

OK Moss Posten

Våren

2026

01. utgave



NM i Sprint 2028 OK Moss arrangerer

Alfred Bjørneørd (foto Terje W. Pettersen)

Styret 2026

I 2028 åpner OK Moss dørene – og gatene – for Norges beste orienteringsløpere når NM i sprint kommer til byen. Tre dager fulle av fart, presisjon og puls venter, og vi skal kåre både landets beste kvinnelige og mannlige sprintløper, samt Norges beste klubb. Dette blir et mesterskap Moss vil huske!

Programmet:

- Fredag 7. apr. 2028 – **NM sprint**
- Lørdag 8. apr. 2028 – **NM knockout sprint**
- Søndag 9. apr. 2028 – **NM sprintstafett**

OK Moss har solid erfaring med store arrangementer etter å ha vært medarrangør av både Verdensmesterskap og World Cup. Men denne gangen gjør vi noe nytt: Vi tar sporten ut av skogen og inn i hjertet av Moss! Gatene, parkene og byrommene blir vår arena – og dere skal få oppleve orientering slik dere aldri har sett det før.

Moss sentrum byr på det perfekte lerretet for spektakulære sprintløyper: høydeforskjeller, naturlige sperringer og en spennende gatestruktur som gjør selv de mest rutinerte løperne skjerpet. Vi kjenner sentrum godt, men én ting er sikkert: Det er fortsatt mulig å bomme – og nettopp det gjør sprint så utrolig morsomt.

Nok en gang skal vi levere et arrangement av høyeste kvalitet, verdig landets beste løpere – og vi gleder oss!

Hva får klubben tilbake for innsatsen?

For OK Moss er NM i sprint mer enn et mesterskap – det er en mulighet. En mulighet til å vise fram klubben vår, engasjementet vårt og ikke minst Kråkecupen, som har blitt en av de viktigste inngangsportene til orientering for både barn og voksne.

Vi ønsker å vise at sprintorientering er for absolutt alle. Du trenger ikke være ekspert på kart, og du trenger ikke være i toppform. Sprint handler om mestring, bevegelser, smil – og et fellesskap som inkluderer alle.

Innen sommeren 2028 skal det være like naturlig for mossefolk å delta på Kråkecupen som å kjøpe kringle på Alby. Med NM som scene skal vi løfte frem både klubben og sporten vi er så stolte av – og skape et arrangement som inspirerer nye løpere i årene som kommer.

Takk til alle som kom på årsmøte. Ønsker Kristine og Anders velkommen som nye styremedlemer.

Nytt styre består nå av:

Leder: Morten Breimo

Sekretær: Muriel Lara Pauli

Sportslig leder: Øyvind Løken

Kart og intern arrangement: Erik Jakobsen

Leder økonomi: Kristine Roskifte

Barneidrettsrepr.: Egon Lundsrud

Hytte: Elisabeth Rømche

Ungdomsrepresentant: Anders Rostveit Elmi





Økonomi og dugnad *Sammen skaper vi magien*

Orientering er fortsatt en av de aller rimeligste idrettene i Moss – og det er vi stolte av. Takket være god støtte og et sterkt samhold sørger vi for at økonomi aldri skal stå i veien for at barn, ungdommer og voksne får oppleve gleden ved å konkurrere, lære og være en del av klubben. Gjennom hele året tilbyr vi treninger, løp og sosiale aktiviteter som skaper mestring og fellesskap.

Men alt dette skjer ikke av seg selv. Det er ikke salg av bambussokker eller lodd som holder hjulene i gang – det er innsatsen vår! Arrangementer som Stolpejakten, turorientering og Kråkecup skaper både aktivitet i nærmiljøet og viktige inntekter for klubben. Hver eneste frivillig bidrar til at OK Moss kan fortsette å være klubben der alle føler seg velkommen.

