

Årsberetning 2016



Ungdommene som var med på Hovedløpet i orientering på Konnerud i august 2016

Sak 2a) Styrets årsmelding

Verv og ledelse

Styret har i 2016 bestått av:

| | |
|-------------|----------------------|
| Leder | Terje Linløykken |
| Nestleder | Hans Olav Hygen |
| Kasserer | Anne Margrete Hammer |
| Styremedlem | Svein Otterlei |
| Styremedlem | Inge Ramberg |
| Varamedlem | Dag Haugland |
| Varamedlem | Line Nor |
| Revisor | Inger Wangensten |
| Vararevisor | Vemund Kongsnes |

Ledere for utvalg og komiteer:

| | |
|---------------------|-----------------------|
| Rekrutteringsutvalg | Svein Otterlei |
| Treningsutvalg | Inge Ramberg |
| Økonomiutvalg | Styret v/leder |
| Kartutvalg | Leif Thingsrud |
| Tur-o-utvalg | June Herredsvela |
| Stolpejaktkomite | Terje Linløkken |
| Uttakingskomite | Trond Moxness Kortner |
| Teknisk komite | Per Stedje |
| Web | Torild Jørgensen |
| Valgkomité | Odin Tellesbø |

Sentrale verv/funksjoner:

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Påmelder | Jartrud Steinsli |
| Materialforvalter | Tore og Gunvor Ruud |
| Kartsalg | Rune Teigland |
| Presisjonsorientering | Jan Erik Haug |

Representasjon / andre verv

- Hans Olav Hygen, Trenings- og uttakingsrådet (TUR) i AOOK

Kort om styrets arbeid i 2016

Det har vært avholdt 12 styremøter. Varamedlemmer har møtt fast. Utvalgsledere har ved behov vært invitert til styremøtene. Oppmøtet har vært bra. Styret har drøftet saker som angår ansvarsområdet til alle styremedlemmene.

Styrets overordnede fokus har også i 2016 vært å legge til rette for økt rekruttering, samt utvikle flere og bedre o-løpere i klubben. Dette er gjort gjennom målrettede rekrutterings-tiltak og ved å tilby et godt sportslig og sosialt tilbud til våre unge løpere. Styret har også hatt fokus på videreutvikling av klubben og å sikre en solid økonomisk drift.

Oppsummering

2016 har vært et aktivt år for Østmarka der vi fortsetter å ri på en medgangsbølge. Totalt har vi arrangert 34 løp inkludert kretsløp og o-karuseller. Det har vært avholdt klubbtreninger 2-3 ganger gjennom hele året (unntatt ferier). Medlemstallet ved årsskiftet er 346.

Av aktiviteter i 2016 nevnes:

- I 2016 gjeninnførte vi det tradisjonsrike løpet Høydepunktet som kretsløp. Løpet ble arrangert 18. juni som del av Trimtex-Cup med over 350 deltakere
- Stadig økende antall aktive medlemmer med god aktivitet både i rekrutt- og ungdomsgruppa. O-klubben telte pr 31.12.2016 til sammen 346 medlemmer
- Det var 262 deltakere på årets park o-karusell løp. Ny deltakerrekord!
- Relansering av Østmarka-karusellen/felles klubbtrening med godt oppmøte (60-80 stk) hver tirsdag vår og høst der flere av ungdommene fikk prøve seg som løypeleggere.
- Ca. 80 deltakere på klubbmesterskapet i juni i idylliske omgivelser på Hvalstjern
- Ca. 4 800 registrerte deltakere på Stolpejakten (pluss alle som ikke registrerte seg). Stolpejakten er et folkehelseiltak som gir oss god synlighet og positiv oppmerksomhet

- Tur til Blodslitet på høsten for over 50 rekrutter og foreldre. Med overnatting, badeland og mye sosialt!
- Den tradisjonsrike familiesamlingen på ski i februar på Budor med over 50 deltakere
- Skogtrim og Skijeger'n, Grankvistløpet og Grankvistfesten, Nattpotta, O-troll samling, klubbmesterskap i bowling, tur til Nord-Jysk, Hovedløpet for 14-16 åringer, NM jr. stafett, sommerløp og mye annet!

Vurdering av årets rekrutteringsaktivitet

En av de store aktivitetene på rekrutteringssiden har også i 2016 vært park o-karusellen med 262 deltakere (149 på våren og 113 på høsten). Det ble gjennomført 5 karuselløp på våren og 4 på høsten. Alle løpene gikk på onsdager og som tidligere år var Rådhusparken i Lørenskog arena for vårløpene og Marikollen for høstens løp.

Treningene er lagt til tirsdager. Det er fast opplegg fra Finstad skole vinterstid, fra Sandbekken på våren og fra skihytta på Bråteåsen om høsten. Fokus har vært på o-teknikk og lek. Det har vært mye sløyfeorientering, forskjellige temaer og vanskelighetsgrader, noe som har fungert bra. De fem siste tirsdagstreningene var natt treninger med løyper og øvelser i skogen. Sesongens trening ble avsluttet i midten av november.

Det har vært en god økning av nye barn gjennom hele året på rekrutt treningene. Før sesongen rykket ca. 20 rekrutter opp i ungdomsgruppa (2002-2004), slik at gruppa bestod av ca. 15 barn (2005-2006 årgang). Ved slutten året hadde rekruttgruppa økt til ca. 25-30 fast på trening (inkludert 2007 og yngre).

Av miljøskapende tiltak for rekruttene kan nevnes O-troll samlingen som Østmarka arrangerte i juni, felles kveldsmat etter trening flere ganger, klubbmesterskap i bowling, VM-samling i august og Blodslitet der hele 26 av rekruttene deltok. På årets 15-stafett stilte vi med 5 lag og 20 løpere og var dermed en av klubbene med flest deltagere i ungdomskonkurransen (opp til 12 år). Alle aktive rekrutter har også fått egne Østmarka-gensere merket med «Villydra» og t-skjorter for deltakelsen på park o-karusellen.

