

Østfold orienteringskrets



Årsberetning

2023



ÅRSBERETNING FOR ØSTFOLD ORIENTERINGSKRETS 20223

Innledning	3
Østfold orienteringskrets	4
Tillitsvalgte i Østfold orienteringskrets 2023 har vært:	4
Styrets virksomhet	5
Ansatte:	6
Rekrutteringsarbeid og aktivitet for ungdom og junior	7
Hallandspremiären 2023:	7
Unionsmatchen 2023	10
Hovedløpet og O-landsleiren (OLL) i Trondheim	14
Ungdomsserien 2023	16
O-TROLL-leir	19
Jentesamling SOL-Hytta	21
Skaukarenes Krus	22
Øvrige fellesaktiviteter i kretsen	22
Teknisk råds virksomhet	24
Utvalgte resultater	25
Kretsmesterskap	25
Nasjonale mesterskap	29
Internasjonale mesterskap	33
Skiorientering	36
Styrets kommentar om året som har gått	36



Innledning

I 2023 kunne Østfold orienteringskrets igjen invitere hele verdenseliten i orientering til Østfold. Helgen 26-30. april var o-idrettens øyne rettet mot KNA Varna, og Våler kommune, da det under 4 dager ble arrangert Verdenscup over langdistanse, mellomdistanse og stafett, i tillegg til publikumsløp med innlagt Norgescup for junior. Det deltok løpere fra 31 nasjoner, og 4 verdensdeler, og totalt var det omkring 2500 daglig besøkende under helgen. Verdenscupen og Østfold O-Weekend var et samarbeidsprosjekt mellom klubbene OK Moss og Indre Østfold OK. Den samme helgen var Halden SK vertskap for norgesmesterskapet i natt-orientering. Gjennom 4 dager fikk Østfold virkelig vist frem østfoldskogene og vår arrangementskompetanse på sitt beste. Verdenscupløpene fikk vist frem Østfold og o-idretten i beste sendetid på NRK, og TV-tallene viser at mange lot seg begeistre av orientering på sitt beste.

Helgen 2-4. juni var igjen Østfold senter for o-idretten for et større publikum, da Fredrikstad SK var vertskap for Unionsmatchen. Under 3 dager på Kråkerøy, fikk 340 løpere og ledere fra Oslo & Akershus, Buskerud, Mjøs-O, Østfold, Vestergötland, Göteborg, Halland-Skåne og Bohuslän boltre seg i de østfoldske skoger. Fredrikstad SK leverte et godt arrangement, med gode innlosjeringsløsninger og god organisering.

Det har i 2023 vært et godt samarbeid mellom klubbene i kretsen om kretsaktiviteter. I mars var det en stor gjeng som deltok på Hallandspremiären, med felles overnatting og storbuss. Ungdomsserien skapte igjen stort engasjement, med mulighet for å samle poeng i klubbkonkurransene og de individuelle poengtrøye konkurransene. Ungdomsserien er en viktig utviklingsarena for kretsens ungdom og juniorer, både for å skape løpserfaring, men også for å skape en sosial arena for ungdommene i kretsen.

Stolpejakt og turorientering har i 2023, igjen vært populært hos et stort publikum. Mange har reist land og strand rundt på jakt etter stolper og poster, og har fått ta del i gleden ved å finne fram i ukjent terreng og fine natur- og kulturopplevelser. Vi må fortsette vårt gode arbeid med å finne gode tiltak for hvordan skal vi få disse "nye" kart brukerne interessert i, og engasjert i o-idretten.

Idrettsregistreringen viser antall aktive medlemmer i klubber og kretser ved årsslutt. Pr. 31.12.2022 var det meldt inn 1676 aktive medlemmer totalt i orienteringsklubbene tilsluttet Østfold orienteringskrets. Dette er en gledelig oppgang fra de siste årene, med 1423 medlemmer i 2021, 1474 i 2020 og 1822 i 2019. Tallene viser at innsatsen som er lagt i klubber og på kretsnivå, har hjulpet til å øke aktiviteten etter noen tunge pandemi år. På den andre siden har kretsen våren 2023 initiert et arbeid med å utarbeide en veileder for registrering av aktive medlemmer. Denne har fått støtte av NOF, og fått klubbene til å gjøre en gjennomgang av deres medlemsregister. Den nye veilederen for idrettsregistreringen kan forklare noe av oppgangen i medlemstall, men det er også lagt ned en solid innsats i klubbene, som fortjener anerkjennelse. Den positive oppgangen i idrettsregistreringen bør motivere til videre arbeid, for å øke aktiviteten. Dette gjøres først og fremst gjennom gode trenings- og konkurransetilbud, samt tilbud om et godt sosialt miljø og tilhørighet i o-idretten.



Østfold orienteringskrets

Østfold orienteringskrets hadde i 2023, totalt 18 medlemsklubber. Det er 7 “aktive” klubber, som jevnlig har deltatt i kretsløp og organisert kretsaktiviteter. I tillegg er det en del klubber hvor aktiviteten i klubbene sentrerer seg mer omkring bedriftsløp og Tur-o. Hver klubb har sine egne styrer, som igjen samarbeider om o-idretten på krets nivå.

Klubbene deltar på kretstinget med et antall representanter basert på medlemstall, og velger hvert år et kretsstyre. Kretsen har og et ungdomsutvalg der det sitter representanter fra ulike klubber som samarbeider godt med styret, rundt det å skape gode opplevelser og aktiviteter for utøverne i kretsen.

Tillitsvalgte i Østfold orienteringskrets 2023 har vært:

Kretsstyret:

Styreleder	Asta Chatrine Amundsen	Trøsken IL
Teknisk råd	Bjørn Erik Glomsrud Thomas Hjelbak	Indre Østfold OK/Skaukameratene o-lag Trøsken IL
Barne- og ungdomsansvarlig	Anders Lunde	Sarpsborg OL/Varteig OL
Ungdomsrepresentant	Sofie Holm Nedrebø	OK Moss

Kontaktpersoner TD i klubb:

- Halden SK: Gudmund Jensen
- Fredrikstad: Pål Angvoll
- OK Moss: Hallvard Koren

Kontrollutvalg:

- Erik Listerud, OK Moss
- Odd Korslund, OK Moss
- Pål Hellerud, Halden SK
- Hilde Bekkevard, Halden SK

Valgkomité:

- Anette Svartedal (leder), Trøsken IL
- Kjell Einar Andersen, Varteig OL
- Frauke Schmitt Gran, Halden SK
- Claes-Tommy Herland, Indre Østfold OK

Komité for utdeling av fortjenestemedaljer:

- Asle Gudim (leder), Indre Østfold OK



- Unni Strand Karlsen, Fredrikstad SK
- Kjell Lunde, Varteig OL

Tillitsverv utenfor kretsen:

Regelutvalg NOF

- Unni Strand Karlsen, Fredrikstad SK

Parautvalg NOF

- Lise Christin Kristiansen (leder), Fredrikstad SK
- Anne Berit Gudim, Indre Østfold OK

Arbeidsgruppe for synlighet og mediestrategi

- Claes Tommy Herland, Indre Østfold OK

The Foot Orienteering Commission, IOF

- Unni Strand Karlsen, Fredrikstad SK

The Rules Commision, Foot Orienteering, IOF

- Unni Strand Karlsen, Fredrikstad SK

Styrets virksomhet

2023 var endelig et år uten restriksjoner og styret har kunne opprettholde normal aktivitet. Erfaringer fra årene med pandemien har vært økt bruk av digitale møter, slik at styrets har fått gjennomført 6 møter i 2023, disse har vært avviklet både fysisk og digitalt.

Dette oppleves hensiktsmessig også både i forhold til treninger og tid i en hektisk hverdag til møte aktivitet, men også fordi Østfold er en stor kommune, men lange avstander, slik at det er lettere med rekruttering til styreverv i kretsen om mulighet for digitale møter er på plass.

Chatrine Amundsen takket for seg som kretssekretær 31.1.2023, og Håvard Wedege tok over rollen som kretssekretær. De to foregående årenes splitt av denne stillingen er avviklet og Håvard har i 2023 gjort en utmerket jobb på å både koordinere det administrative i kretsen, men også vært en god pådriver for aktivitet og tiltak.

Høsten 2023 ble det gjennomført Lagledermøte, terminlisten for 2024 viser et spennende år for orienteringssporten i Østfold, med Hovedløpet arrangert i Fredrikstad. Ytterligere ble det diskutert saker som skulle opp i NOF sitt Kretsleder møte i oktober.

Østfold o-krets har i 2023 hatt en egen handlingsplan, som har sagt noe om hvilken type aktivitet kretsstyret har skullet fokusere på. Handlingsplanen har bygget på NOF sin strategi- og handlingsplan på krets nivå. På den måten vil kretsen kunne bidra til å sikre sammenheng og harmoni mellom de tre nivåene forbund, krets og klubb.



