

Årsberetning 2018

Sak 2a) Styrets årsberetning

Verv og ledelse

Styret har i 2018 bestått av:

Leder	Terje Linløkken
Nestleder	Hans Olav Hygen
Styremedlem	Anne Margrete Hammer
Styremedlem	Svein Otterlei
Styremedlem	Tone Bakken
Varamedlem	Dag Haugland
Varamedlem	Thomas Grøstad
Revisor	Vemund Kongsnes
Vararevisor	Åse Holen

Ledere for utvalg og komiteer:

Rekrutteringsutvalg	Hilde Jarstadmarken
Treningsutvalg	Olav Bakken
Økonomiutvalg	Styret v/leder
Kartutvalg	Erik Rosenvold
Tur-o-utvalg	June Herredsvela
Stolpejaktkomite	Knut E. Helland
Uttakingskomite	Olav Bakken
Miljøutvalg	Ingrid Nermoen og Kristin S. Hygen
Web	Sverre Sandernes
Valgkomité	Odin Tellesbø

Sentrale verv/funksjoner:

Kasserer	Anne Margrete Hammer
Påmelder	Trine Nomeland
Materialforvalter	Kjersti Ruud
VDG-kontakt	Håvar Brevik
Presisjonsorientering	Jan Erik Haug
Web-teknisk	Helge Bakkehøi
Teknisk utstyr	Per Stedje
Kartarkiv	Rune Teigland

Representasjon / andre verv

- Hans Olav Hygen, Trenings- og uttakingsrådet (TUR) i AOOK
- Knut Edvard Helland, kontrollkomiteén NOF
- Jan Erik Haug, medlem i UK for pre-o i NOF
- Anne Margrete Hammer stilte på Norsk Orienteringsforbund sitt Ting
- Dag Haugland stilte på Generalforsamling i foreningen Stolpejakten

- Tone Bakken stilte på årsmøte i Lørenskog Idrettsråd
- Tone Bakken, Anne Margrete Hammer og Terje Linløkken stile på AOOK sitt Kretsting

Kort om styrets arbeid i 2018

Det har vært avholdt 8 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 2018 vært å legge til rette for rekruttering, samt utvikle flere og bedre o-løpere i klubben. Dette er gjort gjennom målrettede rekrutteringstiltak 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

2018 har vært et aktivt år preget av høy aktivitet for Østmarka OK. Totalt har vi arrangert 30 konkurranser og nær o-løp inkludert klubbinterne løp og o-karuseller. Det har vært avholdt klubbtreninger 2-3 ganger gjennom hele året (unntatt ferier). Medlemstallet ved årsskiftet er 317 som er omtrent på samme nivå som i 2017.

Av andre aktiviteter i 2018 nevnes:

- Vi arrangerte det tradisjonsrike løpet Høydepunktet den 6. mai som Trimtex-Cup. Løpet gikk på nytt kart over Rælingsåsen med ca. 540 deltakere.
- Det var ca. 230 deltakere på årets park o-karusell, ca. 10 % ned ifht. 2017
- Østmarka Open/felles klubbtrening ble arrangert hver tirsdag vår og høst der flere av ungdommene fikk prøve seg som løypeleggere.
- Det var ca. 50 deltakere på klubbmesterskapet i mellomdistanse i juni
- Vi stilte med 2 damelag og 1 herrelag på Jukola
- Ca. 8 800 registrerte deltakere var med på Stolpejakten i kommunene Lørenskog, Rælingen og Skedsmo.
- Vi stilte lag på 25-manna. Felles busstur og mye sosialt.
- Ca. 75 østmarkinger deltok på løp og samling til Blodslitet på høsten. Som vanlig var det med overnatting, badeland og mye sosialt
- Den tradisjonsrike familiesamlingen på ski i februar på Budor med ca. 50 deltakere
- Skogtrim og Skijeger'n, Grankvistløpet og Grankvistfesten, Blomsterdugnad, Nattpotta, O-troll samling, tur til Kina, HL for 14-16 åringer, NM jr. stafett, sommerløp og mye annet!

Vurdering av årets rekrutteringsaktivitet

For 2018 har aktivitetsnivået vært på samme nivå som tidligere år, mens det samlet sett vært en nedgang i antall rekruttdeltakere på de ulike aktivitetene. Park o-karusellen er fortsatt svært populær og hadde i 2018 totalt 230 deltakere. Det vises til rekrutteringsutvalgets årsmelding for en utfyllende rapport.

Vurdering av årets treningsaktivitet

Det har vært høy treningsaktivitet i 2018 med et godt tilrettelagt treningstilbud for klubbens løpere, spesielt rettet mot ungdommene. Ansvar for klubbens fellestreninger 2-3 ganger i uken har vært organisert av treningsutvalget og gått på rundgang blant klubbens løpere.

Ungdoms- og juniorgruppa har en fin miks av rutinerte og mindre erfarne løpere. Det har vært lite frafall i denne gruppa det siste året. I 2018 har ca. 35 ungdommer vært på en eller flere av klubbens treninger, samlinger eller løp. Hovedtyngden av løperne er 13 til 16 år.

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.

