



# Årsmelding 2019

## Frol IL Orienteringsavdelingen



Hovedløpet 2019, Ådne Krogstad Stendahl, Magnus Alstad, Linnea Munkeby og June Munkeby.



# Innholdsfortegnelse

<b>1. Rapport fra styret</b> .....	<b>3</b>
1.1 Styrets sammensetning 2019 .....	3
1.2 Medlemmer .....	4
1.3 Møtevirksomhet og arbeid .....	4
1.4 Representasjon .....	4
1.5 Kurs .....	4
1.6 Arrangement.....	4
1.7 Informasjon.....	4
1.8 Sponsorarbeid.....	5
1.9 Tildelte priser .....	5
1.10 Særlige prestasjoner 2019 .....	5
1.11 Økonomi .....	5
1.12 Løpsdeltakelse .....	6
1.13 Oppsummering av året 2019.....	6
<b>2. Sportslig utvalg</b> .....	<b>7</b>
2.1 Treninger .....	7
2.2 Samlinger .....	8
2.3 Konkurranser .....	8
2.4.3 Hovedløp og o-idol.....	9
2.4.4 Norgesmesterskapene .....	9
2.5 Trenere.....	10
2.6 Reiser.....	10
2.7 UK.....	10
2.8 Informasjon.....	10
2.9 Budsjett .....	10
2.10 Helse-team .....	10
2.11 Representasjon.....	11
<b>3. Trimkomiteen</b> .....	<b>12</b>
3.1 Kart .....	12
3.2 Poster.....	12
3.3 Aktiviteter .....	12
3.4 Gratiskart.....	12
3.5 Salg .....	12
3.6 Premiering .....	13
3.7 Sponsing av poster og annen støtte .....	13
<b>4. Arrangementskomiteen</b> .....	<b>14</b>
4.1 Arrangementer 2019 .....	14
4.1.1 TA Sprint 3 .....	14
4.1.2 Blåveisløpet .....	14
4.1.3 KM Stafett NTOK & STOK.....	14
4.2 O-Sjuer 2019 .....	15
4.2.1 C2 gjennomgang.....	15
4.2.2 O-Sjuer avslutning.....	15
4.3 Bygdakampen 2019.....	16
4.4 Utstyr .....	16



<b>5. Kartkomiteen .....</b>	<b>17</b>
5.1 Kartarbeid 2019 .....	17
5.2 Spillemidler .....	17
<b>6. Rekrutteringskomiteen .....</b>	<b>18</b>
6.1 Vintertrening.....	18
6.2 Nybegynnerkurs.....	18



## 1. Rapport fra styret

### 1.1 Styrets sammensetning 2019

STYRET		Sittende ut
Leder	Øystein Haug	2020
Nestleder	Kine Sofie Sandstad Skjeset	2019
Regnskapsfører	Kjetil Vatn	2019
Leder sportslig komité	Arild Vassenden	2020
Leder rekrutteringskomité	Eskil Rønning	2020
Leder trimkomité	Marit Hæreid Sandstad	2020
Leder arrangementskomité	Rolf Alstad	2019
Leder kartkomité	Lars Sandstad Skjeset	2020

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Arild Vassenden	2020
Turansvarlig	Sara Profors	2020
Treneransvarlig	Fritjof Sandstad	2020
Trener	Trond Svanøe-Hafstad	2021
O-teknisk treningskoordinator	Lars Sandstad Skjeset	2021

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Eskil Rønning	2020
Medlem	Randi Ulseth	2020
Medlem	Gro Teodorsen	2019
Medlem	Lena Alstad	2019
Medlem	Astrid Svendgård	2020

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Marit H. Sandstad	2019
Medlem	Jan Inge Jacobsen	2020
Medlem	Magne Okkenhaug	2019
Medlem	Gunnar Vatn	2020

Arrangementskomité		Sittende ut
Leder	Rolf Alstad	2019
Dataansvarlig	Hans Lund	2021
Materialforvalter	Randi Haugskott	2020

Kartkomité		Sittende ut
Leder	Lars Sandstad Skjeset	2020

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Magnhild Forseth	2019
Medlem	Maren Grande	2020
Medlem	Hermann Leithe	2021

Andre roller		
Dugnadsansvarlig	Kjell Inge Munkeby	2020
Draktansvarlig	Marit Hæreid Sandstad	2018





## 1.2 Medlemmer

O-gruppa hadde pr 31.12.2019 230 registrerte medlemmer i medlemsregisteret Minldrett. Medlemstallet har økt jevnt siden registreringen startet. Økningen skyldes flere aktive medlemmer og flere betalende familiemedlemsskap. Det jobbes også godt i hovedlaget med innkreving av medlemskontingenter.

