



Årsmelding 2015

Frol IL Orienteringsavdelingen



Arrangører og løpere etter at en vellykket NM-uke er over

02.11.2015



Innholdsfortegnelse

1. Rapport fra styret.....	3
1.1 Styret sammensetning 2015.....	3
1.2 Oppsummering av året 2015.....	4
1.3 Styrets arbeid.....	4
1.4 Representasjon	4
1.5 Kurs.....	4
1.6 Arrangement	5
1.7 Avslutningskveld	5
1.8 Informasjon	5
1.9 Tildelte priser	5
1.10 Særlige prestasjoner.....	5
1.11 Økonomi	6
1.12 Løpsdeltakelse	6
2. Sportslig utvalg (2015).....	6
2.1 Treninger	7
2.2 Samlinger	8
2.3 Andre samlinger	8
2.4 Konkurranser	9
2.5 Trenere	12
2.6 Reiser	12
2.7 UK	12
2.8 Informasjon	12
2.9 Budsjett.....	12
2.10 Medisinsk team	13
2.11 Representasjon	13
2.12 Oppsummering	13
3. Trimkomiteen	13
3.1 Kart:.....	14
3.2 Poster:.....	14
3.3 Aktiviteter:.....	14
3.4 Gratiskart:.....	14



3.5	Salg	14
3.6	Premiering	15
3.7	Sponsing av poster.....	15
4.	Arrangementskomiteen	15
4.1	Arrangementer 2015	16
4.2	O-Sjuer 2014	17
4.3	Bygdakampen 2015.....	17
4.4	Hårskallen opp.....	18
4.5	Utstyr	18
5.	Kartkomiteen	19
5.1	Spillemidler	19
6.	Rekrutteringskomiteen	19
6.1	Gjennomførte prosjekter	19
6.2	Oppsummering	21
7.	Sportslige resultater 2015-sesongen	22
7.1	Internasjonale resultater	22
7.2	Nasjonale resultater	22



1. Rapport fra styret

1.1 Styret sammensetning 2015

STYRET		Sittende ut
Leder	Olav Martin Indgaard	2016
Regnskapsfører	Kjetil Vatn	2015
Leder sportslig komité	Magnhild Forseth	2015
Leder rekrutteringskomité	Randi Ulseth	2015
Leder trimkomité	Gunnar Vatn	2015
Leder arrangementskomité	Robert Ressem	2015
Leder kartkomité	Torbjørn Sirum	2015

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Magnhild Forseth	2015
Turansvarlig	Jørgen Fiskum	2016
Treneransvarlig	Fritjof Sandstad	2016
Trener	Arild Vassenden	2015
O-teknisk treningskoordinator	Lars Sandstad Skjeset	2015

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Randi Ulseth	2015
Medlem	Lena L. Alstad	2016
Medlem	Randi Jensen	2015
Medlem	Marian Brekke Rennan	2016 (trakk seg fra komiteen våren 15)
Medlem	Arne Grevskott	2015

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Gunnar Vatn	2015
Medlem	Heidi Marita Green Matberg	2016
Medlem	Birger Rotmo	2015
Medlem	Ole Petter Stavrum	2015

Arrangementkomité		Sittende ut
Leder	Robert Ressem	2015
Dataansvarlig	Kajsa Stina Sandstad	Oppnevnt på våren for 2015
Materialforvalter	Randi Haugskott	2016

Kartkomité		Sittende ut
Leder	Torbjørn Sirum	2015
Medlem	Per Anders Røstad	2016

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Solveig Vassenden	2015
Medlem	Harald Bakken	2015
Medlem	Carl Petter Lyngen	2016

Andre roller		
Dugnadsansvarlig	Randi W.Stavrum	2016
Draktansvarlig	Marit Hæreid Sandstad	2016



1.2 Oppsummering av året 2015

Vi har igjen opplevd en sesong der vi har oppnådd topp resultater både nasjonalt og internasjonalt. Selv om medaljefangsten i NM i år har vært beskjeden sammenlignet med 2014 har vi nådd nye mål som markerer Frol som en av toppklubbene i Norge (og internasjonalt). Vi var med på å prege herreklassen i tiomila og vi vant endelig gullet i NM-stafetten i herreklassen. Når vi i tillegg har lag på 4. plass i både dame og herreklassen viser det vår styrke innen eliteorientering. Dessverre var det ingen løpere som kvalifiserte seg til VM i år, hverken senior eller junior. Noe som delvis kan forklares med skade / sykdom på sentrale løpere.

Mye av arbeidet i år har vært preget av at vi var arrangør av NM-uka. Alle eliteløperne har hatt dette som årets hovedmål som de har trent imot. Men også alle andre i avdelingen har hatt fokus mot det som skulle skje den andre uka i september. Og etter grundig planlegging og forarbeide av alle som hadde tatt på seg sentrale verv i NM-organisasjonen, gjennomførte vi et arrangement vi alle kan være stolte av. Vi har kun mottatt skryt av måten vi gjennomførte på. Tusen takk for innsatsen alle dere 150 som hjalp til.

Det jobbes fremdeles veldig godt i alle komiteer. Mange nye rekrutter har gjennomført kurs og deltatt på klubblop jevnlig. Det er også gledelig at det dukker opp nye ansikter i Froldrakt på kretsløp. Spesielt artig at det er mange jenter. Selv om vi har hatt en sommer med mye dårlig vær, har deltagelsen i o-sjurer og o-tramp holdt seg på samme nivå som 2014.

1.3 Styrets arbeid

Styret har i løpet av siste året avholdt 6 styremøter. Styret har arbeidet med årsplan, slik at aktivitetene i de forskjellige komiteene er samkjørt og koordinert. Dette er spesielt viktig i forhold til rekrutteringsarbeidet, der n-kurs, tur-o, finn-fram-dag og o-sjurer må ses i sammenheng.

Slik orienteringsavdelingen er organisert, foregår det meste av arbeidet i komiteene. Styret hovedoppgave blir derfor å koordinere arbeidet i komiteene og holde orden på økonomien. Når komiteene jobber så godt som de har gjort de senere årene blir arbeidet i styret enkelt.

Etter at NM-uka var over ble vi oppfordret av NOF til å søke om å arrangere VM-2019. Norge fikk i august gjennomslag i IOF om å dele VM-programmet i 2. Der det annethvert år blir arrangert skogøvelser og sprintøvelser. Fra 2019 starter ordninga med skog-VM. Norge ønsker å være arrangør da. Selv om de fleste Frolinger ikke var motivert til å begynne arbeidet mot et nytt storarrangement rett etter at NM-uka var ferdig, var det enkelte som ble veldig motivert av tanken på å få muligheten til å være VM-arrangør. I løpet av oktober har derfor mulighetene for et VM arrangement på Innherred blitt utredet av en søkerkomite under ledelse av Fritjof Sandstad. Konklusjonen er at vi har det som trengs av infrastruktur, terreng og arenaer. At vi har nødvendig arrangementskompetanse fikk vi bevist under NM-uka. Samtaler med OK Skøyen og Verdal OK om et samarbeide om arrangementet er innledet. Levanger kommune og Nord-Trøndelag fylke har vært meget positiv til å bidra slik at vi kan få et senior-VM til Innherred. Kommunen har gitt et underskudsgaranti og fylkeskommunen har bevilget penger til å støtte søkeprosessen. Endelig avgjørelse om vi blir Norsk søkerkandidat vil bli tatt av styret i NOF den 2. desember.

1.4 Representasjon

På kretstinget på Steinkjer den 31. oktober møtte Olav M. Indgaard og Lena Alstad. Arne Grevskott leder teknisk komite i kretsen og er derfor medlem av kretsstyret. Bente Sundsvik har vært medlem i sportslig komite i NTOK, men ble på tinget erstattet av Mette Kilskar. I tillegg er Johan Skjerve revisor.

1.5 Kurs

13 stykker deltok også på NOF sin rekruteringsturne på Stiklestad skole den 26. oktober.



1.6 Arrangement

Mye av arbeidet i avdelingen i år har vært preget av at vi var arrangør av NM-uka. Mange av medlemmene la ned en kjempeinnsats for at vi skulle få til et vellykket arrangement. Og tilbakemeldingene etter løpene har kun vært gode. Alt klaffet. Gode løyper i et utfordrende terreng, teknisk gjennomføring uten feil, godt vær, blide og hjelpsomme funksjonærer og ikke minst en bankett i Trønderhallen som overgår alt som er gjort tidligere på en NM-uke. Økonomisk gikk det også bra. Vi sitter igjen med godt over kr 600000 som kan brukes til fremtidig aktivitet.

1.7 Avslutningskveld

Fredag 6. november ble den tradisjonelle avslutningskvelden arrangert på Breidablikk forsamlingshus på Okkenhaug. Ca 100 stykker møtte opp for å få sin velfortjente heder. Merker og plaketter for O-trampen utdelt. Rekrutter med minst 7 løp i O-sjuern fikk sin egen løperbrikke. 99 ivrigpremier for O-sjuern ble også utdelt.

1.8 Informasjon

Hjemmesiden vår er mye brukt. Men det er ønskelig at flere legger ut nyheter. De fleste nyhetssakene er produsert av Marit H. og Fritjof Sandstad. Fikk i løpet av våren på plass en kalenderfunksjon på hjemmesiden som skal vise alt av aktivitet. Viktig at alle som organiserer aktiviteter legger disse inn i kalenderen.

Vi har hatt en samarbeidsavtale med Levanger-Avisa som gjør at vi kan annonsere gratis (inntil kr 30000). Denne fikk vi ikke videreført etter at LA gikk inn i Innherred. Klubbløpene har derfor kun blitt annonsert under «fra laga» i Trønder-Avisa.

Som en del av sponsoravtalen med Trønder-Avisa har vi rett på 3-4 helsidesannonser, til rabattert pris, i året. I år ble den 1 annonsen brukt til å informere om O-trampen, O-sjuern og rekrutteringstiltak. Den andre annonserte for NM-uka og den tredje som en takkeannonse til alle som bidrog til NM-arrangementet. I forbindelse med NM-uka ble det i samarbeid med Trønder-Avisa utgitt en NM-avis som et innstikk i hovedavisa tirsdag i NM-uka. I tillegg til å informere om NM-uka ga avisa også leserne god informasjon om orientering generelt og alle tilbudene innen orientering som vi har.

O-trampkomiteen delte ut gratiskart i alle postkasser i sentrumsområdet (4000 eks.) På baksiden av kartet var det informasjon om O-trampen, o-sjuern og rekruteringsaktivitet.

1.9 Tildelte priser

Rankingpokalen for NTOK ble vunnet av Mari Kilskar Grevskott i D 13-14 og Oscar Lyngen i H15-16. Gøril Rønning Sund ble tildelt Levanger Idrettsråd sitt Idrettsstipend 2014 i april 2015 for sine prestasjoner i 2014.

Aktivitetsprisen for 2015 ble tildelt Oscar Lyngen på mimrekvelden den 28.11. Eirin Svanøe-Hafstad fikk overrakt «Den gyldne o-sko» samme kveld

1.10 Særlige prestasjoner

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
Tiomila	8	Frol Lag I: Carl Petter Lyngen Håvard Vassenden Johan Asphjell Bjørnaas Lars Sandstad Skjeset	Herrer



Ulf Forseth Indgaard Jørgen Fiskum Jo Forseth Indgaard Yngve Skogstad Paul Sirum Martin Vister			
NM Ultralang	Gull	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20
NM langdistanse	Bronse	Jo F. Indgaard	H 21
NM stafett senior	Gull	Ulf Forseth Indgaard Yngve Skogstad Jo Forseth Indgaard	Herrer
WC langdistanse I Sveits	11	Yngve Skogstad	H 21

1.11 Økonomi

Regnskapet for i år viser et underskudd på regulær drift på ca. kr 95000 som er samsvar med budsjett. Tar vi med NM-uka blir overskuddet på ca. kr 550 000. Resultatet av NM ble ca. 60 000 bedre en budsjettet. Dette er nesten det samme beløpet som kom inn på NM-lotteriet, som ikke var tatt med i det opprinnelige budsjettet. Totalt er det i år overført ca 140000 til kartfondet. Dette er ca. kr 90 000 mere en i 2014. Årsaken til dette er at O-trampen mottok friluftlivsmidler fra fylkeskommunen og at vi fikk kr 50 000 fra salget av Skallstuggu. Styrking av kartfondet er viktig for at vi skal være i stand til å betale for NM-kartene.