Tidligere ledere og verv

Denne oversikten, som tidligere har vært presentert i årsberetningen kan nå finnes her:

Tidligere Kretsformenn, kretsledere, fortjenestemedaljer og styreverv

Ansatte:

Fra 1. november 2022 har Håvard Wedege vært ansatt i en 40% stilling som «kretssekretær». Det forrige kretsstyret gjorde noe revisjon av stillingsbeskrivelsen fra tidligere oppgaver, tilpasset den nye rollen. Kretstinget vedtok den nye stillingsbeskrivelsen på Kretstinget i februar 2023. Stillingsbeskrivelsen er pr. dags dato:

Kretssekretær administrasjon og aktivitet: 40 % stilling

Kretssekretærens hovedoppgaver er å sørge for administrativ drift av kretsen, samt å bidra til treninger, turer og sportslig utvikling i regi av kretsen for i hovedsak aldersgruppa 15-20 år, i samarbeid med klubbene.

Arbeidsoppgaver er spesifisert slik:

- Administrativt arbeid rundt daglig drift, styremøter, lagledermøte, kretsting
- Føre regnskap, samt søke tilskudd der det er aktuelt; idrettskrets, forbund, andre
- Kontaktperson til lagene, informere og koordinere lagene i kretsen, herunder organisere utdeling av medaljer til KM og andre krets premier
- Lage utkast til terminliste før lagledermøtet sammen med teknisk råd.
- Beregne lags- og aktivitetsavgifter, løpsavgifter og fakturere klubbene
- Innkjøp ved behov; medaljer, premier, klær
- Årsberetning, handlingsplan, regnskap og budsjett.
- Oppdatere hjemmeside og facebook-side
- Planlegge og koordinere treningstilbud/samlinger for 15-16 og juniorer i kretsen
- Samarbeide med ungdomsutvalget og trenings- og ungdomsråd i styret
- Planlegge o-troll-leir sammen med arrangørklubb
- Planlegge hovedløpssamling i relevant terreng sammen med hovedleder for HL
- Hovedansvar for planlegging og organisering av turer
- Publisere resultater og oppdatert stilling i Ungdomsserien, Skaukarenes krus, Østfoldsprinten, uttak til Unionsmatchen og andre aktuelle aktiviteter fortløpende

Rekrutteringsarbeid og aktivitet for ungdom og junior

Kretsen har i 2023 samarbeidet med ungdomslederne i de aktive klubbene, for å skape varierte og samlende aktiviteter for kretsens barn, ungdom og juniorer.

Følgende aktiviteter har vært gjennomført for barn og ungdommer i Østfold Orienteringskrets 2023:

Hallandspremiären 2023:

37 spreke ungdom, junior og ledere tok turen til Halmstad og Hallandspremiären 2023. Her fikk deltakerne brynt seg på raskt svenskt terreng, og sterke svenske konkurrenter. I tillegg til gode konkurranser, var det sosiale i fokus. Fellesbuss, spillkveld og felles bosted la tilrette for å skape samhold inn i 2023 sesongen.

Hallandspremiären 2023 ble en fin samling. Vi skal få høre hvordan ungdommene opplevde turen gjennom et reisebrev fra Minna Wingstedt (Halden Skiklubb):

Kretsens tradisjonelle sesongstart, Hallandspremiären. I år gikk, de to første løpene litt syd for Halmstad uten for Melby strand, i et kjaappløpt kystterreng. Og det tredje løpet gikk langs kysten nord for Halmstad. Vi var en stor gjeng fra Halden SK, FSK, Trøsken, Sarpsborg IL og Indre Østfold. Som vanlig har Moss sin egen tur ned til Nord jysk, men vi håper de blir med på neste kretsaktivitet ;)

Turen startet med en ca. 4 timer lang busstur, for å komme frem i god tid før nattløpet. Nattløpet hadde første start kl.19 men noen var nødt til å vente til kl.21 for å starte. Heldigvis var bussen åpen slik at alle holdt seg varme.

Det var en del snø på bakken da vi kom frem, i tillegg til et par minusgrader. Men dette stoppet ingen fra å løpe. Tross vanskelige løyper, diffust kart, og masse tråkk underveis hvor det var lett og bomme mye, kom alle i mål med et smil:) I tillegg til at Syver slo til med en overbevisende seier i H-16, fikk vi også flere pallplasser, og flere gode prestasjoner! Det er tydelig at mange gledet seg til å konkurrere igjen!



Da alle var i mål dro bussen videre til Strandgården, der maten sto klar i kjøleskapet. Vi fikk utdelt rommene våre, hvor vi bodde 4 og 4 blandet fra alle klubber. Etter middagen var de aller fleste trøtte og gikk og la seg direkte.

Neste morgen fikk alle i seg en god frokost, før det var avreise til neste løp som gikk i samme terreng som nattløpet. Igjen var første start kl. 11 mens noen måtte vente til halv 2 før de fikk starte. Det var kjølig når vi kom frem, men solen varmet for de som måtte vente lenge. Terrenget var det samme som på natten, veldig lett løpt furuterreng, med detaljert kurvebilder, som gjorde det mulig å gjøre både store og små bommer om man ikke hadde kontroll. I dag var det litt mer varierende prestasjoner for Østfold gjengen, men syver slo likevel til med en 3 plass i H16.

Etter en lang dag på samlingsplass, var mange trøtte og klare for hjemreise. Vi stoppet underveis for å kjøpe smågodt, og drikke for de som ønsket. Når vi kom fram, var det dusjing og skiftning som gjald. Men for noen av de tøffeste var det å sjekke badetemperaturen morsommere.

Etter litt avslapping var det middag, og spillekveld som sto på planen.



Siste dag var det duket for langdistanse i nytt terreng. Vi måtte stå opp tidlig for å rekke frokost, og pakke ut av rommene. I dag var første start kl. 10 men noen var som vanlig nødt til å vente til kvart på et. Det var i dag også kjølig og litt mer vind, men vi fant et lunt

område på samlingsplass. Terrenget i dag bestod av en blanding av åpen furuskog i starten av de fleste løyper, også kystklipper og vi avsluttet i et sanddyne område. I dag igjen var det mange gode prestasjoner, blant annet en dobbeltseier til Østfold med god margin ned til 3 plass i d-16.

Etter igjen en lang dag på samlingsplass og flere kioskbesøk var det klart for hjemreise. Det var en fornøyd men sliten gjeng som satte seg i bussen tilbake til Østfold. Vi takker Østfold o-krets for å legge tilrette for en fin tur, og ser frem til flere løp og samlinger med Østfold o-krets!



Litt utvalgte resultater fra Hallandspremiären 2023:

Kattegattnatt:

H20: 3. plass Herman Lien Backstrøm (Halden SK)
H20: 4. plass Peder Bryggen (Halden SK)
D16: 2. plass Minna Wingstedt (Halden SK)
D16: 5. plass Jenny Danevad (Fredrikstad SK)
H16: 1. plass Syver Strand Gulbrandsen (Fredrikstad SK)
H14: 2. plass Ville Emil Wingstedt (Halden SK)
Svår 5km: 1. plass Espen Danevad (Fredrikstad SK)

Hallandspremiären mellom:

D16: 6. plass Jenny Danevad (Fredrikstad SK)
H16: 3. plass Syver Strand Gulbrandsen (Fredrikstad SK)
D14: 4. plass Ingrid Sofie Hox Brynildsen (Fredrikstad SK)
H14: 4. plass Ville Emil Wingstedt (Halden SK)
H50: 1. plass Espen Danevad (Fredrikstad SK)
H50: 3. plass Bent Olav Aamodt (Fredrikstad SK)
Svår 3km: 4. plass Anja Wingstedt (Halden SK)

Hallandspremiären Lang:

H20: 3. plass Herman Lien Backstrøm (Halden SK)
D16: 1. plass Jenny Danevad (Fredrikstad SK)
D16: 2. plass Minna Wingstedt (Halden SK)

H16: 6. plass Syver Strand Gulbrandsen (Fredrikstad SK)
D14: 6. plass Ingrid Sofie Hox Brynildsen (Fredrikstad SK)
H14: 3. plass Ville Emil Wingstedt (Halden SK)
D45: 2. plass Ingrid Kronborg Bronebakk (Halden SK)
H50: 2. plass Bent Olav Aamodt (Fredrikstad SK)



Takk til alle ungdommer og juniorer for strålende innsats, og godt humør underveis. Takk til reiseledere for all organisering underveis på turen.

Unionsmatchen 2023

Fra fredag 2. juni til søndag 4. juni, har 326 løpere + lagledere fra 8 kretser/län deltatt på Unionsmatchen 2023 i regi av Østfold orienteringskrets ved Fredrikstad SK som arrangør. Fredrikstad SK serverte et kompakt arrangement, med en godt planlagt arena, i gangavstand fra overnattingen for deltakerne. Med et fantastisk sommervær, ble det en strålende helg på Kråkerøy.

