



## SAKSDOKUMENTER TIL ÅRSMØTET 2025 ØSTMARKA ORIENTERINGSKLUBB

Onsdag 12. februar 2025 kl. 18:30  
på Lørenskog videregående skole



*Vi fikk en «Norgesmester» i år. Mie Fosshaug Weinholdt vant D16 sprint i Hovedløpet!  
Vi arrangerte et fantastisk NM-Ultralang, Norgescup og Trimtex cup på vakre Sotue gård i august. Her bilde av løypeleggerne Gunvor Rud og Tore Sagvolden til Norgescup.*



*Løypelegger Odin Tellesbøe til NM og grunneiere av Sotue gård Per Berg og Bjørg Kildahl.*



*Her er noen ivrige o-løpere på Oslo citycup hvor mange Østmarkaløpere deltok og bra innsats av rekruttene i hele år!*



Til  
medlemmene i Østmarka orienteringsklubb

Lørenskog, 11. januar 2025.

## **INNKALLING TIL ÅRSMØTE I ØSTMARKA ORIENTERINGSKLUBB**

Det innkalles herved til årsmøte<sup>1</sup> i Østmarka OK onsdag 12. februar 2024, kl. 18.30 på Lørenskog videregående skole.

Saker som ønskes tatt opp på årsmøtet må være styret i hende senest 29. januar. Sakene kan sendes til: [post@ostmarkaok.no](mailto:post@ostmarkaok.no).

Fullstendig sakliste inkl. årsmelding, revidert regnskap, forslag og innkomne saker legges ut på hjemmesiden senest en uke før årsmøtet.

Foreløpig sakliste:

1. Godkjenne de stemmeberettigede
2. Valg av dirigent
3. Valg av referent og to medlemmer til å undertegne protokollen
4. Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden
5. Behandle Østmarka OKs årsmelding, herunder utvalg- og gruppe-årsmeldinger
6. Behandle Østmarka OK sitt regnskap for 2024, styrets økonomiske beretning og kontrollutvalgets beretning
7. Behandle innkomne forslag og saker
8. Behandle årsplaner for utvalg 2025
9. Fastsette medlemskontingent for 2025, og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter
10. Vedta budsjett for 2025
11. Behandle Østmarka OK sin organisasjonsplan
12. Arrangere O-festivalen 2028 sammen med Raumar og Nittedal . Behandle søknad til NOF
13. Valg

Stemmerett, valgbarhet: For å ha stemmerett og være valgbar må man være fylt 15 år og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jf. lov for Østmarka OK § 5-1. Dette innebærer at et medlem må ha vært tilsluttet Østmarka OK i minst 1 måned og ha betalt kontingent.

Det blir servert kaffe og kringle under årsmøtet.

Velkommen til årsmøtet!

Med vennlig hilsen  
Styret i Østmarka OK ved leder Ingrid Nerموen

---

<sup>1</sup> Innkalling til årsmøte i Østmarka OK reguleres av lov for Østmarka OK § 14. Årsmøtet innkalles av styret med minst én måneds varsel direkte til medlemmene, eventuelt på annen forsvarlig måte (f.eks. kunngjøring i pressen eller på idrettslagets egen hjemmeside).

## Saksliste årsmøte Østmarka OK (§16<sup>2</sup>)

### 1. Åpning

- a. godkjenning av de stemmeberettigede
- b. godkjenning av innkalling
- c. godkjenning av saksliste
- d. valg av møteleder
- e. valg av referent
- f. valg av 2 personer til å underskrive protokollen

### 2. Årsmeldinger 2024

- a. styrets årsmelding
- b. utvalgenes/arbeidsgruppenes årsmeldinger (til orientering)

### 3. Regnskap for 2024

### 4. Innkomne forslag

Følgende forslag er mottatt innen fristens utløp:

- a) Fra styret: Kasserer bør være med i styret som styremedlem og ikke vara slik som nå. Styret foreslår ny paragraf 14 i organisasjonsplanen, se vedlegg 1.
- b) Fra styret, utøverkonto, se vedlegg 2
- c) Fra styret. Forslag om å arrangere O-festivalen 28 sammen med Raumar og Nittedal, se vedlegg 3.

### 5. Årsplaner 2025

- a. Kart- og arrangementsplan
- b. Skogtrim og Skijeger`n
- c. Stolpejakten
- d. Rekrutteringsutvalget
- e. Treningsutvalget
- f. Miljøutvalget

### 6. Medlemskontingent 2025

### 7. Budsjettforslag 2025

### 8. Organisasjonsplan Østmarka OK 2025

### 9. Valg

## Om innkalling til årsmøte

Innkalling til årsmøtet ble gjort gjennom annonsering på e-post til medlemmene, på klubbens hjemmeside og Facebook-siden. Link til årsmøtedokumenter ble sendt på e-post over 1 uke før årsmøtet til medlemmer som har registrert seg på klubbens felles e-postliste og i Klubbadmin.

Det blir servert kaffe og kringle på årsmøtet.

---

<sup>2</sup> Jfr. lov for Østmarka Orienteringsklubb vedtatt gjeldende fra 01.01.2020.

# Årsberetninger 2024

---

## Sak 2 a) Styrets årsberetning

---

### Verv og ledelse

#### Styret har i 2024 bestått av:

leder	Ingrid Nerموen
nestleder	Sverre Sandernes
sportslig leder	Hans Olav Hygen
styremedlem	Dag Haugland
styremedlem	Camilla Svensvik
ungdomsrepresentant	Martine Arntzen Haug
varamedlem	Erlend Weinholdt
varamedlem	Karl Gustavsven

### Kontrollutvalg

medlem 1	Per Stedje
medlem 2	Olav Bakken
varamedlem	Claes Unger

### Komiteer og utvalg

leder treningsutvalg og UK	Hans Olav Hygen
leder rekrutteringsutvalg	Erik Jahnsen
leder turorienteringsutvalg	Øyvind Haug
leder kartutvalg	Bjørn Christensen
leder stolpejaktutvalg	Dag Haugland
leder miljøutvalg	Kristin Stubban Hygen
leder økonomiutvalg	Karl Gustavsven

### Sentrale verv/funksjoner

presisjonsorientering	Jan Erik Haug
påmelder	Hanne M. Sandernes
kasserer	Karl Gustavsven
materialforvalter	Kjersti Ruud
VDG-kontakt	Håvar Brevik
web-teknisk	Sverre Sandernes
kartarkiv	Rune Teigland

### Representasjon / andre verv

- Knut Edvard Helland, leder kontrollkomitéen NOF
- Terje Linløkken, leder av Akershus og Oslo Orienteringskrets
- Terje Linløkken, Knut E. Helland, Camilla Svensvik, Ingrid Nerموen og Anne Margrete Hammer stilte på NOFs forbundsting. De tre sistnevnte på AOOK sin kvote.
- Terje Linløkken, Kristin Stubban Hygen, Ellen Margrethe Stubban Hygen og Ingrid Nerموen stilte på NOF`s kompetansehelg høsten 24.

- Camilla Svensvik sitter i Trenings- og uttaksrådet i kretsen
- Karl Gustavsen er medlem av Lørenskog Idrettsråd
- Knut E.Helland og Ingrid Nerموen var TD (teknisk delegerte) på Oppsals 15-stafetten og Råtasskonkurransen og Knut Valstads-minneløp

### **Kort om styrets arbeid i 2024**

Det har vært avholdt ti styremøter og kasserer har møtt fast. Styrets representanter er ledere eller medlemmer av de fleste utvalg, eller har tett kontakt med disse. Det har således ikke vært behov for å kalle inn flere representanter fra utvalg til styremøtene. Styret har drøftet saker som angår ansvarsområdet til alle styremedlemmene.

Styrets overordnede strategi har også i 2024 vært å legge til rette for rekruttering, utvikle flere og bedre o-løpere i klubben og skape aktiviteter for alle klubbens medlemmer. Vi deltok på åpning av Skårersletta med stand og oløype fra Skårer gård i mai og fikk også markert World Orienteering Week som var samme uke. Det hele ble avsluttet med parademarsj på Skårersletta.

Klubben har relativt få aktive løpere, men positivt med økende antall medlemmer i rekruttgruppa siste året. Det er frafall blant ungdommen og klubben står foran en utfordring med å bevare og stimulere ungdommen til fortsatt å være med i klubben og å løpe orientering. Klubbens aktiviteter driftes i stor grad av en relativt liten gruppe medlemmer. Det bør jobbes med å bevare ungdommen og veteranene, beholde antall rekrutter og å integrere både rekrutter og foreldre i det sosiale, sportslige og driften av o-klubben, samt jobbe med å inkludere aktive og mindre aktive medlemmer. Østmarka Open er et lavterskel tilbud og fint sted for alle og møtes og viktig at vi har disse løpene.

### **Oppsummering**

Sesongen 2024 har vært preget av høy aktivitet. Klubben arrangerte NM Ultralang, Norgescup, Trimtex cup og publikumsløp på vakre Sotue gård en helg i august. Løpsleder Terje Linløkken fikk det hele veldig bra i havn med et plettfritt arrangement. Odin Tellesbøe var løypelegger på UL- distansen og Gunvor Rud og Tore Sagvolden på Norgescup og Trimtex cup. Det ble mange fine o-løyper og utfordringer på det nye Losbymarkakartet og Gunvor kunne feire sin 70- års dag med mange fornøyde o-løpere. Karl Gustavsen hadde ansvaret for mobiliseringen av den flotte dugnadsgjengen. Vi var alle enige om at dette var den beste samlingsplassen og den fineste o-helgen på lang tid.

Ellers har det vært ukentlige treninger, flere treningssamlinger, Østmarka Open, klubbmesterskap i ulike disipliner, Grankvistløpet og deltagelse i stafetter og løp. Heller ikke i år klarte vi å stille lag til 25-manna og Tio-mila. Tur-o har hatt en liten nedgang, mens Stolpejakten fortsatt er like populær og øker i antall deltakere. Medlemstallet ved årsskiftet er stabil med 216 medlemmer.

Sportslig har ungdommene hatt stor suksess, med Mie Fosshaug Weinholdts førsteplass i Hovedløpet sprint med Karoline Alvestad Bjørklund på 8.plass. Mie fikk også førsteplass i Norgescup sprint og KM sprint. I ski-orientering fikk Ellen Margrethe Hygen 4. plass i NC, og 6. i NM langdistanse.

Av klubbens aktiviteter i 2024 nevnes:

- Klubbmesterskap innendørs (januar)
- Gate-o-løp
- Vintersamling for ungdommene i Spania (februar)
- Østmarka-Open (juni-september)
- Klubbmesterskap sprint (juni)
- NM Ultralang, Norgescup, Trimtex cup med publikumsløp (august)
- Nattpotta (september)
- Grankvistløpet (oktober)
- Knutes Sommerløype – og Juleløype
- Stolpejakten er fortsatt populært med totalt 13110 unike deltakere i kommunene Lørenskog, Rælingen og Lillestrøm vestre del
- Skogtrim med 286 og Skijeger'n med 153 deltakere
- Blomsterdugnad, deltagelse på løp på høsten og felles treninger med hovedsakelig deltagelse av rekrutt, ungdom og junior

#### **Vurdering av årets rekrutteringsaktivitet**

Rekruttene er en fin og aktiv gjeng med et oppmøte på ca. 10 hver gang på treninger. Det var også økning i antall park-o-deltagere med totalt 44. Flere rekrutter deltok på samlinger og løp i regi av klubben og det må jobbes med å øke deltakelsen på kretsløp og samlinger. Blodslitsamlingen var som tidligere veldig populært med et stort antall rekrutter med foreldre.

#### **Vurdering av årets treningsaktivitet**

Gjennom hele året har det vært et godt tilrettelagt treningstilbud for klubbens løpere med flere treninger i uka gjennom hele året.

