

Årsmelding 2023

Frol IL Orienteringsavdelingen



Martin Vehus Skjerve stormer inn til seier i O-ringen H20 Elite – første seier i eliteklasse sammenlagt for Frol noensinne!



05.12.2023



Innholdsfortegnelse

Innhold

Innhold

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Rapport fra styret | 3 |
| 1.1 | Styrets sammensetning 2023 | 3 |
| 1.2 | Medlemmer | 4 |
| 1.1 | Representasjon | 4 |
| 1.2 | Informasjon | 4 |
| 1.3 | Sponsorarbeid | 5 |
| 1.4 | Tildelte priser | 5 |
| 1.5 | Særlige prestasjoner 2023 | 5 |
| 1.6 | Økonomi | 6 |
| 1.7 | Løpsdeltakelse | 6 |
| 1.8 | Oppsummering av året 2023 | 6 |
| 2. | Sportslig utvalg | 8 |
| 2.1 | Treninger | 8 |
| 2.3 | Konkurranser | 8 |
| 2.4 | Trenere | 11 |
| 2.5 | Reiser | 11 |
| 2.6 | Uttaks-komité (UK) | 11 |
| 2.7 | Budsjett | 11 |
| 2.8 | Breddesamlinger | 11 |
| 2.9 | Helse-team | 11 |
| 2.10 | Representasjon | 11 |
| 2.11 | Oppsummering | 11 |
| 3. | Trimkomiteen | 13 |
| 3.1 | Kart | 13 |
| 3.2 | Poster | 13 |
| 3.3 | Aktiviteter | 13 |
| 3.4 | Salg | 13 |
| 3.5 | Sponsing av poster og annen støtte | 13 |
| 3.6 | Premiering | 15 |
| 4. | Teknisk Komité | 16 |
| 4.1 | Arrangementer 2023 | 16 |



| | | |
|-----|---|----|
| 4.2 | O-Sjuer 2023 | 17 |
| 4.3 | Bygdakampen 2023 | 19 |
| 4.4 | Utstyr | 19 |
| 4.5 | Kartarbeid 2023 | 20 |
| 5. | Rekrutteringskomiteen..... | 21 |
| 5.1 | Nybegynnerkurs..... | 21 |
| 5.2 | Finn Fram Dag..... | 21 |
| 5.3 | Leik og mor-O | 21 |
| 5.4 | O-leir for egne rekrutter | 21 |
| 5.5 | Råtassleir | 21 |
| 5.6 | Vintertrening | 22 |
| 5.7 | Orientering – kart i skole og fritid..... | 22 |
| 5.8 | Oppsummering | 22 |



1. Rapport fra styret

1.1 Styrets sammensetning 2023

| 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 | 2024 |
| Leder trimkomité | Marit Hæreid Sandstad | 2023 |
| Leder teknisk komité | Odd Anders Alstad | 2023 |
| | | |

| Sportslig komité | | Sittende ut |
|--|-----------------------|-------------|
| Leder | Eivind Ness-Jensen | 2023 |
| Turansvarlig | Isak Bergset | 2024 |
| O-teknisk,koordinator og treningsansvarlig | Lars Sandstad Skjeset | 2023 |
| Medlem | Paul Sirum | 2024 |
| Medlem | Hermann Leithe | 2023 |

| Rekrutteringskomité | | Sittende ut |
|---------------------|--------------------|-------------|
| Leder | Kine Sofie Skjeset | 2024 |
| Medlem | Ann Kristin Alstad | 2023 |
| Medlem | Jan Jacobsen | 2023 |
| Medlem | Astrid Svendgård | 2024 |

| Trimkomité | | Sittende ut |
|------------|-------------------|-------------|
| Leder | Marit H. Sandstad | 2023 |
| Medlem | Jan Inge Jacobsen | 2024 |
| Medlem | Øystein Brenna | 2023 |
| Medlem | Sondre Lomsdal | 2024 |



1.2 Medlemmer

O-gruppa hadde pr 30.10.2023 261 registrerte medlemmer i medlemsregisteret Mini drett. Det er en økning på 13 stk. sammenlignet med 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 | 6 (+2) | 9 (-2) | 21 (0) | 5 (0) | 70 (+2) | 111(+2) |
| Menn | 3 (0) | 31 (+7) | 20 (+1) | 7 (+1) | 89 (+3) | 150 (+11) |
| Totalt | 9 (+2) | 40 (+5) | 39 (-1) | 12(+1) | 159 (+5) | 261(+13) |

| | 2023 | 2022 | 2021 | 2020 | 2019 | 2018 | 2017 | 2016 | 2015 | 2014 |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Kvinner | 111 | 109 | 114 | 112 | 109 | 101 | 100 | 87 | 47 | 41 |
| Menn | 150 | 139 | 137 | 129 | 121 | 114 | 107 | 94 | 30 | 24 |
| Totalt | 261 | 248 | 251 | 241 | 230 | 215 | 207 | 181 | 77 | 65 |

Styret har i løpet av 2023 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.

Den 25. mars ble det avholdt medlemskveld og «Kick-Off» for sesongen på Skallstuggu samlingen. Informasjon om årets planer for blant annet o-sjuer/BK, treninger, nybegynnerkurs og O-Tramp ble lagt frem.

