Årsberetning 2019

Sak 2a) Styrets årsberetning

Verv og ledelse

Styret har i 2019 bestått av:

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

Ledere for utvalg og komiteer:

Rekrutteringsutvalg	Marius Kongsland
Treningsutvalg	Olav Bakken
Økonomiutvalg	Styret v/leder
Kartutvalg	Bjørn Christensen
Tur-o-utvalg	Martin Gilljam
Stolpejaktkomite	Eliska Tellesbø
Uttakingskomite	Olav Bakken
Miljøutvalg	Ingrid Nermoen og Kristin S. Hygen
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	Sverre Sandernes
Teknisk utstyr	Per Stedje
Kartarkiv	Rune Teigland

Representasjon / andre verv

- Hans Olav Hygen, Trenings- og uttakingsrådet (TUR) i AOOK
- Knut Edvard Helland, kontrollkomitéen NOF
- Dag Haugland stilte på Generalforsamling i foreningen Stolpejakten
- Tone Bakken, Svein Otterlei og Terje Linløkken stilte på AOOK sitt Kretsting

Kort om styrets arbeid i 2019
Det har vært avholdt 10 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 2019 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.

I tillegg har styret hatt mye fokus på miljøskapende tiltak som f.eks. samlinger, pizzakvelder etter fellestrening, bowling for både rekrutter og ungdommer/juniorer.

Den største utfordringen har kanskje vært å integrere nye rekruttforeldre i driften av o-klubben, her bør det settes inn tiltak i 2020.

Oppsummering
2019 har vært et aktivt år preget av høy aktivitet for Østmarka OK. Totalt har vi arrangert 22 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 324 som er noe høyere enn i 2018.

Det største arrangementet i 2019 var NM-natt den 17. oktober som Østmarka OK arrangerte fra Marikollen med ca. 180 deltakere.

Av andre aktiviteter i 2019 nevnes:

- Vi arrangerte KM Natt/Høydepunktet den 23. september. Løpet gikk på Rælingsåsen med ca. 200 deltakere.
- Det var ca. 190 deltakere på årets park o-karusell, ca. 20 % ned ifht. 2018
- Østmarka Open/felles klubbtrening ble arrangert hver tirsdag vår og høst der flere av ungdommene fikk prøve seg som løypeleggere.
- Det var ca. 30 deltakere på klubbmesterskapet i sprint i juni
- Vi stilte 1 ungdomslag og 1 felles damelag og 1 felles herrelag sammen med Raumar på Tiomila
- Vi stilte med 2 damelag og 1 herrelag på Jukola
- Ca. 8000 unike deltakere var med på Stolpejakten i kommunene Lørenskog, Rælingen og Skedsmo.
- Vi stilte 2 lag på 25-manna. Felles busstur og mye sosialt.
- Ca. 30 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. 30 deltakere
- Skogtrim og Skijeger'n, Grankvistløpet og Grankvistfesten, Blomsterdugnad, Nattpotta, O-troll samling, vært representert på arrangement i Kina, HL for 14-16 åringer, NM jr. stafett, vintersamling i Spania, sommerløp og mye annet!
- Det ble inngått et samarbeid med Flyfemkampen (Fly5K), det militære landslaget i feltidrett som har orientering som en av sine spesialgrener. Formålet er å tilføre hverandre kunnskap og kompetanse som den andre part kan dra nytte av.

Vurdering av årets rekrutteringsaktivitet
For 2019 har aktivitetsnivået vært på om lag samme nivå som tidligere år, med en liten men gledelig økning i deltakelsen på treninger høsten 2019. Samlet sett har det vært en nedgang i antall rekruttdeltakere på de ulike aktivitetene. Park o-karusellen er fortsatt svært populær og hadde i 2019 totalt 190 deltakere. Det vises til rekrutteringsutvalgets årsmelding for en utfyllende rapport.

Vurdering av årets treningsaktivitet
Det har vært høy treningsaktivitet i 2019 med et godt tilrettelagt treningstilbud for klubbens løpere, spesielt rettet mot ungdommene og juniorene. Ansvaret for klubbens fellestreninger 2-3 ganger i uken har vært organisert og i all hovedsak gjennomført av treningsutvalget. 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 2019 har ca. 35 ungdommer vært på en eller flere av klubbens treninger, samlinger eller løp. Hovedtyngden av løperne er 13 til 17 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 8 klubbsamlinger i løpet av året; familiesamlingen på Budor i februar, treningssamling til Barbate i februar, Nordjysk i mars, ungdomssamling til Strømstad i april, Sørlandsgaloppen og O-festivalen i juni, Blodslitet i oktober og Nordseter i desember. Deltakelsen har vært god på de fleste arrangementene.