Ett mål i 2016 har vært å få flest mulig rekrutter til å delta på krets- og nær o-løp. Østmarka-karusellen ble startet i 2016 som et felles klubb- og treningsløp. Målsettingene var blant annet å skape større klubbtilhørighet på tvers av årsgruppene, samt å få flere rekrutter til å stille på o-løp. Deltakelsen totalt sett ble veldig bra med 50-70 østmarkinger på hvert løp, men dessverre lykkes vi ikke i like stor grad å få med rekruttene på Østmarka-karusellen. Her må vi se på tiltak i 2017 hvordan vi kan tilpasse opplegget bedre slik at målet om å få flest mulig med på o-løp kan nås.

Det kanskje viktigste for barna er sosialt fellesskap og miljø, der de har en trygg arena for læring og utvikling. Styret mener det er gjort veldig mye bra arbeid på rekrutteringssiden også i 2016. Flere kompetente ressurser har vært knyttet til rekrutteringsarbeidet. Styret er svært tilfreds med at vi også i år har rekruttert mange nye o-løpere og lokalt skapt god synlighet for vår idrett.

Vurdering av årets treningsaktivitet

Det har vært høy treningsaktivitet i 2016 med et godt tilrettelagt treningstilbud for klubbens løpere, spesielt rettet mot ungdommene. Ansvar for klubbens fellestreninger 2-3 ganger i

uken har gått på rundgang blant klubbens løpere. Basistreningen har vært gjennomført fra november 2015. Vi har også hatt en rekke spesialiserte teknikktreninger. Våren 2016 trente ungdommene spesielt med tanke på sprint- og stafettløp, mens flere av ungdomstreningene i høstsesongen var lagt opp med tanke på langdistanse- og natt- og løp.

I 2016 startet vi opp Østmarka-karusellen som en del av treningen. Totalt 12 løp ble arrangert. Dette ble en suksess med 50-60 løpere fra klubben på trening ukentlig, i tillegg til gjesteløpere fra andre klubber. Dette har vært positivt for klubbmiljøet i det at man har fått ett felles møtepunkt i uka. Flere av klubbens ungdommer har fått ansvaret som løypeleggere og løpsledere.

Fellestreningene og gate- og løpene har også hatt bra oppmøte gjennom sesongen. Vi har i 2016 hatt begrenset trenings-samarbeid med naboklubbene. Det ble gjennomført enkelte fellestreninger sammen med ungdom i Skedsmo skiklubb. Østnatt-cup med gate- og løp som del av basistreningen utgikk. Østmarka har pr i dag ikke satsende seniorløpere.

Ungdomsgruppa har en fin miks av rutinerte og relativt nyrekruttede løpere. Noen av våre mest aktive utøvere f.o.m. 15 år deltok også på enkelte kretstreninger. I 2016 har ca. 20 løpere vært på en eller flere av klubbens treninger, samlinger eller løp. Hovedtyngden av løperne er 13 til 15 år. Ca. 20 ungdommer kom opp fra rekruttgruppa før 2016 sesongen, dessverre har noen av disse falt fra. Gruppa fra 13-19 år teller i dag ca. 25-30 ungdommer.

Aktiviteten i ungdomsgruppa har vært på et stabilt nivå. De mest aktive har deltatt på mange o-løp og har hatt en god fremgang i o-løypa. Her ser vi en sammenheng med deltakelse på trening. En annen utfordring er overgangen til junioralderen. Dessverre har vi ikke i god nok grad lykkes med å beholde juniorløperne i et aktivt treningsmiljø. Også på ungdomssiden er det som over nevnt noe frafall. Frafallet her skyldes også ulike forhold, men de fleste av de som har sluttet har i liten grad deltatt regelmessig på o-løp. En viktig oppgave i 2017 er å finne tiltak som gjør at ungdommene fortsette med orientering.

Klubbsamlinger

Det ble arrangert 5 klubbsamlinger i løpet av året; familiesamlingen på Budor i februar, Nord-Jysk i mars, vårløpene i Østfold, ungdomssamling i september og Nordseter i desember. I juni var det dagsamling for Østmarka-ungdommene samme helg som den årlige kretssamlingen for 13-16 åringer i kretsen. Deltakelsen har vært god på de fleste arrangementene.

Ungdomsgruppa har i tillegg til samlinger og treninger også hatt flere sosiale ungdomstreff; på utvalgte fredagskvelder og bowling med pizza i november.

Stafetter og individuelle konkurranser

På Hovedløpet 2016 på Konnerud stilte 10 deltakere fra Østmarka. Resultatmessig kan vi si oss fornøyd. Fire av løperne våre ble premiert (Andreas Ramberg, Anna Cecilie Linløkken, Matilde Holen og Ingrid Marie Stubban Hygen). To av klubbens løpere ble tatt ut til Unionsmatchen. Det var Anna Cecilie (D15-16) og Ingrid Marie (D13-14).

Høydepunktet

Det tradisjonsrike løpet ble gjenintrodusert i 2016. Den 18. juni arrangerte Østmarka OK et vellykket kretsløp med Trimtex-cup i mellomdistanse fra Bråtejordet skole. Det var ca. 350 startende. Vi tar sikte på at Høydepunktet blir et fast årlig innslag fremover.

Tur-orientering og stolpejakt

Det har vært en god sesong både for Skogtrim og Skijeger'n med antall deltakere på samme nivå som rekordåret 2014. For Skijeger'n ble det solgt 167 poser og 38 ekstra kort – til sammen 205 «skijegere», 13 mer enn i 2015. Tur-o opplegget er svært viktig for klubben. Det er også en god inntektskilde. Samtidig er det et potensiale for mersalg, blant annet gjennom bredere markedsføring i ulike kanaler.