De tradisjonelle klubløpene har blitt gjennomført som vanlig med god deltakelse. Østmarka Open har vært et fast innslag på tirsdager i juni til september.

Ungdoms- og juniorgruppa er litt tynn for tiden, men de som er med gjør ære på Østmarka sitt navn. Vi har hatt et godt samarbeid med naboklubbene. Vi hadde 4 deltakere på årets HL, med Mie Fosshaug Weinholdts seier på sprint D16 som beste resultat.

Fire juniorer deltok i NM. Beste resultater er Ellen Margrete sine 7. plasser i NM sprint og NM sprint-knockout.

Ellen Margrete hadde gode resultater i ski-o med 4. plass i NC, og 6. i NM langdistanse.

#### **Pre-o**

Klubben gjennomførte ingen pre-o arrangementer i 2024.

### Miljøutvalget

Miljøutvalget har i år sørget for kaffe og kringle på årsmøtet i februar, stått for pølser og kaker til klubbmesterskapet i juni, servering av suppe på Nattpotta og ansvaret for Grankvistfesten for voksne i oktober.

### Tur-orientering og stolpejakt

Skogtrim ble i 2024 arrangert for 55. gang. Vi har hatt 81 poster ute inkl. kaffeposten. Følgende kart har vært benyttet: Marikollen, Rælingsåsen, Skjettenkollen, Gjelleråsen, Knuttjern, Tæruddalen og Nesåsen. I tillegg hadde vi 5 fjernposter og 1 kaffepost.

Det ble solgt 286 Skogtrimhefter, mot til sammen 396 i fjor.

Stolpejakten fortsetter å være populært med en økning i antall deltagere på 221 og antall stolpebesøk var 20 436 høyre enn i 2023. Det var satt ut 201 stolper, og totalt 24 678 stolpejegere og det ble registrerte 539 374 stolpebesøk. Dette er et populært folkehelseiltak som kommunene er meget fornøyde med.

Både tur- og stolpejakten er gode inntektskilder for klubben.

### Kartarbeid

Også i 2024 ble det gjort en svært god innsats av medlemmene i kartutvalget med å synfare, rentegne og vedlikeholde klubbens o-kart. Dette inkluderer både synfaring og rentegning av konkurranse-, stolpejakt- og skolegårdskart. O-kartene er vår arena, og jobben som legges ned her av noen få ildsjeler er svært viktig for klubben.

Kart som skal brukes til større konkurranser settes bort til profesjonelle. I 2024 ble Losbymarka kartet ferdigstilt til NM -ultra helgen. Kartet dekker et areal på ca. 14,5 km<sup>2</sup> og overlapper med eksisterende kart over Mønevann og Knuttjern.

Kartet over Skjettenbyen ble oppdatert i 2024 og turkartet over Østmarka er oppdatert med ny nasjonalpark i 2024.

### Medlemstall

Medlemstallet er stabilt med 216 registrerte medlemmer per 31.12.24.

<b>År</b>	<b>1998</b>	<b>1999</b>	<b>2000</b>	<b>2001</b>	<b>2002</b>	<b>2003</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>	<b>2009</b>
Medlemstall	359	368	254	265	279	294	255	272	230	222	234	239
<b>År</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>
Medlemstall	216	177	182	189	275	339	346	325	317	324	308	197
<b>År</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>									
Medlemstall	244	222	216									

### Økonomi

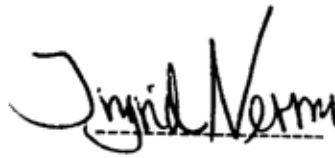

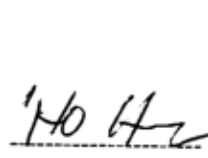
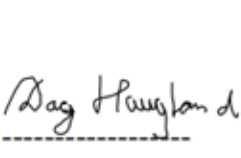
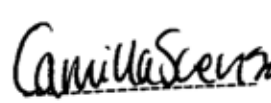
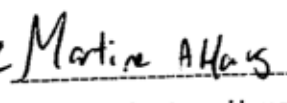
En av de viktigste oppgavene til økonomiutvalget er å skaffe klubben inntekter og sikre en god økonomi.

Klubben har to årlige dugnader, blomsterdugnaden og et årlig løp. Dette gir en god inntekt, samtidig som det er en hyggelig dugnad. De viktigste inntektskildene utover dette har vært Stolpejakten, tur-orientering, medlemsavgiften, Grasrotandelen, bingo, støtte fra OBOS, offentlig støtte og sponsorinntekter. Regnskapet i 2024 viser et stort overskudd på



kr 391 724,8. Klubben har god økonomi.

Lørenskog 03. februar 2025  
Styret i Østmarka OK

			
Ingrid Nermoen leder	Sverre Sandernes nestleder	Hans Olav Hygen styremedlem	Dag Haugland styremedlem
			
Camilla Svensvik styremedlem	Martine Arntzen Haug ungdomsrepresentant		

---

## 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
- pre-o

---

## Årsmelding treningsutvalget

---

Treningsutvalget ble ledet av Hans Olav Hygen. Hans Kristian Stubban Hygen, Ellen Margrete Stubban Hygen og Erik Jahnsen var trenere for henholdsvis ungdom/junior og rekrutt. Øvrige medlemmer er Terje Linløkken, Camilla Svensvik, Odin Tellesbø og Øyvind Haug.

### Arrangementer og samlinger

- Gate-o-løp: treningsutvalget
- Vintersamling i Spania (februar): Terje/Kristin Stubban Hygen
- Hallandsprämieren (mars): Ingrid
- Kretssamling for D/H 13-16 i Daftø (april): Camilla
- Østmarka-Open (juni-september): Hans Olav
- 15-stafetten (mai): Hans Olav
- Kretssamling for D/H 13-16 (juni): Camilla
- Klubbmesterskap sprint (juni): Terje
- Hovedløpet (aug): Camilla
- Nattpotta (sept): Knut Helland
- Grankvistløpet (oktober): Bjørn Christensen
- Klubbmesterskap innendørs (januar 2024): Andreas Sandernes

### Treninger

Det har vært tilbudt treningsopplegg tilrettelagt for ungdom og junior fra to til fire ganger i uken der aktiviteten har vært tilrettelagt i de ulike sesongene. Fokuset er fortsatt mye på intervalltrening for å både bygge fart og kapasitet hos utøverne. Så lenge det var barmark ble det gjennomført o-tekniske opplegg i skog, etter det blir det mest løping ute og styrke inne, samt sprint/Gate-O.

### Deltakelse på o-klubbens aktiviteter

Det var god deltagelse på de fleste teknikktreningene, fellestreningene og gate-o-løpene i vinter.

Aktivitetsnivået har vært høyt gjennom hele sesongen. Mange av utøverne 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. Utøverne våre begynner å få god o-erfaring og det er en god miks av rutinerne og nye løpere. De mest ivrige utøverne har fått viktig o-teknisk erfaring på krets- og treningssamlinger. Det har vært litt frafall i ungdoms- og juniorgruppa, og dessverre er gruppen ganske liten.

Ungdommen har god kontakt med utøverne i naboklubbene. Det er etablert et treningssamarbeid med Fet og Raumar. Dette er svært positivt da man får en større treningsgruppe. I tillegg er kretssamlinger viktig her.

Det har tidvis vært utfordrende å finne arrangører til klubbens aktiviteter, men vi fikk gjennomført alle planlagte aktiviteter. Tusen takk til løypeleggere, tidtakere osv.

## Sportslige prestasjoner og utvikling

Utøverne viser fortsatt god sportslig utvikling og tar stegene fra nivå til nivå meget bra. Vi har nå fire aktive juniorløpere, og spesielt jentene hevder seg på høyt nivå.

## Ungdom

### Trimtex-cup

- Iben Svensvik 24 av 47 i D13-14
- Linnea Green 37 av 47 i D13-14
- Mie Fosshaug Weinholdt 2 av 40 i D15-16
- Karoline Alvestad Bjørklund 10 av 40 i D15-16
- Leonie Svensvik 40 av 40 i D15-16

## Hovedløpet

### Sprint

- Mie 1 av 38 i D16
- Karoline 8 av 38 i D16
- Leonie 31 av 38 i D16
- Iben 20 av 44 i D14

### Langdistansen

- Mie 4 av 36 i D16
- Karoline 26 av 36 i D16
- Iben 37 av 44 i D14

## Andre løp

Mie tok 1. plass i KM sprint og O-festivalen.

Mie og Karoline ble tatt ut til Unionsmatchen.

## Junior

### Norgescup ski-orientering

- Ellen Margrete Stubban Hygen, 4 av 33 i D17-20

### NM i ski-orientering

På langdistansen tok Ellen Margrete 6 plass. På mellomdistansen ble det 9. Her konkurrerte de mot seniorene.

### Norgescup

- Ellen Margrete Stubban Hygen, 11 av 63 i D17-18
- Martine Arntzen Haug, 59 av 63 i D17-18
- Andreas Sandernes 43 av 65 i H19-20

## NM

I NM sprint tok Ellen Margrete 7. og Andreas 32. plass.

I NM knockout-sprint kom Ellen Margrete halsende bak på 7. plass. Mathias tok 45., mens Hans Kristian kom på 52. plass.

I NM Ultralangdistanse ble det 18. plass på Ellen Margrete.

I NM langdistanse ble det 21. plass. på Andreas, 25. plass på Ellen Margrete og 33. plass på Mathias.

I NM mellomdistanse ble resultatene 29. på Ellen Margrete, 31. på Andreas, 41. på Mathias og 56 på Hans Kristian.

### **Klubbmesterskap**

Det ble arrangert klubbmesterskap i innendørs, sprint, natt og ultralang.

Klubbmestre innendørs natt:

- D 13-14 Linnea Green
- D 15-16 Mie Fosshaug Weinholdt
- D 17 Ellen Margrete Stubban Hygen
- H 13-14 Edvard Drechsler
- H 17 Hans Kristian Stubban Hygen
- H 50 Hans Olav Hygen

Klubbmestre Mellomdistanse:

- D 13-14 Iben Svensvik
- D 17 Ellen Margrete Stubban Hygen
- D 50 Linda Hanssen
- H 17-18 Matthias Linløkken
- H 21 Hans Kristian Stubban Hygen
- H 50 Håvard Bjønness
- H 60 Rune Teigland

Klubbmestre Nattpotta:

- D 13-14 Linnea Green
- D 17 Ellen Margrete Stubban Hygen
- D 50 Linda Hanssen
- H 17 Olav Hjemsæter
- H 50 Geil Olav Hjemsæter
- H 60 Øistein Kildahl

Klubbmestre Grankvisten:

- D 13-14 Linnea Green
- D 17-18 Mie Fosshaug Weinholdt
- Herrer Lang Trond Kortner

For treningsutvalget

Hans Olav Hygen

---

## **Årsmelding rekrutteringsutvalget**

---

### **Rekrutteringsutvalget**

Rekrutteringsutvalget har i 2024 vært ledet av Erik Jahnsen.

Torleif Weydahl har vært trener frem til november 2024. Han har gjort en solid innsats for



rekruttgruppen.

Trond Kortner tok over som trener i november 2024 og fortsetter som trener i 2025.

Både Trond Kortner og Heidi Vogt har bidratt betydelig i rekrutteringsutvalgets arbeid og fortjener hederlig omtale.

### **Rekruttgruppen og treninger**

Rekruttgruppen har vokst gjennom 2024 og hadde ved utgangen av året 23 medlemmer.

Det har blitt avholdt trening for rekruttene hver tirsdag gjennom hele året. I april ble treningen lagt til Oslo City cup, og i mai ble treningen lagt til Parkorienteringskarusellen. Det har vært god deltakelse med i gjennomsnitt 10 rekrutter på trening. Treningene ble også lagt til O-karusellen i august/september.