Høydepunktet
Det tradisjonsrike løpet ble i år arrangert den 23. september som KM Natt for Oslo og Akershus med ca. 200 deltakere. Løpet gikk fra Løvenstad skole på kartet Rælingsåsen.

Tur-orientering og stolpejakt
Det har vært en oppgang i antall deltakere for både Skogtrim og Skijeger´n i 2019, sammenliknet med 2018. I år solgte vi til sammen 736 tur-o konvolutter, Skijegern poser og ekstrakort, mot 634 i 2018-sesongen. Fjoråret var imidlertid et bunnår, og årets salg er likevel ca. 100 lavere enn snittet de siste 10 årene. Dette skyldes synkende deltakelse i Skogtrimmen. På den positive siden ble det tatt 18 førstegangsgull i år, mot kun 6 året før. Dette kan tyde på et flere nye kommer til. Tur-o er også som tidligere år svært viktig for klubben, bl.a. da dette er en god inntektskilde.

Også i 2019 ble Stolpejakten arrangert i Lørenskog, Rælingen og Skedsmo. Til sammen var det ca. 8 000 unike 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 2019 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. Mye av arbeidet var innrettet mot nye kart til NM Natt høsten 2019 og Hovedløpet i 2020.

Medlemstall

Medlemstallet har i 2019 vært stabilt med god vekst av nye medlemmer, men også en del utmeldinger. Nettoveksten i antall medlemmer viser en liten økning fra 2018. Det bør likevel sees på tiltak for å rekruttere nye medlemmer 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**	**2019**
Medlemstall	239	216	177	182	189	275	339	346	325	317	324

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 2019 vært gode. Vi fikk halvert en budsjettert inntekt fra Fylkeskommunen på Stolpejakt samarbeid med de øvrige Romeriksklubbene. Grunnet bl.a. lavere kart kostnader enn budsjettert, ble budsjettet likevel nådd. Styret valgte å opprettholde en planlagt høy aktivitet gjennom hele året til tross for usikkerhet rundt inntekter.

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 positivt resultat i 2019 ifht. budsjett. Resultatet ble kr -52.477 mot et budsjettert resultat på kr -90,000.

Lørenskog 3. februar 2020

Styret i Østmarka OK

Terje Linløkken Leder	Hans Olav Hygen Nestleder	Anne Margrete Hammer Styremedlem (kasserer)	Svein Otterlei Styremedlem
Tone Bakken Styremedlem	Jenny Emilie Herredsvela Ungdomsrepresentant	Dag Haugland Varamedlem	Thomas Grøstad Varamedlem

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, Svein Otterlei og Olav Bakken har ledet ungdomstreningene godt hjulpet av flere andre klubbmedlemmer. Planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet har vært koordinert og ledet av medlemmene i utvalget.

Aktiviteter i 2019-sesongen
De viktigste aktivitetene som er gjennomført:

- Gate-o-løp (januar, februar og mars): Odin
- Familiesamling (februar) på Budor: Kristin Stubban Hygen og Hanne M. Sandernes
- 10-mila (Mai): Svein Otterlei og Terje
- Østmarka-Open (mai-september): Terje
- 15-stafetten (mai): Olav og Terje
- Kretssamling for D/H13-16 Stokke (juni): Hans Olav Hygen
- Tur til Jukola: Per Stedje
- Klubbmesterskap kortdistanse (juni): June Herredsvela
- O-Ringen (juli): Terje
- Hovedløpet og O-landsleiren i Tynset (august): Hans Olav
- NC (august): Terje
- NM jr stafett (sept): Terje
- KM Natt/Nattpotta (sept.): Jørn Mjøster
- 25-Manna (Oktober) Per
- NM Natt (Oktober): Jørn
- Grankvistløpet (Oktober): Svein
- Kick-off-samlingen på ski fra Nordseter i desember: Olav Bakken

Treninger
Grunntreningsarbeidet ble gjennomført fra november 2018. Vinteren 2019 holdt vi fellestreninger med intervall- og styrketrening fra Finstad skole hver tirsdag til medio april. I tillegg hadde vi løpeteknikk hver mandag i Fjellhamarhallen og torsdagstreninger med lav intensitet.

Fra april var det to ungdomstreninger gjennom o-sesongen. Våren 2019 trente ungdommene mye o-teknikk inkludert sprint- og stafett, mens det i høstsesongen ble vektlagt langdistanse-o og natt-o-løp. Ansvaret for klubbens fellestreninger gikk på rundgang i treningsutvalget.