I OK Moss skal dugnad være noe man gleder seg over – ikke noe man gruer seg til. Å hjelpe til, enten det er på et arrangement eller i et verv, gir både mestringfølelse, nye vennskap og en sterkere følelse av tilhørighet. Og best av alt: Det er meningsfullt.

Vi vet at tiden er knapp for mange. Derfor er det viktig at oppgavene er tydelige, og at alle vet hva som forventes. Noen oppgaver er korte og konkrete, som parkeringsvakt på Halloween. Andre kan gjøres fleksibelt over tid – som å planlegge en klubbturn. Uansett livssituasjon finnes det oppgaver som passer for akkurat deg.

Våre største og mest dugnadskrevende arrangementer er Lørdagskjappen 25. april og Halloweenløpet 24. oktober. Da mobiliserer vi hele klubben. Når dagen er over, og du har møtt hundrevis av glade deltakere, står du igjen med en helt egen stolthet. Mange opplever også at de blir kjent med flere i klubben – på tvers av alder og nivå.

Hvordan kan du bidra?

- Si ifra til noen i klubben at du ønsker å hjelpe – og gjerne hva du kunne tenke deg å gjøre.
- I egen artikkel finner du gruppeledere for Lørdagskjappen 2026 – ta gjerne direkte kontakt med de.
- Når du blir spurt: Avklar forventninger, avklar tidsbruk – og si ja!

Vi gleder oss til å bli enda bedre kjent med dere – og til å skape nok et år fylt med mestring, aktivitet og felles stolthet.

Utøverforsikring Forbundet

Alle barn, til den dato de fyller 13 år, som er medlem av idrettslag tilsluttet Norges idrettsforbund dvs. medlem av OK Moss er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring.

Tidligere år har det vært mulig å kjøpe utøverforsikring gjennom NOF fra 13 år.

Forbundsstyret vedtok i ekstraordinært styremøte 8. januar at forbundet ikke skal tilby utøverforsikringer i 2026. Hovedårsaken er at kostnadene for å ta i bruk forsikringen har steget betydelig de siste årene, og tilbudet for 2026 var nær dobbelt så dyrt som fjorårets løsning.

Det er flere av våre utøvere som har benyttet seg av denne forsikringen. Og det kan være en idé å sjekke hva forsikringsselskapet dere bruker i dag kan tilby av forsikring.

Klubbteøy



Klubbteøy kan bestilles på Trimtex tre ganger i løpet av året. I kalenderen på hjemmesiden finner dere informasjon om hvordan bestille teøy. Følgene datoer gjelder:

For sommersesongen: Butikken åpner 9. mars. Frist 22. mars (levering ca 20. april)

For høsten: Butikken åpner 24. August. Frist 31. august (levering ca 12. oktober)

Julegaver: Butikken åpner 26. oktober. Frist 2. november (levering ca 14. desember)

På Lørdagskjappen får klubbens medlemmer rabatt i sportsbutikkene på arena. Det er bare å komme i klubbteøy og be om klubbbrabbt.

Husk også brukt-hjørnet i Garderoben, både dere som trenger noe og de som har vokst fra noe.

Flåttbitt, TBE vaksine og Borrelia Forberedelse til sesongen

I begynnelsen av en ny sesong kan det passe å komme med en påminnelse. Borreliose, som skyldes Borrelia-bakterien, er den vanligste flåttbårne sykdommen. Bakterien oppholder seg i magen på flått og trenger tid på å bevege seg til spyttkjertlene, hvor den kan overføres til mennesker eller dyr. Dette tar omtrent 24 timer. Sjekk derfor alltid for flått og fjern flått så raskt som mulig.

Skogflåttencefalitt (TBE) er en annen kjent flåttbårne sykdom. TBE er mye mer sjeldent enn borreliose og skyldes et virus. De fleste som smittes får ingen symptomer. Enkelte får influensalignende symptomer, noen et alvorlig sykdomsforløp (hjernebetennelse). TBE-viruset kan smitte kort tid etter et flåttbitt. Det finnes en vaksine mot TBE, men ikke mot Borrelia.