Frem til mars og fra november har treningen vært på Finstad skole. Utetreningen har vært avholdt på flere steder, blant annet ved Bråtejordet skole, Sandbekken og Ekerud.

### **Park o-karusellen**

Vi gjennomførte Park o-karusellen på våren med 4 løp i Rådhusparken i Lørenskog. Det var totalt 32 deltakere i tillegg til rekruttene, totalt 44. Høstens karusell ble gjennomført på Bråtejordet. Da var det 25 deltakere i tillegg til rekruttene, totalt 38 deltakere.

Det er utfordrende å få ut innbydelse/informasjon om park-karusellen. Skolene vil av ulike årsaker ikke lenger dele ut flyere. Vi benyttet derfor i stor grad sosiale medier og maillister med tidligere deltakere. Vi fikk mange treff på annonsene, men lav deltagelse.

Ved at det var lav deltagelse, fikk vi tid til å bli litt kjent med de som deltok. Vi ser at flere av de som blir rekruttert til trening kommer fra park-o. Flere har gitt uttrykk for at de ønsker å fortsette, men at de foreløpig har annen trening på de dagene rekruttgruppa trener, eller er for unge.

### **Samlinger og løp**

Det har vært god deltakelse på orienteringsløp.

6 rekrutter deltok på Hallandspremierer i Sverige i mars. 8 av 10 som deltok på treninger på våren deltok også på Oslo City cup, og mange deltok også på Østmarka Open.

Det deltok 3 rekrutter på vårens O-troll-leir, og 4 deltok på høstens O-trollsamling.

4 rekrutter deltok på Råtassløpet.

Det var god deltakelse med 8-10 rekrutter på Gromløpet, Høydepunktet og NM i ultralang. Blodslitet ble som vanlig en suksess med overnatting på hotell og badeland. Her deltok 10 rekrutter. På Grankvisten deltok 5 rekrutter, men Grankvistfesten ble avlyst pga for få deltakere.

For rekruttutvalget,

Erik Jahnsen

---

## Årsmelding turorienteringsutvalget

---

Utvalget har i år bestått av: Øyvind Haug (leder), Tore Ruud, Kjell Hobøl, Rune Teigland og Linda Hanssen. Øystein Kildahl, Per Arne Karlsen, Gunvor Ruud og Leif Thingsrud har hjulpet til med en flott innsats med postarbeidet. Jan Erik Haug har vært statistikkfører. Stor takk til han for den kjempeflotte statistikken han fører.

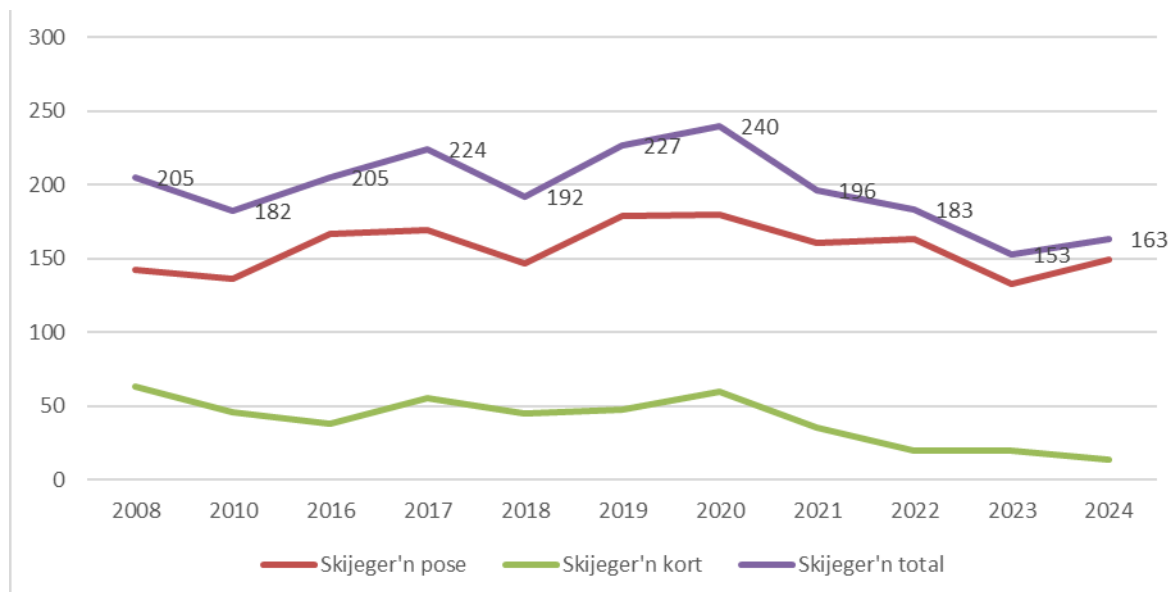
Tore har hatt ansvaret for Skijeger`n, hvor han også har hatt god hjelp av Kjell og Gunvor med utsetting og innhenting av poster. Kjell har også laget kartutsnitt. Knut Edvard Helland har bidratt med publisering av kart og salg av kart/turer på turorientering.no. Utvalget har i denne perioden gjennomført tre møter.

### SKIJEGER`N

Skijeger`n ble i år arrangert for 30. gang. Det var plassert 15 skiturorienteringsposter i nær tilknytning til løypenettet. Postene stod ute fra november til mars.

Salgstallene viste for sesongen 2023/2024 total 149 solgte poser og 14 ekstra kort – til sammen 163 «skijegere». 10 flere enn sesongen 2022/2023.

### Salg av Skijeger`n 2008 -2024

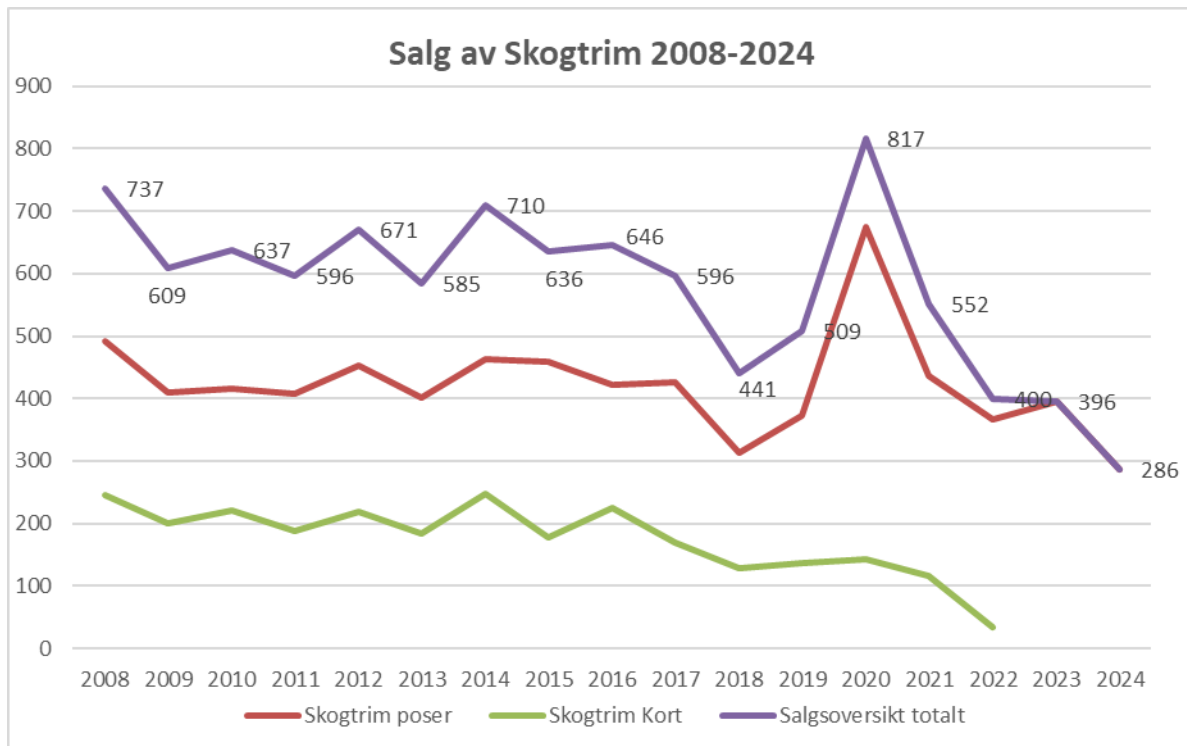


## SKOGTRIM

Skogtrim ble i 2024 arrangert for 55. gang. Vi har hatt 81 poster ute inkl. kaffeposten. Følgende kart har vært benyttet: 10 på Marikollen, 10 stk i Rælingsåsen, 10 stk på Skjettenkollen, 15 på Gjelleråsen, 15 stk på Knuttjern, 10 poster i Tæruddalen og 5 på Nesåsen. I tillegg hadde vi 5 fjernposter og 1 kaffepost. Som i fjor ble Skogtrim laget i hefteform med alle kart i A4 format.

## SALG

Det ble solgt 286 Skogtrimhefter, mot til sammen 396 i fjor. Antall skogtrimmere droppet relativt mye siden 2023. Våre utsalgssteder i år var Foss Sport Strømmen og Sykkelopplevelser AS i Lørenskog/Lillestrøm. I tillegg var det mulig å kjøpe kartheftet på nettet.



## AVSLUTNING

Årets avslutning ble holdt på Lørenskog VGS hvor Kjell Sandberg holdt foredrag med bilder fra hans turer i Østmarka

Lørenskog, 23. januar 2025  
For Tur-orienteringsutvalget  
Øyvind Haug

## Årsmelding stolpejaktutvalget

Stolpejaktutvalget har i 2024 bestått av Dag Haugland-(leder), Kjell Hobøl, Karl Gustavsen og Gunvor Ruud.

Østmarka arrangerte Stolpejakten for 10 året i 2024. I 2024 arrangerte vi Stolpejakten i Lørenskog, Rælingen og Lillestrøm Vest. Det var satt ut 201 stolper, og totalt 24 678 stolpejegere og det ble registrerte 539 374 stolpebesøk. Dette er et populært folkehelseiltak som kommunene er meget fornøyde med. Om stolpejakten fører til økt rekruttering er usikkert, men det gir i hvert fall klubben positiv oppmerksomhet og goodwill i nærmiljøet. I 2024 fikk vi også en økning i antall unike deltagere som var 13 110 stolpejegere totalt. Dette var økning på 221 deltagere. Antall stolpebesøk var 20 436 høyre enn i 2023 og på samme nivå som 2022.

### Statistikk - stolpejakten

### Østmarka OK

	2024				Enheter på kart			Antall deltagere under 20 år
	Deltagere	Stolpebesøk	Stolper	Kulturstolper	Skoler	Barnehager	Innbyggere	
Lillestrøm Vest	8 873	241 312	77	0	9	6	42 %	12 %
Lørenskog	10 890	230 129	84	1	13	14	68 %	5 %
Rælingen	4 912	67 933	40	4	5	5	56 %	11 %
<b>Sum</b>	<b>24 675</b>	<b>539 374</b>	<b>201</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>56 %</b>	<b>9 %</b>
Enkelttagere	13 110							

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Lørenskog	1 800	2 600	3 708	4 160		10 261	9 974	8 343	8 542	10 890
Rælingen	700	1 200	1 826	2 100		3 746	2 094	3 404	2 129	4 912
Lillestrøm Vest		1 000	2 493	2 560		4 621	6 763	7 743	7 441	8 873
Papir			100	100		33	20	7	6	3
<b>Sum</b>	<b>2 000</b>	<b>4 800</b>	<b>8 127</b>	<b>8 920</b>	<b>7 563*</b>	<b>18 661</b>	<b>18 851</b>	<b>19 497</b>	<b>18 118</b>	<b>24 678</b>

\* Unike stolpejegere

Generelt er tilbakemeldingene på Stolpejakten svært gode. I 2024 har vi hatt 7 ekstra stolper i forbindelse med et Sport 1 arrangement på Hellerudsletta og 4 pop-up stolper på Losby kartet.

