



SØR-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS

ÅRSBERETNING 2023



1 ORGANISASJON

Styret:

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| • Leder | Harald Storrønning, Byåsen IL |
| • Nestleder | Jon Arve Engebakken, Nord-Østerdal OK |
| • Utvalgsleder Toppidrett | Camilla Öhman, Spkl. Freidig |
| • Utvalgsleder Teknisk | Mona Høiås Sæther, Spkl. Freidig |
| • Utvalgsleder Rekrutt | Morten Strand fra sept 2022 |

Utvalg Toppidrett:

- | | |
|----------|------------------------------|
| • Leder | Camilla Öhman, Spkl. Freidig |
| • Medlem | Anders Vestøl, NTNUI |
| • Medlem | Oskar Andrén, Byåsen IL |

Utvalg Teknisk:

- | | |
|----------|----------------------------------|
| • Leder | Mona Høiås Sæther, Spkl. Freidig |
| • Medlem | Terje Midtbø, Wing OK |
| • Medlem | John Svergja, Kvikne IL |

Utvalg Rekrutt:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • Leder (fra september 2023) | Morten Strand, Wing OK |
| • Leder (frem til september 2023) | Thomas Mjølhus, OL Trollelg |
| • Leder Hovedløpsprosjektet | Thomas Mjølhus, OL Trollelg |
| • Medlem | Eivind Lona, Wing OK |
| • Medlem | Mari Gullbrekken Schjølberg, Tynset IF |
| • Rankingfører u-løp | Vegard Grønli, Spkl. Freidig |

Styret for Nord-Østerdal O-region:

- | | |
|----------|--|
| • Leder | Petter Gullikstad, Røros IL |
| • Medlem | Mari Gullbrekken Schjølberg, Tynset IF |
| • Medlem | Per Engebakken, IL Nansen |
| • Medlem | Jan Jacob Verdenius, Vingelen IL |

Revisorer:

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| • Revisor | Frode Haugskott, OL Trollelg |
| • Revisor | Ingrid Gjersvold, Spkl. Freidig |

Valgkomite:

- Leder Tarjei Holo, NTNUI
- Medlem Hege Solhjem Melhuus, Melhus IL
- Medlem Øivind Aunøien, OK Fjell

Sekretær (ansatt): Tone Østgaard

Koordinator toppidrett (engasjert): Terje Maroni

2 STYRETS VIRKSOMHET

2.1 Styrets sammensetning

Styret har i 2023 bestått av fem medlemmer, 3 menn og 2 kvinner. Thomas Mjølhus fungerte som leder av Rekruttutvalget inntil Morten Strand overtok i september.

2.2 Møteaktivitet

I 2023 ble det avholdt 10 styremøter i STOK.

Toppidrettsutvalget har avholdt 3 møter i 2023 og har ellers hatt nødvendig kommunikasjon skriftlig. I starten av året inviterte utvalget klubbene til sesongplanlegging for toppidretten. Seks klubber var representert. Vi fikk f.eks. tilbakemelding om at tilbudet kretsen har er veldig bra, men at vi kan ta et større ansvar for å lage "møteplasser" for samarbeid mellom klubber og arrangere samlinger utenom regionen.

For **Rekruttutvalget** har det vært gjennomført et digitalt møte i februar med klubbene for å planlegge felles treninger og o-troll-leirer. Hovedløpsprosjektet har gjennomført 3 møter for å koordinere arbeidet mellom klubbene. Rekruttutvalget har manglet leder gjennom høsten 2022 og det har ikke vært avholdt møter i utvalget. Dette har likevel ikke gått utover løp og aktiviteter som ble avholdt som planlagt med godt samarbeid og initiativ fra ressurspersoner i klubbene.

Teknisk utvalg har hatt 3 møter, og arrangert terminlistemøte i oktober. Det har også vært et møte med Statsforvalteren for å avklare status for pågående arbeid med ny forvaltningsplan for Bymarka.

Leder av Rekruttutvalget deltok på NOFs kretsledermøte i oktober. Forbundstinget vedtok en ny strategi for perioden 2022-2026, og endres fra å være medlemsorientert til aktivitetsorientert med særlig fokus på "Barn og unge", "Mosjon" og "Arrangement". Øvrige satsingsområder er "Kart" og "Toppidrett". Kretsstyret har i 2023 videreført arbeidet med å gjøre strategien kjent for klubbene, og i 19.09 ble det arrangert digital klubbkveld med tema Mosjonsorientering i STOK og Kartarbeidet i STOK. Forbundet deltok på delen om mosjonsorientering med siste nytt innen Tur-o.

Saker på kretsledermøtet i oktober behandlet forøvrig; (1) erfaringen med like vinnertider for herrer og damer, (2) behov for ungdomsnettverk, (3) nasjonal kartløsning, (4) paraorientering, (5) rettferdig kvalifisering til NM mellomdistanse, (6) turO/Stolpejakten og (7) ny nettside. Protokoll kan leses digitalt på forbundets [nettside](#).

I 2024 arrangeres det forbundsting 16.-17. mars på Gardermoen hvor STOK som nest største krets har 5 representanter og kretsstyret oppfordrer til deltakelse. [Sakslisten](#) foreligger og representanter velges på kretstinget

For å forsterke orientering tilbudet ved **Heimdal videregående** tok toppidrettsutvalget initiativ til å søke om å bli nasjonalt tilbud. Samtidig ble det klart at den fylkeskommunale økonomien strammet seg til og det ble foreslått innsparinger på flere tjenesteområder i fylkeskommunen, og STOKs tilbud om spisset toppidrett orientering lå lenge på listen over innsparingstiltak. Idrettskretsen, kretsstyret, klubbene med elever på Heimdal mobiliserte en operasjon mot administrasjon og politikere, og i forbindelse med budsjettbehandlingen i desember ble det klart at toppidrettstilbudet ved Heimdal videregående skole fikk leve videre. Fylkeskommunen anbefalte også søknaden om landslinje til Kommunenes Sentralforbund, som også ble støttet av orienteringsforbundet og Olympiatoppen Midt-Norge. I starten av 2024 fikk vi av gladmeldingen om at orientering ved Heimdal videregående skole blir [et landsdekkende tilbud](#).

2.3 Tjenestekjøp

Tone Østgaard har vært ansatt som kretssekretær. Terje Maroni har vært engasjert som koordinator for toppidrett – samtidig som Frank Brissach har vært engasjert i Kraftsenter Trøndelag i regi av NOF/STOK. Hans Petter Mathisen og Jon Aukrust Osmoen har vært engasjert som aktivitetsledere for å bidra i rekrutteringsarbeid ute i klubbene.

2.4 Prestasjonspris 2023

STOKs prestasjonspris skal være en utmerkelse til kretsens løpere som har vist særdeles gode sportslige prestasjoner og oppnådd topp resultater nasjonalt eller internasjonalt innen o-sporten i løpet av en sesong, enten toppllassering (gull) i nasjonale mesterskap eller pallplassering (gull, sølv eller bronse) i internasjonale mesterskap eller større internasjonale konkurranser. Prisen består av et gavekort på 1000 kr hos Offtrack. Prisen 2023 deles ut for prestasjon i 2022, og for å kåres denne gangen måtte man ha prestert mer enn å vinne NM. Vi har blitt bortskjemt med gode prestasjoner!

Prestasjonsprisen ble som vanlig delt ut under kretstinget, og de prestasjoner som ble premiert var:

- Håvard Sandstad Eidsmo, Freidig, for sin 4. plass i VM individuell sprint, 5 sek fra bronse.
- Ane Dyrkorn, NTNUI, for sine bronser i VM-sprintstafett og EM-stafett.
- Mikkel Holt, Freidig, for gull i JVM-sprintstafett og bronse i JVM-stafett og sprint.
- NTNUI sitt førstelag, 3. plass i Jukolastafetten:
 - Ulrik Astrup Arnesen
 - Olai Stensland Lillevold
 - Isak Jonsson
 - Hans Petter Mathisen
 - Jørgen Baklid
 - Eirik Langedal Breivik
 - Elias Jonsson

2.5 Kursaktiviteter

Det ble gjennomført kurs i synfaring over tre kvelder i mai og juni. Kurset besto av både teori og praktisk øving i terrenget.

2.6 Økonomi

Årets resultat viser et underskudd på kr. 37 303,55 mot et budsjettert underskudd på kr. 80 000. STOK har en egenkapital på kr. 190 421,32. Tallene inkluderer ikke Nord-Østerdal O-region som fører eget regnskap (se nedenfor).

