



# Årsmelding 2021

Frol IL Orienteringsavdelingen



Magnus Alstad – 10. plass i HL sprint



# Innholdsfortegnelse

<b>1. Rapport fra styret.....</b>	<b>3</b>
1.1 Styrets sammensetning 2021 .....	3
1.2 Medlemmer .....	4
1.3 Møtevirksomhet og arbeid .....	4
1.4 Representasjon .....	4
1.5 Arrangement.....	4
1.6 Informasjon.....	4
1.7 Sponsorarbeid.....	5
1.8 Tildelte priser .....	5
1.9 Særlige prestasjoner 2021 .....	5
1.10 Økonomi .....	5
1.11 Løpsdeltakelse .....	5
1.12 Oppsummering av året 2021 .....	6
<b>2. Hovedløpet 2021.....</b>	<b>7</b>
2.1 HL lang, sprint og kretsstafett .....	7
2.2 O-landsleiren.....	8
2.3 Tilbakemelding fra O-forbundet .....	9
<b>3. Sportslig utvalg .....</b>	<b>10</b>
3.1 Treninger .....	10
3.2 Samlinger .....	10
3.3 Konkurranser.....	10
3.3.4 Hovedløp og o-idol.....	11
3.3.5 Norgesmesterskapene.....	11
3.3.6 Internasjonale mesterskap .....	11
3.5 Trenere.....	12
3.6 Reiser.....	12
3.7 Uttaks-komité (UK).....	12
3.8 Budsjett .....	12
3.9 Breddesamling .....	12
3.10 Helse-team .....	12
3.11 Representasjon.....	13
<b>4. Trimkomiteen .....</b>	<b>14</b>
4.1 Kart .....	14
4.2 Poster.....	14
4.3 Aktiviteter .....	14
4.4 Gratiskart.....	14
4.5 Salg .....	14
4.6 Premiering .....	15
4.7 Sponsing av poster og annen støtte .....	15
<b>5. Teknisk Komité.....</b>	<b>16</b>
5.1 Arrangementer 2021 .....	16
5.1.1 TA Sprint 1 .....	16
5.1.2 Blåveisløpet .....	16
5.1.3 Hovedløpet sprint .....	16



5.1.4	Hovedløpet langdistanse .....	16
5.1.5	Kretsstafetten .....	16
5.2	O-Sjuer 2021 .....	17
5.2.1	Terminliste .....	17
5.2.2	Statistikk .....	17
5.3	Bygdakampen 2021 .....	18
5.3.1	Statistikk .....	18
5.4	Utstyr .....	18
5.5	Kartarbeid 2021 .....	19
<b>6.</b>	<b>Rekrutteringskomiteen .....</b>	<b>20</b>
6.1	Nybegynnerkurs .....	20
6.2	Finn Fram Dag .....	20
6.3	Leik og morr-O .....	20
6.4	O-leir for egne rekrutter .....	20
6.5	Vintertrening .....	21
6.6	Orientering – kart i skole og fritid .....	21
6.7	Oppsummering .....	21



## 1. Rapport fra styret

### 1.1 Styrets sammensetning 2021

STYRET		Sittende ut
Leder	Øystein Haug	2021
Nestleder	Lena Alstad	2022
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	2022

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Arild Vassenden	2021
Turansvarlig	Sara Profors	2022
O-teknisk koordinator og treningsansvarlig	Lars Sandstad Skjeset	2021
Medlem	Bjørn Åge Reinås	2022

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Gro Teodorsen	2021
Medlem	Kine Sofie Sandstad Skjeset	2021
Medlem	Jan Jacobsen	2021
Medlem	Astrid Svendgård	2022

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Marit H. Sandstad	2021
Medlem	Jan Inge Jacobsen	2022
Medlem	Magne Okkenhaug	2021
Medlem	Gunnar Vatn	2022

Teknisk komité		Sittende ut
Leder og kartansvarlig	Lars Sandstad Skjeset	2022
Dataansvarlig	Hans Lund	2021
Materialforvalter	Odd Anders Alstad	2022
Arrangementsansvarlig	Torbjørn Sirum	2021

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Hermann Leithe	2021
Medlem	Torje Munkeby	2022
Medlem	Heidi Krogstad	2023

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 31.12.2021 251 registrerte medlemmer i medlemsregisteret Minldrett 10 flere enn på samme tid i fjor. 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	14 (+1)	22 (-3)	4 (-1)	68 (+5)	112 (+3)
<b>Menn</b>	2	24	21 (+4)	5 (+3)	85 (+1)	129 (+7)
<b>Totalt</b>	8	37 (+1)	43 (+1)	9 (+2)	147 (+6)	241 (+10)

	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
<b>Kvinner</b>	114	112	109	101	100	87	47	41
<b>Menn</b>	137	129	121	114	107	94	30	24
<b>Totalt</b>	251	241	230	215	207	181	77	65

## 1.3 Møtevirksomhet og arbeid

Styret har i løpet av 2021 avholdt 8 styremøter hvor 51 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.

Torsdag 18. mars ble det avholdt digitalt medlemsmøte og «Kick-Off» for HL/OLL. Informasjon om årets planer for blant annet o-sjuer/BK, treninger, nybegynnerkurs og O-Tramp.