Østmarka OK er medlem av Foreningen Stolpejakten og har deltatt på årsmøtet i foreningen. Vi ordnet selv annonser og premier i 2024. Vi fikk til sammen 46 premier fra annonsørene og kommunene.

Det er god sponsorinteresse for Stolpejakten. I år fikk vi gavepremier fra Sykkel opplevelser, Egon Lørenskog, Il Padrino på Strømmen, Losby gods, Odeon kino Lillestrøm, Lørenskog kommune, Rælingen kommune og Lillestrøm 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 Viken fylkeskommune. OBOS har også støttet klubben direkte i 2024.

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

#### Lørenskog

Stolpejakten i Lørenskog hadde oppstart 27.04. Kartet dekket de bebygde delene av Lørenskog med unntak av noen områder i syd og øst i kommunen. Mønevann/Losby var også med. 84 stolper var satt ut i Lørenskog. Vi benyttet to kart: Losby og sentralområde i Lørenskog. 4 av stolpene på Losby kartet var pop-up stolper. To i forbindelse med åpningen på Losby, hvor ordføreren åpnet Stolpejakten. I tillegg hadde vi to stolper i forbindelse med NM-ultra.

#### \*Rælingen

Stolpejakten i Rælingen ble åpnet 13.05 på Løvenstads skole. Her ble det arrangert stolpejakt for elvene i forbindelse med åpningen. Ordføreren foretok åpningen. Kartet som ble benyttet var Øvre Rælingen og Myrdammen. 40 stolper var satt ut. Rælingen kommune ønsket ikke å trykke brosjyre i 2024 pga. økonomiske grunner. Antall stolpejegere i Rælingen økte i 2024, etter en nedgang i 2023.

#### \*Lillestrøm Vest

Stolpejakten i Lillestrøm Vest ble åpnet 01.06. I 2024 benyttet vi kartet over Strømmen og vestre del Lillestrøm sentrum. 70 stolper var satt ut.

Stolpejakten hadde ikke avslutningsarrangementet for 2024. Grunnen til dette er at det ikke har møtt opp stolpejegere de tidligere årene for å hente gavepremiene. Premiene for 2024 er blitt sendt ut pr. post.

For Stolpejaktutvalget

Dag Haugland

---

## Årsmelding miljøutvalget

---

Utvalget har bestått av Kristin S. Hygen og Ragnhild Brevik.

Miljøutvalget har bidratt med bevertning til sommeravslutningen, med pølser og kaker.

Til nattpotta ble det servert grønnsaksuppe og brød.

En utvidet komité arrangerte Grankvistfesten for voksne med 27 deltakere.

Det gamle utvalget bidro med bevertning til årsmøtet 24.

For Miljøutvalget

Kristin S. Hygen

---

## Årsmelding kartutvalget

---

Kartutvalget har i 2024 bestått av: Terje Linløkken, Kjell Hobøl, Leif Thingsrud, Knut E. Helland, Per Arne Karlsen, og Bjørn Christensen (leder). Håvar Brevik innkalles rutinemessig til møter i utvalget i egenskap av å være VDG-kontakt, og Odin Tellesbø har deltatt i forbindelse med forberedelser til NM Ultralang. Det ble avholdt ett møte i utvalget i 2024 (16. september).

### Kartarbeid i 2024

Enkeltmedlemmer i utvalget jobber fortløpende med synfaring, rentegning, oppdatering og vedlikehold av skogskart, sprintkart, stolpejakkart og skolegårdskart. I tillegg har Kristen Treekrem vært engasjert for å utarbeide det nye kartet over Losbymarka. De enkelte kartprosjektene omtales nærmere nedenfor.

Klubbens kartplan ble rullert for 2024-26 og sendt til Lørenskog, Lillestrøm og Rælingen kommune etter godkjenning på årsmøtet.

#### Skogskart:

Nytt kart over Losbymarka ble ferdigstilt til NM Ultralang, Norgescup og publikumsløp i august 2024. Kartet dekker et areal på ca. 14,5 km<sup>2</sup> og overlapper med eksisterende kart over Mønevann og Knuttjern. Kristen Treekrem var engasjert til synfaring og rentegning, og Odin Tellesbø, Gunvor Ruud, Leif Thingsrud og Karl Gustavsen gjorde en betydelig innsats med internkontroll på våren og forsommeren.

#### Sprintkart:

Kartet over Skjettenbyen ble oppdatert i 2024.

#### Stolpejakkart:

Klubben driver fortløpende oppdatering av stolpejakkartene i Lørenskog, Lillestrøm og Rælingen.

I Lørenskog er det i 2024 lagt inn endringer ved Snø, Skårersletta/Triaden og Fjellhamar som følge av nye utbygginger. I Lillestrøm er sentrumsområdet oppdatert med nye bygg, og i Rælingen er ny bebyggelse lagt inn på Åmot.

#### Turkart:

Turkartet over Østmarka er oppdatert med ny nasjonalpark i 2024.

#### Skolegårdskart:

Det har vært et langsiktig mål å få laget skolegårdskart over minimum 30 av de 40 skolene i Lørenskog, Lillestrøm og Rælingen. Mye godt arbeid har blitt gjort i 2024 og vi nærmer oss målet. Kjell Hobøl har bl.a. ferdigstilt tre nye kart over Løvenstad og Sandbekken, Marikollenskolene og Fjerdingby i 2024. Ferdigstilte skolegårdskart legges fortløpende inn i kartdatabasen [skoleorientering.no](https://skoleorientering.no).

### Ny godkjenningsordning for kart

Det er åpnet for at klubbene i Oslo og Akershus O-krets kan oppnevne egne kartkontrollører som får myndighet til å godkjenne klubbenes kart. For å bli godkjent som kartkontrollører kreves relevant karterfaring og deltakelse på et 2-3 timers kurs i regi av kretsen. Terje Linløkken, Kjell Hobøl og Bjørn Christensen deltok på et slikt kurs i mars 2024, og Terje og Kjell er nå godkjent som kontrollører. Nytt kurs bli sannsynligvis avholdt våren 2025.

### **Nytt arkivsystem for kart: kartarkiv.no**

NOF har besluttet å gå over til å bruke kartarkiv.no for arkivering av kart. Det er enighet i kartutvalget om at ØOK bør ta i bruk løsningen som erstatning for dagens lagring av kart på google disk. Utvalget følger opp dette videre i 2025.

### **Markedsføring av o-kart som turkart**

Det har kommet opp et forslag fra kretsen om at klubbene i Oslo-området bør gå sammen om å markedsføre og selge o-kart som turkart for å nå ut til flere potensielle brukere og kanskje rekruttere nye o-løpere. Samarbeid med andre organisasjoner som f.eks. DNT kan være aktuelt, og kartene kan tenkes solgt både via nettbaserte løsninger og som fysiske kart, f.eks. på egnede utfartssteder. Kartutvalget har stilt seg positive til dette, men vi har per nå ikke fått informasjon om at man har kommet videre med et slikt formalisert samarbeid. Det nye kartet over Losbymarka kan være godt egnet, og det er tatt kontakt med Losby besøksgård med tilbud om å legge ut kart for salg der.

### **Økonomi:**

Klubben fikk utbetalt kr. 196 000,- i anleggsmidler til det nye kartet over Losbymarka. Totalbudsjettet for kartet var på kr. 396 500,- ekskl. mva.

Klubben fikk også utbetalt kr. 16 500,- fra NOF til utarbeidelse av de tre nye skolegårdskartene som ble ferdigstilt i 2024 (se omtale ovenfor). Søknad om tilsvarende støtte til nye skolegårdskart i 2025 er sendt til NOF.

Klubben har ellers etter søknad fra Sverre Sandernes fått tilsagn om kr. 250 000,- fra Gjensidigestiftelsen til kartarbeid særlig rettet mot rekruttering (se omtale av dette i årsplanen for 2025).

For kartutvalget;  
Bjørn Christensen

---

## **Årsmelding økonomiutvalget**

---

Økonomiutvalget (ØU) har i 2024 bestått av Ingrid Nerموen, Sverre Sandernes og Karl Gustavsen (leder).

ØU har avholdt 9 møter og har behandlet 15 saker for oppfølging. I tillegg har ØU behandlet 8 saker som ikke har hatt behov for oppfølging.

ØUs hovedoppgave er å være på jakt etter de muligheter som finnes for å gi klubben inntekter. Inntektene kan være fra tiltak som dugnadsjobber, sponsoravtaler, reklame og diverse støtteordninger.

Årets viktigste inntektsbringende tiltak har vært:

- Blomsterdugnaden for Interflora, Strømmen storsenter.
- Arrangementet NM-dagene i Losby.
- Samarbeidsavtalen med OBOS.
- Medarrangør av bingo på Skjetten.
- Stolpejakten:
  - Støtte fra kommunene Lørenskog, Rælingen og Lillestrøm.
  - Bidrag fra foreningen Stolpejakten.
  - Reklameinntekter mm på brosjyrer.
- Tur-Orientering:
  - Skijeger'n.
  - Skogtrim.
- Offentlige tilskudd:
  - Grasrotandelen, Norsk Tipping.
  - LAM-midler.
  - Momskompensasjon.
  - Driftstilskudd fra kommunene Lørenskog og Rælingen.
  - Viken fylkeskommune: Midler til stolpejakten.
  - Diverse bidrag fra NIF/NOF.

For detaljer og øvrig økonomi henvises det til årets regnskap.

For Økonomiutvalget  
Karl Gustavsen  
Leder

---

## Årsmelding Pre-o

---

### Arrangementer

Det har ikke vært arrangert pre-o-konkurranser i klubbens regi i 2024.

### Verv

Undertegnede var medlem i komitéen for uttak til internasjonale mesterskap i presisjonsorientering i 2024.

for pre-o i Østmarka OK  
Jan Erik Haug



---

## Sak 3) Revidert regnskap for 2024

---

- a) Kontrollutvalgets beretning
- b) Detaljert regnskap
- c) Noter til regnskapet
- d) Prosjektregnskap
- e) Balanse

### Sak 3a) Kontrollutvalgets beretning

Østmarka OK  
Kontrollutvalget

Til Østmarka Orienteringsklubb.

#### Kontrollutvalgets beretning

Kontrollutvalget har gått gjennom regnskapet for 2024. Etter vår vurdering har styret drevet klubben i tråd med vedtakene på årsmøtet i 2024. Regnskapet viser et stort overskudd for 2024. Klubben har også en veldig solid økonomi.

Regnskapet er ryddig før. Vi har ingen merknader.

Vi anser at regnskapet gir et riktig bilde av klubbens drift gjennom året og av den økonomiske stillingen pr. 31.12.2024.

Kontrollutvalget anbefaler årsmøtet å godkjenne regnskapet for 2024.

