

Årsmelding SFOK 2022 og 2023

Innhold

1 Styret og administrative oppgaver	2
1.1 Styret og valde personer	2
1.2 Økonomi, medlemslag og tilskot	2
1.3 Administrative oppgaver i styret	3
1.4 Informasjon til laga	4
1.5 Representasjon	4
2 Sportslig aktivitet	6
2.1 Born opp til 12 år/O-troll leirar	6
2.2 Ungdom 13-16 år/Hovedløp og O-landsleir	6
2.3 Junior-samlingar (17-25 år)	7
2.4 Ungdomscup	8
2.5 NM, norgescup og store nasjonale løp	8
3 Opplæring og ny-utvikling	9
3.1 Fagsamlingar og klubb utvikling	9
3.2 Trenarutvikling	10
3.3 Utvikling i kart-teikning	10
4 Nyrekruttering, skule og uorganisert aktivitet	10
4.1 Skule/skulesprint/Skulekarusell	10
4.2 Nyrekruttering av born, vokne og personer med flerkulturell bakgrunn	11
4.3 Nyrekruttering av vaksne, og tilrettelegging for uorganisert aktivitet	12
5 Tekniske saker og arrangement	12
5.1 Kart og kartkontroll	12
5.2 Store arrangement i perioden	13
5.3 VDG	13
5.4 Annet teknisk	13
6 Oppsummering – styret sine kommentarar	14

1 Styret og administrative oppgaver

1.1 Styret og valde personer

Christian Frøyd	Sogndal IL	Leiar
Jakob Kalvig Skogan	Sogndal IL	Nestleiar
Gøril Fristad	Askvoll og Holmedal IL	Styremedlem
Anja Hole	Førde IL	Styremedlem
Jan Magne Herstad	Tambarskjelvar IL	1. vara
Yngve Årdal	Førde IL	2. vara
Norvald Ospehaug	Tambarskjelvar IL	3. vara

Revisor

Åse Reikvam, Førde IL
Andreas Haug, Førde IL

Valnemnd

Leiar: Helge Schei, Førde IL
Medlem: Kristin Heimlid Øiestad, Vetten
Vara: Anna-Karin Clarin, Sogndal IL

1.2 Økonomi, medlemslag og tilskot

Erling Benjaminsen i Vestland Idrettskrins fører rekneskapen for o-krinsen. Erling Benjaminsen har disposisjonsfullmakt til o-krinsen sine kontoar og står normalt for utbetalingane. For denne tenesta er det betalt kr 7250 i 2022 og kr 4750 i 2023. Krinsleiar Christian Frøyd har også disposisjonsfullmakt til kontoane, slik at det er to som har tilgang til og innsyn på kontoane.

Honorar til styreleiar

I samsvar med vedtaket i sak 10 på krinstinget 29.02.2020 har Christian Frøyd fakturert krinsen for kr 80.000 inkl mva for kvart av dei to åra for administrative oppgaver.

Medlemslag og medlemstal

O-krinsen har i perioden hatt 11 medlemslag. Det har ikkje vore ut- eller innmeldingar av klubbar i krinsen i perioden 2022-2023. Aktivitetstall fra idrettsregistreringen i 2022 (SportsAdmin) viser 0-2 aktive personer i tre klubber (Von IL (0), Hafslo IL (1), og Fjellhug/Vereide IL (2), 15-21 aktive i tre klubber (Norrdalsfjord IL (15), Askvoll og Holmedal IL (20), og Tambarskjelvar IL (21), 42 i Vetten IL, 46 i Breimsbygda IL, 63 i Markane IL, 103 i Sogndal IL, og 163 i Førde IL. Totalt har antall medlemmer økt med 99 fra 2020 til 2022. Medlemstallet i 2020 (383) var ikke påvirket av korona som fikk utbrudd i mars 2020. Medlemstallet i 2022 som trolig er negativt påvirket av korona, er det høyeste siden 2012, noe som tyder på en positiv utvikling for o-idretten i S&F. Nasjonalt er SFOK den nest minste kretsen, og kun 2,3% av NOFs medlemmer er registrert i SFOK.

Utviklinga i samla tal medlemmar av o-gruppene i fylket har vore slik frå 2001 til 2022 (tal frå idrettsregistreringa):

2001	2006	2008	2012	2014	2015	2016	2017	2018	2020	2022
1212	991	682	561	465	465	431	487	458	383	482

Tilskotsløyvingar

Årstal	2024	2023	2023	2022	2021	2020	2019
Tilskot	søkt	Tildelt	Søkt	Tildelt	Tildelt	Tildelt	Tildelt
VIK (Særkretstilskudd)	-	11930	-	12.540	11.592	11.936	49.076
NOF Aktivitetsmidler	-	21.000	-	21.000	20.000	24.000	20.000
VLFK/Miljødir (Skulesprint)	101.275	100.000	120.000	100.000	40.000	30.000	35.400
VLFK/Miljødir (Tur-O)		0	95.800	60.000			
VLFK (Lågt f.akt nærm. kart)		52.500	52.500	50.000	30.000		
VLFK (Lågt f.akt Mangf/inkl)	434.000	150.000	159.100	0			
Idrettsfond S&F		12.000	33.000	20.000	20.000	20.000	
VLFK Ekstramidler (korona)	-	-	-	100.000			
SpV ungdom/jr		20.000	20.000				
Gjensidigestiftelsen O-troll		0	33.000				
Spbstf. SF Sk.karusell/O-troll		30.000	30.000				
Sum	535275	397.434	543.400	363540	121.592	85.936	104.476

Omkring 80-100% av tildelte midler til SFOK i tingperioden er vidaresendt til klubbane etter søknad og utgifter i klubbane.