TBE vaksinen settes som 3 doser over 5-12 mnd. Etter 3 doser er man 95% beskyttet i minst 3 år.

Hvis dere vurderer å vaksinere dere så er det like greit å starte nå og ikke vente til sommeren. Hvis dere allerede er vaksinert, sjekk om det er på tide med en booster.

Les mer på FHI's hjemme side, Flått og flåttbårne sykdommer

Resept på vaksine får dere av deres fastlege, en telefon var nok for meg. Og vaksinen kan f.eks settes hos apoteket på Amfi.



Høydepunkter i våren 2026

Hva må dere få med dere

OK Moss vårtur

I år går turen til Kristiansand. I år har vi rekord med over 100 deltagere.

Vårløpene i Østfold

Blåveissprinten, Halden O-meeting, Lørdagskjappen og Smaaleneneløpet er alle kvalitetsløp i den vakre vårskogen.

Five O

Påske løp i Trollhættan i Sverige.

Ungdomserien

Løpserie for barn og ungdommer i kretsen. Holdes på tirsdag ettermiddag. Både klubben og deltagere samler poeng basert på antall deltagere og resultater.

15-stafetten og råtaskonkurransen

Stafett for hele klubben med 15 etapper. Flere forskjellige vanskelighetsgrad. Samtidig går råtaskonkurransen for barn. Poengjakt med flere alternative aktiviteter.

Sommeravslutning

Leker og mat på en strand.

Unionsmatchen

Konkurranse mellom Norge og Sverige for ungdom 13-16 år. Arrangeres i år i Kungsbacka i Sverige. Vi reiser sammen med kretsen.

Camp Stokke

Samling for ungdommer i alderen 13-16. Veldig fint arrangement i Vestfold med overnatting. Drar som oftest sammen med kretsen.

Pinseløpene

I pinsen kan man velge mellom Hamar eller Kongsberg. I år er det uttaksløp til JWOC på Hamar så flest kommer nok til å velge å dra dit.

Hovedløp, O-landsleir og Camp unge trenger

HL og OLL er et møst for alle ungdom mellom 14 og 16 år. Her får man venner fra hele landet. Og juniorer kan jobbe som trener under samlingen.

Sommer O-skole

OK Moss arrangerer sommer O-skole i slutten av sommerferien for kretsen. Klubben ungdommer (fra 16 år) jobber som trenere.

Jukola

Stor stafett i Finland.

O-Festivalen

Stort orienteringarrangement som holdes i Trondheim i år.

Sørlandsgaloppen

3 dagers orienterings konkurranse. Vanligvis en flott start på sommerferien men kommer litt tidligere i år.

Kretsmesterskap

På våren arrangeres det KM sprint, KM Natt og Klubb-KM.

Treningsløp og Mossemesterskap

Hver torsdag i sesongen arrangeres treningsløp og noen av disse er mossemesterskap. Løpsleder og løypelegger går på rundgang og hvilket løp du har fått ansvar for finner du på hjemmesiden.

NM Sprint i Sandnes

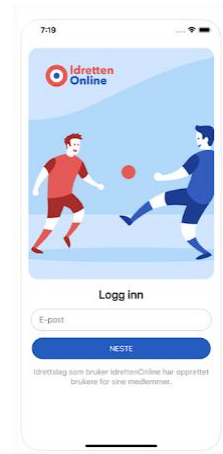
Våre Juniorer reiser til Sandnes for å konkurrere.

10-Mila

Stor stafett i Sverige.

Dette er noen av høydepunktene på våren. I kalenderen på siste side ser man når de er. De blir også lagt fortløpende inn i klubbkalenderen på hjemmesiden.

Last ned idrettenonline-app for varslinger og enkel påmelding.



Skadefri 2026

Vi går mot slutten av vintertreninger med styrke og intervall, men skal man holde seg skadefri og i form er det anbefalt å fortsette med styrke og intervalltreninger gjennom sesongen.