Oslo 04.02.2025

  
Per Stedje

  
Olav Bakken

### Sak 3b) Detaljert regnskap

Perioden 01.01.2024 - 31.12.2024

#### DRIFTSINNEKTER 2024

Driftsinntekter	Regnskap 2022	Regnskap 2023	Budsjett 2024	Regnskap 2024
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	160 478,50	153 827,00	150 000	138 190,79
3111 Salg av utstyr til medlemmer	1 500,00	3 300,00	0	500,00
3120 Salgsinntekt tjenester, avgiftsfri	272 721,00	263 263,00	250 000	282 309,00
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	32 094,70	52 245,13	30 000	81 144,00
3400 Offentlige tilskudd	201 171,00	299 447,00	460 000	402 090,00
3410 Grasrotandel	17 078,16	14 197,05	15 000	53 550,15
3430 Gaver	-	250 000,00	0	0,00
3911 Inntektsbringende tiltak	-	0,00	50 000	39 682,60
3920 Medlemskontingent	95 581,42	88 595,63	90 000	63 450,00
3940 Egenandeler	35 205,00	76 556,50	25 000	29 736,30
3942 Løpsarrangement	97 255,00	106 562,77	879 500	445 140,88
3948 Bingo	30 433,00	175 894,00	150 000	114 214,00
<b>Sum Driftsinntekter</b>	<b>943 517,78</b>	<b>1 483 888,08</b>	<b>2 099 500</b>	<b>1 650 007,72</b>

Driftsinntektene i 2024 ble kr 1.650.007,72 mot budsjettet kr 2.099.500.

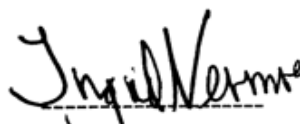
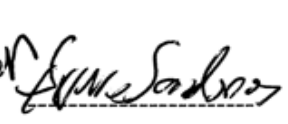
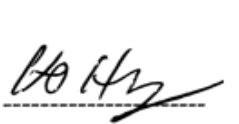
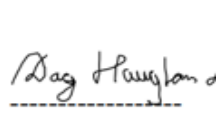
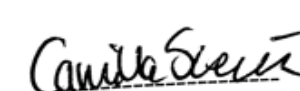
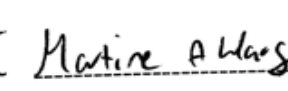

#### DRIFTSKOSTNADER OG ÅRSRESULTAT 2024

Driftskostnader	Regnskap 2022	Regnskap 2023	Budsjett 2024	Regnskap 2024
4240 Kartproduksjon	-150 532,00	-265 401,00	-200 000	-217 500,00
6545 Datautstyr	-15 340,00	-16 493,00	-5 000	0,00
6580 Idrettsutstyr	-113 422,30	-29 025,55	-20 000	-75 657,16
6800 Kontorrekvisita	-18 634,60	-7 304,20	-15 000	-2 969,00
6810 Datakostnad (lisenser)	-12 819,03	-12 157,00	-15 000	-24 138,00
6860 Kurs, seminar etc	-3 024,95	0,00	-5 000	-5 800,00
6862 Administrasjon	-3 784,16	-2 495,00	-15 000	-10 000,00
6870 Stafetter	-124 174,78	-78 749,28	-125 000	-3 145,00
6871 Samlinger	-153 349,58	-154 591,54	-170 000	-180 823,65
6873 Stolpejakten	-130 959,42	-125 735,50	-130 000	-103 231,91
6875 Løpsarrangement	-60 842,62	-60 205,91	-10 000	-2 384,30
6876 Skogtrim/Skijeger'n	-77 330,25	-64 357,73	-75 000	-70 056,92
6877 Treningsutgifter	-50 090,00	-91 800,25	-100 000	-75 369,00

6879 Miljøskapende aktiviteter	-138 596,92	-104 404,60	-110 000	-88 628,01
6881 NM 2024	-	-17 868,60	-836 350	-301 802,95
6990 Andre utgifter	-	-30 167,79	-	0,00
7321 Klubbandel - Trimtex	-8 771,78	-6 949,45	-10 000	-11 531,80
7410 Kontingenter	-5 600,00	-6 500,00	-8 000	-8 500,00
7415 Påmelding/deltagelse løp	-142 340,70	-211 283,40	-200 000	-155 740,65
7430 Gaver	-10 800,00	-9 008,90	-10 000	-8 654,00
7500 Forsikringspremier	-13 011,00	-13 739,00	-15 000	-14 210,00
7770 Bank og kortgebyrer	-8 430,47	-8 125,53	-12 000	-9 075,57
7831 Tap	-	-	-	-4 100,00
<b>Sum driftskostander</b>	<b>-1 241 854,56</b>	<b>-1 316 363,23</b>	<b>-2 086 350</b>	<b>-1 373 317,92</b>
Avskrivning	0,00	0,00	0	0,00
<b>Totale driftskostander</b>	<b>-1 241 854,56</b>	<b>-1 316 363,23</b>	<b>-2 086 350</b>	<b>-1 373 317,92</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>-298 336,78</b>	<b>167 524,85</b>	<b>13 150</b>	<b>276 689,80</b>
8040 Renteinntekter	36 357,13	84 698,00	75 000	115 035,00
<b>Årsresultat</b>	<b>-261 979,65</b>	<b>252 222,85</b>	<b>88 150</b>	<b>391 724,80</b>

Driftsutgiftene i 2024 ble kr 1.373.317,92 mot budsjettet kr 2.086.350.

Samlet årsresultat viser et overskudd på 391.724,80 mot budsjettet kr 88.150

			
Ingrid Nermoen leder	Sverre Sandernes nestleder	Hans Olav Hygen styremedlem	Dag Haugland styremedlem
			
Camilla Svensvik styremedlem	Martine Arntzen Haug ungdomsrepresentant	Karl Gustavsen kasserer/varamedlem	

## Sak 3c) Noter til regnskapet for 2024

### Generelt

I 2024 arrangerte vi NM Ultralang med utviklingen av kartet over Losbymarka hvilket nok påvirket budsjetteringen for 2024. Tall fra inntekter og kostnader finnes igjen i Prosjektregnskapet.

### Inntekter:

- Konto 3100: Salg av Skogtrim var 19.000 lavere enn året før. Skijeger'n var 4.300 høyere.
- Konto 3120: For Blomsterdugnaden ble det fakturert 4.500 lavere enn året før, men ekstra kjøring gjorde at 21.000 har blitt overført til Utøverkonto mot 10.000 året før. Stolpejakten i Lørenskog ble 7.000 lavere enn året før da det ikke ble laget noen ekstra poster, mens Stolpejakten i Lillestrøm ble 30.000 høyere enn året før.
- Konto 3123: En samarbeidsavtale med OBOS for Lillestrøm ga oss 50.000 som i fjor. Videre har klubben mottatt 4.600 fra Romerike Sparebank (Lokalbidraget) og 25.000 fra Romeriksfondet merket «Skoleorientering».
- Konto 3400: Da antall yngre medlemmer har stabilisert seg ble Lokale aktivitetsmidler (LAM) og driftstilskuddet fra Lørenskog kommune omtrent som året før. Momskompensasjonen ble 5.000 høyere enn året før. Akershus fylkeskommune ga 196.000 i tilskudd til kart over Losbymarka og 7.500 i inkluderingsmidler sammen med Østmarka IL og Lørenskog Skøyteklubb. Fra NIF kom det inn til sammen 14.452 («Ekstrainnsats» og «Like muligheter»). Disse midlene skal gå til å holde utgifter nede samt gi alle en mulighet til å bli med i idretten. Fra NOF kom det 12.000 til skolekart.
- Konto 3410: Grasrotandelen (Norsk Tipping) ble 39.000 høyere enn året før.
- Konto 3940: Egenandeler ble 25.000 lavere enn året før da klubben ikke deltok i noen stafetter utenlands.
- Konto 3942: Park-O ga 2.000 mer enn året før.
- Konto 3945: NM ga en inntekt på 445.141.
- Konto 3948: Bingoen ga 61.400 mindre enn året før.

### Kostnader:

- Konto 4240: Siste utbetaling for Losbykartet ble på 217.500.
- Konto 6580: Det ble brukt 46.500 mer enn året før på grunn av innkjøp til NM.
- Konto 6810: Lisensen for OCAD kommer hver 36 måned. Derfor 12.000 høyere enn året før.
- Konto 6870: Stafetter ble 75.000 lavere enn året før da Østmarka ikke deltok i stafetter utenlands.
- Konto 6879: Blodslitet og Grankvisten de største postene her.
- Konto 6881: NM hadde en utgift på 301.803.



- Konto 7415: 56.000 lavere enn året før. Beløpet består av NM, Hovedløpet og O-landsleir samt Norges Cup.

Balanse:

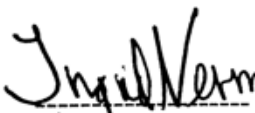
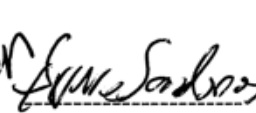
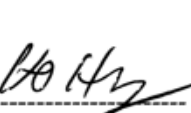
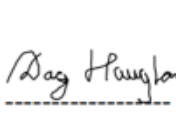
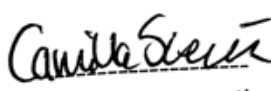
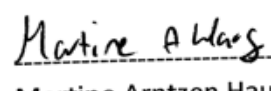
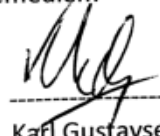
- Konto 1509: Faktura for Blomsterdugnaden utgjør 43.680. Resten er utestående egenandeler.
- Konto 2409: Består av påløpte treningsutgifter, klubbandel Trimtex- lisens for E-timing, påmeldingsavgifter, utgifter til Park-O, tur-O og Stolpejakten samt reiseutgifter til samlinger.

### Sak 3d) Prosjektregnskap

Aktivitet	Prosjekt	Inntekter	Utgifter	Resultat
Løp/arrangement	Diverse løyper	2 600		2 600
Løp/arrangement	Park-O (Park-karusellen)	21 696	1 424	20 272
Løp/arrangement	Østmarka Open	3 890		3 890
Løp, deltagelse	HL-OLL		22 040	-22 040
Løp, deltagelse	NM-deltagelse		72 545	-72 545
Løp, deltagelse	Norges Cup		18 395	-18 395
Miljøtiltak	Blodslitet	22 100	51 269	-29 169
Miljøtiltak	Grankvisten	1 550	26 446	-24 896
Miljøtiltak	Årsmøte		3 345	-3 345
Offentlige tilskudd	Lørenskog: Driftstilskudd	29 820		29 820
Offentlige tilskudd	LAM-midler	30 335		30 335
Offentlige tilskudd	Moms-kompensasjon	104 863		104 863
Offentlige tilskudd	NIF: VO-midler	1 320		1 320
Offentlige tilskudd	NIF: "Like muligheter" og "Ekstrainnsats"	14 452		14 452
Offentlige tilskudd	NOF: Tilskudd skolekart	12 000		12 000
Offentlige tilskudd	Akershus: Inkluderingsmidler	7 500		7 500
Offentlige tilskudd	Akershus: Kart over Losbymarka	196 000		196 000
Offentlige tilskudd	Samarbeidsavtale med OBOS	50 000		50 000
Offentlige tilskudd	Lokalbidraget (Romerike Sparebank)	4 647		4 647
Offentlige tilskudd	Romeriksfondet (Romerike Sparebank)	25 000		25 000
Salg, tjenester	Blomsterdugnad	59 796	22 905	36 891
Salg, tjenester	Stolpejakten	245 418	101 109	144 309
Salg/aktivitet	Kartsalg	1 050		1 050
Salg/aktivitet	Skijeger'n	30 306	17 769	12 537
Salg/aktivitet	Skogtrim	106 834	52 085	54 749
Samlinger	Vintersamling i Spania	24 000	82 520	-58 520
Samlinger	Vårsamling i Halland	9 700	26 587	-16 887
Samlinger	AOOK og NOF	11 600	59 141	-47 541