Klubbsamlinger

Det ble arrangert 5 klubbsamlinger i løpet av året; familiesamlingen på Budor i februar, Nordjysk i mars, ungdomssamling til Halden i april, Blodslitet i oktober og Nordseter i desember. Deltakelsen har vært god på de fleste arrangementene.

Høydepunktet

Det tradisjonsrike løpet ble i år arrangert den 6. mai som Trimtex-Cup mellomdistanse med ca. 540 deltakere. Løpet gikk fra Løvenstad skole på nytt kart over Rælingsåsen.

Tur-orientering og stolpejakt

Det har vært en nedgang i antall deltakere for både Skogtrim og Skijeger'n. I 2018 solgte vi til sammen 634 tur-o konvolutter, Skijegern poser og ekstrakort. Dette var en nedgang fra 820 i 2017 sesongen. Det er hovedsakelig Skogtrim som mister deltagere. Både antall solgte ekstrakort og solgte konvolutter er lavere enn fjoråret. Tur-o er også som tidligere år svært viktig for klubben, bl.a. da dette er en god inntektskilde.

Også i 2018 ble Stolpejakten arrangert i Lørenskog, Rælingen og Skedsmo. Til sammen var det ca. 8 800 deltakere som registrerte seg på Stolpejakten i vårt område. 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 2018 ble 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 konkurranse-kart, sprintkart og stolpejakt kart. O-kartene er vår arena, og jobben som legges ned her av noen få ildsjeler er svært viktig for klubben.

Medlemstall

Medlemstallet har i 2018 vist en stabil utvikling med god vekst av nye medlemmer, men også en del utmeldinger av ikke aktive medlemmer. Nettovæksten i antall medlemmer har stoppet opp og det bør sees på tiltak for å rekruttere nye og hindre frafall.

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	2017	2018	
Medlemstall	239		216	177	182	189	275	339	346	325	317	

Økonomi

En av de viktigste oppgavene til styret har vært å skaffe klubben inntekter og sikre en god økonomi. Inntekter fra arrangementer, dugnader, stiftelser/fond og offentlig støtteordninger

har også i 2018 vært gode. Klubben har kun en fast dugnad (Blomsterdugnaden) som gir en god inntekt, samtidig som det er en hyggelig dugnad. I tillegg har det vært noen små oppdrag som har generert noe inntekt. Sammen med medlemskontingenten og inntekter fra breddeaktiviteter som stolpejakt og turorientering, samt god kostnadsstyring, har dette gitt et samlet resultat i 2018 på kr 82.682.

Sak 2b) Utvalgenes / arbeidsgruppenes årsmeldinger

Utvalgenes årsmeldinger tas til orientering.

Vedlagt følger følgende årsmeldinger for utvalg og aktiviteter:

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

Årsmelding treningsutvalget

Odin Tellesbø, Terje Linløkken og Olav Bakken har ledet ungdomstreningene godt hjulpet av flere andre klubbmedlemmer. Planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet har vært koordinert av lederen for utvalget, Olav Bakken.

Aktiviteter i 2018-sesongen

De viktigste aktivitetene som er gjennomført:

- Kick-off-samlingen på ski fra Nordseter i desember (2017): Inge Ramberg
- Gate-o-løp (januar, februar og mars): Dag Haugland og Odin
- Familiesamling (februar) på Budor: Terje
- Kretssamling for D/H13-16 i Strömstad (april): Hans Olav Hygen
- Ungdomssamling Halden (April): Inge
- 10-o-mila (Mai): Svein Otterlei og Terje
- 15-stafetten (mai): Olav og Terje
- Kretssamling for D/H13-16 Stokke (juni): Hans Olav
- O-festivalen på Fossum (juni): Terje og Hans Olav
- Østmarka-Open (mai-september): Terje
- Klubbmesterskap kortdistanse (juni): Ingrid Nerموen og Bjørn Christensen
- O-Ringen i Örnskioldsvik (juli): Terje
- Hovedløpet og O-landsleiren i Kristiansand (august): Ragnhild Brevik og June Herredsvela
- NM ultralang/NC Høydalsmo (august): Terje
- Night Hawk (August): Terje
- Nattpotta (sept.): Ingrid og Bjørn
- NM jr stafett i Sandefjord (sept): Terje
- NM Natt og Norgescup Sturla (Oktober): Terje
- Grankvisten (Oktober) Hans Olav
- Blodslitet (Oktober) Terje
- 25-Manna (Oktober) Per Stedje

Treninger

Grunntreningsarbeidet ble gjennomført fra november 2017. Vinteren 2018 holdt vi fellestreninger med intervall- og styrketrening fra Finstad skole hver tirsdag til medio april. I tillegg hadde vi onsdagstreninger med lav intensitet fra Kurland skole.

Fra april var det to ungdomstreninger gjennom o-sesongen (i uker uten OCC og Østmarka-karusell). Våren 2018 trente ungdommene mye o-teknikk inkludert sprint- og stafett, mens ungdomstreningene i høstsesongen vektla dels langdistanse-o og natt-o-løp. Ansvaret for klubbens fellestreninger gikk på rundgang i treningsutvalget.

