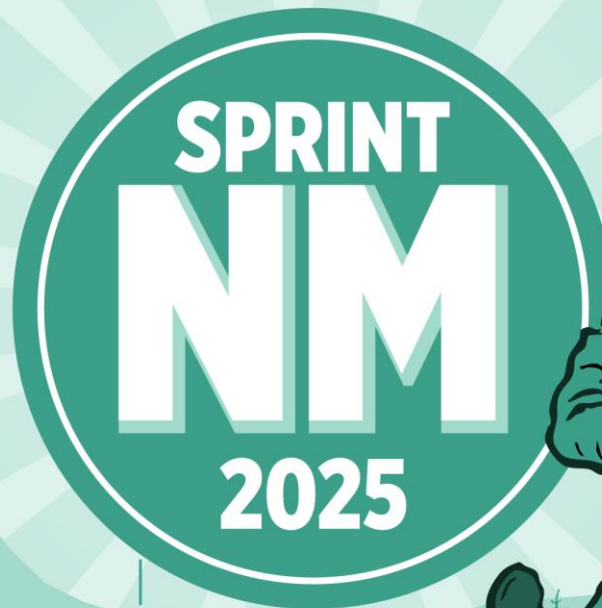




Fredag 9. mai - SPRINTSTAFETT - Romsås

Lørdag 10. mai - KNOCKOUT - Romsås

Søndag 11. mai - SPRINT - Rotnes



Slik gjorde vi det

Presiserer at
presentasjonen gjelder
for NM sprintstafett og
NM knockout sprint
som ble arrangert av
Lillomarka O-lag



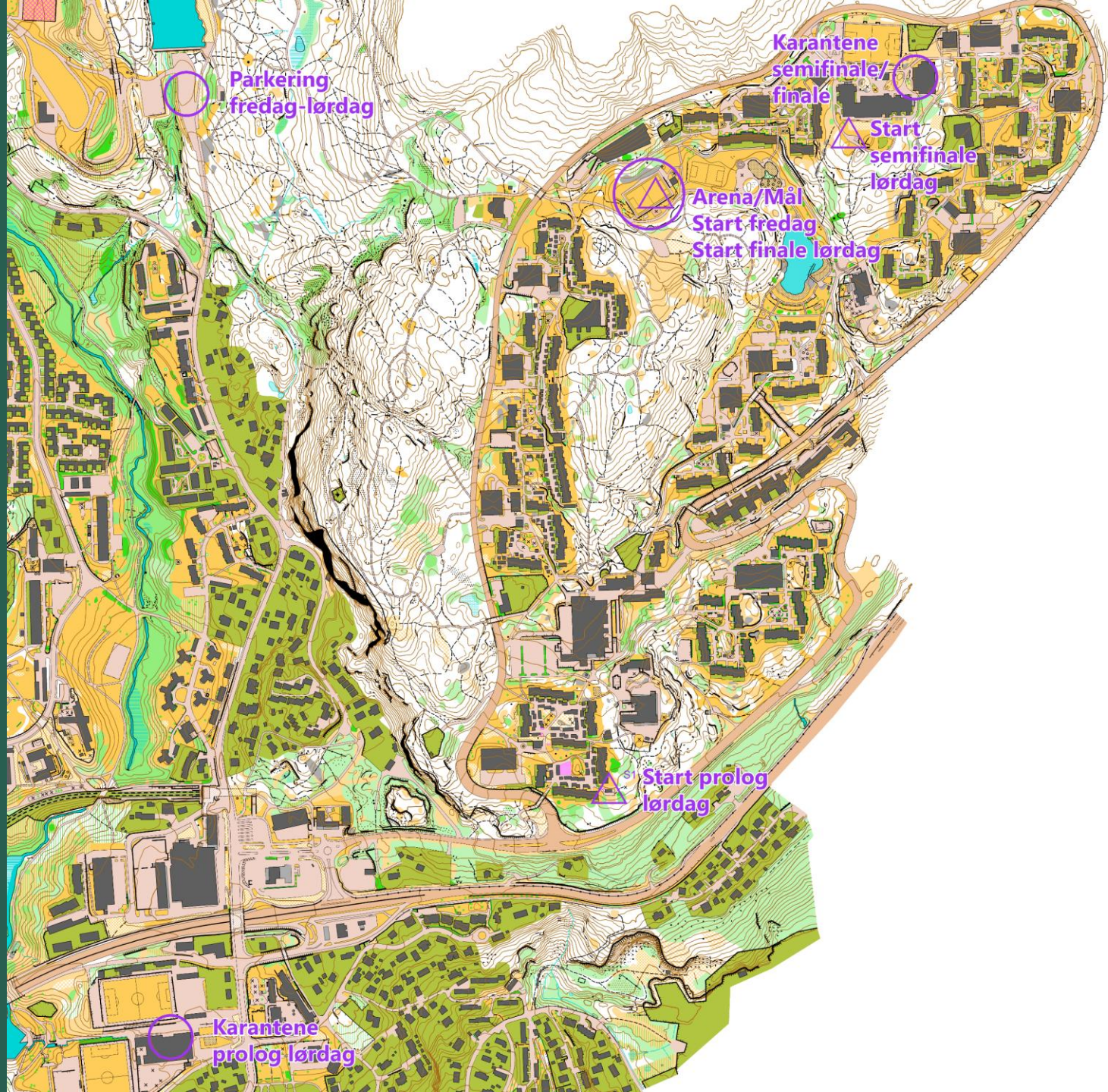
Våren 2023:	Forespørsel om vi kan arrangere NM sprint Vi foreslår å arrangere 2 dager og at Nittedal Orientering tar 1 dag
Sommer 2023:	Sender søknad om arrangement, med terreng bestemt
2024:	Vidar og Mathias jobber med å sette sammen hovedledere Avklare fordeling av terreng til de ulike løpene og legge løyper Revidere løpskartet parallelt Jobbe med bydel Grorud om felles prosjekter Kontakte borettslag, skoler og naboklubber (arena og karantene) Avtale om tidtaking med Dagfinn Øksenholt Avklar samarbeidet med Nittedal - så å si kun felles logo
Januar 2025:	Felles kick-off for alle hovedledere, 18 personer Deler av denne presentasjonen ble vist på møtet «Alle» medlemmer i klubben får tildelt arbeidsoppgave
Januar/april 2025:	Møtevirksomhet i alle komiteer – også grunnlag for VO-midler
Februar 2025:	Felles møte med alle borettslag (7) – mottatt veldig positivt
April 2025:	Vårt løp i Oslo City Cup samkjører noen av komiteene Egen kretstrening med knock-out startprosedyrer Intensivt arbeid med mindre kart- og løypeoppdateringer
Mai 2025:	Siste finpuss og arrangement