1.3 Administrative oppgåver i styret

Krinsstyret har arbeid med ei rekke oppgåver:

- Informasjon og kontakt med medlemslaga, Hordland O-krins, Møre og Romsdal O-krins, NOF og idrettskrinsen
- Utarbeide søknadar og rapportere til NOF, fylkeskommunen, miljødirektoratet, Idrettsfond S&F, og andre
- Innkalling og leiding av styremøta, klubbmøte, ope møte og krinsting
- Utarbeide tiltaksplan og rapportere i tiltaksplan
- Planlegge og gjennomføre aktivitetar for opp til 12 år, 13-16 og 17-25 i samarbeid med klubbane
- Regler for Vestlandsmesterskapet, og tidspunkt og langsiktig plan for Vestlandsmesterskapet (haust 2022 og våren 2023)
- Innspill til NOF om VDG, miljø og bærekraft (høsten 22) og info til klubber
- Strategiplan for NOF (haust 22)
- Utarbeide terminliste i samarbeid med klubbene, og godkjenne terminlista for SF
- Informasjon til klubber, rapportering og administrasjon av skulesprint
- Rapportering og utbetaling til klubbar for utgifter til aktivitetar
- Planlegge og gjennomføre kurs i samarbeid med klubbane
- Kartarbeid inkludert stadfeste terrengfordeling
- Utarbeiding av budsjett og utarbeiding av årsmeldinga for 2022-2023
- Utlekking av informasjon på facebook og heimesida til krinsen
- Sendje informasjon og nyheitsbrev til klubbane
- Deltakar-registrering og premierung ungdomscupen i 2022 og 2023
- Felles software (Brikkesys) for enklere tidtaking i klubbene
- Felles overnatting på utvalgte konkurranser

Oppgåvane i krinsen har i 2022-23 vore fordelte mellom styremedlemene etter en skriftlig plan:

Aktivitet 13-16 og 17-25: Jakob

Rekruttering barn: Christian

Skolesprint og Skulekarusell: Christian + Gøril

Skulekart: Christian + Gøril

Tur-O og Stolpejakt: Christian

O-troll leir: CF + Gøril

Kurs etc: Jakob

Felles overnatting: Jakob

Arrangement: terminliste, KM, TD: Anders fra høst 2022 (Jan vår 2022)

Kommunikasjon i styret, deling av dokumenter, og informasjon til laga var tema på første styremøtet i tingperioden. Facebook og hjemmeside brukes eksternt, og per januar 2024 har krinsen og NOF fått ny hjemmeside <https://sognfjordane-okrets.idrettenonline.no/next/p/77744/hjem> – noe som skal gjøre det enklere å legge ut informasjon. I tingperioden har SFOK har fått god hjelp av Ivar Haugen (NOF) til utlegging av informasjon og artiklar på heimesida til krinsen. Jakob Skogan og Knut Even Hole (Førde) har også bidratt til å rydde opp og oppdatere hjemmesida til SFOK.

Krinsstyret har brukt dropbox til å lagre og dele dokumenter, men trolig bør en annen løsning velges fremover. Teams og messenger har delvis blitt benyttet til kommunikasjon, i tillegg til telefon og epost. Samtlige ordinære styremøter utenom ett, har vært digitale med bruk av Teams.

Aktivitetskoordinator

SFOK søkte og fikk innvilget midler til en aktivitetskoordinator i 2022. Midlene var «Ekstraordinære midlar til kultur- og idrettsaktivitet som er råka av koronarestriksjonar». Det var kun kretsleder som søkte om å være aktivitetskoordinator, til tross for flere henvendelser til klubbene. Det var heller ikke mange ønsker fra klubbene om besøk og bruk av aktivitetskoordinator. Men blant annet ønsket Førde hjelp til å rekruttere trenere, og i Sogndal brukte aktivitetskoordinator en del tid til å koordinere ulike rekrutteringstiltak.

Styremøte

Styret har i tingperioden (siden 6.3.2022) hatt 5 styremøte i 2022, 5 i 2023 og 2 i 2024. Fleire avgjerder er i tillegg tatt via e-postutveksling mellom styremedlemmene. Kun ett av styremøtene har vært ikke-digitalt.

1.4 Informasjon til laga

Korrespondanse med klubbene går hovedsakelig via e-post, men også med telefon. Ein del informasjon blir også lagt ut på heimesida <http://www.orientering.no/kretser/sogn-og-fjordane/>. Krinsen nyttar også facebook til formidlinga. SFOK har sendt informasjon til leiarane i klubbene på e-post, i tillegg til nokre nyheitsbrev.

1.5 Representasjon

Norges Orienteringsforbunds forbundsting 2022

Christian Frøyd har representert SFOK ved NOFs forbundstinget 26-27 mars 2022.