Inntektene ble noe mindre enn budsjettert pga noe mindre tilskudd enn det vi ble vant til under Corona-epidemien. Offentlig/fylkeskommunalt og idrettstilskudd samt kretskontingenten står likevel for bærebjelkene på inntektssiden selv om sistnevnte fortsatt viser redusert medlemsbase i klubbene (2084 aktive medlemmer i 2022/23, mot 2300 året før). Aktivitetsledere ble heller ikke i år benyttet i den grad vi hadde ønsket og er hovedgrunnen til at utgiftene ikke ble som budsjettert.

Sponsorsamarbeid med Offtrack er videreført og gir oss anledning til utdeling av prestasjonspriser og premiering på ungdomsløpene.

Nord-Østerdal O-region fikk også i 2023 økonomisk støtte med kr 20.000 fra hovedsamarbeidspartner NØK. Bidraget er viktig for å opprettholde aktiviteten med arrangering av NØK Sprint-cup og NØK-karusell. I tillegg har NOOREG gitt støtte til hovedløps- og NM-deltakere, samt dekket kostnadene for premier ved Sprint-cupen og O-Stafesten. O-troll-leir på Os i mai ble dessverre avlyst pga for liten påmelding slik at NOF tilskuddet da også uteble. Deler av inntektene fra treningskartprosjektene er også overført til «kart-klubbene». O-regionen fikk i 2023 et underskudd på kr. 4071,28 og har en egenkapital på kr 155 836 pr. 31.12.2023.

2.7 Representasjon

NOFs Kretsledermøte 27.10.2023	Morten Strand
--------------------------------	---------------

2.8 Utmerkelser

STOKs klubber har i 2023 stått som arrangør av flere nasjonale løp og mesterskap. I den anledning ble det fra forbundet uttrykt stor takk til arrangørene for godt gjennomførte arrangement.

Nasjonale arrangementer er viktig for redusert belastning for utøverne, mulighet for utøverne til å vise frem klubb og promotere "trønder terrenget" og ta ansvar i forhold til at kretsen er nest største orienteringskrets.

- NM Sprint D-/H21 (under NM veka sommer) : OL Trollelg
- Hovedløp/O-landsleir : Byåsen IL
- NM PreO/TempO : Nidarøst OK

- I NOF's kåring av Sats UNGt arrangement, fikk Freidigs juniorer en tredjeplass for gjennomføringen av klubbmesterskapet.

2.9 Strategi & Måloppnåelse

Forbundstinget 2022 vedtok strategi for perioden 2022-2026 med visjonen "Orienteringsglede for alle" og med et hovedmål om 10% økning i tingperioden innenfor innsatsområdene mosjon, barn og unge og arrangement. I 2023 har kretsstyret hatt fokus på mosjonsorientering og kartarbeidet.

Antall utøvere i Sør-Trøndelag har vokst sakte siden idrettsregistreringa ble lagt om i 2015, men har vist en nedadgående trend siden 2019. I 2022 var det registrert 2300 aktive o-løpere i Sør-Trøndelag. Idrettsregistreringen skjer i det påfølgende året innen 1. april og har derfor fjorårstall.

2017: 2174

2018: 2074

2019: 2637 (Fra dette året kom Nord-Østerdal O-region med)

2020: 2343

2021: 2300

2022: 2092

Deltakelse på løp i 2023 er av kretsstyrets uoffisielle oversikt på 8467 startende i 2023 (registrert i Eventor). Dette er opp fra 2022 med 7530 startende. Tilsvarende ser vi en økning i antall lokale treningsløp og startende. En økning i antall tur-o og stolpejakt poster har derimot ikke gitt samme uttelling (se punkt 3.3).

Kretsens rekrutteringsstrategi retter seg primært mot yngre løpere. Viktige rekrutteringstiltak i kretsens regi i 2023 har vært:

- Ungdomsløpene
- Hovedløpsprosjektet som i 2023 hadde 39 løpere på Hovedløpet
- Østersundtur ble i år gjennomført iht tidligere år og med stor deltakelse på hele 59 ungdommer med ledere.
- Nybegynnerkveld avholdt på Røros 1.juni i regi av NOOREG og STOK aktivitetsleder.

Tilbud om assistanse fra aktivitetsledere er videreført og beholdes i 2024. Tilbudet om gratis bruk av aktivitetsledere i «nye» områder ble benyttet av enkelte klubber, med god tilbakemelding – men utfordringen blir at dette blir enkelthendelser uten at klubbene har ressurser til å følge opp. Kretsen ønsker å bidra til å styrke lokal kapasitet på aktivitetssområdet og åpner for å bidra til delfinansiering av unge trenere (o-utøvere 16-19 år) som kan fungere som aktivitetsledere i klubbene og naboklubber fra 2024.

Kretsens løpere hevder seg meget godt nasjonalt, både i senior- og junior- klassene, med gode prestasjoner i NM og Norgescup, og representasjonsoppdrag. Tilbudet i STOK-regi til satsende løpere, koordinert med Heimdal VGS og Kraftsenter Trøndelag har blitt godt mottatt og videreført.

Løpstilbudet er godt, med fylldig terminliste og gjennomgående godt gjennomførte arrangementer.

3 SYNLIGGJØRING (PR/media)

3.1 Presse, profilering

O-sporten har generelt en utfordring når det gjelder synliggjøring, spesielt på TV og i de største avisene, men i 2023 har det faktisk vært minst tre oppslag som knytter seg til orienteringssporten.

Det første oppslaget kom med den historiske seieren på Tiomila hvor NTNUI slo alle andre store herrelag. Oppslaget stod i Adressa, og hovedbildet pryder årsberetningen i år. Det andre oppslaget kom i forbindelse med NM gull for Lene Berg Hanssen på NM Sprint D21, også dette i Adressa, og det siste oppslaget som trekkes frem i år er Adresseavisens dekning av innsparingsspøkelset som idretten i Trøndelag kjente på i desember, og for orienteringssporten spesielt, faren for nedleggelse av spisset toppidrett orientering på Heimdal videregående skole.

Kretsstyret oppfordrer klubbene til å motivere lokalt for å produsere stoff til lokale medier.

3.2 STOKs kommunikasjonskanaler

Nettside: Det er blitt publisert 6 nyheter på kretsens nettsider i 2023. NOF har ikke tilgang til besøksstatistikk for kretsens nettsider. I 2024 får NOF og kretsene nye nettsider.

Facebookside og -grupper: Kretsens Facebook-sider er hyppig besøkt og har 638 følgere (618 liker siden), 353 av følgerne har fortalt Facebook at de bor i Trondheim. Menn står for 55 % av følgerne, kvinner 45 %. Vi oppfordrer klubbene til å dele sine arrangementer og treninger på siden - send oss en melding, så publiserer vi.

I tillegg til klubbens egne Facebookside, har vi også følgende grupper:

- Hovedløpsprosjektet: 126 medlemmer.
- Åpne Treningstilbud i STOK og Heimdal VGS: 491 medlemmer.
- NOOREG – Nord-Østerdal O-region: 242 medlemmer.
- Kraftsenter Trøndelag - Åpne treninger: 208 medlemmer

Nyhetsbrev: I 2020 startet STOK et nyhetsbrev som sendes til ledere av klubbene en gang i kvartalet med oppfordring til videre distribusjon til styre og medlemmer. Vi håper at dette synliggjør STOKs arbeid, treninger i kretsregi, løp og andre ting av interesse på en god måte. Det ble i år dessverre kun gitt ut ett nyhetsbrev - juni 2023.

3.3 Aktivitetsregistrering 2023

Sammenlignet med 2022 ser vi en økning i antall treningsløp og startende. Vi ser også en økning i antall tur-o og stolpejakt-poster, men derimot en reduksjon i antall deltagere.

