

Årsmelding 2022

Frol IL Orienteringsavdelingen



Tobias Alstad og Martin Vehus Skjerve på pallen i NM Ultralang



04.01.2023



Innholdsfortegnelse

1. Rapport fra styret	2
1.1 Styrets sammensetning 2022	2
1.2 Medlemmer	3
1.3 Møtevirksomhet og arbeid	3
1.4 Representasjon	4
1.5 Informasjon	4
1.6 Sponsorarbeid	4
1.7 Tildelte priser	4
1.8 Særlige prestasjoner 2022	5
1.9 Økonomi	5
1.10 Løpsdeltakelse	5
1.11 Oppsummering av året 2022	6
3. Trimkomiteen	12
3.1 Kart	12
3.2 Poster	12
3.3 Aktiviteter	12
3.4 Salg	12
3.5 Sponsing av poster og annen støtte	12
3.6 Premiering	14
4. Teknisk Komité	15
4.1 Arrangementer 2022	15
4.1.1 TA Sprint 1	15
4.1.2 Blåveisløpet	15
4.1.3 KM Sprint /Sprintstafett	15
4.2 O-Sjuer 2022	16
4.2.1 Terminliste	16
4.2.2 Statistikk	17
4.3 Bygdakampen 2022	18
4.3.1 Statistikk	18
4.4 Utstyr	18
4.5 Kartarbeid 2022	19
5 Rekrutteringskomiteen	20
5.2 Nybegynnerkurs	20
5.3 Finn Fram Dag	20
5.4 Leik og mor-O	20
5.5 O-leir for egne rekrutter	20
5.6 Råtassleirer	20
5.7 Vintertrening	21
5.8 Orientering – kart i skole og fritid	21
5.9 Oppsummering	21



1. Rapport fra styret

1.1 Styrets sammensetning 2022

STYRET		Sittende ut
Leder	Lena Alstad	2023
Nestleder	Jo Langøygard	2023
Regnskapsfører	Rolf Alstad	2023
Leder sportslig komité	Eivind Ness-Jensen	2023
Leder rekrutteringskomité	Kine Sofie Skjeset	2022
Leder trimkomité	Marit Hæreid Sandstad	2023
Leder teknisk komité	Odd Anders Alstad	2023

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Eivind Ness-Jensen	2023
Turansvarlig	Sara Profors	2022
O-teknisk koordinator og treningsansvarlig	Lars Sandstad Skjeset	2023
Medlem	Bjørn Åge Reinås	2022
Medlem	Hermann Leithe	2023

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Kine Sofie Skjeset	2022
Medlem	Ann Kristin Alstad	2023
Medlem	Jan Jacobsen	2023
Medlem	Astrid Svendgård	2022

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Marit H. Sandstad	2023
Medlem	Jan Inge Jacobsen	2022
Medlem	Øystein Brenna	2023
Medlem	Gunnar Vatn	2022



Teknisk komité		Sittende ut
Leder og arrangementsansvarlig	Odd Anders Alstad	2023
Dataansvarlig	Hans Lund	2022
Materialforvalter og medlem	Ulf Forseth Indgaard	2023
Kartansvarlig	Lars Sandstad Skjeset	2022

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Heidi Krogstad	2023
Medlem	Torje Munkeby	2022
Medlem	Sondre Lomsdal	2024

Andre roller		
Dugnadsansvarlig	Kjell Inge Munkeby	2022
Utsendinger NTOK's kretsting	Jo Langøygard Rolf Alstad Lena Alstad	Vara: Kine Sofie Skjeset

1.2 Medlemmer

O-gruppa hadde pr 1.10.2022 248 registrerte medlemmer i medlemsregisteret i Minldrett. 3 færre enn på samme tid i fjor. Medlemstallet har økt jevnt siden registreringen startet og holder seg stabilt. Økningen skyldes flere betalende familiemedlemskap. 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
Kvinner	4 (-2)	11 (-3)	21 (-1)	5 (+1)	68 (+0)	109(-5)
Menn	3 (+1)	24 (+1)	19 (-2)	6 (+1)	86 (+1)	139(+2)
Totalt	7 (-1)	35 (-2)	40 (-3)	11(+2)	154 (+1)	248(-3)

	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
Kvinner	109	114	112	109	101	100	87	47	41
Menn	139	137	129	121	114	107	94	30	24
Totalt	248	251	241	230	215	207	181	77	65

1.3 Møtevirksomhet og arbeid

Styret har i løpet av 2022 avholdt 7 styremøter hvor 51 saker har blitt behandlet. Styret har i starten av året arbeidet med årsplan, handlingsplan og organisasjonsplan, 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 orientering avdelingen er organisert, foregår det meste av arbeidet i komiteene. Handlingsplanen og organisasjonsplanen jobber vi med hvert styremøte, for å se at vi holder oss til planen, gjennomfører ting til riktig tid og samkjører oss. Styrets hovedoppgave blir derfor å koordinere arbeidet i komiteene og holde orden på økonomien og søke sponsormidler mm. Når komiteene jobber så godt som de har gjort de senere årene blir arbeidet i styret enklere.

Søndag 20. mars ble det avholdt medlemskveld og «Kick-Off» for sesongen. Informasjon om årets planer for blant annet o-sjuer/BK, treninger, nybegynnerkurs og O-Tramp.

