



# Årsmelding 2020

Frol IL Orienteringsavdelingen



Ingen rakk opp til posten på årets breddesamling. Mia visste råd, kom først til posten og bøyde ned hele greina. Da slapp Rolf og Bjørn Åge å klatre opp!

11.01.2020

---



# Innholdsfortegnelse

<b>1. Rapport fra styret.....</b>	<b>3</b>
1.1 Styrets sammensetning 2020 .....	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 2020 .....	5
1.11 Økonomi .....	5
1.12 Løpsdeltakelse .....	6
1.13 Oppsummering av året 2020.....	6
<b>2. Sportslig utvalg .....</b>	<b>7</b>
2.1 Treninger .....	7
2.2 Samlinger .....	7
2.2.6 Hovedløp og o-idol .....	8
2.2.7 Norgesmesterskapene.....	8
2.5 Trenere.....	9
2.6 Reiser.....	9
2.7 UK.....	9
2.8 Budsjett .....	9
2.9 Helse-team .....	9
<b>3. Trimkomiteen .....</b>	<b>10</b>
3.1 Kart .....	10
3.2 Poster.....	10
3.3 Aktiviteter .....	10
3.4 Gratiskart.....	10
3.5 Salg .....	10
3.6 Premiering .....	11
3.7 Sponsing av poster og annen støtte .....	11
<b>4. Teknisk Komité.....</b>	<b>12</b>
4.1 Arrangementer 2020 .....	12
4.1.1 TA Sprint 4 .....	12
4.1.2 Blåveisløpet .....	12
4.1.3 KM Lang NTOK.....	12
4.1.4 Sommerløpet .....	13
4.2 O-Sjuer 2020 .....	13
4.3 Bygdakampen 2020.....	13
4.4 Ukas løype/Cor-O-na Vårløp.....	13
4.5 Utstyr .....	13
4.6 Kartarbeid 2020.....	14
4.7 Spillemidler .....	14



## 5. Rekrutteringskomiteen .....15

5.1	Nybegynnerkurs.....	15
5.2	Finn Fram Dag .....	15
5.3	Leik og morr-O.....	15
5.4	O-leir for egne rekrutter.....	15
5.5	Vintertrening.....	15
5.6	Orientering – kart i skole og fritid.....	15
5.7	Oppsummering .....	16



## 1. Rapport fra styret

### 1.1 Styrets sammensetning 2020

STYRET		Sittende ut
Leder	Øystein Haug	2020
Styremedlem/Sekretær	Simon Jakobsson	2020
Regnskapsfører	Rolf Alstad	2021
Leder sportslig komité	Arild Vassenden	2021
Leder rekrutteringskomité	Gro Teodorsen	2021
Leder trimkomité	Marit Hæreid Sandstad	2021
Leder teknisk komité	Lars Sandstad Skjeset	2020

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

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Gro Teodorsen	2021
Medlem	Eskil Rønning	2020
Medlem	Kine Sofie Sandstad Skjeset	2021
Medlem	Jan Jacobsen	2021
Medlem	Astrid Svendgård	2020

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Marit H. Sandstad	2021
Medlem	Jan Inge Jacobsen	2020
Medlem	Magne Okkenhaug	2021
Medlem	Gunnar Vatn	2020

Teknisk komité		Sittende ut
Leder og kartansvarlig	Lars Sandstad Skjeset	2020
Dataansvarlig	Hans Lund	2021
Materialforvalter	Randi Haugskott	2020
Arrangementsansvarlig	Torbjørn Sirum	2021

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Hermann Leithe	2021
Medlem	Maren Grande	2020
Medlem	Torje Munkeby	2022

Andre roller		
Dugnadsansvarlig	Kjell Inge Munkeby	
Utsendinger NTOK's kretsting	Øystein Haug	Vara: Lars S. Skjeset
	Rolf Alstad	Vara: Arild Vassenden
	Gro Teodorsen	Vara: Marit Hæreid Sandstad



## 1.2 Medlemmer

O-gruppa hadde pr 31.12.2020 241 registrerte medlemmer i medlemsregisteret Minldrett. Medlemstallet har økt jevnt siden registreringen startet. Økningen skyldes 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>	6	13	25	5	63	112
<b>Menn</b>	2	24	17	2	84	129
<b>Totalt</b>	8	37	42	7	147	241

	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
<b>Kvinner</b>	112	109	101	100	87	47	41
<b>Menn</b>	129	121	114	107	94	30	24
<b>Totalt</b>	241	230	215	207	181	77	65

## 1.3 Møtevirksomhet og arbeid

Styret har i løpet av 2020 avholdt 7 styremøter hvor 52 saker har blitt behandlet. Styret har i starten av året arbeidet med årsplan, slik at aktivitetene i de forskjellige komiteene er samkjørt og koordinert til sesongstart. 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.

