



PROTOKOLL – KRETSTING for 2025 – ØSTFOLD O-KRETS

Dato: Mandag 2. februar 2026
Tid: kl. 18:00
Sted: K5 Simployer: Kalnesveien 5, 1712 Grålum

1. ÅPNING

Styreleder Øyvind Thømt ønsket velkommen til kretsting og presenterte dagsordenen.

Velkommen til de besøkende: kontrollkomiteen ved Karianne Bjugan og mottaker av fortjenestemedaljen, Chatrine Amundsen.

2. HILSEN/INFO FRA NOF v/Birgitte Husebye

Birgitte Husebye fra NOF-styret holdt en kort presentasjon fra Norges orienteringsforbund.

Det ble presentert en nedgang i medlemsmassen i orienteringsforbundet. En sammenligning med andre utholdenhetsidretter viser at nedgangen ikke er like stor som i disse idrettene, men allikevel betydelig, hvilket vi må jobbe for å motvirke. Krav, interesse og forventninger til o-idretten endres med tiden, hvilket igjen stiller krav til nytekning hos o-forbundet, kretser og klubber for å nå ut til folk og få til en vekst i idretten.

NOFs nye strategiplan skal bidra til dette. Prosessen i utarbeidingen av den har vært grundig. Nåværende versjon deles med klubber for innhøsting av innspill og kommentarer for høring 5. februar. En ferdig strategiplan vedtas på forbundstinget i mars, og deretter starter jobben med å implimentere denne i rekrutteringsarbeid og aktivitetsplanlegging.

Det nevnes en økt mengde postregistreringer TurO i 2025 kontra 2024. Tilhørende app brukes hyppig, og viktigheten av klubbenes tilbud for å opprettholde synligheten poengteres.

Bruken av forenklete kart anbefales for opplæring. OK Moss har tatt i bruk denne metoden, og har erfart at det blir mer lesbart og at det reduserer forvirring hos de yngste og mest uerfarne løperne. Selve jobben med forenklingen av kartet er også forholdsvis enkel.

NOFs artarkiv er oppe og går, og er tatt i bruk av kretsens klubber. Thomas Hjelbak har rollen som "superbruker" i Østfold og har testet ut kartarkivet gjennom 2025. Det meldes om at det fungerer, men at enkelte ting kan forbedres.

Birgitte nevner at Norges landslag har vært best i verden de siste årene og viktigheten av arrangementer av kvalitet og kvantitet for å sikre en fortsettelse av dette. Østfold bidro stort ved å ta på seg ansvaret for VM i 2019, men viktig å fortsette å levere gode arrangement. Vurdering av gjennomføring av løp er viktig, eksempelvis om man kan ta i bruk mer fristart som i Sverige? Kan gi økt fleksibilitet og er enklere med oppmøte for løpere.



Det ble informert om en kommende utlysning av søknad om aktivitetsmidler, der kretsen vil søke.

Utøverforsikringen som ble tatt i bruk i 2025 har blitt dyrere, og NOF kan ikke lenger ta i bruk tilbudet. Forsikring må derfor kjøpes selv. NOF bidrar med en andel til eliteløperne.

Info om uventet overskudd i forbundets økonomi, som nå investeres tilbake i idretten ved både å dekke tidligere underskudd og brukes tilbake i landslagene etter sparing i 2025. Det nevnes også Østfold o-krets, med Håvard Wedege som kontrollør for alle ungdomsserieløp, som inspirasjon til å starte med Nasjonal TD.

Presentasjon er i ettertid distribuert til klubbene.

3. GODKJENNING AV MØTEINNKALLINGEN

Kretsleder Øyvind Thømt redegjorde for hvordan innkallingen ble annonsert.

Møteinnkallingen godkjennes slik den var uten videre innvendinger.