Leder har deltatt på 7 styremøter i Hovedlaget, nestleder på 1 styremøte.

1.4 Representasjon

På kretstinget på Steinkjer den 29. oktober møtte Lena Alstad, Rolf Alstad og Jo Langøygaard. I 2022 Rolf Alstad har sittet som varamedlem i kretsstyret, Gøril Rønning Sund har vært nestleder av sportslig råd. Johan Skjerve har vært revisor.

1.5 Informasjon

Hjemmesiden vår, frolil.no/orientering er klubbens offisielle informasjonskilde. Her har det i løpet av året blitt publisert viktig informasjon, nyheter fra løp og samlinger, bildeserier og intervjuer. Hjemmesiden vår er mye brukt, men det er plass til at flere legger ut nyheter. Det er satt opp automatisk posting på klubbens Facebook-side - det fungerer slik at dersom noen publiserer en sak på hjemmesiden, blir det lagt ut en post på Facebook med link til denne saken i løpet av kort tid.

Som en del av sponsoravtalen med Trønder-Avisa har vi rett på annonser til nedsatt pris. I år har vi hatt tre helsider i forbindelse med sesongåpning, Junior-VM og NM-uka. Hattrem har bistått med utforming av annonsene.

1.6 Sponsorarbeid

Trønder-Avisa, Sparebank 1 Midt-Norge og Trimtex er i 2022 videreført som draktsponsorer. Nytt av året er at også Elman har gått inn som draktsponsor. Elman har inngått en treårig avtale, dette er meget gledelig! Avtalen med Trimtex er reforhandlet i løpet av 2022 og er gjeldende til og med 2024.

1.7 Tildelte priser

På NTOKs kretsting 29. oktober fikk Jonas Alstad rankingpokalen i klassen H13-14 og Magnus Alstad fikk skogkarenes pris.

På mimrekvelden 4. desember fikk Magnus Alstad aktivitetsprisen for å ha deltatt på flest løp og Fritjof Sandstad fikk en oppmerksomhet for å ha representert Frol i 50 sesonger. Tobias Alstad ble tildelt Den gylne o-sko, o-avdelingens høyeste utmerkelse, grunnet sine utmerkede prestasjoner som juniorløper nasjonalt og internasjonalt de siste sesongene.



1.8 Særlige prestasjoner 2022

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
VM sprint	2. plass	Tobias Alstad	H 20
VM sprint stafett	1. plass	Tobias Alstad	HD 20
VM sprint stafett (uoff)	3. plass	Tobias Alstad	H 20
Hovedløpet lang	3. plass	Jonas Alstad	H 14
Hovedløpet sprint	2. plass	Jonas Alstad	H 14
NM ultralang	1. plass	Tobias Alstad	H 19-20
NM ultralang	2. plass	Martin Vehus Skjerve	H 19-20
NM lang	2. plass	Martin Vehus Skjerve	H 19-20
NM mellom	3. plass	Martin Vehus Skjerve	H 19-20
NC sammenlagt	2. plass	Martin Vehus Skjerve	H 19-20
VM stafett	3. plass	Martin Vehus Skjerve	H 20
VM lang	7. plass	Martin Vehus Skjerve	H 20

1.9 Økonomi

Etter to år med pandemi som har preget regnskapet er 2022 tilbake til et mer normalt år. Året endte med et driftsunderskudd på 126 425kr. Klubben budsjetterer med negativt resultat med forutsetning om at vi påtar oss større arrangement ca hvert 5. år. Totalt kr 19 250,- er overført fra driftsregnskapet til kartfondet i 2022. Kartfondet har et underskudd på 90 801kr.

1.10 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 2022. Aktiviteten har i år økt gledelig etter to år med redusert aktivitet grunnet koronapandemien. Antallet starter er det høyeste siden 2016 og antallet frolinger som har deltatt har ikke vært høyere i denne tidsperioden enn i 2022.

Flest starter i år har Magnus Alstad med 42 løp. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 105 terminfestede løp. Våre løpere har i år konkurrert i Portugal, Italia, Kroatia, Finland og Sverige.

	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015
Antall starter	1043	549	380	961	913	891	1203	1166
Antall frolinger på terminfestede løp	144	94	84	114	113	88	113	93
Antall løp med representanter fra Frol	105	106	51	132	133	116	136	138



1.11 Oppsummering av året 2022

Vi har i år endelig lagt bak oss et normalt år, etter 2 år preget av restriksjoner pga. pandemien. Vi har hatt normal aktivitet for barn, ungdom og voksne. Klubben har gjennomføre både treninger og konkurranser til stor glede for små og store. Godt å se så mange medlemmer i aktivitet igjen etter ei spesiell tid. Det er gledelig å se at medlemsmassen vokser og holder seg stabil. Det kan se ut som det kan komme en ny bølge med ivrige o-familier. Det er mange nye o-familier med små barn som ikke tidligere har "hørt til" i o-miljøet. Disse vil det bli svært viktig å støtte opp rundt, både med inkludering, o-teknisk kompetanse og tilrettelegging av sosiale møteplasser. En viktig brikke her er å inkludere foreldre aktivt. Der gjøres det en god jobb av øvrige medlemmer i orienteringen. Dette kan man se gjenspeiler seg også i medlemsstatistikken.

