

NORDRE FOLLO ORIENTERING

Årsrapport 2020

Tillitsvalgte

Styret valgt på årsmøtet 12.februar 2020 har bestått av:

Sissel Olaisen	leder
Erlend Rehn	nestleder
Bodil Klakegg	kasserer
Trond Møretrø	sportslig utvalg
Tor Lahlum	arrangement/materiell utvalg
Marit Vågsnes	mosjonsutvalg

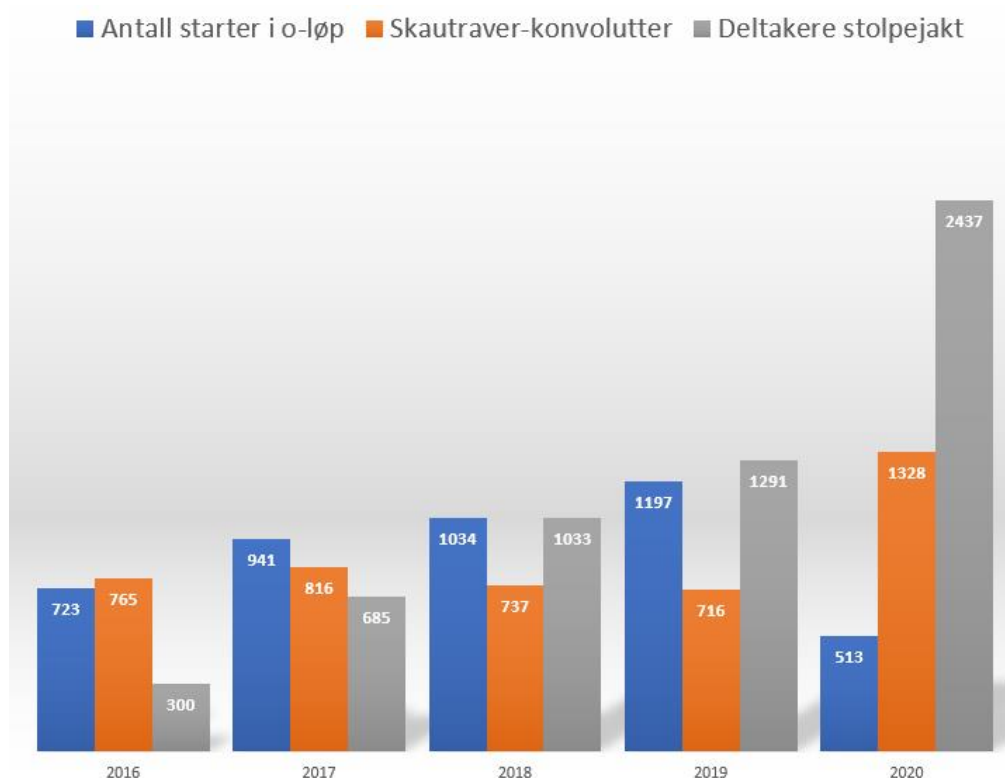
Kontrollutvalg: Jon Færden og Bjørnar Gammelsæter ble valgt til revisorer på årsmøtet, men det har senere kommet fram at klubben skal ha kontrollutvalg. Styret vedtok 5.oktober at disse skal fungere som kontrollutvalg fram til neste årsmøte.

Valgkomite: John Ytternes, Kjersti Aaby og Dag Strisland

Innledning

2020 ble et spesielt år. På grunn av korona pandemien kom ikke konkurranser på krets- og nasjonalnivå i gang før i slutten av mai. På våren var det liten mulighet for klubbens utøvere til å delta i noen konkurranser. Takket være ivrige og kreative medlemmer ble det mange o-tilbud som usynlig-o og varierte treningsløp både med oppmøte og poster som sto ute et par uker. Etter hvert kom også Morgenfrisk ordentlig i gang. På høsten ble det flere konkurranser, men med korona-restriksjoner.

Om antall deltakere i orienteringsløp var lavere enn på mange år, har det vært økt antall deltakere i Skautraver'n og Stolpejakta. Det har aldri vært så høyt. Begge aktivitetene hadde dobbelt så mange deltakere i 2020 som i 2019.



Bilde viser at stolpejakt har hatt en jevn stigning frem til 2019, men doblet seg under pandemien. Skautraver'n har også hatt nær en dobling i 2020, etter å ha ligget relativt stabilt over flere år. Deltakelsen i o-løp gikk som forventet drastisk ned etter at det mest av o-løp ble avlyst i 2020.

