



Årsmelding 2017

Frol IL Orienteringsavdelingen



Årets Frolløper - Paul Sirum har nettopp kommet til mål etter en fantastisk Jukola-etappe



Innholdsfortegnelse

1. Rapport fra styret.....	3
1.1 Styret sammensetning 2017	3
1.2 Oppsummering av året 2017	4
1.3 Styrets arbeid	4
1.4 Representasjon	4
1.5 Arrangement	4
1.6 Avslutningskveld	4
1.7 Informasjon	4
1.8 Tildelte priser	5
1.9 Særlige prestasjoner	5
1.10 Økonomi	5
1.11 Løpsdeltakelse	5
2. Sportslig utvalg	6
2.1 Treninger	6
2.2 Samlinger	7
2.3 Konkurranser	8
2.4 Trenere	10
2.5 Reiser	10
2.6 UK	11
2.7 Informasjon	11
2.8 Budsjett	11
2.9 Medisinsk team	11
2.10 Representasjon	11
3. Trimkomiteen	12
3.1 Kart:	12
3.2 Poster:	12
3.3 Aktiviteter:	12
3.4 Gratiskart:	12
3.5 Salg	12
3.6 Premiering	13
3.7 Sponsing av poster	13
4. Arrangementskomiteen	13
4.1 Arrangementer 2017	14
4.2 O-Sjuer 2017	15



4.3	Bygdakampen 2017	15
4.4	Klubbmesterskap	15
4.5	Midt-Norsk Mesterskap	16
4.6	Utstyr	16
5.	Kartkomiteen	16
5.1	Kartarbeid 2017:	16
5.2	Spillemidler	16
6.	Rekrutteringskomiteen	17
6.1	Gjennomførte prosjekter	17
7.	Sportslige resultater 2017-sesongen.....	18
7.1	Internasjonale resultater	18
7.2	Nasjonale resultater	21
7.3	Midt-Norsk mesterskap, Frol	29
7.4	KM mellomdistanse, Verdal, 10.06.17	30
7.5	KM sprint, Skøyenar, 06.08.17	30
7.6	KM langdistanse, Verdal, 02.09.17	31
7.7	KM-stafett, Steinkjer, 03.09.17	32
7.8	KM-natt, Skøyenar, 03.09.17.....	32



1. Rapport fra styret

1.1 Styret sammensetning 2017

STYRET		Sittende ut
Leder	Olav Martin Indgaard	2017
Nestleder	Øystein Haug	2017
Regnskapsfører	Kjetil Vatn	2017
Leder sportslig komité	Jørgen Fiskum	2018
Leder rekrutteringskomité	Randi Johanne Skjerve	2018
Leder trimkomité	Gunnar Vatn	2018
Leder arrangementskomité	Rolf Alstad	2017
Leder kartkomité	Torbjørn Sirum	2017

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Jørgen Fiskum	2018
Turansvarlig	Sara Profors	2018
Treneransvarlig	Fritjof Sandstad	2018
Trener	Arild Vassenden	2017
O-teknisk treningskoordinator	Lars Sandstad Skjeset	2017

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Randi Johanne Skjerve	2018
Medlem	Svend Arne Skjulsvik	2018
Medlem	Randi Jensen	2017
Medlem	Gudlaug Reinaas	2017
Medlem	Odd Anders Alstad	2018

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Gunnar Vatn	2018
Medlem	Heidi Marita Green Matberg	2018
Medlem	Birger Rotmo	2017
Medlem	Ole Petter Stavrum	2017

Arrangementkomité		Sittende ut
Leder	Rolf Alstad	2017
Dataansvarlig	Jo Forseth Indgaard	2017
Materialforvalter	Randi Haugskott	2018

Kartkomité		Sittende ut
Leder	Torbjørn Sirum	2017
Medlem	Per Anders Røstad	2018

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Otte Munkeby	2018
Medlem	Carl Petter Lyngen	2017
Medlem	Magnhild Forseth	2018

Andre roller		
Dugnadsansvarlig	Randi W.Stavrum	2018
Draktansvarlig	Marit Hæreid Sandstad	2018



1.2 Oppsummering av året 2017

Selv om vi fremdeles markerer oss som en av toppklubbene i landet på seniorsiden, har 2017 vært en sesong der vi har opplevd litt lavere aktivitet på flere områder. Nedgang i antall starter i klubløp, nedgang i antall starter i terminfestede løp og færre solgte tur-o-konvolutter. Særlig betenkelig at vi nesten mangler juniorløpere.

Men det jobbes godt i komiteene og det er i løpet av sesongen satt i gang aktiviteter som kan gi økt aktivitet på sikt. Blant annet egen rekruttrening.

Må også nevne at vi igjen har bevist at vi kan arrangere store orienteringsløp. Midt-Norsk mesterskap ble en gjennomført på en meget bra måte.

1.3 Styrets arbeid

Styret har i løpet av siste året avholdt 7 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-sjuer 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.

I og med den store elitevirksomheten som drives i Frol, er vi avhengig av å ha med oss gode støttespillere i form av sponsorer. Det jobbes systematisk med å få inn flere sponsormidler, men det er tungt i et marked som preges av mere mediaprofilerte ballidretter. Blant annet har vi i år mistet NTE som gullsponsor. De har vært vår viktigste samarbeidspartner i mange år, men valgt nå å kutte oss ut som sponsorobjekt. Men en stor takk til Trønder-Avisa som er vår gullsponsor og sølvspansorene Sparebank 1 Midt-Norge, Levanger Kommune og Trimtex for at dere gjør det mulig for våre utøvere å satse på idretten sin. I forbindelse med Midt-Norsk mesterskap som vi arrangerte i august, ble det gjort avtaler med en del bedrifter som ga oss både kontanter og varer. Dette bidro til at vi fikk et meget godt økonomisk resultat av arrangementet.

1.4 Representasjon

På kretstinget på Steinkjer den 28. oktober møtte Ulf Forseth Indgaard, Paul Sirum og Rolf Alstad. Håvard Vassenden har i år vært nestleder i kretsstyret. Arne Grevskott leder teknisk komite i kretsen og er derfor også medlem av kretsstyret. Mette Kilskar sitter som medlem av sportslig komité og Johan Skjerve er revisor.

1.5 Arrangement

I år var Midt-Norsk mesterskap vårt storarrangement. Det ble et meget vellykket arrangement, ledet av løpsleder Håvard Vassenden. Mange deltagere og meget godt arbeide av den unge arrangørstaben ga oss et pent overskudd.

Vi leverte i mars søknad om å arrangere Hovedløpet / O-landsleir i 2020. Vi tapte kampen om arrangementet mot Østmarka OK i Oslo, men styret har vedtatt at vi leverer ny søknad om å få arrangere i 2021.

Oringen (Svensk 5-dagars) skal i 2021 arrangeres i Åre. I den forbindelse har trønderske klubber blitt invitert til å bli medarrangører. Frol har stilt seg villig til å bli medarrangør, men avventer avgjørelse om HL / O-landsleir i 2021 før vi avgjør hvor stort vårt engasjement blir.

1.6 Avslutningskveld

Fredag 10. 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. 85 ivrigpremier for O-sjuern ble også utdelt.

1.7 Informasjon

Hjemmesiden vår er mye brukt. Men det er ønskelig at flere legger ut nyheter. Hovedlaget vedtok i vinter at vi skulle over på ny plattform. Ny hjemmeside kom på plass i april. Noen innkjøringsproblemer, men det meste vil komme på plass etter hvert. Mye enklere å legge ut nyheter på den nye siden, noe som vi håper vil gjøre at flere vil lage saker. Vi har også en Facebook-side der alle nyhetssakene som blir publisert på hjemmesiden blir delt.



Som en del av sponsoravtalen med Trønder-Avisa har vi rett på annonser til rabattert pris. I år har vi hatt 2 helsider. Den første ble brukt til å informere om O-trampen, O-sjuern og rekrutteringstiltak. Den andre informerte om Midt-Norsk mesterskap.

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 rekrutteringsaktivitet.

1.8 Tildelte priser

Rankingpokalen for NTOK ble vunnet av Iselina Myhr Imsland i D 13-14, Tobias Alstad i H 15-16 og Mari Kilskar Grevskott i D 15-16. 3 av 4 pokaler gikk derfor til Frol IL i år

Aktivitetsprisen for 2017 ble tildelt Mari Andrea K. Grevskott på Mimrekvelden den 9. 12. Kjetil Vatn og Normann Ryan fikk overrakt «Den gyldne o-sko» samme kveld.

1.9 Særlige prestasjoner

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
Jukola	9	Frol Lag I: Stian Sundsvik Jo Forseth Indgaard Paul Sirum Lars Sandstad Skjeset Martin Vister Yngve Skogstad Ulf Forseth Indgaard	Herrer
NM natt	Sølv	Ulf Forseth Indgaard	H 21
NM Mellom	Bronse	Paul Sirum	H 21
HL-sprint	4. plass	Mari Andrea Kilskar Grevskott	D 16
Norgescup sammenlagt	1. plass	Paul Sirum	Herrer senior og U 23

1.10 Økonomi

Regnskapet for i år viser et overskudd på regulær drift på kr 11336 som er ca 90000 bedre en budsjettet. Dette er meget gledelig, når vi startet sesongen med store bekymringer om hvordan økonomien ville bli etter at vi mistet sponsorkontrakten med NTE uten at vi fikk inn mye sponsorer.