Etter nedstengingen av all aktivitet i mars ble det satt i gang arbeid med å finne alternativ til gjennomføring av treninger og arrangement. Aktiviteten ble basert på nasjonale smittevernsregler, forbundets koronaveileder og lokale anbefalinger og tiltak.

Leder har deltatt på 8 styremøter i Hovedlaget.

## 1.4 Representasjon

På digitalt kretsting på Teams den 27. oktober møtte Øystein Haug, Rolf Alstad og Lars S. Skjeset. 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

Øystein Haug har deltatt på opplæring av bruk Friskus - av ny digital aktivitetsportal. Øystein Haug og Torje Munkeby har kjørt hjemmesidekurs for Hovedlaget.

## 1.6 Arrangement

Hovedkomiteen for Hovedløpet og O-landsleieren 2021 har i 2020 hatt 4 møter. Leder er styrets representant i komiteen. Sentrale roller har i løpet av året blitt besatt og rammer for arrangementet har blitt fastsatt.

## 1.7 Informasjon

[www.frolil.no/orientering](http://www.frolil.no/orientering) er klubbens offisielle informasjonskilde utad. Her har det i løpet av året blitt publisert 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.

Som en del av sponsoravtalen med Trønder-Avisa har vi rett på annonser til rabattert pris. I år har vi hatt en helside i forbindelse med NM-uka.



## 1.8 Sponsorarbeid

I år har klubben valgt å ligge litt lavere med tanke på sponsorvirksomhet. Vi retter derfor en ekstra stor takk til vår Gullsponsor Levanger kommune og sølvsponsorene Trønder-Avisa, Sparebank 1 Midt-Norge 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 Ådne Stendahl i H 15-16 og ble delt ut på NTOK's kretsting. Tobias Alstad ble tildelt kretsens prestasjonsstipend. På mimrekvelden den 26. november ble pokal og stipend utdelt. Tobias Alstad fikk påskjønnelse av o-klubben for NM-medaljer. Ådne Stendahl, Magnus Alstad og Stian Sundsvik fikk påskjønnelse fra hovedlaget for god utvikling og gode prestasjoner. Den gylne O-sko ble tildelt Marit Hæreid Sandstad. Prisen er o-avdelingens høyeste utmerkelse og ble tildelt Marit med flere begrunnelser:

- Langvarig engasjement i klubben
- Gjort en kjempejobb i mange posisjoner i klubben
- Sørget for at klubbens medlemmer vises på arena (klubbdrakter og løperklær)
- Stilt opp på arrangementer for å profilere klubben/idretten
- Vært sentral i den o-aktiviteten som ikke har viket for Korona.
- Vært støtteapparat slik at andre kan utføre sine oppdrag i klubben

## 1.10 Særlige prestasjoner 2020

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
NM Mellom	Bronse	Tobias Alstad	H 17-18
NM Sprint	Bronse	Tobias Alstad	H 17-18
NM Knockoutsprint	Sølv	Tobias Alstad	H 17-18
NM Ultralang	Sølv	Tobias Alstad	H 17-18

## 1.11 Økonomi

Som en følge av Korona pandemien så er også regnskapet sterkt påvirket av dette. Med lite aktivitet har de planlagte utgiftene uteblitt, mens inntektene har vært høyere enn forventet pga gode tilskuddsordninger. Gjennom Lotteri- og Stiftelsestilsynet har klubben fått dekt alle sine tap på grunn av egne avlyste arrangement, inkludert kretsløp, bygdakamper og o-sjuere. Regnskapet for i år viser et overskudd på kr 348 160,- mot budsjettet minus kr 142 090,-. Hovedårsaker til avvik fra budsjett kan oppsummeres slik:

- Jukola og Tiomila avlyst: kr 140 000,- spart
- Breddesamling + MNM avlyst: kr 108 000,- spart
- Diverse løp (NM, NC, lokale løp avlyst – redusert løperstøtte og bonuser): kr 140 000,- spart
- Høyere tilskudd (Støtteordninger, LAM midler, mva komp): kr 55 000,- ekstra inn
- Redusert kost til forbruksmateriell og premier: kr 44 000,-

Klubben budsjetterer med negativt resultat med forutsetning om at vi påtar oss større arrangement hvert 5. år.

Egenkapitalen har blitt styrket til kr 835 208,- mot budsjettet forventet egenkapital på kr 357 796,- ved årsslutt. Med Hovedløpet i 2021, som man forventer et betydelig overskudd på, så er klubben meget godt rustet for aktivitet i årene fremover.

Totalt kr 109 320,- er overført fra driftsregnskapet til kartfondet i 2020.



## 1.12 Løpsdeltakelse

Torbjørn Sirum har også i år ført statistikk over alle løpene gjennom sesongen. Statistikken viser hvor mange løp hver enkelt har deltatt på og plassering på hvert enkelt løp over alle sesonger tilbake til 1964. Alle terminfestede løp er med i statistikken. Tabellen under viser utviklingen 2015 til 2020. Aktiviteten har i løpet av året vært svært spesiell og vi må tilbake til midten av 90-tallet for å finne lignende tall.

Flest starter også i år har Tobias Alstad med 22 løp, med imponerende 20 podieplasser. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 51 terminfestede løp hvorav kun ett løp utenfor Norges landegrenser.

	2020	2019	2018	2017	2016	2015
<b>Antall starter</b>	380	961	913	891	1203	1166
<b>Antall Frolinger på terminfestede løp</b>	84	114	113	88	113	93
<b>Antall løp med representanter fra Frol</b>	51	132	133	116	136	138

## 1.13 Oppsummering av året 2020

Vi har nå lagt bak oss en veldig spesiell o-sesong. I mars opplevde vi at all idrettslig aktivitet i landet ble satt på vent på grunn av Korona-viruset. Midt i sesongoppkjøringen måtte nye planer legges for de kommende månedene.

O-gruppa har i løpet av året ikke fått gjennomført tradisjonelle aktiviteter som o-sjuer og Blåveisløpet som har gitt oss faste inntekter. Disse er imidlertid blitt kompensert gjennom regjeringens kompensasjonsordninger. Lokal aktivitet og spesielt tilbud for barn og unge har blitt noe mindre berørt enn elitesatsingen. Mens eliteløpere har møtt store utfordringer, både fysisk og psykisk, har vi lokalt klart å legge til rette for smittevernsvennlige tilbud. Nytt av året er nyvinningen Usynlig-O som har gitt oss veldig gode tilbakemeldinger. Dette er noe vi vil se mer av i årene fremover. Deltakelsen på alternativ o-sjuer har nok vært lavere i år, mens o-trampen har holdt stand sammenlignet med de siste år. Takk til dere som har stilt opp som trenere, løypeleggere og tilretteleggere for aktivitet i 2020, dere har gjort en stor innsats i en krevende situasjon.

Hovedløpet i 2021 ser også ut til å motivere klubbens medlemmer til å ta del i ulike roller og verv. Arrangementet planlegges nå med flere scenarier, men antas å kunne gjennomføres tilnærmet som normalt.

Et stort arbeid med nytt turkart har blitt avsluttet og klubben håper at 2020-utgaven appellerer til turglade Frolinger og andre som benytter Frolfjellet som rekreasjons- og utfartsområde.

Det gjenstår fortsatt en jobb i årets store dugnad som vi alle deltar i, men vi satser på at vi i løpet av 2021 skal kunne treffes mer på treninger og løp!



## 2. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har hatt et annerledes år som følge av covid19. Utvalget (SU) har hatt 10 møter i komiteen, noen av dem kortere utsjekk og planmøter foran aktivitet, alle på digital plattform. Det ble gjennomført 2 samlinger på Skallstuggu. I tillegg har det vært organisert til sammen 5 løpermøter på Teams. SU arrangerte kick-off 3 uker før NM-uka.

