



Årsmelding 2011

Frol IL Orienteringsavdelingen



15.11.2011



Innholdsfortegnelse

1. Rapport fra styret.....	3
1.1 Styret sammensetning 2011.....	3
1.2 Oppsummering av året 2011.....	4
1.3 Styrets arbeid.....	4
1.4 Representasjon	4
1.5 Kurs.....	4
1.6 Arrangement	5
1.7 Informasjon	5
1.8 Tildelte priser.....	5
1.9 Særlige prestasjoner.....	5
1.10 Løpsdeltakelse	5
2. Sportslig utvalg	6
2.1 Treninger	6
2.2 Samlinger.....	7
2.3 Konkurranser	8
2.4 Trenere	9
2.5 Turkoordinator	10
2.6 UK	10
2.7 Informasjon	10
2.8 Budsjett.....	10
2.9 Medisinsk team	10
2.10 Jenteprosjekt	10
2.11 Representasjon	10
2.12 Oppsummering	11
3. Trimkomiteen	11
4. Arrangementskomiteen	12
4.1 Arrangementer 2011	12
4.2 O-Sjuer 2011	13
4.3 Bygdakampen 2011.....	13
4.4 Utstyr	13



5. Kartkomiteen	13
5.1 Kartarbeid 2011:.....	13
5.2 Tippetmidler.....	13
6. Rekrutteringskomiteen	14
6.1 Gjennomførte prosjekter	14
6.2 Oppsummering	15
7. Sportslige resultater 2011-sesongen	17
8. Handlings- og tiltaksplan 2012	27



1. Rapport fra styret

1.1 Styret sammensetning 2011

STYRET		Sittende ut
Leder	Mattis Myhre	2012
Sekretær	Grethe Smestad	2012
Regnskapsfører	Kjetil Vatn	2011
Leder sportslig komité	Magnhild Forseth	2012
Leder rekrutteringskomité	Randi Haugskott	2011
Leder trimkomité	Ole Petter Stavrum	2011
Leder arrangementskomité	Robert Ressem	2011
Leder kartkomité	Torbjørn Sirum	2011

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Magnhild Forseth	2012
O-teknisk treningskoordinator	Arild Vassenden	2012
Turansvarlig	Ole A. Hustad	2012
Treneransvarlig	Fritjof Sandstad	2012
Jenteprosjektet	Kine Sofie Sandstad	2012
Lege	Jostein Nordvoll	2011

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Randi Haugskott	2011
	Anne Midtbust	2011
	Heidi Green Matberg	2011
	Frank Robert Rysgård	2011
	Bente Sundsvik	2012

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Ole Petter Stavrum	2011
	Annbjörg Grevsjøtt	2012
	Birger Rotmo	2011
	Gunnar Vatn	2012

Arrangementkomité		Sittende ut
Leder	Robert Ressem	2011
Dataansvarlig	Øystein Haug	2012
Materialforvalter	Joar Munkeby	2012

Kartkomité		Sittende ut
Leder	Torbjørn Sirum	2011
	Per Anders Røstad	2012

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Karl Fredrik Okkenhaug	2011
	Laila Munkeby	2012
	Randi Ulseth	2012

Andre roller		
Dugnadsansvarlig	Randi W.Stavrum	2012
Draktansvarlig	Marit Hæreid Sandstad	2012



1.2 Oppsummering av året 2011

Nok en fantastisk o-sesong for Frol IL går mot slutten, og det er tid for å se litt tilbake, men ikke minst se framover. Sportslig har sesongen vært en suksess fra ende til annen, med medaljer i alt fra hovedløp for yngre til junior-VM og senior-NM. Vi viser en fantastisk bredde ved å ha løpere som hevder seg nasjonalt fra yngre aldersbestemte klasser og opp til senioralder. Dette er veldig gledelig! Frol IL er en klubb som blir lagt merke til i orienterings-Norge, og vi skal være stolte av å representere klubben vår. Vi er gode, vi er mange, og vi er glade. Det skal vi fortsette å være. Vi skal fortsatt jobbe for å være en breddeklubb med et tilbud for løpere med ulikt ferdighetsnivå og i alle aldre.

Arrangementsmessig har det vært en rolig sesong for klubben. Vi har hatt mindre lokale og regionale arrangement, mens vi har jobbet mye med å finne ut hva det neste store arrangementet på Frol skal være. Det har dialog med kommunen, fylkeskommunen og orienteringsforbundet, og vi har til syvende og sist havnet på at vi ønsker å søke NM-uka 2015. Dette er innenfor tidsrammen økonomien vår tillater. I tillegg trenger vi såpass tid for å få kartlagt nye områder.

1.3 Styrets arbeid

Styret har i løpet av siste året avholdt 7 styremøter, og behandlet 41 saker. Styret har bestått av 8 personer, hvorav 5 er komité-ledere og 3 kun sitter i styret. I og med at leder var helt fersk i styret fra og med dette året, har det vært et år hvor leder primært har brukt tiden på å sette seg inn i hvordan ting fungerer i klubben, mer enn å videreutvikle klubben. Handlings-/tiltaksplanen for 2012 viser litt om hva som planlegges å skje av videreutvikling i tida framover.

Arbeidet med sponsorer er et viktig arbeid som i stor grad legger føringer for aktivitetsnivået i klubben. Dette er et arbeid som i dag skjer delvis utenfor styret gjennom en fantastisk innsats av Fritjof Sandstad. Det ble gjort et forsøk på å sette ned en egen markedsføringskomité. En gruppe hadde et møte tidlig på sesongen, men det har ikke vært videre oppfølging av dette.

Styret har arbeidet en del med å plukke ut hvilket arrangement klubben skal søke å få i 2014/2015, da neste større arrangement er planlagt. Det er viktig å få på plass dette så snart som mulig, både av hensyn til disponering av personer i årene framover, samt langtidsplanen for kartarbeidet i klubben. Her har det vært en egen gruppe bestående av Fritjof Sandstad, Olav Martin Indgaard, Torbjørn Sirum, Lars Skjeset og Mattis Myhre (leder) som har hatt møter utenom styremøtene og diskutert muligheter og begrensninger. Konklusjonen pr. november 2011 er at Frol IL søker på NM-uka i 2015.

1.4 Representasjon

Representanter på NTOK sitt kretsting i november 2010 var Magnhild Forseth, Torbjørn Sirum og Mattis Myhre. Magnhild Forseth er styremedlem i Forbundsstyret i Norges Orienteringsforbund. Olav Martin Indgaard er nestleder i styret i NTOK. Arild Vassenden og Berit Ressem er medlemmer i treningsrådet i NTOK. I tillegg er Johan Skjerve revisor i NTOK.

1.5 Kurs

Det ble i forbindelse med Levangerhelg i vinter arrangert opplæring i OCAD får å øke kompetansenivået hos de yngre i klubben.

På Norsk Orientering sin Storsamling i Halden deltok Frol med fem representanter som deltok på ulike kurs/foredrag innen fysisk-, mental- og o-teknisk trening, arrangementserfaringer, bruk av GPS og storskjerm på arrangement. De som deltok var Yngve Skogstad, Fritjof Sandstad, Arild Vassenden, Magnhild Forseth og Mattis Myhre.



Trener-2 kurs blir arrangert i Trondheim i januar 2012. Frol har et mål om at 4-6 deltar her. 3 stk. er foreløpig påmeldt.

1.6 Arrangement

Som nevnt i innledningen har det vært en rolig sesong arrangementsmessig for Frol IL. Vi hadde KM sprint som største arrangement. Det blir en spennende tid framover, da vi ønsker å søke NM-uka 2015.

1.7 Informasjon

Det har i løpet av året blitt utviklet en ny hjemmeside for Frol IL, på bakgrunn av ønske og initiativ fra o-avdelingen. Øystein Haug har lagt ned en kjempeinnsats med den nye hjemmesiden, som ble offentliggjort høsten 2011. Den nye hjemmesiden har et stort potensiale i forhold til å få spredd informasjon lettere. I tillegg er det opprettet maillister som kan benyttes av alle. Dette vil også bidra til å gjøre informasjonsflyten bedre. Alle medlemmene i utvalgene samt styret har fått en felles mailadresse. En felles liste for alle medlemmene i o-avdelingen er også rett rundt hjørnet, og vil lette informasjonsflyten. Facebook er også tatt i bruk for lettere å nå ut til våre medlemmer, da spesielt de yngre løperne..

Neste plan på informasjonssida er å opprette en egen intern side for utvalgene og styret hvor vi kan utveksle dokumenter. Her vil også alle dokumenter bli lagret, slik at erfaringsoverføringen vil fungere bedre i framtiden. Dette systemet har stort potensiale ift. blant annet utlegging av o-tekniske økter som kan lastes ned av den enkelte løper.

1.8 Tildelte priser

Rankingpokalen for NTOK ble vunnet av Jonas Ressem i H 15-16.

Aktivitetsprisen for 2011 ble tildelt Gøril med 59 løp terminfestede løp.