1.12 Løpsdeltakelse

Torbjørn Sirum har også i år ført en fantastisk statistikk over alle løpene gjennom sesongen. Tabellen under viser utviklingen 2013 til 2015. Alle terminfestede løp er med i statistikken. Noe av nedgangen i antall starter og antall løpere, sammenlignet med de to siste årene kan forklares med at det arrangeres færre kretsløp. En del av seniorløperne har også reist mindre på løp i år. De har konsentrert seg om å komme i form til NM-uka på hjemmebane. Flest starter har brødrene Carl Petter og Oscar Lyngen med 53 løp.

	2015	2014	2013
Antall starter	1166	1206	1337
Antall Frolinger på løp	93	97	114
Antall forskjellige løp	138	143	170

2. Sportslig utvalg (2015)

Sportslig utvalg har hatt 15 møter i komiteen og det har vært jevnlig kontakt etter behov. Det har vært arbeidet med planlegging, organisering og tilrettelegging av trening, samlinger og konkurranser, reiseopplegg og overnatting i forhold til disse, spesielt for aldersgruppen 13-30år. UK har tatt ut lag til stafettene.

Det er avholdt møter med løperne i forbindelse med Levangerhelgene og på samlingene.



Juniorgruppa; De som har deltatt på treninger og i konkurranser på nasjonalt nivå i år har vært Stian Sundsvik, Johan Otto Munkeby, Vegard Ressem, Jonas Ressem, Marie Wold Stavrum, Kajsa Stina Sandstad, Eirin Svanøe-Hafstad og Maren Grande, som meldte overgang fra Verdal OK sist vinter. Chiara Dalla Santa, utvekslingsstudent fra Italia og som bodde hos fam Vassenden supplerte juniorgruppa.

Seniorer har vært: Paul Sirum, Carl Petter Lyngen, Yngve Skogstad, Jo Forseth Indgaard, Martin Vister, Andreas Magerøy, Ulf Forseth Indgaard, Håvard Vassenden, Øystein Haug, Johan Asphjell Bjørnaas, Jørgen Fiskum, Lars Sandstad Skjeset, Gøril Rønning Sund, Mathilde Rundhaug, Sara Profors, Kine Sofie Sandstad Skjeset, Kari Svingheim og Guro Torpe, som meldte overgang fra NTNUI foran denne sesongen. Line og Espen Sundsvik satser ski, men har deltatt litt.

Vi har flere i junior- og senioralder som har deltatt i terminfesta løp, men det har vært mer sporadisk.

Ungdomsgruppa (13-16) er fortsatt lita, men de som er med er ivrige og deltar på det meste i kretsens regi og også på noen større løp utenfor Trøndelag.

2.1 Treninger

Vintertrening

Ved Levanger videregående var det i år (fra høsten 2014) Stian, Johan Otto og Chiara igjen på toppidrett.

Det ble gjennom vinteren holdt morgentrening torsdager kl.06.20-8.00 og søndager kl.18.00 -19.30 med max-styrke/stabilitet. Dette foregikk på Levanger gym. De fra 15 år fikk være med. Onsdagene klokka 19.00 til 20.30 var det trening for alle aldersgrupper på Halsan skole. Ellers har mange av våre yngre løpere vært med på skiavdelingens treninger på mandagskveldene. Så godt som hver lørdag ble det arrangert o-teknisk trening. Enten her på Levanger, på Stjørdal eller i Trondheim.

I forbindelse med treningsarbeidet har det vært samarbeid med Olympiatoppen Nord-Trøndelag om testing av utøvere.

Arild og Fritjof hadde individuelle møter med løperne som ønsket å legge en 3-årsplan; dette for å få løperne til å tenke langsiktig og kortsiktig i treningsplanleggingen.

Treningene april – september

O-Tekniske treninger ble holdt mandag eller/og tirsdager fra april til september. Det ble satt opp plan over treningene med oppmøtested, o-teknisk moment i treninga og arrangementsansvarlig. Det ble sendt ut bestilling på ulike o-tekniske økter til de mest aktive løperne fra 16 år. Disse inngikk i en aktivitetsbank, øktene ble så fordelt utover og brukt på treningene. Lars hadde ansvaret for treningsbanken og å sy sammen terminlista for o-teknisk trening. Han sto også bak mange av øktene vi hadde på samlingene.

Gjennomføring av de o-tekniske øktene gikk på omgang, Det ble forsøkt laget opplegg som skulle passe fra 13 års alder.

Onsdagene var det BK eller O-Sjuer 14 ganger fra 15.april til og med 05. september.

Trondheimgjengen tok ansvar og organiserte faste treninger og møter gjennom hele vinteren. En snøfattig vinter gjorde at det har vært mye orienteringsaktivitet i Trondheim i 2014/-15. Lørdagstreningene, som noen ganger ble dagsamlinger, ble lagt på strekningen Levanger-Trondheim slik at de kunne være greie å delta i for alle. Her var det o-teknisk høyøkt med stafettfokus. Hver tirsdag er det arrangert felles intervalløkt. Denne foregikk ute fram til det ble for glatt og deretter



flyttet inn i Ranheimshallen. Det er også blitt trent maksstyrke onsdag og søndag hvor man trakk inn inspirasjon fra Frank Brissach etter møtet med han og OLT i Trondheim i uke 3. Det var godt oppmøte på disse treningene gjennom hele vinteren.

2.2 Samlinger

2.2.1 Levangerhelger

Førjulssamlinga ble gjennomført midt i november og var med på 2014-årsmeldinga.

9.-11. januar

Fredag kveld med laktat-testing i Steinkjerhallen. Lørdag var det base på Hint-Røstad og rullering mellom Slyngetrening på Kiro1 v/Kine Sofie, teori v/Arild og idedugnad til hva løpere med kontrakt kunne bidra med i klubben.

13-16-åringene hadde ei økt med Arild, med tema trening og treningsplanlegging.

Felles lunsj og ettermiddagsøkt i Børsåsen der det var langtur på kart med innlagte microsprinter.

På kvelden fellesmiddag på Flatåsen.

Søndag langtur på ski.

28. februar på Levanger.

Planlagt «Levangerhelg» i Levanger eller Bjugn hvis det ble bra forhold der. Det meste var avtalt og planlagt, men snø i terrengene på Fosen og Fritjof og Arild opptatt med andre ting, gjorde at samlinga ble avlyst og det ble med dagsamling på Levanger.

2.2.2 Dagsamlinger

Høsten 2014 ble dagsamlinger på lørdager innført, der en etter treningsøkta hadde en diskusjonssekvens inne etterpå. Det var o-tekniske høyøkter med stafettfokus gjennom det meste av vinteren som sto på programmet på lørdagene. Etter noen av disse var det så samlinger inne.

2.2.3 Andre samlinger

30.januar-1. februar sprintsamling i Bergen.

Varegg arrangerte sprintcamp, 6 av våre løpere deltok.

4.-11.februar i Alicante

Februarsamling ; 9 løpere. (Alicante med WRE løp) Oppsummering: Seriøse utøvere, mye god trening for de fleste, noen småskader og forkjølelse for andre. Olav Martin, Arild og Fritjof var med som ledere.

24.mars-1.april i Soria, Spania

25 løpere og 5 ledere fra Frol deltok, hovedleder Fritjof måtte melde forfall pga sykdom og Gøril slet fortsatt med skade og måtte holde seg heime. Samlinga ble for 6. år holdt sammen med Freidig, de var 21 stk. Også en løper fra Byåsen var med. Det var fly til Madrid og ca 2 timer i leiebiler nordover til Soria. Der ble vi møtt av snø på bakken og dårlig standard på noen av hyttene på campingen vi skulle bo på. Heldigvis ble det varmere vær etter hvert og det gjorde sitt til at det gikk greit på bostedet utover i uka.

Samlinga gikk fra tirsdag før påske til onsdag før Skjærtorsdag.

Per Emion var vår kontakt og tilrettelegger, men Lars hadde laget de aller fleste øktene. Han fikk kartene seint og fikk det travelt med planlegginga av treningene. De fleste dagene var det 2 treningsøkter i uvant og spennende terreng. Det ble også lagt inn flere natt-treninger. Meget godt treningsutbytte. Arild, Randi H., Olav Martin, Magnhild og Trond Svanøe-Hafstad var med som ledere fra oss.



2.3 Konkurranser

I de lokale løpene i kretsen fortsetter nedgangen i antall løpere i snitt, dette skyldes at det også i år ble arrangert svært få løp i kretsen og at det flere ganger når det var løp her var kollisjon med NC/NM, for senior og junior. Satsende junior- og seniorløpere deltok dermed lite lokalt. Blant annet var det kollisjoner med kretsens KM og andre viktige løp for våre eliteløpere, derfor gikk dessverre flere av KM-øvelsene uten mange av de beste løperne. Men for de mest aktive løperne har det vært løp de fleste helgene fra påske og til midten av september, i tillegg til løp midt i uka. 93 unike løpere har startet for Frol i terminfesta løp.

Under Midt-Norsk Mesterskap på Orkanger og i Knyken skisenter var det en stor Froltropp som deltok og som hadde felles overnatting i skisenteret. På lørdagens langdistanse hadde vi 48 løpere på startstreken og søndag stilte vi med 12 stafettlag og 2 lag i Lagkonkurransen.

Under O-festivalen i Nydalen, Oslo hadde vi 21 løpere med. 6 av dem startet i E-klasser, resten i klasser fra 11-12 til veteran.

I Sørlandsgaloppen som var publikumsløpene knyttet til Junior-VM i Rauland, deltok 14 frolinger.

Hovedløp og O-Landsleiren ble arrangert i Larvik. Vi hadde med 5 ungdommer. Oscar Lyngen i H 16, Ragne Munkeby og Ane Marte Vatn i D15. Mathilde Munkeby og Mari Kilskar Grevskott i D14. Beste resultat ble Oscar Lyngen sin 8.plass i sprinten!

NM-uka i Frol har vært det store målet for våre junior- og seniorløpere og flere av dem har konkurrert mindre, reist mindre, men satset for fullt på NM på hjemmebane. Flere av seniorløperne har i år prioritert nøyte hvilke konkurranser de startet i og heller fokusert på trening i perioder. Der har vi også litt av forklaringen på at vi totalt har færre starter totalt i år.

Til NM, NC og de store stafettene har vi fortsatt prøvd å sende med ledere, men vi merker at vi nå har mange seniorer og færre juniorer, og dermed løpere som står meget godt på egne bein!

O-idol ble arrangert av Raumar sammen med NM stafett for junior. Oscar var Nord-Trøndelags representant i H16 og løp inn til en fin 13. plass.

2.3.1 Tiomila

Gjennom hele vinteren hadde våre junior- og seniorløperne Tiomila i Sverige og Jukola-/Venla i Finland som viktige stafettmål. Spesielt på herresiden var målsettinga høy etter at laget var forsterket med Jo som igjen skulle representere Frol for fullt og med Martin som tidligere hadde løpt mange gode etapper for Järäla i Tiomila. I tillegg hadde vi mange løpere som hadde prestert godt de siste årene spesielt i stafett.

Og spesielt stafettfokusert helt fram til Tio i mai gjorde nok sitt til at resultatet ble fantastisk godt for våre i år.

På tross av skadeforfall fra noen av damene, hadde vi 2 damelag. Herrene var «fulltallige» vi hadde 1,6 herrelag påmeldt, vårt andrelag var et kombinasjonslag med Freidig. Stafetten gikk i år i Skepptuna, like nord for Stockholm.

