



# Årsberetning 2025

## Sarpsborg orienteringslag



# Sarpsborg orienteringslag

## Årsmøte 2025

SOL-hytta, mandag 16. mars 2026 kl. 18:00

# Dagsorden

1. Godkjenning av innkalling, saksliste, forretningsorden og stemmeberettigede
2. Valg av dirigent, referent og to til å underskrive protokollen
3. Behandle årsberetning
4. Behandle regnskap for 2025
5. Behandle innkomne forslag
6. Fastsette medlemskontingent
7. Vedta budsjett for 2026
8. Lagets organisasjonsplan
9. Valg

|                                                       |                                  |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Styret har i 2025 hatt følgende sammensetning:</b> |                                  |
| Leder (P)                                             | Marthe Kristensen                |
| Nestleder (Å)                                         | Knut Ramtvedt                    |
| Leder økonomi og finans (P)                           | Tom Wahlgren                     |
| Sekretær (O)                                          | Frode Hauge                      |
| Leder, sportsutvalg (P)                               | Knut Ramtvedt                    |
| Leder, teknisk utvalg (O)                             | Mette Traaen                     |
| Leder, hytteutvalg (O)                                | Arild Kirkerød                   |
| Ungdomsrepresentant (Å)                               | Ralf Hamre                       |
| Leder, friluft- og turorienteringsutvalg (O)          | (Funksjonen satt på vent i 2025) |
| Varamedlem til styret (Å)                             |                                  |
|                                                       |                                  |
| <b>Utvalg med medlemmer:</b>                          |                                  |
| <b>Økonomi/finans</b>                                 |                                  |
| Leder, kasserer                                       | Tom Wahlgren                     |
|                                                       |                                  |
| <b>Sportsutvalg</b>                                   |                                  |
| Leder                                                 | Knut Ramtvedt                    |
| Medlem                                                | Dag Syversen                     |
| Medlem                                                | Espen Vonen Svae                 |
| Medlem                                                | Rannveig Kildal Ramtvedt         |
| Medlem                                                | Kjell Buvarp Dyrop               |
| Medlem                                                | Erlend K. Ramtvedt               |
| Medlem                                                | Malin Ramtvedt                   |
| Medlem                                                | Ingvild Ramtvedt Næsset          |
|                                                       |                                  |
| <b>Teknisk utvalg</b>                                 |                                  |
| Leder                                                 | Mette Traaen                     |
| Medlem                                                | Ingvild Ramtvedt Næsset          |
| Medlem                                                | Tom Wahlgren                     |
| Medlem                                                | Svein Melby                      |
| Medlem                                                | Hans Huseby                      |
|                                                       |                                  |
| <b>Hytteutvalg</b>                                    |                                  |
| Leder                                                 | Arild Kirkerød                   |
| Medlem                                                | Vibeke Larsen                    |
| Medlem                                                | Bjørn Åstorp                     |
| Medlem                                                | Jorunn Olsen                     |
| Medlem                                                | Ellen Åsberg                     |
| Medlem                                                | Elin Siggerud                    |
| Medlem                                                | Svein Melby                      |
| Medlem                                                | Hans Huseby                      |
|                                                       |                                  |
| <b>Friluft og turorienteringsutvalg</b>               | Ingen aktivitet i 2025           |
|                                                       |                                  |
| <b>Kontrollutvalg</b>                                 |                                  |
| Medlem 1 (O)                                          | Anne Berit Eid                   |
| Medlem 2 (P)                                          | Anders Lunde                     |
| Varamedlem (Å)                                        |                                  |

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| <b>Valgkomité</b>                         |              |
| Leder (Å)                                 | Espen Svae   |
| Medlem 1 (Å)                              | Anders Lunde |
|                                           |              |
| <b>Innstillingsråd (velges av styret)</b> |              |
| <b>Representasjon</b>                     |              |
| Østfold O-krets                           |              |

### Styremøter

Siden forrige årsmøte er det avholdt 9 styremøter (7 i 2025 og 2 i 2026). Møtene er avholdt på SOL-hytta. Totalt er det behandlet 63 saker i perioden (45 i 2025 og 18 i 2026). Alle styremøtene har vært beslutningsdyktige.