Unionsmatchen er en årlig vennskapelig orienteringskonkurranse for 13 – 16 åringer mellom de svenske distriktene Halland-Skåne, Göteborg, Bohuslän-Dal, Västergötland og de norske kretsene Buskerud, Østfold, Akershus og Oslo, Mjøs-O. Det konkurreres i klassene H/D 13-14 og H/D 15-16 år. Lørdag 3. juni var det individuell langdistanse, og søndag 4. juni var det kretsstafett. Østfold orienteringskrets stilte i år med 35 deltakere, og 3 ledere.



En stor gjeng fra Østfold var på plass, og her nyter de litt vellfortjent middag sammen med de andre løperene fra ulike norske og svenske kretser/län.



Inlosjering var på Kråkerøy Ungdomsskole. Her var det gode muligheter til å være sosial både ute og inne.

På lørdagens individuelle løp, var det flere østfoldinger som gjorde toppløp. Minna Wingstedt og Ville Wingstedt tok 1. plass i hhv. D15-16 og H13-14. Tuva Fosser Lundrud tok en 2. plass i D13-14, og Jenny Danevad tok en 3. plass i D15-16. I tillegg var det veldig mange andre gode prestasjoner fra østfoldløperne, og det virket som de aller fleste var fornøyde, enten de hadde vært med på Unionsmatchen tidligere, eller gjorde sin debut.



Tuva Fosser Lundsrud mottar premie for sin 2. plass i D13-14



Ville Emil Wingstedt mottar premie for sin 1. plass i H13-14



Minna Sofie Wingstedt og Jenny Danevad mottar hyllest etter hhv. 1. og 3. plass i D15-16

Søndag var det tid for stafett, der Østfold stilte med 7 lag! Mange gjorde gode løp, og ingen lag ble disket! Til slutt endte Østfold-2 som beste Østfold-lag på en 6. plass, med Fredrik Signebøen, Ingrid Sofie Hox Brynildsen, Selmer Ringstad Holt og Jenny Danevad på laget. Det var veldig mange gode stafettetapper på flere lag, og mange fikk nye erfaringer og ta med seg til senere stafetter.



Løperne planlegger lagstrategier for stafetten. I tillegg var det sosialt å bo på klasserom.



Vi vil få takke alle våre fine ungdommer for en strålende helg på Kråkerøy. Vi er heldige som har en så fin ungdomsgjeng her i kretsen. Vi gleder oss til å dra på nye turer fremover.

Takk også til Tonje Holm, Erika Lind-Larsen og Ellen Kathrine Svendsby for strålende laglederarbeid under helga. Takk for innsatsen.

Hovedløpet og O-landsleiren (OLL) i Trondheim

Årets Hovedløp, som regnes som uoffisielt norgesmesterskap for ungdomsklassene DH 14-16, gikk av stabelen 5. og 6. august i Trondheim, med Byåsen IL som arrangør. Til Hovedløpene på lang og sprint samles hele O-Norges 14-16 åringer for både konkurranser, og nye bekjenskaper på tvers av klubb og krets. Årets Hovedløp samlet ca. 320 ivrige orienteringsungdom fra hele landet, og blant dem finner vi 28 østfoldinger, fra 5 av våre klubber. Våre løpere imponerte i ukjent terrengtype, og vi kan juble for både medaljer, topp 10. plasseringer og mange premieplasser for våre løpere. I tillegg har mange av våre ferskeste løpere fått erfare et stort orienteringsfelleskap og mestring i nye spennende terreng.

Under følger et reisebrev fra Ungdomsrepresentant Sofie Holm Nedrebø (OK Moss):

Østfold Orienteringskrets stilte i år med 27 utøvere og 4 ledere som var tilstede hele eller deler av uken. Arrangementet ble i år arrangert av Byåsen IL fra 4/8 – 9/8 i Trondheim. Torsdag tok vi bussen fra Østfold til Byåsen videregående skole. Ettermiddagen ble benyttet til rolig trening og å komme i stand på skolen. Fredag var det treningsdag hvor vi fikk prøvd oss i relevant terreng, både i skog og i gatene rundt skolen. På ettermiddagen så vi på gamle kart og fikk god tid til å se på eventuelle veivalg og krevende strekk.

Lørdag var det klart for HL langdistanse på Frøset arena. Terrenget var vått og krevende, og løypene bød på utfordrende veivalg. Dette håndterte østfoldingene godt, med tolv premieplasseringer, hvorav en seier og ni topp-ti plasseringer. Lederne var tilstede i både karantenen, på start, og i målområdet sammen med andre som heiet, så vi fikk god oppfølging, noe som skapte trygghet, spesielt for de som var med for første gang. På kvelden forberedte vi oss til sprint neste dag, lagde eksempelløyper, restituerte og ble kjent med nye o-løpere fra andre deler av landet.

Søndag var det klart for HL Sprint i Trondheim sentrum. Løypene ga muligheter til høy fart. Etter passering som endte i en tung motbakke, ble orienteringen mer krevende i bakgårdene til studentboligene. Også i dag fikk vi god oppfølging, og i mål ventet mange supportere som bidro til at man klarte å gi det lille ekstra. Østfoldingene fikk gode resultater på sprinten med tretten premieplasseringer, hvorav to seiere og åtte topp-ti plasseringer. På kvelden var det bankett hvor vi spiste sammen med aktivitetsdag-gruppene og gjennomførte flere morsomme bli-kjent leker.

Mandag var det aktivitetsdag, og med det var O-landsleieren i gang, den morsomste delen av uka! Arena for aktivitetsdagen var Lianvatnet hvor vi gikk en skogsløype og utførte aktiviteter underveis. Etter en lunsjpause var det morO-løp på et speilvendt kart som bød på våte utfordringer. På kvelden ble det disko etter en litt forkortet aktivitetsdag pga. det våte været.

Treningsdagen på tirsdagen ble gjennomført med arena på Gløshaugen. Sprint var temaet, og løperne fikk prøvd seg på knock-out sprint, sløyfer, speilvendt kart og micro- sprint i krevende områder. Det var enkelt å reise siden arrangør hadde lagt opp til gratis kollektivtilbud som transport, så flere valgte å bruke ettermiddagen til å oppleve Trondheim by.

Onsdag var det duket for en spennende kretsstafett på Dalgård før hjemreise. Østfold stilte med seks lag utkledd i kreative kostymer, b.la. som seigmenn, Frost-karakterer og babyer. Det ble en tett stafett, og Østfold 1 endte til slutt på en suveren 2. plass. Tilbake på skolen ventet bussen som tok oss trygt hjem igjen til Østfold til tross for ekstremværet Hans.

Hovedløpet og O-landsleiren 2023 var et proft arrangement som fungerte godt for både utøvere og ledere. Skolen fungerte godt for overnatting, og det var flott at alle kretsene sov på samme skole. Fasilitetene var gode, og opplegget rundt mat fungerte godt. Det var spennende dager som bød på mye moro, alvor rundt konkurransene, nye vennskap og gode minner. Østfold er en god gjeng og reise på tur med, noe som også kom tydelig frem under denne turen. Med gode ledere ble det en tur med trygge rammer for alle utøverne. Lederne bidro godt i forkant av løpene når det kom til det tekniske, noe som skapte trygghet også i løypa.





Østfoldresultater:

Hovedløpet langdistanse, 5. august 2023, Byåsen IL

Klasse	Plassering, navn, klubb
D 14	5. Ingrid Sofie Hox Brynildsen, FSK 9. Tuva Fosser Lundsrud, OK Moss
D 15	5. Sofie Holm Nedrebø, OK Moss
D 16	1. Minna Sofie Wingstedt, Halden SK 5. Emma Aune Jakobsen, OK Moss 7. Jenny Danevad, FSK
H 14	8. Ville Emil Wingstedt, HSK
H 15	10. Selmer Løken, OK Moss
H 16	5. Syver Strand Gulbrandsen, FSK

Hovedløpet sprint, 6. august 2023, Byåsen IL

Klasse	Plassering, navn, klubb
D 15	4. Sofie Holm Nedrebø, OK Moss
D 16	1. Minna Sofie Wingstedt, HSK 3. Jenny Danevad, FSK 9. Emma Aune Jakobsen, OK Moss
H 14	4. Ville Emil Wingstedt, HSK 9. Isak Solberg, FSK
H 16	1. Syver Strand Gulbrandsen, FSK 10. Anders Hovgaard Eisvang, OK Moss