De fleste løperne reiste onsdag kveld og heim igjen søndag kveld. Dermed ble det mulighet til å trene 2-5 økter i relevant terreng på forhånd. En god stafettplan var lagt og alle løpere ventet bare på å få starte i denne prestisjefulle stafetten. Men under siste treningsøkta dagen før stafetten fikk Jørgen et slag i leggen som gjorde at han ble usikker på om han kunne løpe og i alle fall om han kunne kjempe



på førstelaget som hadde så høye mål. Det ble lagt en plan B og Jørgen ville prøve seg på ei formiddagsøkt før det ble avgjort om han kunne stille.

Et saftig kanonskudd sendte de 327 damelagene ut i skogen på tidlig ettermiddag. Våre to 5-mannslag gjennomførte en grei stafett. Flere av løperne gjennomførte som forventet, mens noen var litt skuffet over egen prestasjon. Førstelaget greide ikke topp 100, men det var svært nær, drøye minuttet bak. Opp til vinneren ble det en hel time denne dagen. Andrelaget gjennomførte også med stil og med italienske AFS-student Chiara på siste etappe som trosset en vond achilles var laget i mål i god tid før mørkets frembrudd

Herrenestafetten startet idet det ble mørkt og Carl Petter la ut fokusert og klar til å ta seg fram blant de 317 startende lagene. Han la et godt grunnlag og vekslet i ei stor tetgruppe.

Håvard fulgte opp, holdt plasseringen og Johan kunne legge ut på långa natten i tetgruppa. Gjennom den lange ugaflede etappen var det litt skiftninger underveis og ved passering arena etter 9 km var 3 lag gått løs, mens vi lå i neste gruppe nesten 3 min bak. Men etappen var lang og ved veksling hadde det tettet seg og Johan sendte Lars ut 52 sek bak ledende lag, da var 50 lag med ut i hovedklynga. Lars løp sikkert og avanserte raskt plasseringsmessig. Og på storskjermen kunne vi se på GPSen at etter få km var Lars i tet, endelig hadde arrangøren forstått at Frol burde ha gps! Lars sendte ut Ulf 6 sekunder bak. På den 5. etappen krympet tetgruppa og Ulf vekslet nå 8 sek bak ledende Halden 11 lag var med i løpet av 19 sekunder.

Da var det Jørgen sin tur, etappen var kort og ugaflet og vi var spente på Jørgen etter den smellen han hadde fått dagen før. Men Jørgen leverte, han vekslet som 3. mann bare sekunder bak!

Neste mann ut var Jo og på første TV-kontroll var han i tet og inn til veksling alene i tet. Frol ledet hele Tiomila etter 7 etapper med 1.34 ned til neste lag.

Yngve holdt ledelsen ut på sin etappe lenge, men mot flere av verdens beste kom han inn til veksling 2.15 etter ledende Kalevan Rasti og i gruppe med blant annet Olav Lundanes for Halden.

Førsteårs senior Paul løp ut i ei 5 manns stor gruppe med uhyre løpssterke folk. Han forsøkte å henge med, det ble vel høy fart så Paul måtte slippe gruppa. Men han imponerte likevel alle som fulgte med. Etter at han måtte slippe tetgruppa, løp han helt alene i skogen. Likevel greide ikke de 4 som løp sammen i teten å skape for stor luke ned til Paul. Han sendt ut Martin som 8. lag 5.20 bak ledende Lidingø. Martin løp stabilt, nærmet seg 7. plass, ble 4 sek for sein og da holdt det til 8.plass. Det ble en fantastisk godt gjennomført stafett av alle på laget. Solid klubbrekord og bare knappe 11 minutter bak vinnerne IFK Göteborg.

2.3.2 Jukola/Venla

De fleste løperne reiste med fly til Helsinki onsdag før stafetten, kjørte til Paimio og trente i relevant terreng før alvoret startet. Noen hadde eksamen fredag og måtte få fullført den før de sluttet seg til troppen.

Vi hadde med 2 herrelag med 7 løpere på hvert lag og 2 damelag med 4 løpere på hvert.

Her løp damene veldig stabilt og løp inn til 47. plass for førstelaget, det ble klubbrekord. Andrelaget endte på 347.

Herrene greide ikke å følge opp det gode resultatet fra Tiomila 1 måned tidligere. Det ble problemer fra starten av og først på 4. etappe greide Lars å snu den dårlige trenden og leverte et godt løp. Det gjorde også Yngve på neste, men laget var alt langt bak. På siste etappe gjorde Jo en god etappe og 1.laget endte tilslutt på 28.plass. På 2.laget var det flere av løperne som leverte gode løp denne dagen og som absolutt måtte være fornøyd med sin prestasjon. Det ble 96.plass.

2.3.3 Norgesmesterskapene

De 7 NM konkurransene for senior og 8 for junior var spredt på 4 ulike helger.



NM sprint gikk i Tønsberg i mai, med Tønsberg og omegn som arrangør. 14 startende fra Frol og 10 av dem i finale, her ble det 2 plasser blant de 10 beste i H 21, og flere av våre var litt misfornøyd med resultatet denne dagen.

I NM sprintstafett hadde vi sølv fra 2014 å forsvare, da stilte vi med 6 lag i Trondheim og i år hadde vi så få damer med at vi bare kunne stille med 2 lag. Men lagene våre kjempet godt og det endte med 5. og 13.plass.

NM Ultralang ble arrangert på Ringerike i midten av august. Her hadde vi bare 1 løper på startstreken, men Eirin vant gull i D 19-20!

NM uka på hjemmebane med Frolfjellet skisenter som arena for finalene og stafetten ble arrangert 10.-13. september. Vi hadde 16 herrer, 4 av dem juniorer og 10 damer, 5 juniorer og 5 seniorer i aksjon.

Under langdistansen på torsdag i et strålenede vær, var det i herrenes seniorklasse at det ble mest spennende for våre. Men før den lengste løypa ble avsluttet var det mange av våre som gjorde en meget god innsats i de krevende løypene som Lars hadde lagt. Beste resultat i junior ble Eirin med 5.plass i D 19.20.

I H 21 satt Ulf lenge i lederstolen, han startet tidlig og hadde gjennomført godt. Etter hvert måtte han ta til takke med 4.plass, Jo tok bronse og Yngve ble 5. Skikkelig god laginnsats. Kongepokalen gikk til Olav Lundanes.

Til mellomdistansen hadde seniorenene kvalifisering på fredag fra Brumyrhaugen. I kvalifiseringa var flere av våre blant de beste i sine heat. 8 av seniorenene gikk til finale og 9 juniorer stilte til start. Mathilde løp inn til 4.plass. I H 21 ble Yngve best med 5. og Martin ble 6. Det ble også Stian i eldste juniorklasse.

I søndagens stafetter hadde vi 5 herrelag og 3 damelag.

Det ble en krevende oppgave for UK å ta ut de ulike stafettlagene, særlig på herresida. På forhånd ble det snakket om at 2.laget likegodt kunne komme til å prestere best.

Damene startet meget godt, Eirin var med helt i tet på første etappe. Gøril hadde andre og i sitt fjerde løp for sesongen løp hun veldig godt og sendte Mathilde ut i en god posisjon. Mathilde løp også meget godt og det endte med spurtoppgjør mot Anne Margrete Hausken Nordberg om bronsemedaljene. Ett sekund skilte på mål og det ble 4.plass. Ny solid rekord av damene.

Andre og tredjelaget ble 19 og 31.

Nå hadde damene satt standarden og herrene var veldig innstilt på å vise seg fram. Ved første veksling var Ulf for førstelaget i tet foran Carl Petter på 2.laget. Ulf hadde da ledet fra første post og inn. Yngve beholdt ledelsen for 1.laget, Paul gikk på en liten bom, men løp likevel et godt løp og sendte Martin ut på 4.plass. Siste etappe ble nervepirrende, landslagsløperne jaktet på Jo og Martin kjempet like bak. Ved passering arena hadde fortsatt Jo ledelsen, men Halden med Magne Dæhli nærmet seg. Da de kom ut av skogen nedover mot siste post lå de plutselig side om side. Jo hadde hatt et litt dårlig veivalg og Magne hadde løpt fort. Jo var fokusert på å stemple først og gi alt. Det ble endelig gull!

Spenningen var ikke ferdig for det var tett mellom Tyrving og Martin, men 2.laget vårt ble noen sekunder for sein til pallplass. Men 4. var utrolig bra det også. De andre herrelagene ble 18, 27 og 39. Utrolig bra av alle!

NM natt med enkeltstart gikk helga etter NM-uka, på Jessheim, med Raumar som arrangør. Her stilte bare 6 av våre. Noen flere hadde planlagt å delta, men ble syke, mens andre av seniorenene avsluttet sesongen med NM-uka. NM natt ble ikke prioritert ettersom de ikke hadde fått trent natt i forkant. I flatt og uoversiktlig terreng med vanskelig nattorientering ble Martin best av våre med 5.plass.



NM juniorstafett fulgte søndagen etter i det samme terrenget som nattløpet. I år hadde vi bare ett lag i hver klasse. Det ble en spennende stafett, først for jentene, der de startet veldig godt, men datt litt nedover på resultatlista etter hvert.

I herrenes juniorstafett løp våre 3 meget godt og var med helt i teten lenge. Stian vekslet 10 sek bak Fossum etter 1. etappe, Vegard løp en god etappe og bare Halden's førstelag hadde passert han i skogen før siste veksling. Jonas løp meget sikkert og godt og vi kunne se av gps-trekkingen at han tok innpå de to foran startende lagene. På et tidspunkt så han ut til å lede, så bommet alle tetlagene og stafetten var plutselig helt åpen før Haldens løper først fikk kontroll. Etter dette kjempet guttene om sølv. Det ble kjempet tappert helt inn, men Frol gutta måtte ta til takke med 4. plass bare sekunder fra medalje.

2.4 Trenere

Arild og Fritjof har delt på ansvaret med treneroppfølging. Det har blitt utarbeidet treningsplaner for de som har ønsket det, og arbeidet opp mot løperne ut fra hva de selv har ønsket. Alt fra samtaler flere ganger i uka, til bare sporadisk kontakt. Noen av løperne er veldig flinke til å fortelle hva de trenger hjelp og støtte til. Mens andre helst ordner alt selv. Dermed blir det stor forskjell på hvor mye tid det blir brukt på de forskjellige løperne. Kine Sofie har hatt ansvaret for noen av jentene. Med så mange ivrige og hardt satsende løpere har vi behov for mer trenerkrefter. Tilbud om treningsoppfølging har vært der for alle interesserte fra 17-21 år, og løpernes ansvar har da vært å rapportere treningsdagbok inn til treneren jevnlig. Det unike for vår klubb er at vi har egen mental trener. Arild har hatt tett oppfølging av flere løpere her. Det har vært god respons fra løperne på tilbudet og dette har vært en stor suksess. Arild og Fritjof har deltatt på møter med landslagstrenerne.

2.5 Reiser

Det har vært færre lange reiser og enklere for trønderløperne denne sesongen med NM-uka på heimebane. Til løpene på Østlandet har løperne reist med fly og leiebiler fra flyplassene til arrangementene. Det er også reist med privatbiler.

Sportslig, med Magnhild og Jørgen, har organisert og bestilt overnatting og reiser og har forsøkt å få dette så rimelig som mulig.

2.6 UK

UK tok ut lag til stafettene. For junior og seniorer brukte vi de lokale stafettene til å matche løpere på ulike etapper og prøve forskjellige sammensetninger for at flest mulig skulle få mer erfaring.

2.7 Informasjon

Fritjof har sendt ut informasjon om trening og påminning om påmelding til løp og annen aktivitet. Treninger og løp ble også lagt inn i egen kalender på hjemmesida. Før sesongstart ble det sendt ut info til alle om årets aktiviteter, om klubbkostnader og egenandeler, og alle ble oppfordret til å delta på sitt nivå. Det ble også lagt ut informasjon på hjemmesida..

2.8 Budsjett

Det ble satt opp detaljert budsjett over forventede kostnader ved reise, overnatting og deltakelse i samlinger, stafetter, klubbture, NM, HL og NC.

