



Årsmelding 2018

Frol IL Orienteringsavdelingen



Årets O-idol – Tobias Alstad



Innholdsfortegnelse

1. Rapport fra styret.....	3
1.1 Styrets sammensetning 2018	3
1.2 Oppsummering av året 2018	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.....	11
2.6 UK.....	11
2.7 Informasjon.....	11
2.8 Budsjett	11
2.9 Medisinsk team	11
2.10 Representasjon.....	12
3. Trimkomiteen	12
3.1 Kart	12
3.2 Poster.....	12
3.3 Aktiviteter	12
3.4 Gratiskart.....	13
3.5 Salg	13
3.6 Premiering	13
3.7 Sponsing av poster og annen støtte	14
4. Arrangementskomiteen	14
4.1 Arrangementer 2018	14
4.1.1 TA Sprint 1	14



4.1.2	Blåveisløpet	14
4.1.3	KM Sprint NTOK & STOK	15
4.2	O-Sjuer 2018	15
4.3	Bygdakampen 2018	16
4.4	Utstyr	17
5.	Kartkomiteen	17
5.1	Kartarbeid 2018:	17
5.2	Spillemidler	18
6.	Rekrutteringskomiteen	18
6.1	Gjennomførte prosjekter	18
6.1.1	Vintertrening	18
6.1.2	Nybegynnerkurs	18
7.	Sportslige resultater 2018-sesongen	19
7.1	Internasjonale resultater	19
7.2	Nasjonale resultater	25
7.3	Midt-Norsk mesterskap, Oppdal	31
7.4	KM sprint, Frol, 12.05.2018	32
7.5	KM lang fellesstart, Skøyenar, 13.05.2018	32
7.6	KM mellomdistanse, Inderøy, 01.09.2018	33
7.7	KM-stafett, Trollelg, 02.09.2018	33
7.8	KM-natt, Steinkjer, 05.10.2018	34



1. Rapport fra styret

1.1 Styrets sammensetning 2018

STYRET		Sittende ut
Leder	Øystein Haug	2018
Nestleder	Kine Sofie Sandstad Skjeset	2019
Regnskapsfører	Kjetil Vatn	2019
Leder sportslig komité	Jørgen Fiskum	2018
Leder rekrutteringskomité	Svend Arne Skjulsvik	2018
Leder trimkomité	Gunnar Vatn	2018
Leder arrangementskomité	Rolf Alstad	2019
Leder kartkomité	Torbjørn Sirum	2018

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Jørgen Fiskum	2018
Turansvarlig	Sara Profors	2018
Treneransvarlig	Fritjof Sandstad	2018
Trener	Arild Vassenden	2019
O-teknisk treningskoordinator	Lars Sandstad Skjeset	2019

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Svend Arne Skjulsvik	2018
Medlem	Randi Ulseth	2018
Medlem	Gro Teodorsen	2019
Medlem	Lena Alstad	2019
Medlem	Odd Anders Alstad	2018

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Gunnar Vatn	2018
Medlem	Heidi Marita Green Matberg	2018
Medlem	Magne Okkenhaug	2019
Medlem	Marit H. Sandstad	2019

Arrangementskomité		Sittende ut
Leder	Rolf Alstad	2019
Dataansvarlig	Jo Forseth Indgaard	2019
Materialforvalter	Randi Haugskott	2018

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

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Otte Munkeby	2018
Medlem	Maren Grande	2020
Medlem	Magnhild Forseth	2018

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



1.2 Oppsummering av året 2018

Igjen har vi opplevd en sesong med mange gode resultater både nasjonalt og internasjonalt. Selv om det tynnes ut i rekkene bak våre aller fremste seniorløpere, markerer de seg desto bedre de som satser på orientering. Årets NM var dessverre preget av frafall og skader, men NM-gullet ble med tilbake til Frol på mellomdistansen (Paul Sirum). I tillegg ble det student-VM sølv individuelt og gull på stafett.

Like gledelig som sportslige resultater i toppen nasjonalt og internasjonalt er at det systematiske arbeidet i alle komiteer gir resultater. 25 rekrutter på nybegynnergurs og jevnt over 20-45 rekrutter på Leik og morr-o. Gledelig er det også at familiesamlingen på Savalen favner nye familier og ansikt som det blir artig å følge i årene som kommer.

1.3 Styrets arbeid

Styret har i løpet av 2018 avholdt 8 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. Styrets 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 enklere.

I kjølvannet av sammenslåingen av Trøndelagsfylkene har o-kretsene blitt utfordret til å slå seg sammen. I tillegg har kretsen sendt ut forslag til ny soneinndeling og to-nivåmodell. Styret har evaluert og kommentert høringsuttalelsen som har blitt utarbeidet av NTOK.

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 media-profilerte ballidretter. Men en stor takk til sølvspansorene Trønder-Avisa, Sparebank 1 Midt-Norge, Levanger Kommune og Trimtex for at dere gjør det mulig for våre utøvere å satse på idretten sin.

1.4 Representasjon

På kretstinget på Steinkjer den 27. oktober møtte Øystein Haug og Tobias Alstad. Håvard Vassenden representerte som nestleder i NTOK og Arne Grevskott som leder i teknisk råd. Torje Munkeby sitter som varamedlem, Ulf Forseth Indgaard som medlem av sportslig råd og Johan Skjerve er revisor.

1.5 Arrangement

Vi leverte igjen søknad om å arrangere Hovedløpet / O-landsleir, denne gang for 2021. I mai fikk vi tildelingen som blir det neste store arrangementet i Frol IL orientering. Arbeidet med å sette ned en hovedkomite er godt i gang og leder i hovedkomiteen er Jo Langøygaard. Klubben har lagt til side engasjementet mot Oringen 2021 i Åre.

1.6 Avslutningskveld

Fredag 9. november ble den tradisjonelle avslutningskvelden arrangert på Breidablikk forsamlingshus på Okkenhaug. Ca. 90 stk. møtte opp for å få sin velfortjente heder. Merker og plaketter for O-trampen ble utdelt av Trim-komiteen. 77 ivrigpremier for O-sjuern ble utdelt av arrangement-komiteen. Det ble servert kaffe og kaker. Underveis var det også loddsalg med mange lokale premier.

1.7 Informasjon

www.frolil.no/orientering er klubbens offisielle informasjonskilde utad. Her publiseres viktig informasjon, nyheter fra løp og samlinger, bildeserier og intervju. Hjemmesiden vår er mye brukt, men det er ønskelig at flere legger ut nyheter. Vi har i år tatt en gjennomgang av våre informasjonskanaler på Facebook og publisert dem på hjemmesiden. Epostlister er for første gang systematisert. I 2018 har klubben hatt tre ulike lister (Medlem, Trening og Aktiv).

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 nybegynnerkurs. Den andre informerte om NM-uka.



O-trampkomiteen har delt 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 Tobias Alstad i H 15-16. På mimrekvelden den 7. desember ble Tobias, June, Ådne, Magnus, Sigurd, Jonas, Ludvig, Sondre, Mathilde, Linnea og Ragne fikk tildelt miljøskaperprisen for å ha arrangert rekrutt-treninger gjennom hele sesongen. Aktivitetsprisen gikk til Tobias Alstad, mens Olav Martin Indgaard og Magnhild Forseth fikk overrakt «Den gylne o-sko». Paul Sirum fikk utmerkelse av o-klubben for NM-gull på mellomdistanse.

1.9 Særlige prestasjoner

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
EM-Sveits	15	Paul Sirum	Herrer mellom
	49	Eirin Svanøe Hafstad	Damer sprint
Student VM	2	Paul Sirum	Herrer lang og mellom
	1	Paul Sirum	Herrer stafett
	5	Eirin Svanøe Hafstad	Sprintstafett Mix
	24	Eirin Svanøe Hafstad	Damer sprint
NM lang	Bronse	Paul Sirum	H 21
NM Mellom	Gull	Paul Sirum	H 21
HL-sprint	2. plass	Tobias Alstad	H 16
Norgescup sammenlagt	2. plass	Paul Sirum	Herrer senior
O-Idol	1. plass	Tobias Alstad	H 16
WC runde 3	5	Paul Sirum, Norge 1	Stafett
	6	Jo F. Indgaard og Yngve Skogstad, Norge 2	Stafett

1.10 Økonomi

Regnskapet for i år viser et underskudd på ordinær drift på minus kr 94.646,- mot budsjettet minus 94.600,-. Klubben budsjetterer med negativt resultat med forutsetning om at vi påtar oss større arrangement hvert 5. år. Med hovedløpet i 2021 ser det ut til at vi kan fortsette med samme aktivitetsnivå i 3 år til. Totalt er det overført kr 96.595,- fra driftsregnskapet til kartfondet. O-trampen har mottatt friluftsmidler fra fylkeskommunen og kommunen. Disse var ikke med i budsjett. Av større utgiftsposter kan nevnes:

- Startkontigenter: 178.000,-
- Egenandeler landslagsaktiviteter: 24.000,-
- Jukola: 103.000,-
- 10mila: 56.000,-
- NM-uka: 75.000,-
- Vårsamling Stockholm: 60.000,-
- Kartfond res: 64.127,-

1.11 Løpsdeltakelse

Torbjørn Sirum har også i år ført en fantastisk statistikk over alle løpene gjennom sesongen. Tabellen under viser utviklingen 2015 til 2018. Alle terminfestede løp er med i statistikken. Aktiviteten ser ut til å ha tatt seg opp etter 2017-sesongen. Flere Frolinger er på løp, men hver løper deltar på færre løp enn tidligere. Noe av årsakene til økingen fra 2017 er på grunn av Midt-Norsk Mesterskap i 2017 som Frol selv arrangerte. Flest starter i år har Tobias Alstad med 42 løp. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 8 forskjellige land: Portugal, Spania, Sveits, Sverige, Norge, Latvia, Italia og Finland.