ADMINISTRASJON

Det har vært holdt 8 styremøter, hvorav 4 som teams-møter, som har behandlet og fulgt opp klubbens aktiviteter.

Medlemsinformasjon har vært sendt ut via epost. Den primære informasjonskanal er hjemmesiden til Nordre Follo Orientering (www.nfollo.no) med Tor Lahlum som ansvarlig og klubbens facebook side med Håvard Harstad som ansvarlig.

Organisasjon

Medlemstallet i klubben er på 141 ved utgangen av 2020 (som Kolbotn&Skimt 165 i 2019), hvorav nesten alle er aktive o-løpere, arrangement deltakere eller tur-o-deltakere. Det er 48 medlemmer under 19 år (41 i 2019), 8 medlemmer mellom 19-25 år (5 i 2019) og 85 medlemmer over 26 år (119 i 2019).

Dette var det første året som Nordre Follo Orientering etter løsrivelsen fra Kolbotn IL og Skimt Ski og Orientering.

Administrativ representasjon

Knut Bjørkelo har vært leder for Follokarusellen og medlem i kart- og miljørådet i Akershus og Oslo Orienteringskrets.

Erlend Rehn har vært klubbens representant i Oppegård Idrettsråd.

Håvard Harstad og Sissel Olaisen var klubbens representanter på AOOK kretsting og Sissel Olaisen på klubbledersamlingen.

Økonomi

Nordre Follo Orientering var i utgangspunktet basert på finansiering fra moderklubbene og hadde ingen egen egenkapital. I forbindelse med «frigjøringen» fra moderklubbene ble NFO tilført egenkapital med kr. 1 129 545 fra Skimt Orientering og kr. 255 063 fra Kolbotn IL.

Nordre Follo Orientering har også i 2020 fått gode tilskudd, totalt på kr. 600.992. Fra Viken fylkeskommune har klubben fått kr. 31.000 til Skautraveren, kr. 61.000 i spillemidler for Slettåsenkartet (klage fra 2016), og kr. 133.000 for Bukkestikartet. Fra Nordre Follo kommune kr. 40.000 til Stolpejakta og driftstilskudd på kr. 17.750. Fra Norges idrettsforbund (LAM midler) på kr. 21.960, spillemidler utstyr kr. 37.600 og momskompensasjon med kr. 52.440. Fra Norges orienteringsforbund aktivitetsmidler på kr. 12.500. Fra Sparebankstiftelsen kr. 25.000 til nærkart Siggerud og fra ØB/Sparebankstiftelsen kr. 30.000 til Stolpejakta. Fra Gjensidigestiftelsen kr. 101.000 til Granerud kartet. Fra Norsk tipping, grasrotandel kr. 7.590. I år har vi i tillegg fått kompensasjon på kr. 25.400 for inntektsbortfall på løpene våre som følge av COVID-19 (krisepakke).

Dette sammen med gode inntekter fra eget arrangement Skautravern, ca kr. 273.200 (eksl.tilskudd) mot kr. 141.700 i 2019, samt Morgenfrisk i Follo innebærer at klubben har hatt gode inntekter i 2020. Utgiftene til startkontingent er på grunn av redusert løpstilbud lavere enn budsjettet.

Flere detaljer om budsjettet framgår av regnskap 2020 med noter.

Drakter

Anne Christine Handstanger er klubbens kontaktperson for drakter og er ansvarlig for kjøp og salg av drakter.

Klubbtøy som er kjøpt inn fra Noname og Trimtex for videre salg til medlemmer er: 25 løpstrøyer med kort arm; 25 trøyer med lang arm; 15 singleter. Videre ble det kjøpt inn 73 overtrekksjakker og 14 bukser. 20 av overtrekksjakkene ble delt ut til barn og ungdom (Rever, Elger og Juniorer).

Beskrivelse av klubbdraktene med priser finnes på klubbens hjemmeside. På grunn av navneskiftet og flere nye medlemmer, har det vært stor interesse for å kjøpe klubbttøy i 2020. Det er også kjøpt inn 100 klubbluer og 130 klubbpannebånd. Pannebåndene er delt ut til medlemmene og klubbluer er brukt som premier i klubbmesterskapet.

Kartkomiteen

Komiteen har ansvar for å komme med forslag og gjennomføre kartplan og rapporterer til nestleder. Komiteen har hatt 4 medlemmer; Dag Amundsen (leder), Geir Trøan, Lars Evan Petterson og Olav Johannessen.