Frolvimpel for 2011 vil bli utdelt til Lars Skjeset, Sindre Rønning, Jonas Ressem

1.9 Særlige prestasjoner

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
VM junior langdistanse	Gull	Yngve Skogstad	Herrer junior
NM mellomdistanse	Gull	Lars Skjeset	H21-
	Gull	Jo Forseth Indgaard	H19-20
NM natt	Gull	Ulf Forseth Indgaard	H21-
NM sprint	Sølv	Yngve Skogstad	H19-20
	Sølv	Jo Forseth Indgaard	H19-20
NM langdistanse	Sølv	Jo Forseth Indgaard	H19-20
NM ultralang	Bronse	Sindre Rønning Huber	H17-18
NM junior stafett	Gull	Frol lag 1 (Carl Petter Lyngen, Ivar Lundanes, Jo Forseth Indgaard)	H17-20
Hovedløp sprint	Bronse	Jonas Ressem	H16
CRAFT-CUP sammenlagt	3.plass	Yngve Skogstad	H19-20

1.10 Løpsdeltakelse

	2011	2010	Endring
Antall starter	1415	1701	- 16,8 %
Antall Frolinger på løp	100	110	- 9,1 %
Antall forskjellige løp	108	113	- 4,4 %



Ut fra denne tabellen ser man at aktiviteten i 2011 har vært vesentlig mindre enn i 2010. Det har vært nedgang i totalt antall starter samt antall "unike" Frolinger som har vært på løp. Det må imidlertid presiseres at 2010 var et litt spesielt år, med blant annet publikumsløp under VM i Trondheim og publikumsløp under junior-VM i Danmark som til sammen utgjorde 350 starter i 2010. Tallene er derfor ikke så "røde" som det kan se ut som.

I 2011 var det ikke lagt opp til noe "hovedtur" på sommeren, slik det var i 2010. Dette vil vi prøve å få til i 2012, slik at vi kan dra i samlet flokk på en av ferieløpene og ha en sosial uke sammen.

2. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har hatt 10 møter i komiteen og jevnlig kontakt mellom deler av komiteen etter behov, bla a UK-møter før alle stafettene. Det har vært arbeidet med planlegging, organisering og tilrettelegging av trening, samlinger og konkurranser, reiseopplegg og overnatting i forhold til disse, spesielt for aldersgruppen 15-25 år.

Det er avholdt møter med løperne i forbindelse med Levangerhelgene og på samlingene. Som avslutning på 2010-sesongen ble det den siste helga før jul arrangert en Mimrekveld for alle interesserte med bilder og filmer som viste oss hva som hadde skjedd gjennom året. Sponsorene og støtteapparatet var invitert. Løpere ble hedret for gode prestasjoner. Denne kvelden er en av de viktigste i året for mange, det gis uttrykk for at den gir inspirasjon til å gå på en ny treningsvinter.

Juniorgruppa har i år bestått av 6 gutter og 3 jenter (de som har deltatt på treninger og i konkurranser på nasjonalt nivå): Paul Sirum, Espen Sundsvik, Carl Petter Lyngen, Ivar Lundanes, Jo Forseth Indgaard, Yngve Skogstad og fra 21.09.11 Sindre Rønning (overgang fra Tynset), Line Sundsvik, Åsta Wibe og Rannveig Jørgensen .

Seniorer har vært: Ulf Forseth Indgaard , Håvard Vassenden, Øystein Haug, Johan Asphjell Bjørnaas, Jørgen Fiskum (var i USA i vårsesongen), Andreas Magerøy, Lars Skjeset (ny fra NTNUI), Gøril Rønning Sund, Randi Johanne Skjerve, Elen Katrine Skjerve, Isa Mari Sandstad, Oda Indgaard. Kine Sofie Sandstad og Solveig Vassenden.

2.1 Treninger

Vintertrening

Intervalltreninger ble kjørt 2 ganger i uka på åkeren til Fritjof. De med toppidrett på Videregående møtte opp jevnt. Carl Petter og Paul hadde Toppidrett orientering ved Levanger Videregående som Kine Sofie ledet, de fikk mulighet til å trene i skoletida 2 dager i uka. Fra høsten 2011 har disse toppidrett: Paul, Marie Wold Stavrum, Vegard og Jonas Ressem. Johannes Okkenhaug, Ivar Wibe, Kajsa Stina Sandstad og Tora Matberg får til å være med på enkelttreninger i skoletida.

Det ble holdt morgentrening tirsdager kl.6.55-8.00 og lørdager kl.9.00-10.30 med max-styrke/stabilitet i perioder på 4 og 4 uker. Dette foregikk på Levanger gym og i Løa på Røstad. De fra 15 år fikk være med.

I forbindelse med treningsarbeidet har det vært samarbeid med Olympiatoppen Steinkjer om testing av utøvere.



Treningene april – september

O-Tekniske treninger ble holdt hver mandag fra april til september. Det ble satt opp plan over treningene med oppmøtested, o-teknisk moment i treninga og arrangementsansvarlig. Under ei samling på Hint i februar (Levangerhelg) ble det laget mange o-tekniske treninger som inngikk i en aktivitetsbank, disse øktene ble så fordelt utover og brukt på treningene før sommerferien. Arild hadde ansvaret for treningsbanken og å sy sammen terminlista for o-teknisk trening. Gjennomføring av de o-tekniske øktene gikk på omgang, Det ble forsøkt laget opplegg som skulle passe alle nivå og aldre. Rekrutteringskomiteen veiledet de yngste. Treningene fungerte greit.

Det ble i tillegg i enkelte uker lagt inn ei ekstra o-teknisk økt spesielt beregnet på de ivrigste. Lars og Torbjørn laget mange ekstra o-tekniske økter for de mest ivrige.

Intervalltrening på tirsdag og torsdag med ulike intervalltyper ble fra april kjørt enten på Røstad eller OP-runden i Børsåsen. Flere intervalløkter ble kjørt som o-teknisk intervall.

De løperne som bor i Trondheim har deltatt på o-tekniske økter der, Øystein Kristiansen arrangerte faste treninger hver uke.

Onsdagene var det BK eller O-Sjuer fra mai til og med august bortsett fra i skoleferien.

Basismesterskap 2.juledag

I Løa. Stor takk til Håvard og Øystein som hadde planlagt og gjennomførte en meget vellykket konkurranse. Ca 40 stk deltok.

2.2 Samlinger

Levangerhelger

17.-18. desember på Røstad, (17.12. Mimrekveld)

Fredag var det Mimrekveld med film og bilder fra 2010 sesongen.

Frolvimpel for 2010 ble utdelt til Yngve Skogstad, Carl Petter Lyngen, Paul Sirum og Andreas Magerøy av leder i Hovedlaget Joar Wibe. Carl Petter Lyngen fikk tildelt aktivitetsprisen. Marit hadde laget bilder av/til våre medaljevinnere.

Lørdag morgen basisøkt i Løa, lunsj og ei teoriøkt om O-teknisk trening og personlig sesongplanlegging-/forberedelse med Øystein Kristiansen.

14.-16. januar på Røstad:

Innhold: Fredag ettermiddag/kveld; Max O2 test på Steinkjer/trening fra Løa, felles kveldsmat etterpå. Lørdag; styrke/stabilitet i Løa, felles lunsj, dugnad på å lage gode o-tekniske økter ved hjelp av O-cad, veileder Øystein Kristiansen. 15-16 år og eldre deltok. Mellommat før Snø-o-løp i traktoroppkjørte spor på Ulve Vestre. Videre innspill fra Øystein K, han lanserte "2011-permen" som et must! Videre litt om planene for 2011. Lørdagskvelden ble avsluttet med dugnadsmiddag på Skolekjøkkenet på Hint, meny klubb og dupp, med fruktsalat til dessert. Søndag rolig formiddagsøkt og skirenn for noen; laktattest for enkelte på ettermiddagen.

4.-6.mars på Skallstuggu:

Innhold: Fredag kveld: Kickboksing på Skogn, kveldsmat på Skallstuggu.

Lørdag: Ski-o-klubbmesterskap som Mattis laget i stand i et forrykende uvær.

Øystein Kristiansen om o-teknisk trening for 14-16 år, Arild V om "Tankens makt" for junior og senior.

Søndag: Langtur på ski. 24 deltakere fra 15-23 år deltok. Øystein foreleste også om hvordan løperne burde møte Frankrike-terrenget under samlinga 14 dager seinere.



Tyrkia 3. til 11. januar.

Seniorsamling med Øystein, (og Elise kjærest), Johan, Håvard, Lars, Elen Katrine, Sara, Gøril, Ulf, Kine Sofie, Oda.

Lars fungerte som leder. Flotte terreng og treningsmuligheter.

Frankrike 27.mars - 5.april

i Aydat, et lite sted utenfor Clermont-Ferrand. Samlinga ble holdt sammen med Freidig for andre år på rad, dette pga samarbeidet med J Ivarsson som vi hadde gjennom hele 2010. Frol organiserte og planla økter på forhånd, på samlinga fikk vi god hjelp av Freidiglederne til utsetting av poster.

22 av våre løpere fra 16 år og eldre deltok. Det var med 7 ledere. Verdensmester Carl Waaler Kaas var med oss noen dager, og holdt også foredrag for løperne.

De fleste dagene var det 2 treningsøkter i uvant og spennende terreng. Det ble også lagt inn flere natt-treninger. Meget godt treningsutbytte.

Ungdomssamling på Skallstuggu i juli

Ungdomssamling spesielt beregnet for 13-16 år med vekt på o-teknikk og som forberedelse til hovedløpet. Kine Sofie og Lars laget treningene, mens Randi og Torbjørn gjennomførte. 15 deltakere.