Vi har fortsatt ordninga med løperkontrakter for satsende junior og seniorer. 23 løpere har undertegnet kontrakt. I forbindelse med inngåelse av kontrakten har de også underskrevet en avtale på hva de skal gi tilbake til klubben. For landslagsaktuelle løpere ble de innført et nytt støttebeløp.



Det gjør om at støtten til de som velger landslag eller velger å stå utenfor blir lik. For de som velger å stå utenfor landslag, kan de bruke støttebeløpet til blant annet å betale for samlinger arrangerer av laget. Det ble også innført mulighet til å oppnå bonus for gode prestasjoner.

Våre satsende eliteløpere må fortsatt dekke mye av moroa selv, klubben har ikke økonomi til å dekke så mye som ønsket av aktiviteten. Også i år kunne løperne samle Tur-o sponsorer og få bonus for det slik at egenandelen kunne reduseres.

Startkontingenten for alle barn, unge og studenter dekkes av klubben. Alle sommerløp må løperne dekke fullt ut selv.

2.9 Medisinsk team

Vi har i år videreført det bredt sammensatte medisinske teamet for løperne, med Jostein Nordvoll som leder. Manuellterapeut Morten Skjesol har vært til stor hjelp for mange løpere. I tillegg har vi via Morten fått rask hjelp i Trondheim på klinikken til manuellterapeut Tor Inge Andersen. Kine Sofie Sandstad har fungert som fysioterapeut for de yngre løperne. Mens Arild Vassenden er en altmuligmann i teamet, hans rolle viser seg å være viktig for enkeltutøvere og for hele klubben.

Lege Jostein har blitt brukt når medisinske spørsmål og skader har dukket opp. Den hjelp vi har hatt av teamet er svært viktig når vi har så mange utøvere som satser og trener mye.

2.10 Representasjon

- World cup: Martin, Yngve, Ulf og Jo.
- Euromeeting for seniorer i Estland: Carl Petter og Gøril
- NOF's elitegruppe: Gøril
- NOF's utviklingsgruppe: Martin

Stipend fra elitefondet i Frol IL innvilget til: Gøril kr 12000, Ulf, Jo og Mathilde kr 10000 og Stian, Paul og Carl Petter kr 6000.

2.11 Oppsummering

Nok en sesong med flotte resultater og stor aktivitet for Frol orientering er gjennomført! Årets høydepunkt var naturlig nok NM på hjemmebane for junior- og seniorløperne. Men også for støtteapparat og arrangørkorps var NM-ukas løp noe en så fram til og var spente på.

Før den tid ble det gjennomført mye god vintertrening og vi opplevde en fantastisk start på sesongen med herreløpernes 8. plass i prestisjefulle Tiomila utenfor Stockholm. Resultatet viste at løpernes egen målsetting før denne stafetten absolutt ikke var satt for høyt, de viste at i 10-mannsstafett er Frol med i tet internasjonalt.

Årets sesong har ellers bydd på opp- og nedturer for våre junior- og seniorutøvere. For noen ble det en sesong preget av sykdom, skader og mye alternativ trening, for andre ble høye mål innfridd.

Vi greide ikke å ta like mange NM-medaljer som i 2014, men gull og 2 fjerdeplasser bare sekunder fra bronse i NM- stafetten på hjemmebane var helt fantastisk bra. Løperne satte seg høye mål, uttalte dem og lyktes! Denne seieren var ikke bare et gull til de 3 herreløpere på det ene laget, men derimot til alle som har trent sammen og backet opp hverandre fram til denne søndagen i september. Og helga etter fulgte likegodt juniorgutta opp med en ny fjerdeplass, etter at de hadde kjempet helt der oppe i tet gjennom stafetten!

Konkurransesaktiviteten ble i 2015 ifølge løpsstatistikken noe lavere enn foregående år, selv om løper-gruppa vår, når vi regner ungdom, junior og senior er litt større enn i 2014. Ungdomsløperne våre har vært ivrige og deltatt jevnt i de lokale løpene og også utenfor Trøndelag. Vi har en voksende



seniorgruppe, mens ingen har rykket opp til junior i år. Løpere fra alle disse tre gruppene har hatt prestasjoner helt i toppen nasjonalt.

Seks seniorløpere har løpt i landslagsdrakten i år.

Frol markerer seg som en klubb der det er mange løpere som presterer og der det er mange som deltar fordi en trives i o-løypa og i miljøet!

3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2015 arrangert for 45. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 4 møter.

3.1 Kart:

Vi har brukt kartene Børsåsen, Røstad, Staupsmarka, Okkenhaug, Storåsen, Jerusalemyra, Hårskallen, og utsnitt av fjellkartet kalt Reinsjøen. Langposten var i år på Storfossen ved Øver-Haugsvollen.

3.2 Poster:

Det er til sammen satt ut 82 poster i løpet av sesongen, hvorav 10 sykkelposter og 6 ukesposter. De første postene ble satt ut 6.april. Sesongen ble avsluttet 4.oktober.

3.3 Aktiviteter:

Åpningsdag i Børsåsen nedenfor vanntårnet 25.april. 134 stk. skrev seg i gjesteboka.

Kaffepost ved Salthammarfossan 14.juni. 98 stk. skrev i gjesteboka.

NM post 12. og 13.september på NM-arenaen.

Ukas post: I 6 uker i mai og juni ble det annonsert en ukes post på nettsida med kartutsnitt som viste en ny post som ble stående ute i ca. en uke. Sykkelposter: Poster på 10 nye steder av kulturhistorisk interesse.

3.4 Gratiskart:

Det ble også i år laget et gratiskart som ble levert ut til ca. 4000 husstander i Levanger, sammen med informasjon om o-avdelingen. Kartet var tilsvarende det som lå i O-tramp-konvolutten med postene på Røstad. Kartet lå også fremme i ekspedisjonen i Trønderhallen hele sesongen, hos Frisklivscentralen og hos enkelte sportsforretninger. Kartet ble i år trykket hos Innherred Grafiske. Kartet ble distribuert 6-7.april. Postene på Røstad ble satt ut 6.april.

Nord-Trøndelag fylkeskommune støttet gratiskartet med kr 50.000,- i form av statlige og regionale friluftsmidler.

3.5 Salg

Utsalgsteder har i år vært Shell Seven Eleven, G-Sport Magneten, Intersport Floan, Bjørn Stakset Sport og Trønderhallen. I tillegg har Sykkelhuset solgt sykkelorientering. Det er i år solgt 256 konvolutter, 203 ekstra kort, 9 sykkelkonvolutter + 1 ekstra kort til sykkel-O, totalt 469 konvolutter/klippekort



Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkelturo	Totalt konv/kort
2015	256	203	9+1	469
2014	272	205	7 +3	487
2013	255	189	15 +4	463
2012	236	175	17 +1	429
2011	228	161	21	410
2010	244	220	43	507
2009	236	197		433
2008	237	198		433

3.6 Premiering

Pr.06.11.2015 er det 306 kort som er innlevert. Av disse har 260 klart kravet til gullmerket, 23 kravet til sølvmerket og 8 kravet til bronsemerket. 34 av gullmerkevinnerne var førstegangsvinnere.

17 stk. fikk i år bronseplakett (gullmerket i 5 år)

12 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)

3 stk. fikk 20-årsplakett

4 stk. fikk 25-årsplakett

5 stk. fikk 30-årsplakett

1 stk. fikk 45-årsplakett

122 deltagere har levert kort med registrering for alle 10 sykkelpostene. Blant disse trekkes ut en vinner av en sykkel gitt av Sykkelhuset Levanger. Årets vinner ble Irene Røstad

3.7 Sponsing av poster

Som et tiltak for å øke sponsorinntektene ble det videreført forsøket med å selge o-trampostene til sponsorer. For kr 1000 fikk de ha firmanavnet hengende under posten. Det ble i år solgt 25 poster.

4. Arrangementskomiteen

Komiteen har bestått av Robert Ressem, Randi Haugskott og Kajsa Stina Sandstad. I tillegg har Øystein Haug bistått i forhold til tidtaking og resultater.

Det er avholdt 1 møte i år der vi satte opp plan for O-sjuer og Bygdakamp 2015. Ellers har kontakten mellom medl. i komiteen har foregått pr. mail og telefon.

Deltok på planleggingsmøte sammen med Verdal OK og OK Skøyenar om årets Bøgdakamp.

Det ble utarbeidet terminliste og oppsett av arrangører for O-sjuer (10 løp inkludert 2 løp i Bygdakampen), med løpsledere, løypeleggere og mannskap ellers for hele sesongen.

Det ble også satt opp løpsledere og løypelegger til øvrige løp, T-A Sprint nr.5 og Blåveisløpet.

Kajsa Stina er IT-ansvarlig og har hatt ansvar for resultatføring i O-sjuer. Øystein Haug har bistått Kajsa Stina en del. Spesielt i utarbeidelsen av sammenlagresultatlista. Randi har fungert som materialforvalter med ansvar for blant annet "bua".



4.1 Arrangementer 2015

TA-sprint løp 5	
Dato:	27. mai
Løpsleder:	Arne Grevskott
Løypelegger:	Johan A. Bjørnås
Kart	Hint
Antall deltagere:	75

Blåveisløpet	
Dato:	26.april
Løpsleder:	Randi W. Stavrum
Løypelegger:	Øystein Haug
Kart	Børsåsen
Antall deltagere:	165

NM langdistanse	
Dato:	10. september
Løpsleder:	Jo Severin Matberg
Løypelegger:	Lars Skjeset
Kart	Vulusjøen
Antall deltagere:	287

NM Mellomdistanse kvalifisering	
Dato:	11. september
Løpsleder:	Jo Severin Matberg
Løypelegger:	Lars Skjeset, Gunnar Vatn
Kart	Storåsen
Antall deltagere:	217

NM Mellomdistanse finaler	
Dato:	12. september
Løpsleder:	Jo Severin Matberg
Løypelegger:	Lars Skjeset, Gunnar Vatn
Kart	Vulusjøen
Antall deltagere:	289

NM Stafett senior	
Dato:	13. september
Løpsleder:	Jo Severin Matberg
Løypelegger:	Lars Skjeset, Per Anders Røstad
Kart	Vulusjøen
Antall deltagere:	132 lag



Klubbmesterskap	
Dato:	19. september
Løpsleder:	Gøril Rønning Sund
Løypelegger:	Jo Forseth Indgaard
Kart	Vulusjøen
Antall deltagere:	29

4.2 O-Sjuer 2015

I 2015 er det arrangert totalt 10 O7'ere med totalt 1273 (1320 i 2014, 1166 i 2013) starter fordelt på 281 (317 i 2014, 251 i 2013) deltakere. 99 (95 i 2014, 96 i 2013) oppnådde kravet til ivrigpremie. Det ble også i år arrangert en egen temakveld i mars for o-sjuerarrangørene og andre interesserte.

Dato	O7/BK	Hvor	Ansvarlig	Deltagere	
15. april	O7-1	HiNT	Berit Ressem	162	(178)
22. april	O7-2	Staup	Arild Vassenden	123	(180)
29. april	O7-3	Børsåsen	Randi Haugskott	149	(165)
6. mai	O7-4	Børsåsen	Thor Arne Røkke	167	(154)
13. mai	O7-5	Stubbmodalen	Marit H. Sandstad	128	(106)
10. juni	O7-6	Vulusjøen	Bente Sundsvik	110	(102)
24.juni	O7-7	Gjeldsåmyra	Ståle Matberg	106	(94)
12. aug	O7-8	Storåsen	Trond Hafstad	102	(125)
19. aug	O7-9	Jamtkneppet	Joar Munkeby	104	(104)
2. sep	O7-10	Rinnleiret	Frank R. Rysgård	122	(123)

Lars Sandstad Skjeset ble vinner av O7'ern 2015 sammenlagt.

4.3 Bygdakampen 2015

I år har vi arrangert to løp i Bygdakampen.

