



SAKSDOKUMENTER TIL ÅRSMØTET 2026 ØSTMARKA ORIENTERINGSKLUBB

Onsdag 11. februar 2026 kl. 18:30
på Lørenskog videregående skole



*Vi gratulerer Ellen Margrete Stubban Hygen med Junior-VM -Bronse stafett i Ski-O i Finland.
Den første Østmarka- jente med medalje i VM!*



En fin gjeng rekrutter på O-festivalen i år: Sondre, Liam, Even , Trygve , Kasper og Felix.



Arne Christian Scheie stilte opp i H 90 i WMOC i Girona nord for Barcelona i august. Varmen slo ham ikke ut og han gjennomførte et flott løp under mellomdistansen og kom på podiet med en bronsemedalje. Gratulerer så mye!!!

Til
medlemmene i Østmarka orienteringsklubb

Lørenskog, 13. januar 2026.

INNKALLING TIL ÅRSMØTE I ØSTMARKA ORIENTERINGSKLUBB

Det innkalles herved til årsmøte¹ i Østmarka OK onsdag 11. februar 2026, kl. 18.30 på Lørenskog videregående skole.

Saker som ønskes tatt opp på årsmøtet må være styret i hende senest 28. januar. Sakene kan sendes til: post@ostmarkaok.no.

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

Foreløpig saksliste:

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 2025, styrets økonomiske beretning og kontrollutvalgets beretning
7. Behandle innkomne forslag og saker
8. Behandle årsplaner for utvalg 2026
9. Fastsette medlemskontingent for 2026, og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter
10. Vedta budsjett for 2026
11. Behandle Østmarka OK sin organisasjonsplan
12. 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 kringler under årsmøtet.

Velkommen til årsmøtet!

Med vennlig hilsen
Styret i Østmarka OK ved leder Ingrid Nerموen

Saksliste årsmøte Østmarka OK (§16²)

¹ 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).

² Jfr. lov for Østmarka Orienteringsklubb vedtatt gjeldende fra 01.01.2020.

- 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 2025**
 - a. styrets årsmelding
 - b. utvalgenes/arbeidsgruppenes årsmeldinger (til orientering)
- 3. Regnskap for 2025**
- 4. Innkomne forslag**

Ingen forslag er mottatt innen fristens utløp
- 5. Årsplaner 2026**
 - a. Kart- og arrangementsplan
 - b. Skogtrim og Skijeger`n
 - c. Stolpejakten
 - d. Rekrutteringsutvalget
 - e. Treningsutvalget
 - f. Miljøutvalget
- 5. Medlemskontingent 2026**
- 6. Budsjettforslag 2026**
- 7. Organisasjonsplan Østmarka OK 2026**
- 8. 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.

Årsberetninger 2025

Sak 2 a) Styrets årsberetning

Verv og ledelse

Styret har i 2025 bestått av:

leder	Ingrid Nerموen
nestleder	Sverre Sandernes
kasserer	Karl Gustavsen
styremedlem	Are Kolstad
styremedlem/sportslig leder	Hans Olav Hygen
styremedlem/ungdomsrepresentant	Martine Arntzen Haug
styremedlem	Dag Haugland
varamedlem	Erlend Weinholdt

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	Lorant Farkas
leder kartutvalg	Bjørn Christensen
leder stolpejaktutvalg	Dag Haugland
leder miljøutvalg	Kristin Stubban Hygen
leder økonomiutvalg	Karl Gustavsen

Sentrale verv/funksjoner

påmelder	Hanne M. Sandernes
materialforvalter	Kjersti Ruud
VDG-kontakt	Jartrud Steinsli
web-teknisk	Sverre Sandernes
kartarkiv	Rune Teigland

Representasjon / andre verv

- Knut Edvard Helland, leder kontrollkomitéen NOF
- Terje Linløkken, leder av Akershus og Oslo Orienteringskrets
- Karl Gustavsen er medlem av Lørenskog Idrettsråd
- Knut E.Helland og Bjørn Pleyrn Myhr var TD (teknisk delegerte) på Hemingløpet med Trimtex-Cup -Finale i september

Kort om styrets arbeid i 2025

Det har vært avholdt ti styremøter. Styrets representanter er ledere eller medlemmer av de fleste utvalg, eller har tett kontakt med disse. Hvert møte starter med årshjulet og oppdatering fra utvalgene med spesielt fokus på rekrutter og ungdom (rekruttutvalget og treningsutvalget).

Styrets overordnede strategi har også i 2025 vært å legge til rette for rekruttering og å skape aktiviteter for alle klubbens medlemmer med felles samlinger og klubbmesterskap.

O-sesongen startet med det populære klubbmesterskapet i innendørs nattorientering på Lørenskog videregående skole hvor Odin Tellesbø var løypelegger. Utesesongen startet med samling i Halmstad i mars. Deretter Oslo Citycup 1. april på Folkemuseet på Bygdøy hvor 33 ivrige Østmarkaløpere løp rundt blant stavkirker og gamle fjøs.

Vi fikk også markert World Orienteering Week, samtidig som det ble holdt nybegynnerkurs ved Marikollen, hvor Sverre Sandernes var primus motor.

Blodslitsamlingen var som alltid like populær med 35 deltakere totalt.