2.3 Konkurranser

Vi har i Frol i flere år prioritert å sende med ledere til alle store og viktige løp, NM, CC og de store stafettene. Med stadig flere deltakere fra klubben på disse arrangementene kreves det også større støtteapparat. Vi erfarer at det er viktig for løperne med den støtte og hjelp lederne kan gi både før, under og etter konkurransene. De aller fleste arenaene ligger slik til at det kreves bil for å komme seg dit på en praktisk måte og da trengs også sjåfører, særlig når vi må ha leiebil. Det har så langt gått greit å få med nok ledere. De som har vært med og opplever spenningen under konkurransene og den gode stemningen i løpergruppa får med seg gode opplevelser heim. I år har vi stilt med ledere på 10 slike arrangement.

Pinseløp på Hedmarken; ei massemonstring der vi leide buss og prøvde å få med flest mulig, 40 frolinger var med. De fleste juniorene våre deltok ettersom løpene var CC og uttak til junior VM og det var også mange familier med barne- og ungdomsløpere med. Bussen ble fylt opp med 5 løpere fra andre klubber.

Overnattingssted var Jønsberg videregående skole, neste år bør vi finne noe annet overnattingssted. Helga ble vellykket, spesielt for våre juniorer som løp godt og der 3 av dem kvalifiserte seg for junior-VM.

De store stafettene Tiomila sør om Stockholm og Jukola-/Venela i Finland, nesten på grensa til Russland var viktige stafettmål og motivasjonsfaktor i vårsesongen, spesielt herrelagene hadde store ambisjoner og høye målsetninger.

Tiomila

Vi stilte med 2 ungdomslag med 4 løpere på hvert, 2 damelag med 5 løpere på hvert og 1 herrelag med 10 løpere, altså 28 løpere som var i aksjon. Til Tiomila reiste de aller fleste med buss torsdag morgen, overnattet på et lite torp ute i skogen, nært arena. De som hadde anledning til å dra torsdag fikk verdifull trening i naboterrenget til løpet. Etternølerne kom fredag med fly-tog/buss/leiebil.



Militærtelt og klubbtelet var base gjennom natta. Der forsøkte matansvarlig å holde varm drikke tilgjengelig hele natta. Etter målgang var det buss heim søndag. Resultatene for Frol ble noe svakere enn i 2010 for alle lagene; 41. pl. For herrelaget (347 startende), 147. og 225. pl. for damene (340 startende), 67. og disk for ungdomslagene (291 startende).

Jukola/Venela

Med høye målsetninger til årets stafett og en innbitt gjeng som ville prestere bedre enn under 10mila, ble det bestemt at førstelagene skulle få tilbud om å trene et par dager i finsk terreng i forkant av stafetten. Da ble det flyreise på disse, mens resten kjørte buss med Ole A som organisator og sjåfør. Bussen startet torsdag midnatt. Treningsøkt fra Järä's klubbhytte fredag ettermiddag. Heimreise med "Jukola" ferja fra Helsinki for alle. Videre heim med bussen fra Stockholm mandag. Vi stilte med 2 herrelag med 7 løpere på hvert lag og 2 damelag med 4 løpere på hvert. Det ble nok en gang to spennende stafetter i et noe uventet terreng. Rekordresultat i herreklassen med 36. (48 i fjor) og 153.pl (209) av 1313 startende lag. I dameklassen ble resultatene noe svakere enn i fjor med 100. (68) og 313.pl (348) der startet 991 lag.

På O-Festivalen på Nesodden var 38 frolinger på startlistene. Der deltok de fleste 15-16 åringene våre, flere familier la ferieturen innom Norsk orienterings største arrangement og 10 juniorer og 4 seniorer fikk stille i eliteklasser.

I stafetten hadde vi 2 guttelag, 1 jentelag, 2 herrelag og 1 damelag. Guttelaget med Stian, Jonas og Vegard ledet fra start til mål og vant en solid seier.

Hovedløp og O-Landsleir på Beitostølen hadde Frol med 11 ungdommer. Berit Ressem var en av lederne fra NTOK under leiren. En annerledes leir i år også, nå var det overnatting i hytter og et noe forenklet opplegg enn tidligere. Stor Frol suksess med bronse til Jonas og 5.pl til Vegard på sprinten på Fagernes. På langdistansen som ble avviklet på Beitostølen ble Stian best av våre med 9.pl, Vegard endte på 10.

NM/CC og HL er viktige mål for de aktive og spesielt O-landsleieren virker motiverende for videre satsing blant den aldersgruppa.

Sommerløp: O-Ringen

I år hadde vi en fyldig tropp igjen.

2.4 Trenere

Fritjof har fungert som hovedtrener og personlig trener for de av våre løpere som ønsker tettere oppfølging. Han har utarbeidet egne 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. Tilbud om treningsoppfølging har vært der for alle interesserte fra 15-21 år, og løpernes ansvar har da vært å rapportere treningsdagbok inn til treneren jevnlig.

Samarbeidet med Johan Ivarson ble lagt på is, men vi håper at han kan bidra hos oss igjen. Da ble Øystein Kristiansen en erstatter som har bidratt inn i løpergruppa på flere Levangerhelger. Planen var at han også skulle være tett på under Jukola, men han ble forhindret fra det. Håvard Vassenden og Øystein Haug har fungert som trenere for 15-16 åringene. Det er kjempeflott at klubbens egne seniorløpere vil bidra på denne måten.

Nytt av året er Arild Vassendens tette oppfølging av enkelte løpere på det mentale plan. Dette har vært en stor suksess, og skal trappes opp ytterligere.



2.5 Turkoordinator

Det har vært mange og lange reiser, og utøverne har vært flinke til å gi uttrykk for hva de ønsker av reisemåter. Det er derfor reist både med biler, buss og fly avhengig av distanser og kostnader. Totalt en svært trivelig gjeng å ordne reiser for og reise sammen med. Magnhild og Fritjof har organisert flyturer, og Ole A har organisert bussturer.

Påmelder/overnattingskoordinator

Jostein organiserte overnatting til alle disse løpene. Det ble bestilt i god tid og det gjorde også at det var godt egnede bosteder. I år måtte vi ty til hotell under begge NM-helgene på høsten, lite annet å finne på det sentrale Østland.

Påmelder-rollen er etter hvert blitt overflødig, i år meldte alle seg på K- og N-løp elektronisk. Stafettpåmeldingene gikk direkte til UK, det fungerte bra.

2.6 UK

UK tok ut lag til stafettene ut fra kriterier som ble satt opp på våren. I og med alle i UK var inhabile i enkelte klasser ble det søkt råd hos Johan I. ved laguttak til de viktigste stafettene.

2.7 Informasjon

Fritjof har ukentlig sendt ut informasjon om trening, Jostein om løp og påmelding. 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. Frol il tok i bruk ny hjemmeside i september. O-avdelingen har vært sentral i utviklingen av den nye sida og Øystein Haug har gjort en kjempejobb.

2.8 Budsjett

Det ble satt opp detaljert budsjett over forventede kostnader ved NM, HL og CC deltagelse.

Målet var at det skulle bli mer forutsigbart for alle hva dette ville koste oss og samtidig ønsket vi å kunne dekke mest mulig av reise og opphold til disse løpene. Fra før dekkes startkontingenten for alle barn, unge og studenter. Alle sommerløp må løperne dekke fullt ut selv.

2.9 Medisinsk team

Nytt av året er at vi har fått etablert et bredt sammensatt medisinsk team 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, og på Gjerdrum av manuellterapeut Karsten Hansen. Kine Sofie Sandstad har fungert som fysioterapeut for de yngre løperne.

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 Jenteprosjekt

Foregikk gjennom vinteren. Annenhver uke, ledet av Kine Sofie. Ca 10 stk. Alt fra Zumba til intervall og pizza. Døde ut utpå vinteren.

2.11 Representasjon

World cup: Ulf deltok på en mellomdistanse under avslutningsløpene i Sveits.

Junior VM i Wejherovo, Polen: Yngve, Jo og Ivar.

Euromooting for seniorer i Finland: Ulf og Gøril.

Sviss o-week: Ulf og Gøril representerte Norge.



JEC- Europeisk juniorcup i Østerrike: Jo, Ivar og Paul.
NOF's utviklingsgruppe: Ulf var en av 3 herrer.
NOF's juniorgruppe : Yngve, Jo og Ivar.
Carl Petter deltok på Junior-VM forberedende samling i Slovakia i august.

Arild Vassenden var i landslagets helseteam under Junior VM.
Ulf og Jo har fått støtte fra Elitefondet i Frol IL.

2.12 Oppsummering

Det har vært en sesong med stor aktivitet og mange svært gode resultater for Frol orientering! Toppen ble nådd under Junior-VM's langdistanse da Yngve presterte et meget godt løp som endte med GULL!

I årets NM konkurranser ble det for første gang gullfangst i seniorklassen da Lars vant NM mellomdistanse og Ulf vant NM natt. I junior ble det også to gull, det ene tok Jo på mellomdistansen og det andre stafettlaget med Carl Petter, Ivar og Jo.

Når vi så i tillegg kan vise til mange flere toppresultater på nasjonalt nivå med flere medaljer både i hovedløp for yngre og NM junior vet vi at det er kvalitet over de gode resultatene. Det er spesielt artig at ungdomsløperne hevder seg helt i toppen i sine klasser! Og med stafettseieren i guttenes stafett i o-festivalen viste de at Frol må regnes med blant 15-16 åringene også!

For første gang i historien har vi tatt medaljer i Hovedløp, NM junior, NM senior og VM junior i samme sesong.

Sju av våre fikk løpe i landslagsdrakten i år og om ikke alle lyktes i alle løpene, leverte alle minst ett meget respektabelt løp. Paul som debuterte i landslagsdrakta løp stabilt og godt under hele JEC og fikk satt seg i respekt.