I 2020 ble det utgitt revisjoner av skogskartene Grønliåsen og Granerud. Revisjon av Hvitebjørn, er klar, men kartet skal utgis i 2021 for bruk i Skautravenen. Skeidarkollen ble også hogstflaterevidert ifbm Skautravern 2021.

Siggerud sprintkart er laget og benyttet i Stolpejakta. Både Ski Øst (Drømtorp) og Ski vest er revidert til ISSprOM2019. Sprintkart på Kolbotn har blitt utvidet.

SPORTSLIG UTVALG

Sportslig utvalg har ansvar for blant annet å koordinere og arrangere treningsløp og fellestreninger, påmelding til hovedløp/samlinger/stafetter, politiattester, instruksjon og oppfølging barn og ungdom, arrangere nybegynnerkurs, kontakt skolene og arrangering av Verdens O-dag (WOD) og er ansvarlig for gjennomføring av aktiviteter for idretts skoler og andre arrangører. Grunnet Corona pandemien og avstandskrav ble mange aktiviteter endret og avlyst i 2020.

Medlemmer i sportslig utvalg i 2020 har vært Håvard Harstad (trener Rever), John Ytternes (trener Elger/Juniorer), Henrik Solberg, Bård Bjørhei (skolekontakt) og Trond Møretrø (leder).

Deltakelse i konkurranser

Totalt antall starter i individuelle løp og stafetter viser en halvering fra 1197 (2019) til 513 i 2020 fordelt på 99 løp, mot 154 løp i 2019. Av totalt antall starter var 140 på løpere under 21 år (461 i 2019), 22 på løpere mellom 21 – 35 år (10 i 2019) og 351 på løpere over 35 år, mot 726 i 2019.

Det er en reduksjon (halvering) av antall kretsløp og større løp, med en enda større reduksjon av antall starter til 167 mot 711 i 2019 på grunn av korona-epidemien.

I antall nærløp er det bare en liten reduksjon fra 60 til 52 løp. Her er det liten økning i antall starter på løpere over 35 år på 276 mot 272 starter i 2019. Men antall starter under 21 år er bare en tredjedel, 51 starter i 2020 mot 154 i 2019.

Klubben deltok med stafettlag i NM-junior D 17-20 i Bergen med Hanna Rehn, Celine Ytternes og Isabel Handstanger på laget. Det var også med et lag i NM knockout sprint i Haugesund med Hanna Rehn og Isabel Handstanger,

Det var 4 deltakere fra klubben på O-troll-leieren. 1 fra klubben var med på Hovedlandsleieren og Hovedløpet i august.

Noen gode sportslige presentasjoner som bør nevnes er

Hanna Rehn, D 17-18 ble nr. 25 i NM knockoutsprint, nr. 27 i NM sprint og nr. 7 i KM sprint

Henrik Harstad, H 13-14 ble nr. 15 i Hemingløpet

Emilie Rehn, D 15 ble nr. 24 i Hovedløpet sprint

Ingrid Lome-Hagman, D70 ble nr. 1 i Folloløpet

Marit Vågsnes, D70 ble nr.3 i Veteranmesterskapet lang og nr.4 i mellomdistansen

Geir Trøan, H75 ble nr.7 i Veteranmesterskapet lang og nr. 1 i Fjord-O både 3. og 4.dag

Det er til sammen 7 førsteplasser som er oppnådd i K-løp eller større løp i 2020 mot 42 i 2019.

Alle resultater fra kretsløp eller større løp er vedlagt årsrapporten.

Rankingliste

Det er utarbeidet rankingliste for ungdom fra 12 til 25 år basert på de 10 beste plasseringer som medlemmene har oppnådd i terminfestede krets-, nasjonale- og internasjonaleløp. Hanna Rehn vant det evigvarende «Vandrefatet» med 55,22 poeng av 100 mulige. Rankingvinneren får i tillegg et gavekort på 1000 kroner. Rankinglisten følger vedlagt.

Rekruttering og trening

Vintertrening

Celine Ytternes og Isabel Handstanger var trenere for den ukentlige innetreningen på Ski skole i januar til mars. På innetreningene var det 6 til 11 deltakere under 12 år.

Samtidig trente 6 – 12 deltakere over 13 år bakkeintervall ute under ledelse av John Ytternes.