Leder har representert styret i 6 møter i Hovedkomiteen for Hovedløpet og O-landsleieren.

Leder har deltatt på 8 styremøter i Hovedlaget.

## 1.4 Representasjon

På kretstinget på Steinkjer den 27. oktober møtte Øystein Haug, Rolf Alstad og Lars S. Skjeset. Torje Munkeby har sittet som varamedlem, Ulf Forseth Indgaard og Gøril Rønning Sund som medlemmer av sportslig råd. Johan Skjerve har vært revisor.

Jo Langøygard deltok på O-forbundets arrangørseminar 10. november og presenterte erfaringer fra HL/OLL.

## 1.5 Arrangement

O-gruppa bistod Norges Speiderforbund med Rover 5-kamp helga 17.-19. september. Det ble arrangert ett dagløp i Børsåsen og ett nattløp i Staupshaugen/sentrum. For dette fikk klubben kr. 3900,-.

Hovedlaget arrangerte Frol-festival for klubbens medlemmer lørdag 25. september. O-gruppa bistod med aktiviteter i poengløypa.

## 1.6 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 to helsider i forbindelse med sesongåpning og Hovedløpet. Hattrem har bistått med utforming av annonser.

## 1.7 Sponsorarbeid

I år har klubben dessverre stått uten sin største sponsor de siste 15 år, Levanger kommune. Dette skyldes en for tiden anstrengt kommuneøkonomi. Trønder-Avisa, Sparebank 1 Midt-Norge og Trimtex har også i år vært våre draktspansorer.

## 1.8 Tildelte priser

Rankingpokalen for NTOK ble vunnet av Jonas Alstad i klassen H13-14 og Magnus Alstad i H 15-16 og ble delt ut på NTOK's kretsting. På mimrekvelden den 5. desember fikk Tobias Alstad og Eef Van Dongen påskjønnelse av hovedlaget for årets prestasjoner. Den gylne O-sko ble tildelt Jo Langøygard. Prisen er o-avdelingens høyeste utmerkelse og ble tildelt Jo med flere begrunnelser:

- Relativt fersk i o-klubben sammenlignet med veteranene
- Aktiv deltaker på løp
- Forbilde for nye medlemmer og støttespillere
- Påtok seg kjempeoppgave for klubben med nasjonalt arrangement i 2021
- Kvalitet i alle ledd førte klubben gjennom et enestående arrangement som vil bli husket i lang tid

## 1.9 Særlige prestasjoner 2021

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
VM sprint	16. plass	Eef Van Dongen	D21
VM sprint	4. plass	Tobias Alstad	H 19-20
VM stafett	4. plass	Tobias Alstad	H 19-20
NC sammenlagt	1. plass	Tobias Alstad	H 19-20

## 1.10 Økonomi

HLOLL har bidratt til et solid overskudd i 2021. Og i år som i fjor bærer regnskapet preg av korona pandemien. Totalt er overskuddet på 1 205 991kr. HLOLL har bidratt med 1 003 499kr. Det betyr at resultatet utenom HLOLL er 202 493 kr i overskudd. Budsjettet utenom HLOLL var et underskudd på 175 987kr, dvs en differanse på 378 480kr. Viktigste forklaringer til dette avviket er:

- Jukola og Tiomila ikke deltatt: 150 000 kr spart
- Breddesamling Østersund avlyst: 63 000 kr spart
- Andre samlinger avlyst: ca. 45 000 kr spart
- Generell veldig lav deltakelse på NM/NC: ca. 60 000kr spart
- Høyere tilskudd enn forventet (LAM midler og mva. komp): ca. kr 25 000,- ekstra inn

Egenkapitalen har med årets resultat blitt styrket til kr 2 040 513 kr. Det betyr altså at klubben er meget godt rustet for mange år fremover.

Totalt kr 64 540,- er overført fra driftsregnskapet til kartfondet i 2021. Kartfondet har et resultat på 75 830 kr i overskudd og har nå en total verdi på 644 143kr. Denne egenkapital kommer i tillegg til egenkapitalen på drift slik at total disponibel egenkapital er 2 684 656 kr.

## 1.11 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 2021. Aktiviteten har også i år vært redusert sammenlignet med snittet 2015-2019.



Flest starter også i år har Tobias Alstad med 35 løp, med imponerende 23 podieplasser. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 106 terminfestede løp. Våre løpere har i år konkurrert i Sveits, Tsjekkia, Nederland, Sverige, Tyrkia og Danmark.

	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015
<b>Antall starter</b>	549	380	961	913	891	1203	1166
<b>Antall Frolinger på terminfestede løp</b>	94	84	114	113	88	113	93
<b>Antall løp med representanter fra Frol</b>	106	51	132	133	116	136	138

## 1.12 Oppsummering av året 2021

Vi har også i år lagt bak oss et år preget av restriksjoner på grunn av pandemien. Likevel har vi hatt tilnærmet normal aktivitet for barn og ungdom. Klubben har kunnet gjennomføre både treninger og konkurranser med noen tilpasninger. Godt å se mange medlemmer i aktivitet etter ei spesiell tid. Det er gledelig å se at medlemsmassen vokser til tross for et noe redusert tilbud. Det kan se ut som det kan komme en ny bølge med ivrige o-løpere i ungdomsklassene i årene som kommer. Disse vil det bli svært viktig å støtte opp rundt, både med o-teknisk kompetanse og tilrettelegging av sosiale møteplasser. En annen viktig brikke her er å inkludere foreldre aktivt. Det kan se ut som medlemsstatistikken viser at det her gjøres en god jobb.