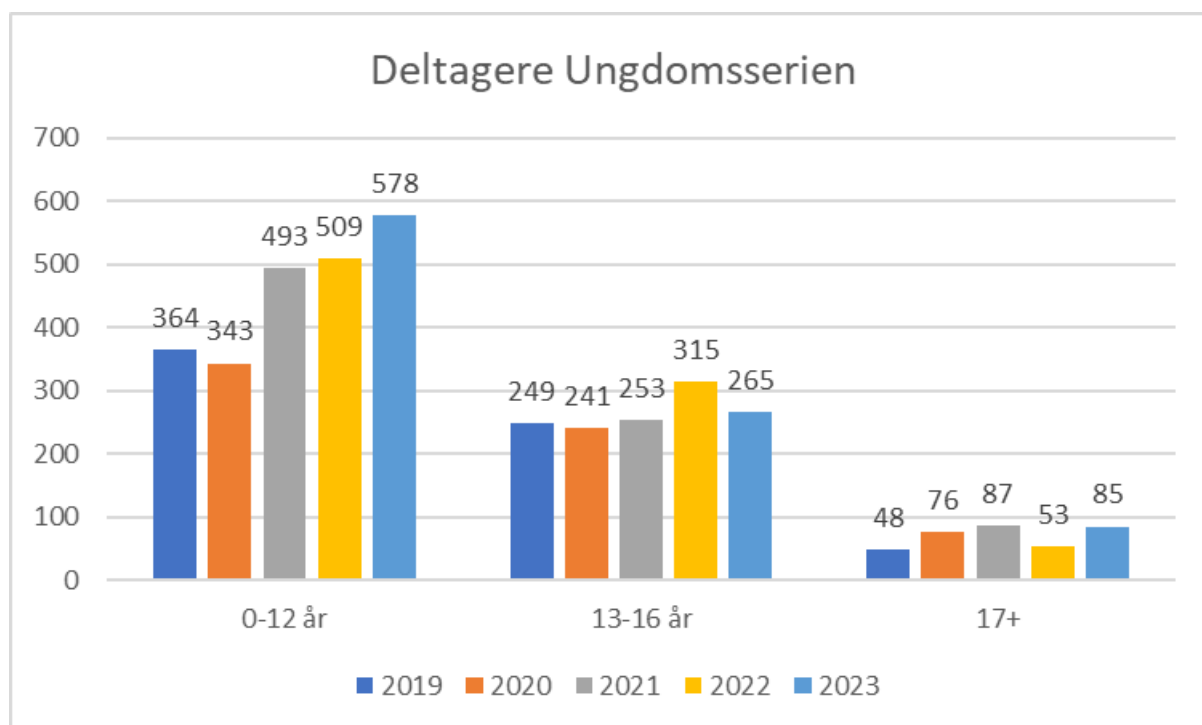
Ungdomsserien 2023

Ungdomsserien er en løpsserie for klassene N-åpen til DH 17-20, som arrangeres i samarbeid mellom østfoldklubbene. Ungdomsserien har mål om å skape en utviklingsarena for o-tekniske ferdigheter, gjennom kvalitetskonkurranser med fokus på barn, ungdom og junior. Videre er målet å skape gode sosiale rammer, for vennskapelig konkurranse mellom klubber i kretsen, og en møteplass for å treffe o-venner. Oppsettet av løp har mål om å tilby en fin variasjon av distanser og disipliner.

**Løp, Dato, Type løp, Arrangør:**

- 1 - 18. April, Mellomdistanse, Trøsken IL
- 2 - 09. Mai, Sprint, Halden SK
- 3 - 23. Mai, Langdistanse – Fellesstart, Varteig OL
- 4 - 13. Juni, Sprint, OK Moss
- 5 - 29. August, Sprint, Fredrikstad SK
- 6 - 12. September, Langdistanse, Indre Østfold
- 7 - 23. September, Finale, Jaktstart m/etterfinale/overnatting, Sarpsborg OL

Totalt, etter sju gode arrangementer, fikk ungdomsserien 928 individuelle starter i 2023. Det var en positiv økning i antall starter fra fjoråret. Formatet for årets Ungdomsserien har også falt i smak blant deltakerne, gjennom at deltakerne har fått prøvd seg på ulike typer løp.



Note: I 2022 gikk vi fra og arrangere 6 ungdomsserie løp til 7, det vil forklare noe av økt antall deltagere mot årene 2019-2021.

I ungdomsserien gis det i hvert løp poeng for totaltid, tidsbruk på et forhåndsgitt klatrestrekk og for tid brukt i innspurten. De 4 beste løpene per deltaker teller totalt. Også i år har det fra D/H 11-12 og oppover vært hard konkurranse om de gjeve trøyene som viser at man leder totalt (gul trøye), klatrekonkurransen (prikkete trøye) eller spurtkonkurransen (grønn trøye) i sin klasse. Lederne i de ulike konkurransene har da løpt neste løp i de respektive trøyene. I de yngre klassene løpes det ikke om trøyer, men samles i stedet medaljer for hvert løp i serien man har deltatt. Gjennom ungdomsserien 2023 har disse kunnet sanke inn 7 medaljer med ulike farger og karttegn for hvert løp. Alle deltakere samler også poeng til sin klubb i klubbkonkurransen, både i aldersklassene og totalt.



Ungdomsserien 2023 ble avsluttet med en flott finale på SOL-hytta i Sarpsborg. Her ble det tøff konkurranse og meget jevne resultater, både i klassene og i klubbkonkurransene. Sarpsborg OL arrangerte også etterfinalen med overnatting, hvor deltakerne ble busset til KM Lang søndag.

Klubbene i Østfold Orienteringskrets legger ned mye i innsats i mobilisering av unge løpere, i kampen om å bli beste klubb. Etter en lang sesong, hvor det totalt er delt ut 3791 poeng, var det en svært lykkelig gjeng fra Fredrikstad SK som kunne juble for seier i totalcupen, og kan titulere seg "Ungdomsmestere 2023". Fredrikstad SK landet tilslutt på 1254 poeng. Halden SK ble nr. 2 med 1060 poeng, og tredjeplassen gikk til OK Moss med 652 poeng.

Individuelle resultater sammenlagt:

D11-12 1. Hanna Haldin, HSK 2. Elise Holm Nedrebø, OK Moss 3. Eva Riddervold Kahrs, FSK	H11-12 1. Håkon Bryggen, HSK 2. Ole Christian Løchen, HSK 3. Aksel Solberg, FSK
D13-14 1. Tuva Fosser Lundrud, OK Moss 2. Ingrid Sofie Hox Brynildsen, FSK 3. Ellen Maria Ringstad, FSK	H13-14 1. Ville Emil Wingstedt, HSK 2. Selmer Ringstad Holt, FSK 3. Isak Solberg, FSK
D15-16 1. Jenny Danevad, FSK 2. Sofie Holm Nedrebø, OK Moss 3. Emma Aune Jakobsen, OK Moss	H15-16 1. Syver Strand Gulbrandsen, FSK 2. Fredrik Signebøen, HSK 3. Anders Hovgaard Eivang, OK Moss
D17-20 1. Ingrid Pedersen Holmskau, FSK 2. Jenny Siggerud, SOL 3. Marte Hox Brynildsen, FSK	H17-20 1. Henrik Julian Fontes Aarbu, HSK 2. Martin Bryggen, HSK 3. Johan Haugstvedt, IØOK

Individuell spurt- og klatrekonkurranse:

Klasse	Spurttrøye vinner	Klatretrøye vinner
D 11-12	Hanna Haldin, HSK	Johanne Klavestad Aaby, FSK
H 11-12	Trym Strømberg, FSK	Aksel Solberg, FSK
D 13-14	Ingrid Sofie Hox Brynildsen, FSK	Tuva Fosser Lundrud, OK Moss



H 13-14	Selmer Ringstad Holt, FSK	Selmer Ringstad Holt, FSK
D 15-16	Malin Husebye Aamodt, FSK	Jenny Danevad, FSK
H 15-16	Syver Strand Gulbrandsen, FSK	Anders Hovgaard Eisvang, OK Moss
D 17-20	Ingrid Pedersen Holmskau, FSK	Ingrid Pedersen Holmskau, FSK
H 17-20	Johan Haugstvedt, IØOK	Audun Nordby, FSK

O-TROLL-leir

58 barn i alderen 9-12 år, deltok 9.-10. september på det som var årets O-Troll leir i regi av Varteig OL. Med i arrangørstaben var også to juniortrenere fra kretsen, i Henrik Julian Fontes Aarbu (Halden SK) og Martin Bryggen (Halden SK). Arrangørene hadde sydd sammen et variert og spennende opplegg for de fremmøtte deltakerne, og hadde sørget for praktisk innlosjering på Varteig skole.

De fremmøtte deltakerne ble tatt varmt imot da de ankom Varteig skole i 12-tiden lørdag 9. september. De første fikk satt opp sine madrasser i gymsalen, før de aller fleste sprang ut i skolegården for å teste de ulike lekeapparatene i påvente av første aktivitet.

Da alle deltakerne var på plass, var det klart for en poengorienteringsløype, etter inspirasjon fra "Råtass-konkurransen" fra O-festivalen. Barna ble delt opp i grupper på tvers av alder og klubber, og skulle ut på en poengorienteringsløype, hvor deltakerene hadde 60 minutter på å ta flest mulig poster, og de ulike postene ga ulikt antall poeng, og hvor det fantes flere innlagte utfordringer på flere av postene.

Av utfordringer var det blant annet plassert en post midt uti et vann, så deltakerne måtte svømme litt for å få stemplet. En pre-o post, hvor deltakerne måtte lese postbeskrivelsen nøye for å være sikker på å ta riktig post i valget mellom flere poster inntil hverandre. En Quizz-post, hvor et av spørsmålene var en rebus, og en "Trepst", hvor deltakerene måtte bruke klatreferdighetene for å få stemplet.

