys på kompetanseheving hos ungdom og unge voksne. Det er en enighet i klubbene om at yngre trenere bidrar til økt motivasjon blant rekrutter og ungdomsløpere.

Planlagte kurs i 2024:

- 27-28 jan Trener 1 del 2 på klubbhuset til Tyrving IL ved Kadettangen i samarbeid med NOF
- Trener 2 kurs, der del 1 er digital i januar og februar, og del 2 er høsten 2024 (dato foreløpig ikke satt) i Oslo (arrangeres av NOF, og del 1 er i samarbeid med Norges friidrettsforbund og Norges triatlonforbund)

KLUBBSAMARBEID

RUR skal legge til rette for samarbeid mellom store klubber og deres naboklubber med mindre o-aktivitet. Et konkret tiltak for dette er O-troll-festivalen (tidligere kalt Rekruttenes o-dag, se eget avsnitt).

KLUBBUTVIKLINGSMØTE MED TEMA REKRUTTERING

Kretsen skal i samarbeid med NOF arrangere 1-2 klubbutviklingskvelder med tema rekruttering 4. og evt. 7. mars 2024. Målgruppen er trenere, foreldre og andre som er involvert/interessert i rekruttering. Sted blir Ullevål stadion, og det blir en ute-del med aktiviteter etterfulgt av en innendørs del med foredrag/diskusjoner.

O-TROLLSAMLING

En helgesamling med overnatting for kretsens 10-12 åringer. O-troll samlingen arrangeres i tre regioner. Det er enighet i klubbene om at samlingen er viktig for å skape sosialt nettverk i idretten. Kretsen skal utarbeide en arrangørproppskrift for O-troll leiren, basert på erfaringer fra tidligere år som er hentet inn. O-troll samling arrangeres 25-26 mai 2024 i 3 regioner av Oppsal orientering, Tyrving IL og Raumar orientering.

SKOLE

Skoleorientering skal være tilrettelagt slik at elevene får en positiv opplevelse og trygghet til å ferdes i naturen.

Kretsen ønsker å motivere klubbene til å bidra til økt aktivitet i skolene. Opplegg fra Turorientering og Stolpejakt egner seg godt til bruk i skolen, og kretsen skal oppfordre klubbene til å benytte seg av disse hjelpemidlene i kontakt med skolene i tillegg til portalen skoleorientering.no, der det finnes skolegårdskart over mange av skolene i området. Det viktigste er at alle klubber forsøker å være synlige og ha aktivitet inn mot skolene, enten det er ved å arrangere skolesprinten, eller ved å ha en annen aktivitet rettet mot skolene.

O-TROLL-FESTIVALEN

Rekruttenes o-dag ble avlyst i 2023, men er planlagt å gjennomføres i 2024 under navnet «O-troll-festivalen». Etter planen skal arrangementet gå fra Lillomarka arena 21. september 2024. Lillomarka lager løyper, og 5-8 andre klubber stiller med en o-relatert aktivitet hver. Tanken er at dette skal være mindre belastende for arrangører. Målgruppen er barn under 12 år – både de som allerede løper orientering og potensielle rekrutter. Deltakelse skal være gratis, og det skal settes av midler i AOOKs budsjett for 2024 til gjennomføring.

TURORIENTERING

Turorientering og Finn Frem dager er sterke merkevarer som fremmer friluftsliv og rekruttering, slik at barn og voksne opplever glede av å utforske naturen.

Det bør avklares hvordan arbeidet med turorientering/skole/rekruttering kan koordineres bedre i klubbene og kretsen, og dra nytte av hverandres aktivitet i større grad. Vi vil videreføre det arbeidet vi tidligere har gjort på dette området.

3b. ÅRSPLAN FOR TRENINGS- OG UTTAKSRÅDET (TUR)

- TUR skal sørge for organisering av kretsens trenings- og samlingsvirksomhet for ungdommer, juniorer og seniorer.

PLANLAGTE SAMLINGER 2024

For hvem	Dato	Sted	Teknisk arrangør
13-16	5 – 7 april	Strømstad – Daftø	Ås-NMBU orientering
13-16	14 – 16 juni	Camp Stokke	Nordre Follo orientering
13-16	15 september	Avslutning Trimtex-cup	Raumar og TUR
Juniorer	16 – 17 mars	Treningssamling m/ overnatting i Halden	TUR og treningskoordinator

TRENINGSSAMARBEID FOR JUNIOR OG SENIOR

Kretsen i samarbeid med klubbene viderefører tilbudet om felles treninger for kretsens løpere. Tommaso Scalet er ansatt som treningskoordinator for 2024. Hovedmålet er å skape et attraktivt trenings- og konkurransemiljø i kretsen gjennom samarbeid om høykvalitetstreninger og aktiviteter på tvers av klubbene. Opplegget skal inspirere juniorer og seniorer i klubbene til å fortsette med orientering gjennom å være en del av et større sosialt miljø i kretsen.