Sportslig sett har 2021 vært et bra år individuelt, med VM-deltakelse for Eef og seier i NC sammenlagt for Tobias. I stafettsammenheng har vi i år ikke hatt mulighet til å hevde oss slik vi hadde ønsket. Optimismen er derfor stor i løpergruppa med tanke på kommende stafetter i 2022.

Styret takker hovedkomiteen og alle funksjonærer for innsatsen knyttet til Hovedløpet og o-landsleiren 2021. Alle har bidratt til et solid løft for klubben. Nye ansikt tar viktige verv og oppgaver og tilegner seg verdifull ny kunnskap. Økonomisk er også klubben svært godt rustet, mye takket være all dugnadsinnsatsen knyttet til HLOLL. Dette lover godt med tanke o-aktiviteten i årene som kommer!



## 2. Hovedløpet 2021

Hovedløp og o-landsleir for ungdom i alderen 13-16 år ble arrangert av Frol IL orientering 3.-8. august 2021. Det har blitt gjennomført en omfattende evaluering i forbindelse med arrangementet. Her er et lite utdrag fra evalueringsdokumentet:

- 20 Unge trenere ankom 2. august og ble forlagt på Leira.
- Samme dag ankom også de første 50 deltakere og ledere Frol Barneskole.
- De resterende 325 deltakere og ledere ankom 3. august, og deltagerne/lederne ble forlagt som følger:
  - Levanger Ungdomsskole (LUSK): 183 personer
  - Frol Barneskole (Frol): 192 personer
- Det ble servert til sammen 13 måltider parallelt på de to skolene, i tillegg til flere lunsjer ute i det fri.
- Program:
  - Tirsdag 3.8: Ankomst, registrering, innkvartering og fortrening
  - Onsdag 4.8: HL Sprint i Levanger sentrum
  - Torsdag 5.8: HL Langdistanse på Nybrotta
  - Fredag 6.8: O-landsleir - Aktiviteter og trening
  - Lørdag 7.8: O-landsleir - Aktiviteter og trening
  - Søndag 8.8: Kretsstafett Levanger ungdomsskole/ Røstad
- Hovedkomiteén har bestått av 12 personer
- I overkant av 150 personer har hatt funksjonærroller i løpet av arrangementet
- Det ble ikke påvist koronasmitte på noen involverte hverken underveis eller i uken etter avsluttet arrangement.

Hovedkomiteen bestod av følgende medlemmer:

Leder	Jo Langøygaard
Løpsleder	Ulf Forseth Indgaard
Marked/PR	Carl Petter Lyngen og Kajsa Stina Sandstad
Overnatting	Gro Teodorsen
Kasserer	Rolf Alstad
O-landsleiren	Lena Alstad og Heidi Stendahl
Kartansvarlig	Lars Sandstad Skjeset
Bespising	Ann-Kristin Granamo Alstad
Transport	Jo Severin Matberg
Medisin/Smittevern	Eivind Ness-Jensen

### 2.1 HL lang, sprint og kretsstafett

Omtrent 60 funksjonærer på hvert av løpene. Løpsleder fant først ansvarlige for hvert område, deretter ble klubbens medlemmer oppfordret til å skrive seg opp på hva de ville bidra på. Endelig mannskapsliste ble laget etter ønsker fra ansvarlige for hvert område og ønsker fra klubbens medlemmer.

#### Arena

Erfaren ansvarlig, som i stor grad plukket ut egne folk som har hatt tilsvarende rolle tidligere, 7stk. Hadde flere arenabefaringer ila. planleggingen av arrangementet med både arenasjef, løypansvarlig, tidtakeransvarlig og kontrollører. Positive grunneiere på alle arenaer. Riggingen ble i stor grad gjort kvelden før løpene. Arenaansvarlig hadde ansvar for å skaffe til veie nødvendig utstyr; toaletter, telt, gjerder etc. Alle arenaene var delt i to kohorter for løpere og ledere. På langdistansen var det i tillegg et område for publikummere. På arena for langdistansen var det ikke strøm, dette ble løst med å låne traktor og aggregat av en bonde i klubben.

#### Tidtaking/mål





Erfaren ansvarlig som i stor grad hadde nødvendig utstyr selv eller i klubben. Gikk gjennom systemer og arbeidsoppgaver med sine medhjelpere. 8 funksjonærer. Noen ekstra til å passe køen på stafetten. Burde hatt bedre plass til disksjekk på sprint og kretsstafett.

### Start

Totalt 9 funksjonærer på start, der to hadde ansvaret for løpskontor med leiebrikker, test av emiTag og selvbetjening av startnummer. Øvrige hadde ansvar for merking, rigging, og starting.