3. Trimkomiteen

O-Trampen er i år arrangert for 41. gang. Konseptet med sykkelorientering har blitt videreført fra suksessen i 2010

Vi har brukt kartene Børsåsen (10 poster), Nybrotta nord (10 poster), Nybrotta vest (10 poster), Storlidalen (15 poster), Fjellkartet Hårskallen (16 poster), Staupsmarka (5 poster). For første gang ble Nybrotta-kartet brukt til O-Trampen.

Shell Seven Eleven, G-Sport Magneten, Intersport Floan, Sykehusapoteket og Bjørn Stakset Sport har hjulpet oss med salg av konvolutter og kort. I tillegg har kommunen og Sykkelhuset solgt sykkelorientering.

Det ble i 2011 solgt 410 konvolutter/kort. Nøyaktig halvparten ble innlevert. 128 stk. har tatt en eller flere av sykkelpostene. 83 stk. har tatt alle sykkelpostene.

- Åpningsdagen var 30.april. Her møtte det total 95 o-trampere.
- Kaffepost 19/6. 85 stk. skrev i gjesteboka.

Blant alle fullførende deltakerne av sykkelorienteringa ble det trukket ut en sykkel, gitt av Sykkelhuset Levanger. Vinneren ble Jostein Nordvoll.



Vi har ellers fått opplegget inn på www.turorientering.no. Her ligger det pr i dag kun informasjon om utsalgssteder. Systemet har potensiale for videre bruk.

4. Arrangementskomiteen

Komiteen har bestått av Robert Ressem, Øystein Haug og Joar Munkeby. Det er ikke avholdt møter i år. Kontakten mellom medl. i komiteen har foregått pr. mail og telefon.

Det ble satt opp terminliste for O-sjuer og Bygdakampen, med løpsledere, og mannskap ellers for hele sesongen. Nytt av året var at SU ønsket å ha hånd om løypeleggingen, men noen misforståelser omkring dette, førte til at opplegget ikke ble ideelt, men det løste seg på en god måte. Øystein har hatt ansvar for resultatføring i O-sjuer og Bygdakampen. Pga nytt system, gikk det noe tid før resultater fra O-sjuer ble lagt ut. Dette fungerte veldig bra etter hvert, og det nye systemet er kommet for å bli.

Joar Munkeby har fungert som materialforvalter med ansvar for bla "bua". Det ble også satt opp mannskapslister for de andre løpene vi skulle arrangere.

4.1 Arrangementer 2011

Blåveisløpet: 8.mai, 2011

Løpsleder	Øystein Haug
Løypelegger	Arne Grevskott
Kart	Børsåsen
Deltakere	190

TA-Sprint, 4.løp, 24.mai

Løpsleder	Karl Fredrik Okkenhaug
Løypelegger	Lars Skjeset
Kart	Staup
Deltakere	79

Klubbmesterskap, 22.mai

Løpsleder	Arild Vassenden
Løypelegger	Solveig Vassenden
Kart	Banmyra
Deltakere	57

KM Sprint, 21.august

Løpsleder	Olav Martin Indaard
Løypelegger	Gunnar Vatn
Kart	Hegle
Deltakere	125



4.2 O-Sjuer 2011

10 løp med totalt 887 (1147) starter fordelt på 213 (263) deltakere.

Antall pr. løp: 1:109 stk, 2:94stk, 3:102stk, 4:81stk, 5:115stk, 6:90stk, 7:70 stk, 8:80, 9:50stk, 10:89stk

4.3 Bygdakampen 2011

4.mai, Børsåsen, 254 deltakere

15.juni, Nybrotta, 242 deltakere

4.4 Utstyr

Innkjøpt utstyr i år: 16 stk. løpebrikker og 1 postenhet m/USB-kabel, samt et nytt telt. Dette er det søkt om spillemidler til, og vi kan regne med å få refundert 33 % av total kostnad. Det er i tillegg kjøpt inn en PC for tidtaking.

5. Kartkomiteen

5.1 Kartarbeid 2011:

Nye kart:

Hegle, sprintkart	1:4000	Roar Valstad
Håa	1:5000	Yngve Skogstad

Reviderte kart:

Okkenhaug skole	1:1500	Yngve Skogstad
Elgåsen	1:10000	Yngve Skogstad
Ratåsen	1:10000	Yngve Skogstad
Røstad	1: 4000	Yngve Skogstad

Kart som er utvidet

Staup, Nesset skole	1:4000	Lars Skjeset
Nybrotta (synfart, rentegnes i vinter	1:1000	Roar Valstad

Det er ellers utført små ajourføringer på kartene Vulusjøen, Børsåsen.

Gårdskart/ revidering av deler av eldre kart:

Stian Sundsvik og Johan Otto Munkeby har laget gårdskart (1 : 1000) over der de bor.

Johannes Okkenhaug holder på med tilsvarende kart på Tynes. Jonas Ressem , Vegard Ressem og Paul Sirum har begynt med revidering av et område ved Kleivan, Okkenhaug. Stian og Johan Otto holder på med et område rundt det nye klosteret ved Munkeby. Håvard Vassenden holder på med et området ved Halsan skole.

5.2 Tippemidler

Søkt om tippemidler for ny utgivelse av Vulusjøkartet til 2015.



6. Rekrutteringskomiteen

Komiteen har avholdt 4 formelle møter pluss diverse meningsutvekslinger pr e-post, på o-løp og telefon. Ett møte har vi hatt med sportslig utvalg. Komiteens ansvarsområde omfatter rekruttering og opp til 14 år.

6.1 Gjennomførte prosjekter

Vintertrening hver mandag

Fint at vi får være med ski/skiskytterne om mandagstreningene på Frol oppvekstsenter. Her er det løpetrening, intervall om høsten og styrketrening med råball tilslutt. Mange av våre o-løpere og spesielt nybegynnerne er og aktive på ski/skiskyting, derfor synes vi dette er gunstig. Etter jul brukte vi kart og så på lange veivalgstrekk, kortere for de minste. Denne treningen gikk fram til påske. Her hadde vi med noen "rene" o-løpere også. En del foreldre fikk også instruksjon her.

Kaffedag Trones i Påska

Vi ble med på treningsløp i påska i Verdal og oppmuntret frolingene til å ta med kaffe og ta en felles rast sammen etterpå som en forsmak på o-sesongen. Her kom 25 frolinger små og store.

Nybegynnerkurs

Vi arrangerte nybegynnerkurs for barn 10 år og oppover og foreldre. Her brukte vi NOF s hefte. Ungdommene som hadde gått trenerkurs var med oss og veiledet barna. Det var populært. 10 barn med foreldre gikk kurset i år. Alle disse har prøvd seg på o-sjuer i ettertid. 6 har også prøvd seg på Kretsløp. Noen gikk nybegynnerkurs for å lære mer orientering til bruk i o-trampen. Vi hadde grunnopplæring på tre kvelder litt teori og så ut i terrenget. Siste kvelden koblet vi oss på o-sjuern. De fikk en del informasjon om treninger, påmeldingsprosedyrer, hjemmesiden og Frol orienteringsavdeling. Hefte 2 ble gitt til fjorårets nybegynnere som har fortsatt litt i o-løypa, det var 7 stk.

Jubileumsuka Levanger kommune

Her var vi med i rekruttering og laget litt show i parken. Her var det en sprintløype i sentrum og det var utslagsløp med bukker. Ikke mange nye fjes å se men en del rekrutter. Her hadde vi og med oss ungdommene som gikk trenerkurs.

Samarbeid med skolene

Skolene fikk også i år sendt eksempel på kart i nærområdet sitt og brev med info om skolesprinten, kjøp av utstyr, kart tilgjengelig gratis, og info om nettsiden "o-skolen". Fikk mye god tilbakemelding på dette, skolene tok ansvar selv bestilte kart og fikk ungene ut i skogen/skolegården. En del har og holdt på med orientering i høst.

Finn fram dag sammen med klubbmesterskapet

Finn fram dagen begynte med bingo-orientering og deretter stjerne/kompasstrening. Det ble og satt opp ei merke løype med troll på postene. Det ble servert boller og saft etterpå fikk den som ville løpe klubbmesterskapet. 20 barn under 13 år med foreldre møtte opp. Vi fikk god hjelp av ungdommene fra 14 år og oppover som skygger.

Samling i regi av kretsen/NOF

O-troll leir på Kalvøya. Her hadde vi med 10 frolinger under 13 år. Kjempefin o-troll leir.



To dagers samling Skallstuggu 13 år og oppover- fokus hovedløpsungd.