Klubben har som i fjor få aktive løpere, men positivt med økende antall medlemmer i rekruttgruppa siste året. Rekruttene har hatt god deltakelse på orienteringsløp i år med et snitt på nesten 9 løp pr utøver. Vi må jobbe med frafallet i ungdomsgruppa og motivere rekrutter til overgangen til ungdomsgruppa. Det må jobbes kontinuerlig med å bevare veteranene og å integrere både rekrutter og foreldre i det sosiale, sportslige og driften av øklubben. Østmarka Open er et lavterskel tilbud og et fint sted for alle og møtes og viktig at vi har disse løpene.

Oppsummering

Sesongen 2025 har hatt høy aktivitet og spesielt Stolpejakten og Tur-orientering har økende antall deltakere. Klubben arrangerte Høydepunktet med Trimtex cup i strålende vær en maidaag i Tæruddalen på nyrevidert kart og snøfritt terreng. Kristin Stubban Hygen var løpsleder for første gang, noe hun gjennomførte svært bra. Bjørn Christensen var løypelegger og sørget for flotte løyper og sikker nedfart fra det fine terrenget ned den siste bratte kneika. Karl Gustavsen hadde igjen ansvaret for mobiliseringen av vår positive dugnadsgjeng. Ellers har det vært ukentlige treninger, flere treningssamlinger, Østmarka Open, klubbmesterskap i ulike disipliner, Grankvistløpet og deltagelse i stafetter og løp. Vi stilte med to damelag i Jukola/Venla med bra gjennomføringer i Mikkeli nord for Helsingfors.

Sportslig slo Ellen Margrethe Hygen til i skiorientering med stafettbronse i Junior VM i Posio i Finland og to NM sølv og en bronse individuelt. Junioren Mie Fosshaug Weinholdt hadde mange raske løp og ble Kretsmester i Sprint i D17-18 og flere gode NM løp med bl.a. 6. plass i Sprint.

Gratulerer til superveteran Arne Christian Scheie som tok bronseplass i WMOC i Girona i august i klasse H90 mellom.

I Veteran NM i Notodden ble Linda Hanssen nr. 2 i mellomdistansen og nr. 3 i langdistansen i D 60. Ni veteraner fra klubben deltok der.

En veteran i klubben har donert penger til opprettelse av et utøverstipend til aktive, satsende ungdommer i fot-orientering med gode prestasjoner. Styret har utarbeidet kriterier i

samarbeid med veteranen. Stipendet deles ut for ett år ad gangen i maks to år. Mie Fosshaug Weinholdt er den første ungdommen i klubben som mottar stipendet.

Av klubbens aktiviteter i 2025 nevnes:

- Klubbmesterskap innendørs (januar)
- Gate-o-løp
- Vintersamling for ungdommene i Spania (februar)
- Østmarka-Open og Parkkarusellen (juni-september)
- Høydepunktet med Trimtex cup (mai)
- Nybegynner kurs ved Marikollen (mai)
- Klubbmesterskap sprint (juni)
- Kina samling hos Knute og Ping (juli)
- Stand og nybegynnerløype på Losbydagen ved Mønevann (august)
- Nattpotta (september)
- Blodslitsamling (oktober)
- Grankvistløpet (oktober)
- Knutes Sommerløype – og Juleløype
- Stolpejakten er fortsatt populært med totalt 13664 unike deltakere i kommunene Lørenskog, Rælingen og Lillestrøm vest
- Skogtrim med 350 og Skijeger'n med 183 deltakere

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 er blitt gjennomført som vanlig. Østmarka Open har vært et fast innslag på tirsdager i juni til september.

Ungdoms- og juniorgruppa er veldig tynn for tiden, men de som er med gjør ære på Østmarka sitt navn. Vi har hatt et godt samarbeid med naboklubbene.

Tre juniorer deltok i NM med brukbare resultater.

Ellen Margrete hadde gode resultater i ski-o med to NM-sølv, en NM-Bronse, og bronse i Jr. VM stafett.

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 2025 arrangert for 56. gang. Vi har hatt 81 poster ute inkl. kaffeposten. Følgende kart har vært benyttet: Marikollen, Rælingsåsen, Skjettenkollen, Gjelleråsen, Losbymarka, Ringnesmarka, Østbyåsen og Oksefjellet. I tillegg hadde vi 5 fjernposter og 1 kaffepost.

Det ble solgt 350 Skogtrimhefter, mot til sammen 286 i fjor.

Stolpejakten er like populært med en økning i antall deltagere på 1049 og antall stolpebesøk var 130 184 høyere enn i 2024. Det var satt ut 213 stolper, og totalt 25 727 stolpejegere og det ble registrert 539 374 stolpebesøk. Dette er et populært folkehelseiltak som kommunene er meget fornøyde med.

Både tur-o og stolpejakten er gode inntektskilder for klubben.

Kartarbeid

Også i 2025 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 2025 ble Tærudtjenna -kartet oppdatert til Høydepunktet. Lysåskartet ble synfart og rentegnet på nytt høsten 25.

Medlemstall

Medlemstallet er stabilt med 205 registrerte medlemmer per 31.12.25. Av disse er «bare» 30 personer aktive o-løpere definert som deltatt på et næroløp eller kretsløp.