Leder har deltatt på 7 styremøter i Hovedlaget.

1.1 Representasjon

På kretstinget på Steinkjer den 28. oktober møtte Lena Alstad, Kine-Sofie Sandstad Skjeset og Eivind Ness-Jensen. I 2023 har Rolf Alstad sittet som varamedlem i kretsstyret. Gro Theodorsen har sittet som medlem i kretsstyret i 2023.

1.2 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 to helsider i forbindelse med sesongåpning og Junior-VM og HL deltagelse. Hattrem har bistått med utforming av annonsene.



1.3 Sponsorarbeid

Trønder-Avisa, Sparebank 1 Midt-Norge, Elman og Trimtex er i 2023 videreført som draktsponsorer. Avtalen med Trimtex er gjelder til og med 2024. I 2023 fikk vi også inn litt sponsormidler direkte til den nye tilhengeren, og vi har også fått et ekstraordinært tilskudd på 100 000 fra Equinor, til støtte for vårt rekrutteringsarbeid.

1.4 Tildelte priser

Nord-Trøndelag orienteringskrets' kretsting 28. oktober 2023:

Prestasjonsstipend:

- Martin Vehus Skjerve
- Jonas Alstad
- Sondre Skoglund Leithe (utdelt på o-avslutningen 5. november)

Rankingpokal:

- Jonas Alstad (H15-16)

Skogkarenes pris:

- Filip Mitchell Iversen

Frol ILs o-avslutning 5. november 2023:

Frol-vimpel:

- Sondre Skoglund Leithe (2. plass H15, HL ski-orientering)

Aktivitetsprisen:

- Tobias Alstad (fleest terminfestede løp)

Den gyldne o-sko:

- Martin Vehus Skjerve (utmerkede prestasjoner som juniorløper nasjonalt og internasjonalt)

1.5 Særlige prestasjoner 2023

| Distanse | Resultat | Navn | Klasse |
|-------------------|----------|-------------------------------|------------------|
| HL ski-o | 2. plass | Sondre Skoglund Leithe | H15 |
| | | | |
| Jr VM stafett | 6. plass | Martin Vehus Skjerve | H20 |
| | | | |
| Hovedløpet lang | 3. plass | Jonas Alstad | H15 |
| Hovedløpet sprint | 2. plass | Jonas Alstad | H15 |
| | | | |
| O-ringen | 1. plass | Martin Vehus Skjerve | H20 elite |
| | | | |
| NM lang | 1. plass | Martin Vehus Skjerve | H19-20 |
| | | | |
| NC sammenlagt | 1. plass | Martin Vehus Skjerve | H19-20 |



1.6 Økonomi

Året endte med et driftsunderskudd på 120 492kr. Klubben budsjetterer med negativt resultat med forutsetning om at vi påtar oss større arrangement hvert 5. år. Egenkapitalen er i klubben er fremdeles solid etter HLOLL arrangementet i 2021.

Totalt kr 40 110,- er overført fra driftsregnskapet til kartfondet i 2023. 30 000kr i spillemidler for Nybrotta kartet fra 2020/2021 ble utbetalt i 2023. Kartfondet har et underskudd på 1 843kr.

Ny spillemiddelsøknad ble sendt inn første gang for Furuhevilen oktober 2023. Ca 150 000kr i spillemidler er godkjent på dette prosjektet. Prosjektet kjøres i samarbeid med Skøyenar med 50/50 deling av kost og spillemidler/momskompensasjon.

1.7 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 2016 til 2023. Aktiviteten har i år fortsatt å øke, og antallet starter er det høyeste siden 2012 (1486 starter). Antallet frolinger som har deltatt på løp har stabilisert seg på det høyeste nivået noensinne, og antallet løp med frolinger fortsetter å øke sammenlignet med de siste årene. Dette lover godt for framtiden til Frol IL orientering!

Flest starter i år har Tobias Alstad med 49 løp. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 123 terminfestede løp. Våre løpere har i år konkurrert i Romania, Sverige, Belgia, Hellas, Skottland og Karibia.

| | 2023 | 2022 | 2021 | 2020 | 2019 | 2018 | 2017 | 2016 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Antall starter | 1361 | 1043 | 549 | 380 | 961 | 913 | 891 | 1203 |
| Antall frolinger på terminfestede løp | 140 | 144 | 94 | 84 | 114 | 113 | 88 | 113 |
| Antall løp med representanter fra Frol | 123 | 105 | 106 | 51 | 132 | 133 | 116 | 136 |

1.8 Oppsummering av året 2023

Vi har hatt normal aktivitet for barn, ungdom og voksne. Klubben har gjennomført både treninger og konkurranser til stor glede for små og store. Godt å se så mange medlemmer er i aktivitet. Det er gledelig å se at medlemsmassen vokser og holder seg stabil. Det er mange nye og 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. Det gror godt!

En annen gledelig ting, er at nå gror det frem en helt ny generasjon o-løpere av de tidligere eliteløperne i Frol. I tur og orden kommer det nye babyer til. Dette blir fantastisk om noen år og rekrutteringen til styre og stell er sikret i mange år fremover nå.

Klubben har i år IGJEN satt rekord ang. deltagere på breddesamling i Oppdal. På Oppdal 2 dagers var det hele 92 deltagere fra Frol. På Loffelonken og Älgjakten i Östersund var det med 85 deltagere fra Frol. Helt fantastisk!