Inkludert i dette prosjektet er felles dagssamlinger, o-tekniske treninger og åpne kretsøker. Det planlegges å arrangere sosiale aktiviteter for juniorer i tilknytning til de åpne kretstreningene og dagssamlinger.

Det er også planlagt økt faglig oppfølging av juniorer i forbindelse med kretssamlinger. Dette skal ivaretas av treningskoordinator.

Plan for kretstreninger 2024:

Kretstreninger 23/ 24	
Dato	Aktivitet
18.11.23	Fellesstart skog Oslo
03.12.23	Sprint Oslo
06.01.24	Skogsøkt eller sprint i Oslo (avhengig av snøforhold)
11.02.24	KO sprint
16 – 17 mars	Skog-samling Halden (2+1) økt
07.04.24	KO Sprint
24.04.24	Natt-o
06.06.24	Jukola trening
29.08.24	Stafetttrening skog
12.09.24	Fellesstart
06.10.24	Fellesstart/ 25 manna trening

TRIMTEX-CUP for 13-16 år

Trimtex-cup vil følge samme hovedlinjer som tidligere. Løp i Trimtex-cup 2024:

Nr	Dato	Klubb	Type
1	27.apr.	Heming	KM Sprint
2	12 mai	Fet - Huldersprinten	Mellom
3	2 juni	Oppsal – Knut Valstads minneløp	Lang
4	8. juni	Lillomarka - Gromløpet	KM Mellom
5	18.aug.	Østmarka	Lang
6	24 aug.	Nydalen	KM Lang
7	31 aug.	Tyrving IL – Ivar O-løpet	Mellom
8	1. sept.	Heming	Mellom
9	7. sept.	Måren - Follo 2 dagers – dag 1	Lang
9	8. sept.	Nordre Follo – Follo 2 dagers - dag 2	Jakstart
10	15. sept.	Raumar	Mellom

5 av de 9 første løpene + finalen teller i sammendraget.

UNIONSMATCHEN

Vi fortsetter samarbeidet med Østfold, Buskerud, Mjøs-o og 4 svenske kretser. Unionsmatchen er for ungdom 13 – 16 år. Unionsmatchen 2024 arrangeres av Borås, Västergötlands OF 24 – 26 mai.

Kretsen tar ut 10 løpere i hver av klassene H13-14, D13-14, H15-16, D15-16. Kretsen/ TUR stiller med ledere. Uttaksløp til Unionsmatchen er listet under, der de 2 beste av 3 løp teller i sammendraget.

Dato	Klubb	Type
20 april	Lørdagskjappen – Ok Moss	Mellom
21 april	Smaaleneløpet	Lang
12. mai	Fet - Huldersprinten	Mellom

HOVEDLØP OG O-LANDSLEIR for 14-16 år

Hovedløpet og O-landsleiren arrangeres av Fredrikstad 3 – 7 august.

Kretsen vil ta ut ledere og arrangere felles overnatting og transport.

3c. ÅRSPLAN FOR TEKNISK RÅD (TEK)

Hovedmålsetting for teknisk råd i 2024

Teknisk råd (TEK) skal i samarbeid med kretsens lag og øvrige råd gi et godt og variert løpstilbud som i tråd med Norsk Orienterings mål skal gi mulighet for økt aktivitet og rekruttering av nye løpere.

Terminliste for 2025

Arbeidet med terminlista for 2025 starter i mai 2024. Vi tar utgangspunkt i foreløpig sesongplan fra NOF med oversikt over allerede fastsatte arrangementer. I samarbeid med Trenings- og uttakingsrådet (TUR) vil vi bestemme hvilke helger det er ønskelig med Trimtex cup og samlinger. Deretter vil vi invitere kretsens lag til å søke arrangementer med frist for registrering i Eventor medio september 2024.

TEK i samarbeid med TUR vil utarbeide foreløpig terminliste basert på søknader fra lagene.