Klubben har i år satt 2 rekorder ang. deltagere på breddesamling. Den første samlingen var Oppdal 2 dagers med over 80 deltagere fra Frol og Loffelunken og Elgdilten i Østersund med hele 110 deltager fra Frol. Helt fantastisk!

Sportslig sett har 2022 vært et bra år med Jr.VM-deltakelse for Tobias og Martin. Tobias tok sølv i sprint individuell klasse og gull på stafetten, samt en uoffisiell tredje plass på stafetten i rene dame og herrelag. Martin løp mange flotte løp i Jr.VM sprint, men hadde litt stang ut med disk og at han ikke løp på 1.laget. På JR-VM skogsorientering løp Martin inn til en fin 7. plass på langdistansen, og bidro med en kjempe-etappe på stafetten for Norges 1.lag som vant bronsemedalje.

Martin ble nr 2 og Tobias nr 5 i NC. sammenlagt. Martin vant sprinten på Pinseløpene og andreplass på mellomdistansen og langdistansen.

Tobias tok gull og Martin sølv på NM Ultralang på Toten. Martin vant sølv på NM langdistanse og bronse på mellomdistansen. Tobias har hatt et år med mye skade, et tretthetsbrudd like før jul 2021 og pådro seg et nytt tretthetsbrudd samme uken som NM-ukene skulle gå av stabelen i september 2022.

På NM stafetten løp Frol inn til en 7.plass med Ulf, Yngve og Martin. Det er skikkelig gøy at mange av de gamle heltene/eliteløperne nå er i storform og har gjort det kjempebra i høst. Ulf Forseth Indgaard, Gøril Rønning Sund og Yngve Skogstad blant annet. Isak Bergset har også vært i veldig god form og de har gjort mange gode prestasjoner.

I stafett sammenheng hadde vi i år endelig mulighet til å hevde oss slik vi hadde ønsket. Men med en usedvanlig opphopning i skader, sykdom og all uflaks som kunne skje under Tiomila, ble det mange reserver som måtte hoppe inn på kort varsel. Blant annet Jonas Alstad 14 år. Han er den yngste som noen gang har løpt Tiomila for Frol. Det ble 87.plass av 307 startende lag.

I Jukola 2022 fikk dessverre ikke Frol til å stille fullt lag, denne stafetten var også preget av mye sykdom og skade. 2022 var ikke stafettens år virker det som.

Jonas Alstad fikk 2.plass på sprint og 3 plass på langdistanse i hovedløpet i Sandnes.

Økonomisk er klubben svært godt rustet, takket være all dugnadsinnsatsen knyttet til HL OLL 2021. Dette lover godt med tanke o-aktiviteten i årene som kommer!



2. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har hatt 3 fysiske møter, i tillegg til at vi har brukt Messenger til løpende kommunikasjon i utvalget. Fokuset har vært på breddetilbudet på Levanger, men vi har også hatt kontakt med junior- og senior-gruppa, spesielt i forkant av stafettene. Senior-gruppa med Isak Bergset i spissen har tatt stort ansvar for å organisere stafettene. UK har hatt møter eller brukte Messenger for kommunikasjon før uttak av lag til stafettene.

2.1 Treninger

Treningsaktiviteten for junior og senior har i hovedsak vært egenstyrt, mens det har vært aktivitet for ungdom/bredden i Levanger.

5. februar arrangerte vi ski-o-trening i Frolfjellet skisenter, før ski-o arrangement av Stjørdals/Blink i Grova skisenter i Meråker.

O-tekniske treninger har blitt gjennomført fra april til oktober, med vekt på C- og B-nivå. Lars Sandstad Skjeset har vært ansvarlig. Eivind Ness-Jensen har vikariert ved behov.

Terje Hofstad har arrangert treningsløp på seinhøsten etter at de ordinære treningene og løpene var avsluttet. Eivind Ness-Jensen vikarierte med en trening.

Fellestreninger med ski- og friidretts-gruppene blir gjennomført gjennom vinteren med barmark/styrke/balls spill og intervall-trening.

2.1.1 Testing

Ingen testing i år.

2.2 Samlinger

2.2.1 Skallstuggusamling

Skallstuggusamling ble arrangert 4.-6. mars sammen med ski-gruppa. Det ble arrangert o-økt og o-teknisk gjennomgang fredag, ski-treninger lørdag og Frol mesterskap i skicross søndag.

2.2.2 Barmarkssamling

Det ble arrangert barmarkssamling for junior/senior 19. mars.

2.2.3 Forberedelse HL

Som forberedelser til HL reiste de aktuelle deltakerne og ledere til Rogaland for å trene i relevant terreng 25.-27. mars.

2.2.4 Påskesamling med Freidig

Påskesamlingen ble arrangert i Portugal 5.-13. april for juniorene som forberedelse i relevant terreng før junior VM.

2.2.5 Ungdomssamling

Det ble arrangert ungdomssamling for NTOK på skihytta i Frolfjellet skisenter 13.-14. mai mellom TA-sprint-finalen og Blåveisløpet.



2.2.6 Sprintsamling før HL

Magnus Alstad og Ådne Stendahl arrangerte sprintsamling for NTOK-ungdommen 29.-30. juni før hovedløpet.

