



Årsberetning 2024

Sarpsborg Orienteringslag



Fornøyde arrangører på Veteranmesterskapet i Svinndal

Sarpsborg orienteringslag

Årsmøte 2024

SOL-hytta, søndag 16. mars 2025 kl. 17:00

Dagsorden

1. Godkjenning av innkalling, sakliste, forretningsorden og stemmeberettigede
2. Valg av dirigent, referent og to til å underskrive protokollen
3. Behandle årsberetning
4. Behandle regnskap for 2024
5. Behandle innkomne forslag
6. Fastsette medlemskontingent
7. Vedta budsjett for 2025
8. Lagets organisasjonsplan
9. Valg

Styret har i 2024 hatt følgende sammensetning:	
Leder (P)	Anders Lunde
Nestleder (Å)	Marthe Kristensen
Leder økonomi og finans (P)	Tom Wahlgren
Sekretær (O)	Frode Hauge
Leder, sportsutvalg (P)	Knut Ramtvedt
Leder, teknisk utvalg (O)	Marthe Kristensen
Leder, hytteutvalg (O)	Arild Kirkerød
Leder, friluft- og turorienteringsutvalg (O)	Mette Traaen
Ungdomsrepresentant (Å)	Julia Vonen Svae
Varamedlem til styret (Å)	Dag Syversen
Utvalg med medlemmer:	
Økonomi/finans	
Leder, kasserer	Tom Wahlgren
Sportsutvalg	
Leder	Knut Ramtvedt
Medlem	Dag Syversen
Medlem	Espen Vonen Svae
Medlem	Rannveig Kildal Ramtvedt
Medlem	Ida Katrine Børstad Thoresen
Medlem	Kjell Buvarp Dyrop
Medlem	Erlend K. Ramtvedt
Teknisk utvalg	
Leder	Marthe Kristensen
Medlem	Tormod Jensen
Medlem	Tom Wahlgren
Medlem	Svein Melby
Medlem	Hans Huseby
Hytteutvalg	
Leder	Arild Kirkerød
Medlem	Vibeke Larsen
Medlem	Bjørn Åstorp
Medlem	Jorunn Olsen
Medlem	Ellen Åsberg
Medlem	Elin Siggerud
Medlem	Svein Melby
Medlem	Hans Huseby
Friluft og turorienteringsutvalg	
Leder	Mette Traaen
Medlem	Stein Juliussen
Kontrollutvalg	
Medlem 1 (O)	Anne Berit Eid
Medlem 2 (P)	
Varamedlem (Å)	Tom Hamre

Valgkomité	
Leder (Å)	Espen Svae
Medlem 1 (Å)	
Innstillingsråd (velges av styret)	
Representasjon	
Østfold O-krets	

Styremøter

I perioden fra forrige årsmøte er det avholdt 8 styremøter (6 i 2024 og 2 i 2025). Møtene er avholdt på SOL-hytta. Totalt er det behandlet 58 saker i perioden (43 i 2024 og 15 i 2025). Alle styremøtene har vært beslutningsdyktige.

Medlemsoversikt

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Menn 0-5 år	3	1	0	0	0	0	0	0	2	3
Menn 6-12 år	9	8	8	8	5	5	9	11	17	20
Menn 13-19 år	10	8	9	9	10	11	9	7	5	8
Menn 20-25 år	5	2	3	3	4	4	8	6	3	3
Menn 26-	83	80	79	82	73	73	59	59	52	59
Kvinner 0-5 år	2	2	1	1	0	0	0	0	0	2
Kvinner 6-12 år	9	6	6	7	2	6	18	15	12	12
Kvinner 13-19 år	22	18	17	17	20	16	14	9	10	13
Kvinner 20-25 år	4	5	7	7	11	14	15	14	12	11
Kvinner 26-	51	48	51	51	55	52	48	46	45	52
Menn	110	99	99	102	92	93	85	83	79	93
Kvinner	88	79	82	83	88	88	107	84	79	90
Totalt	198	178	181	185	180	181	180	167	158	183

TEKNISK UTVALG

Møtevirksomheten i teknisk utvalg, samt gjennomføring av arrangementer, har blitt avholdt jevnt gjennom hele året. Det har i tillegg blitt utført flere kartarbeider, med hele fire nye ferdigstilte kart i 2024.