### Medlemsoversikt

|                  | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Menn 0-5 år      | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2    | 3    | 2    |
| Menn 6-12 år     | 8    | 8    | 8    | 5    | 5    | 9    | 11   | 17   | 20   | 20   |
| Menn 13-19 år    | 8    | 9    | 9    | 10   | 11   | 9    | 7    | 5    | 8    | 4    |
| Menn 20-25 år    | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 8    | 6    | 3    | 3    | 0    |
| Menn 26-         | 80   | 79   | 82   | 73   | 73   | 59   | 59   | 52   | 59   | 45   |
| Kvinner 0-5 år   | 2    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2    | 1    |
| Kvinner 6-12 år  | 6    | 6    | 7    | 2    | 6    | 18   | 15   | 12   | 12   | 12   |
| Kvinner 13-19 år | 18   | 17   | 17   | 20   | 16   | 14   | 9    | 10   | 13   | 10   |
| Kvinner 20-25 år | 5    | 7    | 7    | 11   | 14   | 15   | 14   | 12   | 11   | 5    |
| Kvinner 26-      | 48   | 51   | 51   | 55   | 52   | 48   | 46   | 45   | 52   | 40   |
|                  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Menn             | 99   | 99   | 102  | 92   | 93   | 85   | 83   | 79   | 93   | 71   |
| Kvinner          | 79   | 82   | 83   | 88   | 88   | 107  | 84   | 79   | 90   | 68   |
|                  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Totalt           | 178  | 181  | 185  | 180  | 181  | 180  | 167  | 158  | 183  | 139  |

## TEKNISK UTVALG

Det har vært normal drift i utvalget i år, med SOLrenningen som det største arrangementet.

### Møtevirksomhet

Det har blitt avholdt tre møter i teknisk utvalg i 2025. Møtene ble gjennomført 13. mai, 4. juni og 4. november.

### Kartarbeid

SOL har utført arbeid på følgende kartområder i 2024:

| Kartnavn | Type arbeid                                                                 | Kartnorm    | Type kart | Utført av        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|------------------|
| Ravnsjø  | Nytt område vest for Ravnsjø – revidering av området som ble utgitt i fjor. | ISOM 2017-2 | Skog      | Kristen Treekrem |

### VDG

Det ble på vanlig måte holdt god kontakt med berørte grunneiere og kommunens viltkonsulent for klarering av terrengene som ble brukt til arrangementer i løpet av året.

## Arrangement

SOL arrangerte fem terminfestede løp i 2025: SOLrenningen langdistanse, SOLrenningen mellomdistanse, KM mellomdistanse, Ungdomsserien løp 5, og Tunevannet rundt.

Årets arrangement med ledere og antall deltakere:

| Navn                        | Dato     | Løpsleder         | Løypelegger                    | Sted                            | Deltagere |
|-----------------------------|----------|-------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------|
| SOLrenningen langdistanse   | 26/4-25  | Marthe Kristensen | Arild Kirkerød / Tormod Jensen | Svinndal skole / Ravnsjø        | 819       |
| SOLrenningen mellomdistanse | 27/4-25  | Marthe Kristensen | Tom Wahlgren                   | Svinndal skole / Ravnsjø        | 790       |
| KM mellomdistanse           | 31/8-25  | Marthe Kristensen | Hans Huseby                    | Skjeberg sport / Hornnes        | 224       |
| Ungdomsserien løp 5         | 9/9-25   | Mette Traaen      | Ingvild Ramtvedt Næssel        | Hafslund skole / Hafslundskogen | 140       |
| Tunevannet rundt            | 15/10-25 | Espen Svae        | Ralf G. Hamre                  | SOL-hytta / Sarpsborgmarka      | 115       |

## SOLrenningen

Årets store høydepunkt på arrangørsiden var SOLrenningen som vi gjennomførte i april 2025. Kartet Ravnsjø, som først ble benyttet til fjorårets veteranmesterskap, ble utvidet noe vestover. SOLingene viste igjen god dugnadsinnsats. Den største utfordringen var parkering siden vi ikke kunne benytte jorder. Men dette ble også løst på beste måte.

Tilbakemeldingene var gode, og vi kan si oss veldig fornøyd med et godt arrangement.

## SPORTSUTVALGET

Utvalget har i 2025 hatt 4 møter der de kvartalsvise planer har vært lagt og oppgaver fordelt. All trening er gjennomført på dugnad av lagets medlemmer. Barnetreningene på mandager har vært ledet av utvalgets medlemmer supplert med Kathrine Grønberg. Ungdomstreningene har Espen tatt ansvaret for. Han har også ledet torsdagstreningene, både ute- og innedelen. Dag har vært Espens backup på disse treningene. Hans har sammen med Knut vært fast post-utlegger på treningene.

Det ble arrangert 9 treningsløp i løpet av året. Bortsett fra årets første, hadde disse god deltakelse. Treningsløp på lørdager, i helger uten andre løp i regionen, bør SOL fortsette å arrangere når vær og føre gjør dette attraktivt.