Denne presenteres på lagledermøtet som avholdes medio oktober 2024. TEK legger fram endelig terminliste for godkjenning av kretsstyret innen 1. november 2024.

Løpskontroll – oppgaver TEK

- Bidra til best mulig kvalitetssikring av løpsarrangementer i kretsen.
- Fordele ansvar på kretsens arrangørklubber for oppnevning av teknisk delegerte til kretsløp.
- Oppnevne teknisk delegerte til nasjonale løp i kretsen.
- Oppnevne jury til nasjonale løp i kretsen.
- Fungere som jury i kretsmesterskap i AOOK.
- Innarbeide vedtatte endringer i konkurransereglene i veiledningen for teknisk delegerte.
- Oppdatere veiledning for teknisk delegerte basert på tilbakemeldinger og innspill.
- Ved behov bidra med arrangementsteknisk støtte til arrangører og teknisk delegerte.

Seminar

Før sesongstart i 2024 vil vi invitere løypeleggere, teknisk delegerte og andre interesserte til en kveldssamling. Temaet for kvelden blir løypelegging med hovedvekt på vanskelighetsgrader for N, C og B-løyper i tillegg til øvelsenes egenart, terrengvalg og forventede vinnertider. Vi vil også gå igjennom kretsens veiledning og sjekkliste for teknisk delegerte. Seminaret er en viktig møteplass for læring og utveksling av ideer og erfaringer. Derfor vil vi se på hvordan vi kan markedsføre seminaret for å øke deltakerantallet i forhold til i år. Særlig viktig for oss er det å øke deltakelsen av kvinner.

3d. ÅRSPLAN KART- OG MILJØRÅDET

Hovedmålsettinger

Kart og miljørådet skal i samarbeid med klubbene sikre at

- All orienteringsaktivitet er i samsvar med Friluftsloven og Naturmangfoldloven,
- All orienteringsaktivitet er informert til rettighetshavere i tråd med VDG-avtalen, og at informasjon fra rettighetshavere behandles riktig,
- All orientering foregår på gode og lesbare kart.

Dette arbeidet gir klubbene et godt fundament for å oppnå Norsk Orienterings strategi

- Økt aktivitet
- Verdienne om at vi favner alle, uavhengig av alder, forutsetninger og ferdighet
- At Norsk Orientering tar ansvar for naturen og miljøet vi ferdes i

Hovedmålsettingene oppnås gjennom rammebetingelser, veiledning og kontroll

- Sikre rammebetingelser for all orienterings-aktivitet
- Veiledning og samarbeid med klubbene
- Forståelse av informasjon gitt av Norsk forvaltning (blant annet [Naturbase](#))
- Godkjenning og kontroll

Anmelding av kartarbeid og terrenggodkjenning

Arbeidet videreføres i henhold til [Regler for kartarbeid](#).

Spillemidler for kart

Søknader for spillemidler er krevende for mange klubber. Både for søknader og for avslutning av spillemiddelprosjekter kreves mye dokumentasjon. Kart og miljørådet foreslår å fortsette arbeidet med å samle gode råd og tips for klubbene.

For at klubbene skal kunne utnytte muligheten for økt kostnadsdekning for nærmiljøkart, foreslås det at egen godkjenning av nærmiljøkart videreføres som prøveordning.

Kartkontroll

Orienteringskart som skal benyttes til terminfestede løp skal godkjennes for samsvar med gjeldene kartnorm i henhold til [Konkurransereglene](#).

Kompetanse-utveksling mellom klubbenes kartkontrollører fortsetter, med sikte på å forbedre og videreutvikle veileder, opplæringsopplegg og minimumskrav til rapportering. Det gjennomføres et evalueringsmøte med klubbene i løpet av 2024.

Egenkontrollen for autoriserte kartprodusenter som ble innført i 2012 fungerer bra og foreslås videreført.

Tilgjengeliggjøring av o-kart gjennom o-kartarkiv

Vi vil fortsette å jobbe for at Norsk orientering tilbyr et godt kartarkiv. Dette må være forankret i kretsens og klubbenes behov. Ev. kostnader for krets og klubb må være avklart.

Rammebetingelser for orientering

Vi fortsetter arbeidet for at bestemmelser for verneområder tillater orientering uten søknad.

Årlig møte med Statsforvalteren planlegges i begynnelsen av 2024. Vi arbeider for godkjenning av all aktivitet i verneområder der klubber har informert om planlagt aktivitet.