### Sak 3e) Balanse

	01.01.2024	Endring	31.12.2024
<b>EIENDELER</b>			
<b>Omløpsmidler</b>			
1509 Ikke reskontroførte kundefordringer	110 657,00	-61 677,00	48 980,00
1920 Driftskonto DNB	72 975,69	161 076,40	234 052,09
1926 Diversekonto - 1602.50.73197	2 492,40	-2 074,70	417,70
1931 Romerike Sparebank - 1286.44.75742	2 647 356,44	335 035,00	2 982 391,44
<b>SUM EIENDELER</b>	<b>2 833 481,53</b>	<b>432 359,70</b>	<b>3 265 841,23</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
Egenkapital (innskutt og opptjent)			
2050 Annen egenkapital	-2 812 479,87	-391 724,80	-3 204 204,67
Sum egenkapital (inkl, udisp. resultat)	-2 812 479,87	-391 724,80	-3 204 204,67
<b>Gjeld</b>			
<i>Langsiktig gjeld</i>			
2299 Utøverkonti	-23 908,66	-9 400,00	-33 308,66
<i>Kortsiktig gjeld</i>			
2409 Ikke reskontroført leverandørgjeld	2 907,00	-31 234,90	-28 327,90
<b>Sum gjeld</b>	<b>-21 001,66</b>	<b>-40 634,90</b>	<b>-61 636,56</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>-2 833 481,53</b>	<b>-432 359,70</b>	<b>-3 265 841,23</b>

			
Ingrid Nermoen leder	Sverre Sandernes nestleder	Hans Olav Hygen styremedlem	Dag Haugland styremedlem
			
Camilla Svensvik styremedlem	Martine Arntzen Haug ungdomsrepresentant	Karl Gustavsen kasserer/varamedlem	

---

## Sak 4) Innkomne forslag

---

- a) Fra styret: Kasserer bør være med i styret som styremedlem og ikke vara slik som nå. Styret foreslår ny paragraf 14 i organisasjonsplanen, se vedlegg 1.
- b) Fra styret, utøverkonto, se vedlegg 2.
- c) Fra styret. Forslag om å arrangere O-festivalen 28 sammen med Raumar og Nittedal, se vedlegg 3.

---

## Sak 5) Årsplaner 2025

---

- a) Kart- og arrangementsplan
- b) Tur-orientering
- c) Stolpejakt
- d) Rekruttering
- e) Treningsutvalget
- f) Miljøutvalget
- g) Pre-o
- h) Økonomiutvalget

---

### Sak 5a) Kart- og arrangementsplan 2025

---

Det er innledet et samarbeid med naboklubbene Nittedal og Raumar/Gjerdrum om etablering av en felles kartbase som vil omfatte et større område i den sørlige delen av Romerikssåsen. Under ledelse av Terje Linløkken jobbes med å formalisere dette samarbeidet, med et mål om ferdigstilling av nye kart innen 2028. Hver av klubbene vil i utgangspunktet bli ansvarlig for utarbeidelse og vedlikehold av kart innenfor sine respektive kommunegrenser, men det er viktig at arbeidet blir godt koordinert for å sikre enhetlig utforming av kartene og hensiktsmessige framdriftsplaner. For Østmarka OK sin del vil arbeidet omfatte nytegning av de arealene som dekkes av det eksisterende Ringnesmarka-kartet, med mulighet for noen justeringer etter avtale med de andre klubbene.

Det blir ellers viktig å få utnyttet tilsagnet om støtte på kr. 250 000,- fra Gjensidigestiftelsen på best mulig måte. Sannsynligvis vil det bli prioritert å få laget oppdaterte og gode sprintkart over en del sentrale områder i de tre kommunene ved å leie inn ekstern bistand. Aktuelle områder kan være Skedsmokorset, Kurland/Løvenstad, Strømmen, Lillestrøm sentrum og

områdene rundt Snø. Med utgangspunkt i disse kan det relativt enkelt lages skolegårdskart innenfor de samme områdene, der det måtte mangle slike.

Utover det som en nevnt spesielt ovenfor, vil enkeltmedlemmer i kartutvalget fortsette arbeidet med bl.a. vedlikehold og oppdatering av kart som beskrevet i den rullerte kartplanen for 2025-2027. Det vises for øvrig til årsmeldingen for 2024 for nærmere omtale av pågående aktiviteter.

---

## Sak 5b) Årsplan for tur-orientering 2025

---

Tur-o-utvalget for 2024 består av Knut Edvard Helland, Linda Hanssen, Tore Ruud, Rune Teigland, Kjell Hobøl, Øystein Kildahl, Per Arne Karlsen og Gunvor Ruud med meget god hjelp av, Leif Thingsrud. Jan Erik Haug har ansvaret for å føre statistikk over antall skogtrim deltagere, samt holde orden i oversikten over antall ganger og merker den enkelte skal ha.

### Skogtrim 2025

Trykking av kart, konvolutter og øvrig materiell gjøres før påske. Det skal gjennomføres korrektur/sidemannskontroll på brosjyre og kart. Priser blir fortsatt: Kr 400,- pr hefte, men ingen ekstra kort. Vi skal også i år trykke dette som et hefte med kart i A4 format.

Det blir 10 poster på hvert av følgende kart (ansvarlig i parentes) med unntak av Lysås og Fjernposter med 5 poster på hver. I tillegg er det 1 kaffepost (Rælingsåsen, gamle klubbhytta Stormyra):

- Skjettenkollen (Leif )
- Oksefjellet (Tore)
- Losbymarka (Gunvor)
- Ringnesmarka fra 1. juli (Per-Arne)
- Gjelleråsen (Øystein)
- Marikollen fra 1.juni (Linda)
- Rælingsåsen (Rune)
- Østbyåsen (Vemund)
- Fjernposter (Kjell, Gunvor og Tore)

I alt blir det 81 poster, samme som tidligere år.

Vi skal også i år differensiere vanskelighetsgraden på postene. Som tidligere, med noen enkle på hvert kart som markeres med grønn farge og som indikerer lette poster. Vi skal ha både røde, blå og svarte poster.

### Skijeger'n 2024/2025:

Salget startet november 2024. Postene står til mars 2025.

Skijegerpostene er på samme måte som skogtrimpostene merket med koder. Disse kan registreres inn på [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no). Der vil man se en rangering på hvem som har tatt postene, men også rangeres på en landsoversikt med flere turorienterere.

Kaffeposten blir arrangert søndag 2.februar 2025 kl 11-13 på Mønevann.

Prisene blir som i fjor: 200,- pr pose, 30,- for ekstra kort.

For turorienteringsutvalget  
Øyvind Haug

---

### **Sak 5c) Årsplan for Stolpejakten 2025**

---

Planene for 2025 er ikke helt på plass, men foreløpig ser det slik ut:

Østmarka OK er ansvarlige for stolpeplassering, kart, kontakt mot stolpejaktforeningen, trykking av brosjyrer med mer. Kommunene og andre sponsorer står for uttrekkspremier på samme nivå som i 2024.

Kommunene har ansvaret for utsetting av stolper og vedlikehold.

Lørenskog kommune:

Dag og Gunvor er ansvarlige. Det settes ut 80 poster, fordelt på Losby og Lørenskog sentralområde.

Lillestrøm kommune:

Dag og Karl tar ansvar for stolpene i Lillestrøm Vest til sammen 70 stolper. Planen er å benytte områdene Strømmen og Lillestrøm.

Rælingen kommune:

Kjell Hobøl har ansvaret for stolpene i Rælingen. I 2025 planlegges det å benytte området Nordre del av kommunen i Rælingen kommune med 40 eller 50 stolper.

For Stolpejaktutvalget  
Dag Haugland

---

### **Sak 5d) Årsplan for rekrutteringsutvalget 2025**

---

Vi ser at de fleste deltar på O-løp fra andre året de er med. Målet for 2025 er å senke terskelen for deltakelse også for «førsteåringer», med spesielt fokus på Oslo City cup og Østmarka Open.

For rekruttutvalget,

Erik Jahnsen

---

### **Sak 5e) Årsplan for treningsutvalget 2025**

---



### Treninger

Vi fortsetter å tilby kvalitetsmessige gode treninger, med minst to tilbud i uka. På vinteren vil det i stor grad bestå av intervaller og styrketrening. Så snart det blir løpbart i skogen vil treningene flytte ut i skogen. Vi vil også fortsette samarbeidet med naboklubber for å sikre et så bredt treningstilbud som mulig og et større miljø.

### Treningsløp

Østmarka Open planlegges gjennomført etter samme mal som de siste årene med 5 løp på våren og 5 på høsten.

Det planlegges klubbmesterskap i følgende grener i år:

- Innendørs (23. januar)
- Mellomdistanse, med sommeravslutning
- Natt (Nattpotta)
- Ultralang (Grankvisten)

### Samlinger

Det er planlagt vintersamling i Spania og samling i forbindelse med Hallandspremiären. Ungdom og junior oppfordres sterkt til å delta på tilbud i regi av krets og forbund. I tillegg er det en gruppe veteraner som samkjører en reise til WMOC i Spania. I forbindelse med NM og uttaksløp som krever reise blir det juniorsamlinger, disse planlegges nå sammen med naboklubber.

### Stafetter

Vi prøver å få til deltagelse på 10-Mila, Jukola og 15-stafetten, i tillegg til stafetter i kretsen (f.eks. Kvistkvaset)

For treningsutvalget,  
Hans Olav Hygen

---

## Sak 5f) Årsplan for miljøutvalget

---

Beverting årsmøtet 12.02.25  
Beverting på klubbmesterskapene.  
Arrangere Grankvist festen.

Mål om å få engasjert foresatte fra noen av de yngre til å arrangere noe sosialt for rekrutter og ungdom, en gang på våren og en gang på høsten.  
Mål om å få til noe sosialt for juniorer en gang på våren og en gang på høsten.

For miljøutvalget  
Kristin S.Hygen

---

## Sak 5g) Årsplan for pre-o

---

### Planer for 2025?

AOOK koordinerer en karusell bestående av et antall enkle pre-o-arrangementer gjennom sesongen, og vi står på en rulleringsliste over klubber som anmodes om å ta på seg et slikt arrangement en gang iblant. Vi skulle etter denne lista egentlig bidratt med et karusell-løp i

2024 og igjen ett i 2027. Er klubben innstilt på å ta på seg et slikt arrangement i 2025? Forbundet bidrar med informasjonsmateriell og opplæring om ønskelig og utlån av utstyr, premier og økonomisk støtte.

Det er også stor mangel på pre-o-arrangører nasjonalt, og det er ønskelig om vi kunne arrangere nasjonale konkurranser igjen, som vi gjorde hvert år fra oppstarten av handicap-orienteringen i Norge i 1984 til det foreløpig siste O-treffet i 2021. Vil det bli mulig igjen?

for pre-o i Østmarka OK  
Jan Erik Haug

---

### **Sak 5h) Årsplan for økonomiutvalget**

---

ØU vil i 2025 fortsette å arbeide etter samme mal som de siste år.

For Økonomiutvalget  
Karl Gustavsen  
Leder

## Sak 6) Medlemskontingent 2025

Årstall	Basismedlem	Enkeltmedlem	Familie
2005	175,-	350,-	800,-
2006	200,-	500,-	1.200,-
2007	200,-	500,-	1.200,-
2008	200,-	550,-	1.300,-
2009	225,-	600,-	1.400,-
2010	225,-	600,-	1.400,-
2011	225,-	650,-	1.500,-
2012	225,-	650,-	1.500,-
2013	225,-	650,-	1.500,-
2014	225,-	650,-	1.500,-
2015	225,-	650,-	1.500,-
2016	225,-	650,-	1.500,-
2017	225,-	650,-	1.500,-
2018	225,-	650,-	1.500,-
2019	225,-	650,-	1.500,-
2020	250,-	750,-	1.750,-
2021	250,-	750,-	1.750,-
2022	250,-	750,-	1.750,-
2023	250,-	750,-	1.750,-
2024	250,-	250,-	600,-

### Forslag til vedtak:

Styret foreslår at medlemskontingenten for kalenderåret 2025 settes til kr 250 for enkeltmedlemmer og kr 600 for familier.