Etter fullført poengløype, var siste utfordring i lagkonkurransen en sprintløype i skolegården, hvor to og to deltakere løp mot hverandre motsatt vei. Dette bød på høy fart og stor innsats av alle deltakere.



Etter fullført sprint, fikk deltakerne tatt en etterlengtet dusj, og så var det klart for pizza i gymsalen. Utover kvelden var det videre en liten premieutdeling for lagkonkurransen, og det ble servert godteri og frukt.

Kvelden ble videre brukt til spill og lek, og mange fikk nye bekjenskaper på tvers av klubbtilhørighet. Etter en aktiv dag, falt tilslutt alle deltakere og lagledere til ro i gymsalen, som var både spisesal og sovesal.

Søndag våknet deltakeren opp til frokost, før det bar ut på en liten Tur-o, og stjerneorientering. Kjell Einar Andersen fra Varteig OL, fikk presentert Tur-o appen, og alle deltakere fikk Tur-o pakken til Varteig og Sarpsborg. Så nå kan alle deltakere lære opp sine foreldre og venner i hvordan gå tur-o.

Stjerneorienteringen ble gjennomført i lag på 2-3 personer, og etter å ha fullført 1-3 sløyfer, ventet det marshmallows ved gapahukene. Etter endt aktivitet, bar det ned til skolen for pakking og hjemreise.

Arrangørene kunne under årets leir glede seg over mye latter og smil blant deltakerne. Vi håper alle var godt fornøyd, og tar med seg gode minner og motivasjon til videre orienteringsglede etter helgen.

Av de 58 deltakerne var det gledelig å se at 6 av våre aktive klubber var representert. Det er godt å se at det gror godt i flere klubber, og så håper vi at aktiviteteter som O-Troll leir er noe som skaper motivasjon, og at deltakerene deler sine opplevelser tilbake i sine klubbmiljø, slik at andre allerede nå kan glede seg til neste års leir, som arrangeres av Indre Østfold OK.

En stor takk rettes til våre juniortrenere Henrik og Martin, som virkelig hadde funnet på et morsomt opplegg for deltakerne. De var også populære ledere blant barna, og gode forbilder. En stor takk også til Varteig OL, og alle deres frivillige som har bidratt til å gjennomføre årets leir.



Jentesamling SOL-Hytta

Søndag 15. januar, møtte 16 spreke jenter i alderen 14-17 år opp ved SOL-Hytta i Sarpsborg. De var alle klar for en innholdsrik dag med trening, sosialt og læring.

Jentene våknet i sine respektive hjem til ufyselig vintervær. Gradestokken viste rundt 0 grader, og det skiftet mellom regn, snø og sludd. Dette skremte likevel ikke 16 tøffe jenter fra å ta turen til SOL-hytta ved østsiden av Tunevannet, for en real langtur på stiene rundt vannet. Godt påkledd stilte de seg opp foran hytta, for instruksjon om dagens trening fra arrangør Håvard Wedege. To spreke frivillige, Karin Skedsmo Danevad (Fredrikstad SK) og Anja Wingstedt (Halden SK) hjalp til, og fulgte med jentene ut på langtur.

Arrangør Håvard hadde ansvar for å forberede boller og kakao til deltakeren mens de var ute på langtur. Han syntes så synd på deltakerne, at det ble spontant innkjøp av 5 store pizzaer fra en lokal pizzarestaurant for å varme deltakerne i det de kom tilbake.

Ute på langturen holdt flokken seg samlet. Målet med økten var i tillegg til å trene opp utholdenheten, å få en sosial tur. Det ryktes om kontinuerlig prat, gjennom hele turen, så deltakerene lot ikke litt dårlig være stoppe det gode humøret.

Vel inne fra langtur var det godt å varme seg i varme dusjer, og en ferdig oppvarmet badstue. Så bar det inn til lunsj. Det var fornøyde deltakere, som lot nisten ligge i sekken, og heller hev seg over pizzaen.

Etter at deltakerne hadde kost seg med pizza, boller, frukt og kakao, og sosial hygge, var det tid for dagens gjest, Fanny Horn Birkeland. Verdensmesteren i skiskyting fra stafetten i Holmenkollen 2016, var invitert for å snakke om treningsutfordringer tilknyttet kropp i vekst, trening og utfordringer, med ekstra fokus på jenteutøveren.

Fanny delte åpent om oppturer og nedturer fra egen idrettskarriere. Fanny har selv opplevd utfordringer knyttet til trening i overgangen fra jenteutøver til kvinneutøver, og hvordan kroppen forandrer seg. Deltakerene hadde anledning til å spørre om alle mulige tema, enten direkte, eller anonymt via en digital spørretjeneste. Det ble stilt mange gode spørsmål om trening, mat, kropp, totalbelastning, o.l.

Etter et veldig lærerikt foredrag/spørretime med Fanny, satt forhåpentligvis deltakerne igjen med mange gode innspill til hvordan bli kjent med egen kropp, treningsrespons og hvordan være en god lagspiller ovenfor andre jenter og gutter i idretten.

Skaukarenes Krus

Skaukarenes klubb deler hvert år ut Skaukarenes krus til beste jente- og gutteløper i klassene D/H11-12 og D/H13-14 i Østfold Orienteringskrets. I 2023-sesongen har 5 av 10 løp gitt tellende poeng.

Vinnere i 2023 ble, D 11-12: Elise Holm Nedrebø (OK Moss), H 11-12: Håkon Bryggen (Halden SK), D 13-14: Tuva Fossler Lundsrud (OK Moss), H 13-14: Ville Emil Wingstedt (Halden SK)



Over: Vinnere av Skaukarenes krus 2023 (Fra venstre; Ville Emil Wingstedt, Tuva Fossler Lundsrud, Håkon Bryggen, Elise Holm Nedrebø)

Klasse	Nr.	Navn	Klubb	Poeng
D 11-12	1	Elise Holm Nedrebø	OK Moss	49
D 11-12	2	Eva Riddervold Kahrs	Fredrikstad SK	48
D 11-12	3	Hanna Haldin	Halden SK	47
H 11-12	1	Håkon Bryggen	Halden SK	50



H 11-12	2	Trym Strømberg	Fredrikstad SK	42
H 11-12	3	Ole Christian Løchen	Halden SK	42
D 13-14	1	Tuva Fosser Lundsrud	OK Moss	50
D 13-14	2	Pauline Gudim Valsgård	OK Moss	48
D 13-14	3	Ingrid Sofie Hox Brynildsen	Fredrikstad SK	45
H 13-14	1	Ville Emil Wingstedt	Halden SK	50
H 13-14	2	Selmer Ringstad Holt	Fredrikstad SK	48
H 13-14	3	Joel Bronebakk Johansson	Halden SK	41

Øvrige fellesaktiviteter i kretsen

World Orienteering Day

WOD 2023 la opp til en ny mulighet for å arrangere i perioden 17-23. mai 2023, her har noen av kretsens klubber fått til å gjennomføre lokale arrangementer i samarbeid med skolene. Det var 160 deltakere på OK Moss sitt WOD arrangement på Elveplassen i Moss, og 457 deltakere på Fredrikstad SK sitt arrangement i Brattliparken. Sarpsborg OL hadde et vellykket arrangement. Halden SK hadde også god deltakelse på sitt arrangement.

Østfold Vintercup

Det ble vinteren 2022/2023 gjennomført 6 delkonkurranser i Østfold Vintercup. Vintercupen er et samarbeid mellom østfoldklubbene Halden SK, Fredrikstad SK, OK Moss, Trøsken IL, Sarpsborg OL og Indre Østfold OK som arrangører.. Det var planlagt 6 delkonkurranser gjennom høst- / vintersesongen, og første løp i 2023 sesongen var 14. januar på Stikkaåsen, med arrangørene Trøsken IL og Sarpsborg OL.

Vintercupen har mål om å samle både bredde og eliteløpere til å konkurrere gjennom vinteren. Vi ønsker å tilby kvalitetskonkurranser, som også kan være attraktive for løpere utenfor kretsen. Målgruppen for konkurransene er fra 13 år og oppover, eller for løpere som ønsker å prøve seg på B-nivå. Vi håper at vi kan få med både bredde og elite, til å matche seg gjennom vinteren. Videre håper vi på mange morsomme dueller blant ungdomsløpere og veteraner. Vi har sammenlagtberging i klassene D/H -16, 17-20, og i senior. Oppsettet av løp har mål om å tilby en fin variasjon av dag- og nattløp, og mellom lang- og mellomdistanse. Vi har spredt konkurransene gjennom senhøst / vinteren, slik at vi skaper jevnlig konkurranser gjennom vintertreningen.