De fleste kartene i klubben har 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 deltakelse og svært hyggelig på Nordseter i desember og familiesamlingen på Budor i februar. Teknikktreningene, fellestreningene og gate-o-løpene hadde godt oppmøte gjennom vintersesongen.

Egne klubbsamlinger for ungdom/jr er viktige for å sveise sammen gruppa – og samtidig gi dem løpserfaring i nye terrengtyper og terminfestede løp. Dette er et arbeid som vil fortsette fremover også i 2020.

I vinterferien reiste 10 juniorer/seniorer på 1 ukes treningssamling i Barbate, Spania. Dette var en samling som ga stort o-teknisk og sosialt utbytte.

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 rutinerte 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 2019-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.

5 av klubbens 14-16-åringer deltok på O-landsleiren og Hovedløpet for yngre. I Tynset, 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 2018 sesongen.

En av våre ungdommer ble også tatt ut til å representere kretsen i Unionsmatchen. Det var Erlend Otterlei i klasse H13-14. Her gjorde han en flott innsats med gode prestasjoner.

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 2019 vært jobbet med å styrke trenerstaben med en eller flere yngre trenere. Dagens trenerteam er erfarne med både lang erfaring og trenerutdannelse.

For Treningsutvalget
Olav Bakken

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, Per Stedje og Odin Tellesbø deltatt med uttakning til stafettene.

Deltakelse:
Østmarka OK har i år vært med på følgende stafetter: 10mila, 15-stafetten, Kvistkvaset, Jukola, 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. Flere av ungdommene har vist stor fremgang.

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 Tiomila.

For UK
Olav Bakken

Årsmelding rekrutteringsutvalget

Rekrutteringsutvalget
Rekrutteringsutvalget har i 2019 bestått av: Hilde Jarstadmarken (leder) fram til mai 19, deretter Marius M Kongsland. Svein Otterlei og Terje Linløkken var primus motor for park o-karusellen på vårparten og Heidi Vogt og Kjersti Ruud stod for o-karusellen på høsten.

Strategi og målsetting
Primær målgruppe for klubben i rekrutteringssammenheng er alderen 8-12 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.

For 2019 opprettholdt rekruttgruppa målsettingen fra 2018.

Tiltak for å nå målene
For å nå målene for 2019 fulgte vi opp tiltakene fra 2018 med parkkarusell/o-karusell, trening for rekruttene og deltakelse på enkelte løp.

Park o-karusellen
Vi gjennomførte park o-karusellen på våren med 5 løp i Rådhusparken i Lørenskog. Det var totalt 132 deltakere. Høstens karusell ble gjennomført på Bråtejordet der det var 58 deltakere. Startkontingent og salg av kake/kaffe ga også i 2019 ett lite overskudd.

2 uker i forkant av vårens karusell ble det arrangert Lek og lær trening i Rådhusparken. Her var det opp mot 20 deltakere. 2 av juniorene hadde ansvaret for gjennomføringene. Dette opplegget ble også gjennomført på Bråtejordet, men da med kun 1 trening i forkant. Tilbakemeldingene på dette opplegget var positive og bør gjentas.

På vårens karusell fikk vi også besøk av VM labyrinten.

Høstens karusell var den 12. i rekken og det var 4 deltakere både vår og høst som har deltatt på alle karuseller og fikk 10 års pokal. En deltaker har deltatt på alle 12 karusellene.

Etter fjorårets tilbakemelding angående promotering av faste treninger for rekruttene ble det i 2019 delt ut nærmere 130 flyers ifm karusellene.

Karusellen ligger under rekrutt gruppa sitt ansvar, men det har vært utfordrende pga få ressurspersoner tilgjengelig. Det ble gjort noen endringer i 2019 hvor Heidi og Kjersti tok et stort ansvar for høstens gjennomføring.

Treninger
I forbindelse med park o-karusellen var målet å få med flere barn, noe vi dessverre ikke har lyktes godt nok med. En liten spørrerunde i gruppa viser at ingen nye ble rekruttert fra karusell løpene i 2019.

Vi har hatt 5-9 barn på hver trening gjennom året.

	Innetrening vinter		Utetrening vår		Østmarka karusell		Utetrening høst	
Årgang	**Jenter**	**Gutter**	**Jenter**	**Gutter**	**Jenter**	**Gutter**	**Jenter**	**Gutter**
2007	1		1		1		2	
2008	2		2		3	1	3	1
2009		1		1		1		1
2010		1		1		3		2

Innetreningene på vinteren var lagt til tirsdager kl. 18 på Finstad skole. Hilde var ansvarlig. 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. Treningene ble lagt til rådhusparken i Lillestrøm. Her hadde vi lek, stafetter, o-teknikk, stjerneorientering og sløyfeorientering. Det var en fin start på sesongen i et område med hus, gangstier og veier. Området er oversiktlig og godt egnet for nybegynnere. Marius tok over treningene etter påske 2019.