For styrketrening kan man bruke øvelsene som en ung Gøran viser i videoen bak QR koden.

Intervallene vi kjører gjennom vinteren er:

- Bakkeintervall 10X50 sekunder med 90 sekunder pause
- 3 X 8 minutter med x min pause
- 12X90 sekunder med 45 sekunder pause
- Terreng 4 x 5min 2 min pause

Flere øvelser kan dere finne på:
<https://www.skadefri.no/>





Lørdagskjappen 2025: Speaker og drikkestasjonen

Vårens viktigste dugnad

Lørdagskjappen

THOMAS ROSKIFTE

Lørdag 25. april inviterer OK Moss igjen til Lørdagskjappen i Våler. Dette er vårt flaggskip, og for å gi deltakerne en fantastisk opplevelse på Kirkebygden skole, trenger vi hele klubben i sving!

Praktisk informasjon for funksjonærer

Dato: Lørdag 25. april
Sted: Kirkebygden skole
Fredag: Rigging og forberedelser (ettermiddag/kveld)
Lørdag: Siste finish, alt er klart til start fra 11:00. Flott om alle deltar på opprydding etter løpet så blir vi fort ferdig.

Planlegging av løpet er allerede godt i gang, og arrangementsstaben består av følgende personer:

Løpsledelse: Thomas Roskifte / Elisabeth Aune Jakobsen
Har det overordnede ansvaret for arrangementet og presse.

Lørdagskjappen

Lørdagskjappn er mellomdistanseløpet i Øst O-weekend og klubbens viktigste arrangement.

Løpet har et rykte i o-miljøet for å være et kvalitetsløp og mange orienteringsløpere starter sesongen i Moss. Deltagertallet varierer mellom 1200 -1500.

På søndagen kan man delta på Indre Østfold sitt løp, Smålenendeløpet, som er det andre løpet i Østfold O-weekend.

Støttefunksjoner: Anita Rostveit
Ansvar for førstehjelp, kiosken og barneparkering.

Infrastruktur: Øyvind Løken
Ansvar for arenarigg, parkering og teknisk utstyr.

Løyper og Start: Tore Bjørnerød
Håndterer alt fra kart, løyper (ved Erik Sandbæk) og postutsetting, startmannskaper og Småtroll.

Gjennomføring: Erik Rytter Jakobsen
Sørger for flyt i løpskontoret, mål, sekretariatet, tidtaking, speaker-tjenesten og premiering.

Ta gjerne kontakt med løpsledelsen, eller gruppelederne direkte dersom du har spørsmål eller vil melde deg til tjeneste!

Vi oppfordrer alle medlemmer til å sette av dagen. Lørdagskjappen er ikke bare viktig for klubbens økonomi, men er også en av årets hyggeligste dager, hvor vi jobber sammen på tvers av alder og erfaring.

Vi sees i Våler til felles innsats!

Oversikt over de viktigste løp (i blått) og turer (i gult) våren 2026.