6.mai	Børsåsen	260 deltakere
19.august	Jamtkneppet	164 deltakere

Bygdakampen hadde i år totalt 990 (1143 i 2014, 1277 i 2013) starter fordelt på 383 (321 i 2014, 435 i 2013) løpere. 209 (196 i 2014, 184 i 2013) av dem var Frolinger.

Vi ble også i år vinner av Bygdakampen. Siste bygdakamp var med premieutdeling.

4.4 Klubbmesterskap

Lørdagen etter NM ble klubbmesterskapet arrangert i Frolfjellet skisenter. Deler av stafettløpene fra NM ble brukt. Dessverre hadde været forandret seg kraftig fra NM-helgen. Det regnet vannrett. Derfor møtte kun 29 deltager. Gøril Rønning Sund og Jo Forseth Indgaard ansvarlig for arrangementet.



4.5 Hårskallen opp

Arrangerte også i år Hårskallen opp, en duathlon med sykling og løping fra Trønderhallen via Storlidalen med mål på Hårskallen. Totalt antall deltagere var 77 (51 i 2014, 71 i 2013, 69 i 2012). I år var det mulig å delta på kun sykkel og kun løp i tillegg. Frank Robert Rysgard var løpsleder også i år. I år var det et samarbeidsarrangement med skiavdelingen.

4.6 NM-uka

10-13 september arrangerte vi NM-uka for junior og senior. Langdistanse torsdag, kvalifisering mellomdistanse for senior fredag, finale mellomdistanse lørdag og seniorstafetter søndag. Totalt 501 forskjellige løpere løp minst en distanse. Alle løp ble arrangert fra Frolfjellet skisenter, unntatt kvalifiseringa fredag som brukte det nye kartet over Storåsen og arena på Flatåsen.

En hovedkomite bestående av: Rune Lyngen, Kjetil Vatn, Jo Severin Matberg, Øystein Haug, Isa Mari Sandstad, Olav M. Indgaard, Robert Svarva, hadde jobbet med planlegging siden 2013. Lars Sandstad Skjeset hadde ansvaret for løypene og hadde jobbet systematisk med dem siden vi ble tildelt arrangementet. (Han fikk etter hvert hjelp av Gunnar Vatn og Per Anders Røstad).

Etter hvert ble flere personer engasjert i sentrale oppgaver. Og alle tok ansvar og gjorde alt for at det skulle bli et perfekt arrangement. Jan Inge Jacobsen med hjelpere hadde ansvaret for arenabygging. De gjorde en kjempejobb med å tilrettelegge Frolfjellet skisenter slik at det ble en NM-arena som fungerte for løpere, publikum og oss som arrangører. Hans Lund ledet arbeidet med tidtaking / IT. Som vanlig fungerte alt meget bra. Randi Haugskott og Heidi Gren Matberg hadde ansvaret for salg. Med god planlegging og mange gode medhjelpere bidro salget betydelig til at vi sitter igjen med et pent overskudd etter arrangementet. Også flere andre hadde ansvar for sin gruppe og oppgave. Det som preget alle var at de ønsket at alt skulle gjøres perfekt. Minimumsløsninger ble aldri valgt, og alle som ble spurt om å hjelpe til var positiv og viste stor iver og innsats. Tusen takk til alle ca 150 funksjonærer som hjalp til.

Som et ekstra tilbud, i tillegg til NM-konkurransene, bestemte vi oss for å arrangere en bankett for løpere og ledere i Trønderhallen. Det har ikke vært arrangert bankett siden NM i 2010, så vi var spent på om løperne ville melde seg på. Det gjorde de. Vi klarte å selge ut de 400 plassene vi hadde. Ane Kjerstine Sandstad hadde tatt på seg ansvaret for maten. Hun bestemte seg for å lage en buffe med stort sett lokale råvarer. Vi ble sponset med kylling fra Ytterøykylling og laks fra Frøya. Også mange andre lokale produsenter ga oss råvarer. Tror alle som kom på banketten var overrasket over standarden på maten. Dette var noe som aldri har blitt gjort på et tilsvarende arrangement tidligere.

4.7 Utstyr

Det er kjøpt inn en e- postenhet med brakett. Det ble også kjøpt inn 10 stk løperbrikker for salg internt.



5. Kartkomiteen

Medlemmer: Torbjørn Sirum (leder) og Per A. Røstad

Kartarbeid 2015:

Nye kart:		
Vulusjøen	1 : 10000	Anton Bjartnes
	/1:15000	

Vulusjøkartet sammen med vestre del av Storåsenkartet ble benyttet i forbindelse med NM uka.

Reviderte kart:		
Børsåsen	1 : 7500	
Stubbmodalen	1 : 7500	
Røstad	1 : 4000	
Rinnleiret	1: 3000	
Staup	1: 4000	
Hegle	1: 4000	
Vulusjøen sør	1:10000	
Storåsen	1:10000	

Dette dreier seg om små/store ajourføringer.

5.1 Spillemidler

Søknad om spillemidler for ny utgivelse av Vulusjøkartet til NMuka i 2015 er godkjent, midlene utbetales ved innlevering av revidert regnskap, noe som vil kunne skje rundt årskiftet.

Det er søkt på nytt (4.gangen) om tippemidler for ny utgivelse av Storåsenkartet til 2015.

6. Rekrutteringskomiteen

Rekrutteringskomiteen har avholdt 3 møter i løpet av året, og kommunikasjon gjennom mail og sms.

6.1 Gjennomførte prosjekter

6.1.1 Vintertrening

Hver mandag har orienteringsløperne hatt anledning til å delta sammen med ski/skiskytterne på deres trening på Frol Oppvekstsenter. Oppvarming ute og styrke inne.

Alle rekrutter har også vært invitert til å delta på onsdagstreningen på Halsan skole gjennom vinteren (oppvarming ute og styrke inne).

6.1.2 Kart-trening i mars

Vi gjennomførte fire o-teknisk treninger før påske, for små og store rekrutter.

6.1.3 Gjensidigestiftelsen

Søkte om støtte til Gjensidigestiftelsen og mottok positivt svar på kr 50 000,-

Disse pengene har vi brukt på rekruttering: Egne buffer, arbeidsbøker, rekrutterings-veste, rekrutteringspakken fra NOF som er premie i år/neste år og en ny veske med skole-kompass.



6.1.4 Nybegynnerkurs

Bestemte oss for 5 kurskvelder, første kurskveld på Hint Røstad 8.april med teori inne og o-løype ute etterpå. På de neste fire kurskveldene benyttet vi oss av O-sjuern som arena for kurset.

Kursavgifta ble satt til kr 200,-. Her fikk ungene et tilbud om 5 kurskvelder + egen løpebrikke ved deltagelse av 7 eller flere O-sjuere og rekruttene må være Frol il medlemmer. I år sponser NOF oss med gratis kompass, som en del av en rekrutteringspakke (Brikke, kompass og liten postskjerm, samlet pris kr 500,-) Alle får utdelt gratis kart under kurset + kart til en foreldre.

Nytt for året er at alle rekrutter skal ha sin egen låne-brikke ut året og at alle får faktura på mail fra kasserer. All påmelding i år skjedde online og alle fikk utdelt informasjonshefte, låne-brikke, o-buff og arbeids-hefte i gangen før de gikk inn til teoridelen.

Kurset startet kl17:45 hver onsdag før O-sjuer. Alle fikk tilbud om egen "skygge" som tok for seg dagens løype, arena, sikre holdepunkter, ledelinjer, detaljer osv. Skyggens oppgaver ble kopiert/laminert og i tillegg sendt ut på mail i forkant, for å sikre lik oppfølging av alle. Alle skygger fikk i år utdelt gule vester, for å vise hvem de er.

Alle 3., 4. og 5. klassinger i Levanger, som hører til Frol il orienterings krets, fikk invitasjon til kurset via skolen på eget skriv i mappa si + at vi hadde annonse i Levangeravisa og Tr.-avisa (fra 9år - 100år). Det ble også lagt ut informasjon på facebook og hjemmesiden vår.

Rekruttering fikk laget oss egne vester i år (røde), for å gjøre oss mer synlige. Vi er alltid til stede ved løp og snakker med ungene/voksne både før start og etter at de kommer i mål.

Hadde 30stk rekrutter som startet på kurset, 12 av disse har oppnådd egen løpe-brikke.

6.1.5 Kurs for 2.års rekrutter

Samme kveld som nybegynnerkurset startet hadde vi opp et oppfriskings-kurs og utdeling av heftet for 2.års rekrutter. Her deltok 24stk. Vi fikk hjelp av to juniorer som gikk igjennom heftet og snakket varmt om orientering. En fra rekrutt informerte om kommende sesong. Vi gav disse rekruttene samme tilbud som nybegynnerkurset: tilbud om leie av egen låne-brikke ut sesongen og premie for 7 O-sjuere. Her oppnådde 3stk sin egen brikke, flere her hadde fått denne tidligere.

6.1.6 Informasjonsskriv til skolene

Vi sendte ut informasjon til skolene om hva vi driver med og kompetansemålene i grunnskolen. Vi oppfordret til å bruke oss, om de trengte hjelp til kart eller annet i forhold til opplæring i orientering.

6.1.7 Finn Fram Dag

25.april sammen med O-trampens åpningsdag i Børsåsen, her deltok 37 barn.

6.1.8 O-tekniske treninger

Vi har fått være med på de O-tekniske treningene til junior/senior, her har det vært tilpasset løyper for oss. Flott opplegg som flere eldre rekrutter har deltatt på.



6.1.9 Ungdomsleir

5.-7.juni arrangerte NTOK ungdomsleir i Beitstad der 5 av våre deltok og to voksne delte på.

6.1.10 O-Troll-leir

30.-31 mai arrangerte Verdal OK O-troll leir i Blommen skisenter. 13 av våre rekrutter deltok og 3 voksne var tilstede.

6.1.11 O-Troll kveld

Fredag 19. juni arrangerte 5 av våre seniorer O-troll kveld for rekrutter på Røstad med grilling og bli kjent aktiviteter. Her deltok 16 rekrutter.

6.1.12 Hovedløp og Hovedlandsleir

7.-12. august arrangerte Larvik OK HL og HLL for ungdom 14-16år.

Her deltok 5stk fra Frol il orientering.

6.1.13 Midt-Norsk

Midt-Norsk Mesterskap ble arrangert på Orkanger 28.-30. august i år, dette var breddeturen vår der vi oppfordret alle til å delta. Her var rekrutter fra 5 familier representert.

Vi deltok på lag-konkurransen på søndag med 2 lag, rent jente og gutte-lag. Jente-laget toppet alt med å vinne hele konkurransen:-)

6.2 Oppsummering

Det har vært praktisert egen ukas mail for rekrutter 2015 og eldre rekrutter, med positive tilbakemeldinger. Her har vi plukket ut det som egner seg for ungene.

Vi hadde en fin og rolig oppstart på sesongen, med kart-trening i mars og nybegynner kurs etter påske. Fin og passe stor rekrutteringsgruppe i år. Mange rekrutter på O-sjuer, men vanskelig å få de med på andre løp og treninger.

Flott tiltak fra junior/senior med O-Troll kveld på Røstad, her ble vi godt kjent:-)

Utdeling av premier til rekrutter sammen med premieutdeling av O-sjuer og O-trampen 6.november.



7. Sportslige resultater 2015-sesongen

7.1 Internasjonale resultater

WORLD-CUP , runde 2, Halden-m.fl. , Norge/Sverige 3.-7.06.15

	Langdistanse	Mellomdistanse
Yngve Skogstad	56	-
Ulf Forseth Indgaard	21	59
Martin Vister	70	21

Sprinten ble annullert pga problem med tidtakingen.

Ulf løp også sprintstafett.

WORLD-CUP , runde 4, i Arosa, Sveits 2.-4.10.15

	Mellomdistanse	Langdistanse
Yngve Skogstad	34	11
Jo Forseth Indgaard	49	21

Yngve løp også sprintstafett.