Nye rekrutter

Vi avlyste det ordinære grunnkurset pga. Covid-19 pandemien. Det ble avholdt et redusert kurs i april/mai over to onsdager for fire barn som allerede var innmeldt i klubben.

Trening

Covid-19 pandemien har hatt innvirkning på aktiviteten, men vi har likevel klart å opprettholde et ukentlig treningstilbud. Vi har gjennomført tiltak slik at treningene til enhver tid har vært i tråd med myndighetenes smittevernråd. Dette har vært tiltak som registrering av deltagere, spriting av hender, opprettholdelse av avstandsråd, berøringsfritt opplegg og utelukkelse av voksne fra noen treninger. Postene har stått ute over flere dager så man har kunnet gjennomføre trening når man selv ønsker. Håvard Harstad har laget løyper og kartopplegg til de fleste fellestreningene. Erlend Rehn laget opplegg for en trening. Trond Møretrø og Håvard Harstad har sendt ut informasjon om treningen. Jon og Anne Marit Færden har satt ut poster til majoriteten av treningene. Håvard Harstad har vært trener for Revene, mens John Ytternes har ledet treningene for Elgene. Det var også treningsløype for voksne og mer erfarne o-løpere. Det ble totalt arrangert 22 treninger, hvorav 7 treninger etter høstferien var natt-trening. Deltakelsen på treningsløpene var 15 – 40 deltakere.

Rever

Det har i gjennomsnitt vært 10 Rever (under 12 år) som har deltatt på treningene som var lagt til rette for mestring og utvikling.

Det ble avholdt et informasjonsmøte for foreldre i januar.

Det ble laget en ekstratrening for Rever i april som kunne gjennomføres individuelt.

Vi arrangerte også i år rekruttkarusellen for nye rekrutter og Rever. Deltagelse på trening og løp gav poeng. Tretten Rever fikk termosflaske med ny klubblogo. Det var også ekstrapremie til den med høyest poengsum.

Elger

Elgene (13-18 år) har blitt en godt sammensveiset gjeng som har utviklet seg bra o-teknisk. Det har i gjennomsnitt vært 11 Elger som har deltatt på de ulike treningene. I ungdomskarussellen var det 18 som fikk termosflaske med ny klubblogo i premie.

Samling og sesongavslutning

I forbindelse med sesongavslutningen 1.november ble det arrangert en dagssamling med formiddagstrening for barn og ungdom etterfulgt av Retroløp for alle som sesongavslutning og markering av NOF's 75 års dag. Det var 41 deltakere på arrangementet som ble avsluttet med servering og premiering for karusellene.

Andre samlinger ble avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

Fire Rever deltok på O-troll leir.

Det var 1 deltager på O-landsleir. Kretsleirene ble avlyst.

Andre rekrutteringsaktiviteter

Planlagte aktiviteter ble avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

Verdens Orienterings Dag (WOD) ble arrangert onsdag 13.mai og var det første arrangement til klubben denne sesongen. Det var 36 deltakere på klubbens arrangement fra Østre Greverud gård. Folk kom og startet til litt forskjellige tider og holdt nødvendig avstand. Håvard hadde laget temaløype med både korridororientering og linjeorientering for N/C-løpere. De andre løypene var vanlige konkurranseløyper. Klubben hadde også en trening 20.mai som også falt inn under WOD-uka. Så totalt ble det 57 deltakere fra klubben.

Det ble også sendt ut informasjon til skolene i Nordre Follo om Verdens O-dag med oppfordring til å delta og bruke Stolpejakta og Usynlig-O eller lage egne opplegg på skolegårdskart. Tilbakemeldingen fra skolene var at 754 elver deltok på WOD, de fleste ved å ta stolper.

Samarbeid med skolene

I forbindelse med O-VM i Østfold i 2019 er det blitt utviklet en egen kartportal som alle landets skoler kan benytte. Funksjonaliteten i portalen er slik laget at den enkelte bruker (lærer) kan laste ned kart og på en enkel måte lage orienteringsaktiviteter i/rundt skolegården. Klubben har skolegårdskart over samtlige skoler i Nordre Follo, 22 kart er lagt inn i portalen.