Skisamlingen på Budor er meget populær og viktig for SOLs sosiale miljø. I 2025 deltok 41 under trivelig ledelse av Bjørn Tore Thoresen.

Malin og Rannveig arrangerte barnesamling på SOLhytta i høst.

Erlend har administrert kveldsmaten gjennom hele året. Han har også, i dialog med lagets leder, håndtert innkjøp av lagstøy. Utvalget påtok seg også arrangementet av årets SOLfest som samlet 26 deltakere hvorav 5 fra Varteig O-lag.

Det ble sist høst gjennomført et dialogmøte med naboklubbene, noe som åpnet for mer samarbeid om treningsløp og samlinger kommende sesong.

Utvalget har, i regi av Dag, arrangert O-skole både vår og høst.

Av sportslige resultater er det Anne Elisabeth Ramtvedts trippel (gull, sølv og bronse!) i Veteranmesterskapet som imponerer mest. Gratulerer!

Vi trekker også fram Daniel Østebrød Grønbergs sølv KM-lang i H13-14, samt at han vant klatretrøya i årets Ungdomsserie, og kom på 3.plass sammenlagt. Ralf Johannes Gulbrandsen Hamre vant spurttrøya i Ungdomsserien i tillegg til at han kom på en sterk 2. plass sammenlagt i H17-20.

## Resultater

### Klubbmestere

H13-14: Daniel Grønberg

H17-18: Ralf Hamre

H 60: Dag Syversen

H70: Hans Huseby

D70: Jane Witnes

### Veteranmesterskapet

#### *Sprint:*

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Anne E. Ramtvedt D65 | nr. 3  |
| Tom Wahlgren H75     | nr. 14 |
| Arild Kirkerød H65   | nr. 20 |
| Tove Wahlgren D70    | nr. 21 |
| Dag Syversen H60     | nr. 29 |

### Kretsmesterskap

#### *Langdistanse:*

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Daniel Grønberg H13-14 | nr. 2 |
| Dag Syversen H60       | nr. 5 |
| Rafael Russvoll H11-12 | nr. 6 |

#### *Langdistanse:*

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Anne E. Ramtvedt D65 | nr. 1  |
| Dag Syversen H60     | nr. 39 |
| Tom Wahlgren H75     | nr. 47 |

#### *Mellomdistanse:*

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Daniel Grønberg H13-14 | nr. 5 |
| Karsten Nord H13-14    | nr. 6 |

#### *Mellomdistanse:*

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Anne E. Ramtvedt D65 | nr. 2  |
| Arild Kirkerød H65   | nr. 8  |
| Tove Wahlgren D70    | nr. 20 |
| Svein Melby H55      | nr. 28 |
| Dag Syversen H60     | nr. 54 |

#### *Natt:*

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Hans Huseby H70      | nr. 1 |
| Espen Vonen Svae H50 | nr. 9 |

## Utvikling i antall startende SOLinger 2016-2025:

| År   | Antall startende SOL-inger | Antall starter i termin-festede løp i Norge | Starter i utlandet | Totalt antall starter |
|------|----------------------------|---------------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 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                   |
| 2025 | 62                         | 344                                         | 56                 | 400                   |

## FRILUFT OG TUR-O UTVALGET

Det var ingen aktivitet i friluft- og tur-O-utvalget i 2025.

## **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 etterfulgt 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 20 ganger til festlig arrangement i helger. Lions leide styrerom eller storsal 6 ganger til sine møter på tirsdager. Ved 1 anledning leide en o-klubb hytta/gymsal til opphold/overnatting under treningssamling/deltakelse ved o-løp i Østfold. SOL leide hytta til egne o-arrangement 5 ganger.

Samlet utleie var noe mindre i 2025 enn i 2024. Det skyldes i hovedsak at Lions har minimalisert sin aktivitet og avsluttet sin leieavtale for hytta tidlig i 2025.

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, og liknende på forespørsel.

### **Vedlikehold**

Det er ikke utført noe omfattende, kostbart vedlikeholdsarbeid i 2025. Utenom mindre oppgaver som rensk av tak- og overvannsrenner, fjerning av tilfeldig søppel/kvist skal nevnes:

Utskifting av lysarmaturene i taket i storstua. Det har bedret lysforholdene betraktelig og stua har med det fått et løft.