### Løpskontor

Pakking av kart til kretsstafetten og sortering av startnummer ble gjort en kveld uka før konkurransene. På selve løpsdagene var det løpskontor på både start og arena med to funksjonærer på hvert. På arena var det i tillegg helsepersonell med førstehjelpsutstyr på løpskontoret. På start ble det delt ut leiebrikker og sjekket emiTag. På arena var løpskontoret tenkt for informasjon til ledere og løpere som hadde kommet i mål. Det var svært liten pågang i løpskontoret på arena. Funksjonærene der ble derfor brukt til forskjellige oppgaver som oppsto underveis i løpene.

### Kart og løyper

Kart til HL sprint ble synfart av Anton Bjartnes vinteren 2020 og revidert våren 2021. Kartet til HL Lang ble synfart av Yngve Skogstad høsten 2019, samt at vegetasjonen ble sjekket på riktig årstid 2020. Ingen større endringer av kartet var nødvendig 2021. Kart til kretsstafetten ble revidert av Yngve Skogstad våren 2021.

Løpskartene til HL Lang og HL sprint ble etter anbefaling fra NOF (Jan Arild Johnsen) printet på vannfast papir av Benjamin Sats og Trykk siste helg før løpet og fraktet til Levanger. Kartene til kretsstafetten printet vi selv.

## 2.2 O-landsleiren

### Aktivitetsdag

Arena for Aktivitetsdagen var Staupsmarka og Staupshaugen. Pga Corona og smittevern ble aktivitetsdagen delvis kjørt som to separate arrangement. Men felles lunsj sted som var inndelt til de 2 kohortene.

Aktivitetsdagen besto av 10 ulike aktiviteter/poster alle gruppene skulle igjennom. Alle postene var bemannet av 1 voksen og på noen av postene var det i tillegg 13 åringer fra Frol orientering som bidro på aktivitetene. De ansvarlige voksne på aktivitetene hadde kvelden før et møte med oss, der de fikk tydelig instruksjon over sine oppgaver, tildelt maler, poengskjema, tidsskjema, kart over postene, mellommåltid de skulle dele ut til gruppene halvveis på aktivitetsdagen, utstyr de trengte ol. Etter lunsj gjennomførte alle et Moro-løp tilbake til LUSK. Dette var også satt i tidsskjema som alt annet denne dagen.

### Disco

Ble arrangert på LUSK, oppdelt i de 2 200-kohorter med gjerder mellom, med scenen i midten. Bald Bros var det store trekkplasteret, som ble meget godt mottatt. I tillegg hadde vi en DJ, som tok imot musikkønsker. Dette ble veldig populært og ungdommen danset masse/hoppet i store "klynger" og koste seg. Veldig heldig med været også på denne kvelden. I forkant hadde vi gjort HL sangen som Bald Bros hadde laget til oss i Frol som var godt kjent i sosiale medier.

### Treningsdag

Treningsdagen var i Børsåsen. Kohortene fra de ulike skolen ankom til ulike tider oppsatt i et tidsskjema. Dette pga. smittevern i hovedsak og at man skulle fordele seg i løypene på treningsdagen og klare å gi alle en god informasjon om treningen i forkant. Treningsdagen besto av momenttrening med flere ulike løyper å velge



mellom. Felles Lunsj på toppen av Børsåsen, oppdelt i kohorter, før quizløype puljevis etter tidsskjema tilbake til REMA 1000 ved LUSK.

## 2.3 Tilbakemelding fra O-forbundet

*«Vil bare igjen på vegne av Norges Orienteringsforbund få rette en stor takk for gjennomføring av et strålende HL/OLL 2021. Overbring takken til alle de øvrige flinke frivillige i arrangementet.»*

*«Det var flotte dager i Levanger og jeg tror at alle som var der storkoste seg, både ungdom, unge trenere og kretslederne.»*

Fra forbundet fikk vi også overrakt et diplom, samt et eksemplar av boken «Skogens tøffe idrett» – et bind på 700 sider om orienteringens historie i Norge.



## 3. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har også i år hatt et annerledes år som følge av covid19. Utvalget (SU) har hatt 5 møter i komiteen, noen av dem kortere utsjekk og planmøter foran aktivitet, alle på digital plattform. Det er ikke gjennomført fysiske samlinger pga. av coronasituasjonen kombinert med geografisk spredning av løpergruppen. Det vært organisert til sammen 5 løpermøter på Teams.

### 3.1 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.

Det er etablert avtale Johan A Bjørnaas om treningsveiledning, på distanse, for Ådne og Magnus.

O- tekniske treninger ble gjennomført før og etter sommer, med vekt på C og B-nivå. Lars Sandstad Skjeset har vært ansvarlig. Treningen vurderes som viktig for neste generasjon Frol-løpere.

Det har også vært tilbud om felles langtur på søndager høsten 2021.

#### 3.1.1 Testing

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 5 løpere, 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 aktivt også neste sesong

### 3.2 Samlinger

#### 3.2.1 Levangerhelger

Det har ikke vært Levangersamlinger i 2021

#### 3.2.2 Teams-møter

Det er avholdt 5 Teams-møter 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.

#### 3.2.3 Andre samlinger

Ingen andre samlinger pga. av covid19

### 3.3 Konkurranser

19 løpere i klassene D/H 17-21 har deltatt i 169 starter. Av disse deltok Eef i flest løp på damesiden, og Tobias i flest på herresiden, fulgt av Isak, Ulf og Sindre. Det vises for øvrig til vedlagt og komplett løpsstatistikk fra Torbjørn Sirum.