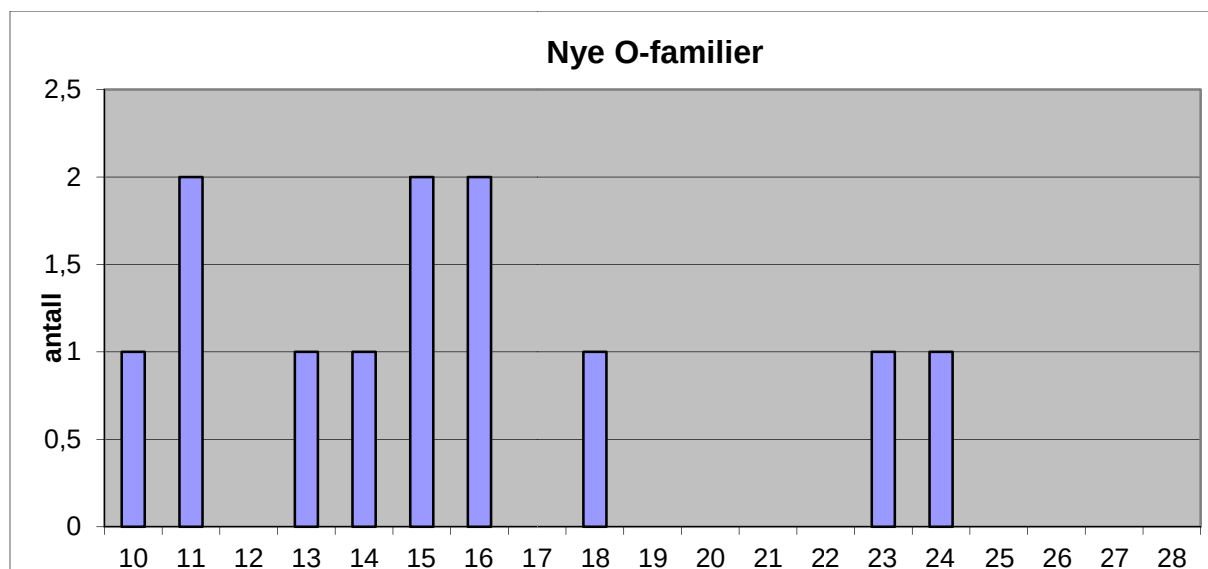
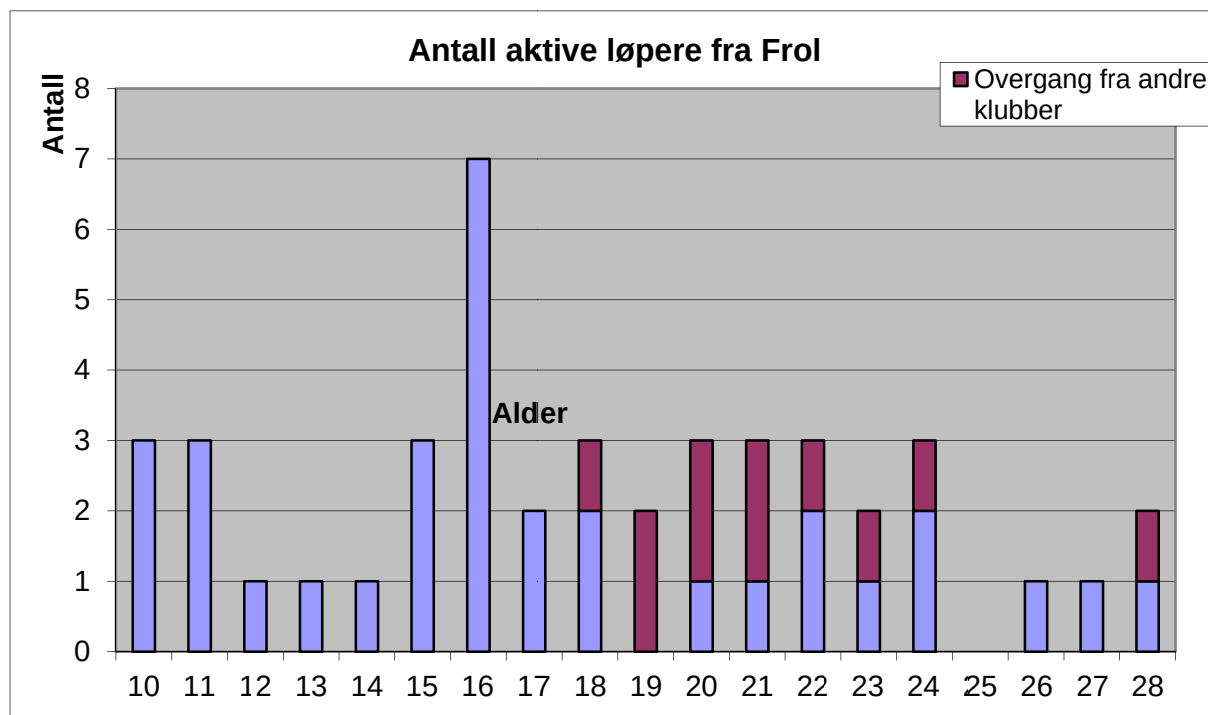
13-14 juli med fokus på hovedløpsungdommene. 4 økter, o-teknikk teori om kvelden med vaffelkos. Her hadde vi hjelp av Lars/Kine Sofie(løypeleggere), Håvard/Øystein(info om kvelden). Hovedløpskart og info om hovedløpet ble delt ut tidlig på året til de aktuelle.

O-tekniske treninger

Fint med o-tekniske treninger mandagene og at det er opplegg for flere. Vi har hatt med et par tre nybegynnere fast og om sommeren. Et par av oss i rekruttering har vært på treningene fast og veiledet ved behov. Mange som vi snakker med synes det er nok med o-sjuer. Noen går og kurs for å gå o-tramp. Barna er med på fotball og andre aktiviteter og det er jo flott. Fint at den som har ansvar for treningen ordner opplegg for alle. En del av de som gikk trenerkurs veiledet når de hadde ansvar for treningene. Ser gjerne at flere familier får ansvar for hver sin mandagstrening med ansvar for å veilede de yngste, slik får en og kanskje ut flere fra familien på mandagstrening. Hadde vært fint med noen treninger der elite skygget de yngste. På o-sjuern har vi hatt tilbud om skygging fra kl 18.00 for den som ønsker av de ferskeste.

6.2 Oppsummering

Ellers har vi hatt fine turer i o-avdelingen som vi mener er viktig for hele klubben. Fellestur til Pinseløpene blant annet. Og stafetter i nærområdet er artig. Hadde vært fint med en felles samling, alle i klubben, der en fikk treffe eliteløperne eks vintersamlinga på Skallstuggu. Kjempefin rekruttering dette. Spesielt viktig når man får en del nye inn i klubben. Vi i rekrutteringskomiteen er fornøyd med året. Det er artig å holde på med rekruttering. Å begynne med orientering er ikke enkelt, det kreves at foreldrene er med. Vi har hatt en del fokus på foreldre, snakket mye med dem og barna spesielt i forbindelse med o-sjuern. O-sjuern er et fint rekrutteringstiltak som vi har i Frol. Vi oppmuntrer nok en gang alle til å snakke med de yngste, slik at de føler seg inkludert i klubben, alle har vi et ansvar for dette spesielt viktig å få litt oppmerksomhet fra eliteløperne. De er store forbilder.



Her har vi en statistikk med løpere som er aktive med jevnlig kretsløp, er med på treninger og større løp. Vi har flere løpere enn dette både i yngre og eldre spesielt som er med på o-sjuere/BK. Mellom 50 -75 forskjellige barn og ungdommer under 14 år er med på en eller flere o-sjuere. Dette er et fint tilbud vi har hver onsdag. Her ser en at tilsiget er jevnt, vi har flere nye familier i de yngre klassene. Følgende hovedmål kommer fra Norsk orientering: Vi skal være synlige, aktiv tilbyder av folkehelse, en bærekraftig idrett, satse på rekruttering 10-20, ledende orienteringsnasjon. Presidenten i Norges orienteringsforbund sier i siste veivalg: Dersom alle kretser hadde hatt samme aktive orienteringsløpere (i forhold til folketallet) som Nord-Trøndelag, ville vi i Norge hatt 70 000 o-løpere ikke 25 000 som i dag. Hva kan vi lære av Nord-Trøndelag sier hun. Flott, dette må vi ta med oss og være glad for hver en vi får med enten på tur orientering, o-sjuer, kretsløp ...Vi er ei lita grend som konkurrerer om ungene.



7. Sportslige resultater 2011-sesongen

WORLD-CUP

Mellomdistanse i Sveits: Ulf nr 66

EUROMEETING i Finland 4.-8.07.11.(senior)

Mellomdistanse: Ulf nr 9, Gøril nr 12.

Fellesstart langdistanse: Ulf nr 15 Gøril nr 15

Sprint: Ulf disk, Gøril 16

Sammenlagt Gøril 7 (Jaktstart 5)

JWOC i Wejherowo i Polen (junior VM) 2.-9.07.11.

Sprint: 36. Yngve 48. Jo (Ivar syk)

Langdistanse: 1. og verdensmester Yngve (Jo og Ivar sto over)

Mellomdistanse: 15. Yngve 33. Ivar B-finale: Jo

Stafett: nr. 10. Norge 2 (Jo, Borger Melsom, Ivar)
Norge 1. med Yngve på 2.etp ble disket på sisteetappe.

JEC i Arnoldstein i Østerrike 15.-17.09.11.

Sprint :

H 17-18 8. Paul

H 19-20 10. Ivar 11. Jo

Langdistanse

H 17-18 7. Paul

H 19-20 15. Ivar 31. Jo

Stafett

Menn 1. Norge 1 (Jo, Martin Vister, Eskil Kinneberg)

3. Norge 2 (Jon Aukrust Osmoen, Ivar, Håkon Westergård)

8. Norge 4 (Petter Jakola, Paul, Anders Vister)

CC Larvik-Sandefjord

Natt 15.04.11

7 Jo Forseth Indgaard H19-20 (37) 54:28 +10:50

9 Carl Petter Lyngen H19-20 (37) 55:51 +12:13

11 Gøril Rønning Sund D21 (28) 1:00:45 +12:17

13 Rannveig Jørgensen D19-20 (23) 59:47 +14:48

15 Yngve Skogstad H19-20 (37) 59:44 +16:06

18 Paul Sirum H17-18 (69) 57:12 +10:13

25 Håvard Vassenden H21 (93) 1:08:31 +17:24

27 Øystein Haug H21 (93) 1:09:05 +17:58

47 Johan Asphjell Bjørnaas H21 (93) 1:15:16 +24:09

Sprint 16.04.