År	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Medlemstall	359	368	254	265	279	294	255	272	230	222	234	239
År	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Medlemstall	216	177	182	189	275	339	346	325	317	324	308	197
År	2022	2023	2024	2025								
Medlemstall	244	222	216	205								

Økonomi

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

Klubben har i år hatt en dugnad og det var å arrangere kretsløp med Trimtex -cup. Dette ga en god inntekt. De viktigste inntektskildene utover dette har vært Stolpejakten, tur-orientering, medlemsavgiften, Grasrotandelen, bingo, støtte fra OBOS, offentlig støtte og sponsorinntekter. Regnskapet i 2025 viser et stort overskudd på kr 521.069. Klubben har god økonomi.

Lørenskog 03. februar 2026
Styret i Østmarka OK



Ingrid Nermoen
leder



Sverre Sandernes
nestleder



Hans Olav Hygen
styremedlem



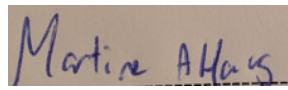
Dag Haugland
styremedlem



Are Kolstad
styremedlem



Karl Gustavsen
kasserer



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 og Ellen Margrete Stubban Hygen har fungert som trenere.

I Skiorientering har klubben hatt en satsende utøver, Ellen Margrete Stubban Hygen. Ellens sesong har vært kronet med stor suksess med to NM-Sølv, en NM-Bronse. Ellen Margrete var også tatt ut til Jr. VM, der hun var med på å sikre Norge en bronsemedalje i stafetten.

I sommersesongen har klubben hatt tre satsende juniorer: Ellen Margrete Stubban Hygen, Karoline Alvestad Bjørklund og Mie Fosshaug Weinholdt. Resultatene har variert litt i sesongen, og de beste resultatene er Mie med 6. plass i NM-Sprint og Ellen Margrete med 4. plass sammenlagt på O-festivalen. I Norgescupen kom Mie totalt på 10., og Ellen Margrete på 13.plass. Klubben klarte å stille damelag i NM-stafett, lag i NM-sprintstafett. I Jr. NM stafett hadde vi et lag, men sykdom gjorde at bare to av tre etapper ble fullført.

I ungdomsklassene er det dessverre svært tynt for tiden med bare en utøver på HL, Iben Svensvik der hun vant D14-16 kort på langdistansen.

I løpet av året har det blitt tilbudt to treninger i uken, tirsdag og torsdag. Det ble gjennomført 9 Østmarka Open.

Klubbmesterskap

Det ble arrangert klubbmesterskap i Innendørs-Natt, Sprint, Natt (Nattpotta) og Ultralang (Grankvisten).

Klubbmestre innendørs natt:

D 13-16 Linnea Green

D 17 Leoni Svensvik

D 50 Kristin Stubban Hygen

H 13-14 Erling Skårberg Weydahl

H 17 Hans Kristian Stubban Hygen

H 50 Rune Teigland

Klubbmestre Sprint:

D 15-16 Linnea Green

D 17 Mie Fosshaug Weinholdt

D 50 Linda Hanssen

H13-14 Erling Skårberg Weydahl

H 17 Hans Kristian Stubban Hygen

H 50 Lorant Farkas

H 60 Rune Teigland

Klubbmestre Nattpotta:

D 17 Mie Fosshaug Weinholdt

H 17 Hans Kristian Stubban Hygen

H 50 Lorant Farkas

H 60 Knut Evard Helland

H70 Kjell Hobøl

Klubbmestre Grankvisten:

D 17-18	Mie Fosshaug Weinholdt
D Kort	Heidi Vogt
Herrer Lang	Trond Kortner
Herrer Kort	Hans Olav Hygen
Herrer Mellomlang	Håvard Breivik

For treningsutvalget
Hans Olav Hygen

Årsmelding rekrutteringsutvalget

Rekrutteringsutvalget

Rekrutteringsutvalget har i 2025 vært ledet av Erik Jahnsen. Trond Kortner har vært trener for rekruttgruppen. Are Kolstad har vært styremedlem og representert rekruttgruppen i styremøtene.

Rekruttgruppen og treninger

Rekruttgruppen har fått flere nye medlemmer, men også mistet noen. Ved utgangen av 2025 har gruppen 14 medlemmer.

Det har blitt avholdt trening for rekruttene hver tirsdag gjennom hele året. Vi har fulgt skoleruta og dermed hatt treningsfri i vinter-, påske-, sommer-, høst, og juleferie. Treningen har foregått innendørs på Finstad skole fra høstferien til ca. 1. april, og utendørs resten av året. I utendørssesongen har vi hatt et treningstilbud både tirsdag og torsdag. I april ble tirsdagstreningen lagt til Oslo City cup, og i mai og august/september ble torsdagstreningen lagt til klubbens o-karusell. Utetreningen har vært avholdt på flere steder, blant annet ved Bråtejordet skole, Sandbekken, Marikollen og Ekerud. Hovedfokus har vært o-tekniske treninger i skog og gate/sprint-miljø, med overvekt på skogsorientering.

Det har vært god deltakelse med i gjennomsnitt 8-10 rekrutter på treningene.

Orienteringskarusellen

Årets orienteringskarusell ble arrangert sammen med Østmarka Open både i mai og august. I mai gikk de to første løpene fra Ekerud og de to siste fra Bråtejordet skole. Karusellen hadde god deltakelse med 47 deltakere i tillegg til rekruttene, totalt 62 deltakere.

Høstens karusell ble arrangert sammen med Østmarka Open med to løp fra Skihytta i Lørenskog og 2 løp fra Løvenstad skole. Da var det 35 deltakere i tillegg til rekruttene, totalt 46 deltakere.