Møtevirksomhet

Det har blitt avholdt tre fysiske møter i teknisk utvalg i 2024. Møtene ble gjennomført 5. mars, 11. juni og 11. desember. Utenom det har utvalget hatt jevnlig mailutvekslinger. Hovedfokuset gjennom våren og sommeren har ligget på planlegging av Veteranmesterskapet som SOL arrangerte i september 2024.

Kartarbeid

SOL har utført arbeid på følgende kartområder i 2024:

Kartnavn	Type arbeid	Kartnorm	Type kart	Utført av
Hannestad	Nytt -ferdig	ISSprOM 2019	Sprint	Tom Wahlgren og Tormod Jensen
Kalnes VGS	Revidert - ferdig	ISSprOM 2019	Sprint	Tormod Jensen
Kurland	Nytt - ferdig	ISSprOM 2019	Sprint	Tormod Jensen
Hafslundskogen	Nytt - ferdig	ISOM 2017-2	Skog	Tormod Jensen
Ravnsjø	Nytt - ferdig	ISOM 2017-2	Skog	Kristen Treekrem

VDG

Det er på vanlig måte holdt god kontakt med de impliserte grunneiere og kommunens viltkonsulent for klarering av de terrengene som var planlagt brukt til arrangementer forrige år.

Arrangement

SOL arrangerte 5 terminfestede løp i 2024: KM sprint, Ungdomsserien løp 3, Veteranmesterskapet langdistanse, Veteranmesterskapet mellomdistanse og Tunevannet rundt. I tillegg til det var SOL sterkt involvert i Veteranmesterskapet sprint, men det var Trøsken IL som hadde hovedansvar for løpet.

Årets arrangement med ledere og antall deltakere:

Navn	Dato	Løpsleder	Løypelegger	Sted	Deltagere
KM sprint	14/5-24	Anders Lunde	Tom Wahlgren	Hannestad skole	154
Ungdomsserien løp 3	4/6-24	Espen Svae	Ole Ingesen	SOL-hytta/ Sarpsborgmarka	126
Veteranmesterskapet langdistanse	14/9-24	Marthe Kristensen	Svein Runar Melby	Svinndal skole/Ravnsjø	444
Veteranmesterskapet mellomdistanse	15/9-24	Marthe Kristensen	Hans Huseby	Svinndal skole/Ravnsjø	455
Tunevannet rundt	13/10-24	Marthe Kristensen	Tormod Jensen	SOL-hytta/ Sarpsborgmarka	52

Veteranmesterskapet

Årets store høydepunkt på arrangørsiden var Veteranmesterskapet som SOL gjennomførte i september 2024. Løypeleggerne Svein Runar Melby, Hans Huseby og Arild Kirkerød gjorde en solid jobb, og lagde gode løyper i det krevende terrenget i Svinndal. Kartet Ravnsjø var nytegnert for anledningen. Solingene viste god dugnadsinnsats, og vi hadde en flyt i hele arrangementet som skapte forutsigbarhet både for oss selv og for løperne. Tilbakemeldingene var gode, og vi kan se oss veldig fornøyd med et godt arrangement. Svinndal skole viste seg å være en svært god arena, og vi skal gjenbruke den i Solrenningen 2025.

SPORTSUTVALGET

Det har vært avholdt 4 møter i utvalget i 2024 – et planmøte for hvert påfølgende kvartal der kommende aktiviteter har blitt definert og oppgavene fordelt.