	Treningsløp/ bygdakamp	Startende	Tur-O poster	Deltagere	Stolpejakt poster	Deltagere
Ålen IL	7	158	25	14	0	0
Tydal IL	13	286	0	0	40	742
Wing OK	29	780	121	628		
OL Trollelg	1	28	110	183	0	0
Selbu OK	14	250			50	1026
Rørros IL	13	394			47	3312
Orkanger IF	6	148	70	75	203	3600
NTNUI O-gruppa	92	1840	0	0	180	11350
IL NOR	18	78	15	24	15	120
OK Nidarøst	36	540	0	0	0	0
Melhus IL	15	270	104	66	0	0
Malvik IL	16	255	60	84	0	0
Leik IL	21	600	140	89	0	0
Krokstadøra IL						
Klæbu IL	10	189	40	50	0	0
OK Gaula	5	50	10	20		
Freidig Spkl	15	1032	245	821	0	0
OK Fjell	6	120	20	23	0	0
Børsa IL	3	92	60	120		
Byåsen IL O-avd	98	1240	40	232	0	0
Bjugn IL	0	0	200	110	0	0
Folldal IF						
IL Nansen	3	283	50	110	50	450
OS IL	8	250	28	90	50	1247
Kvikne IL	5	99	0	0	0	0
Alvdal	6	120	34	10	40	2170
Vingelen	11	310	30	26	0	0
Tynset IF	9	110	50	91	50	2294
Nord-Østerdal						
Skogskarene	2	30				
Totalt 2023	462	9552	1452	2866	725	26311
Totalt 2022	404	9043	1263	2923	697	27178
Totalt 2021	342	7279	1319	3214	758	29613

4 TOPPIDRETT

4.1 Hovedpunkter

STOK sine løpere holder høyt nasjonalt og internasjonalt nivå, og har i år prestert godt i tre av orienteringssportens grener! Nidarøst OK arrangerte norgesmesterskapet i preo, hvor STOK ved Tuve Möller, NTNUI, og Mathias Bjugan, Wing OK, tok to av seks mulige medaljer. I skiorientering er det EM-stafett bronzen til Norge 2, med tre utøvere fra NTNUI (Isak Jonsson, Øyvind Wiggen, Vegard Gulbrandsen), som er årets høydepunkt. Og i "fot-o", som noen sier, kan vi se tilbake på flere medaljer fra juniorenes mesterskap: junior-VM gull til Tysklands Anselm Reichenbach, EYOC gull til Norges stafettlag med Kristoffer Strømdal Wik og sølv til Iver Dalsane Thuns sprintstafettlag på JWOC. Seniorene har vist seg frem de også, der Ane Dyrkorn fra NTNUI presterte meget godt på mellomdistansen på VM med en 4. plass. Uttak til landslag og verdenscup har også vært preget av løpere fra kretsen vår, og tatt poeng, men ikke helt nådd toppen enda.

NTNUI pleier å si at de vinner Tiomila hvert år, men i år skjedde det også rent sportslig. Herrene tok med seg seierskransen hjem fra Skellefteå, en seier som berørte både nåværende og tidligere NTHI/NTNUI-løpere. Freidigs ungdomslag fikk som best en 16. plass, og på damenes stafett endte NTNUIs førstelag på plass 15. Fra Venlastafetten kan vi løfte frem NTNUIs 11. plass og Byåsens 17. plass, og fra Jukola NTNUIs 8. plass.

På norgesmesterskapene i orientering tok STOKs løpere med seg så mange av medaljene at vi velger å ikke liste opp noen her, men heller bare henvise til resultatoversikten under.

4.2 Resultater 2023

Internasjonale konkurranser

WOC i Sveits 11-16 juli:

STOK var representert av 4 løpere under årets VM i fot-orientering.

Navn	Mellom kval	Mellom finale	Lang	Stafett
Ane Dyrkorn (NTNUI)	5	4		
Alastair Thomas (NTNUI)	14	34		
Håvard Sandstad Eidsmo (Freidig)			15	

EOC i Italia 4-8 oktober:

Topp 15 videre fra kval individuelt. På knockout går topp 12 videre fra kval til kvartfinale. 3 beste fra kvartfinale til semi, og de 2 beste fra hver semi går til finale. 12 forskjellige løpere fra STOK var med på årets EM i sprint.

Navn	Sprint kval	Sprint finale	Sprintstafett	Knockout
Håvard Sandstad Eidsmo (Freidig)	15	28		Kval: 13
Sigurd Paulsen Vie (NTNUI)	20			Kval: 22
Oskar Andréén (Byåsen)	1	11		
Mats Eidsmo (NTNUI)	6	23		Kval: 18
Elias Jonsson (NTNUI)	12	39		Kval: 19
Anselm Reichenbach (NTNUI)	26		11	Kval: 19
Eirik Langedal Breivik (NTNUI)	12	17	4	Kval: 16
Isak Jonsson (NTNUI)	20			Kval: 23
Ane Dyrkorn (NTNUI)	17			Kval: 10 Kvart: 5
Lene Berg Hanssen (Byåsen)	25			Kval: 20
Ragnhild Eide (Byåsen)	27			Kval: 13
Emma Arnesen (NTNUI)	25			Kval: 12 Kvart: 5

Verdenscupen**2023:**

Resultater i verdenscup representert med totalplassering (WC total) samt resultater på enkelte løp.

Runde 1 gikk i Østfold, Norge 27-30 april med skogsdistanser, Ceska Lipa, Tsjekkia 2-6 august med både sprint- og skogsløp, samt avsluttende runde på EM i sprint i Verona, Italia 4-8 oktober. STOK var representert med hele 13 løpere som har tatt poeng i verdenscupen 2023, det vil si å være topp 40 på minst et individuelt løp i verdenscupen.

Kvinner

Navn	WC total	Østfold lang	Østfold mellom	Tsjekkia sprint	Tsjekkia mellom	Tsjekkia lang	EM Italia sprint	EM Italia knockout
Ane Dyrkorn (NTNUI)	32	42	18	41	30	13	(ikke videre fra kval)	27
Anu Tuomisto (NTNUI)	44	7		78	31	48		
Emma Arnesen (NTNUI)	64			32		51	(ikke videre fra kval)	27
Ragnhild Eide (Byåsen)	88			41	65		(ikke videre fra kval)	37

Menn

Navn	WC total	Østfold lang	Østfold mellom	Tsjekkia sprint	Tsjekkia mellom	Tsjekkia lang	EM Italia sprint	EM Italia knockout
Eirik Langedal Breivik (NTNUI)	27		10		24	43	17	49
Oskar Andréén (Byåsen)	33			11			11	

Håvard Sandstad Eidsmo (Freidig)	36	21	25	70	33		28	40
Mats Eidsmo (NTNUI)	43			10	109	61	23	52
Elias Jonsson (NTNUI)	61	38	27	44	32	37	39	55
Isak Jonsson (NTNUI)	87	29		59	53	66	(ikke videre fra kval)	68
Sander Arntzen (NTNUI)	92	32						
Sigurd Paulsen Vie (NTNUI)	106			75		39	(ikke videre fra kval)	65
Ulrik Astrup Arnesen (NTNUI)	108			40	105	45		

EYOC i Bulgaria 22.-25.juni:

STOK var representert av en utøver - Kristoffer Strømdal Wik, Freidig - i årets EYOC, i tillegg til to hjemmевærende reserver. Kristoffer leverte flotte resultater med gullmedalje på stafetten og 4.plass på langdistansen.

Navn	Sprint	Lang	Stafett
Kristoffer Strømdal Wik (Freidig)	dsq	4	gull

JWOC i Romania, 3.-8.juli:

STOK var representert av to utøvere i årets JWOC; en på det norske laget (Iver Dalsaune Thun, Freidig) og en på det tyske laget (Anselm Reichenbach, NTNUI), i tillegg til en hjemmевærende reserve. Anselm tok en gledelig gullmedalje på den individuelle sprinten og løp Tyskland inn til 4.plass på stafetten. Iver reiste hjem med sølvmedalje på sprintstafett og gode plasseringer på stafetten og den individuelle sprinten.

Navn	Sprint	Sprintstafett	Mellom	Lang	Stafett
Iver Dalsaune Thun (Freidig)	7	sølv	26	21	5
Anselm Reichenbach (NTNUI)	gull	9	78	61	4

Juniorlandskamp, Swiss Alpine Junior O-meeting, 29.sept-1.okt:

STOK var representert av seks utøvere på juniorlandskamp i Sveits i høst. De leverte flere flotte resultater:

Navn	Stafett	Mellom	Lang
Kristoffer Strømdal Wik (Freidig)	9	3	3
Vebjørn Bergh-Hansen (Byåsen)	11	13	29
Ingeborg Rygg Eikeland (NTNUI)	4	7	8
Mari Eidsmo (Freidig)	9	15	17

Sigrid Haugskott (Trollelg)	10	20	9
Maria strømdal Wik (Freidig)	7	16	15

Nasjonale mesterskap

NM Natt, 28. april:

Mange løpere fra STOK tok turen til Tistedalen Skianlegg i Halden for å løpe NM natt. Alle topp 6-plasseringer er vist her:

Navn	NM Natt
Birgit Dorthea Kleppa Madslie (NTNUI, D19-20)	5
Vetle Grønvik Ekra (Freidig, H19-20)	sølv
Tilla Farnes Hennum (NTNUI, D21)	bronse
Hedda Raadal Bjørlo (NTNUI, D21)	5
Ane Sofie Krogh (NTNUI, D21)	6
Oskar Størmer (NTNUI, H21)	sølv
Hans Petter Mathisen (NTNUI, H21)	4
Styrk Hundseid Kamsvåg (NTNUI, H21)	5

NM sprint, 5.-7. mai + 21. juni:

NM sprint for junior og knockout-sprint for junior og senior ble arrangert i Sandefjord 5.-6. mai. NM sprint for senior ble arrangert i Trondheim 21. juni. Til sammen tok STOK-løpere 27 individuelle topp 6-plasseringer, hvorav 15 var medaljer. Det ble også mange gode resultater på sprintstafett, blant annet gull og bronse.