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
<b>Kvinner</b>	4	13	27	6	59	109
<b>Menn</b>	3	17	17	4	80	121
<b>Totalt</b>	7	30	44	10	139	230

	2019	2018	2017	2016	2015	2014
<b>Kvinner</b>	109	101	100	87	47	41
<b>Menn</b>	121	114	107	94	30	24
<b>Totalt</b>	230	215	207	181	77	65

## 1.3 Møtevirksomhet og arbeid

Styret har i løpet av 2019 avholdt styremøter hvor 50 saker har blitt behandlet. 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.

Leder og nestleder har skiftet på å delta på 8 styremøter i Hovedlaget.

## 1.4 Representasjon

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

## 1.5 Kurs

Lena Alstad og Gro Teodorsen deltok på kompetansehelg på Gardemoen 10.-11. november. Inspirasjon, erfaringsutveksling og faglig påfyll skal formidles på neste medlemskveld.

## 1.6 Arrangement

Hovedkomiteen for Hovedløpet og O-landsleieren 2021 har i 2019 hatt 4 møter. Leder er styrets representant i komiteen. De fleste sentrale roller har i løpet av året blitt besatt. Sentrale rammer for arrangementet har blitt fastsatt.

Ca. 150 barn deltok på skattejakt ved Magneten under Moandagene 28. april. Klubben fikk 3000,- for å gjennomføre aktiviteten.

Under sofakampen arrangert av SMN stilte o-gruppa på stand sammen med OK Skøyenar. Barn og voksne fikk prøve seg på labyrintorientering og stemplingsløype.

## 1.7 Informasjon

[www.frolil.no/orientering](http://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. I 2019 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 (Ca. 3500 eks.) På baksiden av kartet var det informasjon om O-trampen, O-sjuern og generell rekrutteringsaktivitet.

## 1.8 Sponsorarbeid

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.

## 1.9 Tildelte priser

Rankingpokalen for NTOK ble vunnet av Magnus Alstad i H 14 og ble delt ut på NTOK's kretsting. Yngve Skogstad og Tobias Alstad ble tildelt priser for NM-medaljer. På mimrekvelden den 15. november ble Lena Lyngsaunet Alstad ble tildelt Miljøskaperprisen for 2019 for sitt allsidige arbeid i klubben. Den Gyldne O-sko er o-avdelingens høyeste utmerkelse. Den gikk i år til Kjell Inge Munkeby for hans mangeårige dugnadsjobbing for o-avdelingen og organisering av årets dugnader. Tobias Alstad, Jo F. Indgaard, Stian Sundsvik og Yngve Skogstad fikk utmerkelse av o-klubben og hovedlaget for NM-medaljer. Eirin Svanøe-Hafstad, Jo Forseth Indgaard, Paul Sirum og Stian Sundsvik har fått tildelt stipend fra klubbens/hovedlagets elitefond.

## 1.10 Særlige prestasjoner 2019

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
<b>VM Mellom Q</b>	26 reserve	Paul Sirum Yngve Skogstad	Herrer
<b>NM stafett</b>	Sølv	Jo F. Indgaard Stian Sundsvik Yngve Skogstad	H 21
<b>NM lang</b>	Sølv	Yngve Skogstad	H 21
	4. plass	Jo F. Indgaard	H 21
<b>NM Mellom</b>	Sølv	Tobias Alstad	H 17-18
<b>NM Natt</b>	Gull	Tobias Alstad	H 17-18
	5. plass	Stian Sundsvik	H 21
<b>NM Knockoutsprint</b>	5. plass	Eirin S. Hafstad	D 21
	4. plass	Tobias Alstad	H 17-18
<b>NM Ultralang</b>	5. plass	Tobias Alstad	H 17-18
	5. plass	Jo F. Indgaard	H 21

## 1.11 Økonomi

Regnskapet for i år viser et underskudd på ordinær drift på minus kr 76 122,- mot budsjettet minus 99 085,-. 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 2 år til. Totalt er det overført kr 74 320,- fra driftsregnskapet til kartfondet. Av større avvik kan negativt driftsresultat på avdelingen blant annet forklares med lavere momskompensasjon og mindre aktivitet. I 2019 gjennomførte avdelingen to dugnader som til sammen gav inntekt på 58 314,- (utkjøring av søppeldunker og saueleiting). Til tross for godt dugnadsresultat er sponsor og dugnadsinntekt lavere enn budsjettet. Dette er på grunn av forskyving av



enkelte sponsorutbetalinger til 2020. 10 mila ble også en del dyrere enn budsjettet på grunn av flystreik. Disse var ikke med i budsjett. Av større utgiftsposter kan nevnes:

- Startkontigenter: 198 800,-
- Støtte landslagskandidater: 20 600,-
- Jukola: 64 626,-
- 10mila: 84 660,-
- NM-uka: 50 374,-
- Vårsamling Sverige: 47 465,-

## 1.12 Løpsdeltakelse

Torbjørn Sirum har også i år ført en fantastisk statistikk over alle løpene gjennom sesongen. Tabellen under viser utviklingen 2015 til 2019. Alle terminfestede løp er med i statistikken. Aktiviteten ser ut til å ha tatt seg noe opp etter 2017-sesongen. Antall frolinger på terminfestede løp er tilbake på 2016 nivå, men hver froling løper færre løp.