Kretsledermøtet (KLM)

Christian Frøyd har representert SFOK ved KLM ved to møter:

- Kretsledermøtet 2022 – 28 oktober – Gardermoen
- Kretsledermøtet 2023 – 27 oktober – Gardermoen

Annen representasjon

Arrangør	Tema	Stad	Dato	
VIK	Kretsting	Førde	2 april 2022	Yngve Årdal
VLIK og SFOK	Idrettens Møteplass, Høstmøtet SFOK	Sandane	5 nov 2022	Christian Frøyd, Styret
HOK	Jubileumsfest	Bergen	5 nov 2022	Helge Schei
NOF	Klubbmøte	Digitalt	14 mars 2023	Styret
VLIK	Styreledersamling	Bergen	27-28 okt 2023	Christian Frøyd
VLIK	Temamøte ungdomsidrett	Digitalt	6 nov 2023	Christian Frøyd
SFOK	Høstmøte/klubbmøte	Digitalt	14 nov 2023	Styret

2 Sportslig aktivitet

2.1 Born opp til 12 år/O-troll leirar

Det har i perioden 2022 og 2023 blitt arrangert 9 o-troll leirar, og to av dei utanom fylket. Leirane vart arrangerte av o-gruppene med økonomisk støtte frå o-krinsen, som fikk støtte frå **fylkeskommunen** og NOF for gjennomføring av tiltaket. Leirane er gode tiltak for det sosiale miljøet, og overnatting er spesielt populært blant borna. Dei får god kontakt med kvarandre, på tvers av klubbane i krinsen, og erfaring syner at desse samlingane kan vere avgjerande for at dei vert verande i idretten.

2022	Stad	Arrangør	Ansvarleg	Deltakarar
6.-8. mai	Langeland, Førde	Førde IL	Julie Daling, Anja Sægrov og Gøril Fristad	9 barn, 6 vaksne.
11.-12. juni	Ullsheim, Markane	Markane	Anne Marie Svarstad	11 barn, 4 vaksne.
18.-19. juni	Geilo	SFOK/HOK	Christian Frøyd	8 barn, 6 vaksne.
17.-18. Sept.	Hodlekve, Sogndal	Sogndal IL	Christian Frøyd	18 barn, 8 vaksne.

2023	Stad	Arrangør	Ansvarleg	Deltakarar
13.-14. mai	Vesterland, Sogndal	Sogndal	Ingvil Lien Molland	15 barn. (1 funksjh, 6 leiarar)
3.-4. juni	Nordfjord fritidssenter	Markane IL	Anne Marie Svarstad	36 barn. (16 gutar, 20 jenter; 14 barn og 4 vaksne med innv.bakgr.,1 funksjh.)
9.-11. juni	Bardøla, Geilo	Sogndal IL	Christian Frøyd	12 barn. (4 gutar, 8 jenter, 1 funksjh, 11 vaksne)
26.-27. aug.	Vassenden	Førde IL	Julie Daling	13 barn. (6 gutar, 7 jenter, 1, invb, 7 leiarar)
9.-10. sept.	Hodlekve, Sogndal	Sogndal IL	Silje Aalbu	18 barn. (11 gutar, 7 jenter, 1 invb, 1 funksjh, 9 leiarar)

2.2 Ungdom 13-16 år/Hovedløp og O-landsleir

Det er få ungdommar og juniorar i alderen 13-25 år i krinsen og samlingar vert difor planlagt og gjennomført felles for gruppene 13-16 år og 17-25 år, der sportsleg og sosialt opplegg er tilpassa ferdigheiter og alder til deltakarane. All aktivitet i krins-regi har vore felles for desse aldersgruppene og desse tiltaka er beskrive under 4.3.

Hovedløp og O-landsleir

Deltaking på Hovedløp (HL) og O-landsleir (OLL) er positivt for ungdommane, og med få utøvarar frå SFOK er det ekstra viktig å vere med på det sosiale saman med ungdom frå heile Noreg. SFOK har ei viktig oppgåve framover i å rekruttere fleire i alderen 14-16 år som kan delta på HL og OLL. Det var

ingen deltakarar frå SFOK i 2022, men to deltakarar i 2023. Deltakarane fra S&F delte rom med Møre og Romsdal og hadde eit veldig godt og lærerikt samarbeid. Byåsen hadde lagt opp til kjekke og gode aktivitetar, og sprintdagen tysdag var spesielt bra. Sidan vi hadde med berre to løparar valde jentene å gå for kostymekonkurransen og kledde seg ut som Coca-cola i lag med to jenter frå Akershus.