Når Østmarka Open startet i slutten av mai valgte vi å kombinere treningen med deltagelse på disse løpene. Vi startet treningene med gjennomgang av løypa sammen og litt lek til oppvarming.

Vi forsøkte å dele inn rekruttene etter nivå og hva de selv ønsket å løpe. Noen rekrutter løp alene, noen sammen og andre med foreldrene sine. Dette er også en fin arena for å engasjere foreldre og evnt søsken inn i treningene. Dette opplegget fungerte bra og vi valgte derfor å følge karusellen ut september og avsluttet med KM natt i uke 39.

Etter sommerferien fikk vi med 1 ny jente og 2 nye gutter. En av guttene ramlet dessverre av ganske fort.

Etter høstferien fortsatte vi treningen på tirsdager med oppmøte ved skihytta i Bråteskogen. Her trente vi ut oktober. Fokuset for treningene var fortsatt lek, intervaller, sløyfeorientering etc.

En av treningene gjennomførte vi sammen med ungdomsgruppa, noe som var stor motivasjon for rekruttene.

Fra november flyttet vi treningene inn på Finstad skole. Her har fokus vær grunntrening kondisjon med lek og intervaller. Her har vi også fått med oss en av de tidligere rekruttene som gikk over til 12-14 års gruppa tidligere i 2019.

Samlinger og løp
I tillegg til karusellene plukket vi ut noen konkurranser som vi prøvde å få alle rekruttene til å delta på. Med såpass få rekrutter i «stallen» har deltakelsen vært noe tynn.

På 15-stafetten stilte rekruttene med 1 lag og 3 løpere. Årets o-troll leir var Østmarka ikke representert på i 2019.

Vi gjentok tidligere års suksess med deltakelse på Blodslitet med overnatting på Quality Hotel Fredrikstad og bading på badeland i Sarpsborg. Her var det 3 startende «aktive» rekrutter, men flere av klubbens medlemmer var med på turen.

På årets siste felles løpsarrangement Grankvistløpet var det ingen rekrutter med.

Årets juleavslutning for rekruttene ble gjennomført på Strømmen bowling. Her var det godt oppmøte og god stemning.

For rekruttutvalget
Marius M. Kongsland

Årsmelding turorienteringsutvalget

Utvalget har i år bestått av: Martin Gilljam (leder), Tore Ruud, Frode Bakkehøi, Per Stefferud, Kjell Hobøl og Rune Teigland. Forrige leder, June Herredsvela, ledet utvalget frem til alle postene var satt ut. Hun har vært til stor hjelp for den nye utvalgslederen.

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 2019 og Jan Erik Haug statistikkfører. Stor takk til han for den kjempeflotte statistikken han fører.

Kjell Hobøl har vært til god hjelp med Skijergern'n og kartutsnitt fra Ocad. Tore Ruud har hatt ansvaret for Skijergern'n, hvor han også har hatt god hjelp av Kjell og Gunvor med utsetting og 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 tre møter.

SKIJEGER'N
Skijergern'n ble i år arrangert for 25. gang. Det var plassert 15 skiturorienteringsposter i nær tilknytning til løypenettet. Postene stod ute fra 3. november 2018 til 31. mars 2019. Det ble brukt fargekopi av turkartet «ØSTMARKA nordøstre del», med postene ferdig påtegnet.

Kaffeposten ble arrangert ved Mønevann ved grillplassen søndag 27. januar. Det var drøyt 120 innom kaffeposten i år. Salgstallene viste for sesongen 2018/2019 total 179 solgte poser og 48 ekstra kort – til sammen 227 «skijegere». 35 flere enn sesongen 2017/2018.

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

MERKER/PREMIER OPPNÅDD
Bronse = 10, Sølv = 4, Gull = 8, 10 år = 1, 15 år = 10 og 20 år = 20, 25 år = 5