Flest starter i år har Tobias Alstad med 57 løp. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 143 løp i 9 forskjellige land: Frankrike, Belgia, Sverige, Danmark, Norge, Hviterusland, Italia, Latvia og Finland.

	2019	2018	2017	2016	2015
<b>Antall starter</b>	961	913	891	1203	1166
<b>Antall Frolinger på terminfestede løp</b>	114	113	88	113	93
<b>Antall løp med representanter fra Frol</b>	132	133	116	136	138

## 1.13 Oppsummering av året 2019

O-gruppa er inne i et generasjonsskifte som kan sammenlignes med klubbens utvikling for 30 år siden. Flere o-løpere har stiftet familie, foreldre er med å trener og konkurrerer med sine barn. Økonomien viser at aktivitetsnivået på elitesatsingen er nede i en bølgedal, men til tross for dette leverer våre eliteløpere solide resultater også i år. Situasjonen med få løpere i juniorklassene kommer til å være slik et par år fremover før en ny generasjon med dagens barn og unge er i denne aldersgruppen. Like gledelig som sportslige resultater i toppen nasjonalt og internasjonalt er at det systematiske arbeidet i alle komiteer gir resultater. Dette er et viktig og krevende arbeid som på sikt vil tilføre klubben nye aktive konkurranseløpere. 40 barn på nybegynnerkurs og jevnt over 20-45 rekrutter på Leik og morr-o viser at det jobbes godt med rekruttering og at dette arbeidet også i år har vært prioritert. Gledelig er det også at en full buss med fremtidens o-familier dro på breddesamling til Østersund i september. Hovedløpet i 2021 motiverer også potensielle deltakere, samt nye foreldre til å stille i viktige verv.

Deltakelsen på o-sjuern og o-trampen har i 2019 økt litt i forhold til tidligere år, noe som viser at orientering er en populær idrett i Levanger og at det gode arbeidet blant alle tillitsvalgte i avdelingen gir resultater. Et stort arbeid med nytt turkart har blitt avsluttet og klubben håper at 2020-utgaven blir med på å markere 50-års jubileet til O-trampen i 2020!

Klubbens økonomi er fremdeles god og regnskapet viser at vi også i år har klart å treffe godt med budsjettet.



## 2. Sportslig utvalg

Sportslig Utvalg (SU) har hatt 6 ordinære møter i komiteen. I tillegg har det vært organisert til sammen 13 forberedelser til samlinger (Levangerhelg, Tio-oppkjøring), forberedelser til løpermøter og gjennomførte løpermøter på Skype. 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 (Uttaks Komité) har tatt ut lag til stafettene.

SU's hovedaktivitet har vært knyttet til seniorenene, og i hovedsak en junior og ungdommer i hovedløpsalder.

Utvalget har store utfordringer med å skape ett felles miljø for løpere med geografiske spredning. Løpere har innværende år bodd fra Namsos i nord til Fredrikstad i sør. I Levanger er aktiviteten knyttet til ungdom, mens Trondheim har vært område med fellestrening for seniorer. Trening for mange utenom Levanger og Trondheim har vært basert på egen styrt aktivitet eller samtrening med lokale klubber.

### 2.1 Treninger

#### 2.1.1 Vintertrening på Levanger

Våre løpere deltok på treningene til skiavdelingen på Frol barneskole (løpetur ute og styrke inne) på mandager. På tirsdager var det intervall i Børsåsen og på torsdager spensttrening i trimtrappa på Mule. For øvrig har o-gruppas facebook-gruppe blitt brukt til å avtale og informere om andre, spontane treninger.

#### 2.1.2 Treningene april – september

Det ble ikke arrangert egne o-tekniske treninger i år, men løperne har deltatt på treninger i regi av kretslaget i NTOK. Tirsdager ble det arrangert intervalltrening på Banmyra gjennom hele sommeren og i Børsåsen på høsten.

#### 2.1.3 Treningene i Trondheim

Det ble avtalt løpsintervaller på tirsdager og hard økt med o-teknikk på lørdager. Tirsdagsøkta ble satt som ukas hovedøkt. Treningene har vært åpen for andre klubber.