Ordningene med å samkjøre Østmarka Open og Orienteringskarusellen fungerte godt sett fra rekruttgruppens side. Det ble laget en enkel løype for karusell deltakerne og rekruttene løp N eller C-løypa i ØO. Det var på forhånd noe bekymring rundt det å arrangere karusell i skogen, men dette ble gjort til skamme. Karusell deltakerne var godt fornøyde og vi hadde høyeste antall deltakere på flere år.

Det var i år som tidligere utfordrende å få ut innbydelse/informasjon om park-karusellen i rimelig tid i forkant. Vi benyttet derfor i stor grad sosiale medier og maillister med tidligere deltakere.

Vi ser at flere av de som blir rekruttert til trening kommer fra orienteringskarusellen eller er klassekamerater at rekrutter. Av de som har sluttet har flere gitt uttrykk for at de ønsker å fortsette, men at de foreløpig har annen trening på de dagene rekruttgruppa trener. Det har Det har vært god deltakelse på orienteringsløp, i hovedsak Oslo City cup og Østmarka Open. Basert på statistikk fra Eventor har totalt har 14 rekrutter gjennomført 123 løp i 2025, et snitt på nesten 9 løp pr utøver.også vært naturlig avgang opp til ungdomsgruppa.

Samlinger, løp og sosiale arrangementer.

Det deltok 1 rekrutt på vårens O-trolleir som ble arrangert av Nydalen, og 5 rekrutter deltok på høstens O-trollfestival ved Lillomarka arena. 6 rekrutter deltok på Oppsals Råtasskonkurranse som arrangeres i forbindelse med 15-stafetten.

Blodslitet ble som vanlig en suksess med overnatting på hotell og badeland. Her deltok 10 rekrutter.

På Grankvisten deltok 5 rekrutter, men Grankvistfesten for rekrutter ble avlyst pga for få deltakere.

Av sosiale treningsarrangementer ble det gjennomført sommeravslutning med moroløp og grilling ved Myrdammenhytta i juni. Halloween-trening med nattløp og pølsegrilling ble en stor suksess i år som i fjor, 11 rekrutter deltok. Juleavslutning ble gjennomført på Jumpyard i desember med 9 deltagere

Årsmelding turorienteringsutvalget

Utvalget har i år bestått av: Lorant Farkas (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 to møter. Vemund Kongsnes var klubbens koordinator i forbindelse med prosjektet Naturens Pusterom.

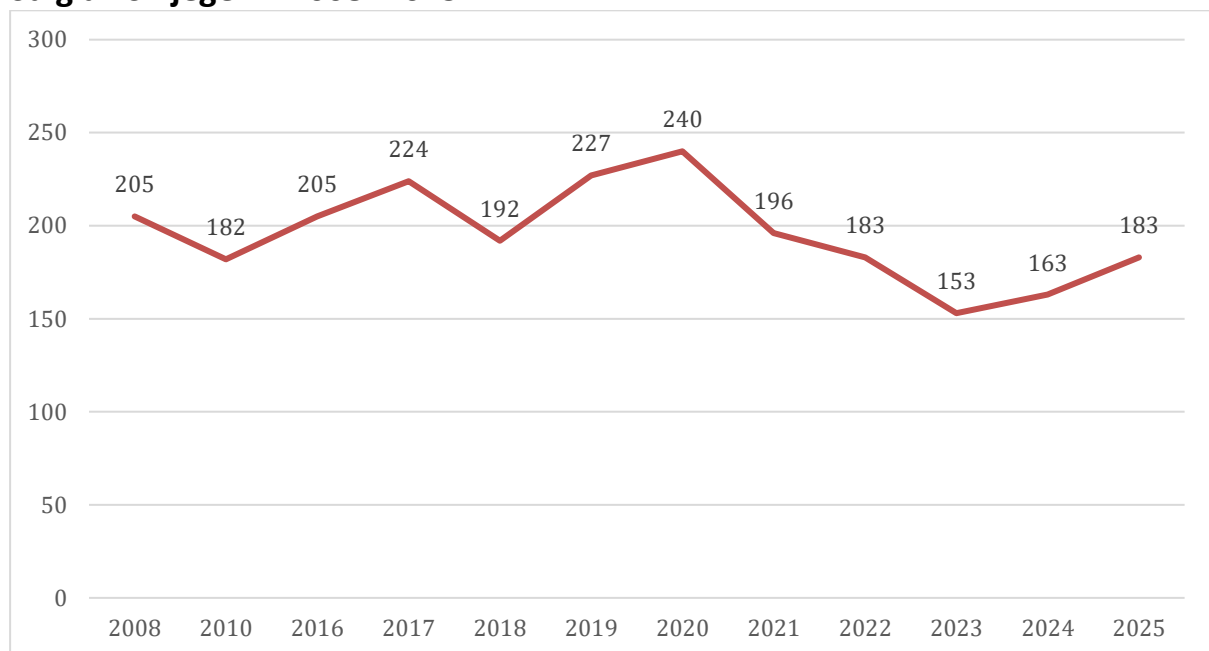
SKIJEGER'N

Skijeger'n ble i år arrangert for 31. gang. Det var plassert 15 skiturorienteringsposter i nær tilknytning til løypenettet. Postene stod ute fra november til mars. I tillegg hadde vi kaffepost 2.februar på Mønevann.