2.2.7 Tverridrettslig samling for idrettskretsen

Selma Langøygard, Sondre Skoglund Leithe, Ludvig Langøygard og Mia Reinås deltok på tverridrettslig samling for idrettskretsen 28-30. okt.

2.3 Konkurranser

30 løpere i klassene D/H 17-21 har deltatt i 272 starter. Av disse deltok Mari Støen Gussiås i flest løp på damesiden, og Magnus Alstad i flest på herresiden. Det vises for øvrig til vedlagt og komplett løpsstatistikk fra Torbjørn Sirum.

2.3.1 Kommentarer til satsingsløp

Tiomila og Jukola ble preget av en usedvanlig opphopning av skader, sykdom og uflaks, og det ble flere reserver som måtte hoppe inn på kort varsel, inkludert Jonas Alstad. 14 åringen er den yngste som noen gang har løpt Tiomila for Frol. Det ble 87. plass av 307 startende lag i Tiomila.

Hovedløpet og O-landsleiren ble arrangert i Sandnes 5.-10. august. Vi hadde fire løpere med, og Jonas Alstad gjorde seg spesielt bemerket med sølv på sprinten og bronse på langdistansen.

Det var svært gode prestasjoner på flere av norgesmesterskapene av frolingene i år! Spesielt dobbeltseier i NM ultralang med gull til Tobias Alstad og sølv til Martin Vehus Skjerve i H19-20. Martin dro også til med sølv på langdistansen og bronse på mellomdistansen. Det ble også en svært spennende NM stafett hvor Ulf Forseth Indgaard vekslet på 4. 0.32 bak og Yngve Skogstad vekslet på 1. plass, før junioren Martin Vehus Skjerve fikk tøff kamp mot rutinerte seniorer på siste etappe, men løp inn til en meget imponerende 7. plass for Frols førstelag.

2.3.2 Tiomila

88	Frol IL 1	Tiomilakavlen (306)			12:26:34		
	1. Stian Sundsvik	1:20:21	134	+11:05	1:20:21	134	
	2. Tobias Alstad	46:54	64	+6:15	2:07:15	91	-43
	3. Martin Vehus Skjerve	1:20:40	61	+14:52	3:27:55	73	-18
	4. Vegard Ressem	1:07:44	187	+26:18	4:35:39	99	+26
	5. Jonas Ressem	2:12:31	108	+31:19	6:48:10	95	-4
	6. Magnus Alstad	51:14	164	+15:12	7:39:24	98	+3
	7. Rolf Alstad	49:24	145	+15:06	8:28:48	102	+4
	8. Jonas Alstad	1:15:22	205	+36:51	9:44:10	112	+10
	9. Ådne Stendahl	1:26:28	112	+31:22	11:10:38	107	-5
	10. Yngve Skogstad	1:15:56	16	+6:19	12:26:34	88	-19
152	Frol IL / Verdal OK 2	Ungdomskavlen (252)			2:01:56		
	1. Emilie Nubdal Frøseth	32:47	189	+14:01	32:47	189	
	2. Ovid Baglo Bjørkeng	21:31	194	+5:39	54:18	174	-15
	2. Erik Rånes	22:44	223	+6:52	44:15		
	3. Jonas Alstad	30:20	204	+10:51	1:24:38	162	-12
	3. William M. Iversen	38:28	309	+18:59	1:08:48		
	4. Mia Stensland Melbye	37:18	137	+13:59	2:01:56	152	-10

2.3.3 Jukola

169	Frol IL						
	1. Tobias Alstad	13,9 km	69	1:19:29	+5:05	69/1521	1:19:29
	2. Jonas Ressem	11,7 km	58	2:31:11	+14:54	69/1489	1:11:42
	3. Stian Sundsvik	14,9 km	72	4:08:16	+32:19	120/1454	1:37:04
	4. Johan Otto Munkeby	8,7 km	98	5:21:25	+52:57	307/1429	1:13:09
	5. Ådne Stendahl	9,3 km	103	6:29:07	+1:11:44	144/1396	1:07:42



6.	Magnus Alstad	14,4 km	114	8:15:32	+1:47:10	172/1337	1:46:25
7.	Ane Malene Kolstad	16,8 km	169	11:00:01	+3:03:53	846/1270	2:44:28

2.3.4 Hovedløpet

HL lang

3	Jonas Alstad	H14 (49)	37.27	+3.10	11.25
12	Ludvig Langøygaard	H14 (49)	44.54	+10.37	13.41
15	Mia Reinås	D14 (39)	48.39	+22.26	17.11
	Sondre Skoglund Leithe	H14 (49)	diskvalifisert		

HL sprint

2	Jonas Alstad	H14 (50)	13.22	+0.24	4.27
10	Ludvig Langøygaard	H14 (50)	14.50	+1.52	4.56
13	Mia Reinås	D14 (41)	15.16	+3.44	6.00
35	Sondre Skoglund Leithe	H14 (50)	20.04	+7.06	6.41