WC total:

59. Yngve Skogstad

91. Ulf Forseth Indgaard

91. Jo Forseth Indgaard

91. Martin Vister

Eurometing, Estland 25.09.-24.08.15

	Langdistanse	Sprint	Mellom
Carl Petter Lyngen	39	52	51
Gøril Rønning Sund	46	37	10

7.2 Nasjonale resultater

NM sprint, Tønsberg og omegn , Tønsberg, 30.05.

14 startende fra Frol

Finaleresultat

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Carl Petter Lyngen	<u>H21 Finale</u>	17:18	+0:23	5:30
7	Lars Sandstad Skjeset	<u>H21 Finale</u>	17:25	+0:30	5:32
13	Jonas Ressem	<u>H19-20 Finale</u>	17:25	+1:56	6:05
13	Martin Vister	<u>H21 Finale</u>	17:45	+0:50	5:39



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
14	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D19-20 Finale</u>	19:47	+3:04	7:54
15	Ulf Forseth Indgaard	<u>H21 Finale</u>	17:48	+0:53	5:40
17	Stian Sundsvik	<u>H19-20 Finale</u>	18:14	+2:45	6:22
22	Guro Torpe	<u>D21 Finale</u>	19:15	+3:03	7:03
25	Johan Asphjell Bjørnaas	<u>H21 Finale</u>	18:31	+1:36	5:53
27	Andreas Magerøy	<u>H21 Finale</u>	19:05	+2:10	6:04

NM sprintstafett, Tønsberg og omegn, Tønsberg, 31.05.

2 startende lag fra Frol

Plass	Navn	Ettid	Etpl	Tid	Vpl	Diff
5	Frol IL 1			1:09:57		+1:50
	1. Guro Torpe	16:20	13	16:20	13	+1:26
	2. Carl Petter Lyngen	17:52	9	34:12	11	+1:30
	3. Lars Sandstad Skjeset	17:06	2	51:18	3	+1:23
	4. Eirin Svanøe-Hafstad	18:39	7	1:09:57	5	+1:50
13	Frol IL 2			1:13:13		+5:06
	1. Kine Sofie Sandstad	17:13	25	17:13	25	+2:19
	2. Ulf Forseth Indgaard	17:38	6	34:51	14	+2:09
	3. Johan Asphjell Bjørnaas	17:42	9	52:33	10	+2:38
	4. Kari Svingheim	20:40	18	1:13:13	13	+5:06

NM Ultralang, Ringerike, 22.08.

1 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20</u>	1:46:24		8:22



NM Uka Frol

Langdistanse 10.09.

19 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
3	Jo Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	1:36:39	+5:35	7:05
4	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	1:37:39	+6:35	7:09
5	Yngve Skogstad	<u>H 21-E</u>	1:38:19	+7:15	7:12
5	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20 E</u>	1:01:14	+7:23	9:48
11	Gøril Rønning Sund	<u>D 21-E</u>	1:16:25	+11:43	9:17
14	Stian Sundsvik	<u>H 19-20E</u>	1:27:57	+14:34	8:48
14	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E</u>	1:46:04	+15:00	7:46
20	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	1:35:34	+22:11	9:33
21	Kajsa Stina Sandstad	<u>D 19-20 E</u>	1:23:04	+29:13	13:18
24	Maren Grande	<u>D 19-20 E</u>	1:27:35	+33:44	14:02
24	Line Sundsvik	<u>D 21-E</u>	1:33:56	+29:14	11:24
25	Chiara Dalla Santa	<u>D 17-18 E</u>	1:12:40	+20:38	12:47
25	Johan Otto Munkeby	<u>H 19-20E</u>	1:44:39	+31:16	10:28
38	Martin Vister	<u>H 21-E</u>	2:00:37	+29:33	8:50
44	Jørgen Fiskum	<u>H 21-E</u>	2:04:53	+33:49	9:09
48	Espen Sundsvik	<u>H 21-E</u>	2:10:35	+39:31	9:34
54	Øystein Haug	<u>H 21-E</u>	2:19:09	+48:05	10:12
	Vegard Ressem	<u>H 19-20E</u>	diskvalifisert		
	Paul Sirum	<u>H 21-E</u>	diskvalifisert		

Mellomdistanse kvalifisering, senior 11.09. fra Brumyrhaugen

16 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21-E2</u>	21:28		6:12
3	Martin Vister	<u>H 21-E3</u>	22:11	+1:01	6:24
5	Yngve Skogstad	<u>H 21-E4</u>	22:28	+0:35	6:29
5	Håvard Vassenden	<u>H 21-E1</u>	23:41	+2:08	6:49
7	Mathilde Rundhaug	<u>D 21-E2</u>	25:08	+3:31	8:43
7	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E3</u>	23:03	+1:53	6:39



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
8	Paul Sirum	<u>H 21-E3</u>	23:05	+1:55	6:40
9	Jo Forseth Indgaard	<u>H 21-E4</u>	23:20	+1:27	6:44
13	Sara Profors	<u>D 21-E1</u>	27:07	+3:56	9:41
14	Guro Torpe	<u>D 21-E3</u>	27:35	+4:42	9:40
15	Andreas Magerøy	<u>H 21-E3</u>	25:10	+4:00	7:16
16	Line Sundsvik	<u>D 21-E1</u>	27:57	+4:46	9:58
19	Øystein Haug	<u>H 21-E4</u>	26:32	+4:39	7:40
19	Kari Svingheim	<u>D 21-E2</u>	34:25	+12:48	11:57
20	Espen Sundsvik	<u>H 21-E2</u>	26:30	+5:02	7:39
27	Jørgen Fiskum	<u>H 21-E2</u>	29:55	+8:27	8:38

NM Mellomdistanse, finale, 12.09.

17 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
4	Mathilde Rundhaug	<u>D 21 FINALE</u>	36:42	+2:51	7:51	
5	Yngve Skogstad	<u>H 21 FINALE</u>	35:56	+2:04	6:23	
6	Stian Sundsvik	<u>H 19-20E</u>	27:29	+0:50	6:39	
6	Martin Vister	<u>H 21 FINALE</u>	36:06	+2:14	6:25	
8	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20 E</u>	29:47	+3:53	9:14	
8	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21 FINALE</u>	36:11	+2:19	6:26	
9	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	27:58	+1:19	6:46	
11	Carl Petter Lyngen	<u>H 21 FINALE</u>	37:09	+3:17	6:36	
14	Jo Forseth Indgaard	<u>H 21 FINALE</u>	37:55	+4:03	6:44	
20	Vegard Ressem	<u>H 19-20E</u>	31:08	+4:29	7:32	
26	Johan Otto Munkeby	<u>H 19-20E</u>	33:24	+6:45	8:05	
26	Håvard Vassenden	<u>H 21 FINALE</u>	39:10	+5:18	6:58	
27	Maren Grande	<u>D 19-20 E</u>	40:07	+14:13	12:27	
31	Marie Wold Stavrum	<u>D 19-20 E</u>	46:29	+20:35	14:26	
34	Chiara Dalla Santa	<u>D 17-18 E</u>	37:07	+10:49	11:53	
35	Paul Sirum	<u>H 21 FINALE</u>	42:44	+8:52	7:36	
	Kajsa Stina Sandstad	<u>D 19-20 E</u>	diskvalifisert			



NM stafett 13.09.

8 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Tid	Vpl	Diff
1	<u>Frol IL</u> 1	<u>H17</u>			2:02:30		
	1. Ulf Forseth Indgaard		38:52	1	38:52	1	
	2. Yngve Skogstad		39:13	2	1:18:05	1	
	3. Jo Forseth Indgaard		44:25	8	2:02:30	1	
4	<u>Frol IL</u> 1	<u>D17</u>			1:46:02		+0:37
	1. Eirin Svanøe-Hafstad		34:45	4	34:45	4	+0:11
	2. Gøril Rønning Sund		35:31	4	1:10:16	2	+1:55
	3. Mathilde Rundhaug		35:46	3	1:46:02	4	+0:37
4	<u>Frol IL</u> 2	<u>H17</u>			2:06:04		+3:34
	1. Carl Petter Lyngen		39:31	2	39:31	2	+0:39
	2. Paul Sirum		42:10	11	1:21:41	4	+3:36
	3. Martin Vister		44:23	7	2:06:04	4	+3:34
18	<u>Frol IL</u> 3	<u>H17</u>			2:12:25		+9:55
	1. Håvard Vassenden		41:46	20	41:46	20	+2:54
	2. Stian Sundsvik		42:19	13	1:24:05	13	+6:00
	3. Jonas Ressem		48:20	23	2:12:25	18	+9:55
19	<u>Frol IL</u> 2	<u>D17</u>			2:04:43		+19:18
	1. Line Sundsvik		36:49	13	36:49	13	+2:15
	2. Sara Profors		45:19	28	1:22:08	18	+13:47
	3. Guro Torpe		42:35	15	2:04:43	19	+19:18
27	<u>Frol IL</u> 4	<u>H17</u>			2:20:52		+18:22
	1. Andreas Magerøy		41:39	18	41:39	18	+2:47
	2. Johan Asphjell Bjørnaas		46:02	31	1:27:41	26	+9:36
	3. Vegard Ressem		53:11	34	2:20:52	27	+18:22
31	<u>Frol IL</u> 3	<u>D17</u>			2:20:44		+35:19
	1. Kari Svingheim		41:47	31	41:47	31	+7:13
	2. Kajsa Stina Sandstad		45:08	27	1:26:55	25	+18:34
	3. Chiara Dalla Santa		53:49	32	2:20:44	31	+35:19
39	<u>Frol IL</u> 5	<u>H17</u>			2:30:08		+27:38
	1. Øystein Haug		44:47	39	44:47	39	+5:55
	2. Johan Otto Munkeby		52:43	50	1:37:30	47	+19:25
	3. Jørgen Fiskum		52:38	33	2:30:08	39	+27:38



NM natt Raumar, Jessheim, 18.09.

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Martin Vister	<u>H 21-E</u>	1:33:21	+10:44	8:27
8	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20 E</u>	1:08:57	+15:57	13:18
15	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E</u>	1:46:16	+23:39	9:38
17	Stian Sundsvik	<u>H 19-20E</u>	1:27:17	+21:05	10:59
22	Vegard Ressem	<u>H 19-20E</u>	1:39:22	+33:10	12:30
	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	brutt		

NM juniorstafett, Raumar, Jessheim, 20.09.

2 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Tid	Vpl	Diff
4	<u>Frol IL</u> 1	<u>H17-20</u>			1:52:04		+1:27
	1. Stian Sundsvik		31:56	2	31:56	2	+0:10
	2. Vegard Ressem		36:10	5	1:08:06	3	+2:31
	3. Jonas Ressem		43:58	8	1:52:04	4	+1:27
18	<u>Frol IL</u> 1	<u>D17-20</u>			2:10:18		+22:52
	1. Eirin Svanøe-Hafstad		33:03	4	33:03	4	+0:30
	2. Kajsa Stina Sandstad		41:47	18	1:14:50	13	+7:10
	3. Maren Grande		55:28	23	2:10:18	18	+22:52

Norgescup (som ikke har NM status)

Kolbotn og Skimt 24.04., sprint

13 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Martin Vister	<u>H 21E</u>	15:37	+0:11	4:38
6	Oscar Lyngen	<u>H 15-16</u>	12:46	+0:42	4:58
7	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20 E</u>	15:03	+1:04	5:40
7	Mathilde Rundhaug	<u>D 21E</u>	14:35	+0:58	5:15
8	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21E</u>	16:11	+0:45	4:48
17	Maren Grande	<u>D 19-20 E</u>	16:29	+2:30	6:13
20	Carl Petter Lyngen	<u>H 21E</u>	16:53	+1:27	5:00



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
24	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	15:23	+2:08	5:08
24	Johan Asphjell Bjørnaas	<u>H 21E</u>	16:58	+1:32	5:02
29	Johan Otto Munkeby	<u>H 19-20E</u>	16:15	+3:00	5:26
32	Vegard Ressem	<u>H 19-20E</u>	16:26	+3:11	5:29
43	Paul Sirum	<u>H 21E</u>	17:56	+2:30	5:19
45	Jørgen Fiskum	<u>H 21E</u>	18:02	+2:36	5:21