Sportslig sett har 2023 vært et bra år for mange. Man kan nevne Jr.VM-deltakelse for Martin Vehus Skjerve. Selv om det ble litt stang ut i jr.VM, sikret han seg en 6. plass på stafetten som var det beste resultatet for i år. Men for første gang har en froling vunnet 5 dagers på O-ringen. Dette er stort!! Det var meget spennende å se at Martin løp inn til spurtseier, heiet frem av mange frolinger.

I Norges cup sammenlagt Martin ble nr.1 og Tobias nr.10.

På NM natt ble det 5. plass på Martin Vehus Skjerve og 12. plass på Magnus Alstad.

I NM sprint ble 10. plass på Tobias Alstad og 18. på Sindre Johannessen i H21E og 11. plass på Magnus Alstad i H17-18E.

I NM lang ble det seier til Martin Vehus Skjerve, 15.plass til Tobias Alstad og 29. til Sindre Johannessen.

På NM mellomdistanse hentet Martin Vehus Skjerve inn en fin 5. plass og Sindre Johannessen en 15. plass.

På NM stafetten løp Sindre Johannessen, Martin Vehus Skjerve og Tobias Alstad. Der hang de godt med i tet gjennom hele løpet og fikk til slutt en finfin 5. plass.

Martin tok en 3. plass på Pinseløpenes dag 1, og på de to siste dagene fikk han to 2. plasser.

De «gamle heltene/eliteløperne» nå er i storform og har gjort det kjempebra i årets sesong. Det vises at det satses mot NM uka i nabokommunen neste år. Der skal det bli kamp om medaljene! Ulf Forseth Indgaard, Gøril Rønning Sund, Paul Sirum, Sindre Johannessen, Mari Gussiås og Isak Bergset er blant noen navn verdt å nevne. De satser hardt og har kommet høyt opp på resultatlistene denne sesongen med mange gode prestasjoner.

I stafett sammenheng hadde vi i år endelig mulighet til å hevde oss slik vi hadde ønsket. I år var det heller ingen opphopning av skader som det var i 2022. Det var en giret gjeng som reiste til Tiomila, som i år var i Skellefteå. Men dessverre ble laget disket pga. glemte stimpling på en drikkepost. Men de gjorde alle en knallbra innsatt og kunne endt på en 57. plass av 227 startende lag. Særlig i starten hang Frol sitt lag godt med. Bedre lykke neste år.

I år hadde vi endelig med et ungdomslag, de ble nr. 44. av 137. Det var en kjempetur for ungdommene, der de fikk se, lære, observere og prøve seg. Noe som virkelig fristet til gjentagelse.

Jukola 2023 var i Borgå, der løp laget inn til en knallsterk 79. plass av 1704 stk!! Som alltid slo frolingene naboklubbene.

Det har vært veldig mange flotte plasseringer av våre ungdommer i året som har vært. Blant annet i HL 2023 som i år gikk i Trondheim. Der tok Jonas Alstad en knallsterk 2.plass i sprint, Ludvig Langøygaard en 5.plass, Sondre Skoglund Leite en 25. plass og Mia Reinås en 26. plass.

Jonas Alstad tok like godt en 3. plass på hovedløpet langdistanse, Ludvig Langøygaard en 12. plass, Sondre Skoglund Leite en 15. plass og Mia Reinås en sterk 16. plass.

I hovedløpet ski-o tok Sondre Skoglund Leite en sterk 2.plass og Jonas Alstad 4. plass.

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! Videre har Frol nå fått tildelt å arrangere O-idol og norgescup og NM jr. Staffett i 2026, så da kommer det klingende mynter på nytt inn i kassen.



2. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har hatt 4 fysiske/Teams-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, men Paul Sirum har hatt jevnlig kontakt med de aktive utøverne i denne gruppa.

Det har vært treningsaktivitet for ungdom og bredden i Levanger gjennom hele året med o-tekniske treninger i sommerhalvåret og fellestreninger med ski-gruppa i vinterhalvåret, inkludert barmark, styrke, ballspill og intervalltrening.

O-tekniske treninger har blitt gjennomført fra april til oktober, med Lars Sandstad Skjeset som ansvarlig. Paul Sirum har også arrangert intervalltreninger og hengt ut 50 poster i Frolfjellet for egentrening gjennom høsten. Terje Hofstad har meldt overgang til VOK, men fortsatt å arrangere treningsløp på senhøsten for både oss og VOK.

2.1.1 Testing

Testing har blitt gjennomført i regi av NTOK.

2.2 Samlinger

2.2.1 Skallstuggusamling

Skallstuggusamling ble arrangert 24.-26. mars. Det ble arrangert o-økter i Børsåsen fredag og lørdag, skadefri-klubbkveld fredag, akeintervall for de yngste lørdag og skitur etter eget ønske lørdag. Det ble også holdt kick-off for o-sesongen 2023. Helga ble avsluttet med Frol mesterskap i skicross søndag.

2.2.2 Barmarkssamling

Det ble ikke arrangert barmarkssamling utover Skallstuggusamlinga i år.