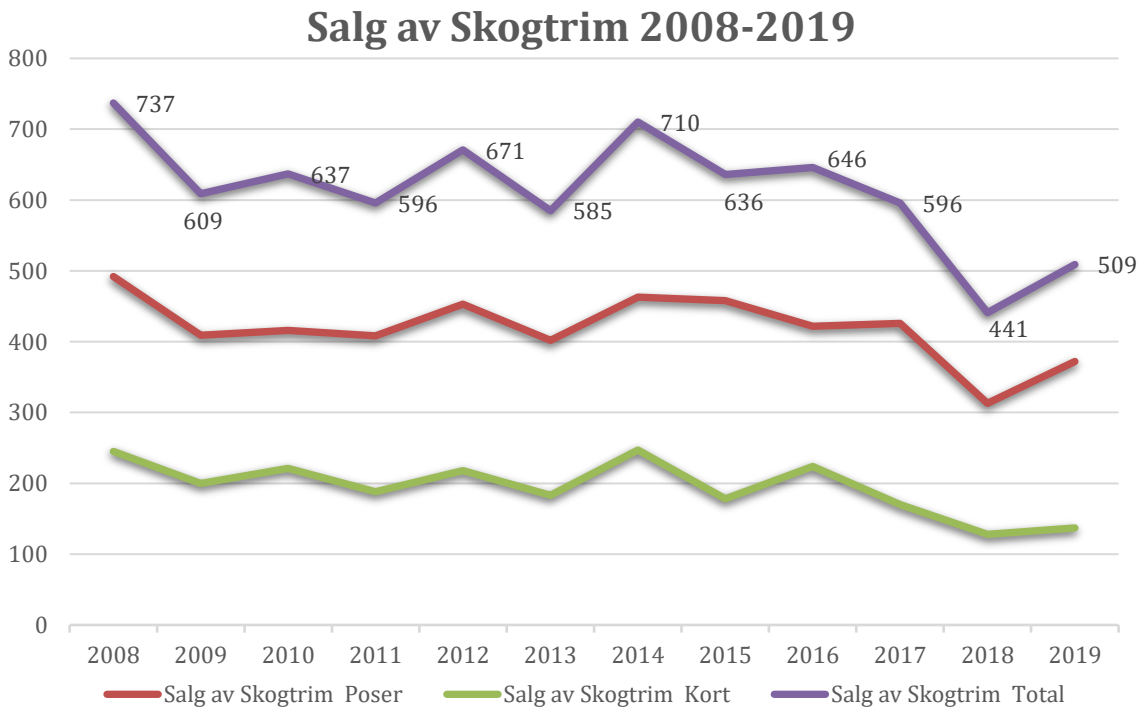
SKOGTRIM
Skogtrim ble i 2019 arrangert for 50. gang. Vi har hatt 86 poster ute inkl. kaffeposten.

Følgende kart har vært benyttet: 10 på Østbyåsen, 15 stk på Gjelleråsen, 10 stk på Skjettenkollen, 10 stk på Myrdammen, 10 stk på Seteråsen, 15 poster på Ringesmarka, 5 på Mønevann og 5 poster i Furukollen sammen med stolpejakten. I tillegg hadde vi 5 fjernposter på Østmarkas turkart nordøstre del.

Søndag 26 mai ble kaffeposten arrangert ved Østbyputten. Det ble servert kaffe, saft, kjeks og kringle.

SALG

Det ble solgt 372 kartposer, mot 313 i fjor. 137 løse stemplingskort ble solgt, sammenliknet med 129 i 2018. Totalt har vi hatt 509 skogtrimmere i 2019, mot 441 i 2017. Dette er en brukbar økning, men som figuren under viser så er det lavt sammenliknet med de siste 10 årene. 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.



MERKER/PREMIER OPPNÅDD

187 deltagere sendte inn deltagerkort før avslutningsarrangementet, mot 177 i 2018 og 196 i 2017.

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

Gullmerke											
Antall år	1	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Antall merker	18	14	6	2	1	1	2	0	1	0	1

AVSLUTNING

Lørdag 16. november ble årets avslutning avholdt på Strømmen Storsenter sammen med avslutningen for Stolpejakten. Terje Linløkken ga praktisk informasjon om o-klubben til de

fremmøtte. Det ble delt ut merker, plaketter og vaser for både Skogtrim 2019 og Skijeger'n 2018/2019.