#### 3.3.1 Kommentarer til satsingsløp

Klubben har tradisjonelt satset på stafettene. I de to store stafettene i Sverige og Finland deltok ikke klubben pga. Covid-19. I NM stafett for senior ble deltakelsen veldig redusert fra tidligere år pga. den relativt lave aktiviteten i 2 sesonger. Førstelaget på NM for senior ble amputert pga. skade under langdistansen.

NM stafett for junior var godt forberedt, men en av deltakerne brakk armen 2 uker før.

NM deltakelse i senior-NM for Tobias var tidsmessig sammenfallende med JWOC. Tobias deltok kun på stafett.

#### 3.3.2 Tiomila

Avlyst



### 3.3.3 Jukola/Venla

Jukola ble utsatt fra vår til høstsesongen pga. Covid 19. Klubben valgte å ikke delta etter først å ha sjekket aktuelle løpere i Frol IL. Det var ikke tilstrekkelig antall løpere og ledere til å stille ett lag. Dette hang sammen med usikkerhet om karantene ved tilbakereise fra Finland. For mange personer hadde forpliktelser i jobb, utdanning og familie som var uforenelig med karantene.

Det ble sjekket mulige blandingslag med Steinkjer, Skøyenar, Verdalen og Stjørdal. De hadde gjort samme vurdering. Det ble meldt inn 3 løpere til mulig blandingslag med Freidig. Freidig trakk alle sine lag rett før løpet pga. Covid-19.

### 3.3.4 Hovedløp og o-idol

Hovedløpet og o-landsleiren ble i år arrangert i Levanger. Vi hadde med Magnus Alstad som ble nummer 10 på sprint og 8 på lang. Se utfyllende kommentarer om hovedløp i kapittel 2.

### 3.3.5 Norgesmesterskapene

#### Norgesmesterskap Ultralang:

Ikke arrangert i 2021

#### Norgesmesterskap langdistanse

Isak Bergset: nr 10

Sindre Johannesen: brutt pga av skade

Ingen i dameklassen deltok

#### NM Mellomdistanse

Isak Bergset: disk

Håvard Vassenden: disk

#### NM Stafett

Isak Bergset, Tobias Alstad og Ulf Forseth Indgaard: nr 17

Carl Petter Lyngen, Håvard Vassenden, Guro Torpe: nr 58

#### NM junior stafett

Frol/Freidig: Tobias og Magnus Alstad nr 14

#### NM natt

Tobias Alstad nr 5

Isak Bergset: nr 15

#### NM sprint

Ingen

#### NM Knockoutsprint

Ingen

### 3.3.6 Internasjonale mesterskap

#### VM sprint

Eef van Dongen: nr 16 (Eef representerte Nederland)

#### VM mellom

Eef van Dongen: nr 50 (Eef representerte Nederland)



#### VM Lang

Eef van Dongen: nr 35 (Eef representerte Nederland)

#### VM Junior (JWOC) sprint

Tobias Alstad : nr 4

#### VM Junior (JWOC) mellom

Tobias Alstad : nr 13

#### VM Junior (JWOC) lang

Tobias Alstad : nr 24

#### VM Junior (JWOC) stafett

Tobias Alstad : nr 4

### 3.5 Trenere

Arild har hatt ansvar for 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 Asphjel Bjørnaas 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.

### 3.6 Reiser

Til løpene utenfor Trøndelag har løperne stort sett reist med fly og leiebiler fra flyplassene til arrangementene.. Sportslig har delegert ansvar for reiseopplegg til deltakende løpere (få løpere pga av covid 19).

### 3.7 Uttaks-komité (UK)

UK tok ut lag til NM-stafettene i samarbeid med løperne. Det var ikke flere deltakere enn til to fulle lag.

### 3.8 Budsjett

Det ble satt opp detaljert budsjett over forventede kostnader ved reise, overnatting og deltakelse i samlinger, stafetter, klubbture, NM, HL og NC. Pga av 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.

### 3.9 Breddesamling

Breddesamling var i 2021 MNM på Kvikne. Til sammen 46 deltok på langdistanse og 45 på mellom og lagkonkurranse. Samlingen vurderes som en suksess for klubben.

Det ble også planlagt tur til Elgjakten i  stersund, men denne ble avlyst pga reiserestriksjoner/korona.

### 3.10 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 kostholdsrad 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 frøling Håvard Dybdal. Ved spesielle helseproblemer hos løperne innleder vi samarbeid med deres fastlege, etter klargjøring med løperen.

### 3.11 Representasjon

Se kapittel 3.3.6.

### 3.12 Oppsummering

Sesongen ble også i år amputert. For konkurranseløpermiljøet i Frol er dette kritisk. Covid-19-sesongen faller sammen med aldersprofil blant løperne, hvor mange løpere har jobb, små barn og må prioritere ned idrettssatsingen. Samtidig har to av løperne vært gjennom elektive helsetjenester, som helt eller delvis har medført avbrudd i sesongen. Dette er gjort for å være godt forberedt til normalsesonger. Klubben har vært forberedt på redusert satsing, men risikoen økte mer enn antatt pga. mindre aktivitet. Klubben satser videre neste sesong, men det er risiko for at også neste sesong kan bli preget av Covid-19.