Hovedårsaken til det gode resultatet er at Midtnorsk mesterskap ga et overskudd som var ca 90000 større enn budsjettet. Videre har vi spart ca 200000 på sportslig aktivitet i forhold til budsjett. Noe på grunn av færre som har deltatt på NM-er og Norgescupløp, innstramning av bruken av elitestipendet, ingen deltagelse på Night Hawk og avlyst sommersamling for ungdom. Vi har også spart penger på færre starter på terminfestede løp.

1.11 Løpsdeltakelse

Torbjørn Sirum har også i år ført en fantastisk statistikk over alle løpene gjennom sesongen. Tabellen under viser utviklingen 2015 til 2017. Alle terminfestede løp er med i statistikken. En kraftig nedgang i antall starter i år. Noe av årsakene til nedgangen er: Det ble ikke arrangert klubbmesterskap, veldig få starter i MNM i og med at de fleste var opptatt med å arrangere, ingen breddetur til sommerløp og ikke minst, færre lokale kretsløp. Flest starter i år har Eirin Svanøe-Hafstad, Jo Forseth Indgaard og Paul Sirum med 37 løp. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 8 forskjellige land: Norge, Sverige, Tsjekkia, Finland, Sveits, Latvia, Frankrike og Estland.

	2017	2016	2015
Antall starter	891	1203	1166
Antall Frolinger på løp	88	113	93
Antall forskjellige løp	116	136	138



2. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har hatt 7 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 13-30 år. UK har tatt ut lag til stafettene.

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

De løperne som har deltatt jevnt på treninger og i konkurranser på nasjonalt nivå og på de store stafettene i år har vært følgende fra Juniorgruppa: Ragne Munkeby

Seniorer har vært: Ane Kjerstine Sandstad, Andreas Svingheim Magerøy, Carl Petter Lyngen, Chiara Dalla Santa, Eirin Svanøe-Hafstad, Elen Katrine Skjerve Bredesen, Espen Sundsvik, Håvard Vassenden, Guro Torpe, Gøril Rønning Sund, Jo Forseth Indgaard, Johan Otto Munkeby, Jørgen Fiskum, Kine Sofie Sandstad, Kristian Skjerve Bredesen, Lars Sandstad Skjeset, Line Sundsvik, Maren Grande, Martin Vister, Mathilde Rundhaug, Paul Sirum, Ragne Munkeby, Randi Johanne Skjerve, Sara Profors, Stian Sundsvik, Ulf Forseth Indgaard, Yngve Skogstad, Øystein Haug.

Andreas Magerøy byttet klubb til Lillehammer etter NM.

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

Ungdomsgruppa (13-16) har vært som i fjor og de som er med er ivrige og deltar på det meste i kretsens regi og også på noen større løp utenfor Trøndelag. De har i år utmerket seg med gode resultater på hovedløpet og med seier under stafetten på Midt-Norsk mesterskap på hjemmebane..

2.1 Treninger

2.1.1 Vintertrening på Levanger

Mandagene deltok våre løpere på skitreningene på Frol barneskole. Tirsdager arrangerte Randi Johanne Skjerve intervaller på Banmyra og/eller Børsåsen. Onsdagene klokka 19.00 til 20.30 var det trening for alle aldersgrupper på Halsan skole. Oppvarming ute, styrketrening og ballspill i gymsalen. Chiara Dalla Santa var ansvarlig for disse treningene.

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

Arild og Fritjof har hatt individuelle møter med løperne som ønsket hjelp i treningsplanlegginga.

2.1.2 Treningene april – september

Tirsdagsintervaller på Banmyra fortatte også etter sesongstart og gjennom sesongen, med pause i sommerferien. Onsdager var det 14 Bygdakamp eller O-sjuer fra 19. april til 13. september (i tillegg til siste BK som ble arrangert lørdag 16. september). I tillegg var det TA-sprint 5 torsdager fra slutten av april til starten av juni. De siste sesongene har oppmøtet på o-tekniske treninger vært mindre, så det ble ikke startet opp med disse treningene før etter TA-sprinten var avsluttet. I år ble de o-tekniske treningene holdt på torsdager. Noen økter var i kretsregi og andre arrangert av Lars. Det ble forsøkt med påmelding på forhånd, slik at opplegget kunne tilpasses antallet deltakere og nivået deres. Kommende sesong bør man få mer avklaring rundt hvilken ukedag som passer for å få med flest ungdommer, samt eventuelt se på muligheten for å samarbeide med naboklubber eller ha en annen form på treningsopplegget.

2.1.3 Treningene i Trondheim

Treningsåret i Trondheim startet med et møte avholdt 30.10.16, der det ble bestemt at alle skulle forsøke å prioritere å møte opp på de økter i løpet av uka. Dette var løpeintervaller på tirsdager og o-teknisk hardøkt på lørdag i form av en stafett økt/o-tekniske intervaller. I tillegg ville det være tilbud om å møtes for å trene maksstyrke onsdag og søndag kveld ett par plasser i byen (avhengig av medlemskap på treningssenter).

Ukeplan ble utarbeidet for hver uke, med informasjon om ukas treninger (innhold og oppmøtested/-tid) og lagt ut på egen Facebook-gruppe søndag kveld. Her meldte folk fra om hvilke økter de deltok på og man samordnet skyss til de øktene som krevde det.



Tirsdags-intervallene gikk ute fram til uke 48, da føret førte til at vi flyttet disse til Ranheimshallen (innendørs friidrettsbane). Der foregikk de hver uke fram til vi i uke 12 dro til Lade for å trene i en runde med variert underlag bestående av skog, plen og sti. Etter sesongstart ble disse treningene tilpasset løpsprogrammet og ble stort sett løpt i terrenget i Estenstadmarka.

Det ble arrangert o-teknisk høyøkt (med stafettfokus) hver lørdag fram til snøen la en stopper for dette etter nyttår. På grunn av en varierende vinter snømessig ble det etter nyttår variert mellom o-intervaller og terskelintervaller på et jorde ved Nidelva, alt etter hva forholdene tillot.

Noe varierende oppmøte på øktene i år, både på tirsdag og de lørdagsøktene som ble terskelintervaller. Dette skyldes nok flere ting med hovedsakelig var dette på grunn av skader og andre tilbud (f.eks. kraftsentertraining) som vanskelig lot seg kombinere med treningene vi hadde satt opp. Men så lenge det ble arrangert o-tekniske treninger på lørdagene var oppmøte relativt bra.

2.2 Samlinger

2.2.1 Levangerhelger

02.-04. desember

Førjulssamlinga ble gjennomført med mimrekveld fredag kveld. Lørdag var det Lørdagsvall med postplukk for ungdommene på kartet Langåselva. Lunsj og løpermøte med fokus på planlegging av kommende sesong for alle fra 13 år etterpå. Møtet ble avsluttet med et foredrag om bevegelsestrening som skadeforebyggende arbeid av Johan Bjørnås før gruppa ble delt inn i lag som skulle løse kreative oppgaver sammen. Mulighet for 2. økt for de sprekeste før kvelden ble avsluttet med felles middag på Flatåsen. Søndag var det lagt opp til felles langtur.

06.-08. januar

På Skallstuggu. 25 løpere og ledere deltok på hele eller deler av samlinga.

Fredag kveld med fysisk økt og kveldsmat. Lørdag var det intervall på Ørin hvor Maren hadde laget en kombinasjon av vanlig intervalltrening og o-intervaller. Deretter ble gruppa delt i to, der Jo og Arild snakket med ungdommene om vintertrening. Resten av gjengen delte erfaringen ang. vintertrening og hva de gjør annerledes i dag enn for 10 år siden før de avsluttet med en prat om årets store stafetter, 10mila og Jukola. Søndag hadde Maren og Line veiledning av skiteknikk som mange var med på, mens andre tok en vanlig langtur på ski.

24.-26. februar

På Skallstuggu. 34 løpere og ledere deltok på hele eller deler av samlinga. Fredag ble det kjørt fellesstart natt for seniorenene på Langåselva, mens det på grunn av heftig snøfall siste uke ble ski på fjellet for de yngste. Lørdag formiddag var det lagt opp til testing på Steinkjer, samt intervaller inne i Steinkjerhallen. Frols landslagslege Håvard Dybdahl kom og snakket om forebygging og leging av belastningsskader, før det igjen bar ut på ski. På kvelden kom golfspiller Fredrik Feragen Fossum og fortalte om hvordan han holdt motivasjonen oppe i gjennomføringen av sin 10-årsplan om å bli blant verdens beste golfspillere. Søndagen ble avsluttet med langtur på ski.

2.2.2 Dagsamlinger

Det ble holdt noen dagsamlinger på lørdager denne vinteren også. Det var o-tekniske høyøkter med stafettfokus, men med en del snø i terrenget ble det ikke så ofte som ønskelig.

På vårparten fikk vi kombinert god trening og løpermøter 24 og 25. mars.

2.2.3 Skypemøter

I år prøvde vi oss også med Skype møter i forbindelse med laguttak til de store stafettene, 10mila og Jukola. Det ble holdt egne møter for jentene og guttene der løperne fikk lagt fram refleksjoner ang. laguttak og taktikk for hvordan stafettene skulle angripes. Det har også vært Skype-møter for å få innspill på samlingsplanen i 2018, og da spesielt endringer i den tradisjonsrike påskesamlinga.



2.2.4 Andre samlinger

Bergen sprint-camp 10.-12. februar

Årets sprintcamp ble igjen arrangert i Bergen. Frol hadde en løper som deltok på campen.

2.-12. april i Tsjekkia

13 løpere og 5 ledere fra Frol deltok. Samlinga ble for 8. år holdt sammen med Freidig, de var 23 løpere og 6 ledere. Det var fly til Praha (noen kom direkte fra NM natt i Kristiansand) og ca. 1,5 timer i leiebiler nord-østover til Doksy. Bodde på hotell med full forpleining. Evalueringa viste at det var et godt valg.