2.3.5 Norgesmesterskapene

NM ultralang

1	Tobias Alstad	H 19-20 NM (15)	2.07.34		7.04
2	Martin Vehus Skjerve	H 19-20 NM (15)	2.11.25	+3.51	7.16
23	Magnus Alstad	H 17-18 NM (41)	2.11.52	+32.38	9.02
31	Ådne Krogstad Stendahl	H 17-18 NM (41)	2.31.46	+52.32	10.24

NM langdistanse

2	Martin Vehus Skjerve	H 19-20 (19)	1.17.05	+0.48	6.48
6	Yngve Skogstad	H 21- (66)	1.45.27	+4.42	6.40
15	Ulf Forseth Indgaard	H 21- (66)	1.49.37	+8.52	6.56
17	Isak Bergset	H 21- (66)	1.49.57	+9.12	6.57
	Magnus Alstad	H 17-18 (47)	diskvalifisert		

NM mellomdistanse

2	Isak Bergset	H 21 B-finale (53)	31.16	+0.02	8.02
3	Martin Vehus Skjerve	H 19-20 (30)	30.32	+2.03	7.52
26	Magnus Alstad	H 17-18 (59)	36.14	+10.52	10.21
29	Ulf Forseth Indgaard	H 21 A-finale (45)	38.24	+6.21	7.47
31	Yngve Skogstad	H 21 A-finale (45)	39.09	+7.06	7.56
37	Sindre Johannessen	H 21 A-finale (45)	40.05	+8.02	8.07
42	Mari Støen Gussiås	D 21 A-finale (48)	50.24	+16.52	12.47

NM stafett

7	Frol IL 1	H 17 (73)	2.15.55		+3.17
	1. Ulf Forseth Indgaard	43.12 4	+0.32	43.12 4	+0.32
	2. Yngve Skogstad	43.14 2	+0.07	1.26.26 1	-3 -0.32
	3. Martin Vehus Skjerve	49.29 14	+5.22	2.15.55 7	+6 +3.17
24	Frol IL 1	D 17 (52)	2.20.31		+29.09
	1. Mari Støen Gussiås	45.48 39	+9.56	45.48 39	+9.56
	2. Gøril Rønning Sund	42.59 11	+5.54	1.28.47 22	-17 +14.51 +4.55
	3. Elen K S Bredesen	51.44 30	+15.19	2.20.31 24	+2 +29.09 +14.18
34	Frol IL 2	H 17 (73)	2.39.31		+26.53
	1. Sindre Johannessen	47.25 24	+4.45	47.25 24	+4.45



2. Magnus Alstad	1.01.34	51	+18.27	1.48.59	45	+21	+22.33	+17.48
3. Isak Bergset	50.32	15	+6.25	2.39.31	34	-11	+26.53	+4.20

NM junior stafett

15 Magnus Alstad (løp på mix-lag med andre klubber)

NM natt

Ikke arrangert

NM sprint

15	Tobias Alstad	H21E (53)	14.23	+1.00	3.45
7	Tobias Alstad	H19-20 (27)	14.12	+0.31	4.50
29	Magnus Alstad	H17-18 (68)	16.57	+2.55	5.47

NM knockout sprint

30	Magnus Alstad	H 17-18 (63)	12.08	+1.37	5.58
----	---------------	--------------	-------	-------	------

2.3.6 Internasjonale mesterskap

VM Junior (JWOC) sprint 11.07.2022

2.	Tobias Alstad	Men (157)	14:11	+0:26	4:17
19.	Martin Vehus Skjerve	Men (157)	14:47	+1:02	4:28

VM Junior (JWOC) sprintstafett 13.07.2022

1.	NOR Norway 1		57:50		
	1. Oda Scheele	15:53	15:53		
	2. Mikkel Holt	14:05	29:58		
	3. Tobias Alstad	13:17	43:15		
	4. Pia Young Vik	14:35	57:50		

VM Junior (JWOC) mellom 4.11.2022

22.	Martin Vehus Skjerve	Men (126)	27:02	+2:42	6:42
-----	----------------------	-----------	-------	-------	------

VM Junior (JWOC) stafett 5.11.2022

3.	Norway 1			1:30:46	+1:27
	1. Mikkel Holt	30:57		30:57	
	2. Martin Vehus Skjerve	31:41		1:02:38	
	3. Kornelius Kriszat Lovfald	28:08		1:30:46	+1:27

VM Junior (JWOC) lang 6.11.2022

7.	Martin Vehus Skjerve	1:15:08	+4:57	6:59	
----	----------------------	---------	-------	------	--

2.4 Trenere

Lars Sandstad Skjeset har hatt hovedansvaret for de o-tekniske treningene. Eivind Ness-Jensen har stilt som vikar. Paul Sirum har fulgt opp junior-løperne. Senior-løperne har i hovedsak trent på egenhånd.

Magnus Alstad og Eivind Ness-Jensen har gjennomført trener 1-kurs i orientering gjennom sesongen.

2.5 Reiser

Reisene for ungdomsløperne har blitt arrangert som fellesreiser med NTOK. Reisene til stafettene har i hovedsak blitt organisert av løperne selv med Isak Bergset som koordinator.



2.6 Uttaks-komité (UK)

UK har tatt ut lag til stafettene i samarbeid med løperne og trenerne.

2.7 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 l perkontrakter for satsende junior og seniorer.