Oppslutningen om fellestreningene har fortsatt å øke i 2024. Dette gjelder særlig mandagstreningene på hytta hvor nye barnefamilier har kommet til i den grad at vi har måttet øke innkjøpet av kveldsmat.

Ansvar for barnetreningene har gått på omgang blant medlemmene i utvalget. Dag Syversen har ledet o-skolen også dette året, mens Arild Kirkerød gjennomførte 2 opplæringsøkter med nye foreldre. Espen Svae har ledet intervall- og styrketreningene på SOL-hytta torsdager, også her med økende oppslutning. Tonje Kornelie Russvoll, som har gjennomført nødvendig livredningskurs, påtok seg ansvaret for barnesvømmingen ved Kurland skole torsdager fra i høst. Erlend Kildal Ramtvedt har fra i sommer organisert serveringen av kveldsmat, noe som har gått på omgang mellom aktive voksne og foreldre.

I tillegg til de faste treningene fra SOLhytta har utvalget arrangert treningsløp følgende steder gjennom året: Hornes, Tjernø, Høysand, Hafslundsskogen, Kalnes/Vister, SOL-hytta og Kalnes skole. Bortsett fra det første, som ble arrangert i januar, hadde disse på en oppslutning på mellom 30 og 45 deltakere hver.

I alt 75 SOLinger har startet i terminfestede løp siste sesong. Dette er en økning på 15% fra i fjor. Gledelig er det at antall starter har økt med i overkant av 30% fra forrige sesong, særlig fordi dette først og fremst skyldes økt deltakelse i Ungdomsserien.

Det er verd å merke seg den store oppslutningen om h.h.v sesongstarten (Blåveissprinten, 33 startende) og avslutningen (30 startende). Dett skyldes nok at vi la klubbmesterskapet til det første, og organiserte klubbsamling i det siste løpet. Dette viser at SOL har et stort potensial for ytterligere økning i antall starter - særlig blant voksne, etablerte løpere.

Viktige oppgaver i kommende sesong blir å inkludere nye medlemmer, ikke minst foreldrene, i laget på en god måte. Videre bør vi forsøke å tilrettelegge for bedre o-teknisk trening for våre unge løpere.

Resultater

Klubbmestere

H 9-10: Magnus R. Sæthre
D11-12: Sigrid Dyrop
H11-12: Carsten A. Nord
D13-14: Oda Gullingsrud
H13-14: Daniel Grønberg
D 50: Mette Traaen
H 50: Svein R. Melby
D 60: Anne E. Ramtvedt
H 60: Arild Kirkerød
H 70: Hans Huseby

Hovedløpet

Lang:

D 14: Oda Gullingsrud nr. 30
H 16: Ralf Hamre nr. 41

Sprint:

D14: Oda Gullingsrud nr. 34
H 16: Ralf Hamre nr. 39

Kretsmesterskap

Mellomdistanse:

H 60: Arild Kirkerød nr. 1
D 50: Mette Traaen nr. 3
D 50: Tone K. Ingesen nr. 4
H 70: Hans Huseby nr. 4
H 60: Tormod Jensen nr. 5
D13-14: Oda Gullingsrud nr. 6
H 50: Ole Ingesen nr. 6
H 60: Dag Syversen nr. 6
D13-14: Daniel Grønberg nr. 7

Kretsmesterskap

Langdistanse:

D 50: Mette Traaen nr. 3
H13-14: Daniel Grønberg nr. 5

Nattorientering:

D 50: Mette Traaen nr. 1
H 40: Anders Lunde nr. 4
H15-16: Ralf Hamre nr. 5
H 50: Espen Svae nr. 6

WMOC, Finland

Sprintfinaler:

D 60A: Anne E. Ramtvedt nr. 9
D 70A: Tove Wahlgren nr. 50
H 75B: Tom Wahlgren nr. 6

Langdistanse:

D60A: Anne E. Ramtvedt nr. 5
D55A: Mette Traaen nr. 61

Mellomdistanse:

D60A: Anne E. Ramtvedt nr. 4
D55A: Mette Traaen nr. 53
D70B: Tove Wahlgren nr. 42
H75C: Tom Wahlgren nr. 47

Utvikling i antall startende SOLinger 2015-2024:

År	Antall startende SOL-inger	Antall starter i termin-festede løp i Norge	Starter i utlandet	Totalt antall starter
2015	70	647	279	926
2016	70	716	312	1028
2017	67	629	158	787
2018	73	455	168	623
2019	81	459	145	604
2020	47	216	0	216
2021	53	258	41	299
2022	61	395	94	489
2023	65	383	86	469
2024	75	488	124	612

FRILUFT OG TUR-O UTVALGET

Turorientering har en lang tradisjon i klubben, men grunnet en markant nedgang i antall deltagere de siste årene (275 deltagere i 2023) satset vi på Stolpejakten denne sesongen. Det er Sarpsborg idrettsråd som har stått som formell arrangør av Stolpejakten i Sarpsborg, men med klubbene SOL, TIL og VOL som tekniske arrangører.

Stolpejakten Sarpsborg tilbød denne sesongen fem kart med til sammen 125 stolper (poster):

Kart	Antall stolper
Hornnes	30
Grålum	20
Bjørnstad	20
Kurland/Lande	30
Rudskogen	25

På Hornneskartet samarbeidet vi med Østfold fylkeskommune om historisk beskrivelse på stolpene under konseptet «Historiejakten Sarpsborg».

Alle kartene ble utgitt i et trykt hefte som ble tilbudt gratis.

På åpningsdagen 17. mars ble det registrert 1 311 deltagere med til sammen 38 830 stolpebesøk – altså i snitt nærmere 30 stolper pr. deltager.

Ved årsslutt er det registrert 7 313 deltagere som i snitt har funnet 42 stolper (306 935 stolpebesøk).

Til tross for at turorientering og Stolpejakten stort sett tilbyr det samme konseptet, er det er uten tvil Stolpejakten som er mest populært.

Forslag om at utvalg for friluftsliv stilles i bero dette året

SOL skal i henhold til formålsparagrafen, punkt 3, «...fremme orienteringsidrett og friluftsliv i Sarpsborg og omegn». Den siste delen, som omhandler friluftsliv, er trolig årsaken til at vi har et eget friluftsutvalg. Leder av friluftsutvalget sitter som styremedlem i laget, og skal i henhold til § 7, punkt 4, bokstav f) være ansvarlig for turorientering og turløyper.

SOL har lagt ned ressurser gjennom flere tiår for å tilby orientering som et mosjonskonsept. På 1970- og 80-tallet var også turorientering en viktig rekrutteringsarena for o-klubbene. Vår erfaring fra nyere tid er at hverken turorientering eller Stolpejakten genererer nye o-løpere til klubben. Potensialet for dette er nok til stede, men dette vil kreve målrettet arbeide via sosiale medier, lokale arrangementer og aktiviteter og mer markedsføring.

Styret har diskutert om SOL skal fortsette å bruke ressurser på mosjonsoriering. Uansett konsept er slike tilbud positive for folkehelsen, og særlig Stolpejakten bidrar til at mange får et friluftstilbud. Vi ser imidlertid ikke den umiddelbare gevinsten for oss som orienteringsklubb, da dette i så fall vil kreve mye mer ressurser enn vi hittil har brukt.

Vi har for tiden god rekruttering til klubben gjennom nybegynneropplæring og organiserte treninger. Styret ser det er behov for å bruke mer tid på å lage gode treningsopplegg for både nybegynnere og viderekommende o-løpere, og mener derfor at tilgjengelige ressurser i klubben heller bør settes inn her.