### 2.1 Treninger

Treningsaktiviteten for senior og junior har i hovedsak vært egenstyrt både i Trondheim og Levanger, mens det har vært aktivitet for ungdom i Levanger. Årsaken er hovedsakelig begrunnet med Korona.

SU har koordinert opplegg for fysiologiske tester (maks O<sub>2</sub> og laktat) av løpere, i samarbeid med Steinkjer testsenter. Dette er blitt benyttet av 6 løpere, med høyest aktivitet mot slutten av året. Laktat-testene er viktige for å lære å kjenne når en trener riktig. O<sub>2</sub>-testene av løpere viser høyt nivå. Klubben ønsker fortsatt å benytte avtalen, og vil satse litt mer aktivt neste sesong.

Treningsaktiviteten for senior og junior har i hovedsak vært egenstyrt både i Trondheim og Levanger med få fellesøkter (hovedsakelig på grunn av korona). På Levanger ble det arrangert ukentlige o-tekniske treninger for ungdom. Disse ble organisert av Gøril R. Sund før sommerferien og Lars S. Skjeset etter ferien.

### 2.2 Samlinger

#### 2.2.1 Levangerhelger

##### 11.-12. januar Skallstuggu

Det var 23 deltakere på samlingen. Samlingen hadde relativt få deltakere fra eliten. Det var lagt opp til to sprintøkter i Levanger by og ei skogsøkt. Dette ble kombinert med skitrening under fine forhold. Det faglige programmet sto Simon for. Han hadde registret egenaktivitet for hvert kvarter over 3 uker. Videre var det innlegg fra Christian Frøyd Det var grunnlag for refleksjon og diskusjon om hvordan en kan disponere tid for å få tilstrekkelig hvile, trening arbeid og annen aktivitet (jobb). Sara hadde sesjon med reiseplanlegging.

##### 28.feruar til 1.mars Skallsuggu

Samlingen ble gjennomført etter vurdering av smittevernlegen i levanger. Litt for lav deltakelse, delvis pga sykdomsforfall og «føre-var» vurderinger pga smittesituasjonen. Det var 17 deltakere. Programpost om kosthold for løpere, med erfaring fra Landslaget, på reiser (Ane Kjerstine) måtte gå ut pga sykdom. Det var oppfølging av Christian Frøyd, men Skype gir ikke tilstrekkelig mulighet for dialog egnet til dialog. Sara fulgte opp reiseplaner for 10-O. det var gode treninger.

##### 22.og 23 september, Hommelvik idrettslags hytte i Jervskogen

Samlingen var Kick-off til NM i NM-terreng. Det ble gjennomført ei stafett-trening med inviterte gjester fra Byåsen (jenter), Freidig og VOK, Dette ga kvalitet til treningen, også sosialt. Videre hadde Paul laget mellom og langsistanseløyper for lørdag og søndag. Etter stafett-treningen var det erfaringsutveksling og motivering.

#### Dagsamlinger

Det ble ikke gjennomført dagsamlinger ut over ovennevnte pga smittesituasjonen.

#### 2.2.2 Teams-møter

Det er avholdt 5 Teamsmøter med løperne. Møtene har i hovedsak vært motivasjonsmøter for å kompensere på manglende fysiske treffpunkt og arrangement. Det har vært utvekslet ideer om alternative treninger innenfor smittevernreglene. Før det ble klart at de store stafettene kunne bli avlyst var det aktiv forberedelse til stafettene. Rekruttering har vært invitert spesifikt til ett møte med løperne.

#### 2.2.3 Andre samlinger

Det har ikke blitt avholdt andre samlinger.





## Kommentarer til satsingsløp

### 2.2.4 Tiomila

Avlyst.

### 2.2.5 Jukola/Venla

Avlyst.

### 2.2.6 Hovedløp og o-idol

Hovedløpet og o-landsleiren ble i år arrangert i Østmarka. Vi hadde her med 2 ungdommer. Magnus Alstad nr. 6, og Ådne Stendahl nr. 21 på langdistanse. Magnus ble nr. 13 på sprinten.