2.8 Breddesamlinger

2.8.1 Oppdal

V rens breddesamling ble gjennomført i forbindelse med Oppdal 2-dagers 10.-12. juni 2022. Henholdsvis 75 og 77 frolinger stilte til start de to dager. Det var overnatting på Bjerkel kkja og Vekve, og fellessamling til middag på Bjerkel kkja på lørdag.

2.8.2  stersund

H stens breddesamling ble gjennomført i forbindelse med Loffelunken og  lgjakten i  stersund 16.-18. september 2022. Det var felles bussreise og overnatting på  stersund camping. Frol ble største klubb med 84 startende på Loffelunken og 6 lag på  lgjakten. Det ble et svært spennende oppgjør mot Verdals OK på  lgjakten, hvor Frol måtte ta til takke med s lvplass etter en overbevisende siste etappe av Verdals ringrev Anton Bjartnes, som løp VOK inn til gull.

2.9 Helse-team

Det har ikke vært et organisert medisinsk team, men det finnes personer i klubben som kan kontaktes ved ulike behov.

2.10 Representasjon

Martin Vehus Skjerve og Tobias Alstad har representert Norge i Junior-VM (se også avsnitt 2.3).

2.11 Oppsummering

Sesongen har vært et stort løft for bredden i klubben med spesielt stor deltakelse på bredde-samlingene. Mange nye familier har kommet til, og sportslig utvalg har hatt fokus på denne gruppen.

Klubbens juniorer har også vist imponerende resultater med sterke prestasjoner i junior VM og NM. Dessverre har skade ødelagt høstsesongen for Tobias Alstad, men dette medførte også at Martin Vehus Skjerve fikk muligheten til   delta i del 2 av junior VM. Det gror også godt blant ungdommen, med spesielt gode prestasjoner av Jonas Alstad i Hovedløpet.

Flere av klubbens seniorer har også vist svært god form i høstsesongen med flere sterke prestasjoner. Det har også vært svært gledelig at klubben har stilt med damelag i flere stafetter, inkludert NM.



3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2022 arrangert for 52. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 3 møter.

3.1 Kart

I 2022 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staupshaugen, Langåselva, Skjetthølbekken, Davebustan, Hårskallen, Skånes. Årets langpost var i år på Trosetvola. 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 til klippekortene 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 ukesposter. De første postene ble satt ut 25. april. Sesongen ble avsluttet 2.oktober. Det ble benyttet stifteklemmer igjen i år. To bokstaver ble også stående igjen på hver post som kunne brukes.

3.3 Aktiviteter

Årets åpningsdag hadde vi nedenfor vanntårnet i Børsåsen lørdag 30. april. Trimkomiteen serverte bålcaffe, saft og boller mellom kl. 11.00 og 14.00. Vi solgte også 21 O-trampkonvolutter og 35 klippekort.

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 grendehus, Okkenhaug 4. november kl. 18.30. Ca. 60 til stede som fikk merker og plaketter. En trivelig kveld med foredrag av JR-VM-løper Tobias Alstad, kaffe og kaker, samt loddsalg. For første gang i historien ble en 50-årsplakett gitt ut: Til Hans Moltzau.

Gratis kart: Det ble lagt ut gratis kart over Røstad på hjemmesiden i slutten av april.

3.4 Salg

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

Det er i år solgt 236 konvolutter og 138 ekstra kort. Prisen for konvolutten var i år kr. 350,- og ekstra klippekort kr. 50,-. Det ble brukt både kassesalg og Vipps som betaling.

3.5 Sponsing av poster og annen støtte

Elman ville ha reklame på to av våre O-trampposter i felles sponsorstøtte for O-avd.



Oversikt over salget de siste årene:

Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkeltur-o	Totalt konvolutter/kort
2022	235	138		373
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



3.6 Premiering

Pr. 28.10.22 er det innlevert 236 kort. Av disse har 205 klart kravet til gullmerket, 24 sølv, 4 bronse

- 4 stk. bronsemerke
- 24 stk. sølvmerker
- 166 stk. gullmerker
- 6 stk. fikk i år bronseplakett (gullmerket i 5 år)
- 12 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)
- 2 stk. fikk gullplakett (gullmerke i 15 år)
- 7 stk. fikk 20-årsplakett
- 2 stk. fikk 25-årsplakett
- 3 stk. fikk 30-årsplakett
- 4 stk. fikk 35-årsplakett
- 2 stk. fikk 40-årsplakett
- 1 stk. fikk 50-årsplakett- Hans Moltzau



4. Teknisk Komité

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

Odd Anders planla årets bygdakamp sammen med Verdal OK og OK Skøyenar, som kunne gå som normalt i år (ingen restriksjoner Covid-19). Kretsløpene kunne også gå som normalt, og det samme med O-sjuerne.