4. GODKJENNING AV FULLMAKTER

Fullmakter til kretstinget:

Klubb	Ant	Navn 1	Navn 2	Navn 3
Hobøl				
Båstad IL	-			
Aremark IF	-			
Askim IF				
Flaggtreff, OL	1	Per Oskar Larsen		
Fredrikstad SK	3	Karin Skedsmo Danevad	Erling Søyland	Birgitte Husebye
Gimle IF				
Halden SK	3	Anja Wingstedt	Lars Erik Myhre	Frauke Schmitt Gran
Idd Sportsklubb				
Indre Østfold OK	1	Sindre Valsgård		
Marker OL				
Moss, OK	2	Øyvind Løken	Muriel Pauli	
OL Pan				
Sarpsborg OL	3	Espen Svae	Mette Traaen	Marthe Kristensen
Skaukameratene OL	1	Bjørn Erik Glomsrud		
Tistedalen FL				
Trøsken IL	1	Anette Svartedal		
Varteig OL	2	Roy Roger Espenes	Mariann Selid	
Stemmeberettigede	18			

For styret møte: Øyvind Thømt (Kretsleder), Thomas Hjelbak (Nestleder, Teknisk råd), Øyvind Løken (Teknisk råd), Tonje Holm (Trenings- og ungdomsråd), Sofie Holm Nedrebø (Ungdomsrepresentant)



Ansatt: Mina Akiko Johnsen

Gjester på kretstinget var: kontrollutvalget ved Karianne Bjugan, og Chatrine Amundsen som mottaker av Fortjenestemedalje.

5. PREMIER OG UTMERKELSER

Skaukarenes Krus 2025:

Skaukarenes klubb har tradisjon for å dele ut Skaukarenes Krus til beste ungdomsløpere i klassene D/H11-12 og D/H13-14 på kretstinget. I år ble det en endring i dette, ved at premieutdeling skjedde i etterkant av Blodslitet, som var finaleløpet i denne serien. Formålet med dette var å gjøre initiativtakerne Skaukarenes Klubb noe mer synlig i kretsen.

Vinnere 2025 var:

D11-12: Mira Fosser Lundrud, OK Moss

H11-12: Henrik Riddervold Kahrs, Fredrikstad SK

D13-14: Eva Riddervold Kahrs, Fredrikstad SK

H13-14: Håkon Bryggen, Halden SK

Fortjenestemedaljer:

Medaljen og blomster ble i år utdelt av kretsleder Øyvind Thømt.

I år ble Chatrine Amundsen tildelt fortjenestemedalje for sin innsats i vervet som kretsleder gjennom 2023 og 2024. Chatrine har bidratt med kontinuerlig og grundig arbeid, samt godt samarbeid med kretsstyret og kretsens klubber, og med det drevet aktiviteten videre på tvers av fylket.

6. VALG AV DIRIGENT, REFERENT, OG TO TIL Å UNDERSKRIVE PROTOKOLLEN

Kretsleder foreslo følgende personer som ble valgt

Dirigent: Øyvind Thømt, kretsleder

Referent: Mina Akiko Johnsen, Kretssekretær

Underskrive protokollen (dame): Anja Wingstedt (Halden SK)

Underskrive protokollen (mann): Espen Svae (Sarpsborg OL)

Protokollen signeres digitalt

7. ÅRSBERETNING FOR 2025

Årsberetningen for 2025 ble gjennomgått av kretssekretær Mina Johnsen, og enstemmig vedtatt med følgende justeringer, som i ettertid er endret i beretningen:

- Få med arrangementene Halden O-meeting (m/ KM-natt) og Solrenningen i introduksjonen.
- Øyvind Holt (HSK) leder Disciplinary panel i IOF.
- Få med FSKs løp i Østfold Indoor Challenge.
- Rette årstall under "styrets virksomhet"
- Rette resultatene for NM Knock-out sprint, der nåværende plasseringer er hentet dra prologen.
- Legge til manglende resultater for H21 fra NM Sprint.
- Sette inn manglende navn på FSKs damelag fra NM stafetten.



8. REGNSKAP FOR 2025

Regnskapet for 2025 ble gjennomgått av kretssekretær Mina Johnsen.

Avvik fra vedtatt budsjett ble gjennomgått og redegjort for, og med distribuert beretning fra kontrollutvalget med forslag om godkjenning av fremlagt regnskap, ble det enstemmig godkjent.



Kontrollutvalgets beretning for 2025

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i ØSTFOLD ORIENTERINGSKRETS (ØOK) sin beretning.

Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgavene styret er tillagt etter ØOK lov.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for tinget, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra ØOK styret. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2025 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2025.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter. Kostnader er stikkprøvemessig kontrollert for attestasjon og dokumentasjon, og vesentlige inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår, og det er avsatt for fakturakrav som ennå ikke er mottatt samt opptjent inntekter som enda ikke er fakturert/mottatt. Balansen viser ØOK verdier for øvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr. 31.12. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for bedømme ØOK stilling og resultat.

Regnskapet viser et overskudd på kr 12.552 og ved årsavslutning 2025 økte den frie egenkapitalen med tilsvarende beløp.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av ØOK:

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt, er det ikke grunnlag for ytterligere merknader.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kontrollutvalget har ingen merknader til det fremlagte regnskapet.

Vi har vurdert regnskapsrutiner og anbefaler at

- Budsjett tydeliggjøres også på prosjektnivå, som støtte for prioritering av aktiviteter.
- Varelageret bør vurderes verdsatt med nye verdier for 2026. Genserne er mulig ikke like verdifulle i 2026 som i 2024.
- Det anbefales å opprettholde en enkel attestasjonsrutine pr epost.

Avvik fra budsjett er gjennomgått og tilfredsstillende redegjort for.



Konklusjon

Det er kontrollutvalgets konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og ØOK årsregnskap for 2025 godkjennes av tinget.

Sted/dato:

Pål Hellerud

Karianne Hauge Bjugan



9. Innkomne forslag:

FORSLAG 1:

Forslag fra kretsstyret:

Funksjonen som kretssekretær videreføres i 35% stilling i perioden 1.08.2026-31.07.2027.

Forslaget ble enstemmig vedtatt

FORSLAG 2:

Forslag fra kretsstyret:

Dagens nivå for løpsavgift videreføres med kr 5 per deltaker fra og med 17 år.

Innslagspunktet for innkrevd løpsavgift holdes på 80 kroner.

Dette gjelder for løp med påmeldingsavgift fra og med 80 kroner. Unntatt er løp arrangert av klubber i egen regi, og utenfor sesong, det vil si perioden november til og med februar.

Forslaget ble enstemmig vedtatt

FORSLAG 3:

Forslag fra kretsstyret:

Lags- og aktivitetsavgiften deflatorjusteres med 2%.

Forslaget ble enstemmig vedtatt

FORSLAG 4:

Forslag fra kretsstyret:

Fortsette ordningen med kjøregodtgjørelse ved TD-arbeid. Forslag fra styret er at oppnevnt TD kan få dekt kjøregodtgjørelse (3,5kr/kr.km over 20km, og inntil 1500kr) + bompenger.

Det er satt av 5000 kroner i budsjettforslaget til kjøregodtgjørelse for TD-arbeid i 2026.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

FORSLAG 5:

Forslagsstiller: Halden SK

Innstilling:

Kretstinget vedtar å fjerne følgende setning fra bestemmelsene for KM-stafett i Østfold Orienteringskrets:



“I KM-stafett er det ikke tillatt for andre enn de klasseberettigede kretsenes medlemmer, og kun de startberettigede i NM i henhold til NOFs regelverk, å delta i mesterskapsklassene.”

Begrunnelse:

Formålet med endringen er å legge til rette for økt deltakelse i KM-stafett. De senere årene har det vært svært lav deltakelse, og gjeldende formulering oppleves som en begrensning for lagdannelse. Ved å fjerne denne setningen forventes det at flere lag kan stille, noe som vil styrke arrangementet og bidra til et mer levende og attraktivt kretsmesterskap.

Kommentarer:

- Forslaget omtaler to ulike krav i de to leddene i setningen. Første setningen handler om alder og at man må holde seg til sin berettigede klasse. Dette ønsker vi beholde. Andre ledd i setningen er den aktuelle, som ønskes fjernet fra reglementet. Utøvere tilknyttet en norsk klubb skal kunne delta uten at laget havner utenfor KM-konkurransen.
- Forslaget går altså ut på å fjerne setningens andre ledd. Alt mellom kommaene slettes.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

Formuleringen er i etterkant endret etter enighet på kretstinget til følgende:

I KM-stafett er det ikke tillatt for andre enn de klasseberettigede kretsenes medlemmer å delta i mesterskapsklassene.