Tirsdagsintervallene ble startet opp i uke 45 med en egen intervallrunde på Festningen, ved Nidelva og Strandpromenaden. Etter sesongstart ble det gjort ukentlige tilpasninger med tanke på konkurranseplan og løpsforhold.

Det ble avholdt o-tekniske intervaller på noen lørdager. Disse ble hovedsakelig arrangert fra Rotvoll, men varierte noe ut fra føreforhold.

Carl Petter hadde ansvar for opplegg, men han erfarte varierende oppmøte. Erfaringen viste at lavt oppmøte pga skade/sykdom, studier og jobb utenfor Trondheim medførte at også andre valgte å lavprioritere øktene. Ved inngangen til sesong 2019-20 er erfaringen diskutert. Det er i oktober avholdt nytt løpermøte med løpere i Trondheim

#### 2.1.4 Testing

SU har koordinert opplegg for fysiologiske tester (maks O<sub>2</sub> og laktat) av løpere, i samarbeid med Olympiatoppen på Steinkjer. Dette er blitt benyttet av 4 løpere i år. Årsaken er hovedsak reiseavstand, og at løpere etter hvert styrer på erfaring og delvis også med egne testapparat (Laktat). Klubben ønsker fortsatt å benytte avtalen, og vil satse litt mer aktivt neste sesong





## 2.2 Samlinger

### 2.2.1 Levangerhelger

#### 07.-08. desember

Førjulssamlinga ble gjennomført med mimrekveld fredag kveld. Her ble det delt ut priser, spist pizza, samt sett tilbake på sesongen gjennom bildemontasjer satt sammen av Fritjof. Lørdag var det lørdagsvall på kart. 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.

#### 15-17.februar Skallstuggusamling

40 løpere og ledere deltok på hele eller deler av samlinga. Fredag kveld var det skitur, kveldsmat og sosialt. Lørdag var det intervall på Ørin. Etter dette ble gruppa delt i to der seniorenene fordelte arbeidet med planlegging av sesong, inkl. reiseansvarlige. Treningsøkt nr 2 på lørdag var skitur. Etter trening var tema teambuilding. Eirin ble intervjuet om hvordan hun taklet sesong med god framgang, landslagskontakt skade og avbrudd, og tilbaketreningprosessen. Det var sprintkart-øvelse for de yngste. Treningsøkten på søndag var skitur. Det var også tilrettelagt for transport til ski-O i Trondheim

#### 23.-25. februar

37 løpere og ledere deltok på hele eller deler av samlinga. Fredag kveld var det skitur, kveldsmat og sosialt. I tillegg var det nattøkt på kart. Lørdag var det intervall på Ørin. Etter dette ble gruppa delt i to der seniorenene fordelte arbeidet med planlegging av sesong, inkl. reiseansvarlige. Treningsøkt nr 2 på lørdag var skitur. Etter trening var tema veivalg og teambuilding. Det var sprintkart-øvelse for de yngste. Treningsøkten på søndag var skitur. Det var også tilrettelagt for transport til ski-O i Trondheim

### 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 Skype-møter

I år holdt skype-møter 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 2019 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

#### Treningssamling i Sverige

6 løpere deltok fra Frol i Sverigepremieren. Dette var forberedelse til 10mila. Det ble for øvrig ikke organisert samling for å forberede 10mila slik som tidligere år bla på grunn av at løpere ikke hadde mulighet til å reise. Det ble samling for løpere dagene før 10mila.

#### Breddetur, Østersund, 13.-15. september

Klubben arrangerte breddetur til Østersund. Det deltok 44 personer, i hovedsak de familiene med neste generasjon løpere. Samlingen er vurdert som en sosial suksess.

## 2.3 Konkurranser

I de lokale løpene har deltagerantallet vært svakt økende antall starter 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. Antall gull og bronsemedaljer går ned, men sølv er stabilt. Størst nedgang ser vi i NM og Norgescup, der vi har færre starter. Det er grunn til å kommentere at Frol har vært representert i VM, mellomdistanse, og at Yngve var reserve i VM.

Klubben står overfor et generasjonsskifte der flere løpere har stiftet familie, studier er avsluttet og noen har arbeidsplasser utenfor regionen. Forpliktelser i jobb og familie gir mindre fleksibilitet for trenings, samlinger og reiser til konkurranser. Frol deltar med bare 1 løper i juniorklassene på NM/Norgescup i år. Klubben har fått 4 nye løpere i løpet av sesongen, noe som klart inspirerer.

Årets Midt-Norsk var på Stjørdal. Det ble tilnærmet like god deltakelse som 2018, men reiseavstanden gjorde at det ikke ble klubbsamling på samme måte som for eksempel 2018.