Også i 2016 ble Stolpejakten arrangert i Lørenskog og Rælingen. I tillegg ble det startet opp i Skedsmo. Til sammen var det ca. 4 800 deltakere som registrerte seg på Stolpejakten. I tillegg var det mange som kun brukte stolpene som turmål uten å registrere seg. Arrangementet har skapt god synlighet for o-klubben og mye positiv oppmerksomhet, noe vi på sikt håper skal bidra til ytterligere rekruttering.

Kartarbeid

Også i 2016 er det gjort en svært god innsats av medlemmene i kartutvalget med å synfare og rentegne klubbens o-kart. Dette inkluderer både synfaring og rentegning av konkurransekart, sprintkart, pre-o kart og stolpejakt kart. O-kartene er vår arena, og jobben som legges ned her av noen få ildsjeler er svært viktig for klubben.

Av konkurransekartene er Knuttjern-kartet (1:10 000) utvidet med ca. 5 km² sydover og inkluderer nå også Garfangåsen. Mønevann (1:5000) og Skjettenkollen (1:10 000) er revidert. Synfaring har startet opp i Vallerudåsen.

Det er laget nytt stolpejakkart basert på sprintstandard i Lillestrøm (3,5 km²). Deler av Solheim kartet er revidert og utvidet med Haneborglia. Turkartet over Østmarka er georeferert.

Arbeidet med et pre-o kart for områdene ved Myrdammen og langs turvegen mot Nordby, ble slutført i 2016. Det er også laget et nytt pre-o kart over nordre hjørne av Skjettenkollen mot E6 og Gullhaug.

Medlemstall

Medlemstallet har i 2016 vist en stabil utvikling med god vekst av nye medlemmer, men også en del utmeldinger av ikke aktive medlemmer. Overgangen til Klubbadmin har gått bra.

| År | 1998 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Medlemstall | 359 | 368 | 254 | 265 | 279 | 294 | 255 | 272 | 230 | 222 | 234 |
| År | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | | | |
| Medlemstall | 239 | 216 | 177 | 182 | 189 | 275 | 339 | 346 | | | |

Økonomi

En av oppgavene til styret er å skaffe klubben inntekter og sikre en god økonomi. Inntekter fra arrangementer, dugnader, stiftelser/fond og offentlig støtteordninger har også i 2016 vært høye. Sammen med gode inntekter fra stolpejakt, turorientering og medlemskontingenten, og god kostnadsstyring, har dette gitt et solid overskudd i 2016 på kr 138.000,-.

Sak 2b) Utvalgenes / arbeidsgruppenes årsmeldinger

Utvalgenes årsmeldinger tas til orientering.

Vedlagt følger følgende årsmeldinger for utvalg og aktiviteter:

- Treningsutvalg
- Rekrutteringsutvalg
- Turorienteringsutvalg
- Stolpejaktutvalg
- Kartutvalg
- Økonomikomite
- Uttakingskomite
- Pre o

Årsmelding treningsutvalget

Helge Bakkehøi, Marie Hammer Håversen, Odin Tellesbø og Inge Ramberg har ledet ungdomstreningene godt hjulpet av flere andre klubbmedlemmer. Planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet har vært koordinert av lederen i utvalget, Inge Ramberg.

Prosjekter 2016-sesongen

De viktigste prosjektene som er gjennomført, og de ansvarlige var:

- Kick-off-samlingen på ski fra Nordseter i desember (2015): Inge
- Gate-o-løp med pizza (januar, februar og mars): Rune, Dag og Trond
- Familiesamling (februar) på Budor: Terje
- Nord Jysk (mars): Inge
- Sosiale samlinger (utvalgte kvelder): Inge m.fl.
- Kretssamling for D/H13-16 i Halden (april): Terje og Inge
- Ungdomssamling i Ytre Østfold (Vårspretten/Solrenningen): Inge m.fl.
- O-intro for ungdom i Skedsmo skiklubb: Inge og Terje
- Østmarka-karusellen (mai-september): Terje/Hans Olav med en rekke ungdommer samt veteraner
- Dagsamling for D/H13-16 på Konnerud/Drammensbadet (juni): Inge, Odin og Marie
- Klubbmesterskap (mellomdistanse): Magnus og Inge
- Hovedløpet og O-landsleiren på Konnerud (august): Terje
- VM-samling i Strømstad (august): Terje
- Ungdomssamling på Norefjell (september): Inge og Terje
- Nattpotta: Håkon
- Grankvisten: Terje

Utover dette har de ansvarlige for det logistiske i forbindelse med stafetter etc. vært:

- Kvistkvaset: Trond og Inge
- 10mila: Inge og Trond

- 15-stafetten: Inge og Terje
- O-festivalen: Terje m.fl.
- Night Hawk: Terje, Trond og Inge
- O-Ringen: Terje m.fl.
- NM jr stafett: Inge

Treninger

Grunntreningsarbeidet ble gjennomført fra november 2015. Vinteren 2016 holdt vi fellestreninger med intervall- og styrketrening fra Finstad skole hver tirsdag til medio april. I tillegg holdt vi onsdagstreninger med lav intensitet fra Løvenstad utvalgte uker samt langturer utvalgte lørdager. I slutten av mars begynte teknikktreningene fra Sandbekken ungdomsskole og etter dette var det to faste ungdomstreninger gjennom o-sesongen (i uker uten Østmarka-karusell). Våren 2016 trente ungdommene mye o-teknikk inkludert sprint- og stafettløp mens ungdomstreningene i høstsesongen vektla langdistanse-o og natt-o-løp. Ansvaret for klubbens fellestreninger har gått på rundgang.

Furukollen og Rælingsåsen var gjerne utgangspunkt på våren mens vi også holdt treninger i Lauvåsen, Korsfjellet, Tærudtjenna, Tristillen og Seteråsen. På onsdager ble det arrangert spesialiserte teknikktreninger for ungdom i tillegg til parkkarusellen. Arrangøransvaret gikk på rundgang. Flere ungdommer deltok i tillegg i både i Oslo City Cup på våren og Harry Lagerts nattcup på høsten. Vi benyttet ofte Skjettenkollen til trening på høsten etter «Høydepunktet» fra Bråtejordet skole 18. juni med 345 deltakere (deriblant 22 barn og ungdommer fra klubben). Vi holdt treningene fram til oppstarten av det nye treningsåret 1. november da vi begynte med høyøkt/styrke tirsdager, lavøkt onsdager fra Kurland skole og langtur utvalgte lørdager/søndager.