Grunnet snøforholdene så ble de første treningen i vårsesongen lagt til Bygdøy. Ellers har de øvrige kartene i klubben blitt benyttet på rundgang gjennom sesongen. Spesialiserte teknikktreninger for ungdom ble gjennomført på torsdager. Flere ungdommer deltok i tillegg i både i Oslo City Cup på våren og Harry Lagerts nattcup på høsten.

Deltakelse på o-klubbens aktiviteter

Det var god deltagelse og svært hyggelig på Nordseter i desember og familiesamlingen på Budor i februar. Teknikktreningene, fellestreningene og gate-o-løpene hadde godt oppmøte gjennom vintersesongen.

På Strømstad samlingen i mars og på samlingen i Stokke i Mai, deltok flere av våre ungdommer. Hans Olav var med som leder for kretsen.

Egne klubbsamlinger for ungdom/jr er viktige for å sveise sammen gruppa – og samtidig gi dem løpserfaring i nye terrengetyper og terminfestede løp. Dette er et arbeid som vil fortsette fremover også i 2019.

Aktivitetsnivået varierer betydelig: mange av ungdommene deltar jevnlig på klubbtreninger og -løp, men det er viktig at flere får mer erfaring med ukjent terreng for å kunne nå opp på A-nivå. Ungdommene våre begynner å få god o-erfaring, men det er fortsatt en god miks av rutinerne og nye løpere. De mest ivrige ungdommene har fått viktig o-teknisk erfaring på krets- og treningssamlinger.

Treningssamarbeid

Ungdommene i flere av naboklubbene har god kontakt via kretssamlinger, kretsløp og Hovedløpet med videre. Potensialet for økt treningssamarbeid framover kan likevel være størst i forhold til naboklubbene i Østmarka framover.

Sportslig utvikling for ungdomsgruppa

Treningsutvalget har ansvaret for trening for utøvere etter at de har passert rekrutteringsnivået. I denne gruppa inngår det også flere juniorer. Treningene har et utviklingsfokus med utgangspunkt i utviklingstrappa til orienteringsforbundet. Det er krevende å holde fellestreninger for utøvere i alderen 12-20 år med svært ulikt treningsgrunnlag både fysisk og o-teknisk.

Over 35 ungdommer har vært med på én eller flere av klubbens ungdomstreninger/samlinger i 2018-sesongen. Hovedtyngden av løperne var mellom 13 og 18 år. Vi ser fortsatt 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. 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.

9 av klubbens 14-16-åringer deltok på O-landsleiren og Hovedløpet for yngre. I Kristiansand, som kanskje ikke for hjemmeterreng å regne for våre utøvere, men likevel viktig for å utvikle allsidige o-tekniske ferdigheter. Resultatmessig var det på nivå med 2017 sesongen. Alexandra Linløkken var den eneste av våre som ble premiært med en fin 5. pl. på langdistansen og 18. pl. på sprinten.

Overgangen til junioralderen er 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. I denne sammenheng vil også kretsens dagsamlinger være viktige arenaer.

Flere av løperne vil i sesongen bli fulgt opp av trenere både når det gjelder planlegging og føring av treningsdagbøker.

Det sosiale og gode miljøet hvor alle skal være inkludert vil også for fremtiden være viktig for klubben.

Trenersituasjonen

Det har i 2018 vært jobbet med å styrke trenerstaben med en eller flere yngre trenere, uten at vi har lyktes. Dagens trenerteam er erfarne og to av trenerne (Olav og Terje) har trenerutdannelse på trener 2 nivå og høyere, mens en av trenerne (Odin) har erfaring som topp-idrettsutøver på landslagsnivå.

For Treningsutvalget
Olav Bakken

Årsmelding rekrutteringsutvalget

Rekrutteringsutvalget

Rekrutteringsutvalget har i 2018 bestått av: Hilde Jarstadmarken (leder), Jørn Mjøster har hatt ansvar for park o-karusellen og Svein Otterlei har bidratt på treninger ved behov.

Strategi og målsetting

Primær målgruppe for klubben i rekrutteringssammenheng er alderen 8-11 år + foresatte. Tidligere har målsettingen vært å rekruttere/beholde 5 gutter og 5 jenter pr. års trinn i denne aldersgruppen, dvs. samlet 40 barn på treninger og aktiviteter i klubbregi. Gruppen frem til sommeren bestod i hovedsak av 2007 og 2008 årgangen. Fra høsten har vi i tillegg hatt med en gutt født i 2009.

For 2018 opprettholder rekruttgruppa målsettingen fra 2017 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 2018 fulgte vi opp tiltakene fra 2017 med parkkarusell, trening for rekruttene, deltakelse på løp og o-troll leir.

Park o-karusellen

Vi gjennomførte park o-karusellen på våren med 5 løp i Rådhusparken i Lørenskog. Det var totalt 150 deltakere. Grunnet arbeider i Marikollen ble høstens karusell flyttet til Bråtejordet. Det var 80 deltakere og det er vi fornøyd med siden det var første gang på nytt sted. Over 90% av de påmeldte deltar på 3 eller flere løp.

Startkontingent og salg av kake/kaffe gav et overskudd på ca. 20 500 kr.