Det er også gledelig å se at toppnivået i klubben fortsatt er høyt. Tobias, Eirin, Yngve, Jo, Stian og Paul har utmerket seg spesielt.

Det vises for øvrig til vedlagt og komplett løpsstatistikk fra Torbjørn.

## 2.4 Kommentarer til satsingsløp

### 2.4.1 Tiomila

På herresiden var målsettinga fortsatt høy, og man ønsket fortsatt og være med å kjempe blant de beste etter at alle 10 etappene var unnagjort. I tillegg til at vi hadde marginalt antall deltakere var løpernes oppladning preget av skader og sykdom. Vi var avhengig av Eirin på en herreetappe og Martin fra VOK for å dekke alle etappene. Plassering i 2019 er 40. Damelaget endte på en hederlig 126.plass. I år stilte Frol ungdomslag med Magnus, Ådne, Selma.

### 2.4.2 Jukola/Venla

Årets Jukola ble arrangert i Kangasala. Herrene endte på en 16 og 83.plass. Eirin sprang på herrenes 2.lag. Damene ble nr 151.

### 2.4.3 Hovedløp og o-idol

Hovedløpet og o-landsleiren ble i år arrangert på Tynset. Vi hadde her med 3 ungdommer på lang og 4 på sprint. I kretsstafetten ble Frolingene nr 5 (Ådne og Magnus) og 46 (Linnea).

### 2.4.4 Norgesmesterskapene

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

#### NM Ultralang, 12. mai

NM Ultralang hadde 4 startende Frolinger. Jo ble best av våre med en 5. plass i H21, mens Tobias landet på en 5. plass i H17-18.

#### NM sprint og NM sprintstafett, 25.-26. mai

I NM sprint deltok bare Tobias (Q nr 1 og F: nr 7) og Eirin (Q nr 5 og F: nr 11) og Eirin sprang stafett, men ikke på fullt Frol-lag.

#### NM uka, 12.-15. september

Frol deltok med 9 individuelle løpere på NM i Tønsberg. Vi hadde 3 fulle lag på stafett, to for herrer og ett for damer. Frol markerte seg med tre sølv, en av dem på stafett for herrer hvor Frol var førende gjennom hele stafetten. Frol gjennomførte en flott stafett også på jentesiden med gode løpsprestasjoner.

#### NM Knockout sprint og norgescup finale, 21.-22. september

Frol deltok på Verdal med 5 løpere på sprint og 7 løpere på NC-finale. Beste plassering var Eirin med 5. plass i sprint og 3. plass for Yngve i NC-finale



NM natt, 17. oktober

Frol deltok med 4 løpere, hvor Tobias viste fram sin beste side med gull.

## 2.5 Trenere

Arild og Fritjof samarbeider om treneroppfølging med løpere som ønsker det. Det har vært alt fra samtaler flere ganger i måneden, 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. Det har vært god respons fra løperne på tilbudet og dette har vært en stor suksess. 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 treninger.

## 2.6 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.

## 2.7 UK

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

## 2.8 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.

## 2.9 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.). Kontraktsløpere 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.

## 2.10 Helse-team

Vi har i år videreført det bredt sammensatte medisinske teamet for løperne. Manuellterapeut Morten Skjesol har vært på tilbudssiden, men har hatt få henvendelser i år. Kine Sofie Sandstad Skjeset har fungert som fysioterapeut for løperne. Fysioterapeutene Gøril Rønning Sund og Sara Profors bidrar også ved behov på treninger, 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. 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.



## 2.11 Representasjon

- VM orientering, Norge: Paul (Yngve var reserve)
- EYOC, 28. juni: Tobias
- World cup Finland 8. juni: Yngve
- JEC Frankrike 27. sept.: Tobias

## 2.12 Oppsummering

Enda en sesong med gode resultater og stor aktivitet for Frol orientering er gjennomført! Årets høydepunkt resultatmessig vært NM med ett gull, to individuelle sølv og ett stafettsølv. Uttak til VM og reserve i VM er resultat av svært gode prestasjoner gjennom sesongen.

Konkurransesaktiviteten ble ifølge statistikken for 2019 noe høyere omtrent som i 2018, 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 fortsatt har en solid stamme å bygge videre på.

Samtidig har vi en jobb å gjøre for å sørge for at ungdomsløperne som tar steget inn i junioralderen ikke faller av. Vi har to juniorer på start i år (Mari og Tobias). I ungdomsgruppen 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.

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 har vært kostholdsveileder, kokk og postutsetter på samlinger og mesterskap. Kine Sofie Sandstad Skjeset har vært fysioterapeut for landslaget.



### 3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2018 arrangert for 49. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 4 møter.