4.1 Arrangementer 2022

4.1.1 TA Sprint 1

TA Sprint 1	
Dato:	28. april
Løpsleder:	Kine Sofie Sandstad Skjeset
Løypelegger:	Stian Sundsvik
Kart	Moan
Antall deltagere:	68 26 fra Frol)

4.1.2 Blåveisløpet

Blåveisløpet	
Dato:	14. mai
Løpsleder:	Fritjof Sandstad
Løypelegger:	Sindre Johannessen
Kart	Masteråsen
Antall deltagere:	200 6 fra Frol)

4.1.3 KM Sprint /Sprintstafett

KM sprint	
Dato:	14. august
Løpsleder:	Arne Grevskott
Løypelegger:	Paul Sirum og Gøril Rønning Sund
Kart	Røstad/dels sentrum
Antall deltagere:	89 (41 fra Frol)
Antall stafettlag:	21 8 fra Frol)



4.2 O-Sjuer 2022

O-sjuren i år ble uten noen restriksjoner slik det var i 2021 (Covid-19). I tillegg til det «tradisjonelle» arrangementet på onsdager, hang postene 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 2. 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 matserving hvor alle familier bidro med brød/kakefat. Kvelden ble avsluttet med quiz (Kahoot). Det ble en vellykket kveld med ca. 60 stk. til stede.

4.2.1 Terminliste

O-sjuer 2022 besto av følgende løp:

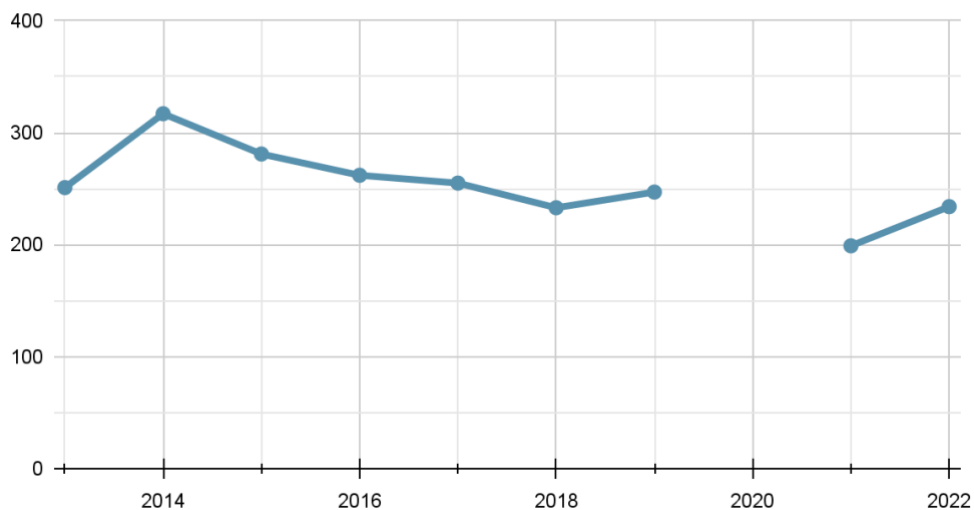
Dato	O7#	Hvor	Ansvarlig	Løypelegger	Deltagere
20. april	O7-1	Røstad	Jo Langøygard	Sonde Lomsdal	132
27. april	O7-2	Børsåsen	Rolf Alstad	Magnus Alstad	123
11. mai	O7-3	Langåselva	Magnhild Forseth	Mari Støen Gussiås	122
18. mai	O7-4*	Nybrotta	Tom Rune Iversen	Jonas og Vegar Ressem	108
25. mai	O7-5	Nybrotta	Bjørn Åge Reinås	Jo Severin Matberg	106
8. juni	O7-6	Lavøya	Hermann Leithe	Gunnar Vatn	92
17. aug	O7-7*	Storlidalen	Joar Munkeby	Tobias Alstad	101
24. aug	O7-8	Vulusjøen	Randi Johanne Skjerve	Martin Vehus Skjerve	104
7. sept	O7-9	Masteråsen	Jan Inge Jacobsen	Ådne Stendahl	99
14. sept	O7-10	Staupsmarka	Arild Vassenden	Isak Bergset	111

* O-sjuer 4 og 7 var i kombinasjon med Bygdakamp. Kun deltagere fra Frol er med i antallet.



4.2.2 Statistikk

Antall unike løpere på O-sjuer



År	Antall starter	Unike løpere	Ivrigpremie
2022	1037	234	97
2021	889	199	74
2020	Avlyst pga covid		
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 / 70 poeng.



4.3 Bygdakampen 2022

I år ble Bygdakampen arrangert som vanlig igjen med 6 løp. Frol arrangerte to løp sammen med O-sjuer nr. 4 og nr. 7.

Dato	BK#	Hvor	Ansvarlig	Deltagere
18. mai	BK-2	Nybrotta	Tom Rune Iversen	154
17. aug	BK-5	Storlidalen	Joar Munkeby	145

Frol vant skjoldet for flest poeng sammenlagt i bygdakampen.

4.3.1 Statistikk

År	Antall starter	Unike løpere	Unike løpere fra Frol
2022	746	344	182
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

4.4 Utstyr

Ulf har holdt "bua" på Hagle i orden og har fortløpende kjøpt inn driftsmateriell. I løpet av sesongen ble det kjøpt inn ny vimpel, nytt "popuptelt" i størrelse 3 x 4,5 meter ble bestilt, samt utstyrshenger (skaphenger) ble innkjøpt helt på tampen, og vil bli brukt til å arrangere o-sjuere fra og med 2023. Hengeren vil da være utstyrt med det som trengs for å arrangere o-sjuere, og skal etter planen forenkle arbeidet med å arrangere.