## 4. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2021 arrangert for 51. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 4 møter.

### 4.1 Kart

I 2021 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staupshaugen, Halsan, Langåsdammen, Skålberget, Storlivollen og utsnitt av fjellkartet kalt Skåddåberget. Årets langpost var i år på Skjettholvola. 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.

### 4.2 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 25. april. Sesongen ble avsluttet 3. 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. Jan Inge malte opp flere av postene på nytt i år og merket dem med bokstavkoder.

### 4.3 Aktiviteter

Vi startet opp årets O-tramp 26. april. Det ble ikke noe felles åpningsdag, pga. Koronaen.

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 Breidablikk grendehus, Okkenhaug 5. november kl. 18.30. Ca. 60 til stede som fikk merker og plaketter. Vi feiret 50 års jubileet fra året før, grunnet koronaen. Astrid Kvam hadde laget 15 fantastiske sitteunderlag med O-flagg og O-trampen 50 år som ble gitt ut til de 3 som hadde vært med lengst og til de som har vært med lengst i O-trampkomiteen + den første som var leder i Froel I.L. O-avd. Det var Bjørn Bye som startet O-trampen i 1971 og han fikk besøk og sitteunderlag dagen etter avslutningskvelden. Vi hadde en koselig kveld med Jubileumskake, mimring, Kahoot og dans av ungene.

### 4.4 Gratiskart

Det ble lagt ut gratiskart over Røstad på hjemmesiden i slutten av april.

### 4.5 Salg

Utsalgssteder har i år vært Intersport Magneten, Intersport Moan, Bjørn Stakset Sport og Trønderhallen.

Det er i år solgt 241 konvolutter og 180 ekstra kort. Prisen for konvolutten 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
2021	241	180		421
2020	249	191		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

#### 4.6 Premiering

Pr. 05.11.21 er det innlevert 264 kort. Av disse har 228 klart kravet til gullmerket, 26 sølv, 10 bronse. 24 av kortene er førstegangs deltagere.

- 4 stk. bronsemerke
- 8 stk. sølvmerker
- 19 stk. gullmerker
- 9 stk. fikk i år bronseplakett (gullmerket i 5 år)
- 6 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)
- 1 stk. fikk gullplakett (gullmerke i 15 år)
- 5 stk. fikk 20-årsplakett
- 2 stk. fikk 25-årsplakett
- 2 stk. fikk 30-årsplakett
- 3 stk. fikk 35-årsplakett
- 2 stk. fikk 40-årsplakett

#### 4.7 Sponsing av poster og annen støtte

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



## 5. Teknisk Komité

Komiteen har bestått av Lars Sandstad Skjeset (kartansvarlig), Torbjørn Sirum (arrangementsansvarlig), Odd Anders Alstad og Hans Lund. Hans er IT-ansvarlig og har hatt ansvar for Brikkesys-PC og resultatføring i O-sjuer. Odd Anders har fungert som materialforvalter med ansvar for blant annet "bua".

Torbjørn deltok på planleggingsmøte sammen med Verdal OK og OK Skøyenar om årets Bygdakamp. På grunn av Korona-situasjonen ble vårsesongen nokså redusert, og Bygdakampen 2021 ble gjennomført med 3 løp i stedet for 6. De planlagte kretsløpene på våren måtte gjennomføres med en del restriksjoner, men heldigvis bedret situasjonen seg såpass at klubbens store arrangementer Hovedløp og O-landsleir i august kunne arrangeres tilnærmet som vanlig.

### 5.1 Arrangementer 2021

#### 5.1.1 TA Sprint 1

TA Sprint 1	
<b>Dato:</b>	8. april
<b>Løpsleder:</b>	Kine Sofie Sandstad Skjeset
<b>Løypelegger:</b>	Lars Sandstad Skjeset
<b>Kart</b>	Hegle
<b>Antall deltagere:</b>	45 (14 fra Frol)

På grunn av gjeldende Koronarestriksjoner var løpet kun åpent for løpere i klassene 11-16 år fra NTOK

#### 5.1.2 Blåveisløpet

Blåveisløpet	
<b>Dato:</b>	2. mai
<b>Løpsleder:</b>	Magnhild Forseth og Olav Martin Indgaard
<b>Løypelegger:</b>	Tobias Alstad
<b>Kart</b>	Børsåsen
<b>Antall deltagere:</b>	82 (36 fra Frol)

På grunn av gjeldende Koronarestriksjoner var løpet kun åpent for løpere tom 20 år fra NTOK

#### 5.1.3 Hovedløpet sprint

Hovedløpet sprint	
<b>Dato:</b>	4. august
<b>Løpsleder:</b>	Ulf Forseth Indgaard
<b>Løypelegger:</b>	Sindre Johannessen og Lars Sandstad Skjeset
<b>Kart</b>	Levanger Sentrum
<b>Antall deltagere:</b>	316 (1 fra Frol)

#### 5.1.4 Hovedløpet langdistanse

Hovedløpet langdistanse	
<b>Dato:</b>	5. august
<b>Løpsleder:</b>	Ulf Forseth Indgaard
<b>Løypelegger:</b>	Yngve Skogstad og Lars Sandstad Skjeset
<b>Kart</b>	Nybrotta nord
<b>Antall deltagere:</b>	295 (1 fra Frol)