	2018	2017	2016	2015
Antall starter	913	891	1203	1166
Antall Frolinger på løp	113	88	113	93
Antall forskjellige løp	133	116	136	138

2. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har hatt 11 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 på treninger og i konkurranser på nasjonalt nivå og på de store stafettene i år har vært følgende:

Ungdommer: June Munkeby, Linnea Munkeby, Magnus Alstad, Sigurd Vatn, Tobias Alstad og Ådne Krogstad Stendahl

Juniorer: Mari Kilskar Grevskott og Matilde Munkeby

Seniorer: Carl Petter Lyngen, Eirin Svanøe-Hafstad, Espen Sundsvik, Isak Bergseth, Jo Forseth Indgaard, Johan Asphjell Bjørnås, Jonas Ressem, Jørgen Fiskum, Kine Sofie Sandstad Skjeset, Lars Sandstad Skjeset, Line Sundsvik, Maren Grande, Martin Vister, Paul Sirum, Sara Profors, Stian Sundsvik, Ulf Forseth Indgaard, Vegard Ressem, Yngve Skogstad, Øystein Haug.

2.1 Treninger

2.1.1 Vintertrening på Levanger

Mandager deltok våre løpere på treningene til skiavdelingen på Frol barneskole (løpetur ute og styrke inne). På servinteren tok Lena Lyngsaunet Alstad over ansvaret for denne treningen, da skiavdelingen heller ønsket å prioritere skitreninger. Tirsdager var det intervaller på Banmyra, Børsåsen eller i skogen bak industriområdet på Heir. For øvrig har o-gruppas facebook-gruppe blitt brukt til å avtale og informere om andre, spontane treninger.

2.1.2 Treningene april – september

O-tekniske treninger ble i år avholdt på tirsdager i samarbeid med OK Skøyenar. Opplegget har vært spesielt tilpasset ungdommer. Klubbene har byttet på å arrangere økt hver uke fra sesongstart til elgjakta med unntak av skoleferien.

I sommerferien var det intervaller på Banmyra på tirsdager. Det ble bestemt å fortsette med disse også etter ferien, til tross for at o-tekniske økter startet opp igjen, siden de faste på intervalltreningen ikke var aktuelle for de o-tekniske øktene. På høsten ble også den nye trimtrappa på Mule brukt til tirsdagsintervaller.

2.1.3 Treningene i Trondheim

Treningsåret i Trondheim startet med et møte avholdt 22.10.2017. Der ble det bestemt at vi fortsetter som i fjor med løpsintervaller på tirsdager og hard økt med o-teknikk på lørdager. Tirsdagsøkta ble satt som ukas hovedøkt. Nytt av året er at denne økta skulle holdes utendørs hele året, og at underlaget skulle holdes så mykt som mulig. Det ble også satt opp et fast oppmøtested og oppmøtetid på denne økta, slik at det skulle være enklere å være med på denne økta. Yngve fikk ansvar med å organisere lørdagsøktene og her ble det også gjort noen endringer. I år ble det laget en øktbank ut fra kart og områder valgt av Yngve og deretter valgte han økter fra denne øktbanken basert på føreforholdene.



I år som i fjor utarbeidet Martin ukeplaner for hver uke, med informasjon om ukas treninger, som ble lagt ut på egen Facebook-gruppe hver helg. Her meldte folk fra om hvilke økter de deltok på og man samordnet skyss til de øktene som krevde det. Dette ble gjort fra og med uke 44 til og med uke 18. Deretter ble det sendt ut tilbud om enkeltøkter folk kunne slenge seg med i løpet av sesongen.

Tirsdagsintervallene ble startet opp i uke 45 med en egen intervallrunde på festningen. I uke 50 ble disse, pga. føreforhold flyttet til en åker liggende ved Nidelva. Der fortsatte de fram til og med uke 3. Fra uke 4 til uke 9 ble de løpt nede på Strandpromenaden. Hele tiden med samme oppmøtested og oppmøtetid. Etter sesongstart ble det gjort ukentlige tilspasninger med tanke på konkurranseplan og løpsforhold.

Det ble avholdt o-tekniske intervaller på lørdager i uke 44 – 48, samt under Levangerhelg i uke 49. Etter dette gjorde snøforhold det vanskelig å løpe i skogen, og disse øktene ble erstattet med rene løpeøkter. Disse ble hovedsakelig arrangert fra Rotvoll, men varierte noe ut fra føreforhold.

Det ser ut som fast oppmøtested på tirsdagøktene og å holde disse utendørs var gode grep, da oppmøtet på disse øktene stort sett var bra gjennom hele vinteren. De o-tekniske lørdagsøktene hadde stort sett veldig bra oppmøte. Noe mer variert på de rene løpeøktene på lørdager.

2.2 Samlinger

2.2.1 Levangerhelger

08.-09. desember

Førjulssamlinga ble gjennomført med nattøkt på fredag kveld. Lørdag var det lørdagsvall på kartet Volhaugen. Lunsj og løpermøte med fokus på planlegging av kommende sesong for alle fra 13 år etterpå. Møtet ble avsluttet med en felles lagbyggingsdel der løperne i grupper skulle løse en kreativ oppgave. Etter møtet ble det arrangert innebandy-mesterskap på Frol barneskole. Lørdag kveld ble mimrekveld for 2017-sesongen arrangert. Her ble det delt ut priser, spist pizza, samt sett tilbake på sesongen gjennom bildemontasjer satt sammen av Fritjof.

05.-07. januar

På Skallstuggu. 40 løpere og ledere deltok på hele eller deler av samlinga.

Fredag kveld med nattøkt og kveldsmat. Lørdag var det intervall på Ørin. Deretter hadde landslagstrener Jørgen Rostrup et innlegg angående hvile. Etter dette ble gruppa delt i to der seniorenene fordelte arbeidet med reiseansvarlige i mellom seg. Alle andre kom sammen for å diskutere årets sommersamling og sommerløp. Etter litt mat holdt froling og landslagslege Håvard Dybdahl et foredrag angående tidlig oppdagelse av sykdom i hals og luftveier. Deretter bar det ut på skitur. Her ble vi påminnet at man på slike kveldsturer bør være flere sammen, da en av løperne nesten gikk seg bort i snøværet på fjellet. Søndag ble avsluttet tidlig pga. sterk vind som gjorde trening på fjellet umulig.

23.-25. februar

På fredags formiddag viste det seg at Skallstuggu hadde blitt dobbeltbooket denne helgen og Samlingen ble derfor avlyst.

2.2.2 Dagsamlinger

På grunn av langvarig vinter med mye snø, ble det ikke avholdt noen dagsamlinger på lørdager denne vinteren. I stedet ble det valgt å samle løperne til Skype-møter. Dette for å redusere reisebelastningen på løperne, samt å kunne samle alle sammen uavhengig av hvor de for tiden holdt til.

2.2.3 Skypemøter

I år holdt skypemøter både undervegs i vinterperioden, og i forbindelse med laguttak til de store stafettene - 10mila og Jukola. De generelle løpermøtene ble holdt felles, men det i forkant av laguttakene ble holdt egne møter for jentene og guttene. På møtene under veks i sesongen ble status på trening oppsummert av hver enkelt løper. I tillegg ble samlingsplanen i 2018 diskutert på enkelte av møtene. På møtene i forkant av laguttakene fikk løperne lagt fram refleksjoner ang. laguttak og taktikk for hvordan stafettene skulle angripes.



2.2.4 Andre samlinger

EM-forberedende samling Sveits 6.-14. mars

4 løpere og en leder fra Frol deltok på en samling i Sveits som ble arrangert av Halden SK. Med økter både i Italia og Sveits ble løperne forberedt på det kupert terrenget som ventet til de som ble tatt ut til vårens Europeiske Mesterskap.

22.-28. mars i Sverige

11 løpere og 3 ledere fra Frol deltok. For første gang på 9. år ble årets «påskesamling» ikke holdt sammen med Freidig. Etter ønske fra løpergruppa skulle årets «påskesamling» holdes øst og sør for Stockholm i nærheten av årets 10mila og i forbindelse med lokale løp i området. Pga. mye snø i terrenget ble løpene som var planlagt som en del av samlinga avlyst. De avlyste løpene og forholdene i terrenget medførte en del endringer i planen for samlinga, samt at den ble noe forkortet. Men de som deltok fikk flere gode økter i relevante terreng for årets 10mila.

Sommersamling, Savalen, 6.-10. juli

Etter noen år uten sommersamling ble det i år igjen invitert til familiesamling. Samlingen var lagt til Savalen i tilknytning til Sommerløpene i Østerdalen som ble arrangert 6.-8. juli. Disse dagene deltok vi på løpene, mens det ble arrangert o-tekniske treninger mandag og tirsdag. For øvrig var det mange aktiviteter på tvers av alder og familier. Totalt deltok 31 frolinger på samlingen (+ 3 løpere som deltok på løpene og bodde annet sted). Spesielt gledelig var det at flere nye familier var med.

Ungdomsleir (13-16 år) med NTOK, Blommen skisenter, 8.-10. juni

Fredag 8. til søndag 10. juni ble det arrangert ungdomsleir i Blommen skisenter i forbindelse med Verdal 2-dagers med samme arene. Ungdomsleiren var i regi av Nord-Trøndelag o-krets, med fokus på forberedelser til sommerens Hovedløp og o-landsleir.

7 løpere og 1 leder fra Frol deltok på samlinga.

2.3 Konkurranser

I de lokalene løpene har deltagerantallet vært noe høyere i år enn i 2017 og vi har hatt en stigning i antall starter totalt på terminfesta løp i forhold til fjoråret. Men om vi ser på de lengre trendene ser det fortsatt ut til at aktivitetsnivået er nedadgående når det gjelder antall starter. Et lyspunkt er at vi har like mange unike Frolinger på terminfestede løp som topp året 2016, og ligger med det en del over både 2017 og årene før 2016. Så vi bør ha en god base å kunne bygge videre på. Også gledelig og se at vi klarer å mønstre 47 Frolinger til Midt-Norsk mesterskap på Oppdal.