Navn	NM sprint
Sigrid Haugskott (Trollelg, D17-18)	sølv
Mari Eidsmo (Freidig, D19-20)	6
Kristoffer Strømdal Wik (Freidig, H17-18)	sølv
Alf Petter Lynum (Freidig, H17-18)	4
Vebjørn Bergh-Hansen (Byåsen, H17-18)	5
Anselm Reichenbach (NTNUI, H19-20)	gull
Iver Dalsaune Thun (Freidig, H19-20)	sølv
Lene Berg Hanssen (Byåsen, D21)	gull
Emma Arnesen (NTNUI, D21)	sølv
Ragnhild Eide (Byåsen, D21)	4
Ingeborg Eide (Byåsen, D21)	5
Ulrik Astrup Arnesen (NTNUI, H21)	gull
Mats Eidsmo (NTNUI, H21)	sølv
Mattis Holt (Freidig, H21)	bronse
Elias Jonsson (NTNUI, H21)	4
Sigurd Paulsen Vie (NTNUI, H21)	5
Håvard Sandstad Eidsmo (Freidig, H21)	6

Navn	NM KO-sprint
Maria Strømdal Wik (Freidig, D17-18)	sølv
Solveig Louise Nissen (Freidig, D17-18)	5
Alf Petter Lylum (Freidig, H17-18)	sølv
Anselm Reichenbach (NTNUI, H19-20)	gull
Iver Dalsaune Thun (Freidig, H19-20)	bronse
Ane Dyrkorn (NTNUI, D21)	5
Ulrik Astrup Arnesen (NTNUI, H21)	gull
Trond Einar Moen Pedersli (Trollelg, H21)	bronse
Jørgen Baklid (NTNUI, H21)	4
Eirik Langedal Breivik (NTNUI, H21)	5

Lag	NM sprintstafett
NTNUI 1 (Ulrik Astrup Arnesen, Emma Arnesen, Sigurd Paulsen Vie, Ane Dyrkorn)	gull
NTNUI 2 (Jørgen Baklid, Jenny Baklid, Eirik Langedal Breivik, Janne Tjørhom Aasheim)	bronse
Byåsen 1 (Lukas Olm, Lene Berg Hanssen, Oskar Andrén, Ragnhild Eide)	4
NTNUI 3 (Mats Eidsmo, Hedda Raadal Bjørlo, Isak Jonsson, Sara Nystrøm Olsen)	6
Trollelg 1 (Hallvard Seim Grøvlén, Frida Haugskott, Trond Einar Moen Pedersli, Sigrid Haugskott)	7
Freidig 1 (Mikkel Holt, Mathea Spets Storhov, Mattis Holt, Mari Eidsmo)	9
Freidig 2 (Jonas Grønli, Maria Strømdal Wik, Simen Spets Storhov, Nora Halvorsen)	10
NTNUI 4 (Anselm Reichenbach, Vilde Margrethe Sæbbø, Markus Kjærner-Semb, Ane Sofie Krogh)	11
NTNUI 5 (Oskar Størmer, Idunn Strand, Aslak Heimdal, Stelle Holmboe)	16
Freidig 3 (Alf Petter Lylum, Solveig Louise Nissen, Kristoffer Strømdal Wik, Anna Aurora Nolte)	18
Freidig 4 (Vetle Grønvik Ekra, Ine Bohnhorst Tegdan, Emil Reinertsen Leroy, Lina Storler Snøfugl)	22
Byåsen 2 (Vebjørn Bergh-Hansen, Ingeborg Eide, Terje Maroni, Malin Nordgård Leiren)	29
Freidig 5 (Ludvik Storler Snøfugl, Juni Hagelid Norheim, Tristan Halvorsen, Tora Kittilsen)	35

NM-uka 31. august - 3. september:

NM-uka ble arrangert av Kristiansand OK på Vatnestrøm. STOK tok til sammen 9 medaljer, og 22 topp 6-plasseringer individuelt. I tillegg ble det 3 medaljer på NM stafett, og mange andre gode resultater.

Navn	NM langdistanse
Maria Strømdal Wik (Freidig, D17-18)	gull
Kristoffer Strømdal Wik (Freidig, H17-18)	sølv

Vebjørn Bergh-Hansen (Byåsen, H17-18)	4
Alf Petter Lynum (Freidig, H17-18)	6
Mari Eidsmo (Freidig, D19-20)	5
Iver Dalsaune Thun (Freidig, H19-20)	5
Ane Dyrkorn (NTNUI, D21)	4
Sander Arntzen (NTNUI, H21)	sølv
Anders Vestøl (NTNUI, H21)	bronse
Elias Jonsson (NTNUI, H21)	4
Andreas Sølberg (Leik, H21)	5
Håvard Sandstad Eidsmo (Freidig, H21)	6

Navn	NM mellomdistanse
Sigrid Haugskott (Trollelg, D17-18)	sølv
Vebjørn Bergh-Hansen (Byåsen, H17-18)	gull
Mari Eidsmo (Freidig, D19-20)	5
Ane Dyrkorn (NTNU, D21)	4
Oskar Edvardsson (NTNUI, H21)	gull
Anders Vestøl (NTNUI, H21)	sølv
Jørgen Baklid (NTNUI, H21)	bronse
Elias Jonsson (NTNUI, H21)	4
Isak Jonsson (NTNUI, H21)	5
Sander Arntzen (NTNUI, H21)	6

Lag	NM stafett
D17	
NTNUI 1 (Emma Arnesen, Anu Tuomisto, Ane Dyrkorn)	bronse
NTNUI 2 (Janne Tjørhom Aasheim, Tilla Farnes Hennum, Ingrid Gulbrandsen)	4
Byåsen 1 (Lene Berg Hanssen, Ingeborg Eide, Ragnhild Eide)	6
NTNUI 4 (Åsne Haavengen, Thea Dyrkorn, Ane Sofie Krogh)	14
NTNUI 3 (Sara Nystrøm Olsen, Hedda Raadal Bjørlo, Aurora Gjølshjøl)	15
Freidig 1 (Maria Strømdal Wik, Mari Eidsmo, Solveig Louise Nissen)	18
NTNUI 5 (Gjendine Gjelstad Rebård, Birgit Dorthea Kleppa Madslie, Ragnhild Hjermstad)	19
Trollelg 1 (Frida Haugskott, Sigrid Haugskott, Marit Schmid)	23
Freidig 2 (Lina Storler Snøfugl, Juni Hagelid Norheim, Tora Kittilsen)	25
NTNUI 7 (Idunn Strand, Ragnhild Mathea Helmersen, Tora Aasheim Nymark)	27

NTNUI 6 (Tora Indregard, Stella Holmboe, Kristine Kravdal)	28
Freidig 3 (Mari Angell-Petersen, Anna Aurora Nolte, Ane Malene Kolstad)	29
NTNUI 8 (Christiane Ruud Bøckman, Kaja Samuelsen Skiri, Idunn Haavengen)	32
H17	
NTNUI 4 (Clemens Sundby Øxnevad, Henrik Fredriksen Aas, Mats Eidsmo)	sølv
NTNUI 3 (Sigurd Paulsen Vie, Hans Petter Mathisen, Eirik Langedal Breivik)	bronse
NTNUI 1 (Oskar Edvardsson, Sander Arntzen, Anders Vestøl)	4
Freidig 1 (Jonas Grønli, Vegard Kittilsen, Håvard Sandstad Eidsmo)	7
NTNUI 5 (Nils Tveite, Marius Aurebekk, Vegard Gulbrandsen)	9
Freidig 2 (Iver Dalsaune Thun, František Kolovský, Kristoffer Strømdal Wik)	12
NTNUI 6 (Markus Kjærner-Semb, Erling Hjermstad, Aslak Heimdal)	15
NTNUI 8 (Sondre Ytterbø, Espen Samuelsen Skiri, Eskil Frøisland)	22
NTNUI 9 (Mathias Skourup Rognebakke, Tuve Möller, Jakob Hjelseth)	23
NTNUI 11 (Lars Sandstad, Øyvind Wiggen, Lavran Thorstensen)	27
Byåsen 1 (Vebjørn Bergh-Hansen, Petter Liabakk Eriksen, Erlend Aune)	33
NTNUI 10 (Njaal Ellegaard Melby, Eivind Berner Myhre, Eskil Frischknecht)	36
Freidig 4 (Ludvik Storler Snøfugl, Jørgen Fiskum, Pål Kittilsen)	38

Norgescup sammenlagt:

Topp 6-plasseringer for norgescup sammenlagt for junior, U23 og senior er presentert under. Det ble totalt 8 topp 6 for junior, 9 topp 6 i U23, og 8 topp 6 i seniorklassen.