Hoved- ledere

Funksjon	Navn	Epost	Telefon	Antall mannskaper
Hovedkomiteleder	Vidar Benjaminsen	b-sats@online.no	93204790	1
Løpsleder	Mathias Benjaminsen	mabenjam@gmail.com	93816270	1
Løypelegger	Didrik Bredesen	diddibred99@hotmail.com	98823279	6
Løypelegger/postutsetting	Elias Skjolden Sørensen	eliass2011@live.no	46949786	
Prøveløpere/postutstyr	Ståle Sønsterudbråten	ssonsterudbraten@gmail.com	93045883	6
Startsjef stafett	Svein Nygård	svein.nygard@norges-bank.no	98679120	12
Startsjef knockout	Magne Brænden	Magne.brenden@gmail.com	93055689	
Post- og sperresjef	Steinar Kollerud	kolste1996@gmail.com	45882066	30
Løpskontor	Trine Oldernes	trine@oldernes.net	90024384	12
Karantenesjef	Steinar Eastwood	steinar.eastwood@gmail.com	98682042	
Arenasjef	Lars Audun Vold	larsavo@online.no	99576534	8
Tidtakingsassistent	Dag Wang	dag.wang@vikenfiber.no	93029993	10
Mål	Martin Granly	m.c.granly@gmail.com	92214204	
Salg	Elin Brekke/Terje Blindheim	e.brekke@online.no ; terje@biofokus.no	95021739	8
Premiesjef	Karoline Sønsterudbråten	karolinesonsterud@gmail.com	45210404	4
Parkering	Truls Angell	truls.angell@ruter.no	92283268	8
Førstehjelp	Line Sletner	sletner.line@gmail.com	90118392	2