2023 i Trondheim (Byåsen IL). Leiar: Anne Marie Svarstad

Deltakar	Klubb	Klasse	Result. Lang	Result. Sprint
Olina Svarstad Heggdal	Markane IL	D14	35	38
Elisabeth Kusslid	Førde IL	D14	46	50

2.3 Junior-samlingar (17-25 år)

Grunna få ungdommar i aldergruppa vert samlingar planlagt og gjennomført felles for gruppene 13-16 år og 17-25 år. 2022 hadde sær s låg deltaking på samlingane og berre to samlingar vart gjennomførte. I 2023 har det vore ein liten oppgang i deltakinga sjølv om vi framleis ikkje er tilbake på nivå med før pandemien. Ei samling kvart år vart avlyst grunna låg/inga påmelding. Grunna liten interesse hos utøvarane i krinsen for å delta samla på løp utanfor krinsen har det ikkje vore gjennomført samlingar på Austlandet, Hordaland e.l. dei to siste åra, men det har vore drøfta å få det til. Eit mål for kommande periode bør vere å få til ei krinssamling på Austlandet knytt til Pinseløp, O-festivalen eller Blodslitet t.d. Hordaland har invitert til samarbeid, og Varegg inviterte SF-løpere til samling i Sogndal oktober 2022. Anja Hole og Håkon Grønli deltok på samling med Hordaland i Spania vinteren 2023.

Krinssamlingar 13-25 år, 2022

Tid	Stad	Arrangør	Ansvarleg	Deltakarar
11. juni	Markane IL, Ullsheim	Overnatting på skihytta saman med o-trolleir. To o-tekniske økter og diverse lek. To krinsløp same stad.	Jakob Kalvig Skogan (SFOK)	13-16: 1 (1 jente) 17-25: 2 (1 jente og 1 gut)
13.-17. juli	Førde IL, Stryn	Samling under Fjord-O. Avlyst grunna for få påmeldte.	Knut Even Hole	0
17.-18. sept	Sogndal IL, Hodlekve	Overn. på skihytta, felles med o-troll. O-teknikk og lek/sosialt. To krinsløp/KM i Hodlekve.	Christian Frøyd	13-16: 1 (1 jente) 17-25: 2 (1 jente og 1 gut)

Krinssamlingar 13-25 år, 2023

Tid	Stad/Arrangør	Kommentar	Ansvarleg	Deltakarar
13.-14. mai	Sogndal IL, Vesterland	Overn. i hytter. To krinsløp på Kaupanger.	Ingvild Lien Molland og Christian Frøyd	13-16: 2 (2 jenter) 17-25: 1 (1 gut)
3.-4. juni	Markane IL/IL Veten, Stryn	Overnatting på Nordfjord fritidssenter O-tekniske økter og sosialt. To krinsløp.	Anne Marie Svarstad	13-16: 5 (3 jenter og 2 gutar) 17-25: 1 (1 jente)
25.-27. aug	Førde IL, Vassenden	Samling under DM med god deltaking frå Hordaland. Overnatting i hytter. O-tek og moro-løp. Diverse sosialt.	Anita Hole	13-16: 18 (9 jenter og 9 gutar), SFOK: 3 17-25: 4 (3 jenter og 1 gut), SFOK: 1
9.-10. sept	Sogndal IL, Hodlekve	Ingen påmeldte. Samlinga avlyst.		0

2.4 Ungdomscup

2022

Det var 14 registrerte deltakarar i aldersgruppen, fordelt på 10 konkurransar og totalt 50 enkelt-startar. Olina Svarstad Heggdal, D13-14 (Markane), Anja Hole, D17-18 (Førde), Håkon Grønli, H17-19 (Førde), og Gaute Osvoll, H13-14 (Førde) hadde 4 poeng (full pott). Gåvekort på kr. 1000,- til kvar av dei. Jakob Ulvedal, H13-14 (Førde) ble nummer to, og fikk gåvekort på kr 600.

2023

Det var 14 registrerte deltakarar i aldersgruppen, fordelt på 14 konkurransar og totalt 66 enkelt-startar. Håkon Grønli (Førde) toppar med 13 løp, Anja Hole (Førde) har 11 løp, Gaute Osvoll (Førde) 9 løp og Olina Svarstad Heggdal (Markane) har 8 løp. Alle fire her har vunne 4 løp (full pott) og får gåvepremie på kr 1000,-. Ane H Kirkeeide (Markane) i D13-14 og Sjur Skilbrei (Førde) i H13-14 ble nummer to og fikk gåvekort på kr 600.

2.5 NM, norgescup og store nasjonale løp

2022

Tre løparar frå S&F har deltatt i junior- og seniorklassar på nasjonale løp i 2022.

- Anja Hole (D17-18)
 - NM Sprint og knockout-sprint, Romerike
 - O-festivalen, Kongsvinger
 - NM Ultralang og NC mellom, Toten
 - NM-uka, Asker (mellom og lang) - nr. 15 på mellomdistansen
 - NC sprint og mellom, Konnerud
- Håkon Grønli (H17-18)
 - NM Sprint og knockout-sprint

- Pinseløpene på Hedmarken
- NM-uka (mellom og lang)
- Blodslitet, Fredrikstad
- Jakob Kalvig Skogan (H21-)
 - NM Sprint og knockout-sprint, Romerike
 - NC mellom og lang, Konnerud

Om lag 20 løparar frå S&F deltok på Geilo 3-dagars i juni. I tillegg har ca. 10 ulike løparar frå krinsen deltatt i øvrige klassar på sommarløp og andre nasjonale løp.

2023

To løparar frå S&F har deltatt i junior- og seniorklassar på nasjonale løp i 2022.