#### 3.1 Kart

I 2019 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staupshaugen, Mule, Køltjønna, Burtjønna, Skallbekken, og utsnitt av fjellkartet kalt Hårskallen. Årets langpost var i år på Vaktberget.

#### 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 8. april. Sesongen ble avsluttet 6.oktober.

#### 3.3 Aktiviteter

28.april var det tradisjonell åpningsdag nedenfor vanntårnet i Børsåsen. 135 skrev seg opp i gjesteboka. Kaffepost ved Burtjønna 16.juni. 59 stk. skrev i gjesteboka.

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 1.november. I ca. 70 møtte opp. I år var det ikke felles avslutning med o-sjuren.

#### 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 15, samtidig som postene på Røstad ble (8.april).

#### 3.5 Salg

Utsalgssteder har i år vært YX Seven Eleven, G-Sport Magnetten, Intersport Floan, Bjørn Stakset Sport og Trønderhallen. Det er i år solgt 246 konvolutter, 207 ekstra kort og 1 sykkelkonvolutter, totalt 454 konvolutter/klippekort. Prisen for konvolutten var i år 350 kr og ekstra klippekort kr 50,-. Det ble solgt 3 gavekort på forhånd.

Oversikt over salget de siste årene:

Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkeltur-o	Totalt konv/kort
2019	246	207	1	454
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. 13.11.2019 er det innlevert 255 kort. Av disse har 238 klart kravet til gullmerket, 13 sølv, 3 bronse og 1 deltatt. 19 av kortene er førstegangs deltagere.

17 stk. fikk i år bronseplakett (gullmerket i 5 år)  
3 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)  
10 stk. fikk gullplakett (gullmerke i 15 år)  
5 stk. fikk 20-årsplakett  
2 stk. fikk 25-årsplakett  
3 stk. fikk 30-årsplakett  
2 stk. fikk 35-årsplakett  
1 stk. fikk 40-årsplakett (Morten Kvitvang)

114 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 Bjørg Worum.

### 3.7 Sponsing av poster og annen støtte

Det ble i år gitt tilbud om å selge o-trampostene til sponsorer. For kr 1500 fikk sponsorer ha firmalogo/navn hengende under posten. Det ble i år solgt 26 poster.



## 4. Arrangementskomiteen

Komiteen har bestått av Rolf Alstad, Randi Haugskott og Hans Lund.

Hans 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 2019. Ellers har kontakten mellom medlemmer i komiteen foregått pr. mail og telefon.

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

Det ble utarbeidet terminliste og oppsett av arrangører for 9 O-sjuere, 2 Bygdakamper, Blåveisløpet, TA sprint 3 og KM Stafett med løpsledere, løypeleggere og mannskap ellers for hele sesongen. Årets kalender hadde mindre onsdager enn vanlig, det ble derfor kombinert en Bygdakamp med O-sjuer får å få til 10 O-sjuere. 28. mars ble det avholdt arrangørkveld som ble kombinert med medlems/info-kveld.

Det ble i år avholdt egen avslutning for O-sjuer den 2.oktober på Nordtun.

### 4.1 Arrangementer 2019

#### 4.1.1 TA Sprint 3

TA Sprint 1	
<b>Dato:</b>	25. april
<b>Løpsleder:</b>	Rolf Alstad
<b>Løypelegger:</b>	Stian Sundsvik
<b>Kart</b>	Hegle
<b>Antall deltagere:</b>	86

#### 4.1.2 Blåveisløpet

Blåveisløpet	
<b>Dato:</b>	Onsdag 1. mai
<b>Løpsleder:</b>	Randi Wold Stavrum og Ole Petter Stavrum
<b>Løypelegger:</b>	Gørill Rønning Sund og Randi Haugskott
<b>Kart</b>	Børsåsen
<b>Antall deltagere:</b>	259

#### 4.1.3 KM Stafett NTOK & STOK

KM Sprint NTOK & STOK	
<b>Dato:</b>	2. juni
<b>Løpsleder:</b>	Jo Severin Matberg
<b>Løypelegger:</b>	Tobias Alstad og Gunnar Vatn
<b>Kart</b>	Vulusjøen-Nybrotta
<b>Antall deltagere:</b>	40 lag + 13 direkteløpere

Den gamle skistadion ved Jamtknepet ble brukt som arena. Området har begynt å vokse igjen, men det ble gjort endel rydding/tynning. Flott arena med kort avstand til parkering.

## 4.2 O-Sjuer 2019

For hver O-sjuer/bygdakamp ble det også i år satt opp en "Småtrollansvarlig" for å sikre et ekstra tilbud til de minste. Her har de ansvarlige nok en gang gjort en kjempejobb og lagt til rette for flotte ekstraaktiviteter som har vært populære.