Deltakelse på o-klubbens prosjekter

Det var god deltakelse og svært hyggelig på Nordseter i desember og familiesamlingen på Budor i januar. Nord Jysk 2-dages i mars samlet 24 Østmarka-løpere (herav 11 ungdommer) mens overnattingen i forbindelse med vårløpene i Østfold samlet omtrent like mange ungdommer. På grunn av tett konkurranseprogram for Trimtex Cup, rakk vi kun å arrangere en egen dagsamling i juni og en helgesamling i september. Ungdomsgruppa hadde i tillegg enkelte treff på utvalgte fredagskvelder samt bowling med pizza med god deltakelse.

Fellestreningene og gate-o-løpene hadde godt oppmøte gjennom vintersesongen. Det samme gjelder for teknikktreningene og dessuten for Østmarka-karusellen (både vår og høst). Samtidig er det klart at vi burde arrangert flere egne samlinger for ungdommene i løpssesongen. I juni valgte vi å legge en dagsamling til samme helg som den årlige samlinga under Stokke 2-dagers. Egne klubbssamlinger for ungdom/jr er viktige for å sveise sammen denne gruppa – og samtidig gi dem løpserfaring i nye terrengetyper og terminfestede løp.

Aktivitetsnivået varierer: de fleste ungdommene deltar jevnlig på klubbtreninger og -løp, mens det er viktig at flere får mer erfaring med ukjent terreng noe for å kunne nå opp på A-nivå. Ungdomsgruppa vår har fortsatt en fin miks av rutinerne og relativt nyrekruttede løpere. De mest ivrige ungdommene har fått viktig o-teknisk erfaring på kretstreningsamlinga i Østfold og ikke minst i forbindelse med O-landsleiren på Konnerud. I år deltok 10 ungdommer fra Østmarka på O-landsleiren (14-16-åringene). Terje var her leder for AOOK.

Klubbsamarbeid

Våren 2016 holdt klubben enkelte fellestreninger sammen med ungdom i Skedsmo skiklubb. Opplegget ble godt mottatt. Et titalls skiløpere deltok på en sprinttrening og introduksjon til skogsorientering. Det er et potensial for å utvikle et tettere samarbeid med Skedsmo skiklubb, men det vil kreve at vi holder flere treninger fra Tærudområdet på våren og at et par av våre medlemmer tar et spesielt ansvar for dette.

Samarbeidet om ungdomstreninger med Lillomarka OL, Raumar og Nittedal har derimot vært mindre aktivt i 2016-sesongen. ØstNatt-cupen ble ikke videreført i 2016. Siste løp gikk fra Løvenstad i desember 2015. Nittedal OL har i år hatt lav ungdomsaktivitet etter at flere juniorer meldte overgang til Lillomarka. Raumar og Østmarka har på sin side økt antallet egne treningsløp. Ungdommene i flere av naboklubbene har imidlertid god kontakt via kretssamarbeid og enkelttreninger som f.eks. sprinttrening fra Korsfjellet/Tærud i forkant av Hovedløpet (i regi av Raumar). I juni arrangerte vi vårt klubbmesterskap fra Hvalstjern i Fet, klubben har ellers lite samarbeid med Fet OL.

Sportslig utvikling for ungdomsgruppa

Treningsutvalget har ansvaret for trening for utøvere etter at de har passert rekrutteringsnivået. Vi har en ungdomsgruppe der også enkelte juniorer inngår. Treningene har et utviklingsfokus med utgangspunkt i utviklingstrappa til orienteringsforbundet. Det er krevende å holde fellestreninger for utøvere i alderen 11-20 år med svært ulikt treningsgrunnlag både fysisk og o-teknisk. Dessverre har flere av utøverne i 2004-kullet falt fra i løpet av 2015-sesongen. Aldersgrensen for overgangen til ungdomsgruppa vil heretter være 12 år slik som tidligere år.

Over 20 ungdommer vært med på én eller flere av klubbens ungdomstreninger/samlinger i 2016-sesongen. Hovedtyngden av løperne var mellom 13 og 15 år. Flere av utøverne fra 1998-kullet som gikk opp i juniorklassen i 2015, har vært mindre aktive både på treninger og konkurranser i 2015. Vi ser en sammenheng mellom oppmøtet til utøverne i gruppa og deres utvikling gjennom året.

Det er viktig med kontinuitet i treningsarbeidet blant ungdommen gjennom hele vinteren (inkl. løpetrening for langrennsløperne). Flere av utøverne har hevet seg betraktelig både fysisk og o-teknisk i løpet av sesongen og alle som møter jevnlig er på C-nivå eller høyere. I 2015 deltok ti av klubbens 14-16-åringer i O-landsleiren og fire av dem av dem ble premiært i Hovedløpet 2015 (Andreas Ramberg (H16 sprint og langdistanse), Anna Cecilie Linløkken (D16 sprint og langdistanse), Ingrid Marie Stubban Hygen (D14 sprint) og Matilde Holen (D14-16B, langdistanse)).

Også i stafettsammenheng kan ungdomsgjengen vise til gode resultater. Ungdomslagene våre har ofte lav snittalder da vi ønsker at utøverne tidlig skal få erfaring med stafettløping. Østmarka-laget ble nr. 9 i ungdomsklassen i mix-stafetten Kvistkvaset (Anna Cecilie, Matilde, Janna Sofie, Monica, John og Andreas løp på alle dette laget). I KM-stafetten i september løp jentelagene godt. Anna Cecilie, Alexandra, Ingrid Marie, Janna Sofie, Jenny Emilie og Monica løp på de to lagene.