Styret foreslår at treningsavgiften for kalenderåret 2025 settes til kr 500 som i 2024.

## Sak 7) Budsjett 2025

	Regnskap 2022	Regnskap 2023	Regnskap 2024	Budsjett 2025
<b>Driftsinntekter</b>				
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	160 479	153 827	138 190,79	135 000
3111 Salg av utstyr til medlemmer	1 500	3 300	500,00	0
3120 Salgsinntekt tjenester, avgiftsfri	272 721	263 263	282 309,00	260 000
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	32 095	52 245	81 144,00	300 000
3400 Offentlige tilskudd	201 171	299 447	402 090,00	150 000
3410 Grasrotandel	17 078	14 197	53 550,15	15 000
3430 Gaver	0	250 000	0,00	0

3920 Medlemskontingent	95 581	88 596	39 682,60	40 000
3940 Egenandeler	35 205	76 557	63 450,00	90 000
3942 Løpsarrangement	97 255	106 563	29 736,30	80 000
3945 NM 2024	-	-	445 140,88	0
3948 Bingo	30 433	175 894	114 214,00	110 000
<b>Sum Driftsinntekter</b>	<b>943 518</b>	<b>1 483 888</b>	<b>1 650 007,72</b>	<b>1 180 000</b>

	<b>Regnskap 2022</b>	<b>Regnskap 2023</b>	<b>Regnskap 2024</b>	<b>Budsjett 2025</b>
<b>Driftskostnader</b>				
4240 Kartproduksjon	-150 532	-265 401	-217 500,00	-250 000
6545 Datautstyr	-15 340	-16 493	0,00	0
6580 Idrettsutstyr	-113 422	-29 026	-75 657,16	-80 000
6800 Kontorrekvisita	-18 635	-7 304	-2 969,00	-10 000
6810 Datakostnad (lisenser)	-12 819	-12 157	-24 138,00	-20 000
6860 Kurs, seminar etc	-3 025	0	-5 800,00	-15 000
6862 Administrasjon	-3 784	-2 495	-10 000,00	-15 000
6870 Stafetter	-124 175	-78 749	-3 145,00	-140 000
6871 Samlinger	-153 350	-154 592	-180 823,65	-90 000
6873 Stolpejakten	-130 959	-125 736	-103 231,91	-110 000
6875 Løpsarrangement	-60 843	-60 206	-2 384,30	-60 000
6876 Skogtrim/Skijeger'n	-77 330	-64 358	-70 056,92	-75 000
6877 Treningsutgifter	-50 090	-91 800	-75 369,00	-75 000
6879 Miljøskapende aktiviteter	-138 597	-104 405	-88 628,01	-100 000
6881 NM 2024	-	-17 869	-301 802,95	0
6990 Andre utgifter	0	-30 168	0,00	0
7321 Klubbandel - Trimtex	-8 772	-6 949	-11 531,80	-15 000
7410 Kontingenter	-5 600	-6 500	-8 500,00	-10 000
7415 Påmelding/deltagelse løp	-142 341	-211 283	-155 740,65	-150 000
7430 Gaver/oppmerksomheter	-10 800	-9 009	-8 654,00	-10 000
7500 Forsikringspremier	-13 011	-13 739	-14 210,00	-15 000
7770 Bank og kortgebyrer	-8 430	-8 126	-9 075,57	-12 000
7831 Tap	0		-4 100,00	0
<b>Sum Driftskostander</b>	<b>-1 241 855</b>	<b>-1 316 363</b>	<b>-1 373 317,92</b>	<b>-1 252 000</b>
Avskrivning	0	0	0,00	0
<b>Totale driftskostander</b>	<b>-1 241 855</b>	<b>-1 316 363</b>	<b>-1 373 317,92</b>	<b>-1 252 000</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>-298 337</b>	<b>167 525</b>	<b>276 689,80</b>	<b>-72 000</b>
8040 Renteinntekter	36 357	84 698	115 035,00	100 000
<b>Årsresultat</b>	<b>-261 980</b>	<b>252 223</b>	<b>391 724,80</b>	<b>28 000</b>

**Det budsjetterte årsresultatet for 2025 er kr 28.000.**

---

## Sak 8) Organisasjonsplan 2025

---

Se nettside [www.ostmarkaok.no](http://www.ostmarkaok.no).

---

## Sak 9) Valg 2025

---

### Valgkomiteens innstilling:

#### Styret

Leder	Ingrid Nerموen	ikke på valg
Nestleder	Sverre Sandernes	gjenvalg, velges for 2 år
Sportslig leder	Hans Olav Hygen	gjenvalg, velges for 1 år
Kasserer/styremedlem	Karl Gustavsen	gjenvalg, velges for
Styremedlem	Dag Haugland	gjenvalg, velges for 1 år
Styremedlem	Are Kolstad	ny, velges for 1 år
Ungdomsrepresentant	Martine Arntzen Haug	gjenvalg, velges for 1 år
Varamedlem	Erlend Weinholdt	gjenvalg, velges for 1 år

#### Kontrollutvalg

Medlem 1	Per Stedje	gjenvalg, velges for 1 år
Medlem 2	Olav Bakken	gjenvalg, velges for 1 år
Varamedlem	Claes Unger	gjenvalg, velges for 1 år

#### Komiteer og utvalg

Leder treningsutvalg og UK	Hans Olav Hygen	sitter i styret
Leder rekrutteringsutvalg	Erik Jahnsen	gjenvalg, velges for 1 år
Leder turorienteringsutvalg	Lorant Farkas	nyvalg, velges for 1 år
Leder kartutvalg	Bjørn Christensen	gjenvalg, velges for 1 år
Leder stolpejaktutvalg	Dag Haugland	gjenvalg, velges for 1 år
Leder miljøutvalg	Kristin Stubban Hygen	gjenvalg, velges for 1 år
Leder økonomiutvalg	Karl Gustavsen	gjenvalg, velges for 1 år

#### Sentrale verv/funksjoner

Presisjonsorientering	ingen aktuelle kandidater	utgår inntil videre
Påmelder	Hanne M. Sandernes	gjenvalg, velges for 1 år
Kasserer	Karl Gustavsen	gjenvalg, velges for 1 år
Materialforvalter	Kjersti Ruud	gjenvalg, velges for 1 år
VDG-kontakt	Jartrud Steinsli	nyvalg, velges for 1 år
Web-teknisk	Sverre Sandernes	gjenvalg, velges for 1 år

Dugnadsansvarlig  
Kartarkiv

styret finner en ansvarlig  
Rune Teigland

gjenvalg, velges for 1 år

Valgkomitéen anbefaler at årsmøtet gir styret fullmakt til å oppnevne representanter til årsmøtet i Lørenskog idrettsråd og kretstinget. Valgkomiteen har bestått av Odin Tellesbø (leder), Hilde Jarstadmarken (medlem) og Camilla Haavaldsen (medlem). Trond Kortner har vært varamedlem.

Lørenskog, 20/1-2025

Ved Hilde Jarstadmarken, Camilla Haavaldsen og Odin Tellesbø

**Styrets innstilling til ny valgkomite :** Klar til årsmøtet

Leder

Medlem

Medlem

Varamedlem



**Vedlegg 1:** Forslag fra styret. Behandle Idrettslagets organisasjonsplan.

Foreta følgende valg:

- a) *Styre med leder, nestleder, kasserer, 3 styremedlemmer og varamedlem.*
- b) Kontrollutvalg med 2 medlemmer og 1 varamedlem.
- c) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd Idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
- d) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.
- e) Eventuelt øvrige valg i henhold til Idrettslagets organisasjonsplan.

Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet. *Deretter velges varamedlemmet.*

**Vedlegg 2:** Forslag fra styret, endring i Organisasjonsplanen.7.6.1 Utøverkonto

Med unntak av medlemmer med avtale/kontrakt betales det ikke ut lønn eller honorar. Likevel kan utøvere tjene opp midler ved å utføre diverse oppgaver i klubbens regi. Midlene legges på en Utøverkonto som er en oversikt over midler den enkelte utøver har opptjent. Hvilke oppgaver som kan gi opptjening (eksempelvis dugnader, treneroppgaver for yngre og synfaring/rentegning av o-kart) og størrelsen på satsene man opptjener på den enkelte oppgave, fastsettes av styret.

Midlene på den enkeltes Utøverkonto kan brukes til å dekke egenandeler, startkontingenter man skal stå for selv, reiseutgifter til o-arrangement, kjøp av Østmarka-tøy, relevant treningsutstyr, o-sko, kompass og løpebrikker. Utøverkontoen overføres fra år til år, men nulles når man slutter i klubben.

Når en utøver ønsker å benytte midler fra sin utøverkonto, sendes krav, med eventuelle bilag, til styret ved leder for videre behandling før utbetaling.

Kasserer vil to ganger i året (vår og høst) sende ut hva den enkelte har innestående på sin utøverkonto.

*Midler på utøverkontoen overføres fra år til år, men nulles når utøveren slutter i klubben.*

7.7.2 Grunnavtale og treningsstipend.

Styret forslår at følgende legges inn som siste setning i 7.7.2:

*Godkjent treningsstipend legges primært inn på utøverens utøverkonto, men kan utbetales med inntil kr 10.000 etter søknad til styret.*

**Vedlegg 3.** Sak fra Styret om å arrangere O festivalen 2028. Styret ber årsmøtet stemme for ja eller nei til at ØOK er med på dette arrangementet under forutsetning at minst tre klubber deltar.

Nedenunder detaljert redegjøring fra Terje Linløkken, som har ledet en arbeidsgruppe;



## Notat om O-festivalen i 2028

Hver av klubbene har ambisjoner om å søke et nasjonalt arr. regelmessig, men ser at man p.t. ikke har kapasitet i egen klubb til å ta på seg f.eks. NM-uka eller O-festivalen alene. Klubbene har derfor til intensjon å søke om et felles nasjonalt arrangement sammen. Man er enig i at Norsk O-festival i 2028, bestående av sprint, mellomdistanse og langdistanse, peker seg ut som et godt alternativ. Søknadsfrist er 31. mars 2025. Sannsynlig dato for arrangementet er 23.-25. juni 2028.

Inntektsmessig er O-festivalen det kanskje mest attraktive av de nasjonale arrangementene. Tidshorisonen gjør også at man får tid til å planlegge arrangementet, herunder ferdigstille kart. Et større felles arrangement mellom klubbene vil også styrke det allerede gode samarbeidet mellom klubbene.

En mulig oppgavedeling er at klubbene tar ansvar for hvert sitt løp, men at det samarbeides om teamfunksjoner på tvers (f.eks. tidtaking, salg, speaker, etc).

Klubbene har utpekt Terje Linløkken (Østmarka OK) til å lede en arbeidsgruppe som skal utarbeide søknad til NOF. Videre består gruppen av Marius Kurås Skram (Nittedal OL), Anders Kronberg (Raumar), Øystein Rapp (Gjerdrum OL) og Ingrid Nermoen (Østmarka OK).

Det er viktig at søknad og videre arbeid med utviklingen av O-festivalen 2028 er godt forankret i de klubbene som inngår i samarbeidet. Arbeidsgruppen har utarbeidet dette notatet til klubbenes årsmøte i 2025 som beslutningsgrunnlag for å kunne fatte et vedtak om å søke O-festivalen 2028 i samarbeid med naboklubbene.

NOFs arrangementsansvarlig vil sannsynligvis befare aktuelle lokasjoner våren 2025, og en beslutning om tildeling av O-festivalen 2028 vil trolig treffes raskt etter en befaring.