Lørdagskjappen, Moss 25.04., mellomdistanse

17 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Martin Vister	<u>H 21-E</u>	34:59	+1:39	6:04
8	Mathilde Rundhaug	<u>D 21-E</u>	38:11	+2:24	8:15
9	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20 E</u>	26:43	+1:54	9:12
11	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	37:00	+3:40	6:25
13	Håvard Vassenden	<u>H 21-E2</u>	40:18	+4:20	7:11
17	Vegard Ressem	<u>H 19-20E</u>	27:43	+3:57	7:33
18	Yngve Skogstad	<u>H 21-E</u>	38:32	+5:12	6:41
22	Maren Grande	<u>D 19-20 E</u>	33:42	+8:53	11:37
22	Jo Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	39:02	+5:42	6:46
27	Johan Asphjell Bjørnaas	<u>H 21-E2</u>	44:00	+8:02	7:51
27	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	30:11	+6:25	8:13
33	Johan Otto Munkeby	<u>H 19-20E</u>	33:04	+9:18	9:00
36	Guro Torpe	<u>D 21-E</u>	44:20	+8:33	9:35
51	Jørgen Fiskum	<u>H 21-E</u>	44:07	+10:47	7:39
58	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E</u>	44:57	+11:37	7:48
	Paul Sirum	<u>H 21-E</u>	diskvalifisert		
	Kajsa Stina Sandstad	<u>D 19-20 E</u>	diskvalifisert		



Småleneneløpet, Indre Østfold 26.04., langdistanse

15 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
7	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20 E</u>	1:10:19	+6:17	9:27
8	Martin Vister	<u>H 21-E</u>	1:27:53	+3:55	6:40
14	Yngve Skogstad	<u>H 21-E</u>	1:29:34	+5:36	6:48
15	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	1:30:02	+6:04	6:50
15	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	1:21:43	+10:50	8:15
16	Vegard Ressem	<u>H 19-20E</u>	1:22:38	+11:45	8:20
21	Johan Otto Munkeby	<u>H 19-20E</u>	1:26:14	+15:21	8:42
21	Maren Grande	<u>D 19-20 E</u>	1:28:21	+24:19	11:52
23	Guro Torpe	<u>D 21-E</u>	1:27:45	+19:33	10:12
45	Håvard Vassenden	<u>H 21-E</u>	1:39:52	+15:54	7:35
71	Johan Asphjell Bjørnaas	<u>H 21-E</u>	1:52:56	+28:58	8:35
80	Jørgen Fiskum	<u>H 21-E</u>	1:58:24	+34:26	9:00
	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E</u>	diskvalifisert		
	Paul Sirum	<u>H 21-E</u>	brutt		
	Mathilde Rundhaug	<u>D 21-E</u>	brutt		

Pinseløp Løten, VM test junior/ NC junior

Mellomdistanse 23.05.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
8	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 17-20 E</u>	31:37	+2:36	7:21	
16	Jonas Ressem	<u>H 17-20 E</u>	28:43	+2:20	5:58	
18	Stian Sundsvik	<u>H 17-20 E</u>	29:13	+2:50	6:04	
55	Kajsa Stina Sandstad	<u>D 17-20 E</u>	45:01	+16:00	10:28	
77	Chiara Dalla Santa	<u>D 17-20 E</u>	54:28	+25:27	12:40	
84	Vegard Ressem	<u>H 17-20 E</u>	41:31	+15:08	8:37	



Langdistanse 24.05

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
7	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 17-20 E</u>	1:03:45	+5:17	7:00	
34	Jonas Ressem	<u>H 17-20 E</u>	1:21:28	+13:48	6:37	

O-Festival, Nydalen, Oslo

NC – sprint 26.06.

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
15	Paul Sirum	<u>H 21E</u>	12:36	+0:42	4:51	
15	Carl Petter Lyngen	<u>H 21E</u>	12:36	+0:42	4:51	
16	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	13:50	+1:16	5:24	
46	Jørgen Fiskum	<u>H 21E</u>	14:18	+2:24	5:31	

NC – Mellomdistanse 27.06.

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
9	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	35:48	+5:00	8:24	
10	Carl Petter Lyngen	<u>H 21E</u>	35:49	+3:08	7:24	
11	Jo Forseth Indgaard	<u>H 21E</u>	36:01	+3:20	7:27	
12	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20 E</u>	40:59	+7:47	10:48	
18	Paul Sirum	<u>H 21E</u>	37:15	+4:34	7:42	
60	Jørgen Fiskum	<u>H 21E</u>	48:53	+16:12	10:07	

NC – Langdistanse 28.06.

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
10	Paul Sirum	<u>H 21E</u>	1:27:04	+10:47	8:09	
11	Carl Petter Lyngen	<u>H 21E</u>	1:28:13	+11:56	8:15	
14	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	1:17:59	+11:44	8:16	
32	Jørgen Fiskum	<u>H 21E</u>	1:42:41	+26:24	9:36	



VM testløp senior

Modum 1.07., mellomdistanse

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
9	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	35:55	+3:32	5:42	
15	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E</u>	36:48	+4:25	5:50	
16	Yngve Skogstad	<u>H 21-E</u>	36:53	+4:30	5:51	
17	Jo Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	37:07	+4:44	5:53	
26	Paul Sirum	<u>H 21-E</u>	39:34	+7:11	6:16	
28	Martin Vister	<u>H 21-E</u>	39:43	+7:20	6:18	

2.07., Modum, sprint

3 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
10	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E</u>	13:17	+1:03	5:48	
12	Paul Sirum	<u>H 21-E</u>	13:25	+1:11	5:51	
	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	diskvalifisert			

4.07., Høydalsmo/Porsgrunn, langdistanse

7 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
6	Yngve Skogstad	<u>H 21-E</u>	1:49:22	+8:47	8:07	
12	Jo Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	1:58:16	+17:41	8:47	
15	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E</u>	2:00:17	+19:42	8:56	
21	Guro Torpe	<u>D 21-E</u>	1:49:20	+24:56	12:36	
23	Paul Sirum	<u>H 21-E</u>	2:05:04	+24:29	9:17	
	Håvard Vassenden	<u>H 21-E</u>	diskvalifisert			
	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	brutt			



O-idol og NC-finale, Raumar, Jessheim 19.09.

9 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
3	Martin Vister	<u>H 21-E</u>	33:52	+1:16	6:36	
6	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-E</u>	35:46	+3:10	6:59	
10	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20 E</u>	29:35	+4:08	9:41	
11	Jonas Ressem	<u>H 19-20E</u>	29:03	+4:18	8:00	
13	Oscar Lyngen	<u>O-Idol H16</u>	48:43	+10:21	9:13	
15	Stian Sundsvik	<u>H 19-20E</u>	30:21	+5:36	8:21	
18	Vegard Ressem	<u>H 19-20E</u>	31:07	+6:22	8:34	
20	Maren Grande	<u>D 19-20 E</u>	34:51	+9:24	11:25	
27	Kajsa Stina Sandstad	<u>D 19-20 E</u>	43:00	+17:33	14:05	

Norgescup sammenlagt:

D 19-20 7.Eirin
U 23 damer 9. Mathilde
U 23 herrer 4. Carl Petter
H 21- 7. Martin, 8. Carl Petter,

Blodslitet, Fredrikstad, 17.10

3	Jo Forseth Indgaard	<u>H 21-E</u>	2:21:24	+5:19	6:03	
---	---------------------	---------------	---------	-------	------	--

Hovedløpet, Larvik

Sprint 8.08.

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
8	Oscar Lyngen	<u>H16</u>	15:10	+0:57	6:28	
17	Mari Kilskar Grevskott	<u>D14</u>	18:09	+2:52	9:33	
38	Ragne Munkeby	<u>D15</u>	20:38	+4:22	10:22	
42	Matilde Munkeby	<u>D14</u>	22:17	+7:00	11:43	
42	Ane Marte Vatn	<u>D15</u>	21:15	+4:59	10:40	



Langdistanse 9.08.

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
11	Oscar Lyngen	<u>H16</u>	50:05	+6:19	9:15
29	Mari Kilskar Grevskott	<u>D14</u>	43:45	+14:27	13:30
41	Matilde Munkeby	<u>D14</u>	51:18	+22:00	15:50
56	Ane Marte Vatn	<u>D15</u>	1:14:14	+37:20	19:38
	Ragne Munkeby	<u>D15</u>	diskvalifisert		

Tiomila i Skepptuna, 9.-10.05.

106	Frol IL 1				4:57:16		
	1. Guro Torpe	47:30	112	+5:51	47:30	112	
	2. Sara Profors	41:43	76	+5:38	1:29:13	80	-32
	3. Eirin Svanøe-Hafstad	50:53	68	+11:41	2:20:06	77	-3
	4. Kine Sofie Sandstad	1:20:14	101	+17:43	3:40:20	78	+1
	5. Kari Svingheim	1:16:56	128	+29:00	4:57:16	106	+28
258	Frol IL 2				6:36:18		
	1. Ane Kjerstine Sandstad	1:10:02	301	+28:23	1:10:02	301	
	2. Kajsa Stina Sandstad	59:58	253	+23:53	2:10:00	285	-16
	3. Marie Wold Stavrum	1:10:20	239	+31:08	3:20:20	267	-18
	4. Elise Taylor Spets	2:06:50	285	+1:04:19	5:27:10	271	+4
	5. Chiara Dalla Santa	1:09:08	202		6:36:18	258	-13

8	Frol IL 1				10:24:42		
	1. Carl Petter Lyngen	1:09:13	23	+0:33	1:09:13	23	
	2. Håvard Vassenden	57:45	18	+1:17	2:06:58	23	0
	3. Johan Asphjell Bjørnaas	1:34:15	40	+9:34	3:41:13	40	+17
	4. Lars Skjeset	45:14	2	+0:19	4:26:27	4	-36
	5. Ulf Forseth Indgaard	59:57	10	+1:49	5:26:24	5	+1
	6. Jørgen Fiskum	38:50	3	+0:10	6:05:14	3	-2
	7. Jo Indgaard	53:27	2	+0:50	6:58:41	1	-2
	8. Yngve Skogstad	1:06:25	21	+6:58	8:05:06	6	+5
	9. Paul Sirum	45:13	15	+5:14	8:50:19	8	+2
	10. Martin Vister	1:34:23	23	+8:01	10:24:42	8	0



128	Frol IL / Freidig 2				13:39:28		
	1. Andreas Magerøy	1:18:47	165	+10:07	1:18:47	165	
	2. Øystein Haug	1:12:51	150	+16:23	2:31:38	154	-11
	3. Vegard Ressem	2:02:49	183	+38:08	4:34:27	159	+5
	4. Johan Otto Munkeby	57:54	82	+12:59	5:32:21	141	-18
	5. Andreas Sylte	1:20:16	126	+22:08	6:52:37	138	-3
	6. Oscar Lyngen	47:08	47	+8:28	7:39:45	128	-10
	7. Adrian Opheim	1:26:46	195	+34:09	9:06:31	129	+1
	8. Vegard Grønli	1:42:47	194	+43:20	10:49:18	140	+11
	9. Oskar Spets Storhov	1:07:05	133	+27:06	11:56:23	133	-7
	10. Jonas Ressem	1:43:05	62	+16:43	13:39:28	128	-5

Jukola - Venela 13.14.06.15

47	Frol IL			NOR	3:18:12	
	1 Mathilde Rundhaug				55:07	45.
	2 Guro Torpe	38:15	46.		1:33:22	42.
	3 Sara Profors	39:57	55.		2:13:20	41.
	4 Eirin Svanöe Hafstad	1:04:52	72.		3:18:12	47.

347	Frol IL 2			NOR	4:24:54	
	1 Kari Svingheim				1:05:04	258.
	2 Kajsa Stina Sandstad	48:16	275.		1:53:20	248.
	3 Marie Wold Stavrum	50:33	269.		2:43:54	244.
	4 Elise Taylor Spets	1:40:59	777.		4:24:54	347.