Salgstallene viste for sesongen 2024/2025 total 169 solgte poser og 14 ekstra kort – til sammen 183

«skijegere». 20 flere enn sesongen 2023/2024.

Salg av Skijeger'n 2008 -2025



SKOGTRIM

Skogtrim ble i 2025 arrangert for 56. gang. Vi har hatt 81 poster ute inkl. kaffeposten.

Følgende kart

har vært benyttet: 10 poster på Marikollen, 10 stk i Rælingsåsen, 10 stk på Skjettenkollen, 10 på

Gjelleråsen, 10 stk på Losbymarka, 10 poster på Ringnesmarka, 10 stk på Østbyåsen og 5 på Oksefjellet. I tillegg hadde vi 5 fjernposter og 1 kaffepost.

Som i fjor ble Skogtrim laget i hefteform med alle kart i A4 format.

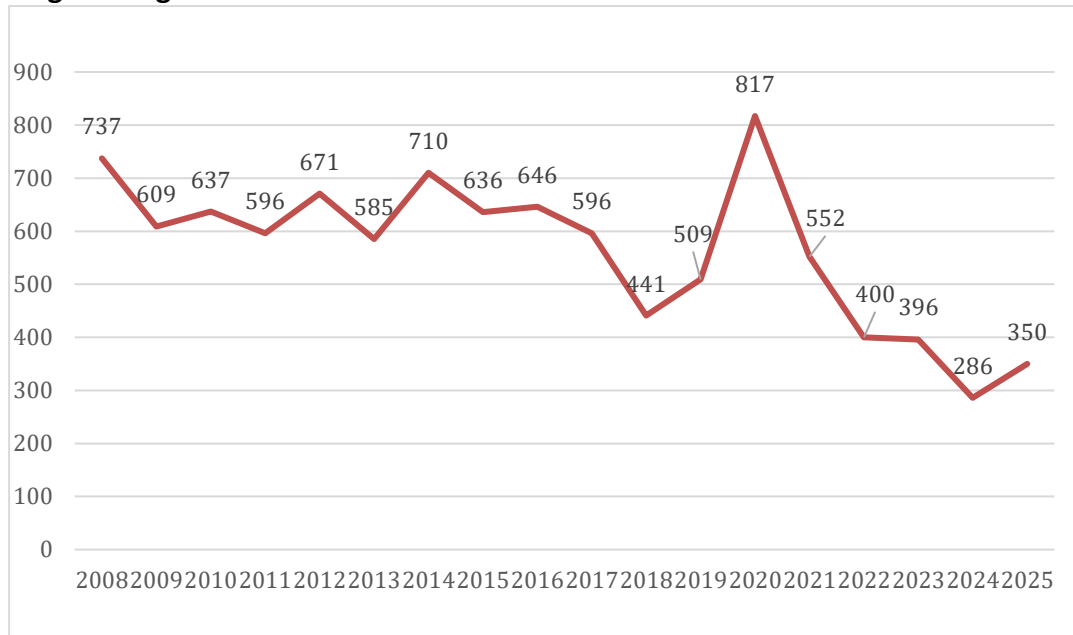
SALG

Det ble solgt 350 Skogtrimhefter, mot til sammen 286 i fjor. Antall skogtrimmere har fortsatt ikke

nådd tallet rundt 400 som vi hadde i 2022 og 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.

Salg av Skogtrim 2008 -2025



NATURENS PUSTEROM

I forbindelse med Skogtrim, deltok vi for første gang i 2025 i prosjektet Naturens Pusterom på Ahus.

Pusterommene er tilpasset trening som del av kreftbehandlingen, og Naturens Pusterom er tilbud for de som er eller har vært knyttet til Pusterommene. De inviteres til fellesturer med vekt på fysisk aktivitet. Vi laget tre opplegg med X-poster (kun digitale poster uten fysisk skjerm) lett tilgjengelig i nærområdet. Postene ble også gjort tilgjengelig for våre ordinære Skogtrimmere.

AVSLUTNING

Årets avslutning ble holdt på Lørenskog VGS hvor Håvard Larsen fra DNT Lørenskog holdt foredrag om hytter og fellesturer i Lørenskog.

Lørenskog, 21 januar 2026

For Tur-orienteringsutvalget Lorant Farkas

Årsmelding stolpejaktutvalget

Stolpejaktutvalget har i 2025 bestått av Dag Haugland(leder), Kjell Hobøl, Karl Gustavsen og Gunvor Ruud.

Østmarka arrangerte Stolpejakten for 11 året i 2025. I 2025 arrangerte vi Stolpejakten i Lørenskog, Rælingen og Lillestrøm Vest. Det var satt ut 213 stolper, og totalt 25 727 stolpejegere og det ble registrert 669 557 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 2025 fikk vi også en økning i antall unike deltagere som var 13 644 stolpejegere totalt. Dette var en økning på 534 deltagere. Antall stolpebesøk hadde en økning med 130 183 stolpebesøk i 2025 i forhold til 2024.