Oversikt



Tidsplan stafett fredag

16.30 - Fremmøte arena Humleby

18.00 Start stafett

18.15 Veksling til 2. etp

18.30 Veksling til 3. etp

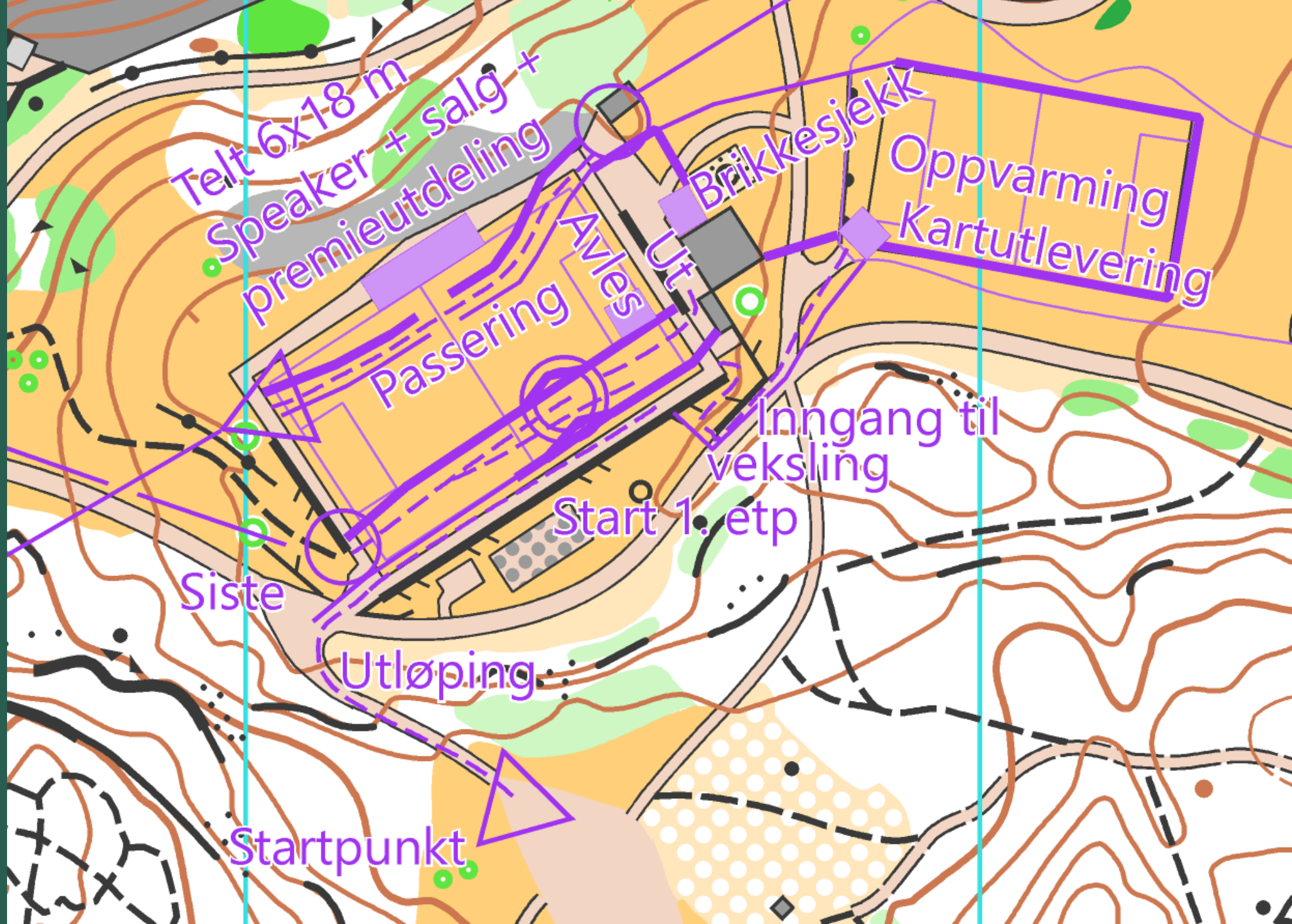
18.45 Veksling til 4. etp

19.00 Målgang vinnerlag

19.30 Premieutdeling



Arena stafett fredag