Samlinga gikk fra søndag før påske (for de som reiste direkte fra NM natt) til onsdag før Skjærtorsdag.

Radek var vår kontakt og tilrettelegger, og vi hadde lite arbeid med utsetting av poster. Det førte til at det ble mer tid til oppfølging av løperne. Fine varierte økter i uvant og spennende terreng. Positivt med veldig variert terreng i kort avstand fra hotellet alle dager. Meget godt treningsutbytte. Arild, Randi H., Olav Martin, Fritjof og Trond Svanøe-Hafstad var med som ledere fra oss.

Ungdomsleir (13-16 år) med NTOK, Frolfjellet skisenter, 16.-18. juni

Fredag 16. til søndag 18. juni ble det arrangert ungdomsleir på Frolfjellet skisenter i regi av Nord-Trøndelag okrets, med forberedelser til sommerens Hovedløp og o-landsleir.

Her deltok 4 stk. fra Frol, samt at vi stilte med en leder (som også var med å arrangere samlingen for NTOK).

2.3 Konkurranser

I de lokalene løpene har deltagerantallet vært noe lavere enn tidligere år og vi har også hatt en nedgang i antall starter totalt på terminfesta løp. Dette kan skyldes at vi arrangerte Midt-Norsk Mesterskap, samt at Freidig ikke arrangerte Freidigstafett pga. at de arrangerte O-festivalen. Satsende seniorer og juniorer deltok på en del lokale løp, men noe måtte prioriteres bort. For de mest aktive løperne har det vært løpstilbud fra sesongstart med NM natt 31.03 og de fleste av helgene fram til sesongavslutning helga 22.-24.09. I tillegg til løp midt i uka. 88 (113 i 2016) unike løpere startet for Frol i terminfesta løp i år (merk at det i år ikke ble arrangert klubbmesterskap, noe som tidligere har vært en del av beregninger for terminfestede løp).

Årets store breddetur ble til o-festivalen på Oppdal, hvor en stor Froltropp deltok og hadde overnatting på Bjerkeløkkja, et nydelig restaurert gammelt gårdstun. Alle løp ble arrangert fra samme arena, skytebaneanlegget i Kåsen, som bød på variert og utfordrende terreng alle dager. På fredagens sprint hadde vi 41 startende frolinger. På lørdagens langdistanse hadde vi 44 løpere til start og søndag stilte 44 til start på mellomdistansen. Her imponerte Paul med en 2. plass og 2 førsteplasser i H21, mens Yngve sørget for dobbeltseier til Frol på langdistansen og mellomdistanse. Frol fikk også vist den store bredden med toppløpere i herrer senior med 4 løpere topp 7 på sprinten og 7 løpere topp 15 på mellomdistansen! Og det var ikke bare herrene som ser ut til å ha god kontroll på mellomdistansen for på samme distanse ble Mari Kilskar Grevskott nummer 4 i D16.

Hovedløp og O-Landsleiren ble arrangert på Beitostølen. Vi hadde med 6 ungdommer, samt en leder (Mette Kilskar Grevskott). Mathilde Munkeby og Mari Kilskar Grevskott i D16. Tobias Alstad og Martin Wold Stavrum i H 15. June Munkeby og Linnea Munkeby i D14. Beste resultat fikk Mari Kilskar Grevskott med en sterk 4.plass på langdistansen og en 6. plass på sprinten, 25 små sekunder unna 2. plass!

2.3.1 Tiomila

De to store stafettene Tiomila i Sverige og Jukola-/Venla i Finland var viktige stafettmål for våre seniorløperne i vårsesongen. På herresiden var målsettinga angående sluttresultat høy, og man ønsket å vise at den meget godt gjennomførte stafett i Tio av herrene i 2015 ikke var et engangstilfelle, mens man under Jukola ønsket å forsvare fjorårets sterke 8. plass. Damene hadde som mål og komme inn topp 50 på damestafetten, samt stille to lag på både Tiomila og Venla.

Tiomila ble i år arrangert like sør for Gøteborg (nærmere bestemt i Partille) og de fleste dame- og herreløperne reiste nedover med fly på onsdag, noe som ga mulighet til å trene flere økter i relevant terreng på forhånd.

Lørdag ettermiddag gikk startskuddet for damene og 2 av de 344 lagene som startet fra jordet på arena og opp en bratt kneik før de forsvant inn i terrenget var fra Frol. På førstelaget fikk Eirin et ublidt møte med svensk gjørme og fikk ikke lest kartet før hun fant en gresstust å tørke kartet på i første bakken. Tross en tøff start klarte



Eirin og holde roen og løp en godkjent førsteetappe. Førstelaget løp jevnt og godt og endte til slutt opp på en 65. plass. Sterkest var nok Gøril som løp en sterk 2. etappe og endte opp med 21. beste etappetid. 2. laget løp stabile løp og endte til slutt på en 163 plass, som er en solid forbedring fra fjoråret.

Vi hadde i år 13 herreløpere som dro nedover til Tiomila, og med kun ett lag var det hard konkurranse om plassene. Det viste seg å være gunstig da en skadet fot gjorde at Yngve måtte melde avbud like før start. Da er det godt å ha gode reserver i bakhand og en klar plan på hvem som skulle inn. Gutta, sammen med støtteapparat, tok et kjapt møte og ble enige om en ny slagplan. Stian var vår mann på 1. etappe og la ut sammen med totalt 316 andre lag i skumringen lørdag kveld. Det skulle bli en utfordrende etappe som skilte en del mellom løperne. Men solid løping av alle våre tre første løpere sendte Johan ut i drømmeposisjonen ut på långa-natten som i år var 4. etappe. Han startet her sammen med flere av de beste lagene, og ble raskt en del av ei solid tetgruppe på 7 lag. Dessverre ville det seg ikke for Frol i år heller, for med en ødelagt linse så Johan dårligere og dårligere og måtte til slutt stoppe og sette inn nye linse (rutinert som han er har Johan nok erfaring til å ha med seg ekstra linser under løpet). Han må da slippe tetgruppen og får kjenne litt på hvor høyt tempoet har vært når han etter dette må presse på alene. En meget god etappe av Carl Petter på påfølgende etappe tenner et lite håp om at målet om topp 10 likevel kan oppnås, men det blir etter hvert for langt opp til de beste lagene og man ender på en litt skuffende 23. plass.

2.3.2 Jukola/Venla

Det fleste løperne reiste til Jukola onsdag før stafetten. For de raskeste til å melde seg på ble det fly hele veien, men pga. få avganger måtte etternølerne ta til takke med tog fra Helsinki til Joensuu. De som ankom på onsdag fikk da noen gode økter i relevant terreng dagene før stafetten. I år hadde vi 2 herrelag, og 2 damelag. Pga. sykdom og skader måtte vi fylle opp halve 2. laget til damene med løpere utenfra, og dette laget endte også opp med å bli disket på 3. etappe etter at Frol-løperne hadde unnagjort sine etapper.

Førstelaget hos damene løp sakte med sikkert bedre undervegs i stafetten og kom tilbake på topp 100 med en 74. plass.

Herrene hadde lagt en stort press på seg selv etter fjorårets store opptur på Jukola og årets skuffelse på Tiomila. Stian fikk en uheldig start på stafetten da noen trakk av han skoa allerede på vei til startpost. Men han klarte å holde roen og vekslet som 69. mann, 6 minutter bak tet. Med god løping av Jo på årets lange nattetappe, 2. etappe, klatret vi opp på en 37. plass. Og da Paul gjennomførte et av årets aller raste o-løp på 3. etappe (etappeseier med 1:12 ned til Anders Nordberg for Nydalen som løp sammen med Paul store deler av etappen og 2:21 ned til 3. beste etappetid) var Frol plutselig oppe på 4. plass i stafetten. Med solid løping på de to neste etappene kunne Martin sende Yngve ut som tredje mann på nest siste etappe. Men når de andre lagene setter inn verdensstjernene ble det litt tøft fore våre to siste menn, som likevel klarer å kjempe Frol inn til en strålende 9. plass. Igjen viser vi at vi blant verdens aller beste klubber, og for 3. år på rad er Frol topp 10 på Tiomila eller Jukola.

2.3.3 Norgesmesterskapene

De 7 NM konkurransene for senior og 8 for junior var spredt på 5 ulike helger fra 31. mars til 24. september.

NM natt, 31. mars

NM natt stod for årets sesongåpning, med fellesstart 31. mars, i Kristiansand. Her stilte bare 6 av våre. Som første løp i sesongen imponerte Ulf med en sterk 2. plass, etter å ha tapt spurtduell om gullet. For de andre bar det nok preg av at det fortsatt var tidlig på sesongen.

NM sprint og NM sprintstafett, 3.-4. juni

NM sprint gikk i Hamar i starten av juni, med Hamar og Løten som arrangører. 10 startende fra Frol og 3 av dem i finale, her ble det best plassering på Lars med 11.plass i H21.

I NM sprintstafett hadde vi i år 2 lag som endte på 6. og 19. plass av totalt 73 lag.

NM Ultralang, 20. august

NM Ultralang ble arrangert 20. august med 2 startende Frolinger, Eirin ble best av våre med en 11. plass i D21.

NM uka, 7.-10. september



NM uka med Halden som arrangør ble arrangert 7.-10. september. Langdistansen og mellomdistanse kvalifisering ble arrangert fra Rokke, nord i Halden kommune, mens mellomdistanse finaler og stafett gikk fra Skolleberg i Aremark kommune, noen øst for Halden.