### 4.2.1 C2 gjennomgang

Det ble i år gjort nytt forsøk på gjennomgang av C2 løype for 10-12 åringer. Info som ble lagt ut på hjemmesiden 12.mai:

*Hver O-sjuer ca. kl. 18:15 blir det gjennomgang av C2-løype. Målgruppen er barn i alderen 10-12 år. Tre av Frols fremste o-løpere, Stian Sundsvik, Eirin Svanøe-Hafstad og Paul Sirum, vil primært ta dette. Så her vil det bli mulighet til å få mange gode tips!*

*Hovedmålet med dette er å få barna til fortsette lengre med orientering. Nybegynnere får veldig god oppfølging, men mange faller av i 11-12 års alder. Til nå har barna møtt opp og løpt uten kanskje å treffe hverandre i det hele tatt. C2-gjennomgang er ikke bare tenkt som et tilbud til de som ønsker det, men det er for alle i den aldersgruppen som løper C2. Håpet er at C2-gjennomgang blir et sosialt samlingspunkt. Derfor viktig at foreldre hjelper til å legge til rette slik at barna kan være med på denne gjennomgangen. Samt oppmuntrer de til å delta selv om de mener at de ikke trenger en gjennomgang.*

På de første løpene var det mange deltakere på gjennomgangen og tilbakemeldingene var positive. Utover sesongen har nok interessen dalt endel og flere av barna i målgruppen dro ut i løypa før gjennomgangen. Opplegget må evalueres.

### 4.2.2 O-Sjuer avslutning

Det ble i år avholdt egen avslutning for O-sjuer den 2.oktober på Nordtun. Tidligere har dette vært i sammen med O-Tramp avslutning første fredag i november på Breidablikk i Okkenhaug. Bakgrunnen for å ha egen avslutning var å få til en avslutning rett etter siste O-sjuer med fokus på barna. I tillegg til tradisjonell ivrig premie, Rosendahl dessert fat i glass, ble det delt ut medaljer til alle barn med deltagelse på minst en o-sjuer. Etter premieutdeling ble det gitt kort info om hva hovedløp og O-landsleir samt kortfattet info om våre planer i 2021 når Frol skal arrangere dette. Deretter ble det matservering hvor alle familier bidro med brød/kakefat. Avsluttet med loddsalg / loddrekning. Det ble en vellykket kveld med ca. 70-80 oppmøtte.



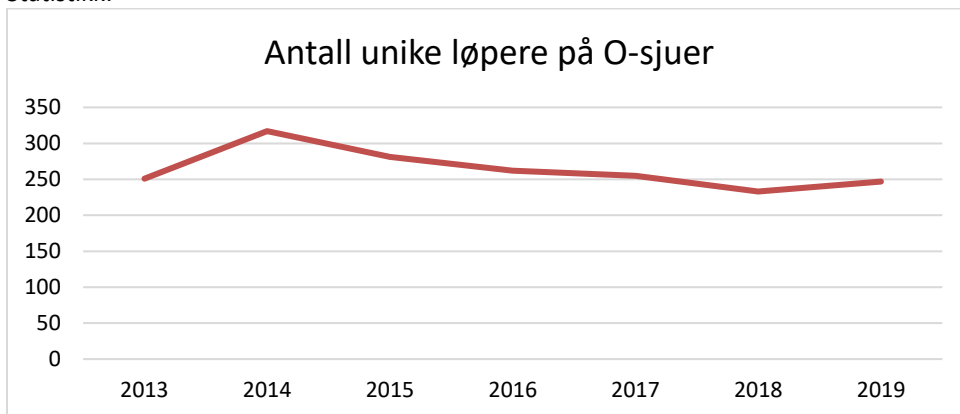
I 2019 har det blitt arrangert totalt 10 O7'ere:

Dato	O7#	Hvor	Ansvarlig	Deltagere
10.april	O7-1	Hegle	Bente Sundsvik	133
15.mai	O7-2	Banmyra	Torbjørn Sirum	124
22.mai	O7-3 *	Langåselva	Magnhild Forseth	111
29.mai	O7-4	Gjeldsåsen	Arne Grevskott	93
12.juni	O7-5	Storlidalen	Robert Ressem	89
19.juni	O7-6	Vulusjøen	Odd Anders Alstad	103
14.aug	O7-7	Lavøya	Hermann Leithe	97
21.aug	O7-8	Storåsen	Torje Munkeby	95
4.sept	O7-9	Jamtknepet	Joar Munkeby	102
18.sept	O7-10	Momarka	Magne Okkenhaug	76

\* O-sjuer 3 var i kombinasjon med Bygdakamp. Kun deltagere fra Frol er med i antallet.