Arena stafett fredag



Foto: Snorre Veggan

Tidsplan knockout lørdag

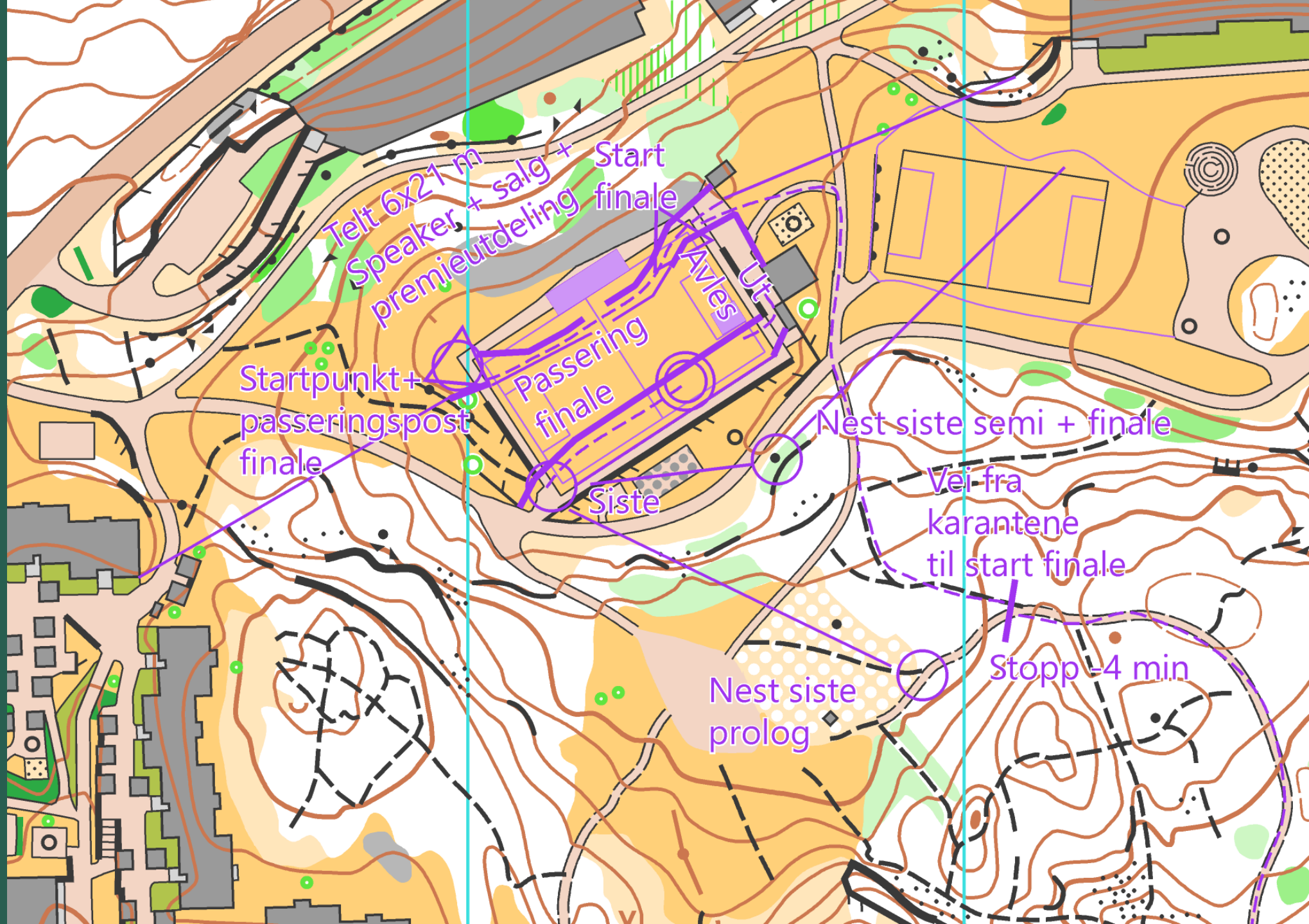


08.30-09.30 Fremmøte karantene Grorud flerbrukshall
10.00-10.49 Start D17-18 og H17-18
10.50-11.29 Start D19-20 og H19-20
11.30-12.10 Start D21 og H21