På høstens karusell hadde vi også en litt lengre løype. Det var 10-15 barn som løp denne løypen og var veldig fornøyd med det.

Vi fikk gode tilbakemeldinger på terrenget på Bråteskogen og bruk av mere skogsterreng. Høstens karusell var den 10'ende i rekken og det var to deltagere som har deltatt på alle karuseller og fikk 10 års pokal, det er flere som satser på å få den til neste år.

Karusellen ligger under rekrutt gruppa sitt ansvar, dette fungerer når man har en stor gruppe med mange ressurspersoner, men i et år med mindre gruppe og færre ressurspersoner vil dette by på utfordringer som i år.

Ellers har vi fått tilbakemelding på at enkelte som har vært med på park o-karusellen ikke har visst at Østmarka har faste treninger for nybegynnere, så dette er viktig å promotere på neste års karusell.

Treninger

I forbindelse med park o-karusellen var målet å få med flere barn, noe vi dessverre ikke har klart. Vi har hatt 6-9 barn på hver trening gjennom året.

Årgang	Innetrening vinter		Utetrening vår		Østmarka karusell		Utetrening høst	
	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
2007	6	-	6	-	4	-	4	-
2008	1	-	2	1	3	-	2	-
2009	-	-	-	-	-	1	-	1

Innetreningene på vinteren var lagt til tirsdager kl. 18 på Finstad skole. Her hadde vi mye intervaller, lek, hinderløype og alltid en økt med o-teknikk i form av bingo, karthusk etc. Den siste delen av treningen var ballspill sammen med 12-13 års gruppa. Vi hadde en fin liten gruppe hvor barna ble godt kjent med hverandre i løpet av vinteren.

Etter påske fortsatte vi treningene ute på tirsdager. De første treningene ble lagt til boligområdet i Skjærvaveien på Strømmen. Her hadde vi lek, stafetter, o-teknikk og sløyfeorientering. Det var en fin start på sesongen i et område med mye veier og hus. Etter to treninger på Strømmen flyttet vi treningene til rådhusparken på Lillestrøm. I rådhusparken fortsatte vi med lek og stafetter til oppvarming og stjerneorientering eller sløyfeorientering.

Dette er også et område med mange hus, gangstier og veier og det var stort fokus på å orientere kartet og følge stier og veier. Tilbakemeldingen fra foreldre og barn var at de følte seg trygge da dette er et oversiktlig område og de fleste kunne øve seg på å springe alene. De som liker å springe fikk her muligheten til å ta mange poster mens andre tok litt færre poster.

Når Østmarka karusellen startet i mai valgte vi å kombinere treningen med deltagelse på karusell løpene. Vi startet treningen kl. 17:45 og hadde 20-25 minutter med lek og oppvarming før barna meldte seg på karusellen og vi gikk gjennom løypa sammen. Noen rekrutter løp alene, noen sammen og andre med foreldrene sine.

Når vi gikk over fra vanlig rekrutt trening til deltagelse på karusell løp mistet vi dessverre to av 2007 modellene som har vært med i en lengre periode. Ved treningsstart i august fortsatte vi opplegget fra i vår hvor rekruttene møtte tidlig på karusell løpene for felles lek og oppvarming før vi deltok på løp.

Etter høstferien fortsatte vi treningen på tirsdager med oppmøte ved skihytta i Bråteskogen. Her trente vi hver tirsdag ut november. Fokuset for treningene var fortsatt lek, intervaller, sløyfeorientering etc. Vi begynte også å øve en del på bruk av kompass da ingen av rekruttene har drevet med det før. Det var en utfordring å trene ute etter at det ble mørkt da noen av barna var mørkredde og det var få eller ingen foreldre med til å hjelpe. De siste par treningene hadde vi derfor ikke poster, men løp sammen i skogen og hadde felles intervaller og o-teknikk.

Alexandra Linløkken var med som hjelpetrener på noen treninger og det var både stor hjelp og stor stas for de eldre i gruppen.

Østmarka karusellen

Som allerede nevnt så deltok rekruttene på Østmarka karusellen både vår og høst. Det har vært veldig fint for rekruttene å få trent på ordentlige o-løp. På våren var det ingen som sprang alene, men etter deltagelse på mange karusell-løp, ble de tryggere og på de siste løpene i høst sprang flere alene og mange sprang C-løype.

Bakdelen med å kombinere karusell løp og trening er at vi mistet to av rekruttene våre som nok synes o-løp ble for «alvorlig». Man mister også en del av den sosiale biten når man deltar på løp i stedet for trening.

Aktivitetsnivået til rekruttgruppa har dessverre ikke vært like stort i år som tidligere år. Ved årsskiftet 2017-2018 gikk flere av klubbens mest aktive barn og foreldre over til 12-13 års gruppa. Det er ikke så enkelt å involvere foreldre når de har lite kjennskap til o-sporten og terskelen for å delta på løp blir mye høyere. På våren var det alltid en mamma til stede, men datteren hennes sluttet når vi startet å delta på karusell løpene. Svein har alltid vært villig til å bidra på karusell løpene så det har vært fint. I tillegg har Alexandra hjulpet til på noen treninger og det har vært supert.

