

NORDRE FOLLO ORIENTERING

Årsrapport 2021

Tillitsvalgte

Styret valgt på årsmøtet 17.mars 2021 har bestått av:

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

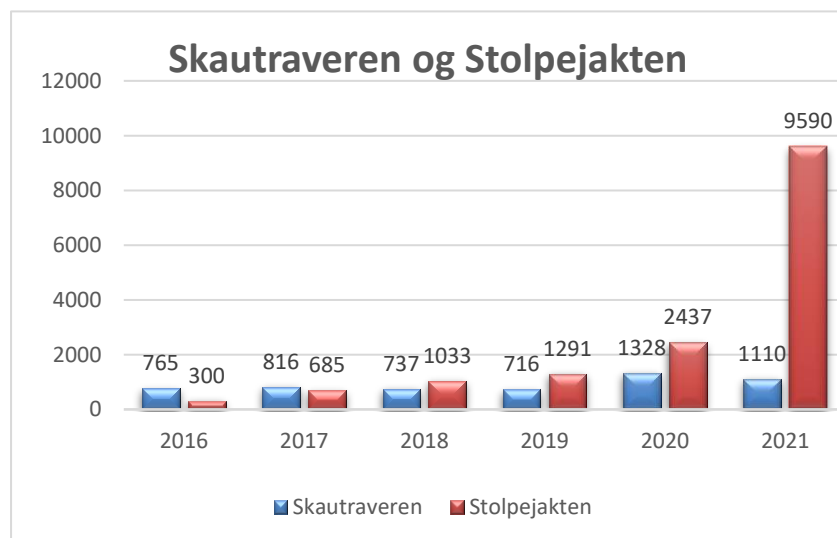
Kontrollutvalg: Jon Færden og Bjørnar Gammelsæter , vara: Sissel Olaisen

Valgkomite: Sissel Olaisen, John Ytternes og Kjersti Aaby

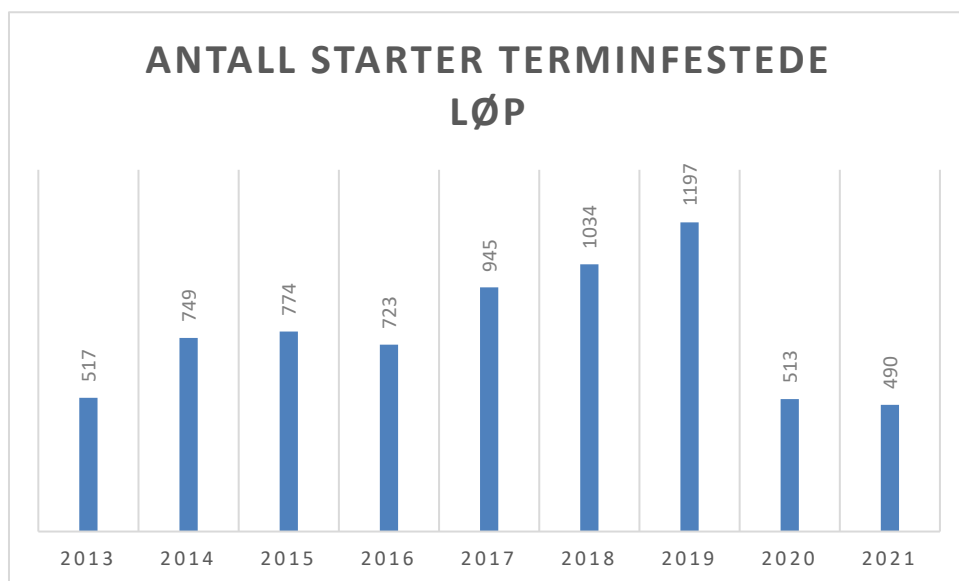
Innledning

2021 ble som 2021 et spesielt år. På grunn av korona pandemien var det hele tiden restriksjoner på deltagelse i terminfestede løp. Det har vært færre muligheter for klubbens utøvere til å delta i 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. Morgenfrisk har blitt arrangert i hovedsak som en mulighet via sporing (LiveloX).

Om antall deltakere i orienteringsløp var like lav som i 2020, så var det god deltagelse i Skautraver'n og Stolpejakta. Skautraveren gikk litt ned fra i fjor, mens Stolpejakten har økt veldig, 5340 deltagere tok minst 10 stolper..



Bilde viser at stolpejakt har hatt en jevn stigning frem til 2019, men har mangedoblet seg under pandemien. Skautraver'n har også hatt nær en dobling i 2020 og har holdt høyt nivå i 2021, etter å ha ligget relativt stabilt frem til 2019. Deltakelsen i o-løp lå som forventet på lavt nivå og tilsvarende som i 2020.