Rælingen, 20. desember 2019
For Tur-orienteringsutvalget
Martin Gilljam

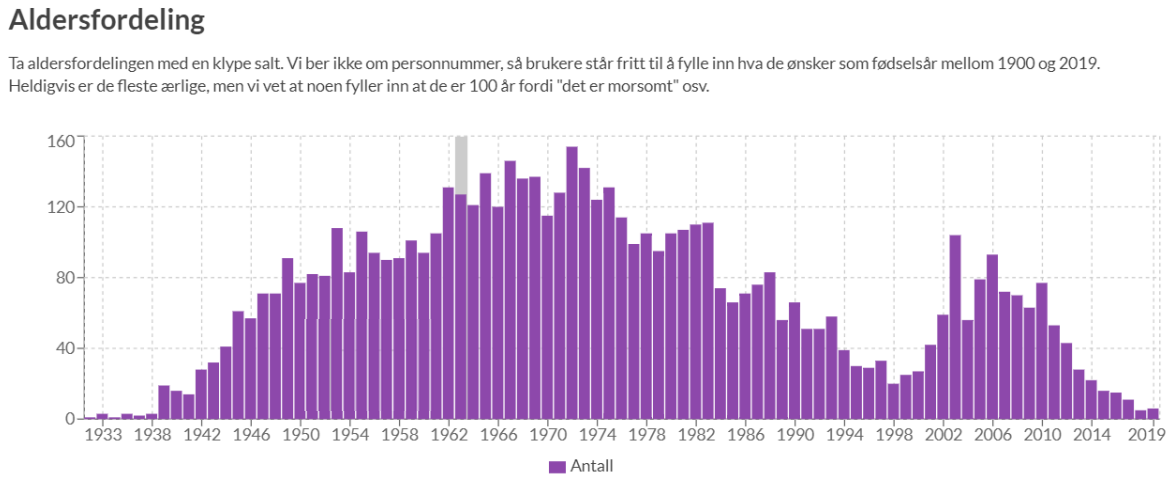
Årsmelding stolpejaktutvalget

Stolpejaktutvalget har i 2019 bestått av Dag Haugland, Kjell Hobøl, Terje Linløkken, Per Arne Karlsen, Gunvor Ruud, Odin Tellesbø og Eliska Tellesbø (leder).

I år som i fjor arrangerte vi Stolpejakten i Lørenskog, Rælingen og Skedsmo. Det var satt ut 200 stolper, og totalt 7 653 stolpejegere registrerte 279 653 stolpebesøk. Dette er et populært folkehelsetiltak som kommunene er godt fornøyde med. Om stolpejakten fører til økt rekruttering er usikkert, men det gir i hvert fall klubben positiv oppmerksomhet og goodwill i nærmiljøet.

I år har vi kun fått totalt antall registrerte stolpejegere i våre tre kommuner, Lørenskog, Skedsmo og Rælingen. Siden mange stolpejegere besøker begge eller alle tre kommunene kan vi ikke sammenlikne tallene fra tidligere år, men med totalt 7 653 registrerte stolpejegere er det nok minst like populært som tidligere år:

	2015	**2016**	**2017**	**2018**	**2019**
Lørenskog	1800	2600	3708	4160	-
Rælingen	700	1200	1826	2100	-
Skedsmo	-	1000	2493	2560	-
Ikke sortert	-	100 (papir)	100 (papir)	-	
Sum	**2 500**	**4 900**	**8 127**	**8 820**	**7 653**



Også i 2019 opplevde vi at stolper forsvant, ble ødelagt eller vi av ulike årsaker måtte flytte stolpene. Dette gjaldt spesielt Lillestrøm og Strømmen. Dette kan reduseres ved at stolpene festes med hullbånd av metall, slik Lørenskog kommune har gjort det, og mer bevisst plassering av stolpene. I Lørenskog, Rælingen og Skedsmokorset gjaldt dette et fåtall stolper

(totalt 5-10 stykker). Stolpejegerne er flinke til å si ifra på Facebook, Messenger, SMS, e-post og telefon 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. I Lørenskog fikk vi mange tilbakemeldinger med stolpet som stod ute fra i fjor og som stolpejegere ikke klarte å registrere.

Det har vært laget egne skolekart for nedlastning (A4) for barne- og ungdomsskoler der det har vært stolper i nærheten i Rælingen og Skedsmo. Dette ble ikke gjort for Lørenskog da kommunene formidlet brosjyrer til alle skolene i kommunen.

Vi ordnet selv annonser og premier i 2019. Vi fikk til sammen 56 premier fra annonsørene og kommunene. For andre gang arrangerte vi Stolpejaktavslutning. Denne ble arrangert i samarbeid med avslutning for Skijegern og Skogtrim på Strømmen Storsenter lørdag 16.november 2019. Ca. 50 deltakere hørte Terje Linløkken fortelle om klubbens aktiviteter. Det ble også gjennomført en egen Stolpejakt på selve storsenteret med ca. 100 deltakere. Strømmen Storsenter stilte med drikkeflasker med Stolpejaktlogo. Premier som ikke var blitt hentet, ble loddet ut blant deltagerne på avslutningsarrangementet. Vi bør nok vurdere og ha en annen ramme rundt avslutningen for Stolpejakten og Skogtrimmen neste år.