### **Visjon og målsetning**

O-festivalen 2028 (OF28) skal være et høykvalitets arrangement som setter orienteringssporten på kartet, tilbyr gode og utfordrende løyper og terreng, en publikumsvennlig arena og en kompetent og serviceinnstilt arrangørstab og som bidrar til en god opplevelse for alle involverte.

Vi skal velge klimavennlige og bærekraftige løsninger som reduserer utslipp og bevarer miljøet rundt oss. Vi skal jobbe for god synlighet og bruke arrangementet til å fremme orienterings-sporten og tiltrekke nye utøvere, samtidig som vi styrker klubbens profil lokalt. Vi skal skape et sterkt fellesskap og erfaring som gir grunnlag for å påta oss store arrangement også i fremtiden.

### **Samarbeidsform**

Klubbene er enige om at arrangementet krever at det samarbeides tett gjennom hele prosessen og klubbene vil være kollektivt ansvarlige for arrangementet. Dersom en av klubbene velger å ikke inngå i en søknad om OF28, men f.eks. heller ønsker kun å bidra med mannskaper inn i arrangementet er dette også en mulig samarbeids-modell.

### **Organisering**

Alle arrangørklubbene vil inngå i en Hovedkomite som skal videreføre prosessen fram mot O-festivalen 2028 etter tildeling av arrangementet. Dette arbeidet vil foregå i flere faser:

2025-2026: Utvikling av konsept og endelig beslutning av lokasjoner/løpsterreng.

Forankre arrangementet i respektive kommuner, blant grunneiere og andre interessenter i de aktuelle løpsområdene. Kontraktsinngåelse med karttegner(e). Løpende dialog NOF.

2026-2027: Komplettering og organisering av Hovedkomiteen. Få på plass nøkkel-personell / funksjonsansvarlige. Starte prosessen med å etablere funksjonsteamene, samt inngå øvrige avtaler.

2028: Ferdigstilling av løyper og kart, avtaler, detaljerte bemanningsplaner og arenaskisser for arbeidet som skal gjennomføres ukene før og på selve løpsdagene.

### **Arrangementssted**

Det er enighet om at alle 3 løpene ønskes arrangert fra Tæruddalen skistadion. Dette fordi det forenkler arenarigging, men også fordi arenaen har nærhet til både skogs- og sprintterreng. Tæruddalen er også sentralt ift. alle arrangørklubbene. Det er god parkeringskapasitet i området, men for sprinten fredag kan det bli behov for å tilby transport fra satellittparkeringer for å unngå adkomst til arena gjennom løpsområdet. Alternativet er å ta utgangspunkt i f.eks. Ringnes en av dagene. Et 3. alternativ kan være arena på Kniplia 1 eller 2 av dagene. Dersom det besluttes at sprinten må flyttes fra Skedsmokorset, kan både Lillestrøm og Lørenskog sentrum være aktuelle arenaer.

## Kart og karttegning – rettigheter og bruk

Det eksisterer i dag konkurransekart for de aktuelle løpsområdene ved Tæruddalen skistadion. De mest aktuelle er Ringdalen (Gjerdrum, NM-kart 2011), Ringnesmarka (Østmarka OK, 2015) og Skedsmokorset (Østmarka OK, 2018). I tillegg har Nittedal OL tilgrensende kart (Rygga, 2012). Alle kartene i planlagt løpsterreng må oppgraderes. Endelig avgrensning av kartområde for O-festivalen 2028 planlegges i samarbeid mellom klubbene. Hoveddelen av karttegningen vil foregå i perioden 2026-2027, samt siste finpuss i 2028. Raumar arrangerte NM i 2011 på den nordre delen av terrenget man ser for seg å benytte.

Det tas utgangspunkt i at hver klubb fortsatt vil ha rettigheter til nytegnede løpskart i samme område som tidligere. Det ryddes samtidig opp i ev. uklare forhold om karteierskap og inngås en avtale om rettigheter og bruk. Utgangspunktet er at grensene for hvert kartområde trekkes langs respektive kommunegrenser. Det inngås avtale mellom arrangørklubbene av O-festivalen om vederlagsfri gjensidig bruk av kartene til klubb-, nær- og kretsløp i en periode på 5 år etter kartgodkjenning. Etter 5 år reforhandles avtalen, ev. løper den til den blir sagt opp av en av partene.

For nasjonale og internasjonale løp må karteiende klubb og løpsarrangør bli enige om vederlag i forbindelse med ev. bruk av naboklubs kart. Hver klubb vil ha det avtalemessige ansvar med karttegner for eget kartområde, mens hovedkomiteen vil bistå i prosessen i forhold til planlegging og gjennomføring, herunder inngåelse av avtale med karttegner, samt fasilitere prosesser i forhold til NOF, kretsen og økonomiske bidragsytere til karttegningen.

## Økonomi

Det er satt opp et grovbudsjett for O-festivalen som viser et solid overskudd. Erfaringstall fra OF 23' og 24' er innhentet og benyttet til å kvalitetssikre budsjettet. Forventede offentlige tilskudd og sponsorinntekter er tatt med. Videre er det budsjettert med at kartprosjektene i stor grad dekkes inn i budsjettet, slik at karteiende klubber ikke løper risiko.

UTGIFTER		Korsfjellet	Ringnesmarka	Ringdalen
Kart <sup>1)</sup>	897 000	99 000 <sup>2)</sup>	390 000 <sup>2)</sup>	408 000 <sup>2)</sup>
Arenarigg	150 000			
Karttrykk	120 000			
Startnummer	20 000			
Arrangementsutstyr	150 000			
Startavgift til NOF (30%)	540 000			
Premiering iht. NOFs retn.linjer	150 000			
Uforutsette utgifter	173 000			
<b>Sum utgifter</b>	<b>2 200 000</b>	99 000	390 000	408 000

<b>INNTEKTER</b>		<b>Korsfjellet</b>	<b>Ringnesmarka</b>	<b>Ringdalen</b>
Tippemidler (1/3 av kartutgifter)	299 000	33 000	130 000	136 000
Momskomp (8% av mva kostn.) 3)	122 000	8 000	30 000	33 000
Tilskudd stiftelser/offentlig 4)	329 000	20 000	78 000	81 000
Kartleie fra klubbene 5)	174 000	19 000	76 000	79 000
Startkontingent	1 800 000			
Tilskudd fra kretser/kommuner	200 000			
Sponsorinntekter	200 000			
Sponsorpremier	50 000			
Kiosksalg	200 000			
Parkering	50 000			
<b>Sum inntekter</b>	<b>3 424 000</b>	<b>80 000</b>	<b>314 000</b>	<b>329 000</b>
<b>RESULTAT</b>	<b>1 224 000</b>	<b>-19 000</b>	<b>-76 000</b>	<b>-79 000</b>

1) Det er tatt utgangspunkt i kr 40.000 pr/km<sup>2</sup> for skog og kr 50.000 pr/km<sup>2</sup> (inkl. mva) for sprint.

2) Beløp er avhengig av kartet størrelse. Sannsynligvis er det behov for mindre enn totalt 20 km<sup>2</sup> nytt kart slik at den reelle kostnaden vil være mindre.

3) Består av momskompensasjon for kart og øvrige mva kostnader

4) Tilskudd for kart fra offentlige er satt til 20% av kostnaden. I tillegg kommer andre støtteordninger.

5) Kostnadsfordeling ift. kart er tatt høyde for gjennom en kartleieandel der karteier får dekket 50 % av nettokostnaden etter alle støtteordninger.

Klubbvis resultat:

<b>Klubb</b>	<b>Kostnad kart</b>	<b>Klubbresultat</b> 6)	<b>Res. m/kartkostn.</b>
Østmarka OK	489 000	426 500	331 500
Raumar Orientering	408 000	418 500	339 500
Nittedal OL	-	379 000	379 000
		<b>1 224 000</b>	<b>1 050 000</b>

6) Klubbresultat er justert for inntekter fra kartleie. Fordelingen tar ikke hensyn til inntekts-fordelingsmodell utover det, f.eks. er det ikke tatt hensyn til bidragsfordeling ift. antall timer/mannskaper pr klubb. Den er forutsatt lik mellom klubbene i oppsettet.

Det er foreløpig ikke budsjettert med dugnadsinnsats i forbindelse med kartarbeid. Dette vil kunne vurderes på et senere tidspunkt hvis det viser seg å være relevant og mulig. Det er satt opp en post «Kartleie» som skal dekke 50 % av nettokostnaden for nytt kart. Karteier betaler ikke kartleie på eget kart. Beløpene vil kunne justeres basert på kartenes størrelse.

Komiteen mener det er realistisk at det kan hentes inn ytterligere midler i størrelsesorden 100.000 til 300.000 i sponsorinntekter fra lokale bedrifter på Romerike, sparebanker og arrangørklubbene og NOFs allerede eksisterende sponsorer.

Klubbene vil i etterkant av O-festivalen kunne benytte kartene til å arrangere andre løp, tur-orientering, stolpejakt, etc. som kan gi en god økonomisk gevinst i etterkant av O-festivalen.

Arbeidet med økonomistyring og innhenting av sponsormidler skal sikres ved å etablere en kompetent økonomiansvarlig for arrangementet.

### **TV-sending (NRK)**

Vil medføre en utgift i størrelsesorden 1 mill. kr for 2 løp, og det må vurderes om dette er økonomisk bærekraftig. En slik utgift må hentes inn fra sponsorer, samt gjennom et spleiselag («Spleis»). Komiteen må vurdere om dette er aktuelt å jobbe videre med, ev. se på alternativer.

### **Fordeling av over/underskudd**

Som budsjettet viser er det en realistisk målsetning at arrangementet skal gå med et solid overskudd, selv om dette ikke er en hovedårsak til at klubbene tar på seg dette arrangementet. Klubbene må omforenes om prinsipper for fordeling av et overskudd. En mulighet er at 0-50% av overskuddet fordeles jevnt mellom arrangørklubbene, mens det resterende fordeles basert på klubbenes bemanningsbidrag og evt. andre direkte utgifter. Endelig fordelingsmodell vurderes når saken har vært oppe til behandling på klubbenes årsmøte.

Et underskudd vil sannsynligvis måtte dekkes inn av arrangørklubbene. Det kan søkes om ev. garantier fra forbund/krets.

### **Innsats og bemanningsbehov**

En arbeidsgruppe på 4-5 personer vil i etterkant av tildeling arbeide med arrangementet i perioden fram til 2026, deretter vil gruppen utvides med nøkkelpersonell innen ulike funksjoner (løpsledere, løypeleggere, start, sekretariat, etc.) slik at hovedkomiteen vil telle ca. 10 personer fram til sommeren 2028. Et grovestimat er at de løpene vil kreve en bemanning på ca. 150-200 personer hver løpsdag. I tillegg vil det kreve en bemanning i forbindelse med postutsetting og arenarigging, etc. på ca. 15-20 personer i uken før løpene starter. Vi er sikre på at klubbene i samarbeid vil dekke dette bemanningsbehovet uten store utfordringer. Ev. kan ytterligere bemanning dekkes opp av andre naboklubber (f.eks. Fet O-lag).

Det skal utarbeides en detaljert bemanningsplan for hver enkelt funksjon og det skal utpekes ledere for de forskjellige funksjonsområdene (f.eks. arenarigging, start, mål, parkering, sekretariat, sekretariat/tidtaking, postutsetting og innhenting).



### **Tilstøtende arrangementer**

Det planlegges å arrangere en Lagkonkurransen for barn, samt Barnas O-festival med aktiviteter lørdag.

Vi ønsker å promotere andre orienteringsaktiviteter. Om det er kapasitet, vil det vurderes et samarbeide med andre aktører, f.eks. innen Pre-O og MTBO.

### **O-Camp**

Alternativer for en felles O-Camp vil bli vurdert.