#### 5.1.5 Kretsstafetten

Kretsstafetten	
<b>Dato:</b>	8. august



<b>Løpsleder:</b>	Ulf Forseth Indgaard
<b>Løypelegger:</b>	Simon Jakobsson
<b>Kart</b>	Nybrotta nord
<b>Antall deltagere:</b>	71 lag

## 5.2 O-Sjuer 2021

Også O-sjueren måtte tilpasses noe, da det i starten av sesongen kun var tillatt for løpere opp til 20 år å delta på arrangementer. I løpet av mai ble det imidlertid åpnet for alle aldre å delta. I tillegg til det «tradisjonelle» arrangementet på onsdager, hang postene minst ute i tidsrommet mandag ettermiddag til torsdag ettermiddag, slik at man kunne ta løypene når man ville i dette tidsrommet. Man kunne da registrere deltakelse i egen påmeldingsliste. Det var positive tilbakemeldinger om at det var kjekt å kunne ta løypene når det passet innenfor det tilgjengelige tidsrommet.

Det ble avholdt avslutning for O-sjuer den 3. oktober på Levanger ungdomsskole. I tillegg til tradisjonell ivrig-premie, Rosendahl dessert-fat i glass, ble det delt ut premier til alle barn med deltagelse på minst én o-sjuer. Etter premieutdeling ble det matservering hvor alle familier bidro med brød/kakefat. Kvelden ble avsluttet med loddsalg / loddtrekning og quiz (Kahoot). Det ble en vellykket kveld med ca. 70 stk. til stede.

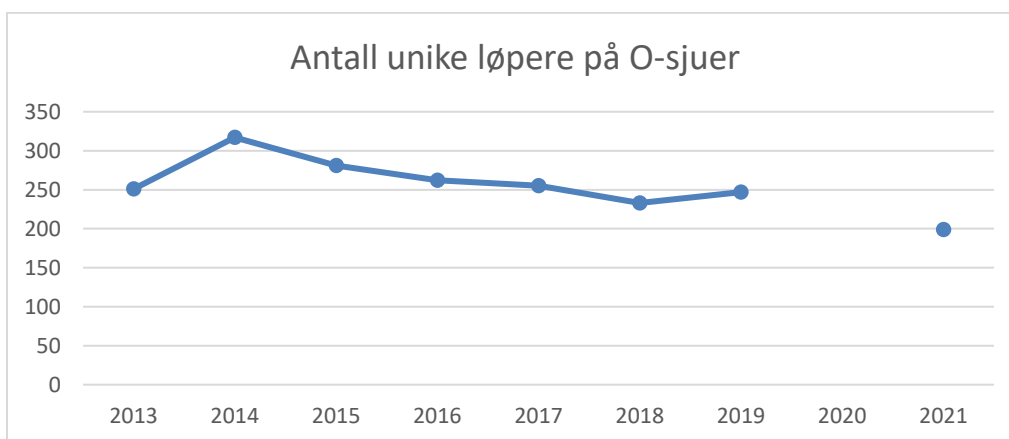
### 5.2.1 Terminliste

O-sjuer 2021 besto av følgende løp:

Dato	O7#	Hvor	Ansvarlig	Deltagere
<b>14. april</b>	O7-1	Staupshaugen	Øystein Haug	85
<b>21. april</b>	O7-2	Børsåsen	Arne Grevskott	95
<b>28. april</b>	O7-3	Storåsen	Joar Munkeby	95
<b>5. mai</b>	O7-4	Halsan pukkverk	Magne Okkenhaug	99
<b>19.mai</b>	O7-5	Gjeldsåsen	Rolf Alstad	72
<b>2. juni</b>	O7-6	Langåsdammen	Sara Profors	92
<b>9. juni</b>	O7-7*	Jamtkneppet	Hermann Leithe	77
<b>16. juni</b>	O7-8	Skallstuggu	Bjørn Åge Reinås	92
<b>25. aug</b>	O7-9	Nybrotta	Magnhild Forseth	103
<b>8. sept</b>	O7-10	Leva-Fro/Røstad	Torbjørn Sirum	79

\* O-sjuer 7 var i kombinasjon med Bygdakamp. Kun deltagere fra Frol er med i antallet.

### 5.2.2 Statistikk







År	Antall starter	Unike løpere	Ivrigpremie
2021	889	199	74
2020	Avlyst		
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.

### 5.3 Bygdakampen 2021

I år ble Bygdakampen arrangert med kun tre løp (de tre første løpene ble avlyst). Frol arrangerte det første løpet sammen med O-sjuer nr 7.

Dato	BK#	Hvor	Ansvarlig	Deltagere
9. juni	BK-1	Jamt kneppet	Hermann Leithe	147

Frol vant skjoldet for flest poeng sammenlagt i bygdakampen. Skjoldet ble delt ut på avslutningen i Leksdal.

#### 5.3.1 Statistikk

År	Antall starter	Unike løpere	Unike løpere fra Frol
2021	356	205	99
2020	Avlyst		
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

### 5.4 Utstyr

Odd Anders har holdt "bua" på Hegle i orden og har fortløpende kjøpt inn driftsmateriell. I forbindelse med hovedløpet er det blitt kjøpt inn en del nødvendig utstyr, bla. nye bord og smittevernsmateriell.