ADMINISTRASJON

Det har vært holdt 7 styremøter, hvorav 6 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 153 ved inngangen til 2022. Det er 53 medlemmer under 19 år (48 i 2020), 6 medlemmer mellom 19-25 år.

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.

Erlend Rehn var klubbens representanter på AOOK kretsting og på klubbledersamlingen.

Økonomi

Nordre Follo Orientering har også i 2021 fått gode tilskudd, totalt på kr. 349.891. Fra Viken fylkeskommune har klubben fått kr. 11.000 til Skautraveren, kr. 72.000 i spillemidler for Granerudkartet, og kr. 3.917 til Skautraverns barneturer og kr. 22.917 for ny plattform Stolpejakten. Fra Nordre Follo kommune kr. 21.000 til nytt kart Stolpejakten Kråkstad og et jubileumstilskudd på kr. 5.900. Fra Norges idrettsforbund (LAM midler) på kr. 35.322, kr. 6.886 i spillemidler utstyr, momskompensasjon krisepakke kr. 8.763 og Momskompensasjon Bukkestikartet. Fra Norges orienteringsforbund aktivitetsmidler på kr. 5.000 i aktivitetsmidler barn og ungdom, kr. 5.000 for kurs i kart og kompass og kr. 5.000 for Verdens O-dag. Styret har fått god bistand av Sissel Olaisen i søknadsprosesser for økonomisk støtte.

Dette sammen med gode inntekter fra eget arrangement, Skautravern, salg av kart, samt Morgenfrisk i Follo innebærer at klubben har hatt gode inntekter i 2021. Utgiftene til startkontingent er på grunn av redusert løpstilbud lavere enn budsjettet.

Flere detaljer om budsjettet framgår av regnskap 2021 med noter.

Drakter

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

I 2021 ble kjøpt inn drakter for cirka 31 tusen kroner. Det ble det solgt drakter for cirka 14 tusen kroner, det er cirka 6 tusen kroner mindre enn i fjor. Årsaken til høyere salg i 2020 antas å være på grunn av klubbens navne- og logoskifte.

Generelt kan man si at det selges mange bukser. De slites raskere enn overdelene. Det anbefales å fylle på lageret med flere bukser i 2022. Beskrivelse av klubbdraktene med priser finnes på klubbens hjemmeside.

Kartkomiteen

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

I 2021 ble det utgitt revisjoner av skogskartene Hvitebjørn og Kantoråsen. Det ble også utgitt 2 sprintkart: Kråkstad og Ski. Ski sprintkart omfatter nå de mindre sprintkartområdene Hebekk, Finstad, Ellingsrud og Drømtorp. Følgende kartprosjekter ble påbegynt i 2021 og vil bli utgitt i 2022: Skeidarkollen skogkart samt Kolbotn og Langhus sprintkart.

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 O-Troll samling 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 2021.

Medlemmer i sportslig utvalg i 2021 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 svak nedgang fra 510 i 2020, til 490 i 2021, men nivået er på under halvparten av nivå før pandemien. Det var deltagelse i totalt 92 løp i 2021, mot 99 løp i 2020. Av totalt antall starter var 107 på løpere under 21 år (140 i 2020), 17 på løpere mellom 21 – 35 år (22 i 2020) og 366 på løpere over 35 år, mot 351 i 2020.

Nedgangen i antall starter i kretsløp og større løp for løpere under 21 år har fortsatt, og det var bare 33 individuelle starter i 2021, mot 83 i 2020 og 285 i 2019. For nærløp var det en svak økning sammenlignet med 2020. Antall starter blant veteraner har vært stabilt fra 2020 til 2021.

Det var 2 løpere fra klubben som var med på Hovedlandsleieren og Hovedløpet i august. Leif Foss ble tatt ut og deltok i EM for døve i Litauen.

Noen gode sportslige presentasjoner som bør nevnes er

Leif Foss, H21, nr14, EM for døve, langdistanse

Jon Færden, H75, nr 1, NM veteran sprint

Jon Færden, H75, nr 2, NM veteran mellom

Jon Færden, H75, nr3, NM veteran lang

Bjørnar Gammelsæter, H60, nr1, Høydepunktet KM lang

Sissel Olaisen, D75, nr 1, Høydepunktet, KM lang

Marit Vågsnes, D70, nr 1, Høydepunktet, KM lang

Helene Harstad, D11-12, nr 5, Kringsjåsprinten

Henrik Harstad, H13-14, nr 11, Kringsjåsprinten

Emilie Rehn, D16, nr 25, Hovedløpet, sprint

Det er til sammen 11 førsteplasser som er oppnådd i K-løp eller større løp i 2021 mot 7 i 2020 og 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. Henrik Harstad vant det evigvarende «Vandrefatet» med 40,2 poeng av 100 mulige. Rankingvinneren får i tillegg et gavekort på 1000 kroner. Rankinglisten følger vedlagt.