**Konkurranser vinteren 2023:**

3 - 14/01 (lør), Dag Lang – fellesstart, SOL/TIL

4 - 24/01 (tir), Natt Lang – fellesstart, FSK

5 - 4/02 (lør), Dag Mellom - IØOK/VOL

Finale - 17/03 (tir), Natt Mellom – Jaktstart, HSK



Teknisk råds virksomhet

Terminliste-arbeid

Høstens lagledermøte gjennomgikk teknisk råds forslag til rammen for kretsens terminliste 2024, og sammen ble det gjort nødvendige justeringer slik at terminlisten ble bra for alle kretsens klubber. Rammene for terminlistearbeidet er basert på tidligere års erfaringer og har blitt ytterligere forbedret til glede for fremtidige sesonger.

Kart

Kartoversikten viser hvilke nye kart som er blitt utgitt i løpet av 2023. Det er kartlagt nye områder og utført revideringer. Kretsen har fått mange kartanmeldinger i 2023, se oversikt under. De fleste av disse kartene forventes klare til sesongen 2024. Synfaringskontroll kan organiseres dersom klubbene ber om det.

Oversikt over kartanmeldinger:

Sprintkart: 17

Skogskart: 4

Følgende kart har blitt godkjent i 2023:

- SOL, Grålum (sprint)
- SOL, Rudskogen
- OK Moss, Torebråte
- FSK, Høydal / Fredrikstadmarka
- OK Moss, Brønnerødtjern
- OK Moss, Dillingøy (sprint)
- OK Moss, Ørejordet (sprint)
- OK Moss, Skarmyra
- Hobøl IL, Skimtefjell
- Halden SK, Ertemarka

VDG-arbeidet

Samarbeidet mellom o-idretten og grunneiere/rettighetshavere fungerer stort sett meget bra. VDG-kontaktenes informasjonsarbeid lokalt ser ut til å fungere godt og kretsen har ikke måttet involveres i 2023. Det er viktig at det årlige VDG-møtet mellom o-klubbene og grunneiere/rettighetshaverne finner sted tidlig på året, slik at eventuelle uoverensstemmelser blir avklart på et tidlig tidspunkt.

Kontrollørarbeid og jury

Kontrollører ble satt opp av det forrige styret, og har stort sett fungert uten anmerkninger. Kontrollører til 2024-sesongen er også utarbeidet og nær fordelt.

Det ble en litt kjedelig jursak under et av vårløpene, og kretsen trekker lærdom av den til neste sesong med bl.a. erfaringsutveksling og ytterligere spissing av kontrollørarbeidet.



Østfold tidtakerforum

Første utgave av Østfold Tidtakerforum ble et hyggelig møte på K5 Grålum. Det var god oppslutning fra klubbene. Det er mye kompetanse ute i klubbene, som nå kan overføres mellom klubbene i dette forum. Målet til Østfold tidtakerforum er at det skal være lettere og lavere terskel å spørre hverandre om hjelp, og å dele erfaringer mellom klubber. Tanken er at det skal være jevnlig møter, hvor de varierer mellom å dele erfaringer, og å ha kompetanseheving gjennom opplæring/innføring i de ulike programmene som benyttes rundt omkring i klubbene.

Utvalgte resultater

Deltakelse i krets- og nasjonale løp i Østfold 2023

I 2023 fikk kretsen gjennomført 69 konkurranser. Til sammen resulterte det i at vi i 2023 hadde 11607 startende løpere, fordelt på 4246 under 16 år og 7361 fra 17 år og oppover. Kretsen viser sitt spenn i konkurranser med alt fra lokale treningsløp som "Råtassen" i Indre Østfold og Kråkecup i Moss, til World Cup og NM-Natt.

For oversikt over historisk deltagelse se: [Deltagere2022 \(2021 og 2020\)](#)

Kretsmesterskap

KM-Sprint 14. April, Sarpsborg OL

Klasse	Vinnere	Klubb	Klasse	Vinnere	Klubb
D 13-14	Tuva Fosser Lundsrud	OKM	H 13-14	Ville Emil Wingstedt	HSK
D 15-16	Minna Sofie Wingstedt	HSK	H 15-16	Syver Strand Gulbrandsen	FSK
D 17-20	Sigrid Schmitt Gran	HSK	H 17-20	Johan Haugstvedt	IØOK
D 21	Illiana Ilieva	HSK	H 21	Anders Felde Olaussen	HSK
D 40 -	Heidi Stokseth	HSK	H 40 -	Bjørn Erik Glomsrud	IØOK
D 50 -	Britt Stine Strand	FSK	H 50 -	Dyre Martin Gulbrandsen	FSK
D 60 -	Gunn Astrid Jakobsen	FSK	H 60 -	Tor Ragnar Andersen	HSK
D 70 -	Inger Lindløv	OKM	H 70 -	Knut Lindløv	OKM

KLUBB-KM Stafett, 10. juni 2023, Halden SK

1. Halden SK 7 (William Myklestad, Guilhem Elias og Iliana Ilieva)
2. Halden SK 3 (Anja, Emil og Ville Wingstedt)
3. Halden SK 6 (Hanna, Mats og Vendula Haldin)

I strålende sommervær inviterte Halden SK til årets Klubb KM-stafett ved Aspedammen litt sør for Halden. Med gode løyper for alle nivåer, sol og god stemning blant de fremmøtte, ble årets Klubb KM-stafett en stor suksess.

Klubb KM-stafett besto av de individuelle klassene N-Åpen og D/H 11-12, samt hovedklassen som er en klubb stafett med 3 løpere pr. lag. Det fine med Klubb KM-stafett er at det samler løpere i alle aldre og på alle nivåer. Lagene som teller i stafetten må oppfylle visse kriterier, som gjør at hele klubben må bidra. Hvert lag må ha minst 1 ungdom i alderen 11-16 år eller en D50- løper eller H60- løper, og i tillegg minst 1 jente/dame pr. lag. I stafetten så vi tidligere verdensmestere, erfarne veteraner, rekrutter, og foreldre løpe på de ulike lagene. I tillegg var det morsomt å se mange familielag på start.

Løypelegger var Sigurd Saxe Sandvik. Den eldre junioren, hadde lagt spennende løyper, som la godt til rette for alle nivåer. 1. etappe var en 2km C-løype, 2. etappe 5km A-nivå, og 3. etappe en 3km B-løype. Med litt ulike taktikker på de ulike lagene, ble det mange spennende skifter underveis.

Resultater:

Det var knyttet spenning til om OK Moss kunne forsvare fjorårs seieren, og ta med vandrepokalen hjem til Moss igjen. Halden SK hadde mobilisert kraftig som arrangørklubb, og endte tilslutt opp med en klar seier i klubbkonkurransen.

Vinnerlaget i stafetten ble Halden SK 7, med William Myklestad, Guilhem Elias og Iliana Ilieva. Andreplassen gikk til familien Wingstedt på Halden SK 3, med Anja, Emil og Ville Wingstedt. Det ble også rent familielag på tredje plass med fam. Haldin, bestående av Hanna, Mats og Vendula Haldin. OK Moss var beste ikke HSK lag på 6. plass med fam. Bjørnerød.



Rekruttløperne og de yngre løperne til Halden SK jubler med vandrepokalen



KM-MELLOM, 26. august 2023, Trøsken IL

Klasse	Vinnere	Klubb	Klasse	Vinnere	Klubb
D 13-14	Tuva Fosser Lundrud	OKM	H 13-14	Ville Emil Wingstedt	HSK
D 15-16	Jenny Danevad	FSK	H 15-16	Syver Strand Gulbrandsen	FSK
D 17-	Kine Dæhli	HSK	H 17-	Magne Dæhli	HSK
D 40 -	Marianne Riddervold Kahrs	FSK	H 40 -	Fredrik Eliasson	HSK
D 50 -	Birgitte Husebye	FSK	H 50-	Henrik Ottesen	FSK
D 60 -	Anne Marie Solheim Haugerud	IØOK	H 60 -	Øystein Ruud	FSK
D 70 -	Unni Strand Karlsen	FSK	H 70 -	Tom A. Karlsen	FSK
			H 80 -	Harald Lundehaug	OKM

KM-STAFETT, 27. august 2023, Tyrving IL

Klasse	Klubb	Lag
D 13-16	Fredrikstad SK	Jenny Danevad, Ingrid Sofie Hox Brynildsen, Hedvig Scheele Søyland
D 17-	Halden SK	Vendula Haldin, Karianne Hauge Bjugan, Anja Wingstedt
D 150-	OK Moss	Elisabeth Romcke, Tonje Holm, Bente Fosser Lundrud
H 13-16	Halden SK	Fredrik Signebøen, Johan Fredrik Svendsby Braarud, Håkon Holm-Breda, Ville Emil Wingstedt
H 17-	Halden SK	Emil Wingstedt, Sigurd Saxe Sandvik, Tore Sandvik
H 150-	OK Moss	Erik Rytter Jakobsen, Egon Lundrud, Christopher Schive