Under langdistansen på torsdag hadde vi 12 løpere på startstreken. Yngve ble best med 6. plass i herrer senior.

Til mellomdistansen hadde senioren kvalifisering på fredag. 14 seniorløpere fra Frol på start. Flere av våre gjennomførte meget gode løp og var blant de beste i sine heat. 7 av senioren gikk til A-finaler på lørdag, mens de resterende fikk løpe B-finale. Vi hadde 1 junior med som også fikk løpe finale på lørdag.

På lørdagens finale var det Paul som slo til med en sterk 3. plass. Dessverre ble det litt stang ut for våre andre løpere.

I søndagens stafetter hadde vi 3 herrelag og 2 damelag.

Nok en gang var det en krevende oppgave for UK å ta ut de ulike stafettagene, særlig på herresida.

Førstelaget for damene fikk en litt uheldig start hvor Line slet litt med å finne godflyten, men svært gode etapper av Mathilde og Eirin på de to siste etappene sørget for en gledelig 10. plass. Dermed bekrefter damene i Frol sine gode stafett-tradisjoner i NM, som ble startet under NM på hjemmebane i 2015, og sikrer damenes 3. år på rad inne blant topp 10 på NM stafett.

Da herrestarten gikk var det 3 sultne førsteetappeløpere fra Frol som alle ønsket å komme tidlig til veksling Og det skulle vise seg å bli en skikkelig kamp om å bli første froling til mål. For etter noe variasjon i vekslingsalternativ kom alle tre inn i overkant av minuttet bak tet, med Carl Petter for Frol 2 inn på 4. plass, 1 sekund foran Stian for Frol 3 på plassen bak, mens Ulf for Frol 1 kom inn på 8 plass, 1:11 bak tet og dermed 5 sekunder bak Carl Petter. Men stafetten levde fortsatt da storfavorittene på hjemmebane, Halden, vekslet minuttet bak trioen fra Frol. På 2 etappe ble det litt tøft for en syk Lars, mens Martin og Yngve kjempet seg inn til en 5. og 6. plass. Dessverre hadde da Halden lurt seg fobi i skogen og sammen med Nydalen fått en luke på 2 minutter til Paul og Frol 1, mens Jo løp ut for Frol 2 halvminuttet bak Paul.

Jo gikk ut jagende på klynga med Paul som hadde gode muligheter å kjempe om 3. plass, men det ble litt for seigt i skogen og Frol 2 endte til slutt på en 10. plass. For Paul og Frol 1 var de med i kampen om medalje hele veien og på slutten ble de til og med i kampen om sølvet, men det ble litt for tungt på slutten og det endte til slutt med en 5. plass og første gang siden 2014 at Frol ikke tar medalje på NM stafett.

NM stafett junior, 24. september

NM stafett junior ble arrangert i Knyken skisenter i Orkdal, med Byåsen og Orkanger som arrangører. Her stilte Frol lag dameklassen med følgende tre løpere: Mari Kilskar Grevskott, Matilde Munkeby og Ragne Munkeby. Mari avsluttet en stabilt god sesong med å komme inn sammen med en større klynge til en 9. plass til første veksling. Jentene kom til slutt på en 22. plass, som er god prestasjon med to 16. åringer og en 17. åring på laget.

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 slik det har vært de siste årene. Det har vært 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 og Johan har hatt ansvaret for noen løpere. 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.. I år hadde også ungdommene som ønsket det mulighet til litt oppfølging ettersom Jo sa seg villig til å lese treningsdagbok og veilede de av ungdommene ønsket det. Dette bør vi forsøke å bygge videre på!

Arild og Fritjof har hatt kontakt med landslagstrenerne.

2.5 Reiser

Til løpene utenfor Trøndelag har løperne stort sett reist med fly og leiebiler fra flyplassene til arrangementene. Det er også reist med privatbiler.



Sportslig har organisert og bestilt overnatting og reiser på de store fellesturene for å få dette så rimelig som mulig. Nytt av året er at vi har forsøkt å fordele organisering av turene i Norge for junior og seniorløperne på utøverne. Dette er et system vi kommer til å benytte videre.

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. 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. 17 løpere har undertegnet kontrakt. Nytt av året er at 8 løpere fikk et stipend på 10 000,- som kan brukes til å dekke utgifter for representasjon for landslaget (dvs. verdenscup, landslagssamlinger, mesterskap, etc.). Det ble mulighet til å oppnå bonus for gode prestasjoner.

Våre satsende eliteløpere må fortsatt dekke mye selv.

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 koordinator. 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 Skjeset har fungert som fysioterapeut for løperne. Mens Arild Vassenden er en altnuligmann 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.

Det har også vært et godt samarbeid med landslagslege og froling Håvard Dybdal.

2.10 Representasjon

- World cup Finland, 22.-29. mai: Jo og Ulf
- World cup Latvia, 23.-31. august: Paul
- Eurometing: Eirin og Stian
- Yngve og Jo har vært på NOF sitt elitelag

Stipend fra elitefondet i Frol IL innvilget til: Yngve og Jo: 12 000.- Ulf: 10000,-. Gøril, Paul, Stian, Carl Petter og Martin 6000.-,

2.11 Oppsummering

Enda en sesong med flotte resultater og stor aktivitet for Frol orientering er gjennomført! Årets høydepunkt resultatmessig var nok 9.plassen for herrelaget vårt i Jukola-stafetten, men vi gleder oss også stort over Paul som for første Froling henter hjem sammenlagtseier i Norgescupen senior på herresiden etter solide løp under o-festivalen og under NM i Halden.

Konkurransesaktiviteten ble ifølge statistikken for 2017 noe mindre enn foregående år. De pekes her på noen åpenbare grunner; vi arrangerte Midt-Norsk mesterskap som vanligvis er ett mønstringsløp for vår del, det ble i år ikke arrangert klubbmesterskap som tidligere har vært med i statistikken samt at ett av vårens store familieløp, Freidigstafetten, heller ikke ble arrangert i år. Vi stilte derimot med mange løpere under o-festivalen på Oppdal (44 løpere fra Frol) som var årets breddetur. På grunn av dette er det litt vanskelig å si noen bestemt om aktiviteten faktisk har vært lavere i år enn tidligere.



Vi har, som i fjor, en stor gruppe seniorløpere som har deltatt på løp. For noen av disse ble sesongen preget av sykdom, skader og mye alternativ trening, mens andre lyktes bedre med sine mål. Vi ser at det er tøft å kvalifisere til de store mesterskapene, men vi har flere løpere som er nær å kvalifisere seg. Vi har også hatt løpere som har fått representert Norge på verdenscup. Også i år henter vi hjem medaljer i NM, med sølv til Ulf på natt NM og bronse til Paul på mellomdistansen.

Det er også en aktiv gruppe med ungdomsløperne, særlig på jentesiden, som er ivrige og deltar jevnt både lokalt og utenfor Trøndelag. Også i denne gruppen er det enkelte som har tatt ekstra steg i utviklingen sin i år og leverer stabile gode løp gjennom hele sesongen. Det lover godt for fremtiden.

Frol har også det siste året hatt medlemmer som bidrar i støtteapparatet på nasjonalt nivå. Håvard Dybdal har bidratt som landslagslege, mens Ane Kjerstine Sandstad, i år som i fjor, har vært med landslaget som kostholdsveileder, kokk og postutsetter på samlinger og mesterskap.

3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2017 arrangert for 47. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 4 møter.

3.1 Kart:

I 2017 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staupshaugen, Staup, Storåsen, Gjeldsåsen, Davebustan, og utsnitt av fjellkartet kalt Kammarvola. Langposten var i år ved Lyngsskardet.

3.2 Poster:

Det ble til sammen satt ut 82 poster i løpet av sesongen, hvorav 10 sykkelposter og 6 ukesposter. De første postene ble satt ut 4.april. Sesongen ble avsluttet 2.oktober.

3.3 Aktiviteter:

Åpningsdag i Børsåsen nedenfor vanntårnet 22.april, samtidig med Finn-Fram dagen til rekrutteringskomiteen. 110 stk. skrev seg i gjesteboka.

Kaffepost ved Hestgrøbbtjønna 18.juni. 72 stk. skrev i gjesteboka.

Ukas post: I 6 uker i mai og juni ble det i år annonsert kun på nettsida til o-avdelingen med kartutsnitt som viste en ny post. Postene ble stående ute i litt over 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 Frisklivsentralen og hos enkelte sportsforretninger. Kartet ble også i år trykket hos Innherred Grafiske. Kartet ble distribuert i uke 14. Postene på Røstad ble satt ut til 4.april.

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 230 konvolutter, 204 ekstra kort, 3 sykkelkonvolutter, totalt 437 konvolutter/klippekort. Også i år var det mulig å kjøpe gavekort på neste års tur-o-konvolutt. Dette burde være den perfekte julegave for de fleste.



Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkelturo	Totalt konv/kort
2017	230	204	3	437
2016	256	199	10	465
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.01.11.2017 er det 263 kort som er innlevert. Av disse har 231 klart kravet til gullmerket. 12 av gullmerkevinnerne var førstegangsvinnere.

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

7 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)

9 stk. fikk 15-årsplakett

3 stk. fikk 20-årsplakett

2 stk. fikk 25-årsplakett

4 stk. fikk 30-årsplakett

2 stk. fikk 35-årsplakett

1 stk. fikk 45-årsplakett (Hans Moltzau)

99 deltagere leverte kort med registrering for alle 10 sykkelpostene. Blant disse trekkes ut en vinner av en sykkel, i år gitt av Bjørn Stakset Sport. Årets vinner ble Randi Jensen.