- Anja Hole (D17-18)
 - NM Natt, Halden
 - Pinseløpet, Kongsberg
 - O-festivalen, Oppsal – nr. 18 på jaktstarten
- Håkon Grønli (H17-18)
 - NM Natt, Halden
 - NM Sprint og knockout-sprint – nr. 7 i knockout-sprint

Om lag 20 løparar frå S&F deltok på Geilo 3-dagars i juni. I tillegg har 10-15 ulike løparar frå krinsen deltatt i øvrige klassar på sommarløp og andre nasjonale løp.

3 Opplæring og ny-utvikling

SFOK tilrettelegg for at tillitsvalgte og frivillige i klubbane skal utvikle seg og klubben og vi hadde ambisjonar om ei rekke opplæringstiltak og kurs perioden. Det vart gjennomført kurs i løypeteikning i Purple Pen i juni 2023 med 6 deltakarar frå 5 klubbar.

NOF har arrangert ei rekke digitale kurs og webinar som deltakarar frå heile Norge har kunne melde seg på. SFOK har invitert klubbane til fleire kurs i perioden, men truleg på grunn av moglegheita til digitale kurs har klubbane takka nei til dei fleste kursa i regi av SFOK. Aktiviteten frå NOF har mellom anna vore nettkurs i å teikne skulegardskart, trenar 1-kurs, kurs i turorientering, og løypeteikning.

3.1 Fagsamlingar og klubb utvikling

SFOK arrangerte sammen med NOF «fagsamling med tema klubb utvikling» 6. mars 2022 i forbindelse med SFOK-kretstinget. Deltakarane tok med seg planar for tiltak (O-troll leire, sosiale klubbkvelder, og sosiale reiser med overnatting) tilbake til klubbane. SFOK har oppmoda klubbane til å følge opp desse tiltaka vidare. Klubbene fikk en frist i april til å sende en konkret plan for tiltak. Noen klubber fulgte dette opp.

I november 2022 arrangerte SFOK «Haustmøte» med seks deltakere i samband med «Idrettens møteplass» i regi av VLIK. I 2023 var det to digitale klubbmøter, ett på våren og ett på høsten. På møta har ulike tema blitt diskutert for å auke utviklinga i klubbane: digital opplæring, skulesprint, tiltaksplanar, o-troll leirar, aktivitet 13-16 og 17-25, og søknadar om tilskot.

SFOK har også vært i dialog med NOF om klubb utvikling høsten 2023. NOF ønsket å samle flere personer fra mange klubber på en dag, noe SFOK anså som krevende å få til. SFOK ønsket isteden at det ble arrangert klubb utvikling for færre klubber på to steder, men det ønsket ikke NOF. Interessen fra klubbene var liten.

3.2 Trenerutvikling

SFOK ønsker å støtte trenerutdanning i regi av NOF. SFOK har ikke mottatt noen søknader om støtte til trenerkurs. Ingvild Lien Molland og Silje Aaberge Aalbu (Sogndal IL) har deltatt på trener-1 kurs i regi av NOF hausten 2023.

3.3 Utvikling i kart-teikning

SFOK i samarbeid med Førde IL og Markane IL har lært opp ungdommer i kartarbeid. SFOK fikk stønad (kr 50.000 i 2022 og 52500 i 2023) frå VLFK til prosjektet «Nærmiljøkart i Sogn og Fjordane – tilrettelegging for fysisk aktivitet, orientering og friluftsliv». Stønadene er utbetalt til klubbene. I 2022 var tre ungdommer under opplæring, og det ble produsert to kart i Førde, mens ett kart ble startet opp i Markane. I 2023 arrangerte Førde IL kurs i kartteikning med fire deltakere fra Førde IL. Kurset og prosjektet resulterte i hele ni nye skolekart i Sunnfjord og Askvoll. Kartene som har logo fra VLFK ligger tilgjengelig på <https://skoleorientering.no/>

4 Nyrekruttering, skule og uorganisert aktivitet

For å bidra til god opplæring i skulen, for å rekruttere nye medlemmer både barn, ungdom og voksne, og for å tilrettelegge for økt aktivitet i naturen, har SFOK og klubbene ei viktig oppgave. SFOK har søkt og fått tildelt penger til flere prosjekter for å få flere til å drive med orientering, både organisert og uorganisert.

4.1 Skule/skulesprint/Skulekarusell

SFOK har mottatt stønad frå Miljødirektoratet/VLFK til «Skulesprinten». Det meste av stønadene er videreført til klubbene som har gjennomført skulesprinten i samarbeid med skulene. I 2022 deltok 1845 barn på 13 skular, og i 2023 deltok 1967 barn på 20 skular. I tillegg var det 480 elever som var med på tur- og Skulesprint, noe som gir hele 2447 elever i 2023. Aktiviteten var i regi av seks ulike idrettslag, og i seks kommuner i Sogn og Fjordane. Skulesprinten har de siste to åra hatt en formidabel økning.