Størst nedgang ser vi i NM og Norgescup, der vi har drastisk færre starter enn i 2017 og 2016. Dette kan nok skyldes at det ikke var noen Norgescup-løp eller NM-løp som ble arrangert i Trøndelag, samtidig som det var lang reisevei til NM som ble arrangert av Vegårshei. Dette kombinert med en noe eldre løpergruppe som ikke er like reisevillig som før gjør nok at deltakelsen har droppet noe i år. Vi har også veldig få juniorløpere, med kun 1 løper i juniorklassene på NM/Norgescup i år. Så elitesatsingen med hovedvekt på 10mila og Jukola står nok i fare om ikke mange år.

Årets store breddetur ble til Midt-Norsk mesterskap på Oppdal, hvor en stor Froltropp deltok og hadde overnatting på Bjerkeløkkja, et nydelig restaurert gammelt gårdstun (samme som ble brukt under o-festivalen i 2017). Fredagens sprint ble arrangert i Oppdal sentrum, mens langdistansen og stafetten på lørdag og søndag ble arrangert fra samme arena nord-øst for Oppdal. På fredagens sprint hadde vi 28 startende frolinger. På lørdagens langdistanse hadde vi 44 løpere til start og søndag stilte Frol 10 lag i stafetten.

Det er også gledelig å se at toppnivået i klubben fortsatt er høyt med 2 Frolinger representert i EM (Eirin og Paul) gull og bronse til Paul under NM, samt en 2. plass sammenlagt i Norgescupen. Under prøve-VM i Østfold deltok Jo, Paul og Yngve. I tillegg har vi lovende løpere på vei opp, blant annet Tobias som har økt premiebeholdningen med sølv i Hovedløpet, seier i O-idol og ranking pokal i H15-16 for NTOK i løpet av årets sesong.



2.3.1 Tiomila

De to store stafettene Tiomila i Sverige og Jukola-/Venla i Finland var viktige sesongmål for våre seniorløpere i vårsesongen. På herresiden var målsettinga fortsatt høy, og man ønsket fortsatt og være med å kjempe blant de 10 beste etter at alle 10 etappene var unnagjort.

Tiomila ble i år arrangert i Nynäshamn litt sør for Stockholm. Mange av dame- og herreløperne reiste nedover med fly på onsdag, noe som ga mulighet til å trene flere økter i relevant terreng på forhånd.

Allerede lørdag formiddag startet det for våre løpere da Tobias stilte opp i ungdomsklassen for et mikslag med Freidig og Trollelg. Han var selv ganske godt fornøyd med løpet, selv om han ble litt ivrig til 1. post.

Lørdag ettermiddag gikk startskuddet for damene og for Frol løp Maren, sammen med 328 andre damer, ut i det krevende terrenget hvor årets 10mila skulle avgjøres. Laget løp jevnt og godt hele veien og vår leiesoldat fra Notodden kunne til slutt løpe laget inn til 122. plass i stafetten.

I herrestafetten stilte i år 328 lag på startstreken. Selv om Stian veksler i tetklynge som nr. 17 etter långa-natten (4. etappe), kun 24 sekunder bak 2. plassen, ligger Frols herrelag stort sett og vaket rundt en 20 plass hele stafetten. Takket være to svært solide etapper av Yngve (6. beste etappetid) og Paul (7. beste etappetid) på slutten kommer vi fryktelig nær vår målsetning om topp 10. Etter 12 timer og 10 minutter løping skilte det bare 13 sekunder opp til Halden, nest beste norske lag, på en 10. plass. Vi tar med oss at vi fortsatt er med og kjemper helt der oppe, selv om vi ikke klarte målet om topp 10 i år.

Årets yngste deltaker fra Frol, Tobias, ble også årets sprekeste da han etter å ha løpt 3,5 km på siste etappe i ungdomsstafetten lørdag formiddag, snørte på seg skoa og satte lykta på hodet for å rase ut i skogen på nytt natt til søndag, denne gang for å løpe 8,1 km på 3. etappe for et mikslag som snappet han opp fra løperbanken.

2.3.2 Jukola/Venla

Årets Jukola ble arrangert utenfor den kjente finske skimetropolen Lahti. De fleste løperne reiste til Finland onsdag før stafetten, men det kom også noen etternølere fredag kveld og lørdag morgen. De som ankom på onsdag fikk da noen gode økter i relevant terreng dagene før stafetten. I år, som i fjor, klarte vi å stille 2 herrelag, og 2 damelag. Det siste damelaget ble fulltallige takket være en sporty Lena som tok utfordringen da hun ble spurt om hun kunne være med å løpe, og gikk fra å være nybegynner til å bli en habil stafettløper på imponerende vis i forkant av stafetten.

Førstelaget hos damene endte opp med å plassere seg som nr. 205 av i alt totalt 1518 fullførende lag, mens 2. laget endte opp med en imponerende 319. plass. Her kan det framheves en sterk 1. etappe av Eirin, som kom inn som 38. dame, og en solid 2. etappe av Maren på 2. laget med 82. beste etappetid.

Herrene hadde lagt en stort press på seg selv etter fjorårets sterke prestasjon i Jukola, og flere solide resultater individuelt så langt i sesongen. Samtidig ble det nok satt litt for store eksterne forventninger til guttene i år. Stian startet meget sterkt og kom inn som nr. 5 på 1. etappe. Dessverre ble det litt stang ut på de neste to etappene og selv med en fantastisk sterk siste etappe av Yngve (4. beste etappetid!) holdt det bare til en 17. plass i år. 2. laget løp jevnt og stødig i år også, og endte til slutt opp på en 119. plass.

Begge stafettene sett under ett er det vanskelig å være misfornøyd med 11 og 17. plass i dette selskapet, men gutta har satt seg høye mål og vi ble derfor for første gang på 3. år utenfor topp 10 på begge de store stafettene. Samtidig ser vi også at stallen blir tynnere for hvert år, og vi var i år helt avhengig av at alle skade- og sykdomsfri under disse stafettene. Det ble derfor tatt en grundig evaluering etter at begge stafettene var gjennomført der man fikk luftet hva man mener kan forbedres fram mot neste år.



2.3.3 Hovedløp og o-idol

Hovedløpet og o-landsleiren ble i år arrangert på sørlandet av Kristiansand OK. Vi hadde her med 5 ungdommer og to ledere (Lena Lyngsaunet Alstad og Heidi Krogstad Stendal). Sigurd Vatn og Ådne Krogstad Stendahl i H14, Linnea Munkeby og June Munkeby i D15. Tobias Alstad i H16. Beste resultat ble Tobias med sølvmedalje i en utrolig tett sprint, hvor han var 4 sekunder bak gullet og 1 sekund foran bronzen! Han kom også inn på en solid 7. plass på langdistansen.

På bakgrunn av de solide resultatene på hovedløpet ble Tobias plukket ut til å representere Nord-Trøndelag og Frol på årets o-idol i Sandefjord i slutten av september. Her klinket han til og vant både sprinten som ble arrangert sammen med Norgescup-løp på fredagen og selve O-idol som ble arrangert på lørdag.

2.3.4 Norgesmesterskapene

De 7 NM konkurransene for senior og 8 for junior var spredt på 5 ulike helger fra 26. mai til 13. oktober.

NM sprint og NM sprintstafett, 26.-27. mai

NM sprint gikk i Stavanger i slutten av mai, med Sandnes IL og Stavanger Orienteringsklubb som arrangører. 5 startende fra Frol og 4 av dem i finale, her ble det best plassering på Mari og Eirin med 13.plass i henholdsvis D17-18 og D21.

I NM sprintstafett hadde vi i år 1 lag som endte med å ikke bli fulltallige pga. sykdom underveis i helga.

NM Ultralang, 19. august

NM Ultralang ble arrangert 19. august med 4 startende Frolinger. Jo ble best av våre med en 4. plass i H21.

NM uka, 13.-16. september

NM uka med Vegårshei IL som arrangør ble arrangert 13.-16.

Under langdistansen på torsdag hadde vi 4 løpere på startstreken. Pul ble best med en sterk 3. plass i herrer senior.

Til mellomdistansen hadde senioren kvalifisering på fredag. 6 seniorløpere fra Frol stilte på start. Flere av våre gjennomførte meget gode løp og var blant de beste i sine heat. 5 av senioren gikk til A-finaler på lørdag, mens en måtte ta til takke med å løpe B-finale. På lørdagens finale slo Paul til og sikret seg NM gull på distansen. De andre Frolingene fulgte opp med solide plasseringer av både Stian (4. plass) og Yngve (7. plass). Ulf beviste at han egentlig hører hjemme blant de gutta i A-finalen ved å vinne B-finalen relativt komfortabelt.

I søndagens stafetter klarte vi i år kun å stille 1 lag. Det er lenge siden Frol siste ikke stiller 3-4 lag i herreklassen og ett eller flere lag i dameklassen. Dette skyldes nok delvis skader og sykdom og men er nok også en indikasjon på noe lavere interesse blant seniorgruppa og vår manglende juniorstall.

Selv om vi ikke klarte å stille mer enn ett lag må vi fortsatt sies å ha vært blant årets favoritter, med løpere som hadde tatt 1., 4. og 17. plass på mellomdistansen dagen før.

Det skulle likevel ikke være Frols år i år. Vi kom litt bakpå fra start og klarte aldri å være med å prege teten av stafetten, men løper likevel inn til en solid 6. plass.

NM natt, 13. oktober

NM natt stod for årets sesongavslutning, i år arrangert med intervallstart 13. oktober, i Drammen. Her stilte bare 2 Frolinger og kun en av de kom seg til mål. Her endte Isak til slutt om med en solid 5. plass.