2.2.3 Forberedelse HL

Som forberedelser til HL 2024 reiste ungdommen fra 13 år til Sarpsborg sammen med ungdommen i NTOK 14.-16. april for å delta i Solrenningen sprint, mellomdistanse og langdistanse.

2.2.4 Påskesamling med Freidig

Påskesamlingen ble arrangert i Italia 28. mars til 5. april for junior og senior (fra 16 år).

2.2.5 Ungdomssamling

Det ble ikke arrangert ungdomssamling utover turen til Sarpsborg i år.

2.2.6 Sprintsamling før HL

Magnus Alstad arrangerte sprintsamling for NTOK-ungdommen 31. juli til 1. august før hovedløpet.

2.2.7 Tverridrettslig samling for idrettskretsen

Sondre Skoglund Leite, Selma Langøygard, Jonas Alstad, Ludvig Langøygard og Mia Reinås deltok på tverridrettslig samling for idrettskretsen 27.-29. oktober.

2.3 Konkurranser

25 løpere i klassene D/H 17-21 har deltatt i 254 starter. Av disse deltok Mari Støen Gussiås i flest løp på damesiden og Tobias Alstad i flest på herresiden. Det vises for øvrig til vedlagt og komplett løpsstatistikk fra Torbjørn Sirum.



2.3.1 Kommentarer til satsingsløp

Tiomila ble i år arrangert i Skellefteå, og Frol og Verdal stilte et kombinasjonslag. Dessverre ble laget disket på grunn av en manglende stempeling på en drikkepost, men det var god innsats av alle og laget kunne endt på en 57. plass av 227 startende lag. Særlig i starten hang Frol sitt lag godt med. I år hadde vi også et ungdomslag, som ble nr. 44 av 137. Det var en kjempetur for ungdommene, der de fikk se, lære og prøve seg, noe som fristet til gjentagelse.

Jukola 2023 var i Borgå, der løp laget inn til en knallsterk 79. plass av 1704 lag! Som alltid slo frolingene naboklubbene.

Hovedløpet og O-landsleiren ble arrangert av Byåsen 4.-9. august. Vi hadde fire løpere med, og Jonas Alstad gjorde seg spesielt bemerket med sølv på sprinten og bronse på langdistansen i H15. Ludvig Langøygaard løp også inn til en strek 5. plass på sprinten i H15.

Martin Vehus Skjerve har hatt en fantastisk sesong med gull på NM natt H19-20, sammenlagtseier i NC H19-20 og sammenlagtseier i O-ringen H20E! Det ble litt stang ut i jr. VM med manglende stempeling på både sprinten og langdistansen, men han fikk med seg en 7. plass på stafetten.

NM stafetten gikk også godt for Frol som hang med i teten gjennom hele løpet og endte til slutt på 5. plass. På NMjunior stafetten gjorde vi det også godt med en 9. plass.

2.3.2 Tiomila

| Frol IL / Verdal OK 1 | Tiomilakavlen (227) | | | | ej godkänd | |
|----------------------------------|---------------------|----|------------|------------|------------|-----------------|
| 1. Tobias Alstad | 1:11:37 | 2 | +0:03 | 1:11:37 | 2 | +0:03 |
| 2. Martin Vehus Skjerve | 1:13:43 | 39 | +6:23 | 2:25:20 | 16 | +14 +2:18 +2:15 |
| 3. Magnus Alstad | 35:16 | 38 | +4:16 | 3:00:36 | 31 | +15 +3:36 +1:18 |
| 4. Isak Bergset | ej godkänd | | ej godkänd | | | |
| 5. Ulf Forseth Indgaard | 1:01:57 | 24 | +5:38 | ej godkänd | | |
| 6. Sindre Johannessen | 1:07:24 | 34 | +10:17 | ej godkänd | | |
| 7. Filip Mitchell Iversen | 1:11:21 | 67 | +18:39 | ej godkänd | | |
| 8. Fredrik Vehus Skjerve | 1:32:34 | 75 | +23:24 | ej godkänd | | |
| 9. Jonas Alstad | 52:54 | 82 | +16:54 | ej godkänd | | |
| 10. Rolf Alstad | 1:55:28 | 82 | +51:49 | ej godkänd | | |
| 44 Frol IL 1 Ungdomskavlen (139) | | | 1:39:10 | | +11:44 | |
| 1. Jonas Alstad | 22:07 | 38 | +2:22 | 22:07 | 38 | +2:22 |
| 2. Sondre Skoglund Leithe | 27:16 | 93 | +7:48 | 49:23 | 55 | +17 +8:32 +6:10 |
| 3. Solveig Skoglund Leithe | 17:55 | 59 | +2:31 | 1:07:18 | 52 | -3 +10:21 +1:49 |
| 4. Mia Reinås | 31:52 | 40 | +5:42 | 1:39:10 | 44 | -8 +11:44 +1:23 |

2.3.3 Jukola

| | | | | | |
|----|----------------------|-----------|--|----------|-----|
| 79 | Frol IL NOR | 10:12:41 | | | |
| | 1 Tobias Alstad | | | 1:20:15 | 6. |
| | 2 Stian Sundsvik | (1:35:54) | | 2:56:10 | 58. |
| | 3 Isak Bergset | (1:37:11) | | 4:33:21 | 31. |
| | 4 Paul Sirum | (1:03:22) | | 5:36:44 | 46. |
| | 5 Magnus Alstad | (1:19:00) | | 6:55:45 | 66. |
| | 6 Jonas Alstad | (1:36:45) | | 8:32:31 | 96. |
| | 7 Sindre Johannessen | (1:40:10) | | 10:12:41 | 79. |