12.45-13.15 Underholdning Romsås Janitsjar
12.30-13.00 Fremmøte karantene Romsås idrettshall
13.45, 13.50, 13.55 3 semifinaler D17-18 (10)
14.00, 14.05, 14.10 3 semifinaler H17-18 (10)
14.15, 14.20 2 semifinaler D19-20 (6)
14.30, 14.35, 14.40 3 semifinaler H19-20 (6)
14.45, 14.50, 14.55 3 semifinaler D21 (6)
15.00, 15.05, 15.10 3 semifinaler H21 (6)

15.20-15.50 Fremmøte karantene Romsås idrettshall
16.30 finale D17-18 (10)
16.45 finale H17-18 (10)
17.00 finale D19-20 (6)
17.15 finale H19-20 (6)
17.30 finale D21 (6)
17.45 finale H21 (6)
17.55 Siste målgang
18.00-18.30 Premieutdeling

Arena knockout lørdag



Knockout lørdag



Fotos: Terje W. Pettersen



Oppgaver tildelt komite- ledere i januar 2025

Løypeleggere
Postutstyr
Prøveløpere
Startgjeng



Løypeleggere:

Legge løyper – Ocad pynting – Avstand til meldeposter i excel-ark – GPS-tracking finalen (Jan Arild tar det) – LiveloX – Postutsetting

Prøveløper/postutstyr:

Sjekke at vi har postenheter / postskjermer / postbukker / poststolper. Organisere prøveløping av alle løyper – emit-tags nummer til tidtaking. Stand-by for reserveposter/utstyr. Avsette løpere til postvakter fredag.

Start stafett:

Rigge til og merke startområdet (sammen med arenagjengen) – merking til start. Nummerering og rulling av kart på forhånd. Utdeling av kart til alle etapper – nulle brikker - starte – overvåke veksling – overvåke oppvarmingsområde.

Start knockout:

Merke til start prolog – rigge startområde prolog, semi og finale – organisere pre-start, innslipp og oppstilling. Telt, bord og sperrevegger til semifinale. Prosedyre for semifinale/runners choice. Nulling av brikker. Rapport på runners choice tilbake til tidtaking.

Oppgaver tildelt komite- ledere i januar 2025

Postvakter og
sperringer
Løpskontor
Karantene
Arena



Postvakter og sperringer:

Fordele vakthold og overvåke sperringer. Notere startnummer på løpere som bryter sperringer eller forbudt-områder. Gi beskjed asap til løpsledelse. Rutiner for opptreden på vakter.

Løpskontor:

Dele ut og sjekke brikker, dele ut startnummer og oppvarmingskart (prolog) i karantene. Leiebrikker og endringer. Henge opp PM og startlister i karanteneområde. Korrektur på PM. Skrive diplomer til premieutdeling.

Karantene:

Kontakt med Grorud Flerbrukshall (Frode) og Romsås Idr.hall (Marte)
Merke til karantene-område. Merke karantene-området. Sjekke inn løpere innen tidsfrister. Sørge for bagger fra karantene til mål. Sørge for klær fra prologstart til mål. Slå på/feste GPS på løpere ved avgang fra karantene (kun finale). Følge løpere (per startgruppe) fra karantene til start finale. Hjelp løpskontor og start med funksjoner ved behov.

Arena:

Sørge for bestilling/innhenting av alt materiell. Telt, scene, toaletter, bord, høyttaleranlegg, sportssalg, etc. Rigge arena torsdag ettermiddag. Rigge kunstige sperringer sammen med løypeleggere/løpsleder. Sørge for strøm og kabler til salg/speaker. Vakthold på arenaen og vakthold på natten.

Oppgaver tildelt komite- ledere i januar 2025

Tidtaging
Mål
Salg
Premier
Parkering
Førstehjelp



Tidtaging/Mål:

Samkjøre med Dagfinn Øksenholt. Trekking av startlister, publisering av startlister, startnummer (Vidar printer), legge ut startlister og resultater i Eventor og Liveresults. Tildele GPS-nummer og ekstra emit-brikker. Ta i mål løpere, strekktider, disksjekk, løperdrikke, GPS-inntak, kart-inntak.

Salg:

Forberede og bemanne salg. Kontakt med Nettverkshuset Romsås (Rusha) for løpermat lørdagen (de lager egen «matpakke» til løperne).