Omlegg av takvannrenne over veien opp til parkeringen nord for hytta. Den åpne rennen er erstattet med nedgravd rør med større kapasitet. Ventelig vil de gjentatte ødeleggelser i veien opp bakken ved styrtnedbør langt på vei være eliminert.

### **Snørydding**

Til tross for at kommunen vinteren 2024 tok parkeringsplassen inn i sin brøyteplan har de i vinter ikke brøytet plassen etter store snøfall. Forholdet er påklaget.

### **Branntilsyn**

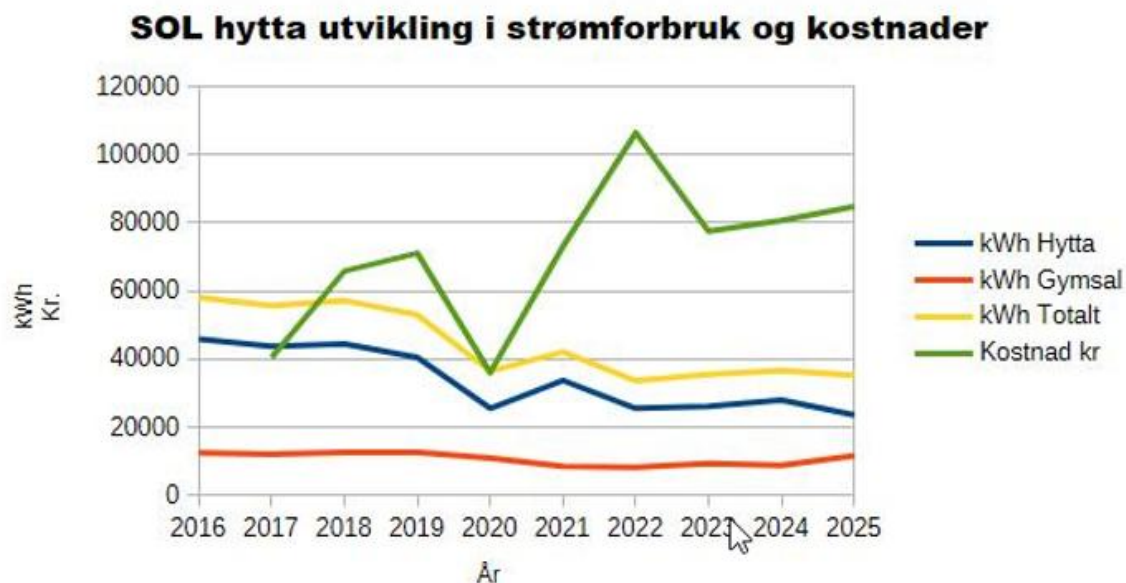
Det er byttet batterier på røykvarslere. To enkle øvelser med alarm iverksatt og rømning ut av hytta er gjennomført. Tiltakene er rapportert til brannvesenet.

### **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 det 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



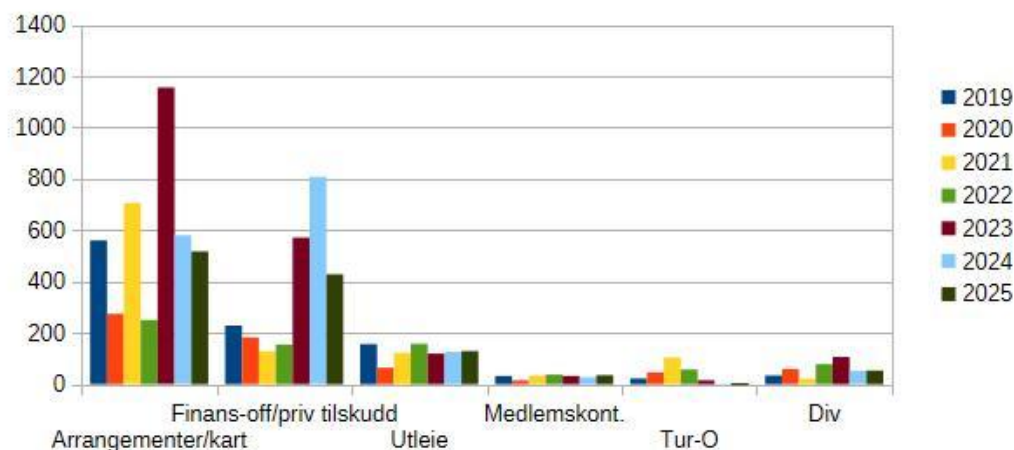
Diagrammet viser at forbruket i hytta, og strømkostnadene, var på samme nivå i 2025 som i 2024.

## ØKONOMI/FINANS

2025 har vært et normalt driftsår. Strømkostnadene på hytta er stabile i forhold til 2024.