2.4 Trenere

Arild og Fritjof samarbeider om treneroppfølging med løpere som ønsker det. 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. Løpergruppa vår består av mange meget erfarne løpere etter hvert. De har mye god erfaring som de sprer videre til andre under treninger, samlinger og ellers. Johan Asphjell Bjørnaas har gjort en spesielt god jobb med å veilede flere av våre løpere også i år. Kine Sofie Sandstad Skjeset og Jo Forseth Indgaard har hatt



ansvar for enkeltløpere. 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. Lars Sandstad Skjeset har fungert som o-teknisk trener gjennom jobben han gjør med å lage o-teknisk trening.

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. Vi har fortsatt fjorårets nyvinning med å fordele organisering av turene i Norge for junior og seniorløperne på utøverne. Dette er et system som nå ser ut til å fungere bra.

2.6 Uttakskomite (UK)

UK har i 2018 bestått av Jørgen Fiskum, Arild Vassenden og Fritjof Sandstad. UK har tatt 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. Det ble også lagt ut informasjon på hjemmesida, samt på facebook-grupper.

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. 15 løpere har undertegnet kontrakt. 4 løpere fikk et stipend på 10 000,- som kan brukes til å dekke utgifter for representasjon for landslaget (dvs. verdenscup, landslagssamlinger, mesterskap, etc.). Kontrakstløpere har også mulighet til å oppnå bonus ved 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. Manuellterapeut Morten Skjesol har vært til stor hjelp for enkeltløpere. I tillegg har vi rask hjelp av Trondheim Fysikalske ved behov. Kine Sofie Sandstad Skjeset har fungert som fysioterapeut for løperne. Fysioterapeutene Gøril Rønning Sund og Sara Profors bidrar også ved behov på trening, konkurranser og reiser. Ane Kjerstine Sandstad er tilgjengelig for kostholdsråd for våre løpere. 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. Ane Kjerstine Sandstad er ansatt som kokk og kostholdsveileder på landslaget. Ved spesielle helseproblemer hos løperne innleder vi samarbeid med deres fastlege, etter klargjøring med løperen.



2.10 Representasjon

- EM orientering, 06.-13. mai: Eirin og Paul
- Student-VM Finland, 17.-21. juli: Eirin og Paul
- World cup Norge, 30. august – 2. september: Jo, Paul, Yngve
- Paul har vært del av NOF sitt satsningslag «Next Generation Skog».

Stipend fra elitefondet i Frol IL innvilget til: Jo, Paul og Ulf: 13 000,- Eirin og Stian: 7 000,-

2.11 Oppsummering

Enda en sesong med flotte resultater og stor aktivitet for Frol orientering er gjennomført! Årets høydepunkt resultatmessig var nok Pauls NM gull på mellomdistansen, samt 11. plassen på 10mila. For bredden var nok årets tur til Midt-Norsk mesterskap på Oppdal det store høydepunktet.

Konkurransesaktiviteten ble ifølge statistikken for 2018 noe høyere enn fjoråret, men om man ser noe lengre er det fortsatt en nedgang fra tidligere sesonger. Det gledelige er at antallet Frolinger som deltar på løp jevnt med 2016-sesongen, som var den høyeste på flere år. Dette tyder på at vi har en solid stamme å bygge videre på.

Vi har en stor gruppe seniorløpere som har deltatt på løp, selv om den ivrigste kjernen har blitt noe mindre i år. For noen av disse ble deler av sesongen preget av sykdom, skader og alternativ trening, mens andre lyktes bedre med sine mål. Vi ser at det fortsatt er tøft å kvalifisere til de store mesterskapene, men gleder oss over Eirin og Paul som i år representerte Norge under EM. Vi har også hatt løpere som har fått representert Norge på verdenscup. Også i år henter vi hjem medaljer i NM, med bronse til Paul på langdistansen, mens han på mellomdistansen tog steget helt opp på toppet av pallen og tok NM gullet. Det er også gledelig at vi igjen har klart å ta medaljer i hovedløpet med Tobias sin sølvmedalje på sprinten. Samtidig lot vi oss alle imponere over den sterke prestasjonen da han i høst kom seirende ut av kampen mot landets beste 16-åringer i O-idol.

Samtidig har vi en jobb å gjøre for å sørge for at ungdomsløperne som tar steget inn i junioralderen ikke faller av. Vi har hatt noen juniorer på start i år, men skader og sykdom har hindret disse fra å være med så mye som ønsket. Det er også en aktiv gruppe med ungdomsløperne, som er ivrige og deltar jevnt både lokalt og utenfor Trøndelag. 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, selv om vi gjerne skulle vært flere i denne aldersgruppen. Det er heldigvis snakk om å opprette en satsning rundt løperne i junior- og ungdomsklassene i orienteringskretsen, slik at det bygges et sterkere miljø på tvers av klubbene i disse aldersgruppene.

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 2018 arrangert for 48. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 4 møter.

3.1 Kart

I 2018 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staupshaugen, Halssteinen, Banmyra, Mardalen, Kløvjanbustan, og utsnitt av fjellkartet kalt Haugsvola. Årets langpost var i år på Haugsvola.

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 16.april. Sesongen ble avsluttet 7.oktober.

3.3 Aktiviteter

29.april var det tradisjonell åpningsdag nedenfor vanntårnet i Børsåsen. Samtidig ble Blåveisløpet og Finn-Fram dagen arrangert på toppen av Børsåsen. Forsøkte i år å arrangere åpningsdag på en søndag, bla for å unngå



kollisjon med Moandagene. 118 skrev seg opp i gjesteboka. Bedre salg på åpningsdagen i år sammenlignet med tidligere år.

Kaffepost ved Kammarvadet 10.juni. 58 stk. skrev i gjesteboka. Noe færre enn tidligere år.

Ukas post: En ny post hver uke i 6 uker i mai og juni. Postene annonsert på nettsida til o-avdelingen med kartutsnitt.

Sykkelposter: Poster på 10 nye steder av kulturhistorisk interesse.

Avslutningskveld på Breidablik i Okkenhaug fredag 9.november. I ca. 80 møtte opp, en liten nedgang fra foregående år.

3.4 Gratiskart

Det ble også i år laget et gratiskart som ble levert ut til ca. 4000 husstander i Levanger. På baksiden av kartet var det informasjon om o-avdelingen. Kartet var tilsvarende det som lå i O-tramp-konvolutten med postene på Røstad. Det ble også i år trykket hos Innherred Grafiske. Kartet ble distribuert i uke 16, samtidig som postene på Røstad ble (16.april) satt ut.

3.5 Salg

Utsalgssteder har i år vært Shell Seven Eleven, G-Sport Magneten, Intersport Floan, Bjørn Stakset Sport og Trønderhallen. Det er i år solgt 246 konvolutter, 216 ekstra kort og 4 sykkelkonvolutter, totalt 466 konvolutter/klippekort. Prisen for konvolutten ble i år satt opp med 50 kr til 350 kr. Det ble solgt 10 gavekort på forhånd.

Oversikt over salget de siste årene:

Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkeltur-o	Totalt konv/kort
2018	246	216	4	466
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. 13.11.2018 er det innlevert 256 kort. Av disse har 226 klart kravet til gullmerket, 19 sølv, 6 bronse og 4 deltatt. 26 av kortene er førstegangs deltagere.

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

10 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)

6 stk. fikk gullplakett (gullmerke i 15 år)

7 stk. fikk 20-årsplakett



6 stk. fikk 25-årsplakett
1 stk. fikk 30-årsplakett
1 stk. fikk 35-årsplakett
2 stk. fikk 45-årsplakett (Gudbjørg Matberg og Møyfrid Kvitvang)

99 deltagere leverte kort med registrering for alle 10 sykkelpostene. Blant disse ble det på avslutningskvelden trukket ut en vinner av en sykkel, i år gitt av Bjørn Stakset Sport. Årets vinner ble Pål Flatås.

3.7 Sponsing av poster og annen støtte

Det ble i år gitt tilbud om å selge o-trampestene til sponsorer. For kr 1500 fikk sponsorer ha firmalogo/navn hengende under posten. Det ble i år solgt 18 poster.

O-Trampen fikk kr. 30.000,- fra Trøndelag fylkeskommune som tilskudd til friluftaktivitet (Statsbudsjettets kapitel 1420 post 78).

O-Trampen fikk kr. 25.000,- fra Levanger kommune som tilskudd til allmennnyttige og helsefremmende tiltak for 2018.

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 ett møte i år ifm med planlegging av O-sjuer og Bygdakamp 2018. 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, 2 Bygdakamper, Blåveisløpet, TA sprint 1 og KM Sprint med løpsledere, løypeleggere og mannskap ellers for hele sesongen.

Det ble ikke avholdt arrangørkveld/kurs i 2018.

4.1 Arrangementer 2018

4.1.1 TA Sprint 1

TA Sprint 1	
Dato:	5.april
Løpsleder:	Arne Grevskott
Løypelegger:	Gunnar Vatn
Kart	Hegle
Antall deltagere:	0

Arrangementet ble dessverre avlyst pga sen vår med snø og is.

4.1.2 Blåveisløpet

Blåveisløpet	
Dato:	29.april
Løpsleder:	Olav Martin Indgaard/Kjell Inge Munkeby
Løypelegger:	Harald Bakken
Kart	Børsåsen
Antall deltagere:	186

Arrangementet var opprinnelig planlagt 15.april men ble flyttet pga sen vår med snø og is i Børsåsen.