For første gang siden 2008 deltok Østmarka OK lag i NM juniorstafetten som gikk i Rogaland. På H17-20 laget løp Andreas Ramberg (16), Hans Kristian Hygen (17) og Magnus Ramberg (18). Anna Cecilie Linløkken (16) løp dessuten godt i D17-20-stafetten på kombinasjonslag med Sandnes IL. Juniorene våre har fortsatt flere år igjen i juniorklassen. Utviklingen av en ny generasjon stafettløpere i Østmarka OK er med andre ord på god gang igjen. Overgangen til junioralderen er imidlertid utfordrende. Dette krever økt oppmerksomhet om den videre utviklingen for juniorene. Treningsutvalget ønsker å kunne gi utøverne god sportslig utvikling i flere år framover år slik at vi kan bygge opp et bredt junior- og seniormiljø i klubben på sikt. Her vil også kretsens treningstilbud være viktig.

For Treningsutvalget
Inge Ramberg

Årsmelding rekrutteringsutvalget

Rekrutteringsutvalget

Rekrutteringsutvalget har i 2016 bestått av: Jørn Mjøster, Hans Olav Hygen, Hanne Margrethe Sandernes (oppmann) og Svein Otterlei (leder). I tillegg har mange andre hjulpet til på treninger, løp og samlinger.

Strategi og målsetting

Primær målgruppe for klubben i rekrutteringssammenheng er alderen 8-13 år + foresatte. I 2016 var målsettingen fremdeles å rekruttere/beholde 5 gutter og 5 jenter pr. årstrinn i denne aldersgruppen, dvs. samlet 60 barn på treninger og aktiviteter i klubbregi. Grappa frem til sommeren bestod i hovedsak av 2005 og 2006 årgangen. Fra høsten kom i tillegg 2007 og 2008 barn inn i gruppa.

For 2017 opprettholder rekruttgruppa målsettingen fra 2016 med ytterligere mål om minst 15 rekrutter med på alle rekruttgruppas utvalgte løp. I tillegg minst 15 barn med på o-troll leiren.

Tiltak for å nå målene

For å nå målene for 2016 fulgte vi opp tiltakene som vi startet i 2015.

Park-karusellen

Vi gjennomførte o-karusell på våren med totalt 5 løp i Rådhusparken. Det var i ca 120 løpere per løp og 130 som fikk pokal etter å ha deltatt på minst 3 løp. Totalt var det 149 unike deltagere innom karusellen. På høsten hadde vi 5 løp fra Marikollen med ca 100 deltagere i snitt per løp, ca80 som fikk premie og 113 unike deltagere. Løpere fra 13 år og yngre har deltatt i karusellen. Henholdsvis 69 og 52 barn deltok for første gang på våren og høsten.

I år hadde vi fått laget t-shirts til alle barna. Disse ble flittig brukt gjennom hele karusellen.

Siste løpsdag ble det i tillegg delt ut diplomer av leder for orienteringsforbundet Astrid Waaler Kaas som en del av IOF's markering «World Orienteering Day»

Vi har delt ut reklamebrosjyrer til skolene i nærmiljøet, sendt e-post til tidligere deltagere og klubbens medlemmer har rekruttert venner og naboer. Suksesskriteriene har vært fri start mellom 18 og 19, enkel opplæring før start, lette løyper i oversiktlig terreng som alle klarer uten å ha sett et kart før, kakesalg og løperdrikke. I år ble det i tillegg delt ut 5-års pokal til de første løperne som hadde vært med på 5 runder av Park-karusellen

Startkontingenter og salg av kake gjorde at vi også fikk et overskudd på ca. 20.000 til klubbkassa.

Treninger

Før sesongen rykket hele 2002-2004 gruppa opp i ungdom (20 stk). At også 2004 årgangen ble flyttet opp i ungdomsgruppa før sesongen medførte at vi hadde et årskull i minus. Det er vanskelig å si om valget om å flytte 04 årgangen opp i fjor var riktig, men i forhold til antall trenere tror vi uansett at dette var ok.

Gruppa bestod da stort sett av 2005-2006 barn før sommeren (ca 15 barn). I forbindelse med park karusellen var målet å få med flere 07-08 barn fra høsten av. Dette har vi klart, og fra august har det vært en fast stamme på 20 barn på alle treninger helt frem til siste natt trening. Gruppa består nå av 20-30 barn.

| | Jenter | Gutter |
|-----------|--------|--------|
| 2005/2004 | 5 | 6 |
| 2006 | 5 | 4 |
| 2007 | 5 | |
| 2008/2009 | 2 | 2 |

Treningene på vinteren var lagt til tirsdager kl. 18 fra Finstad skole, på våren fra Sandbekken og om høsten fra skihytta på Bråteåsen. Sandbekken og Bråteåsen er fine og trygge områder som er lett å ha treningene på. Fokus har vært på o-teknikk og lek. Siden nivået og aldersfordelingen på gruppa før sommeren var ganske lik har vi kjørt 1 gruppe hele sesongen. Vi har hatt mye sløyfeorientering og forskjellige temaer og vanskelighetsgrader. Dette har fungert bra.

De siste 5 tirsdagstreningene ble holdt som natt treninger med løyper og øvelser i skogen. Vi avsluttet sesongens trening i midten av november

Østmarka-karusellen

I forbindelse med årets Østmarka karusell ble den vante tirsdagstreningen flyttet til onsdager. Tanken var å kunne gi et ekstra tilbud til rekruttene slik at de fikk 2 treningsdager i uka. Dessverre så vi at det i forbindelse med bytte av treningsdag falt ifra 5-6 rekrutter. Vi har forsøkt å hanke disse barna inn igjen uten å lykkes.

Bytte av dag medførte i tillegg at enkelte barn fortsatte videre på karusellen, og dukket ikke opp på treningen. Det er flott at de fortsatte å komme på karusellene, men for treningsgruppa og miljøet er det uheldig at de ikke fikk blitt med på treningene.