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 4 lag og Østmarkas «geoparder» ble nummer 2 av 59 startende lag i råtasskonkurransen. Her var det flere av klubbens 12 åringer som også deltok.

På vårt eget arrangement Høydepunktet fullførte 6 rekrutter. Dette var dessverre få sammenlignet med året før hvor 20 rekrutter deltok.

Årets o-troll leir ble arrangert av Raumar og det var 6 jenter fra Østmarka som deltok. Dette var et veldig bra arrangement med mange forskjellige ø-øker som var både lærerike og morsomme. Det aller viktigste for jentene var nok at de ble mye bedre kjent med hverandre og hadde det veldig gøy.

Vi gjentok tidligere års suksess med deltakelse på Blodslitet med overnatting på Quality Hotel Fredrikstad og bading på badeland i Sarpsborg. Her var det 9 startende rekrutter, men nærmere 75 av klubbens medlemmer var med på turen. Årets siste felles løpsarrangement var Grankvistløpet med totalt 8 startende rekrutter (18 startende rekrutter i 2017). Det har vært liten deltakelse fra rekruttene på andre løp enn de nevnt ovenfor.

Årets juleavslutning for rekruttene hadde vi hjemme hos Hilde med pepperkakebaking og noen foreldre som kom innom for en prat. Rekruttene er en veldig fin og livlig gjeng som det er hyggelig å ha på besøk.

For rekruttutvalget
Hilde Jarstadmarken

Årsmelding turorienteringsutvalget

Utvalget har i år bestått av: June Herredsvela (leder), Tore Ruud, Frode Bakkehøi, Per Stefferud, Kjell Hobøl og Rune Teigland.

Videre har Øystein Kildahl, Per Arne Karlsen, Gunvor Ruud og Leif Thingsrud hjulpet til med en flott innsats med postarbeidet. Per Stefferud har vært materialforvalter i 2018 og Jan Erik Haug statistikkfører. Stor takk til han for en kjempe flott statistikk han fører.

Kjell Hobøl har vært til god hjelp med SKIJEGER'N og kartutsnitt fra Ocad. Tore Ruud har hatt ansvaret for SKIJEGER'N, hvor han også har hatt god hjelp av Kjell og Gunvor med utsetting/ innhenting av poster. Helge Bakkehøy og Knut Edvard Helland har bidratt med publisering av kart og salg av kart/turer på turorientering.no, samt klubbens hjemmesider. Utvalget har i denne perioden gjennomført 3 møter, og mye mailkorrespondanse gjennom året.

SKIJEGERN

SKIJEGER'N ble i år arrangert for 24. gang. Det var plassert 15 skiturorienteringsposter i nær tilknytning til løypenettet. Postene stod ute fra 4. november 2017 til 25.mars 2018. Det ble brukt fargekopi av turkartet "ØSTMARKA nordøstre del", med postene ferdig påtegnet.

Kaffeposten ble arrangert ved Mønevann ved grillplassen søndag 28. januar. Det var drøyt 100 innom kaffeposten i år. Salgstallene viste for sesongen 2017/2018 total 147 solgte poser og 45 ekstra kort – til sammen 192 "skijegere». 32 stk. færre enn sesongen 2016/2017.

Salgsstedene i år var: G-Sport Triaden, Mariholtet Sportsstue og Anton Sport på Strømmen.

MERKER/PREMIER OPPNÅDD

Bronse = 17, Sølv = 8, Gull = 4, 10 år = 4, 15 år = 0 og 20 år = 20

SKOGTRIM

Skogtrim ble i 2018 arrangert for 49. gang. Vi har hatt 86 poster ute inkl. kaffeposten.

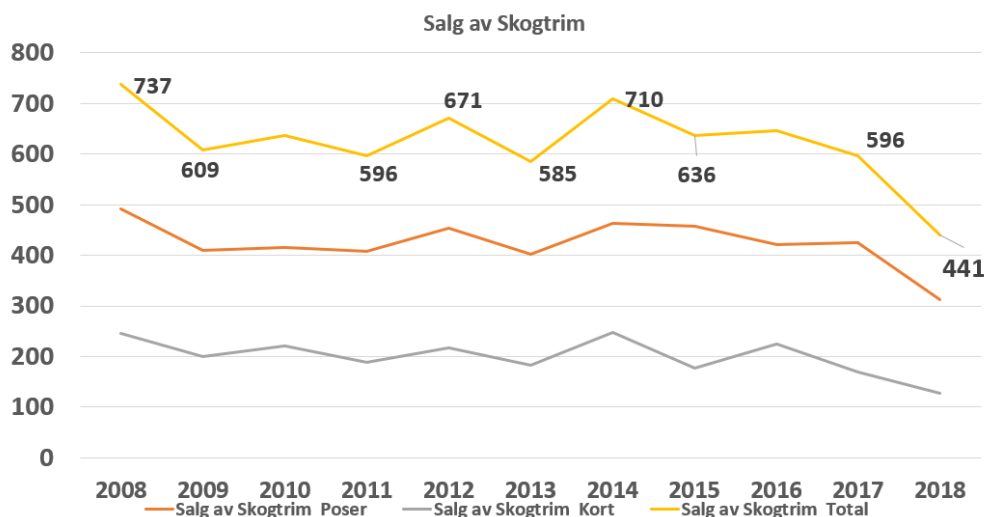
Følgende kart har vært benyttet: 5 (+ 5) lette på Oksefjellet, 10 stk på Rælingsåsen, 10 stk på Gjelleråsen, 10 stk på Skjettenkollen, 10 stk på Myrdammen, 15 stk på Gardfangåser og 15 poster på Ringesmarka. I tillegg hadde vi 5 fjernposter på Østmarkas turkart nordøstre del.