4.1.3 KM Sprint NTOK & STOK

KM Sprint NTOK & STOK	
Dato:	12.mai
Løpsleder:	Lars Sandstad Skjeset
Løypelegger:	Isak Bergset
Kart	Røstad
Antall deltagere:	223

Frol ble utfordret på å arrangere knock-out sprint av kretsen. Dette er nesten aldri arrangert tidligere og vi sto relativt fritt til å lage opplegg. Det ble valgt et todelt arrangement hvor det først ble gjennomført ordinær sprint med intervallstart. Resultat før første del ble offisielle KM resultater, fordelt på STOK og NTOK. Samtidig ble resultatene fra første del brukt som prolog/kvalifisering for andre del. I andre del ble det arrangert knock-out sprint i 4 klasser: D13-16, H13-16, D17 og H17. I D/H13-16 fikk alle løpe semifinale fordelt på 3 heat. I D/H17 fikk de 18 beste fra prolog løpe semifinale, fordelt på 3 heat. De to beste fra hvert heat gikk videre til finaler slik at det var 6 stk i hver finale. Semifinaler og Finale var relativt kort med løpstid på 5-6min. Touch free stemplingsenheter ble lånt av forbundet, og EmiTag ble lånt fra Ole Morten Frøseth. Se PM for mer info: <http://eventor.orientering.no/Documents/Event/15978/2/PM>

Arrangementet var meget vellykket og vi fikk mange positive tilbakemeldinger på arrangementet. Det ble mange spennende dueller i knock-out delen, og kombinert med mildt vær og sol ble det en flott dag. Løpsleder Lars Sandstad Skjeset har gjort en kjempejobb med dette arrangementet med grundig planlegging og forberedelse, med god hjelp fra Isak Bergset og Hans Lund.

4.2 O-Sjuer 2018

For hver O-sjue/bygdakamp ble det også i år satt opp en "Småtrøllansvarlig" 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.

Nytt av året har vært omlegging fra kakeservering til servering av kveldsmat og frukt ved o-sjue. Denne endringen ble gjort etter ønske fra småbarnsforeldre og må ses på som et rekrutteringstiltak kombinert med å legge til rette for sunt kosthold. Veldig praktisk for småbarnsforeldre å slippe mas om sjokoladecake midt i kveldsmattiden, samtidig som man kan få gjort unna kveldsmat for barna mens man er på o-sjue. Spesielt har oppdelt frukt vært populært. Endringen har blitt godt tatt imot av de fleste, men mange savner også sjokoladekaken som har vært tradisjon i mange år.

Tidspunkt for start ble i år endret fra fri start 18:00-20:00 til fri start 18:00-19:30. Dette for å redusere belastning på arrangører og fordi det er ekstremt få som har startet etter 1930 de siste årene.

Det ble i år satt opp 11 O-sjuere, en mer enn vanlig, der den siste ble arrangert som nattløp med gratis havregrynsgrot i skihytta.

Det ble gjort forsøk på felles gjennomgang av C2 løype for 10-12 åringer, men dette ble nesten aldri gjennomført. Formålet med dette var å legge spesielt til rette for denne aldersgruppen da de erfaringsvis ofte faller av etter god oppfølging på nybegynnerkurset. Hvis vi skal videreføre dette må det kommuniseres tydeligere hva som er formålet og hvordan vi ønsker å gjøre det.

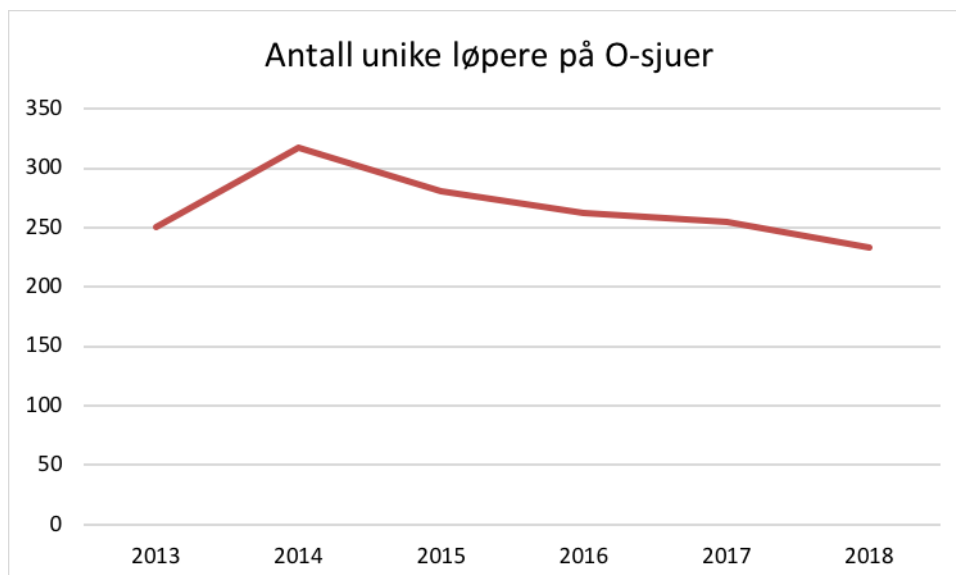


I 2018 er det arrangert totalt 11 O7'ere:

Dato	O7#	Hvor	Ansvarlig	Deltagere
11. april	O7-1	Hegle	Rune Lyngen	104
28. april	O7-2	Momarka	Arild Vassenden	112
2. mai	O7-3	Børsåsen	Randi Stavrum	118
16. mai	O7-4	Langåselva	Herman Leithe	83
23. mai	O7-5	Jamtknepet	Bente Sundsvik	116
6. juni	O7-6	Storlidalen	Torje Munkeby	94
20. juni	O7-7	Vulusjøen	Jo Langøygaard	84
15. aug	O7-8	Storåsen	Joar Munkeby	98
29. aug	O7-9	Rinnleieret	Kristian Matberg	96
12.sept	O7-10	Lavøya	Rolf Alstad	69
26.sept	O7-11 *	Storlidalen	Bjørn Åge Reinås	33

* Nattløp

Statistikk:



År	Antall starter	Unike løpere	Ivrigpremie
2018	999	233	76
2017	1075	255	85
2016	1173	262	93
2015	1273	281	99
2014	1320	317	95
2013	1166	251	96

Ivrigpremie til alle med minst 7 løp / 70poeng.

4.3 Bygdakampen 2018

I år har vi arrangert to løp i Bygdakampen.

BK2	9.mai	Banmyra	199 deltakere	Ansv: Paul Sirum / Randi Haugskott
BK5	22.aug	Davebustaden	140 deltakere	Ansv: Ståle Matberg



Bygdakampstatistikk:

År	Antall starter	Unike løpere	Unike løpere fra Frol
2018	977	412	172
2017	902	381	177
2016	998	386	173
2015	990	383	209
2014	1143	321	196
2013	1277	435	184

Unike løpere er totalt antall unike løpere fra Frol, Skøyen og Verdal (andre klubber er ikke tatt med, men andre klubber er med i totalt antall starter).

Merk at unike løpere må tas med en klype salt da det er endel som er oppført med to forskjellige navn. En kjapp gjennomgang av Frol liste for 2018 hvis at der 18stk som er ført opp med forskjellig navn, dvs at det er 154 unike løpere fra Frol.

Frol ble også i år vinner av Bygdakampen.

4.4 Utstyr

Det ble våren 2018 kjøpt inn lydutstyr for bruk på arrangementer:

- En enkel mixer: K F4-USB
<https://www.danmusikk.no/k-f4-usb-mikser>
- 1 stk Shure Beta 58A mikrofon
https://522bb370f5443d4fe5b9-f62de27af599bb6703e11b472beadbcc.ssl.cf2.rackcdn.com/specification_sheet/upload/123/beta58a-specification-sheet-english.pdf

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 2018:

Reviderte kart:	
Røstad, revidert til KM-sprintstafett, Anton Bjartnes	1 : 4000
Nybrotta, søndre del, Yngve Skogstad	1 : 10000
Fjellkartet, Gunnar Vatn og Bjørn O. Nygård	1 : 30000

Små ajourføringer:	
Børsåsen	1 : 7500
Hegle	1 : 4000
Rinnleiret	1 : 3000
Storåsen	1 : 10000

Terrengsperringer	
Nordre del av Nybrotta (HL Lang)	
Levanger sentrum og Moan (HL Sprint)	

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



5.2 Spillemidler

Det er ikke utbetalt spillemidler for 2018.

6. Rekrutteringskomiteen

Komiteen har i 2018 bestått av Svend Arne Skjulsvik, Odd Anders Alstad, Lena Alstad, Gro Teodorsen og Randi Ulseth. Komiteen har avholdt 5 møter i løpet av året. I tillegg har det vært kommunikasjon via e-post og egen Facebook-gruppe.

6.1 Gjennomførte prosjekter

6.1.1 Vintertrening

Hver mandag har o-løperne hatt anledning til å delta sammen med skiavdelingen på trening på Frol Oppvekstsenter, med oppvarming ute og styrketrening innendørs.

6.1.2 Nybegynnerkurs

Nybegynnerkurs ble avholdt den 9., 11. og 18. april. Første kurskveld ble avholdt på Røstad ved Nord Universitet, og de to neste var i forbindelse med O-sjuer. Barn og unge i 3.-7. klasse var målgruppen. Prisen ble satt til kroner 500,- (1 barn med foresatt), og prisen inkluderte brikke, kompass, buff, lærehefte, oppfølging fra skygge og kart på to O-sjuere. Nytt av året var at brikke og kompass ble utdelt på første kurskveld. Det anbefales å fortsette med dette. Påmelding ble gjort ved oppmøte første kurskveld. Betaling via Vipps eller kontant. Skygger stilte i gule vester, og rekrutteringskomiteen stilte i røde vester for å gjøre oss lett synlige på O-sjuer. 25 stk. deltakere på nybegynnerkurs.

6.1.3 Verdens o-dag

Halsan barneskole og Frol barneskole gjennomførte arrangement i forbindelse med Verdens o-dag den 23. mai. 676 barn fra 1.-7. klasse deltok på arrangementet.

6.1.4 Finn Fram Dag

29. april arrangerte vi Finn Fram Dag i samarbeid med Barnas Turlag. I stedet for å samlokaliseres oss med åpninga for O-trampen, så valgte vi å flytte oss til toppen av Børsåsen der det var arena for Blåveisløpet. Vi opplevde dette som en stor suksess.

6.1.5 Leik og morr-O

I år som i fjor har det blitt avholdt egne rekrutt-treninger, Leik og morr-O, for barn i alderen 6-12 år. Dette er et opplegg preget av mye lek, og ikke nødvendigvis så mye "kart og kompass". Treningene har foregått ved Frol barneskole, mandager klokken 18-19. Første trening ble avholdt den 16. april. Vi fulgte skoleruta, og totalt har det vært 16 treninger i løpet av sesongen. Dette har vært kjørt som et gratis tilbud, men det har blitt oppfordret til å melde seg inn i Frol IL.