Utfordringen har i tillegg vært at vi ikke i samme grad har fått bygd samholdet i treningsgruppa når det har vært fristarter på karusellene. Vi forsøkte å endre litt på dette ved

å starte treningene tidligere for å ha felles lek og moro før start. Skal vi ha samme opplegget neste gang så må vi se om vi kan tilpasse lek og løp bedre slik at fellesskapsfølelsen i gruppe ikke svekkes. Tendensen var at rekruttene kom, løp og dro hjem.

Fremover

Vi må fortsette å ha fokus på at de nye skal bli integrert fra første trening og oppleve mestring. Presentasjon av nye før treninga starter opp, bruk av faddere, enkle opplegg der alle opplever mestring og lek som inkluderer alle til slutt er suksesskriterier. Leken er tenkt å være fysisk krevende, som f.eks. sisten for å trene opp utholdenheten til barna. Vi har ikke alltid klart å følge opp til forventningene og den o-tekniske delen har tatt all tiden på flere treninger og vi har dermed ikke fått inkludert de nye på en god nok måte, som gjorde at vi mistet en del nye utøvere. Spesielt var det vanskelig i forbindelse med karusell deltakelsen.

Fra vinteren blir rekruttgruppa delt i 2. 2006 og eldre ledes av Hans Olav, Jørn og Svein, mens 2007 og yngre har Hilde og Ingvild sagt seg villig til å hjelpe til på. Trenerne i eldste gruppe kommer til å bistå de yngste til å begynne med. Det jobbes for å få ytterligere 1-2 flere trenere på den yngste gruppa. De eldste kommer til å være både ute og inne på treningene, mens de yngste vil ha trening inne.

Samlinger og løp

I tillegg til karusellene plukket vi ut noen konkurranser som vi prøvde å få alle rekruttene til å delta på. På 15-stafetten stilte vi med 5 lag og 20 løpere og var dermed av klubbene med flest deltagere i ungdomskonkurransen. På vårt eget arrangement Høydepunktet fullførte 10 rekrutter. O-troll leiren var det 14 barn som deltok. Rekruttgruppa tok også på seg ansvaret med å arrangere familiesamling i forbindelse med VM i Sverige i august. Her deltok 5 av rekruttene.

Vi gjentok også fjorårets suksess med deltakelse på Blodslitet med overnatting på Quality Hotel og Resort Sarpsborg der barna koste seg i bade- og lekeland. Til sammen var vi 26 barn og 23 voksne med til Fredrikstad. Årets siste felles løpsarrangement var Grankvisten med totalt 18 rekrutter som deltok.

Vi har også hatt 2 treninger med påfølgende kveldsmat. Helt til slutt hadde vi avslutning med Bowling. Samtidig med bowlingen hadde vi foreldremøte med et meget godt oppmøte.

Annet

Rekruttgruppa har designet og delt ut hettegensere til 24 rekrutter som har deltatt på utvalgte løp og O-troll leir.

Kursing av ledere

Terje, Jørn og Svein har deltatt på kurs/samling i forbindelse med rekrutteringsturneen til forbundet.

For rekruttutvalget: Svein Otterlei

Årsmelding turorienteringsutvalget

Utvalget har i år bestått av: June Herredsvela (leder), Tore Ruud, Frode Bakkehøy, Per Stefferud, Kjell Hobøl og Rune Teigland. Videre har Øystein Kildahl, Per Arne Karlsen, Gunvor Ruud og Leif Thingsrud hjulpet til med postarbeidet. Kjell Teigland har vært materialforvalter og Jan Erik Haug statistikkfører. Kjell Hobøl har vært til god hjelp med SKIJEGER'N og kartutsnitt fra Ocad. Tore Ruud har hatt ansvaret for SKIJEGER'N. Helge Bakkehøy og Knut Edvard Helland har bidratt med publisering av kart og salg av kart/turer på turorientering.no, samt klubbens hjemmesider. Per Stefferud har nå overtatt ansvaret som materialforvalter etter Kjell Teigland. Utvalget har i denne perioden gjennomført 2 møter, og mye mailkorrespondanse gjennom året.

SKIJEGERN

SKIJEGER'N ble i år arrangert for 22. gang. Det var plassert 15 skiturorienteringsposter i nær tilknytning til løypenettet. Postene sto ute fra slutten av november 2015 til 19. mars 2016. Det ble brukt fargekopi av turkartet "ØSTMARKA nordøstre del", med postene ferdig påtegnet.

Kaffeposten ble arrangert ved Rådyrskogen grillplass ved Plåterudjordet Kurland søndag 24. januar. Det var drøyt 100 innom kaffeposten i år. Salgstallene viste 167 solgte poser og 38 ekstra kort – til sammen 205 "skijegere». 13 stk mer en sesongen 2014/2015.

Salgsstedene i år var: G_Sport på Triaden, Anton Sport Metro AS og Foss Sport på Strømmen.

SKOGTRIM

Skogtrim ble i år arrangert for 47. gang. Vi har hatt 81 poster ute i år. Inkl kaffeposten. Følgende kart er benyttet i år: 5 lette på Mønevann, 10 stk på Bjønnåsen, 15 stk på Gjelleråsen, 10 stk på Skjettenkollen, 10 stk på Tristillen, 10 stk på Knuttjern og 15 poster på Rignesmarka kartet. I tillegg hadde vi 5 fjernposter på Østmarkas turkart nordøstre del. 5. juni ble kaffeposten arrangert ved Mønevann. Det ble servert kaffe, saft, kjeks og kringle. Mistet tellingen underveis, men det var godt over 200 personer innom.

SALG

Salget stoppet på 422, mot 458 i fjor. 224 løse stemplingskort er solgt mot 178 i fjor. Dette er en liten oppgang i forhold til 2015, som også var et godt år. Totalt har vi hatt 646 "skogtrimmere". De fire utsalgsstedene i år var G-Sport Triaden, Anton sport Metro, Anton Sport Strømmen og Anton sport Lillestrøm. I tillegg var det mulig å kjøpe pose og kort på nettet. (Anton Sport Strømmen ble valgt fremfor Foss sport i år. Foss har ikke vært så interessert i salget og Anton Sport har mer besøk, lettere tilgjengelighet og bedre åpningstider. De er meget positive til salget.)