3.7 Sponsing av poster

I år ble det ikke gjort forsøk med å selge o-trampostene til sponsorer. I stedet skulle det forsøkes å skaffe sponsorer til MNM.

4. Arrangementskomiteen

Komiteen har bestått av Rolf Alstad, Randi Haugskott og Jo Forseth Indgaard.

Jo er IT-ansvarlig og har hatt ansvar for brikkesys pc og resultatføring i O-sjuer. Randi har fungert som materialforvalter med ansvar for blant annet "bua".

Det ble avholdt 2 møter i år ifm med planlegging av O-sjuer og Bygdakamp 2017. Ellers har kontakten mellom medlemmer i komiteen foregått pr. mail og telefon.

Rolf deltok på planleggingsmøte sammen med Verdal OK og OK Skøyenar om årets Bygdakamp.

Det ble utarbeidet terminliste og oppsett av arrangører for 11 O-sjuere/bygdakamper, Blåveisløpet, TA sprint 4, med løpsledere, løypeleggere og mannskap ellers for hele sesongen. Pga av sen påske var det litt få onsdager og en O-sjuer ble derfor kombinert med en bygdakamp for å få 10 O-sjuere.

29.mars ble det avholdt arrangørkveld på Røstad hvor en revidert arrangørplan ble gjennomgått. Det var godt oppmøte, og en engasjert gjeng sørget for at det ble god dialog.



For hver o-sjuer/bygdakamp ble det i år satt opp en "Småtrollansvarlig" for å sikre et ekstra tilbud til de minste. Her har de ansvarlige gjort en kjempejobb og lagt til rette for flotte ekstraaktiviteter som har vært populære. Dette synes derfor å ha vært et vellykket tiltak.

I forbindelse med Blåveisløpet ble det utarbeidet en omfattende arrangørveileder for Blåveisløpet. Dette dokumentet er ment som et hjelpemiddel for kommende arrangører av Blåveisløpet. Dokumentet vil også være til god hjelp ved gjennomføring av andre kretsløp.

Frol har i år også arrangert Midt-Norsk Mesterskap som har vært ledet av løpsleder Håvard Vassenden og dermed ikke har vært endel av oppgavene for arrangementskomiteen.

4.1 Arrangementer 2017

Blåveisløpet	
Dato:	23.april
Løpsleder:	Rolf Alstad
Løypelegger:	Lars Sandstad Skjeset
Kart	Børsåsen
Antall deltagere:	143

TA-sprint 4	
Dato:	18.mai
Løpsleder:	Isa Mari Sandstad
Løypelegger:	Johan Asphjell Bjørnås
Kart	Staupsmarka
Antall deltagere:	59

MNM Sprint	
Dato:	25.august
Løpsleder:	Håvard Vassenden
Løypelegger:	Paul Sirum
Kart	Momarka
Antall deltagere:	384

MNM Langdistanse	
Dato:	26.august
Løpsleder:	Håvard Vassenden
Løypelegger:	Yngve Skogstad
Kart	Storlivola
Antall deltagere:	514

MNM Stafett	
Dato:	27.august
Løpsleder:	Håvard Vassenden
Løypelegger:	Ulf Forseth Indgaard og Sara Profors
Kart	Storlivola
Antall lag:	110



MNM Stafett – Individuelle klasser	
Dato:	27.august
Løpsleder:	Håvard Vassenden
Løypelegger:	Ulf Forseth Indgaard og Sara Profors
Kart	Storlivola
Antall deltagere:	30

4.2 O-Sjuer 2017

I 2017 er det arrangert totalt 10 O7'ere:

Dato	O7#	Hvor	Ansvarlig	Deltagere
19. april	O7-1	Røstad	Arne Grevskott	136
26. april	O7-2	Storåsen	Randi Ulseth	124
3. mai *	O7-3	Børsåsen	Torje Munkeby	124 *
10. mai	O7-4	Hegle	Bente Sundsvik	129
31. mai	O7-5	Banmyra	Randi Haugskott	100
14. juni	O7-6	Gjeldsåsen	Randi Stavrum	101
21. juni	O7-7	Lavøya	Joar Munkeby	93
16. aug	O7-8	Jamtknepet	Kristian Matberg	96
30. aug	O7-9	Langåselva	Magnhild Forseth	91
13.sept	O7-10	Momarka	Jo Forseth Indgaard	81

* O7-3 slått sammen med Bygdakamp 1. 124 Frolinger deltok, 222stk totalt.

Statistikk:

År	Antall starter	Unike løpere	Ivrigpremie
2017	1075	255	85
2016	1173	262	93
2015	1273	281	99
2014	1320	317	95
2013	1166	251	96

Lars Sandstad Skjeset ble vinner av O7'ern 2017 sammenlagt.

4.3 Bygdakampen 2017

I år har vi arrangert to løp i Bygdakampen.

BK1*	3.mai	Børsåsen	222 deltakere	Ansv: Torje Munkeby
BK5	6.september	Storlidalen	92 deltakere	Ansv: Jo Severin Matberg

* Slått sammen med O-sjuer 3.

Bygdakampstatistikk:

År	Antall starter	Unike løpere	Løpere fra Frol
2017	902	381	177
2016	998	386	173
2015	990	383	209
2014	1143	321	196
2013	1277	435	184

Vi ble også i år vinner av Bygdakampen.

4.4 Klubbmesterskap

Det har ikke blitt arrangert klubbmesterskap i 2017.



4.5 Midt-Norsk Mesterskap

25-27. august arrangerte vi Midt-Norsk Mesterskap. Sprint fredag i Momarka, Langdistanse lørdag ved Frolfjellet skisenter og stafett søndag ved Frolfjellet skisenter. Ca 400 deltakere fredag og ca 500 deltakere både lørdag og søndag. Tilbakemeldingene har vært veldig gode. Kart og løyper var gjennomarbeidet og la premissene for et godt sportslig arrangement. Alle som bidro var med å skape rammer omkring arrangementet som var et mesterskap verdig.

På dette arrangementet har de unge og håpefulle tatt de tyngste lederjobbene. Dette har de gjort på en utmerket måte og har bevist at Frol har en ny generasjon som er i stand til å gjennomføre større arrangementer. Håvard Vassenden har vært hovedansvarlig og løpsleder. Yngve Skogstad har vært en av løypeleggerene, og har synfart nytt sprintkart i Momarka. Paul Sirum, Sara Profors og Ulf Indgaard har også lagt løyper. Kjell Inge Munkeby har vært Arenaansvarlig. Elise Spets har hatt ansvar for kiosken. Her har man klart å få sponset mye mat og utvalget av sunne varer var usedvanlig bra. God planlegging har her vært sterk bidragsyter til et flott overskudd på ca 180 000kr. Det skyldes også premieansvarlig Randi Haugskott og Randi Stavrum som har fått med seg et stort antall Frolinger til å strikke flotte votter og ragger til premier. Hans Lund ledet arbeidet med tidtaking som fungerte utmerket som vanlig. Mange flere har selvfølgelig bidratt med både store og små oppgaver. Stor takk til alle sammen!

4.6 Utstyr

Det er kjøpt inn 14 nye postbukker for erstatning av gamle bukker. 8 av disse er elektroniske postenheter som har mulighet for mellomtidsregistrering. 2stk eLink ble kjøpt inn i desember 2016. Det ble også kjøpt inn 10 stk løperbrikker for salg internt. Randi har holdt "bua" på Hegle i orden og har fortløpende kjøpt inn driftsmateriell. Det er mye nytt materiell på bua og arrangører skal finne det de trenger her.

5. Kartkomiteen

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

5.1 Kartarbeid 2017:

Reviderte kart:	
Banmyra, vestre del	1 : 10000
Børsåsen	1 : 7500
Hegle	1: 4000
Nybrotta, deler av	1: 10000
Staupsmarka, deler av	1: 4000
Vulusjøen	1: 10000

Dette dreier seg om små/store ajourføringer.

Fjellkartet Hårskallen er under revidering, både når det gjelder navn og endel endringer av kartdetaljer.

Nytt kart:	
Momarka	1 : 4000

5.2 Spillemidler

Det er utbetalt spillemidler for Storåsen. Momskompensasjon for både Vulusjøen og Storåsen er utbetalt.



6. Rekrutteringskomiteen

Komiteen har i 2017 bestått av Randi Johanne Skjerve, Svend Arne Skjulsvik, Odd Anders Altsad, Gudlaug Reinås og Randi Jensen. Det har blitt gjennomført 4 møter

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 Nybegynnerkurs

Bestemte oss for å følge samme stil som tidligere; 5 kurskvelder, første kurskveld på Hint Røstad 18.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 300,-. 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 som i fjor, får ungene Brikke, kompass og liten postskjerm). Alle får utdelt gratis kart under kurset + kart til en foreldre.

I år var det 15 deltakere, av disse er det 7 rekrutter som har oppnådd egen løperbrikke.

6.1.3 Kurs for 2.års rekrutter

Samme kveld som nybegynnerkurset startet, hadde vi et gratis oppfriskings-kurs og utdeling av heftet for 2.års rekrutter. Randi Jensen ledet kurset

6.1.4 Verdens o-dag

Halsan barneskole og Frol barneskole gjennomførte arrangement i forbindelse med Verdens o-dag den 24. mai.

6.1.5 Mot-dag

I forbindelse med Mot-dagen som Levanger ungdomsskole arrangerer for sine 8. klasser, lagde vi en orienteringsløype på Røstad som elevene kunne løpe.