Statistikk - stolpejakten 2025			Østmarka OK	
2025	Deltagere	Stolpebesøk	Stolper	Antall deltakere under 20 år
Lillestrøm Vest	8 492	272 894	70	8 %
Lørenskog	13 939	320 445	103	8 %
Rælingen	3 296	76 218	40	5 %
Sum	25 727	669 557	213	7,5 %
Enkelt deltagere	13 644			

Deltagere Stolpejakten											
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Lørenskog	1 800	2 600	3 708	4 160		10 261	9 974	8 343	8 542	10 890	13 939
Rælingen	700	1 200	1 826	2 100		3 746	2 094	3 404	2 129	4 912	3 296
Lillestrøm Vest		1 000	2 493	2 560		4 621	6 763	7 743	7 441	8 873	8 492
Papir			100	100		33	20	7	6	3	0
Sum	2 000	4 800	8 127	8 920	7 563*	18 661	18 851	19 497	18 118	24 678	25 727

Generelt er tilbakemeldingene på Stolpejakten svært gode. I 2025 har vi hatt 23 ekstra stolper i forbindelse med Stolpejakten Uteskole. Alle barne- og ungdomsskoler hadde ekstra stolper rundt skolene.

Østmarka OK er medlem av Foreningen Stolpejakten og har deltatt på årsmøtet i foreningen. Vi ordnet selv annonser og premier i 2025. Vi fikk til sammen 24 premier fra annonsørene og kommunene.

Det er god sponsorinteresse for Stolpejakten. I år fikk vi gavepremier fra Sykkelopplevelser, Egon Lørenskog, Losby gods, Lørenskog 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 2025.

Største utgift er kontingent til Stolpejaktforeningen og trykking av brosjyrer (kun Lørenskog i 2025), 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. Ingen stolpejegere sendte inn registrerte stolpebesøk på papir.

Lørenskog

Stolpejakten i Lørenskog hadde oppstart 03.05. Kartet dekket de bebygde delene av Lørenskog med unntak av noen områder i syd og øst i kommunen samt Mønevann/Losby. 107 stolper var satt ut i Lørenskog. Vi benyttet tre kart: Losby, Kurland og sentralområdet i Lørenskog. 23 av stolpene i Lørenskog var ekstra stolper i forbindelse med Stolpejakten uteskole.

*Rælingen

Stolpejakten i Rælingen ble åpnet 08.05 i Marikollen. Her ble det arrangert stolpejakt for elvene i forbindelse med åpningen. Ordføreren foretok åpningen. Kartet som ble benyttet var Øvre Rælingen og 40 stolper var satt ut. I Rælingen hadde vi ikke trykt brosjyre i 2025. Antall stolpejegere i Rælingen gikk litt ned i 2025, men antall stolpebesøk økte.

*Lillestrøm Vest

Stolpejakten i Lillestrøm Vest ble åpnet 31.05. I 2025 benyttet vi kartet over Strømmen og vestre del av Lillestrøm sentrum. 70 stolper var satt ut. Lillestrøm hadde ikke trykt brosjyre i 2025.

Stolpejakten hadde ikke hatt avslutningsarrangementet siden 2023. Grunnen til dette er at det ikke har møtt opp stolpejegere de tidligere årene for å hente gavepremiene. Premiene for 2025 er blitt sendt ut pr. post.

For Stolpejaktutvalget
Dag Haugland

Årsmelding miljøutvalget

Utvalget har bestått av Kristin S. Hygen.

Miljøutvalget har bidratt med bevertning til sommeravslutningen, med pølser,saft og kaker. Til nattpotta ble det servert grønnsaksuppe, brød og saft. En utvidet komité arrangerte Grankvistfesten for voksne med 20 deltakere. Det gamle utvalget bidro med bevertning til årsmøtet 25.

For Miljøutvalget
Kristin S. Hygen

Årsmelding kartutvalget

Kartutvalget har i 2025 bestått av: Terje Linløkken, Kjell Hobøl, Leif Thingsrud, Knut E. Helland, Per Arne Karlsen, og Bjørn Christensen (leder). Jartrud Steinsli innkalles rutinemessig til møter i utvalget i egenskap av å være VDG-kontakt.

Det ble avholdt to møter i kartutvalget i 2025; 2. april og 8. desember.

Klubbens kartplan ble rullert for 2025-27 og sendt til Lørenskog, Lillestrøm og Rælingen kommune etter godkjenning på årsmøtet.

Kartarbeid i 2025

Enkeltmedlemmer i utvalget jobber fortløpende med synfaring, rentegning, oppdatering og vedlikehold av skogskart, sprintkart, stolpejakkart og skolegårdskart. De enkelte kartprosjektene omtales nærmere nedenfor.

Skogskart:

Kart over Tærudtjenna ble oppdatert av Kjell Hobøl og godkjent av Terje Linløkken til Høydepunktet 1. mai 2025. Kartet dekker et areal på ca. 1,5 km² og er et utsnitt av Ringnesmarka (2021).

Nytt kart over Lysås ble ferdigstilt høsten 2025 og godkjent av Terje Linløkken. Kartet dekker et areal på ca. 1,7 km² og er synfart og rentegnet av Lenny Enstrøm basert på nye LIDAR-data fra 2024.

Sprintkart:

Kjell Hobøl har ferdigstilt to nye kart over henholdsvis Marikollen-området og Sandbekken/Kurland. Marikollen-kartet dekker noe mer enn skolegårdsgårdskartet "Marikollenskolene» (2024), og Sandbekken/Kurland-kartet dekker Sandbekken ungdomsskole og Kurland barneskole, samt områdene mellom.

Stolpejakkart:

Stolpejakkart i Lørenskog, Lillestrøm og Rælingen og oppdateres løpende ved behov. Det pågår bl.a. arbeid med kart over Skedsmokorset, med mål om ferdigstilling til 2026-sesongen.