Premier:

Sørge for innhenting av premier. Fredag brukskunst (fat) ved Marianne Fjær. Lørdag joggesko og andre giveaways fra Rossignol. Organisere premieutdeling. Bydelsleder deler ut medaljer lørdag

Parkering:

Merke fra Trondheimsveien. Organisere avslipp/parkering på Grorud idrettsplass. Organisere hovedparkering på Badedammen. Merke til arena. Merke fra busstopp Romsås kirke via Romsås kirke og ned.

Førstehjelp:

Organisere førstehjelp og eget rom for dopingkontroll inne på Humleby. Ha kontakt med 113 for alvorlige skader.

Videre arbeid fremover fra januar 2025



Detaljplaner for hovedledere:

Ønsket er at dere som hovedledere lager en plan for gjennomføringen av oppdraget deres. Trenger ikke lang utredning, men en plan som forteller:

- Hva oppdraget går ut på - bruk gjerne oppgavene i denne presentasjonen
- Tidsplan for gjennomføringen
- Hvordan oppdraget skal løses – kritiske tider, bemanning, materiellbehov, plakater du har behov for, innkjøp av utstyr
- Hvem som tar hvilke roller i gruppen

Del planen med Vidar og Mathias. Frist: Innen 10. mars – er det ok?

Forberede mannskapene:

Ha et møte, fysisk eller på Teams, med mannskapene (så mange som mulig av dem). Gå gjennom denne presentasjonen og dine spesifikke detaljplaner. Frist: Innen 10. april (starten av påske) - er det ok?

VO-midler:

Vi ønsker å få ut Voksenopplæringsmidler gjennom denne prosessen. Ved å ha møter som dette og i grupper er vi kvalifisert for det. Lag liste på møtedeltakere, tid og sted. Minimum 4 timer til sammen og minimum 4 personer per modul. En modul er ett ansvarsområde. Selve NM-helgen vil også være en del av kurset. Listen og rapporten kan vi ta i etterkant.

Videre arbeid fremover fra januar 2025

Oppfølging:

Ser for meg at vi har et felles møte igjen mellom påske og NM-helgen. I mellomtiden holder vi kontakt på e-post og treff når sesongen går i gang.

Vi kommer til å levere et flott NM fordi vi har gode planer, en fantastisk dugnadsvilling medlemsgjeng og dyktige ledere på alle plan. Dette går fint – og vi er godt i gang!



Hva var vi fornøyd med



Ledelse:	Studietur til NM sprint i Bodø året før (hovedleder og startsjef) Vi var stort sett to personer som styrte overordnede rammer Meget kompetente komiteledere som ble godt involvert En arbeidsvillig og positiv medlemsgjeng
Arena og terreng:	Kunstgress med tilhørende lite klubbhus (Romsås IL) Bilfritt terreng med god variasjon og mulige inn-/utløp fra arena
Eksternt samarbeid:	Tidlig avklart med Nittedal om å jobbe adskilt Avtale med Dagfinn Øksenholt om tidtaking Støtte fra bydel Grorud som ble kanalisert i lokal forankring Avgjørende med positiv respons fra borettslag og nabo-idrettslag
Arena:	Samme arena to dager. Start + passering på arena på stafett og KO finale Arena bygget om til KO finale var overraskelsesmoment Stor stemning under stafetten og KO-finalen med start/passering på arena Leide inn stort telt i tilfelle regn, 120 kvm
Løyper og kart:	Unge løypeleggere – engasjerte og lærevillige Kartarbeid der fokus på lesbarhet var prioritet én
Poster/sperringer:	Egen person ansvarlig for merking av sperringer Egen person ansvarlig for post- og sperrevakter