### 2.2.7 Norgesmesterskapene

#### **Norgesmesterskap Ultralang**

Tobias Alstad nr 2

Eirin Svanøe-Hafstad nr 14

#### **Norgesmesterskap langdistanse**

Mari A. Kilskar Grevskott nr 15

Tobias Alstad nr 2

Eirin Svanøe-Hafstad nr 14

Isak Bergset nr 11

Ulf Forseth Indgaard nr 25

Sindre Johansen nr 26

Carl Petter Lyngen nr 28

Håvard Vassenden nr 39

#### **NM Mellomdistanse**

Mari A. Kilskar Grevskott nr 16

Tobias Alstad nr 3

Eirin Svanøe-Hafstad nr 18

Line Sundsvik nr 38

Isak Bergset nr 24

Ulf Forseth Indgaard nr 42

Sindre Johansen nr 26

Carl Petter Lyngen nr 27

Simon Jakobsson nr 44

Vegard Ressem nr 23 B

#### **NM Stafett**

Mari A. Kilskar Grevskott, Eirin Svanøe-Hafstad, Line Sundsvik nr.11

Camilla Hengebøl, Maren Grande, Guro Torpe nr 25

Tobias Alstad, Isak Bergset, Sindre Johansen nr 9

Lars Sandstad Skjeset, Håvard Vassenden, Yngve Skogstad nr 16

Ulf Forseth Indgaard, Simon Jakobsson, Carl Petter Lyngen nr 18

Vegard Ressem, Jonas Ressem, Rolf Alstad nr 46

#### **NM sprint**

Tobias Alstad nr 3

#### **NM Knockoutsprint**

Tobias Alstad nr 2



## 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, Paul Sirum og Simon Jakobsson har gjort en spesielt god jobb med å veilede flere av våre løpere også i år. Arild har hatt tett oppfølging av flere løpere som har strevd med mentale hindre. 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 delegert ansvar for reiseopplegg til deltakende løpere (få løpere pga Korona).

## 2.7 UK

UK tok ut lag til NM-stafettene. Grunnlaget var mangelfullt, og uttaket ble hovedsakelig basert på skjønn. De valgene som ble gjort fikk støtte i løpergruppen.

## 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. Pga pandemien er det uønsket stort overskudd i regnskapet.

Vi har fortsatt ordninga med løperkontrakter for satsende junior og seniorer. I denne sesongen var det vanskelig å oppfylle kontraktene.

## 2.9 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. Kine Sofie S Skjeset er forøvrig ansatt som fysioterapeut på det norske sprintlandslaget.

## 2.10 Oppsummering

Sesongen ble svært amputert. For konkurranseløpermiljøet i Frol er dette kritisk. Covid19-sesongen faller sammen med aldersprofil blant løperne, hvor mange løpere har jobb, små barn og må prioritere ned idrettsatsingen. Klubben har vært forberedt på redusert satsing, men risikoen økte mer enn antatt pga nedstengingen av aktivitet. Klubben satser videre neste sesong, men det er risiko for at også neste sesong blir preget av Korona. Dette forsterker nok frafallsproblemet i Frol IL.



### 3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2020 arrangert for 50. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 4 møter.

#### 3.1 Kart

I 2020 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staupshaugen, Halssteinen, Storåsen, Storlivola og utsnitt av fjellkartet kalt Reinsjøen. Årets langpost var i år på Per Gubb. Alle kartene og klippekortet ble skrevet ut på O-avdelingens skriver som står på Ulve Vestre og blir brukt av Lars Sandstad Skjeset. Ekstra kvalitetsark ble kjøpt inn fra Luchs Kart & Trykk AS.

#### 3.2 Poster

Det ble til sammen satt ut 82 poster i løpet av sesongen, hvorav 10 sykkelposter og 6 ukposter. De første postene ble satt ut 22. april. Sesongen ble avsluttet 4.oktober. Det ble ikke benyttet stifteklemmer i år på grunn av smittefaren for Korona. Det ble klistret på to bokstaver på hver post, som skulle skrives på klippekortene som kvittering

#### 3.3 Aktiviteter

Vi startet opp årets O-tramp 26. april. Det ble ikke noe felles åpningsdag, pga. Koronaen. Etter kontakt med kommunelegen fikk vi lov til å starte opp O-trampen uten klippetenger og samling.