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8	16.feb	17.feb	18.feb	19.feb	20.feb	21.feb	22.feb
	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie
9	23.feb	24.feb	25.feb	26.feb	27.feb	28.feb	01.mar
		Tirsdags trening	Årsmøte	Torsdags intervall			
10	02.mar	03.mar	04.mar	05.mar	06.mar	07.mar	08.mar
		Tirsdags trening		Torsdags intervall			
11	09.mar	10.mar	11.mar	12.mar	13.mar	14.mar	15.mar
		Tirsdags trening		Torsdags intervall	KM Natt	Åpnet Oslo indoor	Blåveissprinten
12	16.mar	17.mar	18.mar	19.mar	20.mar	21.mar	22.mar
		Tirsdags trening		Torsdags intervall	OK Moss Vårtur	OK Moss Vårtur	OK Moss Vårtur
13	23.mar	24.mar	25.mar	26.mar	27.mar	28.mar	29.mar
		Tirsdags trening	Dugnad?	Treningsløp			
14	30.mar	31.mar	01.apr	02.apr	03.apr	04.apr	05.apr
		Tirsdags trening		Five O	Five O	Five O	Five O
15	06.apr	07.apr	08.apr	09.apr	10.apr	11.apr	12.apr
		Tirsdags trening		Treningsløp	NM sprint - Sandnes	NM sprint - Sandnes	NM sprint - Sandnes
16	13.apr	14.apr	15.apr	16.apr	17.apr	18.apr	19.apr
		Tirsdags trening		Treningsløp	Halden O meeting	Halden O meeting	Halden O meeting
17	20.apr	21.apr	22.apr	23.apr	24.apr	25.apr	26.apr
		Ungdomserieløp 1, Sarp		Treningsløp		Lørdagskjappen	Smaaleneneløpet
18	27.apr	28.apr	29.apr	30.apr	01.mai	02.mai	03.mai
		Tirsdags trening		Treningsløp		Tiomila	Tiomila
19	04.mai	05.mai	06.mai	07.mai	08.mai	09.mai	10.mai
		Ungdomsereieløp 2, Trøsken		Treningsløp			
20	11.mai	12.mai	13.mai	14.mai	15.mai	16.mai	17.mai
		Tirsdags trening		Kvistkvaset			
21	18.mai	19.mai	20.mai	21.mai	22.mai	23.mai	24.mai
						Pinseløp JWOC uttakp spint Unionsmatchen	Pinseløp Unionsmatchen
		Tirsdags trening		Treningsløp			
22	25.mai	26.mai	27.mai	28.mai	29.mai	30.mai	31.mai
	Pinseløp	Tirsdags trening		Treningsløp			Klubb-KM stafett, Indre KM Sprint
23	01.jun	02.jun	03.jun	04.jun	05.jun	06.jun	07.jun
		Ungdomserieløp 3		Treningsløp		15. stafetten	
24	25	09.jun	10.jun	11.jun	12.jun	13.jun	14.jun
		Sommer avslutting?			Camp stokke	Camp stokke	Camp stokke
25	15.jun	16.jun	17.jun	18.jun	19.jun	20.jun	21.jun
					O-festivalen Trondheim	O-festivalen Trondheim	O-festivalen Trondheim
26	22.jun	23.jun	24.jun	25.jun	26.jun	27.jun	28.jun
				Eyoc- Slovenia		Oslo sprint weekend	Oslo sprint weekend
27	29.jun	30.jun	01.jul	02.jul	03.jul	04.jul	05.jul
	JWOC Sverige	JWOC Sverige	JWOC Sverige	JWOC Sverige	JWOC Sverige	JWOC Sverige	
28	06.jul	07.jul	08.jul	09.jul	10.jul	11.jul	12.jul
		WOC sprint Italia	WOC sprint Italia	Sørlandsgaloppen WOC sprint Italia	Sørlandsgaloppen WOC sprint Italia	Sørlandsgaloppen WOC sprint Italia	Sørlandsgaloppen
29	13.jul	14.jul	15.jul	16.jul	17.jul	18.jul	19.jul
							O-ringen
30	20.jul	21.jul	22.jul	23.jul	24.jul	25.jul	26.jul
	O-ringen	O-ringen	O-ringen	O-ringen	O-ringen	O-ringen	O-ringen
31	27.jul	28.jul	29.jul	30.jul	31.jul	01.aug	02.aug
					OL og HL	OL og HL	OL og HL
32	03.aug	04.aug	05.aug	06.aug	07.aug	08.aug	09.aug
	OL og HL	OL og HL Veteran VM Polen	OL og HL Veteran VM Polen	Veteran VM Polen	Veteran VM Polen	Veteran VM Polen	Veteran VM Polen
33	10.aug	11.aug	12.aug	13.aug	14.aug	15.aug	16.aug
	Sommer O-skole Veteran VM Polen	Sommer O-skole Veteran VM Polen					



Johan i Tyrkia