Statistikk:



År	Antall starter	Unike løpere	Ivrigpremie
2019	1023	247	76
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 2019

I år har vi arrangert to løp i Bygdakampen.

BK3	22.mai	Langåselva	207 deltakere	Ansv: Magnhild Forseth
BK6	22.aug	Staupshaugen	151 deltakere	Ansv: Bjørn Åge Reinås

Bygdakampstatistikk:

År	Antall starter	Unike løpere	Unike løpere fra Frol
2019	1115	475	216
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, Skøyenar 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 var 154 unike løpere fra Frol i 2018. Frol ble også i år vinner av Bygdakampen.

### 4.4 Utstyr

Det ble våren 2019 kjøpt inn 11 nye postenheter for å erstatte gamle postenheter med dårlig batteri.

Randi har holdt "bua" på Hegle i orden og har fortløpende kjøpt inn driftsmateriell.



## 5. Kartkomiteen

Medlemmer: Lars Skjeset (leder) og Torbjørn Sirum

### 5.1 Kartarbeid 2019

#### Pågående kartprosjekter:

**Levanger sentrum – Moan, Anton Bjartnes.** 1 : 4000

**Utgis til HL sprint 2021**

**Nybrotta, nordre del, Yngve Skogstad. Utgis** 1 : 10000  
**til HL Lang 2021**

#### Reviderte kart:

**Fjellkartet, Gunnar Vatn og Bjørn O. Nygård.** 1 : 30000

**Utgitt i ny versjon 2019**

#### Små ajourføringer:

**Børsåsen** 1 : 7500

**Hegle** 1 : 4000

**Momarka** 1 : 4000

**Storåsen** 1 : 10000

**Staupshaugen** 1 : 4000

**Burtjønn** 1 : 10000 Enkelt revidert til o-trampen

#### Terrengsperringer

**Nordre del av Nybrotta (HL Lang)**

**Levanger sentrum og Moan (HL Sprint)**

**Staup (Reservekart HL sprint)**

Fjellkartet Hårskallen er ferdig revidert, både når det gjelder navn og endel endringer av kartdetaljer. Høsten 2019 har det blitt arbeidet med layout og tekst til baksiden av kartet. Ny utgave blir trykket i ca 5000 eksemplarer i starten av 2020.

### 5.2 Spillemidler

Det er ikke utbetalt spillemidler for 2019.





## 6. Rekrutteringskomiteen

Komiteen har i 2019 bestått av Eskil Rønning, Astrid Svendgård, 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 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.

### 6.2 Nybegynnerkurs

Ifm nybegynnerkurset fikk vi innvilget 10000kr fra prosjektet «alle med» for inkludering av barn med minoritetsspråklig bakgrunn.

Egen invitasjon til nybegynnerkurs og «leik O moro» ble delt ut i velkomstklassen på Frol.

### 6.3 Verdens O-dag

Halsan barneskole og Frol barneskole gjennomførte arrangement i forbindelse med Verdens o-dag den 15. mai. 676 barn fra Frol (4.-7. klasse) og Halsan (7. klasse) deltok på arrangementet.

### 6.4 Finn Fram Dag

1.mai arrangerte vi Finn Fram Dag i samarbeid med Barnas Turlag. Ca. 50. barn og unge var innom i løpet av dagen.

### 6.5 Leik og morr-O

For tredje år på rad 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 6.mai. Vi fulgte skoleruta, og totalt har det vært 9 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.

Fortsatt økning i antall deltakere sammenlignet med årene før. Antall deltakere har ligget på ca. 25-35.

6. Ungdommer i klubben har ledet øktene. (Tobias, Ane Marte, June, Magnus, Ådne og Linnea.) De har fått lønn etter deltakelse. 100 kr pr. time (5500 kr totalt).

### 6.6 Råtass-leir

Vi arrangerte Råtassleir den 9.-10. juni. Invitasjoner sendt til Frol, Verdal OK, OK Skøyner, Steinkjer OK og Stjørdals/Blink Orientering. Oppmøte og registrering var klokken 15 lørdag den 9. juni ved Trønderhallen. Der ble ungene servert mat og drikke (bagger 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.

### 6.7 O-leir for egne rekrutter

Den 27-28. 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. (Mesternes mester) 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: 26 rekrutter, 3 ungdommer. (5 rekrutter flere enn i fjor).



## 6.8 Oppsummering

Det har nok en gang vært en positiv sesong med tanke på deltagelse på arrangementene i regi av rekrutteringskomiteen. God deltagelse på O-sjuerne. 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.

Veldig positivt for rekruttene at det ble arrangert egen avslutningskveld/ premieutdeling i forbindelse med O-7er.