KM-LANG, 24. september 2023, Fredrikstad SK

Klasse	Vinnere	Klubb	Klasse	Vinnere	Klubb
D 13-14	Ingrid Sofie Hox Brynildsen	FSK	H 13-14	Ville Emil Wingstedt	HSK
D 15-16	Jenny Danevad	FSK	H 15-16	Syver Strand Gulbrandsen	FSK
D 17-20	Erika Lind- Larsen	OKM	H 17-20	Sondre Ladim	OKM
D 21-	Jo Shepherd	HSK	H 21-	Magne Dæhli	HSK
D 40-	Vendula Haldin	HSK	H 40-	Fredrik Eliasson	HSK
D 50-	Hanne Lerche Raadal	HSK	H 50-	Kjetil Bjørlo	HSK
D 60-	Anne Marie Solheim Haugerud	IØOK	H 60-	Arild Kirkerød	SOL
D 70	Unni Strand Karlsen	FSK	H 70-	Tom A. Karlsen	FSK
			H 80-	Harald Lundehaug	OKM

KM-NATT. 13. oktober 2023, OK Moss

Klasse	Vinnere	Klubb	Klasse	Vinnere	Klubb
D 13-14	Tuva Fosser Lundsrud	OKM	H 13-14	Ville Emil Wingstedt	HSK
D 15-16	Emma Aune Jakobsen	OKM	H 15-16	Selmer Løken	OKM
D 17-20	Erika Lind-Larsen	OKM	H 17-12	Sondre Ladim	OKM
D 21-	-	HSK	H 21 -	Herman Ryen Martinsen	FSK
D 40-	Guro Bryggen	HSK	H 40-	Fredrik Eliasson	HSK
D 50-	Birgitte Husebye	FSK	H 50-	Espen Danevad	FSK
D 60-	Bente Line	IØOK	H 60-	Sture Ottesen	IØOK
			H 70-	Bent Galborgsen	IØOK



Nasjonale mesterskap

Her følger resultater topp 20 i nasjonale mesterskap

NM-Natt, 28. april 2023, Halden SK

Klasse	Plass	Navn	Klubb
D 17-18	Bronse	Sigrid Schmitt Gran	Halden SK
D 17-18	7. plass	Ingrid Pedersen Holmskau	Fredrikstad SK
D 17-18	9. plass	Erika Lind-Larsen	OK Moss
H 17-18	16. plass	Sverre Sandvik	Halden SK
H 19-20	9. plass	Alfred Bjørnerød	OK Moss
D 21	15. plass	Mia Mathisen Bekhus	Fredrikstad SK
D 21	17. plass	Aurora Fossøy	Halden SK
H 21	Gull	Niels Christian Hellerud	Halden SK

NM SPRINT jr. 5. mai 2023, Sandefjord

Klasse	Plass	Navn	Klubb
D 17-18E	7. plass	Sigrid Schmitt Gran	Halden SK
D 17-18E	12. plass	Erika Lind-Larsen	OK Moss
D 17-18E	15. plass	Ingrid Pedersen Holmskau	Fredrikstad SK
H 17-18E	20. plass	Johan Haugstvedt	Indre Østfold OK
H 19-20E	18. plass	Alfred Bjørnerød	OK Moss

**NM KNOCK-OUT SPRINT 6. mai 2023, Sandefjord**

Klasse	Plass	Navn	Klubb
D 17-18E	10. plass	Sigrid Schmitt Gran	Halden SK
D 17-18E	14. plass	Erika Lind-Larsen	OK Moss
H 19-20E	11. plass	Sebastian Blomfeldt Unnerud	OK Moss

NM-SPRINT STAFETT 7. mai 2023, SANDEFJORD

Klasse	Plass	Navn	Klubb
DH 17	13. plass	Thomas Natvig Årstad, Svetlana Mironova, Anders Felde Olaussen, Sigrid Schmitt Gran	Halden SK

NM-SPRINT Sr. 21. juni 2023, Trondheim

Ingen deltakere

NM-UKA 2023 31. august - 3. september, Kristiansand**NM-Lang: Kongepokal til Marie Olaussen (D21 - Fredrikstad SK) og Magne Dæhli (H21 - Halden SK)**

Klasse	Plass	Navn	Klubb
D-21	Gull	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
D-21	16	Svetlana Mironova	Halden SK
D-21	Gull	Magne Dæhli	Halden SK
H-21	8	Thomas Natvig Årstad	Halden SK
H-21	16	Håvard Wedege	Halden SK
H-21	17	Guilhem Elias	Halden SK
D 19-20	17	Frida Hovgaard Eisvang	OK Moss
H 19-20	Sølv	Alfred Bjørnerød	OK Moss
H 19-20	17	Sondre Ladim	OK Moss
D 17-18	6	Sigrid Schmitt Gran	Halden SK



D 17-18	9	Erika Lind-Larsen	OK Moss
D 17-18	17	Ingrid Pedersen Holmskau	Fredrikstad SK
H 17-18	7	Emil Husebye Aamodt	Fredrikstad SK

NM-Mellom

Klasse	Plass	Navn	Klubb
D-21	5	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
D-21	14	Svetlana Mironova	Halden SK
H-21	14	Olav Lundanes	Halden SK
D 19-20	16	Frida Hovgaard Eisvang	OK Moss
H 19-20	Gull	Alfred Bjørnerød	OK Moss
H 19-20	12	Sondre Ladim	OK Moss
D 17-18	Bronse	Sigrid Schmitt Gran	Halden SK
D 17-18	9	Ingrid Pedersen Holmskau	Fredrikstad SK
D 17-18	13	Erika Lind-Larsen	OK Moss
H 17-18	9	Emil Husebye Aamodt	Fredrikstad SK

NM-Stafett

Klasse	Plass	Navn	Klubb
H 17	Gull	Guilhem Elias, Olav Lundanes, Magne Dæhli	Halden SK
H 17	16	Niels Christian Hellerud, Anders Felde Olaussen, Håvard Wedege	Halden SK
H 17	19	Alfred Bjørnerød, Sondre Ladim, Christopher Ladim	OK Moss
D 17	8	Sigrid Schmitt Gran, Kine Dæhli, Svetlana Mironova	Halden SK



Jr.NM-STAFETT 2023 17. september, Tromsø

Klasse	Plass	Navn	Klubb
H 17-20	4	Sebastian Blomfeldt Unnerud, Sondre Ladim, Alfred Bjørnerød	OK Moss
H 17-20	17	Martin Bryggen, Sverre Sandvik, Sigurd Saxe Sandvik	Halden SK
H 17-20	20	Syver Strand Gulbrandsen, Audun Nordby, Emil Husebye Aamodt	Fredrikstad SK
D 17-20	15	Emma Aune Jakobsen, Frida Hovgaard Eisvang, Erika Lind-Larsen	OK Moss
D 17-20	16	Jenny Danevad, Marte Hox Brynildsen, Ingrid Pedersen Holmskau	Fredrikstad SK

VETERAN NM SPRINT 2023 1. september, Modum

Klasse	Plass	Navn	Klubb
D 60	Gull	Anne Marie Solheim Haugerud	Indre Østfold OK
D 60	Sølv	Elisabeth Romcke	OK Moss
D 70	Gull	Unni Strand Karlsen	Fredrikstad SK
H 45	Gull	Andreas Johansson	Halden SK
H 65	5. plass	Tor Ragnar Andersen	Halden SK
H 70	Gull	Tom A. Karlsen	Fredrikstad SK
H 75	4. plass	Tom Wahlgren	Sarpsborg OL

VETERAN NM LANG 2023 2. september, Modum

Klasse	Plass	Navn	Klubb
D 45	Sølv	Heidi Stokseth	Halden SK
D 60	Gull	Anne Elisabeth Vaagan Ramtvedt	Sarpsborg OL
D 75	Bronse	Unni Strand Karlsen	Fredrikstad SK
H 45	Gull	Emil Wingstedt	Halden SK
H 45	Sølv	Andreas Johansson	Halden SK
H 45	6. plass	Jørgen Misje Wold	Fredrikstad SK
H 50	6. plass	Øyvind Stokseth	Halden SK



H 65	5. plass	Øystein Ruud	Fredrikstad SK
H 70	Sølv	Tom A. Karlsen	Fredrikstad SK
H 75	Sølv	Willy Grønstad	Gimle IF
H 80	Gull	Harald Lundhaug	OK Moss
H 85	7. plass	Stein Koren	OK Moss

VETERAN NM MELLOM 2023 3. september, Modum

Klasse	Plass	Navn	Klubb
D 45	Gull	Heidi Stokseth	Halden SK
D 60	Sølv	Anne Elisabeth Vaagan Ramtvedt	Sarpsborg OL
D 60	4 plass	Elisabeth Romcke	OK Moss
D 65	6.plass	Gunn Astrid Jakobsen	Fredrikstad SK
D 70	Gull	Unni Strand Karlsen	Fredrikstad SK
D 75	4.plass	Inger Lindløv	OK Moss
H 45	5. plass	Jørgen Misje Wold	Fredrikstad SK
H 50	5. plass	Øyvind Stokseth	Halden SK
H 65	Sølv	Arild Kirkerød	Sarpsborg OL
H 70	Bronse	Tom A. Karlsen	Fredrikstad SK
H 75	Gull	Willy Grønstad	Gimle IF
H 80	Gull	Harald Lundehaug	OK Moss

Internasjonale mesterskap

Det var gledelig at Østfold på ny kunne invitere verdenseliten til Østfold, for Verdenscup fra KNA Varna, i Våler, med OK Moss og Indre Østfold OK som arrangører. Ekstra gledelig var at 4 norske løpere fra Østfold representerte Norge under helgen: Marie Olaussen (FSK), Gaute Steiwer (FSK), Håvard Wedege (HSK) og Magne Dæhli (HSK). I tillegg deltok Halden bosatte Guilhem Elias (Halden SK) for frankrike.