Generelt er tilbakemeldingene på Stolpejakten svært gode. Det kan være gode synergier mellom Stolpejakten og turorientering. I år hadde vi flere fellesposter med Skogtrimmen der vi reklamerte for begge tilbudene. 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 sponsorer har tatt kontakt for å bidra. I år fikk vi gaver fra Rasta sykkel, Egon Lørenskog, Losby gods, Strømmen storsenter, Il Padrino, Odeon kino Lillestrøm, Lørenskog kommune, Rælingen kommune og Skedsmo kommune.

Økonomisk er det i hovedsak kommunene som har bidratt. Vi har også fått refundert deler av kontingenten fra Stolpejaktforeningen. Sammen med arrangører av Stolpejakten på Nedre Romerike, fikk vi også tildelt økonomisk støtte fra Akershus fylkeskommune.

Største utgift er kontingent til Stolpejaktforeningen og trykking av brosjyrer, i tillegg til betydelig dugnadsinnsats i form av å utarbeide kart, planlegge og sette ut stolper, møter og kontakt med samarbeidspartnere og kommunikasjon med stolpejeger på sosiale medier.

Lørenskog
Stolpejakten i Lørenskog ble åpnet 15. mai ved rådhuset av ordfører Ragnhild Bergheim. Kartet dekket de bebygde delene av Lørenskog (inkl. Kurland) med unntak av nord for jernbanen, Røykås og Robsrud. Losbydalen – Mønevann var også med. 80 stolper var satt ut. Det var fulldistribusjon av brosjyren i Lørenskog.

Rælingen
Stolpejakten i Rælingen ble åpnet 8. mai av ordfører Øivind Sand på Blystadlia skole. Kartet dekket de bebygde områdene på Øvre Rælingen inklusive Furukollen. 50 stolper var satt ut.

Skedsmo
Stolpejakten i Skedsmo ble åpnet 29. juni i forbindelse med arrangementet Levende torg i Lillestrøm. Kartet dekket Strømmen, Lillestrøm og Skedsmokorset. 75 stolper var satt ut.

Lørenskog, 8. desember 2019
Eliska og Odin Tellesbø
For stolpejaktutvalget

Årsmelding miljøutvalget

Utvalget har bestått av to personer; Kristin Stubban Hygen og Ingrid Nermoen.Vi har arrangert kveldsmat etter to treninger 31. januar på Lørenskog videregående skole og etter Østmarka Open på Skullerudhytta 4. juni med bra deltakelse.

Vi hadde ansvaret for festmiddagen på Årsmøtet og å arrangere Grankvistsfesten.
Det var 27 deltakere på en vellykket Grankvistfest på Bøndernes hus i Lørenskog i år etter aktiv verving. Mat ble bestilt fra Mortens kro. Det ble delt ut mange premier til deltakerne i klubbens klubbmesterskap til stor glede for de voksne som fikk premie.

Ingrid hjalp også til med å arrangere Ungdomsfesten med 13 ungdommer på Bøndernes hus før Grankvistfesten. Siv Jystad hadde lagd hjemmelagd matbuffet til ungdommen!

Det var planlagt flere kveldsmatkvelder etter trening, men de utgikk av flere årsaker. Utvalget var fornøyd med at treningsutvalget sa ifra i god tid på våren om når kveldsmat ønskes slik at vi kan planlegge dette. På høsten ordnet treningsutvalget selv med pizza etter trening flere ganger, også et par ganger på våren. På ungdommene sin juletrefest i desember ble det laget nissegrøt av Odin Tellesbø og Terje Linløkken.

Utvalget er i tillegg med i «Østmarka ladies» hvor målet er å få damene med på o-løp. Det ble også to fullførende damelag i Jukola/Venla i år. I tillegg holdt Trond Kortner et løypeleggerkurs i Purple pen for damene.

Miljøutvalget har ikke eget budsjett, men utgifter til mat blir dekket fortløpende av klubben. Utvalget har diskutert om det bør arrangere et felles medlemsmøte for alle deltakere i klubben med ekstern foredragsholder, men til neste år 2020 blir det vel nok møter i forbindelse med Hovedløpet og hovedlandsleiren.

For Miljøutvalget
Ingrid Nermoen

Årsmelding kartutvalget

Årsberetning 2019 for kartutvalget i Østmarka OK
Kartutvalget har i 2019 bestått av: Terje Linløkken, Kjell Hobøl, Leif Thingsrud, Helge Bakkehøi, Eliska Tellesbø, Knut E. Helland og Bjørn Christensen (leder).

Det har blitt avholdt to møter i utvalget; 7. mars og 9. september. Enkeltmedlemmer i utvalget har gjort en stor jobb i forbindelse med revidering av kart, bla. til natt-NM 2019 og Hovedløpet 2020. Kartplan er rullert og oppdatert for 2019-20. Det ble vurdert å lage skolegårdskart, men dette ble lagt på is til etter hovedløpet.