I september ble det avholdt kurs for skolene i Nordre Follo på Hellerasten skole. Kursleder var NOF's prosjektleder for orientering i skolen, Henning Bratland Carlsen. Det var gjennomgang med prøving av forskjellige orienterings aktiviteter som kan brukes i lærings sammenheng, samt bruk av kartportalen. De aller fleste barne- og ungdomsskolene i kommunen deltok. Kurset var planlagt arrangert i april, men måtte utsettes på grunn av Covid-19. Det var gode tilbakemeldinger på kurset.

Det ble også informert om og demonstrert bruk av de seks innkjøpte Skolepakkene med blant annet elektronisk tidtakerutstyr som er plassert på 3 skoler i gamle Ski og 3 skoler i gamle Oppegård. De øvrige skolene henter, ved behov, utstyr der.

ARRANGEMENTS OG MATERIELL UTVALG

Utvalget har ansvar for planlegging og gjennomføring av klubbens arrangement; klubbens kretsløp, Follokarusellen, Morgenfrisk og klubbmesterskap. De skal også utpeke TD til kretsløp og ha kontakt med VGD, samt ha oversikt over klubbens materiell og lagerrom. Utvalget har hatt 4 medlemmer; Tor Lahlum (leder), Knut Bjørkelo, Erlend Rehn og Jon Færden.

Årets kretsløp ble arrangert som Follo 2-dagers sammen med Måren OK. Måren OK arrangerte dag 1 lørdag 12. september og vi arrangerte dag 2 på søndag 13. september fra idrettsbanen på Siggerud. På grunn av begrensningen på 200 deltakere, som var innført som nasjonalt Korona-tiltak, ble vårt løp delt i to arrangementer: Først en Trimtex-cupfinale for ungdom mellom 13 og 16 år med jaktstart basert på resultatene fra dag 1, deretter et åpent løpsopplegg på ettermiddagen, som vi kalte «Etterløpet». I Trimtex-cup-finalen deltok 138 løpere, mens det i Etterløpet var 110 startende. Til sammen 248 deltakere, som er ca. halvparten av det vi kunne ha forventet i et normalt år. Det ble søkt om kompensasjon for inntektstapet fra Krisepakke 3 for kultur og idrett, som vi fikk innvilget. Tor Lahlum var løpsleder og Dag Amundsen løypelegger. Løpet ble arrangert på Bukkesti-kartet.

Foll-o-karusellen skulle vært arrangert 28. mai, men ble 30. april besluttet avlyst på grunn av begrensningen på 50 deltakere som gjaldt da. Det ble søkt om kompensasjon for inntektstapet fra Krisepakke 3 for kultur og idrett, som vi fikk innvilget.

For løpsserien Morgenfrisk i Follo var det planlagt 10 løp, men på grunn av Korona-pandemien ble det mye endringer og improvisasjon, bl.a. ved at flere løp ble gjort om til UsynligO/LiveloxO, dvs. at tidtaking og kontroll av postpassering baserte seg på gps-sporing. Med UsynligO/LiveloxO kan et løp gjennomføres over et lengre tidsintervall, typisk noen dager eller uker, slik at deltakerne blir spredt utover i tid. Det ble også arrangert et ekstra-løp for å teste 2-dagersløp med Måren OK, samt at Etterløpet ble gjort tellende i Morgenfrisk-serien. Sammenlagtreresultatet fra Usynlige Foll-O ble lagt inn som «løp 1» i Morgenfrisk-serien. Totalt ble det da 13 tellende løp med 527 unike deltakere som til sammen hadde 1199 starter. I 2019, som var første år med Morgenfrisk-serien, var det 374 unike deltakere som til sammen hadde 770 starter. Dersom man trekker fra deltakerne i Etterløpet og Usynlige-Foll-O i 2020, så ser man at deltakelsen i Morgenfrisk 2020 ble omtrent eksakt det samme som i 2019 (772 starter). Det var mange som bidro som løypeleggere og arrangementsstøtte, og dermed bidro til å holde i gang aktivitet.

Klubbmesterskapet ble arrangert 17. juni fra Speiderhytta på Stallerud med totalt 49 deltakere. 15 av deltakerne var 14 år eller yngre, mens 2 var mellom 15 og 16 år og 4 var juniorer. I 2019 var det 41 startende hvorav 11 var 14 år eller yngre, mens 2 var mellom 15 og 16 og 4 var juniorer. Det ble en veldig fin kveld med strålende vær og god stemning. Løpsleder var Anne Marit Færden og løypelegger Bjørnar Gammelsæter.