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 steder rundt omkring i bygda av kulturhistorisk interesse.

Avslutningskveld på Breidablik i Okkenhaug fredag 13. november ble det ikke noe av, da Koronaen satte en stopper for å samle folk. Vi vurderte flere andre alternativer, bl.a. ute i Holmhaugen på en lørdag, men det ble vurdert som for stor smitterisiko. Premiene vil bli kjørt ut når vi har fått alle plakettene.

#### 3.4 Gratiskart

Det ble ikke laget noe gratiskart i år på grunn av Koronasituasjonen.

#### 3.5 Salg

Utsalgssteder har i år vært G-Sport Magneten, Intersport, Bjørn Stakset Sport og Bua Levanger. YX Seven Eleven gikk ut som salgssted. Trønderhallen var stengt i lengre periode på grunn av Koronasituasjonen. Det er i år solgt 295 konvolutter og 228 ekstra kort. Det var ikke egne sykkelkonvolutter i år. Prisen for konvolutter var i år kr. 350,- og ekstra klippekort kr. 50,-. Det ble brukt både kassesalg og Vipps som betaling.

Oversikt over salget de siste årene:

Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkeltur-o	Totalt konvolutter/kort
2020	249	191	0	440
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. 07.12.20 er det innlevert 269 kort. Av disse har 247 klart kravet til gullmerket, 17 sølv, 3 bronse og 2 deltatt. 32 av kortene er førstegangs deltagere.

1 stk. bronsemerke

7 stk. sølvmerker

17 stk. gullmerker

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

5 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)

3 stk. fikk gullplakett (gullmerke i 15 år)

2 stk. fikk 30-årsplakett

3 stk. fikk 35-årsplakett

94 deltagere leverte kort med registrering for alle 10 sykkelpostene. Det ble ikke trukket ut noen sykkel i år.

### 3.7 Sponsing av poster og annen støtte

Det ble i år ikke gitt tilbud om å selge o-trampostene til sponsorer.

Jan Inge malte opp flere av postene på nytt i år og merket dem med bokstavkoder. Det ble også anskaffet 1500 tur-O-konvolutter.



## 4. Teknisk Komité

Komiteen har bestått av Lars Sandstad Skjeset (kartansvarlig), Torbjørn Sirum, 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 2020. Ellers har kontakten mellom medlemmer i komiteen foregått pr. mail og telefon.

Torbjørn er arrangementsansvarlig og deltok på planleggingsmøte sammen med Verdal OK og OK Skøyner om årets Bygdakamp. På grunn av Korona-situasjonen som oppsto ved oppstarten av sesongen ble de fleste planlagte arrangementene avlyst eller utsatt. I stedet for det planlagte Blåveisløpet arrangerte vi Sommerløpet.

Som en erstatning for tradisjonelle O-sjuere ble det arrangert Ukas løype (løpene før sommerferien ble også kalt Cor-O-na vårløp). Her var det tilsvarende løypetilbud som på O-sjuer, men ingen tidtaking. Postene hang minst ute i tidsrommet mandag ettermiddag til torsdag ettermiddag, slik at man kunne ta løypene når man ville i dette tidsrommet. Til tross for at mange savnet det sosiale ved å møtes på O-sjuer til fast tidspunkt, var det også mange positive tilbakemeldinger om at det var kjekt å kunne ta løypene når det passet innenfor det tilgjengelige tidsrommet.

Løperne ble oppfordret til å registrere deltakelse i Ukas løype/Cor-O-na vårløp enten på Facebook eller i Livelox, men det er mange som ikke har registrert og det finnes derfor ingen god statistikk over deltakelsen.

Det ble i år ikke avholdt egen avslutning for O-sjuer men alle barn og ungdom opp til 16 år som hadde registrert minst ett Ukas løype/Cor-O-na vårløp fikk premie ifm. klubbssamling 26. september.