Når det gjelder turløyper var SOL tidligere involvert i både anleggelsen av lysløypa samt rydding og merking av det øvrige turnettet i Sarpsborgmarka. Det har blitt en endret organisering av dette arbeidet, som nå drives av gruppen Tur- og Lysløypa i Sarpsborgmarka (TLS). Gruppen er en del av Sarpsborg Allianseidrettslag (SIL).

Styrets forslag er derfor at friluftsutvalget stilles i bero dette året. Om, og i så fall i hvilken grad, SOL skal fortsette å tilrettelegge for mosjonsoriering, vil bli tema på et klubbmøte i løpet av året. Styret vil gjerne høre medlemmenes mening før vi tar en avgjørelse om friluftsutvalgets framtid.

HYTTEUTVALGET

Utvalget har bestått av 8 personer, som har delt på oppgavene med drift og utleie av hytta. Kommunikasjon har vært med telefon, mail og treff ved aktiviteter på hytta.

Medlemmers bruk av hytta

Styret og utvalgene har sine møter på styrerommet.

Mandager har vært fast benyttet til trening påfulgt av sosialt samvær for alle. Servering av enkel brødmat og drikke organiseres av medlemmer.

Torsdager har gymsalen i perioder vært benyttet til styrketrening.

Utleie

Hytta ble utleid 3 ganger til kurs på hverdag, og 20 ganger til festlig arrangement i helg. Lions leide styrerom eller storsal 20 ganger til sine møter på tirsdager. Ved 4 anledninger leide o-klubber hytta/gymsal til opphold/overnatting under treningssamling eller deltakelse ved o-løp i Østfold. Sol leide hytta til egne o-arrangement 4 ganger.

Samlet utleie var noe større i 2024 enn i 2023.

Lions har varslet at de avslutter sin leieavtale tidlig i 2025 på grunn av medlemsfravall. Med det bortfaller en anseelig årlig inntekt. Vi tar gjerne imot ny fast leietaker.

Renholder Wioleta har vært pålitelig og rengjort hytta når det har vært hensiktsmessig. Hun har avtale om minimum 5 timer arbeidstid pr uke uavhengig av utleieomfang. Utfører utvendig vask av vinduer, vask av gymsal, o.lign. på forespørsel.

Vedlikehold

Gulvene i hytta er bonet av profesjonelt firma.

Det er ikke utført omfattende vedlikeholdsarbeid. Kun mindre oppgaver som rensk av tak- og overvannsrenner, fjerning av tilfeldig søppel/kvist.

Et gammelt stort tre veltet på høstparten ut på parkeringsplassen. Heldigvis på natten, så hverken mennesker eller biler ble skadet. Treet ble partert med motorsag og fjernet av Sol-medlemmer. Taklysene i storsalen synger på siste vers. Det er bestemt å fornye dem i 2025.

Snørydding

Etter klage til kommunen vinteren 2024 tok de parkeringsplassen inn i sin brøyteplan (etter først å ha tatt plassen ut i en kampanje for å spare penger). Ved stort snøfall i starten av januar var det imidlertid nødvendig å klage for å få brøyting utført.