2.3.4 Hovedløpet

HL lang

| | | | | | |
|---|--------------|----------------|-------|-------|------|
| 3 | Jonas Alstad | Herrer 15 (49) | 35.02 | +0.44 | 7.17 |
|---|--------------|----------------|-------|-------|------|



| | | | | | |
|----|------------------------|----------------|-------|--------|-------|
| 12 | Ludvig Langøygard | Herrer 15 (49) | 45.32 | +11.14 | 9.29 |
| 15 | Sondre Skoglund Leithe | Herrer 15 (49) | 48.17 | +13.59 | 10.03 |
| 16 | Mia Reinås | Damer 15 (42) | 54.35 | +21.46 | 12.50 |

HL sprint

| | | | | | |
|----|------------------------|----------------|-------|-------|------|
| 2 | Jonas Alstad | Herrer 15 (50) | 14.20 | +1.04 | 4.35 |
| 5 | Ludvig Langøygard | Herrer 15 (50) | 14.48 | +1.32 | 4.44 |
| 25 | Sondre Skoglund Leithe | Herrer 15 (50) | 18.13 | +4.57 | 5.50 |
| 26 | Mia Reinås | Damer 15 (48) | 19.05 | +5.31 | 6.24 |

2.3.5 Norgesmesterskapene

NM natt

| | | | | | |
|----|----------------------|--------------|---------|-------|------|
| 5 | Martin Vehus Skjerve | H 19-20 (34) | 56.12 | +1.16 | 7.33 |
| 12 | Magnus Alstad | H 17-18 (42) | 45.32 | +4.35 | 8.32 |
| 23 | Tobias Alstad | H 21- (64) | 1.07.41 | +2.53 | 7.05 |

NM sprint jr.

| | | | | | |
|----|---------------|---------------|-------|-------|------|
| 11 | Magnus Alstad | H 17-18E (59) | 14.12 | +1.22 | 6.16 |
|----|---------------|---------------|-------|-------|------|

NM sprint

| | | | | | |
|----|--------------------|-----------|-------|-------|------|
| 10 | Tobias Alstad | H21E (49) | 14.51 | +0.45 | 5.44 |
| 18 | Sindre Johannessen | H21E (49) | 15.32 | +1.26 | 5.59 |

NM lang

| | | | | | |
|----|----------------------|-------------|---------|--------|------|
| 1 | Martin Vehus Skjerve | H19-20 (29) | 1.15.00 | | 7.36 |
| 15 | Tobias Alstad | H21 (58) | 1.45.00 | +10.21 | 7.37 |
| 29 | Sindre Johannessen | H21 (58) | 1.53.50 | +19.11 | 8.15 |

NM mellom

| | | | | | |
|----|----------------------|-------------------|-------|-------|------|
| 5 | Martin Vehus Skjerve | H19-20 (37) | 28.24 | +1.24 | 7.29 |
| 15 | Sindre Johannessen | H21 A-Finale (46) | 37.38 | +3.34 | 7.04 |
| 22 | Tobias Alstad | H21 A-Finale (46) | 39.13 | +5.09 | 7.22 |
| 34 | Isak Bergset | H21 A-Finale (46) | 41.24 | +7.20 | 7.46 |

NM stafett

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-------|---|---------|---------|---|----|-------------|
| 5 | Frol IL 1 H17 (56) | | | 1.45.48 | | | | +1.46 |
| | 1. Sindre Johannessen | 35.25 | 2 | +0.08 | 35.25 | 2 | | +0.08 |
| | 2. Martin Vehus Skjerve | 35.23 | 5 | +1.13 | 1.10.48 | 3 | +1 | +0.47 +0.39 |
| | 3. Tobias Alstad | 35.00 | 5 | +2.10 | 1.45.48 | 5 | +2 | +1.46 +0.59 |

NM junior stafett

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------|-------|---------|---------|---------|----|-----------------|
| 9 | Frol IL 1 H17-20 (36) | | | 1.48.35 | | | | +9.23 |
| | 1. Filip Mitchell Iversen | 37.51 | 24 | +8.31 | 37.51 | 24 | | +8.31 |
| | 2. Magnus Alstad | 37.15 | 12 | +4.27 | 1.15.06 | 20 | -4 | +10.42 +2.11 |
| | 3. Martin Vehus Skjerve | | 33.29 | 4 | +0.30 | 1.48.35 | 9 | -11 +9.23 -1.19 |

2.3.6 Internasjonale mesterskap

Junior World Orienteering Championship 2023 - Sprint (173)

Martin Vehus Skjerve NOR Norway mispunched

Junior World Orienteering Championship 2023 - Middle Distance (176)

| | | | | | |
|----|----------------------|------------|-------|-------|------|
| 18 | Martin Vehus Skjerve | NOR Norway | 28:22 | +3:43 | 5:47 |
|----|----------------------|------------|-------|-------|------|



Junior World Orienteering Championship 2023 - Long Distance (169)

Martin Vehus Skjerve NOR Norway mispunched

Junior World Orienteering Championship 2023 - Forest relay (54)

| | | | | |
|---|-------------------------|-------|---------|-------|
| 6 | NOR Norway Norway 1 | | 1:39:25 | +4:52 |
| | 1. Alfred Bjoernerod | 32:50 | 32:50 | |
| | 2. Martin Vehus Skjerve | 31:48 | 1:04:38 | |
| | 3. Iver Dalsaune Thun | 34:47 | 1:39:25 | +4:52 |

2.4 Trenere

Lars Sandstad Skjeset har hatt hovedansvaret for de o-tekniske treningene. Paul Sirum har fulgt opp juniorløperne. Seniorløperne har i hovedsak trent på egenhånd.