10. BUDSJETT

Kretsleder Øyvind Thømt orienterte om budsjettet for 2026.

Det ble informert om de største kostnadene i årets budsjett. Dette innebar innkjøp av vester og av kretstrøyer (med nytt design), i tillegg til innkjøp av poengtrøyer til Ungdomsserien. Dette er en investering som vil dekke opp for utgifter for flere år i framtiden. Det ønskes også en økning i sum til premier til hovedsakelig Ungdomsserien. Dette håper vi igjen kan bidra til større deltakelse i serien, spesielt blant eldre ungdom og junior.

Det beregnes et underskudd på 124 100 kr, men dette vil vi kompensere for med søking på sparebankstiftelsen, som ikke er en del av inntaktene i budsjettet.

Budsjettet ble enstemmig vedtatt.

11. VALG

Kretsleder Øyvind Thømt informerte om valgkomiteens innstilling til verv i 2026. Følgende personer ble valgt:



Verv	2025	2026		
Kretsleder	Øyvind Thømt, Indre Østfold OK	Øyvind Thømt, Indre Østfold OK	Velges for 1 nytt år	
Teknisk råd 1	Thomas Hjelbak, Trøsken IL	Thomas Hjelbak, Trøsken IL	Velges for 1 nytt år	Blir sittende med forbehold om å bare velges for 1 år.
Teknisk råd 2	Øyvind Løken, OK Moss	Tor Ragnar Andersen, Halden SK	Ny, velges for 2 år	
Ungdoms og treningsråd	Tonje Holm, OK Moss	Tonje Holm, OK Moss	Velges for 2 nye år	
Ungdomsrepresentant	Sofie Holm Nedrebøe, OK Moss	Sofie Holm Nedrebøe, OK Moss	Velges for 2 nye år	

Kontrollutvalg:

Følgende innstilling ble foreslått:

Verv	2025	2026	
Leder	Pål Hellerud, Halden SK	Magne Dæhli, Fredrikstad Skiklubb	Ny, velges for 2 år
Medlem	Karianne Bjugan, Halden SK	Karianne Bjugan, Halden SK	Velges for 2 nye år
Vara	Hilde Bekkevard, Halden SK	Hilde Bekkevard, Halden SK	Velges for 2 nye år

Karianne Bjugan foreslo en endring i foreslått innstillingen, der hun selv kun velges for kun ett år til. Dette vil gi en mer gradvis og overlappende overgang, istedenfor at alle medlemmene velges på nytt samtidig. Endelig innstilling blir derfor som følger:

Verv	2025	2026	Periode
Leder	Pål Hellerud, Halden SK	Magne Dæhli, Fredrikstad SK	Ny, velges for 2 år
Medlem	Karianne Bjugan, Halden SK	Karianne Bjugan, Halden SK	Velges for 1 nytt år
Vara	Hilde Bekkevard, Halden SK	Hilde Bekkevard, Halden SK	Velges for 2 nye år

Valgkomiteen for 2026:

Leder: Geir Torgersen (Halden SK), gjenvalgt for 1 år

Medlem: Heidi Østlid Bagstevold (FSK), gjenvalgt for 1 år

Vara: Lars Øivind Amundsen (Trøsken IL), gjenvalgt for 1 år

13. ORIENTERINGSSAKER

Orienteringssak 1:

Teknisk råd, Øyvind Løken, viste oversikt over kontrollører for 2026-sesongen. Noen er fortsatt ikke bekreftet, men listen vil forhåpentligvis ferdigstilles innen kort tid.



Orienteringssak 2:

Kretssekretær Mina Johnsen orienterte kort om Ungdomsserien 2026.