Branntilsyn

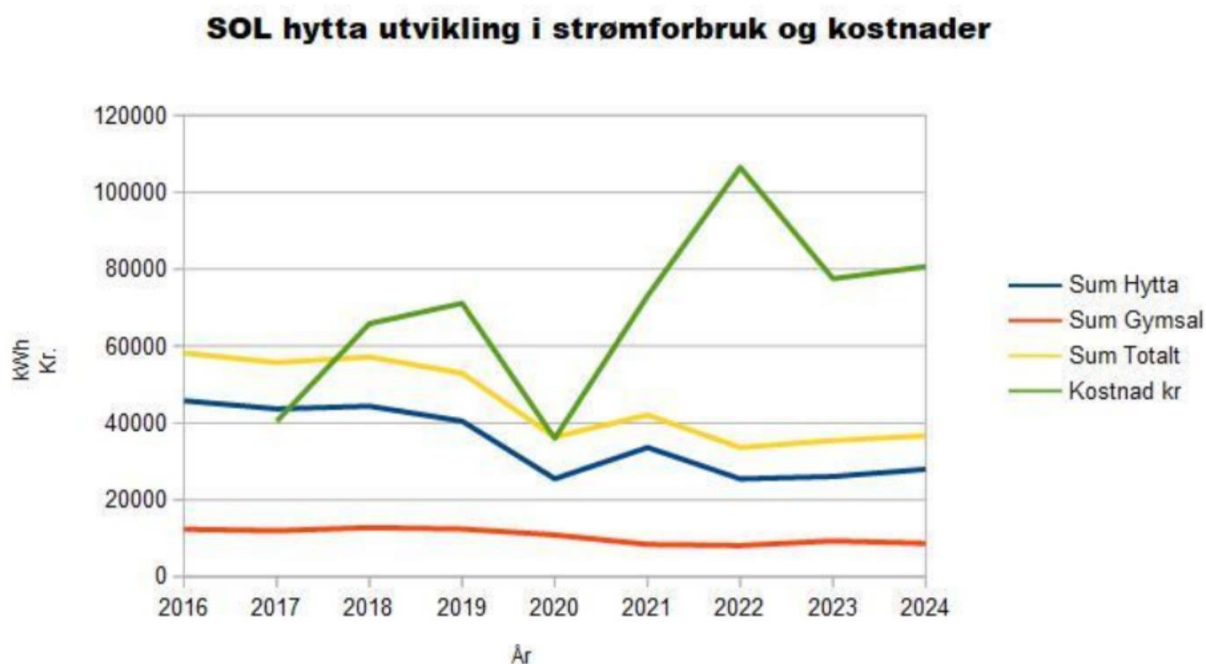
Brannvesenet hadde tilsyn med forholdene ved hytta. Enkelte avvik ble bemerket, og det ønsket utarbeidet en tiltaksplan. Avvikene ble rettet og tiltaksplan laget. Planen er godkjent.

Oppvarming av hytta

Oppvarmingen besørges i hovedsak av 4 varmepumper plassert i storsal, styrerom og garderober. Pumpene styres via app på mobil. For å redusere strømforbruket etterstrebes å holde temperaturen lav i periodene hytta ikke er i bruk.

Panelovner i hytta er normalt ikke i funksjon. De er i reserve og trer i funksjon ved varmepumpesvikt.

Strømforbruk/kostnad



Diagrammet viser at forbruket i hytta, og strømkostnadene, var på samme nivå i 2024 som i 2023.