2 Yngve Skogstad H19-20 (42) 15:17 +0:19

5 Gøril Rønning Sund D21 (42) 20:09 +1:04

8 Paul Sirum H17-18 (80) 16:35 +1:01

21 Rannveig Jørgensen D19-20 (31) 22:41 +5:09



25 Håvard Vassenden H21 (80) 17:24 +2:32
27 Carl Petter Lyngen H19-20 (42) 18:51 +3:53
39 Johan Asphjell Bjørnaas H21 (80) 18:09 +3:17
46 Øystein Haug H21 (80) 18:38 +3:46

NM sprint (CC) Arendal 28.05.

2 Jo Forseth Indgaard H19-20 Finale (21) 15:18 +0:39
2 Yngve Skogstad H19-20 Finale (21) 15:18 +0:39
8 Carl Petter Lyngen H19-20 Finale (21) 15:56 +1:17
10 Gøril Rønning Sund D21 Finale (20) 16:36 +1:24
13 Ivar Lundanes H19-20 Finale (21) 16:19 +1:40
14 Ulf Forseth Indgaard H21 Finale (30) 16:36 +1:15
21 Espen Sundsvik H17-18 Finale (31) 17:35 +2:00

Kvalifisering

2 Yngve Skogstad H19-20 Heat1 (19) 17:31 +0:34
2 Ulf Forseth Indgaard H21 Heat2 (28) 17:25 +0:38
4 Gøril Rønning Sund D21 Heat2 (21) 18:11 +1:09
5 Espen Sundsvik H17-18 Heat2 (26) 18:47 +1:10
5 Ivar Lundanes H19-20 Heat1 (19) 18:42 +1:45
6 Carl Petter Lyngen H19-20 Heat2 (21) 17:15 +1:25
7 Jo Forseth Indgaard H19-20 Heat1 (19) 18:44 +1:47
11 Paul Sirum H17-18 Heat2 (26) 19:45 +2:08
11 Rannveig Jørgensen D19-20 Heat2 (13) 21:08 +5:31
13 Åsta Wibe D17-18 Heat2 (19) 21:27 +5:02
14 Elen Katrine Skjerve D21 Heat1 (20) 19:49 +3:48
16 Øystein Haug H21 Heat3 (30) 19:07 +2:37

CC mellomdistanse, Arendal 29.05.

2 Yngve Skogstad H19-20 (36) 25:51 +0:21 6:42
6 Ivar Lundanes H19-20 (36) 27:22 +1:52 7:06
7 Jo Forseth Indgaard H19-20 (36) 27:38 +2:08 7:10
12 Carl Petter Lyngen H19-20 (36) 28:18 +2:48 7:21
16 Rannveig Jørgensen D19-20 (26) 34:19 +6:39 11:08
22 Elen Katrine Skjerve D21 (41) 44:58 +10:29 10:17
24 Åsta Wibe D17-18 (37) 39:25 +11:05 13:10
24 Ulf Forseth Indgaard H21 (85) 37:27 +6:32 7:21
26 Gøril Rønning Sund D21 (41) 45:38 +11:09 10:26
36 Espen Sundsvik H17-18 (87) 36:07 +9:36 10:10
43 Paul Sirum H17-18 (87) 36:57 +10:26 10:24
53 Øystein Haug H21 (85) 42:51 +11:56 8:25

Pinseløp Hamar-Løten

Løvsprinten CC junior-senior

5 Ivar Lundanes H17-20E (117) 27:57 +2:58 6:03
6 Yngve Skogstad H17-20E (117) 27:58 +2:59 6:03
11 Gøril Rønning Sund D21E (59) 32:44 +3:52 7:17
11 Carl Petter Lyngen H17-20E (117) 29:18 +4:19 6:21
14 Håvard Vassenden H21E1 (61) 34:38 +2:42 5:57
17 Jo Forseth Indgaard H17-20E (117) 29:56 +4:57 6:29



30 Elen Katrine Skjerve D21E (59) 37:44 +8:52 8:24
33 Paul Sirum H17-20E (117) 32:14 +7:15 6:59
34 Isa Mari Sandstad D21E (59) 38:17 +9:25 8:31
39 Ulf Forseth Indgaard H21E1 (61) 38:20 +6:24 6:35
40 Line Sundsvik D17-20E (75) 34:56 +8:55 9:52
58 Rannveig Jørgensen D17-20E (75) 37:52 +11:51 10:41
69 Åsta Wibe D17-20E (75) 43:18 +17:17 12:13
71 Espen Sundsvik H17-20E (117) 38:18 +13:19 8:18
Johan Asphjell Bjørnaas H21E2 (57) diskvalifisert

Løvsprett CC senior

15 Gøril Rønning Sund D21E (45) 1:11:49 +12:24 8:02
17 Ulf Forseth Indgaard H21E1 (57) 1:19:16 +6:08 6:03
25 Håvard Vassenden H21E1 (57) 1:21:04 +7:56 6:11
32 Elen Katrine Skjerve D21E (45) 1:24:50 +25:25 9:29
35 Johan Asphjell Bjørnaas H21E1 (57) 1:26:16 +13:08 6:35
36 Isa Mari Sandstad D21E (45) 1:27:39 +28:14 9:48

Elgdilten CC junior

1 Yngve Skogstad H17-20E (113) 53:49 6:27
3 Jo Forseth Indgaard H17-20E (113) 54:17 +0:28 6:30
6 Ivar Lundanes H17-20E (113) 56:18 +2:29 6:45
27 Carl Petter Lyngen H17-20E (113) 1:05:17 +11:28 7:50
29 Paul Sirum H17-20E (113) 1:06:34 +12:45 7:59
34 Line Sundsvik D17-20E (67) 1:13:07 +17:31 11:53
52 Espen Sundsvik H17-20E (113) 1:13:26 +19:37 8:48
58 Rannveig Jørgensen D17-20E (67) 1:33:56 +38:20 15:16
Åsta Wibe D17-20E (67) ikke godkjent

O-festivalen, Nesodden

CC Sprint junior 24.06.

4 Yngve Skogstad H19-20 E (21) 15:51 +0:22 6:15
4 Jo Forseth Indgaard H19-20 E (21) 15:51 +0:22 6:15
5 Paul Sirum H17-18 E (41) 15:53 +1:07 6:30
9 Ivar Lundanes H19-20 E (21) 16:08 +0:39 6:22
19 Carl Petter Lyngen H19-20 E (21) 17:54 +2:25 7:04
22 Espen Sundsvik H17-18 E (41) 17:53 +3:07 7:19
23 Rannveig Jørgensen D19-20 E (19) 19:35 +4:17 8:28
34 Åsta Wibe D17-18 E (19) 23:36 +6:52 10:40
35 Line Sundsvik D17-18 E (19) 24:19 +7:35 11:00

CC Langdistanse, jaktstart 25.06.

6 Paul (H 17-18) 20. Espen
1 Yngve (H19-20) 7. Jo 10. Carl Petter 14. Ivar
21 Rannveig (D 19-20)

Stafett 26.06.11

H 13-16



1. Frol lag 1 (Stian, Vegard, Jonas)

D 13-16

25. Frol (Kajsa Stina, Tora, Marie)

H 17-

5. Frol lag 1 (Ivar, Yngve, Carl Petter, Håvard, Ulf)

24. Frol lag 2 (Johan, Paul, Espen, Thomas Lillevestre, Andreas)

Hovedløpet sprint, Fagernes 6.08.

3 Jonas Ressem H16 (86) 14:25 +0:29 5:40
5 Vegard Ressem H16 (86) 14:59 +1:03 5:53
20 Marie Wold Stavrum D16 (67) 17:29 +4:02 8:10
22 Johannes Okkenhaug H16 (86) 16:59 +3:03 6:41
25 Tora Green Matberg D16 (67) 18:06 +4:39 8:27
30 Heidi Smestad Pedersen D15 (71) 14:16 +4:10 8:00
34 Stian Sundsvik H15 (99) 18:17 +3:19 7:25
38 Johan Otto Munkeby H15 (99) 18:38 +3:40 7:34
46 Kajsa Stina Sandstad D16 (67) 20:34 +7:07 9:36

Hovedløpet langdistanse, Beitostølen 7.08.