Usynlige Foll-O var en spontan løpsserie som kom som et resultat av at Håvard Harstad lagde noen juleløyper der det ikke var noen postmarkeringer, men hvor man med appen UsynligO kunne få lydsignal når gps-posisjonen til løperen samsvarte med gps-posisjonen til posten. I og med at 2020-vinteren var snøfattig, ble det laget til sammen 19 slike løyper. Det ble 145 unike deltakere som benyttet seg av dette tilbudet og disse hadde til sammen 317 starter, - et høyst overraskende

Materiell

For å kunne arrangere Morgenfrisk på en Korona-vennlig måte, kjøpte klubben inn startpakke til Touch-free Pro med 20 touch-free postenheter, eScan, ECU emiTag reader og 50 emiTag brikker for utlån.

Annet varig materiell som er kjøpt inn er start- og målseil med klubblogo og 2 klubbvimpler (beachflagg) som vi har fått midler til fra Nordre Follo kommune. I tillegg er det kjøpt og satt opp hyller i lagerrommet på Langhus speiderhus.

MOSJONSUTVALG

Mosjonsutvalget ble opprettet i 2020 for å få en samkjøring av Skautraver'n og Stolpejakta, og for å utnytte ressursene bedre. Utvalget har 9 medlemmer, Anne Marit Færden (ansvarlig Skautraver'n), Jon Færden, Dag Amundsen (ansvarlig Stolpejakta), Geir Trøan, Ervin Wittner, Gunn Torill Hokholt, Lars Evan Petterson, Clas Svanteson og Marit Vågsnes (koordinator/leder). Nytt for neste sesong blir at medlemmer er kartansvarlige for hvert sitt område i Skautraver'n, det innebærer ansvar for hele løypeprosessen. Utvalget har også tatt opp spørsmålet igjen om å gå over til Stolpejakten. Kostnadene knyttet til et skifte er innhentet og det er mulig kostnadene kan bli større enn inntektene. Det arbeides videre med innhenting av informasjon som grunnlag for å ta en beslutning.

Totalt sett har koronasituasjonen medført en betydelig økning av aktivitetene. Noen arrangementer har blitt avlyst og noen forskjøvet på grunn av smitterestriksjonene. Mosjonsutvalget har deltatt på et arrangement i regi av idretten i Oppegård og Ut på Tur i Ski, som begge var arrangement knyttet til FINN FRAM dag. Det har også vært møter med vilt- og grunneierinteressene i Nordre Follo, og ser viktigheten av godt samarbeidsklima.

Skautraver'n ,

Skautraver'n ble arrangert for 52. gang. Kartene som ble brukt var Grønliåsen, Bukkesti, Svartskog, Nøstvedtmarka, Langhus, Smerta, Vientjern og Skullerud (gjestekart i bytte med Bukkesti). Sesongen varte fra februar til november. Salget i 2020 er, 2019 tall i parentes: 1328 (716) konvolutter, 288 (322) ekstrakort og 271 (59) enkeltturer. Antall nettklippere økte til 1176 (352) + 55 innsendte klippekort (89 i 2019). En del av økningen i solgte konvolutter og antall deltakere er nok den snøfattige vinteren og korona pandemien.

Det blir ingen avslutning i Kolben og 3 vinnere er trukket ut og får hver sin skautraverkonvolutt for 2021.

Stolpejakta

Stolpejakta ble arrangert i samarbeid med Nordre Follo Orientering, Ås IL, Nesodden IF og Nordre Follo kommune/«Sykling» i Follo» som 5 lokale arrangører. Kartene som ble brukt av Nordre Follo Orientering var Kolbotn NV, Greverud, Siggerud, Vevelstad, Ski Vest og Ski Øst, og det var satt ut 110 stolper. Sesongen varte fra april ut oktober. Antall deltakere registrerte stolper på NFO kart, 2019 i parentes 2437 (1291) som gir en dobling i antall deltakere. Antall deltakere registrerte stolper under Sykling i NF 919 (541), og under Stolpejakta totalt er det 3917 (1760) deltakere som har registrert stolper. Antall premier for deltakere i Nordre Follo er: Sykkel 10 stk. Fot 25 stk.

Vintersykling i Nordre Follo for sesongen 2019-2020 er 275. Det er delt ut 5 hovedpremier og 41 kjedeoljeflasker til de som tok alle postene.

Sissel Olaisen

Erlend Rehn

Bodil Klakegg

Trond Møretrø

Marit Vågsnes

Tor Lahlum