Arbeidet for å sikre orienteringssportens rammebetingelser i Oslo kommunes skoger videreføres, om nødvendig i samarbeid med forbundet, andre friluftsansjoner, bymiljøetaten i Oslo (BYM), Oslos byrådsavdeling for miljø og samferdsel (MOS), politisk ledelse, byrådskomiteen og de politiske partiene i Oslo. Om nødvendig vil vi arbeide med rammebetingelser også for andre kommuner.

Rådet vil fortsette å arbeide for at det skal være enkelt å arrangere gode o-løp, og samtidig arbeide for at orienteringsklubbene i Oslo og Akershus har et godt samarbeid med rettighetshavere. Vi vil fortsette samarbeidet med Oslo Idrettskrets, Norsk Friluftsliv, Oslo og Omland Friluftsråd og andre organisasjoner om vernesaker og andre saker av betydning for o-idretten.

SAK 11 LAGSKONTINGENT

Forslag fra kretsstyret: Kretsstyret foreslår ingen endring av lagskontingenten i 2024.

Lagskontingenten for 2024 blir da slik:

- Lag > 301 medlemmer kr 7800,-
- Lag 201 – 300 medlemmer kr 7300,-
- Lag 101 – 200 medlemmer kr 6500,-
- Lag 51 – 100 medlemmer kr 4600,-
- Lag 31 – 50 medlemmer kr 3300,-
- Lag 11 – 30 medlemmer kr 2000,-
- Lag < - 10 medlemmer kr 1300,-

SAK 12 BUDSJETT FOR AKERSHUS OG OSLO O-KRETS 2024

Inntekter	Budsjett 2024	Regnskap 2023	Budsjett 2023	Regnskap 2022	Budsjett 2022	Regnskap 2021	Regnskap 2020	Merknad
3120 Tilskudd fra NOF	57000	57000	55000	59000	53000	53000	59000	
3170 Lagskontingenter	180000	179600	180000	157900	165000	165200	164100	
3350 Egenandel saml./leire	650000	654250	500000	511000	400000	66350	37900	se post 6210
3360 Egenandel kurs	0	0	0	0	2000	0	0	Trener 1 kurs mm se post 6250
3400 Offentlig tilskudd	0	346	1000	2009	1000	2586	7612	
3410 Tilskudd Ak.Fylke/AIK	24000	48804	128000	134584	120400	120400	123600	
3420 Tilskudd Oslo komm./Oslo IK	77000	76800	75000	75000	77500	77500	77500	
3440 Tilskudd fra NIF	0	0	0	0	0	13496		
3450 MVA-kompensasjon	100000	101772	60000	58216	50000	47233	80759	
3710 Bingo, OIK	160000	160393	100000	164565	50000	43537	94658	
3990 Andre inntekter	40000	40016	40000	32300	40000	0	32500	klubbssamarbeidsprosj se post 5040
8010 Renteinntekter	60000	63402	25000	28532	20000	16924	21777	
SUM INNTEKTER	1348000	1382383	1 164 000	1 223 106	978 900	606 226	699 406	