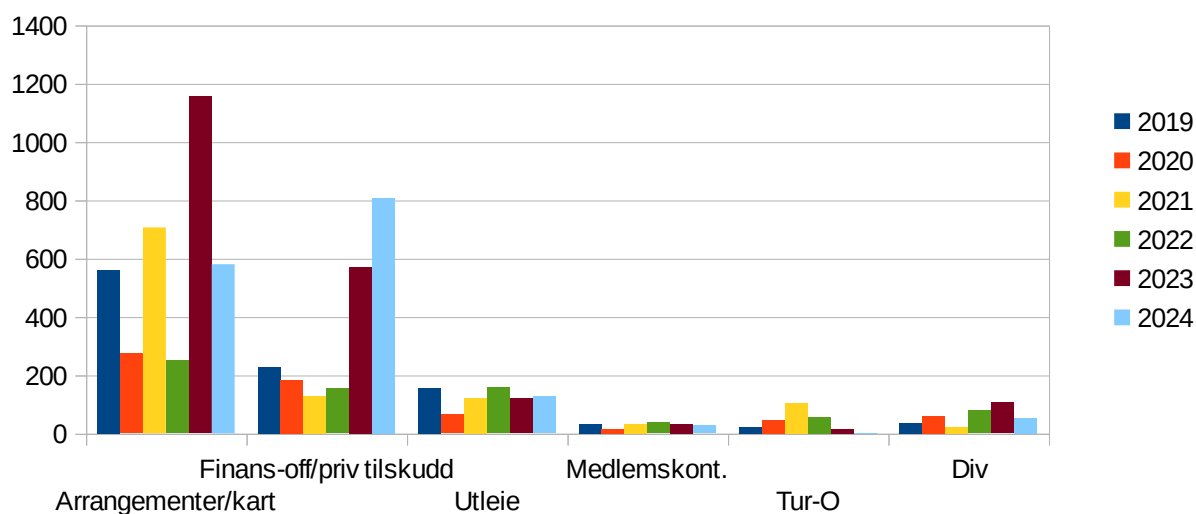
ØKONOMI/FINANS

2024 har vært et normalt driftsår.

Strømkostnadene på hytta har ikke økt vesentlig i 2024 da strømprisene har blitt mer moderate. Derimot har kostnader til renhold økt med 57% fra 2023. Inntekter fra utleie har vist en liten økning fra 2023.

Laget er helt økonomisk avhengig av inntektene fra arrangementer og privat/offentlig støtte, ikke minst vår-arrangementer som Solrenningen som holdes annenhvert år. I 2024 arrangerte vi Veteranmesterskapet over 2 dager, noe som ga et overskudd på 164.000 kr. Nedenstående bilde viser fordelingen av inntekter fordelt på hovedområder de siste 6 år.

Fordeling av inntekter på hovedområder

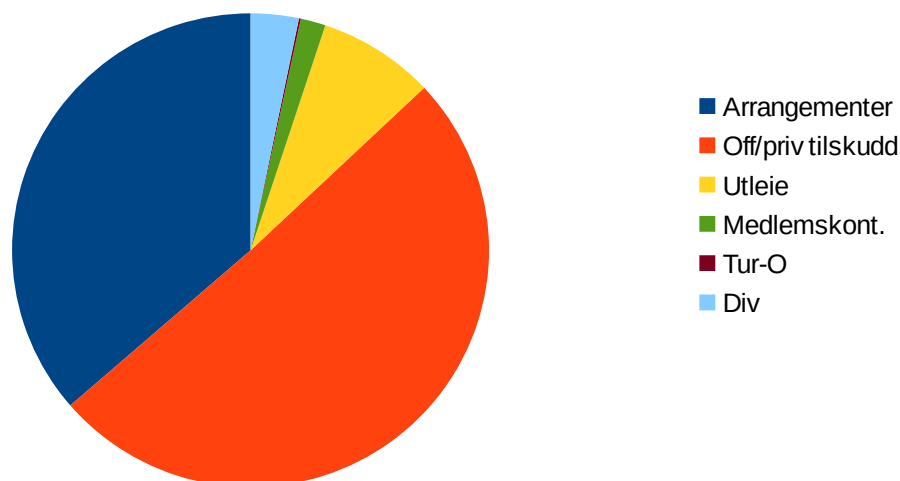


De tre viktigste inntektsgruppene som arrangementer, offentlige/private tilskudd og utleie står for henholdsvis 91% i 2019, 81% i 2020, 86% i 2021, 77% i 2022, 92% i 2023 og 95% i 2024.

Offentlig og privatstøtte som representerer over 50% av inntektsgrunnlaget krever også mye innsats og arbeide. Se nedenstående oversikt.

Det forventes derfor at ALLE medlemmer støtter opp om de mest ressurskrevende oppgavene som arrangementer og utleie.

Fordeling av inntekter 2024



På utgiftssiden er kartutvikling og vedlikehold av kart en stor og nødvendig utgiftspost, både til arrangementer, skoler/rekruttering og mosjons-/tur-tiltak. SOL's kart blir også flittig brukt av både lokale O-lag, andre foreninger og offentlige institusjoner og organer.