Løpere fra og bosatt i Østfold deltok i 2023 i flere internasjonale mesterskap og konkurranser for senior og junior. Resultater fra et utvalg mesterskap er presentert nedenfor.

Resultater å legge ekstra godt merke til er Marie Olaussen (Fredrikstad SK) sin bronse fra



VM-stafett, Gaute Steiwer (Fredrikstad SK) sin 11. plass fra VM-mellomdistanse, og Alfred Bjørnerød (OK Moss) sin 8. plass på mellomdistansen under Junior VM.

ORIENTEERING WORLD CUP ROUND 1 2023, 27-30. april, KNA Varna i Våler, Østfold

Distanse	Klasse	Plass	Navn	Klubb
Lang	Kvinner	3	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
Lang	Menn	45	Håvard Wedege	Halden SK
Mellom	Menn	43	Håvard Wedege	Halden SK
Stafett	Menn	7	Håvard Wedege	Halden SK
Mellom	Menn	14	Gaute Steiwer	Fredrikstad SK
Stafett	Menn	3	Gaute Steiwer	Fredrikstad SK
Mellom	Menn	26	Magne Dæhli	Halden SK
Stafett	Menn	8	Magne Dæhli	Halden SK
Lang	Menn	58	Guilhem Elias	Halden SK
Mellom	Menn	46	Guilhem Elias	Halden SK

JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS 2023, 03-07. juli, Romania

Klasse	Plass	Navn	Klubb
Sprint	20. plass	Alfred Bjørnerød	OK Moss
Mellom	8. plass	Alfred Bjørnerød	OK Moss
Lang	30. plass	Alfred Bjørnerød	OK Moss

WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIP 2023, 11-16. juli 2023, Sveits

Distanse	Klasse	Plass	Navn	Klubb
Lang	Kvinner	8. plass	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
Stafett	Kvinner	Bronse	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
Mellom	Menn	11. plass	Gaute Steiwer	Fredrikstad SK
Lang	Menn	29. plass	Guilhem Elias	Halden SK
Stafett	Menn	5. plass	Guilhem Elias	Halden SK



ORIENTEERING WORLD CUP ROUND 2, 02-06. august 2023, Tsjekkia

Distanse	Klasse	Plass	Navn	Klubb
Sprint	Kvinner	21. plass	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
Sprint-Stafett	Kvinner	5. plass	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
Mellom	Kvinner	5. plass	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
Lang	Kvinner	6. plass	Marie Olaussen	Fredrikstad SK
Lang	Menn	31. plass	Magne Dæhli	Halden SK

EUROPEAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS, 03-08. oktober 2023, Italia

Distanse	Klasse	Plass	Navn	Klubb
Sprint	Kvinner	20	Marie Olaussen	Fredrikstad SK

VERDENSUPEN SAMMENLAGT 2023

Vi gratulerer Marie Olaussen (Fredrikstad SK) med en strålende 6. plass i Verdenscupen sammenlagt.

WORLD MASTERS ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS, 12-18. august 2023, Slovakia

Distanse	Klasse	Plass	Navn	Klubb
Sprint	M45	12. plass	Bjørn Erik Glomsrud	Indre Østfold OK
Mellom	M45	5. plass	Bjørn Erik Glomsrud	Indre Østfold OK
Sprint	W70	Gull	Unni Strand Karlsen	Fredrikstad SK
Mellom	W70	Gull	Unni Strand Karlsen	Fredrikstad SK
Lang	W70	Gull	Unni Strand Karlsen	Fredrikstad SK
Sprint	M70	5. plass	Tom Arlid Karlsen	Fredrikstad SK
Mellom	M70	Gull	Tom Arlid Karlsen	Fredrikstad SK
Lang	M70	Sølv	Tom Arild Karlsen	Fredrikstad SK



Skiorientering

Selv om Østfold ikke normalt er den mest snørike landsdelen, har vi løpere som har deltatt på skiorientering i 2023, med gode resultater. Resultater fra ski-o konkurranser i desember 2023 tas med i årsberetningen for 2024, for å følge den naturlige sesonginndelingen.

Nedenfor følger et utvalg resultater:

Hovedløpet Skiorientering, 14-15. januar 2023, Konnerud

Distanse	Klasse	Plass	Navn	Klubb
Hovedløp	H14	Bronse	Ville Emil Wingstedt	Halden SK
Hovedløp	D14	6. plass	Ingrid Sofie Hox Brynildsen	Fredrikstad SK
Hovedløp	H15	7. plass	Fredrik Signebøen	Halden SK

Årets trener:

På tampen av sesongen kunne Anders Nordberg, representant for NOF, overraske de fremtøtte på Østfold Vintercup løp 2, med å dele ut prisen for "Årets trener 2023" til Raul Ferra, som hovedtrener hos Halden Skiklubb. Prisen er en anerkjennelse av det gode treningsmiljøet som Raul har skapt i Halden Skiklubb, med topp kvalitets ø-økter og gode forberedelser inn mot klubbens hovedmål, kronet med en 3. plass under 25Manna 2023. Dette er andre året på rad hvor prisen tilfaller en trener tilknyttet en østfoldklubb, noe som vitner om at det er høy kompetanse i klubbene i kretsen.

Styrets kommentar om året som har gått

Året 2023 startet med to flotte arrangementer, Nattsvermeren, og Blåveissprinten som fast åpning på ø-sesongen. Videre fulgte Solrenningen og World Cup i Våler, med hele verdenseliten, og det norske ø-publikum på plass. Selv om vinteren var lang, var østfoldklubbene flinke til å skape engasjerende aktivitet også i vintermånedene gjennom klubbsamarbeidet Østfold VinterCup og Indoor Challenge fra OK Moss.

Det var en vekst i aktivitetstallene fra 2021 til 2022, og løpsstatistikker fra 2023 viser bare til ytterligere vekst i orienteringsmiljøet.

Styret opplever at klubbene har økt fokus på samhandling og at det er økt bruk av sosiale medier og andre informasjonskanaler på for eksempel åpne treninger og klubbaktiviteter.



Dette er med på å gi økt kvalitet på tilbudet i orienteringssporten her i Østfold, gjennom at man får økt kvaliteten på løype- og treningstilbudet, og bygger relasjoner på tvers av klubbmiljøer. Styret opplever også i 2023 at det er styrket fokus på kompetanseutveksling mellom trenere, men også på den tekniske kompetansen, og opplever det svært positivt at det nå etableres egne forum/grupper der det settes fokus på å øke den tekniske kompetansen i klubbene.

En særlig takk må også rettes til ungdomsutvalget, og deres engasjement rundt det å skape gode forutsetninger for at kretsens klubber skal lykkes med rekruttering og annet samarbeid for barn, ungdom og juniorer i kretsen. Østfold Orienteringskrets er i en heldig situasjon med mye kompetanse innen idretten, og deres bidrag er nøkkelen til hvilke opplevelser våre utøvere opplever når de kommer inn på vår arena.

Styret ser med stor glede på de samarbeidsprosjekter som klubbene gjennomfører, og tror at dette vil gi både økt rekruttering og resultater på sikt. Utfordringen til o-idretten er å rekruttere nye familier og utøvere inn i o-løypa.

Styret retter også en takk til alle ildsjeler i våre klubber som engasjerer seg med tilrettelegging og organisering knyttet til tur-orienteringen og Stolpejakten. Det er liten tvil om at uten o-klubbene hadde det vært et fattigere tilbud på dette området. Stier, klopper, aktiviteter og turforslag blir administrert av mange o-klubber, noe som gir muligheter for alle til å komme seg ut å oppleve gode naturopplevelser. Så vi applauderer og henstiller til klubbene å fortsette det gode samarbeidet på tvers av klubb-grensene, og forsøke å «spille hverandre gode» i dette arbeidet.

Østfold o-krets har også denne sesongen hatt stor glede av å kunne ha en ansatt kretssekretær, noe som bidrar til å styrke båndene mellom klubbene, og mellom klubbene og kretsen. Håvard Wedege har gjort en meget flott innsats, både når han er hjemme her hos oss i Østfold, eller når han er ute på treningsopphold, og vi takker for hans sterke engasjement for kretsens o-løpere.

Styret vil rette en generell takk til alle de frivillige som stiller opp for at vi kan opprettholde et godt orienteringsmiljø i Østfold, og styret i kretsen vil bidra til å utvikle det gode miljøet videre.