10. juni ble kaffeposten arrangert ved Oksefjellet. Det ble servert kaffe, saft, kjeks og kringle. Det var ca. 180 personer inno. Vi hadde også i år 5 ekstra poster hengende ute denne dagen. Det var mange som tok den ekstra turen også i tillegg til de 5 lette som allerede lå ute på Oksefjellkartet. Disse 5 ekstrapostene var poster vi satte ut for nybegynnere. De var veldig populære både for små og store.

SALG

Salget stoppet på 313 kartposer, mot 426 i fjor. 129 løse stemplingskort ble solgt mot 170 i fjor. Dette er en stor nedgang i forhold til 2017. Totalt har vi hatt 442 skogtrimmere i 2018 mot 596 i 2017. Våre utsalgssteder i år var G-Sport Triaden og G-Max Strømmen Storsenter. I tillegg var det mulig å kjøpe pose og kort på nettet. Figuren under viser utviklingen i solgte

Antall salg Skogtrim 2008-2018



Skogtrim opplegg siden 2008.

MERKER/PREMIER OPPNÅDD

177 delt. sendte inn deltagerkort før avslutningsarrangementet, mot 196 i 2017 og 209 i 2016.

Oppnådde merkekrav fordeler seg slik: 6 bronse, 9 sølv og 6 stk. som tok gull for første gang.

Gull merke										
Antall år	1	5	10	15	20	25	30	35	40	45
Antall merker	6	7	13	0	3	2	3	2	1	0

AVSLUTNING

Lørdag 17. november ble årets avslutning avholdt på Strømmen Storsenter sammen med avslutningen for Stolpejakten. I år hadde vi med oss Alf Stefferud som foredragsholder. Han har vært og er en ivrig Strømmling opptatt av marka vår og ikke minst krigsminner fra 2. verdenskrig. Han hold en flott bildefremvisning over kjente steder i marka hvor det var våpenslipp under krigen og andre spesielle hendelser under krigen. Presentasjonen hans var meget interessant og spennende med flotte bilder og mye historie.

De ca. 300 oppmøtte satt ivrig og fulgte med. Det ble servert sponset kaffe fra kafe Amundsen spesial og saftbeger til barna fra Meny. Det ble delt ut merker, plaketter og vaser for både Skogtrim 2018 og Skijeger'n 2017/2018. Det var vanskelig å vite hvor mange som kom fra Skogtrim og Skijeger'n siden folk var blandet med Stolpejakt deltagerne. Dessverre er det færre som sender inn stemplingskortene, og det er også mange av merke og premievinnerne som ikke kommer og avhenter sine premier.

Under dette arrangementet startet også salget av Skijeger'n, men med langt færre poser solgt sammenlignet med fjor året.

Lørenskog, 2.januar 2019
For Tur-orienteringsutvalget
June Herredsvela

Årsmelding stolpejaktutvalget

Stolpejaktutvalget har i 2018 bestått av Dag Haugland, Kjell Hobøl, Terje Linløkken, Per Arne Karlsen, Helge Bakkehøi, Gunvor Ruud og Knut E. Helland (leder).

Stolpejakten har også i 2018 hatt en kraftig vekst. Antall registrerte stolpejegere:

	2015	2016	2017	2018
Lørenskog	1800	2600	3708	4160
Rælingen	700	1200	1826	2100
Skedsmo	Ikke arrangert.	1000	2493	2560
Ikke sortert	-	100 (papir)	100 (papir)	-
Sum	2500	4900	8127	8820

Også i 2018 opplevde vi at stolper forsvant eller vi av ulike årsaker måtte flytte stolpene. Men dette gjaldt et fåtall stolper (totalt 5-10 stykker). Stolpejegerne er flinke til å si ifra på Facebook når det er feil eller mangler på stolpene. Både Lørenskog kommune og Skedsmo kommune har i år bistått med utsetting, vedlikehold og inntak av stolper. I Rælingen kommune stod stolpejaktutvalget v/Kjell for dette.

Det har vært laget egne skolekart for nedlastning (A4) for alle barne- og ungdomsskoler der det har vært stolper i nærheten. I tillegg ble det laget egen A4-utgave som Losby Gods kunne bruke overfor sine gjester.