Kartarbeider 2019
Tristillen: Kartet ble brukt under Natt-NM 17. oktober, og ble revidert før dette. Synfart og rentegnet av tsjekkerne, revidert og oppgradert av Kjell.

Rælingsåsen: det ble gjort mindre oppdateringen av kartet før KM natt 24. september.

Gjelleråsen: Kartet skal brukes til langdistansen under Hovedløpet i 2020 og nytegnes av Kristen Treekrem. Synfaring ble utført sensommeren 2019 og rentegnes vinteren 2020.

Skjettenkollen: Kartet skal brukes til trening under hovedløpet 2020. Kjell har oppgradert kartet til ISOM2017, men må revideres før Hovedløpet.

Solheim: Kartet skal brukes som sprintkart under Hovedløpet i 2020. Kjell og Anna Cecilie Linløkken har startet synfaring og oppdatering iht. ISSprOM 2019.

Vallerud: Kartet er basert på stolpejaktkart og skal brukes til sprinttrening under HL 2020. Kjell og Anna Cecilie har startet synfaring og oppdatering iht. ISSprOM 2019.

Bjønnåsen/Tristillen: Leif har synfart et område mellom Fjerdingbyputten og Fjerdingbysetra. De eksisterende kartene og det nye området legges i en felles kartbase.

Økonomi:
Vi fikk avslag fra DNB Sparebankstiftelsen på søknad om kr. 190 000,- til oppdatering av Gjelleråsen-kartet og tre sprintkart. Vi fikk også avslag på søknad om kr. 150 000,- fra Fylkeskommunen til nytt skogtrim-kart og nytt skijegern-kart.

Utvalget har søkt om spillemidler ("tippemidler") for revidering av Gjelleråsenkartet. Pga. sen innsending vil søknaden sannsynligvis bli behandlet sammen med søknader for 2020 med frist 15. september. Det planlegges å søke om spillemidler for oppdatering av sprintkartet over sentrumsområdet i Lørenskog, som skal brukes under HL.vHer har kommunen godkjent kartet som nærmiljøanlegg.

For kartutvalget
Bjørn Christensen

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
  - OBIK- og ABIK løp (bedriftsidretten)
  - Østmarka Open/Østmarka-karusellen
- Dugnader:
  - Blomsterdugnad hos Interflora Strømmen storsenter
- Stolpejakten:
  - Støtte fra kommunene Lørenskog, Rælingen og Skedsmo
  - Bidrag fra foreningen Stolpejakten
  - Reklameinntekter/premier på brosjyre og stolper
- Tur-Orientering:
  - Skogtrim og Skijeger'n

<u>Diverse offentlige tilskudd og forbund:</u>

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

<u>Private fond og tilskudd</u>

- DNB Sparebankstiftelsen; midler til postutstyr
- Sponsormidler fra AF

For Økonomiutvalget
Terje Linløkken

Årsmelding Pre-o

Pre-o i Østmarka OK
Det er kun tre personer i Østmarka OK som kan sies å drive aktivt med presisjonsorientering. Når klubben arrangerer pre-o-konkurranser, gjøres det i samarbeid med pre-o-gruppa i Nero handicapidrettslag.

Kartarbeid
Med utgangspunkt i Fet o-lags nye kart Heia instruksjonskart 1:5000 med 5m/2.5m kurver, ble det synfart for og laget et kart med 2m/1m kurver, som dekker Fet skiarena og deler av rulleskitraseen ved Hvalstjern. Kartet ble laget spesielt for O-treffen i september.

Arrangementer
Det ble arrangert et treningsløp 15. mai på kartet Myrdammen med 12 deltakere. I år ble det imidlertid ikke noe av treningskarusellen for pre-o, som Østmarka og Nero i mange år har bidratt til gjennomføringen av. NOF vil ta initiativ for å få til en tilsvarende karusell igjen med bidrag fra flere klubber. Allerede i 2020?

Den 36. O-treffen ble arrangert 22. sep fra Fet skiklubbs arena ved Hvalstjern med 31 deltakere. Løpet var siste konkurransen i «2019 Nordic Choice pre-o-cupen». Odd Wiik/Nero var løpsleder, Jan Erik Haug løypelegger og Alf Stefferud teknisk delegert.

Deltakelse i mesterskap
Det deltok to deltakere fra klubben i hhv NM i Modum og i Nordisk landskamp ved Landvetter i Sverige, men uten nevneverdige resultater.

for pre-o i Østmarka OK
Jan Erik Haug