## 5.5 Kartarbeid 2021

### Pågående kartprosjekter:

Levanger sentrum – Moan, Anton Bjartnes.	1 :4000	Utgitt til HL sprint 2021
Nybrotta, nordre del, Yngve Skogstad.	1:10000	Utgitt til HL Lang 2021.
Langåsdammen vest, Yngve Skogstad.	1:10000	Utgitt vinter/vår 2021
Ytterøy skole	1:2000	Utgitt sommer 2021

### Reviderte kart:

Skalberget, Gunnar Vatn	1:7500	Revidert til O-trampen basert på Mapant
Røstad, Yngve Skogstad	1:4000	Revidert til Kretsstafetten

### Små ajourføringer:

Hegle	1:4000
Vulusjøen	1:10000
Staupshaugen	1:4000

### Terrengsperringer

Ingen



## 6. Rekrutteringskomiteen

Komiteen har i 2021 bestått av Gro Teodorsen, Astrid Svendgård, Jan Jacobsen og Kine Sofie Sandstad Skjeset. Komiteen har avholdt 4 møter i løpet av året. I tillegg har det vært kommunikasjon via e-post og egen Facebook-gruppe.

### 6.1 Nybegynnerkurs

2021 har vært preget av korona og vi ble dermed utfordret til å se på alternative løsninger for å få arrangert nybegynnerkurs. Vi endte opp med å tilby nybegynnerkurs i orientering for barn og unge fra 9 år og opp til 20 år (smittevernregler pr 15/3-21) med digital undervisning første kveld og praktisk oppfølging 2 kvelder med skygger i forbindelse med med orienteringsløp/treningsløp i klubben.

Vi inviterte "velkomst" klassen ved Frol Oppvekstsenter som ekstra tiltak for å inkludere innvandrere til kurs i kart og kompass.

I forbindelse med nybegynnerkurset fikk vi innvilget kr. 10.000 i aktivitetsmidler og kr 10.000 i inkluderingsmidler fra Levanger kommune.

### 6.2 Finn Fram Dag

Søndag 5/9-20 ble det arrangert Finn Fram Dag i samarbeid og i forbindelse med Hårskalltrampen. Det ble arrangert natursti hvor alle barn fikk Finn-Fram premie som i år var flotte orange pannebånd.

Ca 50 barn og unge var innom i løpet av dagen.

### 6.3 Leik og morr-O

Også i år har vi avholdt egne rekrutt-treninger, Leik og mor-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. I alt 9 treninger hvor 5 ble arrangert på vårparten og 4 på høstparten av sesongen.

Dette har vært kjørt som et gratis tilbud hvor det har blitt oppfordret til å melde seg inn i Frol IL. Har samarbeidet med Frol allidrett hvor deres 2.klassinger har deltatt på flere treninger. Stabilt oppmøte med ca. 30 barn på hver trening.

6 Ungdommer i klubben har ledet øktene. Magnus og Ådne har hatt hovedansvaret for å lage treningene og Mia, Sander, Sondre, Ludvig og Jonas har bidratt som hjelpetrener. De har fått lønn etter deltakelse. Hovedtrener har fått 200kr pr. økt og hjelpetrener har fått 100kr pr. økt. Vi har også hatt noen småhjelpere underveis som kan få tilbud om å bli hjelpetrener neste år.

### 6.4 O-leir for egne rekrutter

Årets avslutningscamp for egne rekrutter ble avviklet fredag 17.september til lørdag 18.september. Alle fra rekrutteringskomiteen stilte som arrangører og hadde i tillegg bistand fra 2 av hjelpetrenerne fra Leik og mor-o (Mia og Sander). 23 barn fra egen klubb deltok. Korona Restriksjoner hindret oss i å invitere andre klubber. Det ble gjennomført aktiviteter både inne og ute. Nattorienteringsløp, mesternes mester løyper, rebusløp inne samt mye sosialt fellesskap.

Lørdag formiddag inviterte vi inn til familiesamling for alle i Frol. 45 frolinger i alle aldre møtte opp og viste idretts glede og samhold. Det ble gjennomført en lagkonkurranse med gruppeoppgaver, felles pizzalunsj, og myr fotball som økt nr.2.

### 6.5 Råtassleir Verdal

En dags Råtassleir arrangert av Verdal OK i Blommen lørdag 5. juni for barn fra 9 til 12 år. Frol hadde med 19 råtasser. De ble inndelt i to grupper etter nivå, og opplegget var både kartforståelse og lek, bla. stjerneorientering, pokemon-O og capture the flag. Det ble servert lunsj og dagen ble avsluttet med grilling og is. Det ble en veldig bra dag med mange fornøyde frolinger.



## 6.6 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. Det har også vært tilbud om felles langturtreninger på søndager høsten 2021.

## 6.7 Orientering – kart i skole og fritid.

Skolene har i 2021 få et sett med faste postmarkeringer til fastmontering og en o-skolesekk med ulike aktiviteter. Utstyret kan brukes sammen med skolegårdskartene som er blitt utgitt i 2020 og 2021. I 2021 har Tobias Alstad synfart Ytterøy skole.

## 6.8 Oppsummering

Selv om det også i år har vært et noe annerledes år 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 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.