I 2022 ble Skulekarusellen introdusert som en videreføring av Skulesprinten. Intensjonen mener vi er god, men kun to klubber og 6 karuseller på 5 skuler ble gjennomført. Spesielt var det tre skulekaruseller over tre kvelder hver i Sogndal, som hadde stor suksess. Totalt ble det gjennomført 13 skulekarusell-kvelder. I 2023 ble skulekarusell på kveldstid gjennomført i Sogndal, Sunnfjord og Gloppen, totalt 20 aktivetskvalder. De deltagende barna og foreldre rapporterte at skulekarusell på kveldstid var stor suksess. Også barn uten ressurssterke foreldre var i målgruppen, og noen av disse deltok, trolig takket vær at aktivitetene foregikk i og ved skolen. Frukt etter hver trening var spesielt populært, og diplom og pizza siste aktivetskvald var populært i Sogndal. I Førde ble aktivetskvaldene arrangert i Hafstadparken, med felles kveldsmat til slutt. Fire skoler var invitert.

Det som er spesielt vellukka med skulesprinten er at borna får øka innsikt i tolkinga av kart og korleis dei kan gjere seg nytte av desse, i tillegg til gode opplevingar i naturen i nærmiljøet.

Skulesprinten er viktig for kvar enkelt elev, og for skulane er den viktig ettersom kompetansen blant lærere er varierende mtp undervisning i kart og nærfriluftsliv. Skulesprinten legg til rette for auka samarbeid mellom skule og o-gruppe, noko som er bra for begge partar. Skulesprinten er ein mogleg rekrutteringsarena for orienteringslaga i krinsen, men potensialet til å få born og familiar med på lavterskel aktivitet relatert til orientering og friluftsliv kan nyttast betre. Suksesskriterier: god dialog med skulane, lærarar som motiverar elevane på førehand, entusiastiske instruktørar/leiarar av tiltaket, gode kart, plan for videreføring etter skulesprinten.

Mindre vellykket var at antall arrangement/skuler kunne vært flere i Nordfjord. Skulesprinten er et ressurskrevende arrangement, og krever mange ressurspersoner som er tilgjengelig på dagtid. Ikke alle klubber har kompetente personer til disse oppgavene på dagtid.

Hensikten med skulekarusellen var å få barna til å være aktive i friluftsliv og orientering også utenom skole, og etter skulesprinten, og føre til varig interesse og aktivitet, og gjerne nye medlemmer i orientering. En utfordring er nettopp å få barna og gjerne foreldre videre med på aktivitet, men det er utfordringer med bytte av ukedag og sted for aktivitet, og «kollisjon» med andre fritidsaktiviteter. Forhåpentligvis deltar likevel flere av barna på uorganisert friluftaktivitet som tur-o og usynlig-o. Der aktiviteten var godt planlagt, så var skulekarusellen svært bra. Samarbeid med andre organisasjoner har økt i 2023, og utvidet samarbeid bør fortsette i 2024.

4.2 Nyrekruttering av born, vokne og personer med flerkulturell bakgrunn

Nyrekruttering av born har i perioden føregått i klubbane. Trolig har nyrekrutteringa vore omtrent på nivå med korona-åra 2020-21. Deltakelse på o-troll leire viser også at det er bra antall barn opp til 12 år. Likevel viser erfaring at det er utfordrende å få med barn videre fra Skulekarusell til ordinær aktivitet, og antall nye barn er kanskje bare 5-10 per år i de store klubbene. Således er utfordringen større med å beholde til ungdoms- og junior-alder enn å rekruttere nye, og antall barn i 6-12 års alder er trolig ikke økende. Ved siste idrettsregistrering i 2022 var det 68 jenter og 81 gutter i alderen 6-12 år. Disse tallene er omtrent som i 2020 og 2021.

SFOK søkte VLFK om midler til et prosjekt (Lågterskel orienteringsaktivitet for born og ungdom i Sogn og Fjordane) i 2022 som skulle føre til at flere born og ungdom blir aktive innan orientering i nærmiljøet. Spesielt innvandrarar og born som ikkje er med i organisert idrett var i målgruppa. Dessverre fikk ikke SFOK midler til prosjektet. I 2023 endret SFOK søknaden til kun å fokusere på mangfold og inkludering, det vil si å inkludere og øke deltakelsen og i idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv for personer med flerkulturell bakgrunn, lav inntekt eller funksjonsnedsettelse. Sekundært å få flere unge jenter, eller voksne til å bli ledere. Til dette prosjektet fikk SFOK 150.000 kroner i støtte. Dermed ble det gitt betydelig større til ulike prosjekter i Stryn, Førde og ikke minst i Sogndal. I Sogndal har det vært samarbeid med aktivitetsguider i idrettslaget, og det er nå flere nye unge jenter som er trenere i orientering og allidrett. Samtidig er det fortsatt en utfordring med å rekruttere nye voksne eller foreldre, noe som trolig er viktig for at barna skal begynne med og fortsette med orientering og andre aktiviteter. Samarbeid med ulike organisasjoner som Røde kors, flyktningetjenesten, norskopplæringen, barnas turlag, og allidrettsgrupper, er trolig viktig for videre utvikling.