Stor økning i antall deltakere sammenlignet med fjoråret. Antall deltakere har ligget på ca. 20-25.

6.1.6 Råtass-leir

Vi arrangerte Råtassleir den 9.-10. juni. Invitasjoner sendt til Frol, Verdal, Skøyenar, Steinkjer og Stjørdals/Blink. Oppmøte og registrering var klokken 15 lørdag den 9. juni ved Trønderhallen. Der ble ungene servert mat og drikke (bagetter og vann), før det ble bading i Trønderhallen. Etter endt bading gikk ungene med følge av 2-3 voksne opp til Låven på Staup. Der var det servering av frukt og pizza før det ble organisert en del uteaktiviteter. Leggetid klokken 22. Søndag besto hovedsakelig av frokost, rydding/pakking og avreise til løp i Verdal.

Hver klubb måtte stille med minst en voksenperson både på badinga og på leiren/overnattinga.

Antall deltakere: 19 (12 fra Frol, 4 fra Verdal, 3 fra Steinkjer).

Leiren ble arrangert samme helg som 2-dagers løp i Verdal. Det ble avtalt med Verdal i forkant av leiren at vi kom til å ta hensyn til dette med tanke på tidspunkt for leiren. Vi oppfordret også til å delta på løpene i Verdal.



6.1.7 O-leir for egne rekrutter

Den 28.-29. september arrangerte vi O-leir for egne rekrutter, som en sosial avslutning på sesongen. Leiren ble avholdt på Storlidalen skisenter, med overnatting i skihytta fra fredag til lørdag. Oppmøte klokken 18 på fredag. Innlosjering og felles kveldsmat (taco) klokken 19. Etter bespisning ble det aktivitet utendørs hovedsakelig med nattorientering. Vi benyttet N- og C2-løypa fra siste O-sjuer. Lørdag var det felles frokost klokken 08, med etterfølgende uteaktiviteter. Servering av pølse med brød/lompe ute, før vi avsluttet ca. klokken 12. Meget positivt arrangement med gode tilbakemeldinger.

Antall deltakere: 21 rekrutter, 4 ungdommer.

6.1.8 Skattejakt Moandagene

99 barn deltok på skattejakt ved Magneten under Moandagene 28. april. Klubben fikk 3000,- for å gjennomføre aktiviteten.

6.1.9 Barnas verdensdager

I regi Barnas Verdensdager 29. september hadde styret ordnet stand med labyrintorientering. Tidtaking med EKT. På baksiden av kartet var det informasjon om klubben og klubbens rekrutteringsaktiviteter. Ca. 150 barn var gjennom løypa.

6.1.10 Oppsummering

Det har vært en positiv sesong med tanke på deltakelse på arrangementene i regi av rekrutteringskomiteen. Grei deltakelse på O-sjuerne. Som tidligere så må det jobbes med å få med rekruttene på andre løp enn O-sjuer.

Det har ukentlig blitt lagt ut informasjon på egen Facebook-side for Frol IL Orientering – Rekruttering. Her har det blitt publisert informasjon om kommende ukes treninger, O-sjuer, Bygdakamp mm. Ingen utdeling av rekruttpremier på avslutningskveld for O-sjuer og O-tramp, i og med at brikke og kompass var en del av pakken ved påmelding til nybegynnerkurs.

7. Sportslige resultater 2018-sesongen

7.1 Internasjonale resultater

7.1.1 EM Sveits, sprint finale, 06.05.2018

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
49	Eirin Svanoe Hafstad	Women	19:16	+4:00	5:04

7.1.2 EM Sveits, mellomdistanse finale, 09.05.2018

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
15	Paul Sirum	Men	39:18	+4:53	7:16

7.1.3 EM Sveits, stafett, 12.05.2018

Plac	Name	Leg time	Leg pl	Time	Co plac	Pl Diff	Diff
9	 Norway 2			2:01:23			+5:43



Plac	Name	Leg time	Leg pl	Time	Co plac	Pl Diff	Diff
	Thomas Natvig Arstad	38:42	5	38:42	5		
	Gaute Hallan Steiwer	40:45	9	1:19:27	9	+4	
	Paul Sirum	41:56	12	2:01:23	9	0	

7.1.4 Student VM Finland, sprintstafett, 17.07.2018

Plac	Name	Leg pl	Time	Co plac	Leg time
5.	Norway-1	NOR	58.39		
	Eirin Svanoë-Hafstad		14.50	11	
	Trond Einar Moen Pedersli	1	29.07	4	14.16
	Dag Blandkjenn	2	43.44	3	14.37
	Ingeborg Eide	9	58.39	5	14.54

7.1.5 Student VM Finland, mellomdistanse, 18.07.2018

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Paul SIRUM	Men	36:21	+0:07	6:03

7.1.6 Student VM Finland, sprint, 19.07.2018

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
11	Paul SIRUM	Men	14:31.10	+0:46.90	3:39
24	Eirin SVANOE-HAFSTAD	Women	15:10.90	+1:22.60	4:22

7.1.7 Student VM Finland, langdistanse, 20.07.2018

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Paul SIRUM	Men	1:11:54	+0:31	5:49

7.1.8 Student VM Finland, stafett, 21.07.2018

Plac	Name	Leg pl	Time	Co plac	Leg time
1.	Norway A-1	NOR	1.36.32		
	Håvard HAGA		31.45	4	
	Audun HEIMDAL	1	1.03.52	1	32.07
	Paul SIRUM	4	1.36.32	1	32.39
5.	Norway B-2	NOR	1.57.44		



Plac	Name	Leg pl	Time	Co plac	Leg time
	Eirin SVANOE-HAFSTAD		39.10	12	
	Ragnhild HJERMSTAD	8	1.19.01	9	39.51
	Solveig BERGLIA	5	1.57.44	5	38.42

7.1.9 World Cup round 3 Norge, langdistanse, 31.08.2018

Plass	Navn	Land	Tid	Diff	Km-tid
26	Yngve Skogstad	NOR	1:28:28	+10:52	6:30
27	Paul Sirum	NOR	1:28:39	+11:03	6:31
32	Jo Forseth Indgaard	NOR	1:29:17	+11:41	6:33

7.1.10 World Cup round 3 Norge, prolog, 01.09.2018

Plass	Navn	Land	Tid	Diff	Km-tid
31	Jo Forseth Indgaard	NOR	24:06	+2:44	6:03
40	Paul Sirum	NOR	24:28	+3:06	6:08
48	Yngve Skogstad	NOR	24:55	+3:33	6:15

7.1.11 World Cup round 3 Norge, jaktstart, 01.09.2018

Plass	Navn	Land	Tid	Diff	Km-tid
31	Paul Sirum	NOR	51:26	+6:20	6:47
36	Yngve Skogstad	NOR	51:33	+6:27	6:48
38	Jo Forseth Indgaard	NOR	51:35	+6:29	6:48

7.1.12 World Cup round 3 Norge, stafett, 02.09.2018

Plac	Name	Leg time	Leg pl	Leg diff	Time	Co plac	Pl Diff
5	Norway 2				1:58:28		
	1. Hakon Jarvis Westergard	39:12	10	+1:01	39:12	10	
	2. Gaute Hallan Steiwer	40:38	10	+2:50	1:19:50	7	-3
	3. Paul Sirum	38:38	4	+1:20	1:58:28	5	-2
6	Norway 3				1:58:37		
	1. Jo Forseth Indgaard	38:59	3	+0:48	38:59	3	
	2. Jon Aukrust Osmoen	37:52	3	+0:04	1:16:51	3	0



Plac	Name	Leg time	Leg pl	Leg diff	Time	Co plac	Pl Diff
3.	Yngve Skogstad	41:46	16	+4:28	1:58:37	6	+3



7.1.13 Tiomila I Nynäshamn, 28.-29.04.2018

Damestafetten

Plac	Namn	Strtid	Strpl	Strdiff	Tid	Vxlpl	Diff
122	Frol IL / Notodden OL 1				6:09:45		
	1. Maren Grande	49:28	129	+11:00	49:28	129	
	2. Sara Profors	1:06:11	170	+18:01	1:55:39	159	+30
	3. Line Sundsvik	1:32:35	97	+16:13	3:28:14	120	-39
	4. Eirin Svanøe-Hafstad	1:09:04	89	+16:34	4:37:18	102	-18
	5. Kristin Sandven	1:32:27	156	+35:27	6:09:45	122	+20

Herrestafetten

Plac	Namn	Strtid	Strpl	Strdiff	Tid	Vxlpl	Diff
11	Frol IL 1				12:10:53		
	1. Carl Petter Lyngen	1:22:17	30	+3:31	1:22:17	30	
	2. Martin Vister	1:17:44	20	+4:33	2:40:01	22	-8
	3. Lars Sandstad Skjeset	53:02	18	+3:29	3:33:03	20	-2
	4. Stian Sundsvik	1:43:11	9	+4:51	5:16:14	17	-3
	5. Johan Asphjell Bjørnaas	58:07	34	+8:23	6:14:21	21	+4
	6. Ulf Forseth Indgaard	56:48	16	+5:47	7:11:09	15	-6
	7. Isak Bergset	1:09:45	16	+7:12	8:20:54	14	-1
	8. Jo Forseth Indgaard	1:18:02	29	+10:27	9:38:56	16	+2
	9. Yngve Skogstad	53:49	6	+3:14	10:32:45	13	-3
	10. Paul Sirum	1:38:08	7	+5:32	12:10:53	11	-2

Tobias Alstad løp 3. etappe i herrestafetten for Uddevalla OK / Frol IL / Helsingin Suunnistajat / Idefjordens SK / Lapuan Virkiä / Stigsökarna 3 (funnet gjennom løperbank),

Tobias Alstad løp 4. etappe i ungdomsstafetten på et kombinasjonslag med Freidig / Frol IL / OL Trollelg 6.