NC sammenlagt junior	
D17-18	
Frida Haugskott (Trollelg)	4
Maria Strømdal Wik (Freidig)	5
H17-18	

<i>Kristoffer Strømdal Wik (Freidig)</i>	2
<i>Vebjørn Bergh-Hansen (Byåsen)</i>	4
<i>Alf Petter Lynum (Freidig)</i>	6
D19-20	
<i>Gjendine Gjelstad Rebård (NTNUI)</i>	6
H19-20	
<i>Iver Dalsaune Thun (Freidig)</i>	5
<i>Anselm Reichenbach (NTNUI)</i>	6
NC sammenlagt U23	
Damer	
<i>Lene Berg Hanssen (Byåsen)</i>	2
<i>Janne Tjørhom Aasheim (NTNUI)</i>	3
<i>Frida Haugskott (Trollelg)</i>	4
<i>Ane Sofie Krogh (NTNUI)</i>	5
Herrer	
<i>Mats Eidsmo (NTNUI)</i>	1
<i>Isak Jonsson (NTNUI)</i>	2
<i>Sigurd Paulsen Vie (NTNUI)</i>	3
<i>Anders Vestøl (NTNUI)</i>	4
<i>Sander Arntzen (NTNUI)</i>	5
NC sammenlagt senior	
D21	
<i>Ane Dyrkorn (NTNUI)</i>	1
<i>Emma Arnesen (NTNUI)</i>	5
<i>Lene Berg Hanssen (Byåsen)</i>	6
H21	
<i>Eirik Langedal Breivik (NTNUI)</i>	2
<i>Elias Jonsson (NTNUI)</i>	3
<i>Sigurd Paulsen Vie (NTNUI)</i>	4
<i>Mats Eidsmo (NTNUI)</i>	5
<i>Isak Jonsson (NTNUI)</i>	6

Internasjonale stafetter

10Mila, 20.-21.mai:

10mila ble arrangert i Skellefteå, og endelig skulle det lykkes for NTNUI sitt herrelag, som tok sin første seier i denne stafetten. Lagene fra STOK som ble topp 100 på damkavlen, tiomilakavlen og ungdomskavlen er presentert her:

Lag	Plassering
Damkavlen	
NTNUI 1 (Tilla Farnes Hennum, Ingrid Gulbrandsen, Ane Dyrkorn, Emma Arnesen, Anu Tuomisto)	15
NTNUI 3 (Sara Nystrøm Olsen, Jenny Baklid, Signe Bredholt Jørgensen, Mina Jørgensen, Aurora Gjølshjøl)	38

NTNUI 2 (Ragnhild Hjermstad, Ane Sofie Krogh, Emma Stenbacka, Hedda Raadal Bjørlo, Janne Tjørhom Aasheim)	51
Freidig 1 (Maria Strømdal Wik, Mari Eidsmo, Solveig Louise Nissen, Ine Bohnhorst Tegdan, Mathea Spets Storhov)	59
NTNUI 4 (Marie Liland, Sofie Skyttersæter Iversen, Idunn Strand, Åsne Haavengen, Thea Dyrkorn)	70
NTNUI 5 (Sonja Mellberg, Stella Maria Holmboe, Ingunn Egeberg Vári, Martine Skjelsvik, Karoline Aune)	96
Tiomilakavlen	
NTNUI 1 (Ulrik Astrup Arnesen, Oskar Edvardsson, Mats Eidsmo, Sander Arntzen, Hans Petter Mathisen, Anders Vestøl, Isak Jonsson, Eirik Langedal Breivik, Jørgen Baklid, Elias Jonsson)	1
NTNUI 2 (Clemens Sundby Øxnevad, Styrk Hundseid Kamsvåg, Henrik Fredriksen Aas, Oskar Størmer, Vegard Gulbrandsen, Erling Hjermstad, Teodor Mo Hjelseth, Alastair Thomas, Tuve Möller, Sigurd Paulsen Vie)	19
Freidig 1 (Mikkel Holt, Kristoffer Strømdal Wik, Alf Petter Lynum, Jonas Grønli, František Kolovský, Iver Dalsaune Thun, Tomas Eidsmo, Simen Spets Storhov, Emil Reinertsen Leroyer, Mattis Holt)	36
NTNUI 3 (Anselm Reichenbach, Lars Sandstad, Tarjei Holo, Markus Kjærner-Semb, Espen Samuelsen Skiri, Ole Jørgen Bogen Arenth, Jakob Hjelseth, Are Wigaard, Bjørn Anders Flågen, Aslak Heimdal)	55
Ungdomskavlen	
Freidig 1 (Mathias Leroyer, Ludwik Monsrud-Sikorski, Marit Storler Snøfugl, Alice Skovholt Bonnemaire, Annika Lund Eikrem)	16
Freidig 3 (Erlend Grønli, Sigve Bohnhorst Tegdan, Daan Cool, Sofie da Silva Hyldmo, Eirill Hagelid Norheim, Eira Forsbak Asplem)	79
Trollelg (Tuva Skimmeli Halvorsen, Anders Berge Mjølhus, Erle Kjellås, Fredrik Hals Stensrud, Lina Sandquist)	91

Jukola og Venla, 17.-18. juni:

Jukola og Venla ble arrangert i Borgå og lagene fra STOK som ble topp 100 er presentert her:

Lag	Plassering
Venla	
NTNUI 1 (Emma Arnesen, Ingrid Gulbrandsen, Anu Tuomisto, Ane Dyrkorn)	11
Byåsen IL (Ragnhild Eide, Mari Fasting, Ingeborg Eide, Lene Berg Hanssen)	17
NTNUI 2 (Janne Tjørhom Aasheim, Jenny Baklid, Emma Stenbacka, Tilla Farnes Hennum)	27
NTNUI 3 (Sara Nystrøm Olsen, Hedda Raadal Bjørlo, Mina Jørgensen, Aurora Gjølshjøl)	63
Freidig SPK (Maria Strømdal Wik, Mathea Spets Storhov, Ine Bohnhorst Tegdan, Mari Eidsmo)	90
NTNUI 5 (Pernille Katla, Idunn Strand, Karoline Aune, Åsne Haavengen)	91
NTNUI 4 (Marie Liland, Sofie Iversen, Signe Bredholdt Jørgensen, Ragnhild Hjermstad)	94
Jukola	
NTNUI 1 (Ulrik Astrup Arnesen, Sander Arntzen, Isak Jonsson, Hans Petter Mathisen, Anders Vestøl, Jørgen Baklid, Eirik Langedal Breivik)	8

NTNUI 3 (Anselm Reichenbach, Clemens Sundby Øxnevad, Henrik Fredriksen Aas, Marius Aurebekk, Teodor Mo Hjelseth, Aslak Heimdal, Alastair Thomas)	32
Freidig SPK (Mikkel Holt, Kristoffer Strømdal Wik, Jonas Grønli, František Kolovský, Simen Spets Storhov, Iver Dalsane Thun, Mattis Holt)	42
NTNUI 4 (Markus Kjærner-Semb, Are Wigaard, Tuve Möller, Espen Samuelsen Skiri, Lars Sandstad, Sondre Ytterbø, Sergey Popov)	98

SKI-O

EM i Madona, Latvia 30. januar til 5. februar:

Tre utøvere fra kretsen representerte Norge. EM var også runde to i verdenscupen. Norges andrelag på herrestafetten bestod av tre NTNUI-løpere, og de tok bronse.