Vi ordnet selv annonser og premier i 2018. Vi fikk til sammen 65 premier fra annonsørene og kommunene. For første gang arrangerte vi Stolpejaktavslutning. Denne ble arrangert i samarbeid med avslutning for Skijegern og Skogtrim på Strømmen Storsenter lørdag 17.november 2018. Ca. 300 deltakere hørte Alf Stefferud innlede om Lørenskogmarka og 2.verdenskrig. Det ble også gjennomført en egen Stolpejakt på selve storsenteret med ca. 100 deltakere. Strømmen Storsenter stilte med drikkeflasker med Stolpejaktlogo.

Generelt er tilbakemeldingene på Stolpejakten svært gode. Noen av deltakerne ønsker større utfordringer, og vi må se på hvordan dette kan løses ev får flere av disse over på Skogtrim. Det kan være gode synergier mellom Stolpejakten og turorientering. Leder av stolpejaktutvalget har derfor vært invitert til møter i turorienteringsutvalget og vise versa.

Østmarka OK er medlem av Foreningen Stolpejakten.

Det er god sponsorinteresse for Stolpejakten og vi har opplevd at (mulige) sponsorer har tatt kontakt for å bidra. Økonomisk er det i hovedsak kommunene som har bidratt. I forbindelse med det Europeiske kulturminneåret 2018, fikk Foreningen Stolpejakten en nasjonal gave fra Sparebanken DNB. Gaven har bidratt med ekstra støtte til 20 kulturstolper for Østmarka OK. Sammen med arrangører av Stolpejakten på Nedre Romerike, fikk vi også tildelt økonomisk støtte fra Akershus fylkeskommune.

Lørenskog

Stolpejakten i Lørenskog ble åpnet 23.mai 2018 ved rådhuset av ordfører Ragnhild Bergheim. Generalsekretær Lasse Arnesen fra NOF deltok også. Kartet dekket de bebygde delene av Lørenskog (inkl. Kurland) med unntak av nord for jernbanen, Røykås og Robsrud. Losby – Mønevann var også med. 80 stolper var satt ut. Det var fulldistribusjon av brosjyren i Lørenskog.

Rælingen

Stolpejakten i Rælingen ble åpnet 6. mai 2018 av ordfører Øivind Sand. Åpningen var del av Østmarka OKs o-løp Høydepunktet. Kartet i brosjyren var vesentlig utvidet og dekket de bebygde områdene på Øvre Rælingen inklusive Furukollen. 50 stolper var satt ut.

Skedsmo

Stolpejakten i Skedsmo åpnet 16.juni 2018 med stand på Strømmen Storsenter. Det var liten deltakelse og det bør vurderes andre måter å skape oppmerksomhet på for senere år. Kartet i brosjyren var utvidet og dekket Strømmen og Skedsmokorset. 50 stolper var satt ut.

Lørenskog, 31. desember 2018

Knut Edvard Helland

For stolpejaktutvalget

Årsmelding miljøutvalget

Utvalget har bestått av Kristin Stubban Hygen og Ingrid Nerموen.

Vi har arrangert kveldsmat etter tre-fire treninger og ansvar for middagen på Årsmøtet og å arrangere Grankvistfesten. Miljøutvalget har ikke eget budsjett, men utgifter til mat blir dekket fortløpende av klubben.

Det var 34 deltakere på en vellykket Grankvistfest på Bøndernes hus i Lørenskog i år etter aktiv verving. Neste år ønsker vi at enda flere er med.

Vedrørende planlegging av mat etter treninger ønsker vi om mulig at datoer for dette blir planlagt med treningsutvalget i god tid i 2019 slik at det lar seg gjennomføre greit.

I tillegg er det opprettet en uformell Facebookgruppe «Østmarka Ladies» hvor hovedmålet er at flere damer er med og løper orientering, både på treninger og konkurranser. Dette medførte at vi stilte to damelag i Jukola i år og fullførte + damelag i Night Hawk. Dette fremmer det sosiale miljøet i klubben med aktive, spreke damer.

For Miljøutvalget
Ingrid Nerموen

Årsmelding kartutvalget

Utvalgets sammensetning og arbeid

Kartutvalget har i 2018 bestått av Erik Rosenvold (leder), Helge Bakkehøi, Kjell Hobøl, Leif Thingsrud, Bjørn Christensen og Terje Linløkken.

Utvalget har hatt et møte, samt at saker har sirkulert gjennom e-post.

Kartarbeider 2018

A) Alminnelige konkurransekart

- *Rælingsåsen*: Kjell Hobøl reviderte kartet til Høydepunktet
- *Marikollen*: Kjell Hobøl ferdigstilte kartet
- *Knuttjern*: synfaring for utvidelse av kart ble fullført, rentegning påstartet
- Mindre revisjoner på Myrdammen, Skjettenkollen, Ringnesmarka og Østbyåsen
- *Gjelleråsen*: oppdraget med nytt kartet er tildelt Kristen Treekrem

B) Sprint- og instruksjonskart:

- Kun mindre revisjoner er gjort

C) Stolpejaktkart

Kjell tegnet nytt kart over Øvre Rælingen og reviderte Myrdammen i Rælingen, begge til bruk i Stolpejakten 2018. I løpet av året ble Øvre Rælingen utvidet med Bassengåsen og

Torgenholtet til bruk i stolpejakten i 2019, samt lagt inn deler av Rælingsåsen 2018 på dette kartet.