9 Stian Sundsvik H15 (91) 42:47 +2:26 8:20
10 Vegard Ressem H16 (80) 52:16 +5:32 8:09
13 Jonas Ressem H16 (80) 53:25 +6:41 8:20
23 Johan Otto Munkeby H15 (91) 51:01 +10:40 9:56
34 Johannes Okkenhaug H16 (80) 1:02:43 +15:59 9:47
37 Tora Green Matberg D16 (62) 1:04:38 +25:08 13:17
38 Marie Wold Stavrum D16 (62) 1:05:10 +25:40 13:24
42 Martine Røkke D14 (47) 1:12:49 +41:32 21:10
43 Kajsa Stina Sandstad D16 (62) 1:12:20 +32:50 14:53

NM uka Raumar, langdistanse 8.09.11

2 Jo Forseth Indgaard H19-20 (42) 1:13:02 +0:54 7:45
4 Ivar Lundanes H19-20 (42) 1:16:07 +3:59 8:04
5 Paul Sirum H17-18 (86) 1:02:49 +3:42 8:37
8 Håvard Vassenden H21 (97) 1:43:58 +11:13 7:33
9 Carl Petter Lyngen H19-20 (42) 1:18:24 +6:16 8:19
11 Ulf Forseth Indgaard H21 (97) 1:45:39 +12:54 7:40
16 Espen Sundsvik H17-18 (86) 1:08:26 +9:19 9:23
16 Gøril Rønning Sund D21 (47) 1:26:27 +17:01 10:50
21 Rannveig Jørgensen D19-20 (26) 1:27:36 +26:23 14:46
30 Åsta Wibe D17-18 (34) 1:42:15 +38:49 18:27
35 Sara Profors D21 (47) 1:48:04 +38:38 13:32
42 Randi Johanne Skjerve D21 (47) 2:10:38 +1:01:12 16:22
43 Andreas Magerøy H21 (97) 2:06:40 +33:55 9:12



NM mellomdistanse 10.09.11

1 Jo Forseth Indgaard H19-20 (49) 26:27 6:30
1 Lars Skjeset H21 (58) 36:47 6:23
4 Ivar Lundanes H19-20 (49) 27:45 +1:18 6:50
5 Paul Sirum H17-18 (90) 26:38 +1:23 7:05
5 Ulf Forseth Indgaard H21 (58) 37:22 +0:35 6:29
9 Carl Petter Lyngen H19-20 (49) 29:25 +2:58 7:14
14 Håvard Vassenden H21 (58) 38:59 +2:12 6:46
21 Rannveig Jørgensen D19-20 (35) 34:14 +9:10 11:09
78 Espen Sundsvik H17-18 (90) 46:33 +21:18 12:22

NM stafett senior 11.09.11

Herrer

6. Frol lag 1 (Jo (2), Ulf (6), Lars (6)
10. Frol lag 2 (Håvard (13), Ivar (8) Carl Petter (10)
45. Frol lag 4 (Espen (27) Johan (26) Mattis (45)
47. Frol lag 3 (Paul (79) Øystein (55) Andreas (47)

Damer

32. Frol lag 1 (Gøril (23) Isa Mari (19) Sara (32)
47. Frol lag 2 (Rannveig (42) Randi johanne (45) Åsta (47)
50. Frol lag 3 (Solveig (48) Kine Sofie (48) Oda (50)

NM stafett junior, Asker 24.09.11

Herrer

1. Frol lag 1 (Carl Petter (3) Ivar (3) Jo (1)
8. Frol lag 2 (Espen (17) Paul (7) Sindre (8)
25. Frol lag 3 (Johannes (35) Vegard (31) Jonas (25)

Damer

26. Frol lag 2 (Kajsa Stina (26) Tora (28) Marie (26)

CC mellomdistanse Asker 25.09.11

1 Jo Forseth Indgaard H 19-20 (36) 22:54 6:17
3 Ivar Lundanes H 19-20 (36) 25:39 +2:45 7:02
4 Sindre Rønning H 17-18 (69) 24:31 +1:04 7:16
12 Carl Petter Lyngen H 19-20 (36) 29:39 +6:45 8:08
13 Paul Sirum H 17-18 (69) 27:16 +3:49 8:05

O-idol (16-åringene)

4 Marie Wold Stavrum O-idol-Utf-D16 (6) 1:19:52 +14:33 16:04
5 Tora Green Matberg O-idol-Utf-D16 (6) 1:26:18 +20:59 17:21
5 Jonas Ressem O-idol-Finale-H16 (25) 52:00 +4:55 8:12
11 Vegard Ressem O-idol-Finale-H16 (25) 53:57 +6:52 8:30
14 Kajsa Stina Sandstad O-idol-Finale-D16 (23) 1:06:20 +19:27 13:20
1 Johannes Okkenhaug O-idol-Utf-H16 (7) 1:00:05 9:28



NM Ultralang/Blodslitet/CC 15.10.11

3 Sindre Rønning H17-18 (82) 1:38:23 +3:21 6:56
14 Ulf Forseth Indgaard H21 (82) 2:50:18 +20:04 7:14
15 Paul Sirum H17-18 (82) 1:48:16 +13:14 7:38
19 Carl Petter Lyngen H19-20 (46) 2:10:43 +17:36 7:57
29 Gøril Rønning Sund D21 (39)

NM natt/CC Larvik/Sandefjord 28.09.11

1 Ulf Forseth Indgaard H21 (54) 1:26:51 6:41
4 Carl Petter Lyngen H19-20 (23) 1:12:50 +3:11 7:26
6 Ivar Lundanes H19-20 (23) 1:12:56 +3:17 7:27
7 Gøril Rønning Sund D21 (19) 1:03:45 +8:16 9:09
8 Jo Forseth Indgaard H19-20 (23) 1:14:16 +4:37 7:35
10 Sindre Rønning H17-18 (53) 59:40 +1:59 7:20
11 Håvard Vassenden H21 (54) 1:33:26 +6:35 7:11

Craft Cup, sammenlagt

D17-18 43. Line 55. Åsta
D 19-20 25. Rannveig
H17-18 5. Sindre 11. Paul 34. Espen
H 19-20 3. Yngve 4. Jo 8. Ivar 12. Carl Petter
D 21 13. Gøril, 75. Elen Katrine 100. Solveig 105. Isa Mari
H 21 7. Ulf 18. Håvard 38. Lars 96. Øystein 111. Johan

Tiomila 2.05.10

Herrer: nr.41

1. Håvard (30)
2. Yngve (87)
3. Carl Petter (67)
4. Johan (57)
5. Ulf (50)
6. Ivar (51)
7. Øystein (48)
8. Paul (52)
9. Jo (49)
10. Lars (41)

Damer

Frol 1. nr.147

1. Gøril (92)
2. Isa Mari (99)
3. Rannveig (109)
4. Randi Johanne (132)
5. Solveig (147)

Frol lag 2. nr. 225

1. Line (272)
2. Sara (232)
3. Åsta (216)



4. Oda (209)
5. Magnhild (225)

Ungdom

Frol lag 1. nr. 67

1. Jonas
2. Marie
3. Kajsa Stina
4. Vegard

Frol lag 2 disk

1. Stian
2. Tora
3. Heidi
4. Johannes

Jukola 18.-19.06

Herrer Frol lag 1. nr. 36

1. Håvard (76)
2. Johan (65)
3. Ulf (61)
4. Jo (39)
5. Ivar (41)
6. Yngve (34)
7. Lars (36)

Herrer Frol lag 2. nr. 153

1. Andreas (268)
2. Øystein (199)
3. Carl Petter (154)
4. Vegard (222)
5. Jonas (189)
6. Espen (174)
7. Paul (153)

Damer Frol lag 1. nr. 100

1. Gøril (31)
2. Isa Mari (99)
3. Rannveig (97)
4. Rannveig (100)

Damer Frol lag 2. nr. 313.

1. Line (267)
2. Sara (202)
3. Åsta (251)
4. Randi Johanne (313)

MNM sprint, Byåsen, 26.08.

1 Ulf Forseth Indgaard H21- (47) 15:45 5:03



- 1 Carl Petter Lyngen H17-20 (30) 15:42 5:02
- 2 Lars Skjeset H21- (47) 15:56 +0:11 5:07
- 2 Gøril Rønning Sund D21- (20) 18:11 +1:14 6:24
- 2 Jonas Ressem H15-16 (33) 15:44 +0:40 5:32
- 2 Jo Forseth Indgaard H17-20 (30) 15:49 +0:07 5:05
- 3 Stian Sundsvik H15-16 (33) 16:12 +1:08 5:42
- 3 Bente H. Sundsvik D40 (29) 16:37 +1:48 7:09

MNM langdistanse Freidig 7.08.11

- 1 Carl Petter Lyngen H19-20 (14) 1:12:36 7:29
- 1 Paul Sirum H17-18 (16) 1:03:28 8:21
- 2 Stian Sundsvik H15-16 (27) 43:06 +3:32 8:37
- 2 Rannveig Jørgensen D19-20 (3) 1:30:12 +10:21 13:52
- 2 Jo Forseth Indgaard H19-20 (14) 1:16:30 +3:54 7:53
- 2 Magnhild Forseth D55 (3) 52:29 +1:08 13:48
- 3 Line Sundsvik D17-18 (5) 1:35:55 +20:15 16:49
- 3 Gøril Rønning Sund D21- (12) 1:23:10 +6:59 10:56
- 3 Yngve Skogstad H21- (41) 1:26:16 +2:25 7:11
- 3 Jonas Ressem H15-16 (27) 44:15 +4:41 8:51

MNM stafett 8.08.11

D 150

- 1. Frol (Magnhild, Randi Jensen, Marit)

H 13-16

- 1. Frol lag 1 (Stian, Vegard, Jonas)

H 150

- 3. Frol lag 1 (Arne, Torbjørn, Arild)

H 17-

- 2. Frol lag 1 (Jo, Paul, Ulf)
- 3. Frol lag 2 (Håvard, Carl Petter, Yngve)

KM mellomdistanse Skøyenar 21.05.11

D 13-14

- 2. Martine

D 15-16

- 1. Marie
- 2. Kaja Stina

D 17-

- 1. Gøril
- 2. Line
- 3. Rannveig

D 40

- 1. Bente

D 60

- 1. Anne Kvam

H 15-16

- 1. Jonas
- 2. Johannes

H 17-



1. Lars
3. Carl Petter

H 40

1. Gunnar
2. Arne

H 50

3. Arild

KM sprint, Frol, 21.08.