6.1.6 Finn Fram Dag

22.april arrangerte vi Finn Fram dag i samarbeid med Barnas turlag Innherred og O-trampens åpningsdag i Børsåsen, her deltok 50 barn.

6.1.7 Rekrutt trening

I år har vi startet opp en ny trening, orienteringslek for barn i 7-12 år. Hadde treninger både på våren og høsten, jevnt over 5 stk som møtte opp. Brukte ungdommene som trenere.

6.1.8 O-Troll-leir

19.-20 mai arrangerte Stjørdals Blink o-troll leir. 4 stk frolinger som deltok

6.1.9 Frol-troll leir

1-2 september deltok 4 rekrutter på leir. Vi skulle egentlig bruke Skihytta, men det ble på Johanbu i stedet. Hadde myr fotball og annen sosial aktivitet på hytta på fredag. På lørdag var vi med på KM langdistanse.

7. Sportslige resultater 2017-sesongen

7.1 Internasjonale resultater

7.1.1 Worldcup Finland, mellomdistanse, 27.05.17

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
38	Jo Forseth Indgaard	Men	33:13	+3:28	5:49
58	Ulf Forseth Indgaard	Men	34:47	+5:02	6:06

7.1.2 Worldcup Finland, langdistanse (jaktstart), 28.05.17

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
33	Ulf Forseth Indgaard	Men	2:23:17	+12:06	9:21
43	Jo Forseth Indgaard	Men	2:29:57	+18:46	9:48

7.1.3 Worldcup Latvia, langdistanse, 25.08.17

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
29	Paul Sirum	Men	41:18	+5:21	6:39

7.1.4 Eurometing mellomdistanse (prolog + jaktstart), Moss, 01.09.17 – 02.09.17

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff
26	Eirin Svane-Hafstad	W 21 E	26:17	+ 03:54
38	Stian Sundsvik	M 21 E	23:48	+ 03:44

7.1.5 Eurometing langdistanse, Varteig OL, 03.09.17

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
26	Eirin Svane-Hafstad	W 21 E	1:32:02	+17:25	10:19
32	Stian Sundsvik	M 21 E	1:45:27	+19:34	7:45



7.1.6 Tiomila i Göteborg - Partille, 29.-30.05.17

Damestafetten

Plac	Namn	Klass	Strtid	Strpl	Strdiff	Tid	Vxlpl	Diff
65	Frol IL 1	DAMKAVLEN				5:24:28		
	1. Eirin Svanøe-Hafstad		43:48	63	+5:33	43:48	63	
	2. Gøril Rønning Sund		48:53	21	+2:44	1:32:41	32	-31
	3. Line Sundsvik		1:38:22	117	+22:15	3:11:03	66	+34
	4. Elen Katrine Skjerve		45:45	73	+13:40	3:56:48	61	-5
	5. Maren Grande		1:27:40	103	+28:18	5:24:28	65	+4
163	Frol IL 2	DAMKAVLEN				6:23:08		
	1. Sara Profors		50:05	175	+11:50	50:05	175	
	2. Guro Torpe		57:38	112	+11:29	1:47:43	127	-48
	3. Ane Kjerstine Sandstad		1:47:07	175	+31:00	3:34:50	153	+26
	4. Randi Johanne Skjerve		1:02:06	227	+30:01	4:36:56	168	+15
	5. Chiara Dalla Santa		1:46:12	199	+46:50	6:23:08	163	-5

Herrestafetten

Plac	Namn	Klass	Strtid	Strpl	Strdiff	Tid	Vxlpl	Diff
23	Frol IL 1	10MILA-KAVLEN				11:49:26		
	1. Stian Sundsvik		1:09:33	28	+5:54	1:09:33	28	
	2. Martin Vister		1:20:41	7	+2:25	2:30:14	8	-20
	3. Lars Sandstad Skjeset		43:23	6	+1:59	3:13:37	2	-6
	4. Johan Asphjell Bjørnaas		1:58:27	39	+14:43	5:12:04	23	+21
	5. Carl Petter Lyngen		47:01	12	+4:38:11	5:59:05	13	-10
	6. Håvard Vassenden		55:17	56	+10:38	6:54:22	21	+8
	7. Jo Forseth Indgaard		1:27:42	61	+18:23	8:22:04	24	+3
	8. Paul Sirum		58:45	9	+3:19	9:20:49	22	-2
	9. Andreas Magerøy		48:29	21	+7:43	10:09:18	21	-1
	10. Ulf Forseth Indgaard		1:40:08	20	+7:47	11:49:26	23	+2

Øystein Haug løp 3. etappe for KFUM Örebro OK / OK Milan 2 (funnet gjennom løperbank),
Jørgen Fiskum løp 2. etappe på et kombinasjonslag med Freidig.



7.1.7 Joensuu-Jukola 17.-18.06.17

Venlastafetten

74	110	Frol IL 1			NOR	3:43:21	
		1 Line Sundsvik				55:34	99.
		2 Maren Grande	57:28	123.		1:53:03	94.
		3 Kine Sofie Sandstad	50:07	101.		2:43:10	85.
		4 Eirin Svanöe-Hafstad	1:00:11	46.		3:43:21	74
-	231	Frol IL 2			NOR	hyläetty	
		1 Sara Profors				1:04:00	242.
		2 Randi Johanne Skjerve	1:14:22	431.		2:18:23	325.
		3 Laila Escartin-Sorjonen				hyläetty	
		4 Dina Reitan				-	

Jokulastafetten

9	7	Frol IL 1			NOR	7:50:40	
		1 Stian Sundsvik				1:17:20	69.
		2 Jo Forseth Indgaard	1:26:37	20.		2:43:57	37.
		3 Paul Sirum	1:05:08	1.		3:49:06	4.
		4 Lars Sandstad Skjeset	47:41	25.		4:36:47	5.
		5 Martin Vister	45:00	8.		5:21:48	3.
		6 Yngve Skogstad	1:06:23	24.		6:28:11	7.
		7 Ulf Forseth Indgaard	1:22:28	20.		7:50:40	9.
90	107	Frol IL 2			NOR	9:12:04	
		1 Carl Petter Lyngen				1:23:49	177.
		2 Andreas Svingheim Mageröy	1:39:49	147.		3:03:38	135.
		3 Håvard Vassenden	1:19:12	79.		4:22:50	113.
		4 Öystein Haug	52:10	73.		5:15:01	93.
		5 Johan Otto Munkeby	59:49	157.		6:14:51	92.
		6 Jörgen Fiskum	1:19:08	95.		7:33:59	91.
		7 Espen Sundsvik	1:38:04	99.		9:12:04	90.



7.2 Nasjonale resultater

7.2.1 NM natt, Kristiansand OK, Kristiansand, 31.03.17

6 startende fra Frol

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Ulf Forseth Indgaard	H 21-	1:16:47	+0:01	7:55
13	Martin Vister	H 21-	1:18:40	+1:55	8:07
41	Jørgen Fiskum	H 21-	1:43:13	+26:28	10:39
46	Andreas Svingheim Magerøy	H 21-	1:45:55	+29:10	10:56
	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-	diskvalifisert		
	Paul Sirum	H 21-	diskvalifisert		

7.2.2 NM sprint, Hamar OK, Hamar, 03.06.17

7 startende fra Frol

Finaleresultat

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
11	Lars Sandstad Skjeset	H21 Finale	13:46	+0:50	5:10
18	Eirin Svanøe-Hafstad	D21 Finale	15:18	+1:33	6:20
25	Carl Petter Lyngen	H21 Finale	14:31	+1:35	5:27

7.2.3 NM sprintstafett, Hamar OK, Hamar, 04.06.17

3 startende lag fra Frol

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff	
6	 Frol IL 1	NM-DHHD				53:31		+1:51	
	1. Eirin Svanøe-Hafstad		12:15	8	+0:25	12:15	8	+0:25	
	2. Lars Sandstad Skjeset		13:58	8	+0:48	26:13	3	-5	+0:39 +0:14
	3. Paul Sirum		13:47	7	+0:36	40:00	5	+2	+1:04 +0:25
	4. Mathilde Rundhaug		13:31	9	+1:14	53:31	6	+1	+1:51 +0:47
19	 Frol IL 2	NM-DHHD				57:11		+5:31	
	1. Maren Grande		12:26	9	+0:36	12:26	9	+0:36	
	2. Stian Sundsvik		14:46	20	+1:36	27:12	12	+3	+1:38 +1:02
	3. Carl Petter Lyngen		14:47	16	+1:36	41:59	15	+3	+3:03 +1:25
	4. Kine Sofie Sandstad		15:12	35	+2:55	57:11	19	+4	+5:31 +2:28
DNF	 Frol IL 2	NM-DHHD							
	1. Ragne Munkeby								
	2. Martin Vister								
	3. Andreas Svingheim Magerøy								



7.2.4 NM ultralang, Samnanger IL / Varegg Fleridrett, Kvamskogen, 20.08.17

2 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
11	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-	2:44:06	+31:44	10:16
19	Maren Grande	D 21-	3:23:48	+1:11:26	12:45

7.2.5 NM Uka i Halden

Langdistanse, 07.09.17

12 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
6	Yngve Skogstad	H 21- E	1:44:11	+5:47	7:04
11	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- E	1:30:00	+13:23	9:35
11	Paul Sirum	H 21- E	1:49:04	+10:40	7:24
13	Ulf Forseth Indgaard	H 21- E	1:49:33	+11:09	7:26
14	Jo Forseth Indgaard	H 21- E	1:50:15	+11:51	7:29
22	Line Sundsvik	D 21- E	1:41:31	+24:54	10:48
23	Mathilde Rundhaug	D 21- E	1:41:44	+25:07	10:50
27	Martin Vister	H 21- E	1:58:55	+20:31	8:05
	Stian Sundsvik	H 21- E	brutt		
	Carl Petter Lyngen	H 21- E	brutt		
	Ragne Munkeby	D 17-18 E	brutt		
	Jørgen Fiskum	H 21- E	brutt		