7.1.14 Lahti-Hollala Venla/Jukola 16.-17.06.2018

Venlastafetten

204	74	Frol IL	NOR		3:38:24	
		1 Eirin Svanöe-Hafstad			40:53	38.
		2 Mari Kilskar Grevskott	1:01:10	552.	1:42:03	250.
		3 Sara Profors	40:50	117.	2:22:54	180.
		4 Line Sundsvik	1:15:29	309.	3:38:24	204.
391	506	Frol IL 2	NOR		4:08:59	
		1 Kine Sofie Sandstad			52:45	359.
		2 Maren Grande	44:12	82.	1:36:58	168.
		3 Matilde Munkeby	49:27	325.	2:26:25	224.
		4 Lena Lyngsaunet Alstad	1:42:34	1132.	4:08:59	391.

Jokulastafetten

17	9	Frol IL	NOR		7:54:47	
		1 Stian Sundsvik			1:03:53	5.
		2 Martin Vister	1:16:48	78.	2:20:42	43.
		3 Paul Sirum	1:21:30	58.	3:42:12	50.
		4 Lars Sandstad Skjeset	56:45	12.	4:38:57	36.
		5 Ulf Forseth Indgaard	50:13	11.	5:29:11	25.
		6 Jo Forseth Indgaard	1:04:30	29.	6:33:41	24.
		7 Yngve Skogstad	1:21:05	4.	7:54:47	17.
119	90	Frol IL 2	NOR		9:30:23	
		1 Carl Petter Lyngen			1:06:25	54.
		2 Tobias Alstad	1:21:23	142.	2:27:49	97.
		3 Jörgen Fiskum	1:32:31	157.	4:00:20	102.
		4 Jonas Ressem	1:10:26	173.	5:10:47	109.
		5 Vegard Ressem	1:01:44	101.	6:12:31	99.
		6 Öystein Haug	1:29:15	285.	7:41:47	126.
		7 Espen Sundsvik	1:48:36	129.	9:30:23	119.



7.2 Nasjonale resultater

7.2.1 NM sprint, Sandnes/Stavanger, 26.05.2018

5 startende fra Frol

Finaleresultat

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
13	Mari Kilskar Grevskott	D17-18	16:14	+1:51	4:54
13	Eirin Svanøe-Hafstad	D21	15:50	+1:37	4:30
20	Carl Petter Lyngen	H21	15:29	+1:25	3:46
25	Maren Grande	D21	17:11	+2:58	4:53

7.2.2 NM sprintstafett, Sandnes/Stavanger, 27.05.2018

1 ikke fullført lag fra Frol

7.2.3 Hovedløpet, Kristiansand

Langdistanse 04.08.2018

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Sigurd Vatn	H14-16C (7)	50:38	+21:34	19:10
7	Tobias Alstad	H16 (79)	46:57	+6:23	10:08
39	June Munkeby	D15 (55)	59:59	+24:26	17:17
45	Linnea Munkeby	D15 (55)	1:06:05	+30:32	19:02
	Ådne Krogstad Stendahl	H14-16C (7)	diskvalifisert		

Sprint 05.08.2018

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Tobias Alstad	H16 (83)	14:11	+0:04	5:48
32	June Munkeby	D15 (65)	18:37	+4:12	7:57
41	Linnea Munkeby	D15 (65)	20:09	+5:44	8:36
54	Sigurd Vatn	H14 (59)	24:32	+10:55	10:31
55	Ådne Krogstad Stendahl	H14 (59)	25:31	+11:54	10:57

7.2.4 NM ultralang, Høydalsmo, 19.08.2018

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
4	Jo Forseth Indgaard	H 21- NM (41)	2:32:46	+11:14	7:29
6	Paul Sirum	H 21- NM (41)	2:37:30	+15:58	7:43
13	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- NM (23)	2:26:36	+31:53	10:33
14	Isak Bergset	H 21- NM (41)	2:46:54	+25:22	8:11



7.2.5 NM Uka Vegårshei

Langdistanse, 13.09.2018

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
3	Paul Sirum	H 21 E (54)	1:27:47	+7:10	6:32
12	Stian Sundsvik	H 21 E (54)	1:32:55	+12:18	6:55
15	Isak Bergset	H 21 E (54)	1:34:09	+13:32	7:00
16	Carl Petter Lyngen	H 21 E (54)	1:34:12	+13:35	7:00

Mellomdistanse, kvalifisering senior, 14.09.2018

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Paul Sirum	H21E Heat 1 (37)	19:27		5:56
2	Yngve Skogstad	H21E Heat 2 (34)	21:13	+0:25	6:22
5	Stian Sundsvik	H21E Heat 3 (34)	21:16	+1:13	6:33
7	Carl Petter Lyngen	H21E Heat 1 (37)	20:53	+1:26	6:23
12	Isak Bergset	H21E Heat 3 (34)	22:26	+2:23	6:55
20	Ulf Forseth Indgaard	H21E Heat 2 (34)	24:23	+3:35	7:19

NM Mellomdistanse, finale, 15.09.2018

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Paul Sirum	H 21E A Finale (35)	36:16		6:15
4	Stian Sundsvik	H 21E A Finale (35)	37:12	+0:56	6:25
7	Yngve Skogstad	H 21E A Finale (35)	38:42	+2:26	6:41
17	Carl Petter Lyngen	H 21E A Finale (35)	39:53	+3:37	6:53
34	Isak Bergset	H 21E A Finale (35)	55:01	+18:45	9:30
1	Ulf Forseth Indgaard	H 21E B Finale (48)	28:26		6:29

NM stafett, 16.09.2018

1 startende lag fra Frol

Plass	Navn	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
6	Frol IL 1				2:14:50		+4:11
	1. Carl Petter Lyngen	43:39	10	+2:55	43:39	10	+2:55
	2. Stian Sundsvik	43:20	9	+2:34	1:26:59	7	-3 +5:29 +2:34
	3. Paul Sirum	47:51	3	+3:01	2:14:50	6	-1 +4:11 -1:18



7.2.6 NM natt, Asker, 13.10.2018

2 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Isak Bergset	H 21-E (87)	1:03:35	+4:27	6:01
	Paul Sirum	H 21-E (87)	diskvalifisert		

7.2.7 Norgescup (som ikke har NM status) og o-idol

EM-test mellomdistanse, Fredrikstad, 07.04. 2018

8 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Paul Sirum	H 21- (117)	36:42	+0:01	6:26
12	Jo Forseth Indgaard	H 21- (117)	38:19	+1:38	6:44
16	Yngve Skogstad	H 21- (117)	38:50	+2:09	6:49
30	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- (55)	43:47	+9:50	10:13
50	Ulf Forseth Indgaard	H 21- (117)	42:48	+6:07	7:31
54	Stian Sundsvik	H 21- (117)	44:03	+7:22	7:44
58	Carl Petter Lyngen	H 21- (117)	44:32	+7:51	7:49
	Isak Bergset	H 21- (117)	diskvalifisert		

EM-test langdistanse, Fredrikstad, 08.04. 2018

8 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Yngve Skogstad	H 21- (51)	1:20:19	+1:24	6:03
7	Paul Sirum	H 21- (51)	1:23:19	+4:24	6:17
14	Jo Forseth Indgaard	H 21- (51)	1:26:25	+7:30	6:31
15	Stian Sundsvik	H 21- (51)	1:26:51	+7:56	6:33
15	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- (23)	1:25:49	+17:09	8:46
16	Carl Petter Lyngen	H 21- (51)	1:27:02	+8:07	6:34
23	Isak Bergset	H 21- (51)	1:29:13	+10:18	6:44
29	Ulf Forseth Indgaard	H 21- (51)	1:32:21	+13:26	6:58



EM-test sprint, Oslo, 10.04. 2018

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
7	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E (25)	14:34	+1:19	6:31
15	Stian Sundsvik	H 21-E (52)	13:33	+0:29	5:35
20	Maren Grande	D 21-E (25)	16:05	+2:50	7:12
22	Carl Petter Lyngen	H 21-E (52)	14:00	+0:56	5:47
23	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E (52)	14:03	+0:59	5:48
	Paul Sirum	H 21-E (52)	diskvalifisert		

Norsk O-festival, Oslo, 22.06.2018, Sprint

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Paul Sirum	H 21-E (77)	16:24	+0:22	5:05
17	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E (69)	19:03	+2:02	6:19
30	Carl Petter Lyngen	H 21-E (77)	17:57	+1:55	5:34
46	Martin Vister	H 21-E (77)	18:55	+2:53	5:52
	Mari Kilskar Grevskott	D 17-18 E (68)	brutt		

Norsk O-festival, Oslo, 23.06.2018, Langdistanse

9 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Yngve Skogstad	H 21-E (93)	1:22:09	+0:12	6:46
5	Jo Forseth Indgaard	H 21-E (93)	1:25:20	+3:23	7:02
11	Paul Sirum	H 21-E (93)	1:29:13	+7:16	7:21
13	Isak Bergset	H 21-E (93)	1:30:20	+8:23	7:26
21	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E (66)	1:23:19	+14:58	10:04
23	Carl Petter Lyngen	H 21-E (93)	1:38:08	+16:11	8:05
40	Martin Vister	H 21-E (93)	1:46:26	+24:29	8:46
51	Mari Kilskar Grevskott	D 17-18 E (66)	1:39:30	+45:12	18:17
	Stian Sundsvik	H 21-E (93)	diskvalifisert		