1 Gøril Rønning Sund D 17- (10) 15:27 6:09
1 Stian Sundsvik H 15-16 (12) 13:58 5:33
1 Lars Skjeset H 17- (11) 14:08 4:51
2 Kajsa Stina Sandstad D 15-16 (11) 15:33 +0:51 6:47
2 Isa Mari Sandstad D 17- (10) 16:04 +0:37 6:24
2 Jonas Ressem H 15-16 (12) 14:43 +0:45 5:51
2 Carl Petter Lyngen H 17- (11) 14:57 +0:49 5:08
3 Sara Profors D 17- (10) 17:25 +1:58 6:56
3 Johan Asphjell Bjørnaas H 17- (11) 15:18 +1:10 5:15

KM langdistanse Namsos 3.09.11

2. Martine Røkke (D 13-14)
2. Marie Wold Stavrum (D 15-16)
3. Kajsa Stina Sandstad (D 15-16)
1. Line Sundsvik (D 17-18)
1. Rannveig Jørgensen (D 19-20)
1. Sara Profors (D 21-)
1. Bente Sundsvik (D 35-)
1. Magnhild Forseth (D 55-)
1. Vegard Ressem (H 15-16)
2. Johan Otto Munkeby (H 15-16)
1. Paul Sirum (H 17-18)
2. Espen Sundsvik (H 17-18)
1. Ulf Forseth Indgaard (H 21-)
2. Håvard Vassenden (H 21-)
3. Jørgen Fiskum (H 21-)
3. Robert Ressem (H 45-)

KM stafett StjørdalsBlink 4.09.11

D 13-16

3. Frol lag 1 (Kajsa Stina, Tora, Marie)

D 135

1. Frol (Magnhild, Bente, Randi J)

D 17-



1. Frol lag 1 (Rannveig, Sara, Elen Katrine)
2. Frol lag 2 (Line, Solveig, Randi Johanne)

H 13-16

1. Frol lag1 (Jonas, Vegard, Stian)

H 17-

1. Frol lag 1 (Håvard, Carl Petter, Ulf)
2. Frol lag 2 (Paul, Øystein, Andreas)
3. Frol lag 3 (Espen, Jørgen, Mattis)

H 135

3. Frol lag 1 (Gunnar, Per Anders, Torbjørn)



8. Handlings- og tiltaksplan 2012

Handlingsplanen for 2012 er en kombinert handlings- og tiltaksplan. Det er en kombinasjon av målsettinger, og hvilke verktøy vi planlegger å benytte for å nå de målene vi setter oss.

Styret har også som målsetting å ta fram handlingsplanen oftere, for å bruke den som et aktivt verktøy i sitt arbeid med å forbedre klubbens arbeid. Først da oppnår man hensikten med en handlingsplan. Det blir på den måten også lettere å ajourføre/justere planen før neste sesong.

Vi ønsker i større grad å involvere klubbens medlemmer i å være med å bestemme hvilken kurs klubben skal ha i årene framover. Det er helt sikkert mange meninger der ute, og styret ønsker en arena der slike meninger kan utveksles. Dette vil kunne gjelde både rekruttering, sportslig, sosialt eller arrangementsmessige planer. Styret planlegger derfor å invitere til en eller flere medlemskvelder med ulike temaer for diskusjon.

Planen er delt inn i ulike temaer, hvor de ulike utvalgene har fylt inn ulike mål og tiltak.



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2011-2012

Visjon: Frol IL Orientering skal være en attraktiv klubb for alle, uansett ambisjonsnivå.

Styrets arbeid

Mål	Tiltak
Bli bedre på informasjon	- Videreutvikling av hjemmesiden - Få på plass maillister - Rutiner for markedsføring av mindre arrangement i lokalmiljøet - Bedre systemer for utlegging av referater og annen informasjon på hjemmesiden
Bedre oppfølging av handlingsplan	- Gjennomgang to ganger årlig - Bedre implementering i komiteene
Etablere system for erfaringsoverføring	- Oppgaveinstrukser - Intern kalender med huskeliste på datoer - Klarere definisjon av roller og ansvar - Felles nettportal med tilgang til felles dokumenter (JOINT eRoom)
Bedre forutsigbarhet i møtestruktur	- Sette opp møtekalender pr halvår
Bedre synliggjøring i lokalmiljøet for å tiltrekke oss interesse	- 17.mai-toget i Levanger - Stand ifm. lokale arrangement - Sprint i sentrum ved lokale arrangement
Bedre synliggjøring i media, både lokalt og regionalt for å framstå som attraktive overfor aktuelle sponsorer	- Fortsette arbeidet mot pressen (Levangeravisa, Trønder-Avisa og Adresseavisen). Én sak i NRK radio.
Videreutvikle av klubbens aktivitet	- I større grad involvere klubbens medlemmer i arbeidet med å finne Frol IL sin kurs i årene framover - Arrangere to medlemsmøter med ulike temaer i løpet av 2012
Opprettholde en sunn økonomi	- God struktur på økonomioppfølging - Jobbe mot hovedarrangement 2014/2015



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2011-2012

Rekruttering	Mål	Tiltak
	Inkludere klubbens medlemmer i planleggingen av rekrutteringstiltak	Arrangere en egen kveld hvor rekruttering i årene framover er tema.
	Rekruttere nye og "gamle" o-familier. Gi begynner kunnskap i orientering og oppfølging etter behov om en ønsker å gå o-tramp. O-sjuer eller å være med mer aktivt på o-løp.	Nybegynnerkurs. Oppfølging.
	Inkludere de nye inn i miljøet slik at de trives og føler et felleskap med oss alle.	

Sportslig	Mål	Tiltak
	Å ha o-løpere på alle nivå og aldersklasser	- Motivere til å få med flere "nye" på løp. - Motivere til stabilt høgt deltakerantall på K-løp. - Tilby treninger for alle aldre og nivå.
	Satsningsklubb i Midt- Norge. Være en av de ledende klubbene i Norge.	- Skaffe sponsorer. - Tilby gode treninger, ukentlig og på samlingene. - Tilby treneroppfølging
	En klubb som legger til rette for utvikling og mestring for alle utøvere. Topp og bredde!	- Fellestreninger 2-3 ganger i uka hele året - O-teknisk trening fra mars/april til september - Treningssamlinger - Tilbud på Levanger videregående.
	Bygge lagfølelse.	- Levangerhelger - Breddeturer, Pinseløp, O-festival, sommerløp. - Felles organiserte reiser til NM/CC-konkurranser - Innslag av team-oppgaver på samlinger. - Satse på Tiomila og Jukola. Få med veteranlag.



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2011-2012

	Gi tilbud om individuell oppfølging til de som ønsker det.	- Treningsoppfølging, fysisk og mentalt. Få med 4-6 på trener 2 kurs.
--	--	--

Arrangement	Mål	Tiltak
	Være en klubb som tar ansvar for gjennomføringen av store arrangement i nasjonal sammenheng	- Søke NM-uka i 2015
	Få flere personer å spille på når det gjelder tidtaking	- Arrangere interne kurs - Ha med ferske folk på mindre arrangement
	Videreutvikle kompetanse på ulike arrangementslementer for medlemmene	- Medlemmene kan få "ønske" seg områder de har lyst til å utvikle seg innenfor - Videreutvikling fram mot NM 2015
	Være en viktig klubb i regionen som bidrar til å holde løpstilbudet i Trøndelag oppe	- Aktiv i terminlisteplanleggingen. Være positive til å ta seg arrangement.
	Være en lokal klubb med tilbud om uformelle løp for Frols medlemmer	- Hvordan videreutvikle o-sjuer'n? Ideer fra medlemmene.
	Holde høy kvalitet på klubbens arrangement	- Oppdatert utstyr samt sørge for god nok kompetanse på arrangementsoppgaver; tidtaking, løypelegging og lignende
	Arrangere konkurranser med god kvalitet for alle "nivåer"	- O-sjuer, 10 stk (inkludert Bygdakamper)



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2011-2012

Trim	Mål	Tiltak
	Å være et attraktivt trimtilbud til alle uansett alder og form.	- Å tilby fine turer både i bygda og på fjellet. - Å tilby sykkelposter med lokalhistorisk "vri"
	Videreutvikle o-trampen for å øke deltagerantallet	- Delta i Norsk Orientering sin satsing på "tur-o på nett" (www.turorientering.no)
	Bruke O-Trampen som et rekrutteringstiltak i større grad enn i dag.	- Se på samspillet O-Sjuer, O-Tramp og rekruttering på en egen medlemskveld.

Kart	Mål	Tiltak
	Sørge for å ha kart av god kvalitet tilpasset følgende aktiviteter	
	Rekruttering og opplæring	- Utarbeide og vedlikeholde skolegårdskart, Okkenhaug, Mule, Halsan
	Interne treninger for store og små	- Utarbeide sprintkart og vedlikeholde sprintkart, Hegle, Røstad, Staup, Håa, Rinnleiret, Østborg, Halsan, Kleivåsen.
	Terminfestede løp	- Utarbeide og vedlikeholde konkurransekart, Børsåsen, Banmyra, Elgåsen, Buran, Nybrotta, Vulusjøen, ????
	Turorientering	- Utarbeide og vedlikeholde turkartet, Hårskallen