### 4.1 Arrangementer 2020

#### 4.1.1 TA Sprint 4

TA Sprint 1	
<b>Dato:</b>	7. mai. Utsatt til 27. august
<b>Løpsleder:</b>	Robert Ressem
<b>Løypelegger:</b>	Tobias Alstad
<b>Kart</b>	Staupshaugen
<b>Antall deltagere:</b>	63 (23 fra Frol)

#### 4.1.2 Blåveisløpet

Blåveisløpet	
<b>Dato:</b>	19. April. Avlyst.
<b>Løpsleder:</b>	Bente og Jonny Sundsvik
<b>Løypelegger:</b>	Magnhild Forseth og Olav Martin Indgaard
<b>Kart</b>	Børsåsen
<b>Antall deltagere:</b>	

#### 4.1.3 KM Lang NTOK

KM Lang NTOK	
<b>Dato:</b>	29. august
<b>Løpsleder:</b>	Torbjørn Sirum
<b>Løypelegger:</b>	Paul Sirum
<b>Kart</b>	Vulusjøen-Nybrotta
<b>Antall deltagere:</b>	139 (40 fra Frol)



Den gamle skistadion ved Jamtkneppet ble brukt som arena. Enkelt arrangement ihht. gjeldende retningslinjer fra Norsk Orientering.

#### 4.1.4 Sommerløpet

Sommerløpet	
<b>Dato:</b>	29. juli
<b>Løpsleder:</b>	Rolf Alstad
<b>Løypelegger:</b>	Lars Sandstad Skjeset
<b>Kart</b>	Storåsen (Langåselva)
<b>Antall deltagere:</b>	154 (37 fra Frol)

Åkeren ved Brumyrhaugen ble brukt til arena og parkering. Fin arena med kort veg til parkering. Enkelt arrangement ihht gjeldende retningslinjer fra Norsk Orientering.

#### 4.2 O-Sjuer 2020

Avlyst.

#### 4.3 Bygdakampen 2020

Avlyst.

#### 4.4 Ukas løype/Cor-O-na Vårløp

Uke		Hvor/kart	Ansvarlig	Registrerte deltagere
14	Ukas løype*	Staupshaugen		
15	Ukas løype*	Børsåsen		
16	Ukas løype*	Langåselva		
17	Ukas løype*	Køltjønna		
18	Ukas løype*	Veskemarka-Staupsmarka		
19	Cor-O-na vårløp 1	Børsåsen	Arne Grevskott	66
20	Cor-O-na vårløp 2	Storåsen	Joar Munkeby	63
21	Cor-O-na vårløp 3	Buraunet	Frank Robert Rysgård	53
22	Cor-O-na vårløp 4	Køltjønna	Magne Okkenhaug	42
23	Cor-O-na vårløp 5	Jamtkneppet	Rolf Alstad	55
24	Cor-O-na vårløp 6	Gjeldsåsen	Bjørn Åge Reinås	41
25	Cor-O-na vårløp 7	Frolfjellet Skisenter	Randi Haugskott	29
33	Ukas løype	Frolfjellet Skisenter	Herman Leithe	45
34	Ukas løype	Lavøya	Randi Wold Stavrum	42
36	Ukas løype	Huldertjønna	Torje Munkeby	30
37	Ukas løype	Balhaldmarka (Verdal OK)	Øystein Haug	26
38	Ukas løype	Langåselva	Olav Martin Indgaard	25
39	Ukas løype	Staupshaugen	Marit Hæreid Sandstad	26
40	Ukas løype	Børsåsen	Lars Sandstad Skjeset	

\*Ukas løype uke 14-18 var enkle løp med begrenset løypetilbud og uten postmarkeringer  
Totalt er det registrert 109 unike løpere, hvorav 41 opp til og med 16 år.

#### 4.5 Utstyr

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



## 4.6 Kartarbeid 2020

### Pågående kartprosjekter:

Levanger sentrum – Moan, Anton Bjartnes. Utgis til HL sprint 2021.	1 :4000	Ferdig rentegnet.
Nybrotta, nordre del, Yngve Skogstad. Utgis til HL Lang 2021.	1:10000	Ferdig rentegnet.
Langåsdammen vest, Yngve Skogstad.	1:1000	Utgis vinter/vår 2021

### Reviderte kart:

Fjellkartet, Gunnar Vatn, Bjørn O. Nygård, Vidar Venås og Torbjørn Sirum.	1: 30000	Trykket og utgitt i 2020
Børsåsen, Yngve Skogstad.	1:10000	Ny-synfart og rentegnet høsten 2020.