Utgifter til kart er en nødvendig forutsetning for både aktiviteter og inntekter. Flere medlemmer utfører flere hundre dugnadstimer i året på dette, men vi er også avhengig av spillemidler og andre private/offentlige bidrag.

Det er god etterspørsel etter leie av SOL-hytta, noe som er et viktig økonomisk bidrag men som også innebærer stor slitasje på anlegget. Kostnadene til renhold er etterhvert blitt store. Vi gjorde i 2023 en stor og nødvendig investering med utskifting av overtak og taksten på SOL hytta. Det ble da søkt om støtte fra Sarpsborg kommune og spillemidler til dette. Noe av denne støtten er innkommet i 2024 og vi håper på resten i 2025. Regnskapet for 2024 viser et årsresultat på kr. 265.790,25.

Når det gjelder fakturering av medlemskontingenter, treningsavgifter, startavgifter og egenandeler er dette arbeidet blitt stadig mer krevende. Dette skyldes flere forhold. Medlemsregisteret er ikke oppdatert fordi mange medlemmer ikke er flinke til å melde fra om endret email eller mobilnummer. Dette fører til at fakturaer ikke når fram og må purres opptil flere ganger. Dette samme gjelder fakturering av startkontingenter da klubber og lag ikke holder eventor oppdatert. Innkreving av egenandeler fordi startkontingenten ikke er forhåndsbetalt tar også tid.

På tross av at flere kostnadsreducerende tiltak på driftssiden er gjennomført i de senere år, ser vi at den generelle kostnadsutviklingen i samfunnet fort spiser opp disse, både i faste og variable kostnader. Det er derfor meget viktig at styret har fokus på kostnadsutviklingen, målrettet bruk av midler samt flere inntektsmuligheter framover. God økonomistyring er et viktig og preventivt verktøy i denne sammenheng.

STYRETS KONKLUSJON

2024 har vært et år hvor vi har hatt normal aktivitet for barn, ungdom og voksne. Klubben har gjennomført både treninger og konkurranser til stor glede for både små og store. Det er godt å se så mange medlemmer i aktivitet og det er gledelig å se at den aktive medlemsmassen både er stabil og vokser. SOL får stadig nye og ivrige o-familier med flere små barn og de er ofte uten tidligere tilknytning til o-miljøet i Sarpsborg. Disse nye medlemmene blir det svært viktig å støtte opp rundt, både med inkludering og o-teknisk kompetanse og tilrettelegging av sosiale møteplasser. En viktig brikke her er å fortsette med og inkludere foreldre aktivt. Det gjøres en god jobb av øvrige medlemmer i orienteringslaget for å ta seg av både nye og eksisterende medlemmer.

Det største og mest økonomisk innbringende arrangementet for SOL i 2024 var Veteranmesterskapet fra Svinndal skole. Løpsleder Marthe hadde planlagt nøye og med full kontroll i alle ledd kunne Solingene stort sett smile seg gjennom hele arrangementhelga. Det er bare å glede seg til samme løpsleder skal ha like kontroll på Solrenningen fra Svinndal skole nå i april 2025.

Rekrutteringen til SOL i 2024 er fortsatt god og det er til tider svært mange rekrutter og ungdommer på treningene. Medlemstallene er tilbake på nivået før coronapandemien og SOL har lyktes godt med et av satsingsområde for 2024, som var å få inkludert flere voksne medlemmer på treninger igjen og høyere voksendeltakelse på o-løp.

I 2024 har det ikke vært behov for noen store investeringer på SOL-hytta. Hytta har gjennom hele året vært mye utleid tross i at utleieprisene ble vedtatt økt. Hver mandagskveld er SOL-hytta en særdeles populær og viktig samlingsplass for klubbens medlemmer for fellestrening og felles kveldsmat.