Norsk O-festival, Oslo, 24.06.2018, Mellomdistanse

9 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
4	Jo Forseth Indgaard	H 21-E (69)	35:37	+1:57	6:28
8	Paul Sirum	H 21-E (69)	36:35	+2:55	6:39
17	Martin Vister	H 21-E (69)	38:40	+5:00	7:01
23	Isak Bergset	H 21-E (69)	39:22	+5:42	7:09
32	Stian Sundsvik	H 21-E (69)	41:37	+7:57	7:34
36	Mari Kilskar Grevskott	D 17-18 E (59)	54:04	+19:41	14:06
37	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E (78)	45:11	+9:51	10:07
38	Carl Petter Lyngen	H 21-E (69)	42:06	+8:26	7:39
61	Mathilde Rundhaug	D 21-E (78)	53:37	+18:17	12:01

NC, Rauland, 18.08.2018, mellomdistanse

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Paul Sirum	H 21-E (52)	30:53	+0:05	6:11
8	Isak Bergset	H 21-E (52)	32:27	+1:39	6:30
9	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E (27)	36:05	+5:59	8:28
11	Jo Forseth Indgaard	H 21-E (52)	32:44	+1:56	6:33

NC, Sandefjord, 21.09.2018, sprint

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 16 (27)	14:17		4:56
8	Paul Sirum	H 21-E (32)	14:46	+1:07	4:44
10	Stian Sundsvik	H 21-E (32)	14:59	+1:20	4:49
12	Carl Petter Lyngen	H 21-E (32)	15:02	+1:23	4:50

NC, Sandefjord, 22.09.2018, mellomdistanse

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
7	Paul Sirum	H 21-E (66)	39:49	+4:28	6:44
9	Stian Sundsvik	H 21-E (66)	40:41	+5:20	6:53
13	Isak Bergset	H 21-E (66)	41:22	+6:01	6:59
24	Carl Petter Lyngen	H 21-E (66)	48:21	+13:00	8:10



O-idol, Sandefjord, 22.09.2018

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 16 O-idol (25)	41:28		7:46

NC, Sandefjord, 23.09.2018, jaktstart

4 startende deltakere, sammenlagt resultat etter mellomdistanse + jaktstart

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Stian Sundsvik	H 21-E (66)	1:32:06	+2:55	2
4	Paul Sirum	H 21-E (66)	1:32:58	+3:47	4
12	Isak Bergset	H 21-E (66)	1:37:46	+8:35	12
21	Carl Petter Lyngen	H 21-E (66)	1:49:24	+20:13	21

O-idol, Sandefjord, 22.09.2018

1 startende deltaker, sammenlagt resultat etter NM-natt + jaktstart

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
7	Isak Bergset	H 21-E (87)	2:01:24	+11:32	7

7.2.8 Norgescup sammenlagt (kun topp 30 tatt med for senior):

Junior damer	55. Mari Kilskar Grevskott
U 23 damer	12. Eirin Svanøe-Hafstad, 23. Maren Grande
U 23 herrer	3. Stian Sundsvik
D 21-	22. Eirin Svanøe-Hafstad
H 21-	2. Paul Sirum, 10. Isak Bergset, 12. Stian Sundsvik, 17. Jo Forseth Indgaard, 20. Carl Petter Lyngen, 28. Yngve Skogstad



7.3 Midt-Norsk mesterskap, Oppdal

7.3.1 Sprint 24.08.2018

18 startende deltakere (kun medaljevinnere tatt med under)

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 15-16 (25)	13:40		4:01
1	Arild Vassenden	H 60- (12)	19:35		5:56
1	Paul Sirum	H 21- (33)	14:58		3:56
3	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- (27)	15:35	+0:12	4:27
3	Jo Forseth Indgaard	H 21- (33)	15:02	+0:04	3:57

7.3.2 Langdistanse 26.08.17

44 startende deltakere (kun medaljevinnere tatt med under)

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Arild Vassenden	H60 (10)	44:04		10:14
1	Paul Sirum	H21- (34)	1:14:45		6:42
1	Magnhild Forseth	D60 (7)	44:26		12:04
2	Jo Forseth Indgaard	H21- (34)	1:17:34	+2:49	6:57
2	Tobias Alstad	H15-16 (21)	33:43	+1:46	7:05
2	Marit Hæreid Sandstad	D60 (7)	47:09	+2:43	12:48
3	Yngve Skogstad	H21- (34)	1:18:40	+3:55	7:03

7.3.3 Stafett 27.08.17

10 startende lag fra Frol (kun medaljevinnere tatt med under)

Plass	Navn	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
1*	Frol IL 1 – H 21-				2:03:30		+2:00
	1. Yngve Skogstad	39:42	1		39:42	1	
	2. Stian Sundsvik	44:02	5	+3:27	1:23:44	2	+1 +3:27 +3:27
	3. Paul Sirum	39:46	1		2:03:30	2	0 +2:00 -1:27
2*	Frol IL 2 – H 21-				2:09:05		+7:35
	1. Ulf Forseth Indgaard	42:42	5	+3:00	42:42	5	+3:00
	2. Carl Petter Lyngen	41:58	2	+1:23	1:24:40	3	-2 +4:23 +1:23
	3. Lars Sandstad Skjeset	44:25	5	+4:39	2:09:05	3	0 +7:35 +3:12
3	Frol IL 1 – D 13-16				1:27:44		+9:59
	1. June Munkeby	26:09	1		26:09	1	
	2. Linnea Munkeby	30:07	3	+5:29	56:16	2	+1 +2:05 +2:05
	3. Sigrid Haugskott	31:28	3	+7:54	1:27:44	3	+1 +9:59 +7:54

*Frol ble nr. 1 og 2 i Midt-Norsk, men stafetten ble vunnet av Fredrikstad som ikke teller i Midt-Norsk.



7.4 KM sprint, Frol, 12.05.2018

31 startende deltakere (kun medaljevinnere tatt med under)

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 15-16 (14)	13:27		5:26
1	Hermann Leithe	H 35- (1)	18:18		7:24
1	Mari Kilskar Grevskott	D 17-18 (4)	17:43		6:45
2	Ulf Forseth Indgaard	H 21- (20)	15:59	+0:05	5:14
2	Fritjof Sandstad	H 60- (2)	20:11	+1:38	9:28
3	Magnus Alstad	H 13-14 (8)	16:52	+1:53	7:55

7.5 KM lang fellesstart, Skøyenar, 13.05.2018

24 startende deltakere (kun medaljevinnere tatt med under)

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Yngve Skogstad	H 21- (27)	1:02:38		5:48
1	Mari Kilskar Grevskott	D 17-18 (2)	47:04		8:35
1	Ane Marte Vatn	D 15-20B (1)	46:55		14:39
2	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21- (10)	1:04:22	+0:40	8:37
2	Jo Forseth Indgaard	H 21- (27)	1:04:02	+1:24	5:56
2	Harald Bakken	H 65- (5)	43:18	+0:42	10:49
2	Randi Jensen	D 45- (8)	41:30	+1:15	10:22
3	Stian Sundsvik	H 21- (27)	1:05:50	+3:12	6:06



7.6 KM mellomdistanse, Inderøy, 01.09.2018

19 startende deltakere (kun medaljevinnere tatt med under)

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 15-16 (4)	25:29		7:29
1	Magnhild Forseth	D 60- (3)	32:01		13:20
1	Eirin Svanøe-Hafstad	D 17- (2)	29:52		8:47
1	Olav Martin Indgaard	H 60- (5)	43:13		13:30
1	Ulf Forseth Indgaard	H 17- (8)	28:07		6:41
2	Marit Hæreid Sandstad	D 60- (3)	34:26	+2:25	14:20
2	Matilde Munkeby	D 17- (2)	44:42	+14:50	13:08
2	Magnus Alstad	H 13-14 (4)	26:39	+1:32	11:35
2	Stian Sundsvik	H 17- (8)	28:28	+0:21	6:46
3	Gunnar Vatn	H 40- (5)	31:36	+2:50	9:17
3	Nikoline Munkeby	D 11-12 (3)	16:22	+2:58	8:36
3	Ådne Krogstad Stendahl	H 13-14 (4)	27:26	+2:19	11:55
3	Linnea Munkeby	D 15-16 (5)	49:15	+6:02	15:23

7.7 KM-stafett, Trollelg, 02.09.2018

4 startende lag fra Frol. Angitt plassering er i kretsmesterskapet for NTOK, tall i parentes er totalt i konkurransen (inkluderer også lag fra STOK).

H 13-16

Plass	Navn	Ettid	Ettpl	Tid	Vpl
2 (3)	Frol IL 1			1:10:57	
	1. Magnus Alstad	34:12	4		4
	2. Ådne Krogstad Stendahl	17:57	4	52:09	4
	3. Tobias Alstad	18:48	1	1:10:57	3

D 17-

Plass	Navn	Ettid	Ettpl	Tid	Vpl
1 (5)	Frol IL 1			3:04:23	
	1. Eirin Svanøe-Hafstad	40:55	1		1
	2. Maren Grande	1:21:36	7	2:02:31	4
	3. Matilde Munkeby	1:01:52	6	3:04:23	5



H 17-

Plass	Navn	Ettid	Ettpl	Tid	Vpl
1 (2)	Frol IL 2			2:39:16	
	1. Stian Sundsvik	47:25	2		2
	2. Carl Petter Lyngen	47:32	1	1:34:57	2
	3. Jørgen Fiskum	1:04:19	6	2:39:16	2
2 (3)	Frol IL 1			2:42:04	
	1. Ulf Forseth Indgard	49:01	3		3
	2. Isak Bergset	48:58	3	1:37:59	3
	3. Johan Asphjell Bjørnaas	1:04:05	5	2:42:04	3

7.8 KM-natt, Steinkjer, 05.10.2018

7 startende deltakere (kun medaljevinnere tatt med under)

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Magnus Alstad	D/H10-14 Par (4)	16:40		1
1	Marit Hæreid Sandstad	D 50- (1)	40:27		1
1	Lars Sandstad Skjeset	H21- (3)	46:08		1
2	Ådne Krogstad Stendahl	D/H10-14 Par (4)	16:42	+0:02	2
3	Jonas Alstad	D/H10-14 Par (4)	18:11	+1:31	3
3	Arne Grevskott	H 50- (8)	39:02	+0:51	3