4.3 Nyrekruttering av voksne, og tilrettelegging for uorganisert aktivitet

Talet på medlemmar i klubbane i SFOK har blitt redusert dei seinare åra, men fått en solid økning ved siste registrering i 2022. Per 2020 var det kun 5 kvinner og 5 menn i alderen 20-25 år, mens tallene var hhv 2 og 9 i 2022. Det er altså svært få aktive o-løpere i denne aldersgruppen, trolig på grunn av lite rekruttering og få juniorløpere. Det positive er at antall kvinner og menn over 26 år har økt fra 66 og 104 (i 2020) til 93 og 135 i 2022. Antallet voksne som kan vere tillitsvalgte og frivillige er svært få i nokre klubbar.

SFOK har difor oppfordra klubbane til å arrangere kurs og opplæring for voksne og foreldre, tilrettelegge for lavterskel o-aktivitet som UsynligO, tur-orientering og Stolpejakt. Deltakelsen i tur-o og Stolpejakt er god i flere klubber i 2023. Omtrent 90 i Førde, 40 i Sogndal, 31 i Vetten/Markane, 18 i Breimsbygda og 9 i Tambarskjelvar. Antall deltakere inkluderer også deltakelse i gratis grønne turer, blant annet tilrettelagt for skoler. Likevel er deltakelsen i tur-o liten sammenlignet med Stolpejakten, der det var 1450 deltakere i Sogndal og 400 i Sunnfjord i 2023.

5 Tekniske saker og arrangement

5.1 Kart og kartkontroll

SFOK har i perioden berre motteke kartplan frå Sogndal.

SFOK har motteke *Anmelding av kartarbeid*, og SFOK ha sendt terrengfordelingsbekreftelse for kartene «Vangen Aust» (Vetten), Hogden (Markane), og sprintkartet Tonning-Visnes i Stryn (Markane). Kartet «Vangen Aust» ble lagd av Gunnar Gytri i 2022, og det ble kontrollert og godkjent av Isak Bergset for SFOK.

Kun ett nytt kart i SF i toårsperioden viser at det er svært få nye konkurransekart i orientering, men også at det trolig er lagt kart som ikke er godkjent. Derimot er det kjent at flere kart er revidert i klubbene, men uten at endringer i kartene er sendt til godkjenning.

Krinsen bør skjerpe inn kontrollen av kart og KM-arrangement med bruk av teknisk delegert (TD). TD bør opprettes i god tid og retningslinjer må følges. Ved noen tilfeller har KM blitt arrangert på kart som ikke har blitt sendt til godkjenning, og som heller ikke har fulgt kartnormen. Det er spesielt store utfordringer om normen ikke følges i sprint-orientering. Krinsstyret har foreslått at klubbane må sende karta for krinsarrangement til krinsen straks løpsområdet er bestemt (minst 2 mnd i førevegen). Det bør også gjerast prøvetrykk av kart som TD kontrollerer. Viktig at TD er kritisk nok til kart, løyper og trykk.

NOF brukar fortsatt <https://www.omaps.net/no> som kartarkiv. Klubbane i krinsen har i svært liten grad brukt kartarkivet til å legge ut info og bildefil av nye kart. Ettersom klubbane heller ikkje har anmeldt mer enn tre kart i perioden, finst det lite oversikt over nye eller planlagde kart. NOF har i flere år jobba med å utvikle et nytt kartarkiv, og forslag til løysing ble presentert høsten 2023.

Det finns no kart over omtrent 40 skular/nærområde i Sogn og Fjordane av relativt ny dato lagt inn på <https://skoleorientering.no/>. Talet kart aukar for kvart år, med 20 nye og oppdaterte kart i 2022-2023. Det vert arbeidd godt med produksjonen av skulegardskart i krinsen og SFOK oppmodar klubbane om å fortsette arbeidet, med støtte frå NOF. I 2023 ble det produsert hele 9 nye skulekart i regi av Førde IL med støtte fra Vestland Fylkeskommune og Skolekartprosjektet til NOF.

Oppsummert er det et stort behov for nye konkurransekart, og det er svært mangelfull informasjon om kart fra klubbene til offentligheten. Skolekart er det derimot mange nye, og disse ligger tilgjengelig på <https://skoleorientering.no/>

5.2 Store arrangement i perioden

2022

IL Veten arrangerte i juli dei to siste løpa i Fjord-O, med Emblem IL (Møre og Romsdal O-krins) som arrangør av dei to første. Veten sine løp blei arrangert på kartet Vangen Aust med samlingsplass på Roset. Totalt var det ca. 800 deltakarar per løp, kor 47 stk. var frå SFOK. Samarbeidet med Emblem fungerte fint.

2023

Vestlandsmeisterskapen (DM) var det største arrangementet i krinsen i 2023. Førde IL var arrangør, med lang- og mellomdistanse i Gjesdalsdalen i Jølster 26.-27. august. Løpa gjekk på eit nyteikna kart i lettløpt fjellbjørkeskog med store myrområde, og deltakarane var særst godt nøgde med arrangementet. Totalt var det ca. 150 deltakarar per dag, kor 55 stk. var frå SFOK.

Fra 2022 har KM blitt arrangert i disiplinene sprint, mellom, lang og natt. Tidligere var det sprint og natt annenhver sesong.

Krinsen lagar ein fast jury for krinsløp med 3 medlemmar pluss 3 vara, som også er basis for å velje jury til KM. Jury treng ikkje vere på plass før nær på arrangementet (men skal med i PM).