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 gjennom flere år, og vi nærmer oss målet. Ferdigstilte skolegårdskart legges fortløpende inn i kartdatabasen skoleorientering.no.

Nytt arkivsystem for kart: kartarkiv.no

NOF har besluttet å gå over til å bruke kartarkiv.no for arkivering av kart. Terje Linløkken og Kjell Hobøl er superbrukere og har lagt inn en god del av klubbens kart.

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 klubbens kart. For å bli godkjent som kartkontrollører kreves relevant karterfaring og deltakelse på et 2-3 timers kurs i regi av kretsen. Terje Linløkken og Kjell Hobøl er godkjent som kontrollører. Per desember 2025 er det usikkert om ordningen med intern godkjenning av kart i klubbene blir videreført i 2026. Godkjenning gjøres i kartarkiv.no.

Markedsføring av o-kart som turkart

Det kom i 2024 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 er per desember 2025 ikke kjent med at man har kommet videre med et slikt formalisert samarbeid.

Økonomi:

Klubben har etter søknad fra Sverre Sandernes fått tilsagn om kr. 250 000,- i støtte fra Gjensidigestiftelsen til kart til rekruttering og trening. Summen utbetales i 26. Det er aktuelt å benytte noe av tilsagnsmidlene for å dekke utgifter til det nye kartet over Lysås, samt arbeid med nytegning og oppdatering av sprintkart og kanskje også skogskart over områder som er egnet for treninger og løp for rekrutter.

For kartutvalget;
Bjørn Christensen

Årsmelding økonomiutvalget

I 2025 har Økonomiutvalget (ØU) bestått av Ingrid Nerموen, Sverre Sandernes og Karl Gustavsen (leder).

ØU har avholdt 8 møter og har behandlet 11 saker for oppfølging. I tillegg har ØU behandlet 6 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:

- Arrangementet Høydepunktet i Tæruddalen.
- Samarbeidsavtalen med OBOS.
- Medarrangør av bingo på Skjetten.

- Renter av innskudd.
- Stolpejakten:
 - Støtte fra kommunene Lørenskog, Rælingen og Lillestrøm.
 - Bidrag fra foreningen Stolpejakten.
- Tur-Orientering:
 - Skijeger'n.
 - Skogtrim.
- Offentlige tilskudd:
 - Grasrotandelen, Norsk Tipping.
 - LAM-og ekstramidler.
 - Momskompensasjon.
 - Driftstilskudd fra kommunene Lørenskog og Rælingen.
 - Diverse bidrag fra NIF/NOF.

For detaljer og øvrig økonomi henvises det til årets regnskap.

For Økonomiutvalget
Karl Gustavsen
Leder

Sak 3) Revidert regnskap for 2025

- 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 2025. Etter vår vurdering har styret drevet klubben i tråd med vedtakene på årsmøtet i 2025. Regnskapet viser et stort overskudd for 2025. Klubben har også en veldig solid økonomi.

Regnskapet er ryddig ført. Vi har ingen merknader.

Vi anser at regnskapet gir et riktig bilde av klubbens drift gjennom året og av den økonomiske stillingen pr. 31.12.2025.

Kontrollutvalget anbefaler årsmøtet å godkjenne regnskapet for 2025.

Oslo 02.02.2026



Per Stedje

Olav Bakken

Sak 3b) Detaljert regnskap

Perioden 01.01.2025 - 31.12.2025

DRIFTSINTEKTER 2025

Driftsinntekter	Regnskap 2023	Regnskap 2024	Budsjett 2025	Regnskap 2025	Noter
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	153 827,00	138 190,79	135 000	178 910,00	1
3111 Salg av utstyr til medlemmer	3 300,00	500,00	0	1 200,00	
3120 Salgsinntekt tjenester, avgiftsfri	263 263,00	282 309,00	260 000	217 885,00	2
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	52 245,13	81 144,00	300 000	177 650,64	3
3400 Offentlige tilskudd	299 447,00	402 090,00	150 000	226 684,00	4
3410 Grasrotandel	14 197,05	53 550,15	15 000	63 231,86	5
3430 Gaver	250 000,00	0,00	0	0,00	
3920 Medlemskontingent	0,00	39 682,60	40 000	41 082,00	
3940 Egenandeler	88 595,63	63 450,00	90 000	27 900,00	6
3942 Løpsarrangement	76 556,50	29 736,30	80 000	116 490,00	7
3945 NM 2024	106 562,77	445 140,88	0	0,00	
3948 Bingo	175 894,00	114 214,00	110 000	127 498,00	8
Sum Driftsinntekter	1 483 888,08	1 650 007,72	1 180 000	1 178 531,50	

Driftsinntektene i 2025 ble kr 1.178.531,50 mot budsjettet kr 1.180.000.