Anna Cecilie Linløkken har tegnet ferdig kartet over Strømmen, samt utvidet kartet på Skedsmokorset. Helge og Knut E. Helland har vedlikeholdt stolpejakkart i Lørenskog.

Lørenskog 4/2-2019
Kartutvalget

Årsmelding uttakingskomite

Medlemmer:

Olav Bakken har vært leder av UK og ansvarlig for uttak av ungdom-, jr.-, senior- og klubblag til stafetter. I tillegg så har Terje Linløkken og Odin Tellesbø deltatt med uttakning til stafettene.

Deltakelse:

Østmarka OK har i år vært med på følgende stafetter: 10mila, 15-stafetten, Kvistkvaset, Night Hawk, KM stafett, NM jr stafett og 25-manna.

Resultater:

Resultatene har vært noe varierende, men det er et stort potensial til å få flere løpere og stafettlag opp på et høyere nivå.

Oppsummering: Østmarka har som i tidligere år klart å stille bra med lag i lokale stafetter, og det er bra at vi også stiller både dame- herre- og ungdomslag lag i store internasjonale stafetter som Jukola, 25-manna og Night Hawk.

For UK
Olav Bakken

Årsmelding økonomiutvalget

Økonomiutvalget har ikke hatt faste medlemmer. Det har vært håndtert av styret v/leder. Hovedoppgaven 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
 - OBIK- og ABIK løp (bedriftsidretten)
 - Østmarka Open/Østmarka-karusellen

- Dugnader:
 - Blomsterdugnad hos Interflora Strømmen storsenter
- Stolpejakten:
 - Støtte fra kommunene Lørenskog, Rælingen og Skedsmo
 - Støtte fra fylkeskommunen
 - Bidrag fra foreningen Stolpejakten
 - Reklameinntekter/premier på brosjyre og stolper
- Tur-Orientering:
 - Skogtrim og Skijeger'n

Diverse offentlige tilskudd

- Grasrotandelen
- Spillemidler
- LAM midler
- Momskompensasjon
- Lørenskog kommune driftstilskudd
- Rælingen kommune driftstilskudd
- Orienteringsforbundet (ulike støtteordninger)
- Norges Idrettsforbund: Spillemidler til utstyr

Private fond

- Ingen

For Økonomiutvalget
Terje Linløkken

Årsmelding Pre-o

Kartarbeid

Østre del av kartet Myrdammen ble revidert til det årlige pre-o-arrangementet O-treffet i juni (Alf Stefferud og Jan Erik Haug). Til samme arrangementet ble det også laget en ny versjon av skolekartet Nordby skole.

Arrangementer

Østmarka OK og NERO handicapidrettslag samarbeider om pre-o-arrangementer i vårt område, og var også i 2018 sammen om å arrangere O-treffet og Pre-o-karusellen i Oslo og Akershus.

Det var terminfestet 7 løp i karusellen, men ett av dem ble avlyst pga. mangel på arrangør. Fire av løpene ble arrangert av Østmarka OK og NERO ved Alf Stefferud, Jan Erik Haug og Odd Wiik (NERO), mens Raumar orientering ved Hans Larsen, og Lone Brochmann, Bækkelaget SK, tok ansvar for hvert sitt. Karusellen hadde i år til sammen 58 (110) starter fordelt på 19 (35) deltakere. 9 (14) deltok på 4 av de 6 løpene og klarte derved kravet til deltakerpremie. (Tallene fra i fjor i parentes.) Premieutdelingen fant sted på NEROs medlemsmøte 25. okt.

Dette er en klar nedgang i oppslutning fra året før. Dette, i tillegg til redusert arrangørkapasitet i pre-o-gruppa i Østmarka og NERO, gjør at vi ikke lenger ønsker å ha ansvar for gjennomføring av en slik karusell. NOF ønsker imidlertid at det fortsatt skal finnes et slikt tilbud, en orienteringsaktivitet som også bevegelsehemmede kan delta på, og tar nå ansvar for å prøve å skaffe arrangører til en tilsvarende karusell i 2019.

Den 35. O-treffet ble arrangert den 2. juni med Nordby skole som samlingsplass. Kartet var en versjon av Myrdammen (østre del) i målestokk 1:3000, revidert spesielt for bruk til dette arrangementet. Til tidspostene brukte vi et nytegnet kart over Nordby skole i målestokk 1:1500. Alf Stefferud var løpsleder, Jan Erik Haug løypelegger og Odd Wiik/NERO teknisk delegert. Det var 21 deltakere.

NM i pre-o og temp-o ble arrangert 25. og 26. aug i Åsa, Buskerud av Fossekallen IL, med Knut Terje Ovesen, Lardal o-lag, som løypelegger og Jan Erik Haug, Østmarka OK, som teknisk delegert.

Prestasjoner

Østmarka OK hadde deltakere i Nordisk landskamp i Silkeborg, Danmark og i NM i Åsa, Buskerud, men uten nevneverdige resultater.

Deltakelse i utvalg og råd

Jan Erik Haug, Østmarka OK, er medlem i UK for pre-o i NOF.

For Pre-o
Jan Erik Haug