Der følgende kommentarer ble diskutert og vil følges opp:

- Det ble påpekt en diskusjon fra lagledermøtet der Fredrikstad SK, som skal arrangere løp 3 og sommeravslutning, ønsker mellomdistanse istedenfor sprint. Dette var derimot ikke lagt inn i Eventor. Det ble enighet om at Trøsken og Fredrikstad bytter distanse, slik at Trøskens løp 2 blir sprint og løp 3 i Fredrikstad blir mellomdistanse.
- Tilbakemelding fra 17-20-åringene: ønske om lengre og vanskeligere løyper for å føle det er verdt det å stille til start. Arrangørguiden har retningslinjer for lengde og tidsbruk i hver klasse. Denne burde evalueres og vurderes oppdatert etter ønske.

Orienteringssak 3:

Kretssekretær Mina Johnsen orienterer om seriene som ligger i Eventor: Skaukarenes krus og rangeringsløp til Unionsmatchen 2026.

Skaukarenes Krus er satt opp med Ungdomsserien løp 6 som siste løp, men vi stilte spørsmålet om dette skulle byttes med Blodslitet da forlaget ble presentert. Blodslitet, som tradisjonelt er siste løp i serien, skal kombineres med NM Ultralang i 2026. Problemstillingen om ungdommene her vil bli usynlige, eller om det fortsatt er ønskelig å ha det som finalen, ble stilt.

Konklusjonene ble at Ungdomsserien løp 6 går for tidlig for å avslutte Skaukarenes Krus her. Vi tar derfor med et ekstra løp i serien i år, og legger til Blodslitet som et ellefte løp og finale.

Orienteringssak 4:

Kretssekretær Mina Johnsen minte om datoer for World Orienteering Week, som i 2026 faller uken 16.-24. mai 2026. Det ble samtidig oppfordret til å arrangere og registrere tall på deltakere ved eventuelle aktiviteter i forbindelse med dette.

Eventuelt:

Startkontingenter nær- og kretsløp - Halden SK:

Saken (originalt tatt opp av Sarpsborg OL på Lagledermøtet) ble ikke foreslått som en sak til dagordenen til kretstinget. Den var derimot oppe på fjorårets kretsting, der det ble vedtatt visse priser. Samtidig ble det enighet om at prisene justeres på kretstinget hvert andre år,



hvilket betyr at dette skal opp som sak på kretstinget neste år. Det minnes om og oppfordres til at klubbene holder seg til de fastsatte prisene.

Vi sender en påminnelse om dette, med de fastsatte prisene, på mail til klubbene.

Overgang til TFP-enheter og emiTag:

Erstatning av EKG-brikker til fordel for EmiTags blir en dyr prosess. Mina kontakter NOF, som sitter på et stort lager. Kan forhøre oss om muligheten for lån av disse til en akseptabel pris til vårløpene. Noen klubber sitter på mange brikker og kan låne ut, men behovet vil trolig bli for stort på de største løpene. Bjørn Erik Glomsrud forhører seg også med daglig leder i Emit om lån/leie av brikker til vårløpene, da de fleste klubber planlegger løp med nye enheter. .

Vi forhører oss om rabatterte priser hos Emit, med mål om at klubber sitter på ca. 50 stk hver som kan lånes når det trengs. Det vil bli et stort behov for utlånsbrikker i en overgangsperiode da vi ikke kan kreve at alle har egne blikker. En kjøpsfunksjon som tilleggsteneste i Eventor ved påmelding til de første store vårløpene, hvor løpere kan registrere direkte ønske om kjøp, vil kunne utstyre mange med ny brikke kjøpt.

Det poengteres også viktigheten av å melde ifra om behov for lån av brikker innen ordinær påmeldingsfrist for at arrangør skal rekke å skaffe tilstrekkelig antall.

14. AVSLUTNING

Takket Øyvind Løken for sitt arbeid som teknisk råd med overrekkelse av blomst.

Takket klubbene for godt samarbeid og gjennomføring av 2025-sesongen, og ønsket alle lykke til i 2026.

Tinget ble hevet 2/2-2026 Kl: 20:21

Dato: 2/22/2026

Dato: 2/22/2026

Signed by:

Espen Svae

0827098E27D6438...

Signed by:

Anja Wingstedt

2B33ACF2E3D34A4...

Espen Svae (Sarpsborg OL)

Anja Wingstedt (Halden SK)