Rekruttering og trening

Vintertrening

Grunnet Covid-pandemien ble innetrening avlyst. Som et alternativ var det utetrening på Hebekk skole for barn opptil 12 år, 6-10 deltagere, med Trond Møretrø som trener. Samtidig trente 6 – 12 deltakere over 13 år bakkeintervall under ledelse av John Ytternes.

Nye rekrutter

Det ble avholdt nybegynnerkurs over 3 ganger i september med 10 deltagere i alder 9-13 år. Trond Møretrø var ansvarlig og ungdommer fra klubben hjalp til.

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., mens Erlend Rehn, Lars Leiren og Jon Bingen Sande laget opplegg for noen treninger. Trond Møretrø og Håvard Harstad har sendt ut informasjon om treningen. Jon 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 21 treninger i perioden april-november, hvorav 6 treninger etter høstferien var natt-trening. Deltakelsen på treningsløpene var 25 – 40 deltakere. Vi deltok på en av ÅsNMBU sine natt-treninger mens løpere fra Ås var invitert til våre natt-treninger i oktober og november.

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.

Vi arrangerte også i år rekruttkarusellen for nye rekrutter og Revene. Deltagelse på trening og løp gav poeng. Tretten Rever fikk hettegenser med klubblogo.

Elger

Det har i gjennomsnitt vært 11 Elger (13-18 år) som har deltatt på de ulike treningene. I ungdomskarusellen var det 14 som fikk hettegenser med klubblogo i premie.

Samlinger

Alle samlinger i klubbregi ble avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

Fire Rever fra klubben deltok på O-troll samlingen som vi selv arrangerte på Siggerud.

Henrik Harstad og Emilie Rehn deltok på O-landsleiren og på Kretsleiren på Romerike i juni.

Henrik Harstad ble uttatt til Kretskamp i Gjøvik, som var en erstatning for den avlyste Unionsmatchen.

Andre rekrutteringsaktiviteter

Vi arrangerte to O-treninger for Idrettsskolen i Ski på Skorhaugåsen i mai.

Andre årlige planlagte aktiviteter ble avlyst grunnet Covid-19 pandemien.

Skoleorientering

Nordre Follo Orientering har også i 2021 vært med i prosjektet Orientering- Kart i skole og fritid. To av ungdommene i klubben deltok under prosjektet i OCAD kurs for tegning av skolegårdskart. Klubben ved Bård Bjørhei har hatt kontakt med skoler om vedlikehold av utstyr, oppfordring om å bruke Stolpejakt, til å lage egne aktiviteter på skolegårdskartene og til å delta med o-aktiviteter på Verdens O-dag. Vi har fått tilbakemelding fra 4 skoler at de har registrert 406 deltakere under Verdens O-dag, men det er flere skoler som har hatt o-aktiviteter uten å gi tilbakemelding.

O-Troll samling

Vi arrangerte O-Troll samling for 10-12 åringer fra kretsen 18. september på Siggerud. Det var 40 barn som deltok, hvorav 4 fra Nordre Follo Orientering. Trond Møretrø var ansvarlig, mens 8 personer fra klubben hjalp til. Håvard Harstad laget kartopplegget. Det ble arrangert ulike aktiviteter: skogsløype med momenter, sprintstafett, foto-o-løype, mikroorientering og karthusk.

Verdens O-dag

Klubben arrangerte eget Verdens O dag arrangement med omvendt jaktstart fra Stallerudhytta 8. september med Ylva Myhren-Jacobsen som vinner.

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, Dag Strisland og Jon Færden.

Årets kretsløp ble arrangert som Follo 2-dagers sammen med Måren OK. Vi arrangerte dag 1 lørdag 11. september fra Granerud på Granerud-kartet og Måren arrangerte dag 2 på søndag 12. september. . I Trimtex-cup var det jaktstart dag 2 og poeng ble tildelt basert på resultatene etter to løp. For øvrige klasser var det to separate løp. På vårt løp var det 321 deltakere. Tor Lahlum var løpsleder og Knut Bjørkelo var løypelegger.

Follo-o-karusellen ble arrangert som tre løp av henholdsvis Nordre Follo (29/5-6/5), Måren (19/6-27/6) og Ås-NMBU (2/9), hvor de to første ble arrangert som ukas løype pga. Korona-restriksjoner. Totalt ble det 212 registrerte startende på de tre løpene til sammen. Vårt løp ble arrangert i Nøstvedtmarka fra Hebekk og hadde 107 startende. Løypelegger var Olav Johannessen.