Utgifter	Budsjett 2024	Regnskap 2023	Budsjett 2023	Regnskap 2022	Budsjett 2022	Regnskap 2021	Regnskap 2020	Merknad
5010 Lønn ansatte	370000	349549	350000	339110	325000	317440	318631	Bare lønnsutgifter
5040 Honorarer andre inkl. fp	85000	85884	70000	67620	110000	61620	61260	se post 3990
5420 Innberetning pensjonskost.	16000	16390	9000	7044	11000	9500	9463	
6200 Løp/mesterskap	50000	59000	40000	34881	40000	38500	26223	Ledere Hovedløp og O-landsleir
6210 Samlinger/leire	700000	705942	540000	544279	450000	102307	47022	se post 3350
6230 Ungdomscup	20000	14109	20000	11536	20000	8263	0	Trimtex-cup avslutning
6240 Kretslag	90000	83045	90000	71826	75000	63760	0	UM 13-16 år
6250 Kurs/seminar arrangement	10000	7283	10000	0	2000	0	0	
6260 Kurs - deltakelse	10000	0	15000	12050	10000	9150	0	Styret og ansatte
6300 Leie lokaler	25000	23500	20000	18400	20000	17600	17500	
6420 Lisenser EDB	25000	21480	20000	21480	20000	16928	10149	
6560 Annet utstyr	15000	13220	15000	14769	15000	10222	0	t-skjorter kretslag
6600 Teknisk arr.utstyr	5000	0	5000	0	10000	6257	0	
6710 Regnskaps tjenester	15000	13975	15000	13710	15000	13606	11800	
6800 Kontorrekvisita	1000	0	500	190	1000	0	93	
6840 Aviser og tidsskrifter, bøker ol	5000	4069	5000	3360	5000	4320	0	
6860 Styremøter / rådsmøter	12000	10918	10000	7749	10000	5103	4259	
6870 Kretsting	6000	7080	6000	0	6000	0	5037	
6872 Lagledermøte	2000	0	2000	1679	2000	1517	3900	
6875 NOFs ting	30000	0	0	29806	15000	0	0	
6880 Deltakelse andres møter	3000	0	3000	0	3000	0	0	
6900 Telefon/ fax	10000	10006	8000	5337	8000	7464	7637	
6910 Internett	1000	874	1000	661	1000	661		
6940 Porto og kopiering	500	92	500	100	1000	0		
7100 Kjøregodtgj. / ansatt	1000	0	1000	0	1000	0	490	
7101 Kjøregodtgjørelse tillitsvalgt	1000	0	1000	0	1000	0	0	
7140 Reisekostnader, ikke oppgavepl	0	956	0	0	500	365	160	
7430 Premier	0	17400	10000	0	10000	0	16210	KM medaljer
7420 Gaver, blomster etc	2000	2736	2000	0	2000	1050	0	
7460 Prosjekter	50000	0	50000	63894	62500	16756	36514	Rekruttenes o-dag
77770 Bank og kortgebyrer	2000	2033	2000	1836	2000	1517	1560	
7830 Tap av fordringer	0	0	0	0	0	0	0	
7790 Andre kostnader	500	12	500	6742	0	0	16340	
8170 Annen finanskostnad	0	0	0	0	0	0	0	
SUM UTGIFTER	1563000	1449553	1 321 500	1 278 059	1 254 000	713 906	594 248	
RESULTAT	-215000	-67170	-157 500	-54 953	-275 100	-107 680	105 158	

SAK 13 Valg

1. Valgkomiteens innstilling

Leder:	Terje Linløkken	Østmarka OK	Gjenvalg (2 år)
Nestleder:	Einar Tømmelstad	Nydalens SK	Ikke på valg

Styremedlemmer:

Leder Kart- og miljøråd:	Nils Eddie Hæstad	Ny (2 år)
Leder Trenings- og uttaksråd:	Jøran Kristensen	Ny (2 år)
Leder Teknisk råd:	Grete Berntsen	Ikke på valg
Leder rekrutterings- og utdanningsråd:	Tina Kalleson	Ikke på valg

Kart- og miljøråd:

Nils Eddie Hæstad (leder)	Fossum IF	Ny (2 år)
Knut Bjørkelo	Nordre Follo orientering	Gjenvalg
Per Fosser	Heming orientering	Gjenvalg (1 år)
Jan Sverre Edstrøm	Bækkelagets SK	Ny (1 år)
Vigdis Hobøl	Oppsal orientering	Ny (1 år)

Trenings- og uttaksråd:

Jøran Kristensen (leder)	Heming orientering	Ny (2 år)
Rune Scheele	Nydalens SK	Gjenvalg (1 år)
Jo Wiklund	Nydalens SK	Ny (1 år)
Camilla Svensvik	Østmarka OK	Ny (1 år)

Rekrutterings- og utdanningsråd:

Tina Kalleson	Oppsal orientering	Ikke på valg
Håvard Harstad	Nordre Follo orientering	Gjenvalg (1 år)
Ikke besatt		

Tekniskråd:

Grete Berntsen	Måren OK	Ikke på valg
Petter Fure	Oppsal orientering	Gjenvalg
Ivar Maalen	Ås IL	Ny (1 år)

Kontrollutvalg

Bjørn Henning Grandal (leder)	Tyrving IL	Ikke på valg
Berit Danielsen	Tyrving IL	Gjenvalg (1 år)
Arne Dybdal	Lillomarka OL	Gjenvalg (1 år)

2. Styrets innstilling til valgkomité for 2024

Leder: Mathias Benjaminsen	Lillomarka)	Gjenvalg
Medlem: Ingrid Eide Rapp	Gjerdrum	Gjenvalg
Medlem: Sigbjørn Modalsli	Fossum	Gjenvalg
Varamedlem: Nora Skauen	Tyrving	Ny

3. Valg til andre ting og representasjon

Forslag at styret får fullmakt til å ta ut delegater til dette.