Navn	Stafett
Norge 2 (Isak Jonsson, Øyvind Wiggen, Vegard Gulbrandsen, NTNUI)	

Verdenscupen

Navn	Totalt	Sprint runde 1	Mellom runde 1	Jakt start runde 1	Sprint runde 2	Mellom runde 2	Felles start runde 2	Mellom runde 3	Sprint runde 3	Jaktstart runde 3
Isak Jonsson, NTNUI	8	3	3	4	12	18	9	7	17	7
Vegard Gulbrandsen, NTNUI	14	15	11	9	10	13	45		6	46
Øyvind Wiggen, NTNUI	19	13	13	11	23	43	10	21	17	21
Ulrik Astrup Arnesen	-							49	50	45

Norgesmesterskapene

NM lang- og mellomdistanse ble arrangert på Rena 21.-22. januar. NM sprint og sprintstafett ble arrangert i Svarstad, Vestfold og Telemark, 18.-19. februar.

Navn	H21 lang	H21 mellom	H21 sprint
Isak Jonsson, NTNUI	5	2	9
Vegard Gulbrandsen, NTNUI	3	4	
Øyvind Wiggen, NTNUI	6	5	

H17 sprintstafett	Plassering
NTNUI 1 (Margrethe Wisløff, Isak Jonsson)	9

Norgescup sammenlagt:

Topp 6-plasseringer for norgescup sammenlagt for junior, U23 og senior er presentert under. Det ble totalt 8 topp 6 for junior, 9 topp 6 i U23, og 8 topp 6 i seniorklassen.

NC sammenlagt	
H21	
Vegard Gulbrandsen	4
Isak Jonsson	5

Pre-O

Norgesmesterskapet i pre-o gikk på hjemmebane for STOK, i Trondheim med Nidarøst som arrangør. Topp 6-plasseringer under.

Navn	NM preo	NM tempo
Tuve Möller, NTNUI	sølv	
Mathias Bjugan, Wing	bronse	
Isak Jonsson, NTNUI		6

4.3 Kretstreninger toppidrett

Samarbeid med Heimdal VGS: Kretsen og klubbene har fortsatt godt samarbeid med Heimdal VGS hvor de o-tekniske øktene til HVGS alltid er åpne for andre å bli med på. I tillegg har Heimdal VGS sine lokaler blitt brukt som møterom for noen av toppidrettsutvalgets møter med klubbenes representanter. Facebook-gruppa som tidligere het noe i stil med "Heimdal VGS - åpne o-tekniske økter" har byttet navn til "Åpne treningstilbud i STOK og Heimdal VGS" for å tydeliggjøre at det er et åpent samarbeid og at denne plattformen skal brukes til informasjon om slike aktiviteter.

Dertil kan nevnes at Heimdal VGS har blitt innvilget landsdekkende tilbud som trer i kraft fra kommende skoleår. Det betyr at søkere fra hele landet kan søke seg til orienteringslinjen på Heimdal VGS på like vilkår som søkere lokalt i Trondheim!

Sommertreninger: I sommerferien (uke 27-33) har STOK i samarbeid med klubbene tilbudt o-tekniske treninger med poster hengende ute i to uker for hver økt. Totalt seks treninger fordelt mellom flere

klubber (Freidig, Melhus, Wing, Trollelg, Byåsen og NTNUI) og med ulike o-tekniske moment. Eksakt antall deltagere er vanskelig å fastslå ettersom hver enkelt lastet ned og printet kart selv, men på Livelox har det blitt lastet opp totalt 43 GPS-spor fra treningene.

Kraftsenter: Samarbeidet med NOF om å tilby høykvalitetstrening for både satsende og ikke-satsende orienteringsløpere i Trondheim har fortsatt i 2023. Vi noterer oss at blant annet topp fem i dameklassen på NM sprint for seniorer har vært med på Kraftsenter-treningene regelmessig.

Ranheimshallen-intervalltreninger: Kretsen har hatt 2,5 timer per uke innendørs i Ranheimshallen fordelt på tirsdager (19.30-20.30) og fredager (19.30-21.00) i vintersesongen. Tirsdager har primært Wing og NTNUI benyttet tiden, og fredager har primært Freidig og Byåsen vært i hallen. Noter at begge tidene er kretsen sine og de har fortsatt vært åpne for løpere fra andre klubber. Det har blitt trent intervaller og gjennomført flere 3000m-tester. Treningene er meget populære og vi fortsetter med lignende opplegg vinteren 2023-24. Denne vinteren benytter også Kraftsenteret treningstiden på tirsdagene.

Vintercup: I år har vintercupen blitt arrangert med 6 løp fordelt på 6 klubber. Det var planlagt for et 7ende, men det måtte avlyses. NTNUI, Byåsen, Malvik, Freidig, Wing samt Trollelg har arrangert løp med respektive 25, 14, 26, 38, 36 og 33 løpere (data tatt fra Eventor). Vi takker for gode arrangement!



Bilde fra Kraftsenter trening i Ranheimshallen. Foto: Øystein Kvaal Østerbø.

4.4 Treningssamlinger

Hitrasamling: Helgesamling på Hitra var planlagt 10.-12. mars, men avlyst på grunn av store snømengder. Kretsen har via NTNUI hatt god kontakt med Hitra kommune om overnatting på Fillan skole, så det er gode muligheter for å prøve igjen kommende år.

Juniorsamling i Alicante: I månedsskiftet februar-mars var STOK i samarbeid med Heimdal VGS, i Alicante i Spania, på åpen samling med NOF og juniorlandslaget. STOK og Heimdal stilte med to trenere og 15 utøvere, inkludert juniorlandslagsutøvere. På samlinga fikk vi en god variasjon i skogsøker og sprintøker med høy kvalitet.

4.5 Løpsforberedende møter

Kretsen og klubbene har arrangert forberedelsesmøter for NM sprinthelg, juniortestløpene og hatt et digitalt running wild initiativ for o-festivalen. Utøvere fra flere klubber har deltatt.

5 REKRUTTERINGSUTVALGET

5.1 Innledning

Det var en hektisk o-sesong med mange o-tilbud til de yngre løperne i o-kretsen. Sesongens store høydepunkt var Hovedløp og O-landsleir på hjemmebane på Byåsen hvor kretsen stilte med en stor tropp av løpere i aldersgruppen 14-16 år.

Samarbeidet mellom klubbene for å legge til rette for felles aktiviteter for de yngre fungerer bra. Mange klubber har få løpere på aldersbestemte trinn og det er veldig positivt at de større klubbene er flinke til å invitere og informere om aktiviteter. Dette bidrar til at man skaper gode miljøer for vennskap og trening på tvers av klubbene. Det er derfor viktig å bygge videre på samarbeidsplattformene for ungdomsløpene og hovedløpsprosjektet.

Rekrutteringsutvalget skiftet som avtalt leder etter at Thomas Mjølhus var ferdig med sin oppgave som koordinator for hovedløpsprosjektet på høsten.

Det nye styret har avholdt et møte for å planlegge aktiviteter for 2024 sesongen.

5.2 Ungdomsløpene i Trondheimsregionen

Det ble arrangert 8 ungdomsløp med totalt 887 starter, mot 858 starter i 2022 og 907 starter i 2021. Det er gledelig å notere en svak oppgang i antall registrerte starter.

Sesongen første løp på Tjønnstuggu i midten av mai måtte flyttes til høsten pga. mye snø i terrenget. Ungdomsløpene fikk derfor en senere oppstart enn det som var planlagt i terminlista.

Med unntak fra Freidigs skogsløp, samlet sprintløpene i sentrumsnære områder generelt flere deltakere enn skogsløpene.

Takk til arrangørklubbene og TD Thomas Mjølhus som har bidratt med gode løp for de unge.

Dato	Arrangør	Kategori	Totalt antall løpere
24.05.2023	Freidig	Mellom	146
02.06.2023	Wing	Sprint	113
08.06.2023	Skogskarene	Lang	96
16.06.2023	Melhus	Mellom	75
25.08.2023	Trollelg	Mellom	106
31.08.2023	Nidarøst OK	Sprint	126
08.09.2023	NTNUI	Sprint	128
13.09.2023	Malvik	Mellom	97



Artig å delta på ungdomsløp når "Hu og hei" arrangerer

Den tradisjonelle avslutningen etter ungdomsløp med premieutdeling og pizzaservering ble arrangert på Byåsen VGS 21/9. Det ble delt ut sammenlagtpremier til alle som hadde deltatt på 6 løp og mer i tillegg til utdeling av sammenlagt- og spurtrøyer til odel og eie til de beste løperne i hver klasse.