28	Frol IL			NOR	8:40:42	
	1 Carl Petter Lyngen				1:29:38	80.
	2 Håvard Vassenden	1:18:37	56.		2:48:16	52.
	3 Ulf Forseth Indgaard	1:42:00	40.		4:30:16	49.
	4 Lars Sandstad Skjeset	46:38	7.		5:16:54	33.
	5 Yngve Skogstad	46:26	6.		6:03:20	27.
	6 Martin Vister	1:18:53	42.		7:22:14	32.
	7 Jo Forseth Indgaard	1:18:28	10.		8:40:42	28.



96	Frol IL 2		NOR	10:00:20	
	1 Johan Asphjell Bjørnaas			1:46:23	323.
	2 Jonas Ressem	1:43:17	434.	3:29:41	333.
	3 Paul Sirum	1:42:48	43.	5:12:30	165.
	4 Öystein Haug	48:46	27.	6:01:16	132.
	5 Oscar Lyngen	1:06:09	237.	7:07:26	138.
	6 Andreas Mageröy	1:19:19	45.	8:26:45	105.
	7 Jörgen Fiskum	1:33:34	73.	10:00:20	96.

Night Hawk, Tyrving 14.-15.08.14.

Damer

1	Eirin Svanøe- Hafstad	00:49:36	18 +10:12	00:49:36
2	Sara Profors	01:40:39	12 +14:54	00:51:03
3	Mathilde Rundhaug	02:39:51	9 +13:29	00:59:12
4	Eirin Svanøe- Hafstad	03:29:48	9 +22:12	00:49:57
5	Mathilde Rundhaug	04:19:11	8 +29:17	00:49:23
6	Maren Grande	05:26:40	10 +53:24	01:07:29

Herrer

1	Martin Vister	00:52:17	4 +01:40	00:52:17
2	Håvard Vassenden	01:46:38	3 +02:57	00:54:21
3	Carl Petter Lyngen	02:37:06	2 +03:27	00:50:28
4	Ulf Forseth Indgaard	04:06:14	9 +15:30	01:29:08
5	Yngve Skogstad	05:04:59	7 +16:05	00:58:45
6	Carl Petter Lyngen	05:42:49	6 +09:29	00:37:50
7	Martin Vister	06:20:47	6 +12:20	00:37:58
8	Jo Forseth Indgaard	06:58:14	6 +13:33	00:37:27



Midt-Norsk mesterskap, Orkanger/Byåsen,

28.08. Sprint Orkanger

30 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-</u>	15:20		4:42	
2	Harald Bakken	<u>H 60-</u>	16:03	+0:22	7:52	
2	Mari Kilskar Grevskott	<u>D 13-14</u>	14:57	+0:02	6:44	
2	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20</u>	18:19	+0:08	5:54	
3	Oscar Lyngen	<u>H 15-16</u>	14:09	+0:06	5:16	

Langdistanse 29.08.

48 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Jonas Ressem	<u>H 19-20</u>	1:23:30		8:14	
1	Oscar Lyngen	<u>H 15-16</u>	47:16		8:30	
1	Ulf Forseth Indgaard	<u>H 21-</u>	1:32:00		7:04	
1	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20</u>	1:09:31		10:17	
2	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-</u>	1:33:26	+1:26	7:11	
3	Mari Kilskar Grevskott	<u>D 13-14</u>	32:29	+5:00	11:21	
3	Yngve Skogstad	<u>H 21-</u>	1:34:24	+2:24	7:16	

Stafett 25.08.

12 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Tid	Vpl	Diff
1	<u>Frol IL 1</u>	<u>H17-</u>			2:09:48		
	1. Carl Petter Lyngen		44:41	4	44:41	4	+1:11
	2. Yngve Skogstad		44:48	1	1:29:29	2	+0:09
	3. Ulf Forseth Indgaard		40:19	1	2:09:48	1	
2	<u>Frol IL 2</u>	<u>H17-</u>			2:12:33		+2:45
	1. Martin Vister		43:41	2	43:41	2	+0:11
	2. Paul Sirum		45:39	2	1:29:20	1	
	3. Jo Forseth Indgaard		43:13	3	2:12:33	2	+2:45
2	<u>Frol IL 1</u>	<u>D150</u>			1:49:42		+10:37
	1. Bente H. Sundsvik		29:01	1	29:01	1	
	2. Marit Hæreid Sandstad		49:51	4	1:18:52	3	+10:29
	3. Randi Jensen		30:50	2	1:49:42	2	+10:37



Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Tid	Vpl	Diff
3	<u>Frol IL 1</u>	<u>D13-16</u>			1:23:09		+13:40
	1. Mari Kilskar Grevskott		30:52	6	30:52	6	+4:04
	2. Ane Marte Vatn		20:52	3	51:44	4	+4:35
	3. Ragne Munkeby		31:25	4	1:23:09	3	+13:40
3	<u>Frol IL 1</u>	<u>H175</u>			2:15:16		+8:52
	1. Harald Bakken		48:19	7	48:19	7	+12:12
	2. Olav Martin Indgaard		44:58	2	1:33:17	4	+4:26
	3. Arild Vassenden		41:59	3	2:15:16	3	+8:52

KM mellomdistanse, Snåsa 24.08.15.

17 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Isa Mari Sandstad	<u>D 17-</u>	43:08		10:20
1	Lars Sandstad Skjeset	<u>H 17-</u>	29:11		6:15
1	Mari Kilskar Grevskott	<u>D 13-14</u>	26:10		9:10
1	Arne Grevskott	<u>H 50-</u>	35:41		9:08
3	Matilde Munkeby	<u>D 13-14</u>	35:30	+9:20	12:27
3	Kine Sofie Sandstad	<u>D 17-</u>	44:30	+1:22	10:40
3	Ragne Munkeby	<u>D 15-16</u>	34:20	+4:37	10:49
3	Gunnar Vatn	<u>H 40-</u>	34:29	+0:09	8:16
3	Tobias Alstad	<u>H 13-14</u>	23:15	+2:09	8:09

KM Sprint, Verdal 18.08.15.

24 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Maren Grande	<u>D 17-</u>	16:46		6:25
1	Mari Kilskar Grevskott	<u>D 13-14</u>	13:30		7:10
1	Oscar Lyngen	<u>H 15-16</u>	14:16		5:27
1	Lars Sandstad Skjeset	<u>H 17-</u>	14:08		4:41
2	Kine Sofie Sandstad	<u>D 17-</u>	19:11	+2:25	7:20
2	Randi Jensen	<u>D 50-</u>	20:43	+2:45	9:10
3	Matilde Munkeby	<u>D 13-14</u>	16:58	+3:28	9:01



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
3	Tobias Alstad	<u>H 13-14</u>	16:19	+2:05	7:13
3	Ole Petter Stavrum	<u>H 50-</u>	18:42	+3:07	7:09

KM lang, Steinkjer 7.06.15.

30 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Eirin Svanøe-Hafstad	<u>D 19-20</u>	59:12		9:42
1	Jonas Ressem	<u>H 19-20</u>	1:03:13		6:52
1	Mari Kilskar Grevskott	<u>D 13-14</u>	26:57		8:41
1	Line Sundsvik	<u>D 21-</u>	1:12:13		9:45
1	Oscar Lyngen	<u>H 15-16</u>	49:55		8:10
1	Lars Sandstad Skjeset	<u>H 21-</u>	1:14:14		6:20
1	Gunnar Vatn	<u>H 35-</u>	57:31		7:46
1	Bente H. Sundsvik	<u>D 45-</u>	58:06		13:30
1	Magnhild Forseth	<u>D 55-</u>	54:32		12:40
2	Johan Otto Munkeby	<u>H 19-20</u>	1:24:06	+20:53	9:08
2	Sara Profors	<u>D 21-</u>	1:15:26	+3:13	10:11
3	Kajsa Stina Sandstad	<u>D 19-20</u>	1:17:15	+18:03	12:39
3	Carl Petter Lyngen	<u>H 21-</u>	1:20:05	+5:51	6:50
3	Ragne Munkeby	<u>D 15-16</u>	55:18	+9:16	12:51
3	Kari Svingheim	<u>D 21-</u>	1:17:37	+5:24	10:29
3	Olav Martin Indgaard	<u>H 55-</u>	51:26	+12:52	11:57
3	Randi Jensen	<u>D 45-</u>	1:06:07	+8:01	15:22

KM Stafett, 6.09. Skøyenar.**D 13-16**

3	Frol IL 1			1:48:31		+29:21		
	1. Ane Marte Vatn	31:09	2	+4:28	31:09	2	+4:28	
	2. Hege Hallan	44:51	5	+25:37	1:16:00	5	+3	+25:04 +20:36
	3. Ragne Munkeby	32:31	5	+9:30	1:48:31	5	0	+29:21 +4:17



D 17-

1	Frol IL 1								1:56:30
	1. Eirin Svanøe-Hafstad	34:51	1		34:51	1			
	2. Sara Profors	44:37	3	+1:12	1:19:28	2	+1	+0:03	+0:03
	3. Mathilde Rundhaug	37:02	2	+0:38	1:56:30	1	-1		-0:03

2	Frol IL 2								2:34:22	+37:52
	1. Kari Svingheim	45:05	6	+10:14	45:05	6		+10:14		
	2. Maren Grande	53:31	6	+10:06	1:38:36	5	-1	+19:11	+8:57	
	3. Kajsa Stina Sandstad	55:46	6	+19:22	2:34:22	5	0	+37:52	+18:41	

H 17-

1	Frol IL 1								2:12:44	
	1. Martin Vister	47:29	5	+5:33	47:29	5		+5:33		
	2. Jonas Ressem	40:11	1		1:27:40	1	-4			
	3. Ulf Forseth Indgaard	45:04	2	+1:51	2:12:44	1	0			0:00

2	Frol IL 2								2:14:19	+1:35
	1. Carl Petter Lyngen	41:56	1		41:56	1				
	2. Johan Asphjell Bjørnaas	45:52	4	+5:41	1:27:48	2	+1	+0:08	+0:08	
	3. Yngve Skogstad	46:31	4	+3:18	2:14:19	3	+1	+1:35	+1:27	

3	Frol IL 3								2:29:05	+16:21
	1. Andreas Magerøy	46:38	4	+4:42	46:38	4		+4:42		
	2. Oscar Lyngen	47:39	8	+7:28	1:34:17	5	+1	+6:37	+1:55	
	3. Øystein Haug	54:48	7	+11:35	2:29:05	6	+1	+16:21	+9:44	

D 150-

1	Frol IL 1								2:03:57	
	1. Randi Jensen	31:57	1		31:57	1				
	2. Marit Hæreid Sandstad	48:40	3	+6:45	1:20:37	1	0		0:00	
	3. Magnhild Forseth	43:20	1		2:03:57	1	0			



H 175

1	Frol IL 1							1:56:31	
1.	Harald Bakken	38:12	4	+5:18	38:12	4		+5:18	
2.	Olav Martin Indgaard	40:59	2	+2:50	1:19:11	2	-2	+8:08	+2:50
3.	Arild Vassenden	37:20	2	+4:14	1:56:31	1	-1		-8:08

KM-natt,

1	Randi Jensen D 50-	50:30	18:02	
1	Lars Sandstad Skjeset	H 21-	51:42	
1	Gunnar Vatn	H 35-	49:40	
2	Ragne Munkeby	D 15-16	40:16	+1:58
2	Oscar Lyngen	H 15-16	56:10	+14:28
2	Mattis Myhre	H 35-	54:41	+5:01
3	Ane Marte Vatn	D 15-16	42:34	+4:16

Klubmesterskap 19. september Frolfjellet skisenter

Klubbmestere:	H10-12	Erik Dypdahl
	D10-12	Ingild Reinaas Bjørshol
	H13-14	Tobias Alstad
	D13-14	Mari Kilskar Grevskott
	D15-16	Ragne Munkeby
	D17-	Randi Johanne Skjerve
	H35-	Frank Robert Rysgård
	D50-	Magnhild Forseth
	H50-	Jo Severin Matberg
	H60-	Hans Moltzau
	H70-	Sverre Matberg