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 løperkontrakter for satsende junior og seniorer.

2.8 Breddesamlinger

2.8.1 Oppdal

Vårens breddesamling ble gjennomført i forbindelse med Oppdal 2-dagers 9.-11. juni 2023. Henholdsvis 91 og 89 frolinger stilte til start de to dagen. Det var overnatting på Bjerkeløkkja og Granmo, og fellessamling til middag på Bjerkeløkkja på lørdag.

2.8.2 Östersund

Høstens breddesamling ble gjennomført i forbindelse med Loffelunken og Älgjakten i Östersund 22.-24. september 2023. Det var overnatting på Östersund camping. Frol ble i år igjen største klubb med 79 startende på Loffelunken og 4 jevne lag på Älgjakten.

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 har representert Norge i Junior-VM (se også avsnitt 2.3).

2.11 Oppsummering

Sesongen 2023 har fortsatt som 2022 med gledelig stor aktivitet i bredden i klubben med spesielt stor deltakelse på bredde-samlingene. De "nye" familiene har kommet for å bli, og sportslig utvalg har hatt fokus på denne gruppen.



Klubbens ungdommer og juniorer har fortsatt å vise imponerende resultater med sterke prestasjoner i HL, NC og NM og gode løp i de store stafettene.



3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2023 arrangert for 53. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 2 møter + kontakt via e-post.

3.1 Kart

I 2023 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staupmarka, Masteråsen, Nybrotta, Vulusjøen, Heståa/Haugsvola, Halstein. Årets langpost var i år på Haugsvola. 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 1. oktober. Det ble benyttet stifteklemmer 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 29. april. Trimkomiteen serverte bålcaffe, saft og boller mellom kl. 11.00 og 13.00. Vi solgte også 24 O-trampkonvolutter og 28 klippekort.

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

Sykkelposter: Poster på 10 steder rundt omkring i bygda av kulturhistorisk interesse.

Avslutningskveld på Levanger ungdomsskole 5. november kl. 17.00. Mange som fikk merker og plaketter. En trivelig kveld med kaffe og kaker og underholdning. I år ble det delt ut 2 50 års plaketter til Møyfrid Kvitvang og Gudbjørg Matberg.

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 244 konvolutter og 147 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 |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|
| 2023 | 244 | 147 | | 391 |
| 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.26.10.23 er det innlevert 247 kort. Av disse har 217 klart kravet til gullmerket, 20 sølv, 7 bronse

- 7 stk. bronsemerke
- 12 stk. sølvmerker
- 27 stk. gullmerker
- 6 stk. fikk i år bronseplakett (gullmerket i 5 år)
- 8 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)
- 7 stk. fikk gullplakett (gullmerke i 15 år)
- 3 stk. fikk 20-årsplakett
- 5 stk. fikk 25-årsplakett
- 6 stk. fikk 30-årsplakett
- 1 stk. fikk 35-årsplakett
- 0 stk. fikk 40-årsplakett
- 2 stk. fikk 50-årsplakett- Møyfrid Kvitvang og Gudbjørg Matberg



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 Skøyнар. TA-sprint ble i år erstattet med U-cup, som samtidig ble utvidet til 10 løp. Videre ble det også medtatt noen mellomdistanser.

4.1 Arrangementer 2023

4.1.1 Blåveisløpet

| Blåveisløpet | |
|-------------------|-----------------------|
| Dato: | 23. april |
| Løpsleder: | Randi Johanne Skjerve |
| Løypelegger: | Sondre Lomsdal |
| Kart | Børsåsen |
| Antall deltagere: | 263 (64 fra Frol)* |

4.1.2 U-cup 2

| U-cup 2 | |
|-------------------|----------------------|
| Dato: | 27. april |
| Løpsleder: | Ulf F. Indgaard |
| Løypelegger: | Terje Hofstad |
| Kart | Staupsmarka (sprint) |
| Antall deltagere: | 66 (25 fra Frol)* |

4.1.3 U-cup 5

| U-cup 5 | |
|-------------------|-----------------------------|
| Dato: | 25. april |
| Løpsleder: | Jan Jacobsen |
| Løypelegger: | Magnus Alstad |
| Kart | Masteråsen (mellomdistanse) |
| Antall deltagere: | 64 (21 fra Frol)* |



4.1.4 KM Stafett

| KM stafett | |
|--------------------|--------------------|
| Dato: | 20. august |
| Løpsleder: | Eivind Ness-Jensen |
| Løypelegger: | Jo Severin Matberg |
| Kart | Nybrotta |
| Antall stafettlag: | 57 (9 fra Frol) |

*Antall deltagere er påmeldt antall.