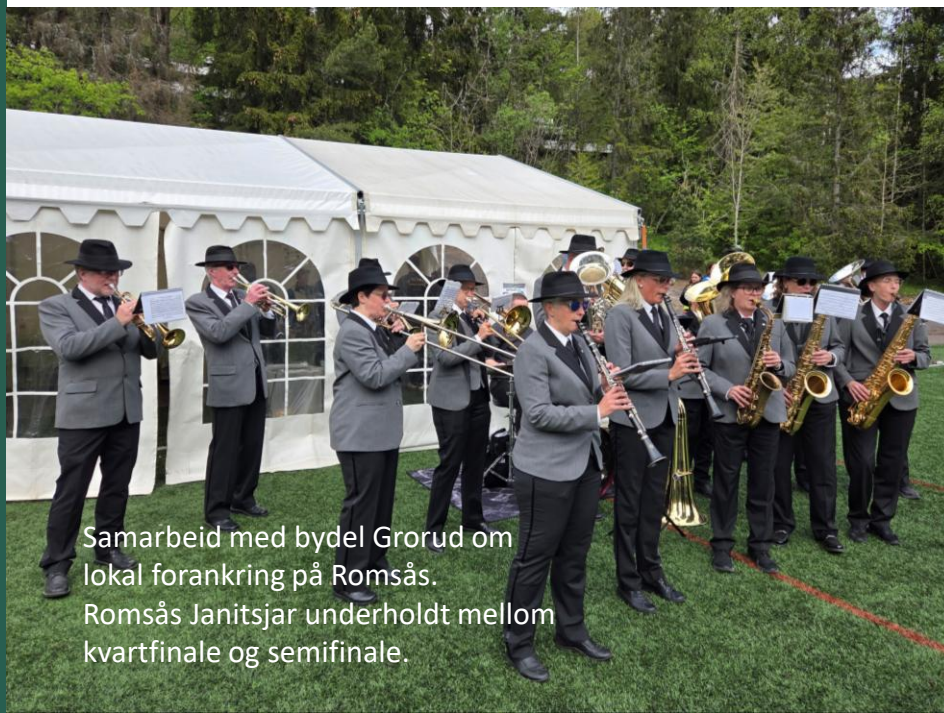
Hva var vi fornøyd med



Samarbeid med bydel
Grorud om lokal
forankring på Romsås.
Gratis løperlunsj fra
Nettverkshuset.



Løperne nyter gratis lunsj
fra Nettverkshuset.



Samarbeid med bydel Grorud om
lokal forankring på Romsås.
Romsås Janitsjar underholdt mellom
kvartfinale og semifinale.



Bydelslederen stilte opp
på premieutdelingen.

Utdeling av sammenrullede kart og smooth vekslingsfelt

Hvis denne mannen deltar – bygg
om arena... før han gjør det



https://youtu.be/7mken5B6I_w (se fra 50:00 til 50:35 minutter)



Fotos: Snorre Veggan



https://www.instagram.com/reel/C0o4cv_sGjL/

Hva kunne vært gjort bedre

Ledelse:	Var kun ett stressende øyeblikk i løpet av arrangementet - Den første starten på semifinale KO med runners choice
Start:	Knockout er spesielt. Krever tydelige og gode rutiner Må ha personer som liker å gi ordre
KO-konsept:	Kjedelig at dagen ender etter 8-9 minutters løping i prolog Runners choice startprosedyre/tidtaking har forbedringspotensiale - Koble choice A, B, C mot tidtakingen – når, hvor, hvordan
Lydanlegg:	Burde lagt litt mere kompetanse i lydanlegget slik at vi kunne guffet opp musikk, speaker og stemning på maks under KO-finalene



Økonomisk suksess

Presiserer at
presentasjonen og
regnskapet gjelder for
NM sprintstafett og
NM knockout sprint
som ble arrangert av
Lillomarka O-lag



NM sprint 2025	Budsjett	Regnskap
Utgifter		
Kartprint	22000	20494
Toaletter/stortelt leie	30000	37750
Leie høyttaleranlegg	10000	0
Premier	40000	22000
Medaljer		5625
Leie av Grorudhallen til karantene	3000	0
Leie av Humleby arenahus	0	3500
Innkjøp mat for salg	5000	12880
Løperlunsj fra Nettverkshuset Romsås	15000	25000
Brød fra Tatie		3600
Underholdning Romsås Janitsjar	15000	10000
Løpsavgift NOF	85000	99900
Leie tidtaking Øksenholt, inkl. leiebrikker	16000	21638
Leiebrikker Eqtiming	4000	0
Diverse mindre innkjøp - Lars A		1900
Diverse mindre innkjøp - Vidar		2229
Speaker	8000	8000
SUM	253000	274516
Inntekter		
Tilskudd Grorud Bydel	50000	50000
Salg	20000	37785
Startkontingenter stafett	283000	161250
Startkontingenter KO		172700
VO-midler	0	22200
Brikkeutleie	1000	0
SUM	354000	443935
Overskudd	101000	169419

**Masse
positive
minner
– takk
for oss!**



Foto: Snorre Veggan