Laget er helt økonomisk avhengig av inntektene fra arrangementer og privat/offentlig støtte, ikke minst vår-arrangementer som Solrenningen som holdes annenhvert år. Figuren under viser fordelingen av inntekter fordelt på hovedområder de siste 7 år (y-akse = tall i 1000 kr):

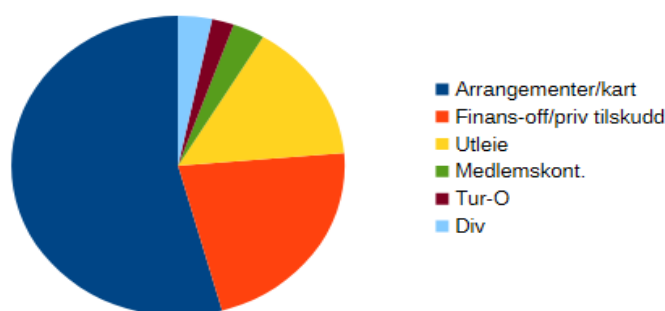
Fordeling av inntekter på hovedområder over tid



Våre viktigste inntektsgrupper 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 privat støtte som representerer over 50% av inntektsgrunnlaget krever også mye innsats og arbeide.

For klubben er det svært viktig at alle medlemmer støtter opp om de mest ressurskrevende oppgavene som arrangementer og utleie. Figuren under viser fordelingen av inntektene på hovedområder.

Fordeling av inntekter på hovedområder 2025



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

SOL er avhengig av spillemidler og annen støtte til sine investeringer. 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 private/offentlige bidrag. Solrenningen står for de største kartkostnadene. For at større investeringer i kart ikke skal belaste det årlige driftsbudsjettet, vil disse framover bli håndtert i et eget investeringsbudsjett, hvor forskuttering av kostnader dekkes med lån i egenkapitalen. Offentlig støtte til investeringen vil da senere bli tilbakeført egenkapitalen.

Det er god etterspørsel etter leie av SOL-hytta, noe som er et viktig økonomisk bidrag, men som også innebærer stor slitasje på anlegget. Vi må påregne at det vil komme større kostnader til ekstraordinært vedlikehold, utbedring og renovering de nærmeste årene. For å møte disse utfordringene setter vi av et årlig beløp til dette formålet.

Regnskapet for 2024 viser et årsresultat på **kr. 153 051,87**.

Resultatet kan i stor grad tilskrives Solrenningen 2025 som fikk et overskudd på **kr. 169 030**.

Når det gjelder fakturering av medlemskontingenter, treningsavgifter, startavgifter og egenandeler er dette arbeidet blitt stadig mer krevende. Dette skyldes flere forhold. Medlemsregisteret er ikke bestandig 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. Det samme gjelder fakturering av startkontingenter da klubber og lag ikke holder Eventor oppdatert. Innkreving av egenandeler fordi startkontingenten ikke er forhåndsbetalt tar også tid og krever også ofte purringer.

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 utnytter alle inntektsmuligheter framover. God økonomistyring er et viktig og preventivt verktøy i denne sammenheng.

## STYRETS KONKLUSJON

2025 har vært et fint år for SOL, hvor normal drift har blitt gjennomført. På sportssiden har treninger på mandager og torsdager blitt gjennomført, og mange har kost seg sammen med kveldsmat på mandagene. Vi har også arrangerte flere vellykkede treningsløp, hvor også naboklubber har blitt invitert til å delta. Dette skaper viktige sosiale arenaer for både klubbens egne medlemmer, og kontakt med løpere fra klubbene rundt oss.

Medlemstallene har gått noe ned sammenliknet med 2024. Det skyldes flere ting, som en opprensning i medlemslistene, og at noen av ulike grunner har valgt å melde seg ut. Det positive er at oppmøtet på mandagstreningene er jevnt, og at både barn og foreldre deltar på trening og kveldsmat. Veterangruppa vår holder seg også stabil.

2025 var et Solrenningen-år. Arrangementet på Ravnsjø-kartet med arena på Svinndal skole ble en stor suksess, noe som blant annet kan sees på driftsresultatet. Solrenningen har vært og er vår største inntektskilde, og det er utrolig viktig å opprettholde dette som et stort og godt arrangement. De andre løpene SOL arrangerte i 2025 ble også godt gjennomført, og det er gledelig. Frivilligheten og dugnadsinnsatsen er en forutsetning for at vi kan drive klubben, og der er det mange som virkelig gjør en flott innsats.