Morgenfrisk i Follo 2021 ble til slutt bestående av 9 løp, hvor av to løp også var med i Follo-karusellen. Korona-pandemien medførte at det ble mye endringer og improvisasjon. Alle løp bortsett fra finalen ble tilbudt som ukas løype med tidtaking basert på gps-spor i Livelox. Siste løpet ble arrangert som omvendt jaktstart i Nordskogen og NMBU-parken med assistanse fra Ås IL. Til sammen ble det 285 unike deltakere med 787 starter, hvor av 176 også inngikk i Follo-karusellen. Dette er på samme nivå som i 2020 og 2019.. Det var mange som bidro som løypeleggere og arrangementsstøtte, og disse løpene er en fin anledning til å introdusere nye til løypelegging..

Klubbmesterskapet ble arrangert 16. juni fra Siggerudhallen med totalt 42 deltakere. . I 2020 var det 49 startende og i 2019 41 startende. Løpsleder var Tor Lahlum og løypelegger Geir Trøan.

Materiell

Lagerrommet på Langhus speiderhus ble tatt i bruk og det ble utviklet et enkelt lagersystem for å holde oversikt over utstyr på lager og hos hver enkelt. Viktigste innkjøp var i 2021 lisenser for utviklingsverktøy for lagersystemet, selftiming-enhet fra Emit og 10 nye touch-free postenheter. Utviklingsverktøyet for lagersystemet har blitt brukt også til andre administrative og arrangements-tekniske formål.

MOSJONSUTVALG

Utvalget har 9 medlemmer, Anne Marit Færden, Cathrine Palmgren, Jon Færden, Dag Amundsen, Geir Trøan, Ervin Wittner, Gunn -Torill Hokholt, Lars- Evan Petterson, og Marit Vågsnes (koordinator/leder). Årets kart i Skautraver'n har blitt fordelt til medlemmer fra gruppen, slik at flere har ansvar for hele prosessen med å arrangere turorientering. Dette ser ut til å ha fungert bra, og det er bra med tanke på fremtiden for Skautraver'n.

Antall deltakere i Skautraver'n er litt mindre enn året før, mens Stolpejakten har økt betydelig i forhold til 2020. Overgangen fra Stolpejakta til Stolpejakten er en årsak til økningen, og koronasituasjonen kan også forklare noe. Også i 2021 har idretten/turorienteringen blitt rammet av regler og begrensninger. Arrangementer har blitt avlyst eller forskjøvet, mens det positive er at turorientering og stolpejakt har vært tillatt.

Sesongen varte fra mars til 1. november. Det har vært møter med vilt- og grunneierinteressene i Nordre Follo, og vi ser viktigheten av godt samarbeidsklima.

Skautraver'n

Skautraver'n ble arrangert for 53. gang. Kartene som ble brukt var Pinnåsen, Slettåsen, Bukkesti Sør, Hvitebjørn, Holstadmarka, Granerud og Skeidarkollen. I tillegg til medlemmer av mosjonsutvalget har Lene Borthen, Clas Svanteson, Bård Bjørhei og Per Arne Andresen vært løypeleggere.

Salget i 2021 er, 2020 tall i parentes: 1174 (1328) konvolutter + 63 turpakker (alle kartene digitalt solgt på nettet) (11), 362 (288) ekstrakort og 216 (271) enkeltturer. Antall nettklippere var 1049 (1176) + 46 innsendte klippekort (55). På avslutningen i Kolben fikk tre deltakere hver sin deltakerkonvolutt for 2022. Disse ble trukket ut blant registrerte deltakere.

Stolpejakten

Vi har hatt 195 stolper inklusive «Sykling i Nordre Follo» som har 75 av stolpene. Kartområdene som ble brukt er: Tårnåsen, Sofiemyr, Greverud, Kråkstad, Bøleråsen og Sykling i Nordre Follo. I tillegg til medlemmer av mosjonsutvalget har Trond Hetland og Lars Magnus Leiren vært medhjelpere.

Ordinær stolpejakt har hatt 9580 (2437) deltakere, 120 (110) stolper og 342550 stolpebesøk. Sykling i Follo har hadde 5400 (2437) deltakere, 75 (95) stolper og 43890 stolpebesøk. Det er trykket opp et 12 siders gratis kartheft med alle våre stolper inntegnet. Vi har trukket 24 vinnere til termoflasker.

Erlend Rehn

Håvard Grønli

Bodil Klakegg

Trond Møretrø

Marit Vågsnes

Tor Lahlum

(sign TEAMS møte 28/2-2022)