4.2 O-Sjuer 2023

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 5. november på Levanger ungdomsskole. Nytt av året var at avslutningen og premieutdelingen var felles med O-trampen. Ivrig-premie i år som før var Rosendahl dessertfat i glass. Etter premieutdelingene ble det matservering hvor alle familier bidro med brød/kakefat og underholdning med billedkavalkade. Kvelden ble avsluttet med quiz (Kahoot) og kort info fra sportslig om planene for 2024. Det ble en fin kveld med ca. 100 stk. til stede.

4.2.1 Terminliste

O-sjuer 2023 besto av følgende løp:

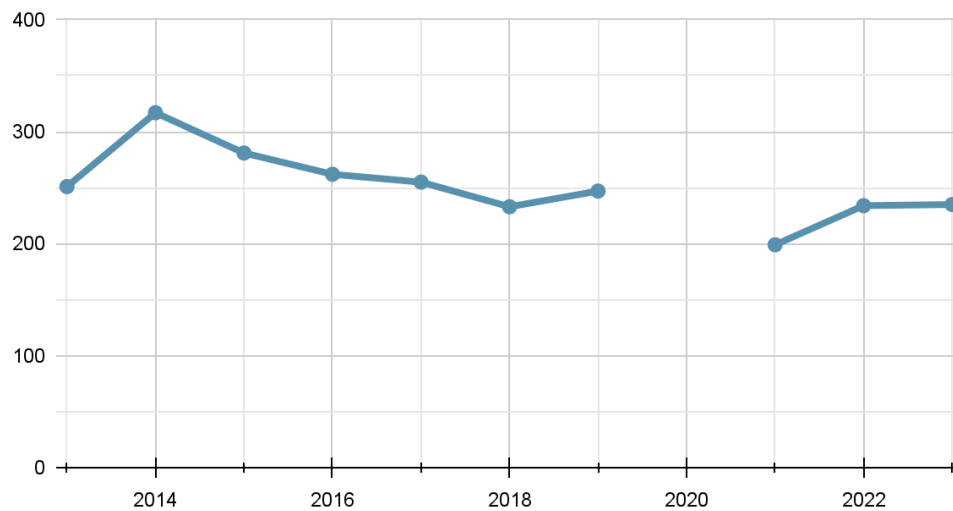
| Dato | O7# | Hvor | Ansvarlig | Løypelegger | Deltagere |
|-----------|-------|--------------|-----------------------------|----------------------|-----------|
| 12. april | O7-1 | Røstad | Odd Anders Alstad | Isak Bergset | 151 |
| 19. april | O7-2 | Staupshaugen | Marte Skoglund | Sara Profors | 154 |
| 3.mai | O7-3 | Børsåsen | Ida Johanne Lian | Paul Sirum | 135 |
| 24. mai | O7-4 | Storåsen | Marianne Langøygard | Sindre Johannessen | 95 |
| 31. mai | O7-5* | Gjeldsåsen | Bjørn Åge Reinås | Martin Vehus Skjerve | 113 |
| 7. juni | O7-6 | Vulusjøen | Kine Sofie Sandstad Skjeset | Kjell-Inge Munkeby | 100 |
| 16. aug | O7-7 | Masteråsen | Per-Bjørn Munkeby | Tobias Alstad | 102 |
| 30. aug | O7-8 | Langåselva | Øystein Brenna | Stian Sundsvik | 95 |
| 6. sept | O7-9* | Storlidalen | Anders Hynne | Mari Støen Gussiås | 108 |
| 13. sept | O7-10 | Momarka | Arild Vassenden | Ådne Stendahl | 80 |

* O-sjuer 5 og 9 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 |
|------|------------------|--------------|-------------|
| 2023 | 1133 | 235 | 98 |
| 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.



4.2.3 Natløp

15. september ble det arrangert nattløp i Staupsmarka. Hele 53 deltagere prøvde seg i mørket. Løpsleder var Ane Kjerstine Sandstad og løypeleggere var Jonas Alstad og Ludvig Langøygaard.

4.3 Bygdakampen 2023

I år ble Bygdakampen arrangert som vanlig igjen med 6 løp. Frol arrangerte to løp sammen med O-sjuer nr. 5 og nr. 9. Frol hadde bygdakampavslutningen med premieutdeling.

| Dato | BK# | Hvor | Ansvarlig | Deltagere |
|---------|------|-------------|------------------|-----------|
| 31. mai | BK-3 | Gjeldsåsen | Bjørn Åge Reinås | 173 |
| 6. sept | BK-6 | Storlidalen | Anders Hynne | 164 |

Frol vant skjoldet for flest poeng sammenlagt i bygdakampen.

4.3.1 Statistikk

| År | Antall starter | Unike løpere | Unike løpere fra Frol |
|------|----------------|--------------|-----------------------|
| 2023 | 784 | 324 | 187 |
| 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 Hegle i orden og har fortløpende kjøpt inn driftsmateriell. I løpet av sesongen ble det kjøpt inn enda en vimpel. "Popuptelt" i størrelse 3 x 4,5 meter og utstyrshenger (skaphenger) ble tatt i bruk dette året. Tilbakemelding på at arrangørene av løp var fornøyde og forenklet jobben med å arrangere. Helt på tampen av året ble det gjennomført ryddedugnad i bua og mye gammelt utstyr ble kastet.