MERKEKRAV

209 deltagerne sendte inn deltagerkort før avslutningsarrangementet, mot 234 i 2015. Her har vi en jobb å gjøre med å motivere til å sende inn selv om de ikke har krav på merke.

Oppnådde merkekrav fordeler seg slik:

15 bronse

13 sølv

14 gull første gang

4/6/2/3/3/4/0/1/0 gull for hhv 5/10/15/20/25/30/35/40/45 ganger gull.

AVSLUTNING

Torsdag 27. oktober ble årets avslutning avholdt med "Cafe Skogtrim" på Lørenskog hus. I år hadde vi med oss Tarjei Berg fra Lørenskog som foredragsholder. Han er ekstremt opptatt av ulven i Østmarka. Han har syklet ca. 5 000 km, gått 2 000 km på ski, hatt 50 overnattingsdøgn ute i marka – alt dette for å se ulven. Han har driftet mange viltkameraer i området. Presentasjonen hans var meget interessant og spennende. Det ble servert kaffe og kaker, og det ble delt ut merker, plaketter og diplomer for både Skogtrim og Skijegern 2015/2016. Det var stort oppmøte på dette arrangementet; ca. 115 personer som er rekord for de siste årene.

Under dette arrangementet startet også salget av Skijegern 2016/2017, med salgsrekord på hele 43 poser.

Lørenskog, 17. desember 2016
For Turorienteringsutvalget
June Herredsvela

Årsmelding stolpejaktutvalget

Det har vært et bra år for stolpejakten i våre kommuner. Skedsmo med Lillestrøm var ny i 2016. Totalt ble det registrert ca. 4 800 stolpejegere i vårt område fordelt på ca. 2 600 i Lørenskog, ca. 1 200 i Rælingen og ca. 1 000 i Skedsmo. I tillegg var det ca. 100 som sendte inn skjema på papir. Erfaringstall fra andre stolpejaktkommuner (ref. organisasjonen Stolpejakten) er at antallet som går stolpejakt kan ganges med ca. 2,5 i forhold til antall registrerte brukere på nett.

Stolpene har i 2016 stort sett fått stå i fred. På Losby var det 2-3 stolper som er blitt flyttet på, i tillegg har golfklubben tatt opp det de mener er en uheldig plassering av en stolpe ved bru over Losbyelva inn på golfanlegget. I Lillestrøm (kun høst) var det 3-4 stolper som måtte vedlikeholdes. På Myrdammen var det tilsvarende 3 stolper som ble flyttet på. For å feste stolpene ble det benyttet stålbånd, gjennomgående skruer eller solide strips (kjøpt på Biltema). Dette fungerte veldig bra.

Vi fikk noen få negative tilbakemelding på plassering av grønne stolper, der ikke alle var 100 % tilrettelagt for rullestolbrukere. Det skal være inntil én armlengdes avstand som maks rekkevidde for rullestolbrukere for å kunne klassifisere stolpen som grønn.

Vi la opp til salg av annonser via «Det skjer i Lørenskog». Provisjonen var 30 % og det ble solgt annonser for drøyt 50 000 kr. Vi fikk 3 hovedsponsorer som gikk inn med hovedpremier i loddrekningen av premievinnere. Ellers stilte alle de 3 kommunene opp med premier. Vi trakk ut til sammen 40 premievinnere. I tillegg til økt synlighet, mye positiv omtale og et bra økonomisk resultat, har vi også fått utarbeidet gate o-kart over sentrale deler av Lillestrøm.

Lørenskog, 20. desember 2016
Terje Linløkken
For stolpejaktutvalget

Årsmelding kartutvalget

Utvalgets sammensetning og arbeid

Kartutvalget har i 2016 bestått av Helge Bakkehøi, Kjell Hobøl, Anna Cecilie Linløkken og Leif Thingsrud, leder.

Utvalget har hatt to møter, samt at saker har sirkulert gjennom e-post. Kjell representerte kartutvalget på kretsens kartmøte.

Kartarbeider 2016

A) Alminnelige konkurransekart:

Skjettenkollen: Kjell har fullført synfaring og rentegning. Kartet ble godkjent av kontrollør og brukt til løp i juni.

Knuttjern: Leif har fortsatt sørover fra Seteråsen-kartet og i alt synfart ca. 5 km². Kristen Treekrem har rentegnet. Området er noe større enn det planlagte.

Helge har begynt å synfare i Vallerudåsen.

B) Sprint- og instruksjonskart:

Mønevann: Kjell har synfart og rentegnet ferdig 1 km² kart til neste års tur-orientering.

Brånåsen: Synfaring er påbegynt.

C) *Turkartet*: Kjell har arbeidet en del med å få kartet georeferert. Det stemmer nå ganske bra, og han anser jobben som fullført.

D) *Stolpejakt-kart*: Anna Cecilie har synfart og rentegnet, med litt assistanse fra Kjell og Helge, 3¹/₂ km² i Lillestrøm vest og Skjettenstranda. Helge har revidert litt ved Metro-sentret. Knut Helland har synfart et enkelt gatekart i Haneborglia.

For kartutvalget, Leif Thingsrud

Årsmelding uttakingskomite

Medlemmer:

Trond Kortner har vært leder av UK og ansvarlig for uttak av senior- og klubblag til stafetter.

Inge Ramberg har vært ansvarlig for uttak av ungdomslagene, og har også bidratt vesentlig til uttak av klubblag.

Deltakelse og resultater:

Østmarka OK har i år vært med på følgende stafetter: Vårstafetten (D/H 11-16), Kvistkvaset, 10mila, 15-stafetten, Night Hawk, KM stafett og NM jr stafett. Det ble også forsøkt å stille lag til 25-manna, men vi fikk ikke nok påmeldinger.