### Små ajourføringer:

Hegle	1:4000	
Momarka	1:4000	
Storåsen	1:10000	
Staupshaugen	1:4000	
Buraunet	1:10000	Enkelt revidert til o-trampen

### Terrengsperringer

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

Fjellkartet Hårskallen ble ferdig revidert i 2019. Ny utgave ble trykket i 3500 eksemplarer i starten av 2020. Kartet kan kjøpes på følgende utsalgssteder: Intersport Magneten, Intersport Gigant Moan, Bjørn Stakset Sport, Norli Magneten og Skallstuggu.

## 4.7 Spillemidler

Det er ikke utbetalt spillemidler for 2020, men det er søkt om støtte til hovedløpskartet Nybrotta nord.



## 5. Rekrutteringskomiteen

Komiteen har i 2020 bestått av Gro Teodorsen, Eskil Rønning, Astrid Svendgård, Jan Jacobsen og Kine Sofie Sandstad Skjeset. Komiteen har avholdt 4 møter i løpet av året. 2 fysiske møter og 2 møter via teams. I tillegg har det vært kommunikasjon via e-post og egen Facebook-gruppe.

### 5.1 Nybegynnerkurs

2020 har vært et noe annerledes år grunnet Korona pandemien og smittevernrestriksjoner i den forbindelse. Dette førte til at det i år dessverre ikke ble gjennomført nybegynnerkurs. Det ble heller ikke gjennomført noe arrangement ifb. verdens O-dag.

Ifm. nybegynnerkurset fikk vi innvilget 10.000 kr fra prosjektet «alle med» for inkludering av barn med minoritetsspråklig bakgrunn.

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

### 5.2 Finn Fram Dag

Søndag 30/8-20 ble det arrangert Finn Fram Dag i samarbeid og i forbindelse med Hårskalltrampen. Ca. 20 barn og unge var innom i løpet av dagen.

### 5.3 Leik og morr-O

For fjerde 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, men også "kart og kompass". Treningene har foregått ved Frol barneskole, mandager klokken 18-19. Vårtreningene ble avlyst grunnet Korona. Første trening 2020 ble avholdt etter sommerferien den 24/8-20. Det ble gjennomført 4 treninger. Dette har vært kjørt som et gratis tilbud hvor det har blitt oppfordret til å melde seg inn i Frol IL.

Frol allidrett 2.klasse har deltatt sammen med oss de 2 første treningene.

Fortsatt økning i antall deltakere sammenlignet med årene før. Antall deltakere har ligget på ca. 30-35.

4 Ungdommer i klubben har ledet øktene (Tobias, Magnus, Ådne og Ane Marte). De har fått lønn etter deltakelse. 100kr pr. time. (2400 kr totalt).

### 5.4 O-leir for egne rekrutter

Årets overnattingsleir for egne rekrutter ble i år avlyst.

Som et alternativ organiserte og gjennomførte rekruttkomiteen en breddesamling for alle medlemmer i Frol orientering ved Storlidalen skisenter lørdag 26/9-20 på dagtid, kl. 10-16.

53 frolinger i alle aldre møtte opp og viste idretts glede og samhold. Det ble gjennomført en lagkonkurranse med gruppeoppgaver, felles pizzalunsj, og O-teknisk trening som økt nr.2.

### 5.5 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.

### 5.6 Orientering – kart i skole og fritid.

Gjennom prosjektet «Orientering – kart i skole og fritid» har klubben fått 3 materiellpakker med O-skolesekken. Den inneholder utstyr og informasjon som gjør det enkelt å sette i gang lærerike og morsomme aktiviteter, uten å bruke særlig mye tid på forarbeide og planlegging. De faste postmarkeringer som skal henges ut på nye skolegårdskart. Skolene vil i 2021 også få et sett med faste postmarkeringer til fastmontering, som sammen med kartene kan brukes i ulike aktiviteter og fag.





## 5.7 Oppsummering

Selv om det har vært et noe annerledes år også for orienteringa så har vi klart å holde fokus på idrettsglede og samhold samt å bevare de rekrutter vi allerede har i klubben.

Det har også i år vært stor deltakelse på arrangementene i regi av rekrutteringskomiteen. Det har også vært god deltakelse på vårløp.

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.