Mellomdistanse, kvalifisering senior, 08.09.17

14 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
3	Yngve Skogstad	H21E Heat 3	21:49	+1:30	6:20
3	Mathilde Rundhaug	D21E Heat 2	22:57	+0:04	8:28
3	Ulf Forseth Indgaard	H21E Heat 1	21:26	+0:10	6:14
5	Martin Vister	H21E Heat 3	22:11	+1:52	6:26
5	Paul Sirum	H21E Heat 1	21:50	+0:34	6:21
7	Carl Petter Lyngen	H21E Heat 2	22:49	+1:04	6:41
9	Eirin Svanøe-Hafstad	D21E Heat 2	24:47	+1:54	9:08
15	Stian Sundsvik	H21E Heat 1	23:09	+1:53	6:44
15	Lars Sandstad Skjeset	H21E Heat 3	24:41	+4:22	7:10
16	Andreas Svingheim Magerøy	H21E Heat 3	25:19	+5:00	7:21
18	Elen Katrine Skjerve Bredesen	D21E Heat 3	28:14	+6:51	10:22
31	Jørgen Fiskum	H21E Heat 2	33:44	+11:59	9:53



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
35	Kristian Skjerve Bredesen	H21E Heat 3	34:21	+14:02	9:59
	Line Sundsvik	D21E Heat 1	brutt		

NM Mellomdistanse, finale, 09.09.17

15 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
3	Paul Sirum	H21E A Finale	33:23	+1:30	6:04
5	Line Sundsvik	D21 B Finale	32:31	+3:08	8:55
12	Elen Katrine Skjerve Bredesen	D21 B Finale	36:37	+7:14	10:03
12	Yngve Skogstad	H21E A Finale	34:49	+2:56	6:20
13	Martin Vister	H21E A Finale	34:59	+3:06	6:22
17	Stian Sundsvik	H21 B Finale	33:37	+5:28	7:45
18	Carl Petter Lyngen	H21E A Finale	35:46	+3:53	6:30
20	Eirin Svanøe-Hafstad	D21E A Finale	39:37	+8:28	8:55
23	Andreas Svingheim Magerøy	H21 B Finale	34:44	+6:35	8:01
24	Ulf Forseth Indgaard	H21E A Finale	37:14	+5:21	6:46
28	Mathilde Rundhaug	D21E A Finale	41:45	+10:36	9:24
31	Lars Sandstad Skjeset	H21 B Finale	37:05	+8:56	8:33
45	Kristian Skjerve Bredesen	H21 B Finale	43:10	+15:01	9:58
46	Jørgen Fiskum	H21 B Finale	43:13	+15:04	9:58
50	Ragne Munkeby	D 17-18 E	51:19	+25:50	16:56

NM stafett, 10.09.17

5 startende lag fra Frol

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
5	Frol IL 1	H 17				2:03:56		+4:01
	1. Ulf Forseth Indgaard		40:36	6	+1:11	40:36	6	+1:11
	2. Yngve Skogstad		39:21	3	+3:04	1:19:57	5	-1 +2:10 +0:59
	3. Paul Sirum		43:59	6	+1:51	2:03:56	5	0 +4:01 +1:51
10	Frol IL 1	D 17				2:19:36		+14:54
	1. Line Sundsvik		48:21	31	+7:38	48:21	31	+7:38
	2. Mathilde Rundhaug		41:50	8	+4:08	1:30:11	17	-14 +11:18 +3:40
	3. Eirin Svanøe-Hafstad		49:25	9	+5:58	2:19:36	10	-7 +14:54 +3:36
10	Frol IL 2	H 17				2:10:56		+11:01
	1. Carl Petter Lyngen		40:31	4	+1:06	40:31	4	+1:06
	2. Martin Vister		39:57	5	+3:40	1:20:28	6	+2 +2:41 +1:35
	3. Jo Forseth Indgaard		50:28	25	+8:20	2:10:56	10	+4 +11:01 +8:20



Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff	
27	Frol IL 3	H 17				2:21:37		+21:42	
	1. Stian Sundsvik		40:32	5	+1:07	40:32	5	+1:07	
	2. Lars Sandstad Skjeset		48:00	35	+11:43	1:28:32	20	+15	+10:45 +9:38
	3. Andreas Svingheim Magerøy		53:05	34	+10:57	2:21:37	27	+7	+21:42 +10:57
DNF	Frol IL 2	D 17				brutt			
	1. Elen Katrine Skjerve Bredesen		brutt			brutt			
	2. Ragne Munkeby		brutt			brutt			
	3. Maren Grande		brutt			brutt			

7.2.6 NM juniorstafett, Byåsen IL / Orkanger IF, Knyken / Orkanger 24.09.17

1 startende lag fra Frol

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff	
22	Frol IL 1	D17-20				2:10:19		+37:23	
	1. Mari Kilskar Grevskott		29:54	9	+1:35	29:54	9	+1:35	
	2. Matilde Munkeby		46:40	26	+18:12	1:16:34	20	+11	+19:38 +18:03
	3. Ragne Munkeby		53:45	21	+19:14	2:10:19	22	+2	+37:23 +17:45

7.2.7 Hovedløpet, Beitostølen

Sprint 11.08.17

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
6	Mari Kilskar Grevskott	D16	15:43	+1:42	7:18
18	June Munkeby	D14	15:44	+4:39	8:50
20	Tobias Alstad	H15	17:22	+2:35	6:47
34	Linnea Munkeby	D14	17:25	+6:20	9:47
38	Matilde Munkeby	D16	19:32	+5:31	9:05



Langdistanse 12.08.17

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
4	Mari Kilskar Grevskott	D16	47:43	+5:04	8:46
16	Matilde Munkeby	D16	52:43	+10:04	9:41
28	June Munkeby	D14	36:50	+11:05	10:02
31	Linnea Munkeby	D14	37:53	+12:08	10:19
59	Tobias Alstad	H15	59:55	+24:04	11:11

7.2.8 Norgescup (som ikke har NM status)

Kristiansand, 02.04.17, mellomdistanse

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
9	Paul Sirum	H 21-	40:00	+2:18	7:23
11	Martin Vister	H 21-	40:17	+2:35	7:26
12	Jo Forseth Indgaard	H 21-	40:20	+2:38	7:27
14	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-	41:42	+7:11	10:35
28	Andreas Svingheim Magerøy	H 21-	44:02	+6:20	8:08
51	Jørgen Fiskum	H 21-	51:41	+13:59	9:33

Hamar, 05.06.17, mellomdistanse

11 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Paul Sirum	H 21	33:44	+1:46	5:42
13	Martin Vister	H 21	35:19	+3:21	5:58
14	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21	36:42	+5:39	7:59
19	Carl Petter Lyngen	H 21	35:59	+4:01	6:05
20	Stian Sundsvik	H 21	36:00	+4:02	6:05
21	Mathilde Rundhaug	D 21	38:15	+7:12	8:20
30	Ulf Forseth Indgaard	H 21	37:39	+5:41	6:22
35	Lars Sandstad Skjeset	H 21	38:25	+6:27	6:30
38	Andreas Svingheim Magerøy	H 21	39:11	+7:13	6:37
39	Kine Sofie Sandstad	D 21	48:20	+17:17	10:31
	Maren Grande	D 21	diskvalifisert		



Norsk O-festival, Oppdal, 23.06.17, Sprint

17 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Paul Sirum	H 21- Elite	14:31	+0:07	5:31
4	Martin Vister	H 21- Elite	14:43	+0:19	5:35
5	Jo Forseth Indgaard	H 21- Elite	14:52	+0:28	5:39
7	Ulf Forseth Indgaard	H 21- Elite	15:18	+0:54	5:49
12	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- Elite	17:22	+1:30	7:15
13	Lars Sandstad Skjeset	H 21- Elite	15:27	+1:03	5:52
17	Carl Petter Lyngen	H 21- Elite	15:37	+1:13	5:56
24	Stian Sundsvik	H 21- Elite	16:05	+1:41	6:06
24	Elen Katrine Skjerve	D 21- Elite	19:53	+4:01	8:19
28	Andreas Svingheim Magerøy	H 21- Elite	16:25	+2:01	6:14
28	Guro Torpe	D 21- Elite	20:12	+4:20	8:27
30	Mathilde Rundhaug	D 21- Elite	20:29	+4:37	8:34
45	Ragne Munkeby	D 17-18 Elite	19:07	+5:09	9:33
45	Maren Grande	D 21- Elite	24:42	+8:50	10:20
46	Håvard Vassenden	H 21- Elite	17:57	+3:33	6:49
46	Øystein Haug	H 21- Elite	17:57	+3:33	6:49
55	Jørgen Fiskum	H 21- Elite	18:59	+4:35	7:13