5.3 VDG

Det har ikkje vore registrert uheldige VDG-saker i tingperioden. Det er viktig at lag og klubbar set seg inn i reglar for VDG, og informerer og får tillatelser til å arrangere av blant annet grunneier. NOF har utarbeidet «Mal for brev til organisasjonar som representerer grunneier-, vilt-, friluft- og naturverninteresser» som bør brukast for å informere og få tillatelser. NOF har utarbeidet et hefte i 2022 «VDG-arbeid på klubbnivå», som klubbene bør benytte for ulike typer arrangement, inkludert tur-o og kartarbeid. Då stiller ein sterkare dersom uheldige saker dukkar opp før, under eller etter eit arrangement.

SFOK har motteke nokre kunngjeringar av nye naturreservat. Berørte klubber er orientert om dette, og i hovudsak er de nye naturreservatene ikkje til hinder for o-idretten. NOF har i brev til Statsforvalteren anmodet at orientering skal kunne tillates i verneområder.

5.4 Annet teknisk

I september 2022 kjøpte krinsen inn KM-medaljer til klubbene, fra Gosh PGP i Sogndal. Medaljene har blitt gitt gratis til klubbene. Kostnaden er omtrent kr 20 per medalje, pluss etiketter og bånd. Total kostnad for 100 medaljer (50 gull, 30 sølv og 20 bronse) var kr 4278. For sesongen 2024 er beholdningen 17 gull, 3 sølv og 1 bronse. På 5 KM-konkurranser har det dermed blitt delt ut 33 gull, 27 sølv og 19 bronse.

SFOK har i flere år betalt relativt store summer (2-3000 per år) for en middels god nettside for Fjord-O. Sammen med arrangør av Fjord-O 2024 i Hordaland, har vi fra 2023 endret nettside og domene til <https://www.fjord-o.no/> Den nye nettsiden er enklere i drift og koster mindre penger, ca kr 500 per år.

6 Oppsummering – styret sine kommentarar

Tingperioden har vore prega av at aktiviteten i krinsen i etterkant av koronaperioden gradvis har tatt seg opp igjen. Det har vore ei auke i deltakinga på aktivitetar og løp, men framleis er ikkje aktiviteten på alle parameter tilbake til nivået før pandemien. Spesielt gjeld dette krinsløp, leirar for ungdom og junior, og deltaking på løp utanfor krinsen.

Medlemstalet i laga i krinsen har raskt tatt seg opp og er tilbake på nivået frå før korona. Aktiviteten lokalt i klubbane synast også å vere god, med mange treningsløp. O-trolleirane har også hatt stort sett god oppslutning og spesielt Sogndal og klubbane i Stryn har hatt god deltaking.

I aldersgruppene 13-16 og 17-25 år er det få aktive deltakarar. I juniorklassane er det i hovudsak to aktive løparar i Førde, og fire løparar frå Vetten og Markane som har deltatt på 1-2 krinsløp. For 13-16 år står det litt betre til. Her er 8-10 løparar fordelt på Førde, Vetten og Markane som er aktive og har deltatt på minst to krinsløp. Sogndal har ingen jamleg aktive løparar mellom 13 og 25 år. Det er viktig at dei ungdommane som er aktive i krinsen får fortsatt støtte og tilrettelagt aktivitet, og at ein arbeidar strategisk for halde på flest mogleg av o-troll-borna inn i tenåra.

Krinsstyret har i perioden drøfta kor mange store arrangement vi bør ta på oss, og om slike kan vere ein ressurs i rekrutteringsarbeidet. Det har vore diskutert å ta initiativ til å gjere Fjord-O til eit årleg arrangement, og om ein kan dra nytte av private aktivitetsaktørar/-destinasjonar for å effektivisere arrangementet. Hodlekve skisenter i Sogndal har m.a. ytra ønske om å få vere vertskap for slike arrangement. Dette er drøftingar som styret og klubbane bør ta med seg inn i neste tingperiode.

Økonomisk har SFOK gått i underskudd i 2022 og med overskudd i 2023, totalt med ca 14000 kroner i overskudd i tingperioden. SFOK har ikkje hatt noen sponsorer, men har fått støtte fra Sparebanken Vest og Sparebankstiftelsen Sogn og Fjordane.

Krinsstyret har hatt mange styremøter og har hatt mange gode diskusjoner i tingperioden. Mange retningslinjer er foreslått. Erfaring fra styremøter bør derfor tas med i vidare planlegging, slik at det nye styret slipper å «finne opp hjulet på nytt». Utfordringene er ofte de same år for år.

Krinsstyret anbefaler følgende tiltak får fortsatt fokus i neste tingperiode

- Ny-rekruttering av barn og ikkje minst foreldre og nye ledere
- Internt og eksternt informasjon
- Kartkontroll og innskjerpet TD-arbeid for KM-arrangement, spesielt med fokus på gode løyper for N og C, og valg av arena
- Klubbene bør bli flinkere til å rapportere innan frist i oktober, for utført aktivitet og for å få utbetalt midler fra krinsen

20.01.2024

Christian Frøyd
Krinsleiar

Jakob K Skogan
Nestleiar

Gøril Fristad
Styremedlem

Anders Bergset
Styremedlem

Anja Hole
Styremedlem