Sammenlagtvinners:

Klasse	Sammenlagtvinner	Spurtrøye
D 13-14	Lily Alexandra Morgan, Malvik	Lily Alexandra Morgan, Malvik
H 13-14	Ludwik Monsrud-Sikorski, Freidig	Pelle Linus Hansen, OL Trollelg
D 15-16	Vilde Nordgård Leiren, Byåsen IL	Emilie Standal Stjørdals-Blink Orientering
H 15-16	Johannes Lerli, Melhus	Johannes Lerli, Melhus
D 17-20	Malene Kolstad, Freidig, Sigrid Haugskott, OL Trollelg	
H17-20	Ludvik Storler Snøfugl, Freidig	

5.3 Hovedløpsprosjektet

Hovedløpsprosjektet er et tilbud til alle kretsens utøvere i alderen 13-16 år. Formålet med prosjektet er å bygge gode og utviklende miljøer for orienteringsungdom på tvers av klubbene i kretsene, og samtidig motivere flere til å delta på Hovedløpet og O-landsleiren på Byåsen

Dato	Type aktivitet	Sted/klubb	Kommentar
4. januar	Kveldssamling	Dragvoll/ Freidig	3D-orientering, info om hovedløpet og pizza
16.februar	Kveldssamling	Gløshaugen/Wing	Gate-o-løp info/sosialt og pizza
22. mars	Kveldssamling	Midtsanden/Malvik	Sprint-orientering info/sosialt og pizza
22.- 23 . april	Barmarksamling	Bjugn/Byåsen	Overnatting i Botngård
10. - 11. juni	Helgesamling	Oppdal/Freidig	Overnatting på IMI Stølen
1. august	Sprinttrening	Øya/ OL Trollelg	på NM-sprint kartet
5.-9. august	Hovedløp og O-landsleiren	Byåsen	Alle overnatter på Byåsen VGS, selv om det er hjemmebane
22.-24 September	Østersund	HL- prosjektet	Felles busstur

Hovedløpsamlingene samlet 30-50 ungdom gjennom hele sesongen. De mest populære aktivitetene var overnattingsturene til Bjugn, Oppdal og Østersund.

Hele 59 ungdommer med ledere deltok på sesongavslutning og felles busstur til Østersund.



Lang rekke med o-løpere fra Midt-Norge på Älgjakten i Østersund

Hovedløpet

Hovedløpet og O-landsleir ble arrangert på Byåsen 5-10. august. Kretsen stilte med 33 løpere fra STOK og 7 fra Nord-Østerdal O-region. Alle deltok på O-landsleiren på Byåsen VGS.



God stemning på premieutdeling på langdistansen

Tabellen nedenfor viser premievinnere og plassering.

Navn	Klasse	Sprint	Lang
Ludwik Monsrud-Sikorski (Freidig)	H14	2	1
Erlend Grønli (Freidig)	H14		5
Sigve Bohnhorst Tegdan (Freidig)	H14		11
Martin Randli Elden (Freidig)	H14	17	
Mathias Leroyer (Freidig)	H15	1	1
Marius Lærum Hagen (Freidig)	H16	9	16
Lily Alexandra Morgan (Malvik)	D14	3	2
Eva Amundsen (Freidig)	D14		11
Lina Sandquist (Trollelg)	D14	8	12

Alice Skovholt Bonnemaire (Freidig)	D14	6	13
Agnes Vilhelmine Engtrø (Freidig)	D14		15
Vilde Nordgård Leiren (Byåsen)	D15	5	3
Tuva Skimmeli Halvorsen (Trollelg)	D15	6	
Maia Ruano Strand (Wing)	D15	15	
Erle Heksem Kjellås (Trollelg)	D15		14
Annika Lund Eikrem (Freidig)	D16	15	15



Premieutdeling på sprinten i vakre omgivelser ved Nidelva



Aktivitetsdag i det våte element



“Spente” deltakere før start på kretsstafetten

5.4 Rekruttering Nord-Østerdal O-region

Årets planlagte O-troll-leir på Os i mai ble dessverre avlyst. Dette skyldes uheldig valg av dato og kollisjoner med andre arrangementer. Det har vært mange aktive unge med på bygdekamper, idrettsskole og kveldsløp. Det er en utfordring å få med flere på o-løp utenfor egen klubb/region.

Det er veldig positivt at regionen stilte med 7 deltakere på Hovedløp og O-landsleir i Trondheim.

6 TEKNISK UTVALG

Teknisk utvalg har bestått av: John Svergja, Kvikne IL, med spesielt ansvar for Nord-Østerdal, Terje Midtbø, Wing OK, med ansvar for terminlista og leder Mona Høiås Sæther, Spkl. Freidig.

6.1 Løp i 2023

Tabellen viser alle løp i STOK i 2023 som er registrert i Eventor. Det er totalt 66 løp hvorav 13 nasjonale og 11 kretsløp, mens resten er nærløp. Det er arrangert 21 sprintløp, 13 langdistanseløp, 27 mellomdistanser og 3 PreO-løp. Det er arrangert 3 stafetter (inkl. 1 PreO) og 4 nattløp. Teknisk utvalg ønsker å rette en stor takk til alle lag som tar på seg arrangement.

Dato		Løpstype	Navn på løp	Arrangør	Antall deltakere
8-jan.	Næ	S	STOK Vintercup 3	Malvik IL	26
18-jan.	Næ	S	STOK Vintercup 4	Freidig	38
5-feb.	Næ	S	STOK Vintercup 5	Wing OK	36
8-mars	Næ	M	STOK Vintercup 7	OL Trollelg	33
25-mars	K	U	Audun Heimdals Hu&Hei - Vinter	NTNUI	82
30-mars	Næ	S	Sprintcup 1	Wing OK	120
13-apr.	Næ	S	Sprintcup 2	Nidarøst OK	216
19-apr.	Næ	S	NØK Sprintcup 1	Alvdal IL	39
20-apr.	Næ	S	Sprintcup 3	NTNUI	203
22-apr.	K	M	Vårsleppet Mellom	Bjugn IL	147
22-apr.	K	S	Vårsleppet Sprint	Bjugn IL	138
26-apr.	Næ	S	NØK Sprintcup 2	Røros IL	27
27-apr.	Næ	S	Sprintcup 4	Malvik IL	141
1-mai	Næ	S	NØK Sprintcup 3	Tynset IF	61
4-mai	Næ	S	Sprintcup 5	Melhus IL	141
11-mai	Næ	M	Ungdomsløp 1	Malvik IL	55

13-mai	K	S	KM	OL Trollelg	225
14-mai	Na	Staf	Freidigstafetten	Freidig	80
18-mai	Næ	M	NØ karusell 1	Vingelen IL	70
24-mai	Næ	M	Ungdomsløp 2	Freidig	163
24-mai	Næ	M	NØ karusell 2	Tynset IF	58
24-mai	Næ	M	OG-karusellen 1	Melhus IL	6
31-mai	Næ	S	swecOsprinten	NTNUI	93
2-juni	K	S	Trondheim open 1 + ungdomsløp	Wing OK	215
3-juni	K	M	Trondheim open 2	Wing OK	241
4-juni	K	L	Tradisjonsbæreren + KM	Byåsen IL	266
5-juni	Næ	M	Lauglo Open	OL Trollelg	30
6-juni	Næ	M	NØ karusell 3	Røros IL	33
7-juni	Næ	M	Huldrespretten	Skogsjentene	72
7-juni	Næ	M	OG-karusellen 2	OL Gaula	2
8-juni	Næ	L	Ungdomsløp 4	Skogskarene	104
10-juni	Na	M	Oppdal 2-dagers 1	Freidig	357
11-juni	Na	L	Oppdal 2-dagers 2	Freidig	350
14-juni	Næ	M	Klubbmesterskap	Freidig	132
15-juni	Næ	M	Ungdomsløp 5	Melhus IL	81
20-juni	Næ	M	NØ karusell 4	Ålen IL	32
21-juni	Na	S	NM sprint sr - NM-veka	Ol Trollelg	85
30-juni	Na	S	Sommerløpene i NØ	Alvdal IL	334
1-juli	Na	M	Sommerløpene i NØ	Tynset IF	405
2-juli	Na	L	Sommerløpene i NØ	Tynset IF	336
5-aug.	Na	L	Hovedløpet	Byåsen IL	324
6-aug.	Na	S	Hovedløpet	Byåsen IL	328