4.5 Kartarbeid 2023

| Pågående kartprosjekter: | | |
|--|----------------|---|
| Furuhevilen-Bukkhaugen, Yngve Skogstad | ISOM 2017-2 | Nytt kart som skal erstatte Furuhevilen og deler av Torsbustaden. Samarbeid mellom Frol og Skøyenar. Planlagt utgitt i 2024 (ca 9km ²) og 2025 (totalt ca 21km ²) |

| Reviderte kart: | | |
|--------------------------|----------------|----------------------|
| Storåsen, Yngve Skogstad | ISOM 2017-2 | Revidert ferdig 2023 |

| Ajourføringer: | | |
|----------------|--|--|
| Ingen større | | |

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

| Terrengsperringer | | |
|-------------------|------|---|
| Bamberg-Gjemble | 2026 | Sperret til NC 2026 |
| Buran-Bjørkvatnet | 2026 | Sperret til NM stafett jr, NC , O-Idol 2026 |



5. Rekrutteringskomiteen

Komiteen har i 2023 bestått av Kine Sofie Sandstad Skjeset, Astrid Svendgård, Jan Jacobsen og Ann-Kristin Granamo Alstad. Komiteen har avholdt 3 møter i løpet av året. I tillegg har det vært kommunikasjon via e-post, telefon og Messenger.

5.1 Nybegynnerkurs

Vi arrangerte også i år nybegynnerkurs for barn og voksne fra 9 år og oppover. Vi hadde oppstart 11.april på Røstad med teoriundervisning innendørs. Komiteen gikk gjennom en powerpoint med bilder og film. Deretter gikk vi ut og hadde stjerne-orientering som Jonas Alstad og Ludvig Langøygaard hadde ansvar for. De neste 2 kveldene var praktisk oppfølging med skygger i forbindelse med orienteringsløp/treningsløp i klubben.

Vi sendte ut innbydelse via Facebook til skoleklasser og i egne kanaler. I år hadde vi 23 deltakere på nybegynnerkurs, pluss 9 stk som var med for oppfrisking etter i fjor.

5.2 Finn Fram Dag

Det ble arrangert Finn Fram dag i forbindelse med o-trampåpningen 29.april. Vi hadde o-sti og naturbingo med god premiering. Vi fikk materiell fra NOF i forbindelse med gjennomføringen.

5.3 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". På bakgrunn av nedgang i antall deltakere og tilbakemeldinger etter fjoråret foreslo vi en endring av modellen for lek og mor-o. Formålet med treningene skulle nå fungere som neste steg etter nybegynnerkurset og inneholde mer o-aktivitet enn foregående år. I år har vi hatt treningene på ulike plasser ut ifra hvor den o-tekniske treningen til de eldre ungdommene har vært. Vi hadde alle treningene 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. Vi har stort sett hatt 10-15 barn på hver trening. Vi har flere ganger kjøpt inn smoothie til alle barn som deltar på mandagstreningene.

Siden treningene er samtidig med ungdommene sine treninger, er det i år rekrutteringskomiteen selv som har stått for planlegging og gjennomføring av treningene.

5.4 O-leir for egne rekrutter

Årets avslutningscamp for egne rekrutter ble arrangert på Staup 15.-16. september.

Det ble arrangert nattløp i Staupshaugen for hele klubben 15. september, så vi inviterte samtidig rekruttene til spøkelsesløp. De møtte både hulder og spøkelses ute i løypa og etterpå var det pizzafest. Det var hele 36 rekrutter som deltok denne gangen. Lørdag hadde vi lego-o i Staupshaugen før hjemreise.

Danie Alstad I og Solveig Skoglund Leithe hjalp til med gjennomføring av oppvarming og økt på lørdag.

Avdelingen mottok kr 5000 i støtte fra NOF til arrangering av camp for egne rekrutter.

5.5 Råtassleir

Det var i år blant annet Frol sin tur til å arrangere råtassleir for kretsen. Kretsen hadde delt oss slik at vi skulle arrangere for klubbene i vårt nærområde. Vi arrangerte overnattingsleir i Storlidalen 16.-17. juni i nydelig sommervær. 15 barn fra 10-12 år deltok. Alle deltakerne var fra Verdal OK og Frol IL. Fredag hadde vi en lagkonkurranse der målet var å samle flest mulig kort med bilde av landslagsutøvere på. Deretter ble det bading i Vulusjøen og pizza på skihytta. På lørdag var det myr fotball før hjemreise.



5.6 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.

5.7 Orientering – kart i skole og fritid.

Ingen aktivitet på dette i 2023

5.8 Oppsummering

Vi har også i år hatt fokus på idretts glede og samhold samt å bevare de rekrutter vi allerede har i klubben. Det var mindre deltakelse på nybegynnerkurs i år, men dette har sammenheng med at de aktive familiene nå ikke har flere småsøsken å sende på kurs. Vi må derfor gjøre en jobb med å få med nye familier. 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. Det har blitt lagt ut ukentlig informasjon om treninger på o-gruppas felles Facebookgruppe og det oppleves som at informasjonen når ut til mange.