Vårstafetten (D/H 11-16): Østmarka stilte med 1 lag i D 13-16 (nr 19 av 36 startende lag) og 1 lag i H13-16 (nr 34 av 39 startende lag). Totalt 6 løpere fra Østmarka deltok.

Kvistkvaset: Østmarka stilte med 1 lag i følgende klasser: D/H 11-16, H130 og H170. Alle lag fullførte. Best av våre lag var D/H 11-16 laget, som ble nr 9 av totalt 24 lag. Totalt 12 løpere fra Østmarka deltok.

10mila: Østmarka stilte med 1 ungdomslag og 1 herrelag. Begge lagene ble dessverre disket.

15-stafetten: Østmarka stilte med 2 lag. Førstelaget ble dessverre disket, men andrelaget fullførte.

Night Hawk: Østmarka stilte med 2 jentelag, 1 guttelag og 1 herrelag. 1 jentelag fullførte og ble nr 16 av 31 startende lag. 1 jentelag og guttelaget ble dessverre disket. Herrelaget fullførte og ble nr 48 av 66 startende lag. Totalt 14 løpere fra Østmarka deltok.

KM stafett: Østmarka stilte med totalt 6 lag fordelt på følgende klasser; D13-16 (2 lag), H13-16, H150 (2 lag) og H17. Alle lag fullførte. Best av våre ble D13-16-laget som ble nr 8 av totalt 18 startende lag. Totalt 18 løpere fra Østmarka deltok.

NM jr stafett: Østmarka stilte 1 lag i H17-20 som ble nr 35 av 40 startende lag.

Oppsummering: Østmarka har som i tidligere år klart å stille bra med lag i lokale stafetter, og det er bra at vi også stiller lag i store internasjonale stafetter som 10mila og Night Hawk. Det sees også som svært positivt at Østmarka for første gang på flere år stilte lag i junior-NM. Målet for neste år må være å fortsette det gode arbeidet med ungdommene og jobbe spesifikt mot juniorene for å kunne stille flere herre/dame/juniorlag. Vi bør også ha som mål å klare å stille to klubblag i 15-stafetten.

For UK:

Trond Kortner og Inge Ramberg

Årsmelding økonomikomiteen

Økonomiutvalget i 2016 har ikke hatt faste medlemmer. Det har vært håndtert av styret ved leder.

Økonomiutvalgets hovedoppgave har vært å skaffe inntekter til klubben enten direkte som inntektsbringende tiltak i regi av økonomiutvalget (eksempelvis dugnader, sponsorer, reklame, etc.) eller på annen måte bidra til en god økonomi i klubben i samarbeid med styret eller andre utvalg.

Budsjetterte inntekter og resultat fremgår av årets regnskap. De viktigste inntektsbringende tiltakene i regi av økonomiutvalget har vært:

- Arrangement:
 - Park o-karusellen
 - Høydepunktet
- Dugnader:

- Blomsterdugnad hos Interflora Strømmen/Metro
- Stolpejakten:
 - Støtte fra kommunene Lørenskog, Rælingen og Skedsmo
 - Reklameinntekter på brosjyre og stolper
- Tur-Orientering:
 - Skogtrim
 - Skijeger'n

Diverse offentlige tilskudd

- * LAM midler
- * Momskompensasjon
- * Lørenskog kommune driftstilskudd
- * Rælingen kommune
- * Fylkeskommunen (Friluftslivmidler Stolpejakten)
- * Orienteringsforbundet (ulike støtteordninger)
- * Norges Idrettsforbund: Spillemidler til utstyr

Private fond

- * Gjensidigestiftelsen
- * Strømmen Storsenters kulturfond

For Økonomiutvalget
Terje Linløkken

Utvalgenes årsmeldinger: Pre-o

Kartarbeid

Arbeidet med et kart for områdene ved Myrdammen og langs turvegen mot Nordby, ble slutført. Synfaring og tegning ved Alf Stefferud og Kjell Hobøl. Kartet er primært beregnet på bruk til pre-o, og ble første gang brukt til O-treffene i juni.

Det er også laget et nytt kart over nordre hjørne av Skjettenkollen mot E6 og Gullhaug. Det er synfart av Alf Stefferud og tegnet av Kjell Hobøl. Området ble egnet for pre-o etter snauhogst og planlegges brukt til O-treffene i mai 2017.

Arrangementer

Østmarka OK og NERO handicapidrettslag fortsetter å samarbeide om forskjellige pre-o-arrangementer, og var også i 2016 sammen om å arrangere O-treffene og Pre-o-karusellen i Oslo og Akershus.

Det ble arrangert 7 løp i karusellen. Dette er enkle treningsarrangementer som finner sted på onsdagskvelder gjennom sesongen. Seks av løpene ble arrangert av Østmarka OK eller NERO med Alf Stefferud, Jan Erik Haug eller Odd Wiik som ansvarlig. Hans Haug Rud fra Raumar var

ansvarlig for ett av de 7 løpene. Karusellen hadde i år til sammen 109 (127) starter på 29 (38) deltakere, med 17 (20) som deltok på minst 4 av de 7 løpene og dermed klarte kravet til deltakerpremie (tallene fra i fjor i parentes). Premieutdelingen fant sted på NEROs medlemsmøte 27. okt.

Den 33. O-treffen ble arrangert den 5. juni fra Myrdammen på nytt kart. Alf Stefferud var løpsleder, Jan Erik Haug løypelegger og Odd Wiik teknisk delegert. Det var 27 deltakere. I det gode været var det mange badegjester og turgåere i konkurranseområdet - uten at det skapte store problemer for avviklingen av arrangementet.

Prestasjoner

Østmarka OK hadde deltakere både i Nordisk landskamp og i NM, men uten å gjøre seg bemerket på resultatlistene.

Deltakelse i utvalg og råd

Odd Wiik, NERO, er medlem i UK for presisjonsorientering.

Jan Erik Haug
for pre-o i Østmarka OK