9-aug.	Na	Staf	Kretsstafetten	Byåsen IL	77
13-aug.	Næ	L	Hølundløpet	IL Leik	64
19-aug.	K	M	KM	Orkanger IL	229
22-aug.	Næ	M	NØ karusell 5	IL Nansen	31
24-aug.	Næ	M	Ungdomsløp 6	OL Trollelg	119
29-aug.	Næ	M	NØ karusell 6	Kvikne IL	31
31-aug.	Næ	S	Ungdomsløp 7	Nidarøst OK	132
8-sept	K	S	Tour de Trondheim 1 + ungdomsløp	NTNUI	257
9-sept	Næ	M	NØ-mesterskapet	Vingelen IL	47
9-sept	K	M	Tour de Trondheim 2	NTNUI	245
10-sept	K	L	Tour de Trondheim 3	NTNUI	170
12-sept	Næ	Natt M	Nattløp Knappåsen	Vingelen IL	4
14-sept	Næ	M	Ungdomsløp 8	Malvik IL	110
20-sept	Næ	Natt L	Tømmerholtnatta	Wing Ok	115
23-sept	Na	PreO	NM PreO	Nidarøst OK	71
23-sept	Na	PreO stafett	PreO stafett	Nidarøst OK	23
24-sept	Na	PreO	NM TempO	Nidarøst OK	53
27-sept	Næ	Natt M	Gimse by Night	Melhus IL	170
4-okt.	Næ	Natt L	Byåsennatta	Byåsen IL	117
6-okt.	Næ	S	Hu&Hei, Gampeløpet	NTNUI	53
7-okt.	Næ	U	Hu&Hei, Gampeløpet	NTNUI	257
18-okt.	Næ	L	Jaktprøven	Freidig	97
21-okt.	Næ	M	Åpent klubbmesterskap	Byåsen IL	55
29-okt.	Næ	L	Trondheim Urban	Wing OK	115

Samlet antall påmeldte var 8467, en økning fra 7530 i 2022. Til sammenligning var det 8879 deltakere i 2019 (før koronapandemien).

6.2 Arrangement og løpskontroll

Teknisk utvalg har utnevnt teknisk delegerte til nasjonale løp, jury for KM og ett jurymedlem til MNM som i 2023 ble arrangert av Verdal OK. Klubbene har selv hatt ansvar for løpskontroll ved mindre løp. Løpene i STOK har jevnt over hatt god kvalitet. Teknisk utvalg ønsker å rette en stor takk til alle teknisk delegerte som bidrar til gode arrangement.

Det største arrangementet som flere av klubbene i Trøndelag var involvert i i 2023 gikk imidlertid av stabelen i Sverige. Drøyt 200 medlemmer fra Spkl Freidig, Wing OK og NTNUI brukte sammen med Stjørdals-Blink siste uka i juli på å arrangere O-Ringen i Åre sammen med våre naboklubber på svensk side. De trønderske klubbene hadde flere store oppgaver, som løypelegging, løpsledelse, løypevakt, postutsetting, postkontroll og organisering av starter. Til sammen ble de tre klubbene fra Sør-Trøndelag registrert med imponerende 12122 dugnadstimer. Takk til alle som på denne måten løftet fram vår o-region i 2023.

6.3 Terminlistearbeid for 2023

Teknisk utvalg arrangerte terminlistemøtet i oktober og har i samråd med klubbene utarbeidet en terminliste for STOK i 2024. Det er plass til flere løp på terminlista. Nytt av året var at det i samme møte ble valgt ut hvilke klubber som skal stille med teknisk delegerte til utvalgte løp i 2024.

6.4 Kart

Teknisk utvalg har i 2023 utgitt ferdigattest (godkjent synfaring og rentegning) av følgende nye eller nyreviderte kart:

- Månen og Fuglmyra, Wing OK
- Stavsjøfjellet/Skarpåsen, Wing OK

6.5 Vegetasjons-, dyrelivs- og grunneierspørsmål (VDG)

Teknisk utvalg har ikke vært involvert i saker rundt dette i 2023. Det fremstår for kretsen som om klubbene håndterer dette på en god måte lokalt. Kretsstyret ber samtidig klubbene ha oppmerksomhet på nye retningslinjer for VDG-arbeidet, fastsatt av klubbledermøtet i 2021 og innsatt i konkurransereglene.

7 NORD-ØSTERDAL O-REGION

7.1 Løp i 2023

NØK Sprintcup var planlagt med 3 løp på våren som i 2022. Deltakelsen vises nedenfor.

Løp 2023	Arr.	Dato	Antall starter			Sum
			10-16	17-20	+21	
NØK Sprintcup	Alvdal IL	19.apr	16	2	18	36
NØK Sprintcup	Røros IL	26.apr	11	1	13	25
NØK Sprintcup	Tynset IF	01.mai	29	6	26	61
NØK Sprintcup	Delsum 2023		56	9	57	122
Endring 22-23			-3	0	-15	-18
%-økning vs 2022			-5 %	0 %	-21 %	-13 %

Deltakelsen i **NØK-Karusellen** (nedenfor) viser en liten nedgang i antall starter fra 2022 til 2023 (fra 336 til 301).

Løp 2023	Arr.	Dato	Antall starter			Sum
			10-16	17-20	+21	
NØK-karusell 1	Vingelen IL	18.mai	38	2	30	70
NØK-karusell 2	Tynset IF	24.mai	21	2	35	58
NØK-karusell 3	Røros IL	6. jun	2	1	30	33
NØK-karusell 4	Ålen IL	20. jun	12	0	20	32
NØK-karusell 5	IL Nansen	22.aug	8	1	25	34
NØK-karusell 6	Kvikne IL	29.aug	11	3	16	30
NØ-mesterskapet	Vingelen IL	9.sep	19	3	23	64
O-Stafesten	Os IL	21.mai	Avlyst			
Sum			111	10	180	301
					Gj.snitt	43,0

O-Stafesten: Ble avlyst i 2023 på grunn av for få påmeldte lag. I forkant av O-stafesten skulle det ha vært arrangert en o-trolleir. Også denne ble avlyst på grunn av for få påmeldte deltakere.

Sommerløpene i Nord-Østerdal: Arrangert av Alvdal IL fredag 30. juni, og Tynset IF lørdag og søndag, 1.-2. juli. Deltakelsen var noe høyere enn i 2022. 988 startende mot 752 i 2022.

Det var ellers skuffende lav deltagelse fra O-regionen både på KM så vel som på Midt-Norsk Mesterskap også i 2023.

Antall «junior-løpere» har vist dalende antall de siste årene. I 2023 deltok 7 løpere under hovedløpet i Trondheim med habile plasseringer. 3 juniorløpere deltok i NM.

7.2 Treningsaktivitet

Treningskart i Nord-Østerdal: Også i 2023 ble det lagt ut treningskart i Nord-Østerdal for syvende året på rad. Jon Aukrust Osmoen hadde igjen lagt ut gode treningsmuligheter på 5 ulike kart i regionen. Bruken var omtrent som de foregående årene.

Treningsløp og Bygdakamp: De fleste klubbene i o-regionen arrangerer ukentlige treningsløp. Enkelte av løpene samler 50-talls deltakere. Også i 2023 var det stor oppslutning i bygdakampen mellom Vingelen/Tolga – Nansen – Os – Røros. Mens Os vant både i 2020 og 2021, Røros i 2022, var det Vingelen IL som stakk av med seieren i 2023.

Trondheim 19.februar 2024

Styret i Sør-Trøndelag Orienteringskrets

Harald Storrønning

Jon Arve Engebakken

Mona Høiås Sæther

Morten Strand

Camilla Öhman

VEDLEGG: MEDLEMSOVERSIKT KLUBB

	Medl 2020	Medl 2021	Medl 2022
Ålen IL	25	114	52
Tydal IL	42	55	57
Wing OK	145	122	116
OL Trollelg	87	95	90
Selbu OK	98	93	85
Røros IL	40	38	38
Orkanger IF	56	49	43
NTNUI O-gruppa	217	278	218
IL NOR/Meldal Spkl.	68	34	41
OK Nidarøst	104	93	57
Melhus IL	80	25	30
Malvik IL	80	60	57
Leik IL	61	65	63
Krokstadøra IL	1	1	26
Klæbu IL	35	41	28
Jonsvatnet IL	1	0	2
OL Gaula	21	25	12
Freidig Spkl	402	389	354
OK Fjell	48	45	50
Børsa IL	10	14	11
Byåsen IL O-avd	167	167	192
Buvik IL O-avd	0	0	0
Bjugn IL	10	10	10
Folldal IF	23	28	10
IL Nansen	107	95	125
OS IL	126	107	115
Kvikne IL	7	21	20
Alvdal	40	37	38
Vingelen	39	40	40
Tynset IF	193	149	104
Nord-Østerdal	10	10	8
Totalt	2343	2300	2092