4.5 Kartarbeid 2022

Pågående kartprosjekter:		
Storåsen, Yngve Skogstad	1:10000	Større revidering øst for Langåselva. Utgitt høsten 2022

Reviderte kart:		
Lavøya, Gunnar Vatn	1:10000	Revidert til O-sjuer basert på gammelt kart og Mapant
Halsan, Yngve Skogstad	1:7500	
Staupsmarka, Yngve Skogstad	1:4000	

Små ajourføringer:		
Levanger Sentrum (Havna)	1:4000	Revidert før KM Sprint

Mindre ajourføringer er ellers utført fortløpende på de fleste kartene som er i bruk til trening og konkurranse

Terrengsperringer		
Ingen		



5 Rekrutteringskomiteen

Komiteen har i 2022 bestått av Kine Sofie Sandstad Skjeset, Astrid Svendgård, Jan Jacobsen og Ann Kristin Granamo Alstad. Komiteen har avholdt 2 møter i løpet av året. I tillegg har det vært kommunikasjon via e-post og egen Facebook-gruppe.

5.2 Nybegynnerkurs

I år har vi igjen kunnet ha aktiviteter uten koronarestriksjoner og vi gikk derfor tilbake til den "gamle" modellen for nybegynnerkurs. Vi hadde oppstart 19.4 på Røstad med teoriundervisning innendørs. Komiteen gikk gjennom en powerpoint med bilder og film. Deretter gikk vi ut og hadde stjerne-orientering som Magnus Alstad hadde ansvar for. De neste 2 kveldene var praktisk oppfølging med skygger i forbindelse med med orienteringsløp/treningsløp i klubben.

Vi sendte ut innbydelse via Facebook til skoleklasser og i egne kanaler. Vi inviterte barn fra 9 år og oppover og voksne. I år hadde vi 50 deltagere på nybegynnerkurs, inkludert 3 voksne. I forbindelse med nybegynnerkurset fikk vi innvilget kr. 2.000 i aktivitetsmidler fra NOF.

5.3 Finn Fram Dag

I år ble det ikke arrangert Finn Fram dag.

5.4 Leik og mor-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 på mandager. 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. Etter at vi i fjor opplevde at det ble noe utfordrende å gjennomføre o-aktivitet med så mange små barn på treningene, valgte vi i år å kreve at allidretten hadde med egne voksne for å holde orden i rekkene. Vi ønsker at det skal være et tilbud der det ikke kun er lek, men en tilnærming til orientering. Av ulike årsaker hadde vi ikke med mange deltagere fra allidretten i år. Deltagerantallet gikk dermed noe ned og lå på 10-15 barn pr trening.

6 Ungdommer i klubben har ledet øktene. Magnus har hatt hovedansvaret for å lage treningene 5 ganger og Mia, Sander, Sondre, Ludvig og Jonas har bidratt som hjelpetrener i tillegg til å ha hovedansvar for en trening hver. De har fått lønn etter deltakelse. Hovedtrener har fått 200kr pr. økt og hjelpetrener har fått 100kr pr. økt.

5.5 O-leir for egne rekrutter

Årets avslutningscamp for egne rekrutter var opprinnelig satt til helga 16.-18. september. Men siden løpene i Østersund, og dermed vår klubbturn, ble flyttet til samme helg, ble avslutningscampen avlyst. Det var veldig mange av rekruttene som var med på samling i Østersund, så vi valgte i år å ha avslutningen en kveld midt i uka.

Det ble arrangert nattløp i Staupshaugen for hele klubben 21. september. Da inviterte vi samtidig rekruttene til spøkelsesløp. De møtte både hulder og spøkelses ute i løypa og etterpå var det pølsegrilling, kakao og saft utenfor Staupshaugen verksted.

Avdelingen mottok kr 3000 i støtte til arrangering av camp for egne rekrutter.

5.6 Råtassleirer

Det ble i år arrangert to råtassleirer av kretsen. En av Namsos OK 21.-22. mai og en av Skøyнар OK 28.-29. mai. Det var ingen frolinger som deltok på noen av disse. Siden vi ikke arrangerte noen råtassleir selv i år, bisto rekrutteringskomiteen ved arrangering av ungdomsleir for kretsen i Storlidalen 13.-14. mai. Vi ordnet med overnatting, kveldsmat og frokost til ungdommene.



5.7 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.

5.8 Orientering – kart i skole og fritid.

Ingen aktivitet på dette i 2022.

5.9 Oppsummering

Endelig har vi igjen hatt et år uten koronarestriksjoner. Vi har hatt fokus på idrettsglede og samhold samt å bevare de rekrutter vi allerede har i klubben. Det var rekordstor deltakelse på nybegynnerkurs, men vi har nok en liten utfordring med å få med mange av rekruttene videre derfra. Vi har likevel fått med noen nye familier på kretsløp og andre arrangementer i regi av klubben, noe vi er fornøyde med. Vi i komiteen jobber mye med å ta godt imot nye, svare på spørsmål og å spre informasjon. Det oppleves som at det aldri kan bli for mye informasjon da mye er nytt for de som ikke har vært borti orientering tidligere. Vi valgte i år å samkjøre ukeplanen med resten av avdelingen på en felles Facebookgruppe. Det har blitt lagt ut ukentlig informasjon om treninger på denne gruppen og det oppleves som at informasjonen når ut til mange.