Norsk O-festival, Oppdal, 24.06.17, Langdistanse

14 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Paul Sirum	H 21- Elite	1:13:47		6:25
2	Yngve Skogstad	H 21- Elite	1:16:35	+2:48	6:39
12	Mathilde Rundhaug	D 21- Elite	1:13:37	+14:36	8:57
16	Martin Vister	H 21- Elite	1:23:16	+9:29	7:14
19	Carl Petter Lyngen	H 21- Elite	1:23:46	+9:59	7:17
22	Stian Sundsvik	H 21- Elite	1:25:52	+12:05	7:28
23	Jo Forseth Indgaard	H 21- Elite	1:26:00	+12:13	7:29
26	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- Elite	1:27:01	+28:00	10:35
27	Maren Grande	D 21- Elite	1:33:33	+34:32	11:22
36	Andreas Svingheim Magerøy	H 21- Elite	1:32:01	+18:14	8:00
38	Ulf Forseth Indgaard	H 21- Elite	1:32:20	+18:33	8:02
39	Ragne Munkeby	D 17-18 Elite	1:08:14	+25:07	13:10



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
42	Jørgen Fiskum	H 21- Elite	1:37:26	+23:39	8:28
49	Håvard Vassenden	H 21- Elite	1:44:49	+31:02	9:07

Norsk O-festival, Oppdal, 25.06.17, Mellomdistanse

18 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Paul Sirum	H 21- Elite	33:07		5:44
2	Yngve Skogstad	H 21- Elite	33:57	+0:50	5:53
5	Lars Sandstad Skjeset	H 21- Elite	34:07	+1:00	5:55
11	Mathilde Rundhaug	D 21- Elite	37:04	+5:15	7:48
11	Jo Forseth Indgaard	H 21- Elite	35:37	+2:30	6:11
12	Stian Sundsvik	H 21- Elite	35:57	+2:50	6:14
13	Martin Vister	H 21- Elite	36:17	+3:10	6:17
15	Ulf Forseth Indgaard	H 21- Elite	36:27	+3:20	6:19
21	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- Elite	39:53	+8:04	8:23
22	Elen Katrine Skjerve	D 21- Elite	40:03	+8:14	8:25
35	Guro Torpe	D 21- Elite	45:53	+14:04	9:39
38	Andreas Svingheim Magerøy	H 21- Elite	41:04	+7:57	7:07
38	Maren Grande	D 21- Elite	47:09	+15:20	9:55
39	Øystein Haug	H 21- Elite	41:22	+8:15	7:10
42	Håvard Vassenden	H 21- Elite	42:47	+9:40	7:25
46	Carl Petter Lyngen	H 21- Elite	43:35	+10:28	7:33
51	Jørgen Fiskum	H 21- Elite	44:07	+11:00	7:39
52	Ragne Munkeby	D 17-18 Elite	36:17	+14:48	12:23

NC, Samnanger IL / Varegg Fleridrett, Kvamsjkogen, 19.08.17, sprint

3 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Paul Sirum	H 21-	16:22	+0:49	4:18
18	Maren Grande	D 21-	20:32	+4:39	6:08
	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-	diskvalifisert		



NC, Byåsen IL / Orkanger IF, Orkanger, 22.09.17, sprint

9 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
3	Ulf Forseth Indgaard	H 21-	13:35	+0:19	4:28
4	Mari Kilskar Grevskott	D16	14:05	+1:20	6:25
6	Carl Petter Lyngen	H 21-	13:50	+0:34	4:33
11	Mathilde Rundhaug	D 21-	13:30	+1:18	5:36
13	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-	13:44	+1:32	5:41
16	Martin Vister	H 21-	14:14	+0:58	4:41
17	Paul Sirum	H 21-	14:18	+1:02	4:43
20	Maren Grande	D 21-	14:13	+2:01	5:53
	Stian Sundsvik	H 21-	diskvalifisert		

NC-finale og o-idol, Byåsen IL / Orkanger IF, Knyken / Orkanger, 23.09.17, mellomdistanse

12 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Ulf Forseth Indgaard	H 21-	34:34		7:03
2	Jo Forseth Indgaard	H 21-	34:57	+0:23	7:07
8	Paul Sirum	H 21-	38:19	+3:45	7:49
11	Carl Petter Lyngen	H 21-	38:44	+4:10	7:54
12	Mari Kilskar Grevskott	D16	1:02:23	+11:55	12:51
14	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-	46:12	+6:47	10:40
16	Matilde Munkeby	D16	1:06:10	+15:42	13:38
21	Stian Sundsvik	H 21-	40:44	+6:10	8:18
23	Line Sundsvik	D 21-	55:16	+15:51	12:45
31	Sara Profors	D 21-	1:05:02	+25:37	15:01
35	Maren Grande	D 21-	1:10:02	+30:37	16:10
43	Ragne Munkeby	D 17-18	56:49	+23:17	18:02

7.2.9 Norgescup sammenlagt (kun topp 30 tatt med):

U 23 damer	5. Eirin, 14. Mathilde, 18. Maren, 24. Line
U 23 herrer	1. Paul, 13. Stian
D 21-	15. Eirin, 30. Mathilde
H 21-	1. Paul, 6. Ulf, 14. Martin, 20. Jo, 22. Yngve, 25. Carl Petter



7.3 Midt-Norsk mesterskap, Frol

7.3.1 Sprint 25.08.17

18 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Maren Grande	D 21-	20:19	+0:47	9:37

7.3.2 Langdistanse 26.08.17

21 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Mari Kilskar Grevskott	D 15-16	51:58		11:42
2	Stian Sundsvik	H 21-	1:21:48	+0:22	7:15
2	Tobias Alstad	H 15-16	40:58	+0:55	7:56

7.3.3 Stafett 27.08.17

4 startende lag fra Frol

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
1	Frol IL 1	D13-16				1:30:51		
	1. Mari Kilskar Grevskott		25:21	1		25:21	1	
	2. Iselina Myhr Imsland		22:28	1		47:49	1	0
	3. Linnea Munkeby		43:02	1		1:30:51	1	0



7.4 KM mellomdistanse, Verdal, 10.06.17

39 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Paul Sirum	H 21-	27:56		6:33
1	June Munkeby	D 13-14	22:55		10:13
1	Magnhild Forseth	D 60-	26:52		12:40
2	Stian Sundsvik	H 21-	28:37	+0:41	6:43
2	Jo Severin Matberg	H 50-	33:44	+0:03	10:24
2	Harald Bakken	H 60-	28:36	+0:11	11:18
2	Bente H. Sundsvik	D 50-	30:05	+1:38	11:53
2	Line Sundsvik	D 21-	31:47	+0:48	9:48
3	Lars Sandstad Skjeset	H 21-	29:00	+1:04	6:48
3	Gunnar Vatn	H 40-	30:33	+4:11	9:25
3	Torbjørn Sirum	H 60-	29:23	+0:58	11:36
3	Randi Jensen	D 50-	31:11	+2:44	12:19

7.5 KM sprint, Skøyenar, 06.08.17

22 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Lars Sandstad Skjeset	H 17-	19:39		6:17
1	Maren Grande	D 17-	20:58		8:50
1	Iselina Myhr Imsland	D 13-14	15:04		8:42
1	Torbjørn Sirum	H 60-	23:41		11:23
1	Jo Severin Matberg	H 50-	18:37		7:51
2	Mari Kilskar Grevskott	D 15-16	21:46	+2:11	10:27
2	Kine Sofie Sandstad	D 17-	23:53	+2:55	10:04
2	Randi Jensen	D 50-	25:28	+0:46	12:14
2	Linnea Munkeby	D 13-14	16:25	+1:21	9:29
3	Matilde Munkeby	D 15-16	23:16	+3:41	11:11
3	Gunnar Vatn	H 40-	19:34	+2:17	8:15



7.6 KM langdistanse, Verdal, 02.09.17

30 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Mari Kilskar Grevskott	D 15-16	46:36		11:28
1	Ulf Forseth Indgaard	H 21-	1:23:38		6:56
1	Line Sundsvik	D 21-	1:41:07		12:13
1	Iselina Myhr Imsland	D 13-14	42:15		13:35
1	Randi Jensen	D 45-	53:29		13:10
1	Magnhild Forseth	D 55-	58:26		14:23
2	Martin Vister	H 21-	1:31:25	+7:47	7:34
2	Tobias Alstad	H 15-16	47:32	+1:12	8:38
3	Jørgen Fiskum	H 21-	2:14:02	+50:24	11:06
3	Gunnar Vatn	H 45-	48:35	+3:36	8:50



7.7 KM-stafett, Steinkjer, 03.09.17

8 startende lag fra Frol

D 13-16

Plass	Navn	Ettid	Tid
3	Frol IL / OK Skøyner / Stjørdals-Blink Orientering 1		01:35:21
	1. Marie Nielsen Solberg	35:54	
	2. Hege Hallan	24:36	01:00:30
	3. Iselina Myhr Imsland	34:51	01:35:21

D 17-

Plass	Navn	Ettid	Tid
3 (1)	Frol IL 1		
	1. Line Sundsvik	42:09	
	2. Sara Profors	42:18	01:24:27
	3. Maren Grande	48:30	02:12:57

H 17-

Plass	Navn	Ettid	Tid
2 (1)	Frol IL 2		
	1. Ulf Forseth Indgaard	43:24	
	2. Johan Asphjell Bjørnaas	31:18	01:14:42
	3. Jo Forseth Indgaard	47:13	02:01:55

H 180

Plass	Navn	Ettid	Tid
1	Frol IL 1		
	1. Harald Bakken	32:00	
	2. Torbjørn Sirum	42:12	01:14:12
	3. Olav Martin Indgaard	28:50	01:43:02

7.8 KM-natt, Skøyner, 03.09.17

3 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Gunnar Vatn	H 21	1:05:35		10:41
2	Arne Grevskott	H 21	1:17:04	+11:29	12:34
3	Odin Magnus Johnson	H 21	2:03:52	+58:17	20:12