DRIFTSKOSTNADER OG ÅRSRESULTAT 2025

Driftskostnader	Regnskap 2023	Regnskap 2024	Budsjett 2025	Regnskap 2025	Noter
4240 Kartproduksjon	-265 401,00	-217 500,00	-250 000	-61 250,00	8
6545 Datautstyr	-16 493,00	0,00	0	0,00	
6580 Idrettsutstyr	-29 025,55	-75 657,16	-80 000	-87 400,00	
6800 Kontorrekvisita	-7 304,20	-2 969,00	-10 000	-12 509,95	
6810 Datakostnad (lisenser)	-12 157,00	-24 138,00	-20 000	-16 831,66	
6860 Kurs, seminar etc	0,00	-5 800,00	-15 000	-500,00	
6862 Administrasjon	-2 495,00	-10 000,00	-15 000	-19 964,40	
6870 Stafetter	-78 749,28	-3 145,00	-140 000	-67 415,43	9
6871 Samlinger	-154 591,54	-180 823,65	-90 000	-53 362,91	10
6873 Stolpejakten	-125 735,50	-103 231,91	-110 000	-77 702,10	11
6875 Løpsarrangement	-60 205,91	-2 384,30	-60 000	-69 862,84	12
6876 Skogtrim/Skijeger'n	-64 357,73	-70 056,92	-75 000	-72 341,25	
6877 Treningsutgifter	-91 800,25	-75 369,00	-75 000	-44 325,00	13
6879 Miljøskapende aktiviteter	-104 404,60	-88 628,01	-100 000	-73 257,83	
6881 NM 2024	-17 868,60	-301 802,95	0	0,00	
6990 Andre utgifter	-30 167,79	0,00	0	0,00	
7321 Klubbandel - Trimtex	-6 949,45	-11 531,80	-15 000	-3 333,40	
7410 Kontingenter	-6 500,00	-8 500,00	-10 000	-6 900,00	
7415 Påmelding/deltagelse løp	-211 283,40	-155 740,65	-150 000	-100 849,09	14
7430 Gaver	-9 008,90	-8 654,00	-10 000	-6 909,90	
7500 Forsikringspremier	-13 737,00	-14 210,00	+5 000	-14 645,00	
7770 Bank og kortgebyrer	-8 125,53	-9 075,57	-12 000	-8 200,09	
7831 Tap	-	-4 100,00	0	-2 000,00	

Sum driftskostander	-1 316 363,23	-1 373 317,92	-1 252 000	-799 560,85
Avskrivning	0,00	0,00	0	0,00
Totale driftskostander	-1 316 363,23	-1 373 317,92	-1 252 000	-799 560,85
Driftsresultat	167 524,85	276 689,80	-72 000	378 970,65
8040 Renteinntekter	84 698,00	115 035,00	100 000	142 099,00
Årsresultat	252 222,85	391 724,80	28 000	521 069,65

Driftsutgiftene i 2025 ble kr 799.560,85 mot budsjettert kr 1.252.000.

Samlet årsresultat viser et overskudd på 521.069,65 mot et budsjettert overskudd på kr 28.000.



Ingrid Nermoen
leder



Sverre Sandernes
nestleder



Hans Olav Hygen
styremedlem



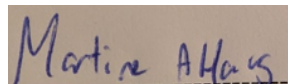
Dag Haugland
styremedlem



Are Kolstad
styremedlem



Karl Gustavsven
kasserer



Martine Arntzen Haug
ungdomsrepresentant

Sak 3c) Noter til regnskapet for 2025

Generelt

Regnskap og budsjett på inntekstssiden stemte totalt, men det var en del avvik på de enkelte poster. Også renter ga klubben høyere inntekt enn budsjettet. På utgiftssiden var det flere poster der det ble brukt vesentlig mindre midler enn budsjettet. Spesifisering av inntekter og kostnader kan finnes igjen i Prosjektregnskapet.

Inntekter:

1. Konto 3100: For Skogtrim var omsetningen 37.000 høyere enn i 2024.
2. Konto 3120: Avviket fra budsjett skyldes at Blomsterdugnaden utgikk og Stolpejakten i Lillestrøm kuttet ut det å bruke kart på papir.
3. Konto 3123: Avviket fra budsjett skyldes at tilsagnet fra Gjensidigestiftelsen på 250.000 er avtalt utbetalt i 2026 da klubben først er klar til å sette i gang prosjektet. Se konto 4240. Under denne kontoen er det tatt med en inntekt på 100.000 som klubben ha fått fra en klubbveteran. Midlene skal brukes som stipend til klubbens lovende aktive hvorav 25.000 er utbetalt i 2025.
4. Konto 3400: Avviket fra budsjett skyldes at klubben fikk 25.000 i VO-midler fra NIF basert på NM 2024. Videre fikk klubben 10.000 fra NIF i såkalt «ekstrainnsats» og 8.000 i utstyrsmidler. Stolpejakten fikk 7.000 i tilskudd fra Viken. Fra NOF mottok klubben 16.000 for «Pusterommet» og «Grønne turer».
5. Konto 3410: Grasrotandelen (Norsk Tipping) ble 10.000 høyere enn året før.
6. Konto 3940: Egenandeler ble 62.000 lavere enn budsjettet da klubben kun deltok i Jukola/Venla med to damelag.
7. Konto 3942: Høydepunktet ga oss 20.000 mer enn budsjettet.

Kostnader:

8. Konto 4240: Her ble det kun brukt midler på Lysåskartet. Utgifter til skolekart vil komme i 2026. Se konto 3123.
9. Konto 6870: 73.000 lavere enn budsjettet da klubben kun deltok i Jukola/Venla med to damelag.
10. Konto 6871: 37.000 lavere enn budsjettet da klubben har hatt færre aktive på samlinger.
11. Konto 6873: 32.000 lavere enn budsjettet da Lillestrøm ikke lengre har kart på papir.
12. Konto 6875: Utgiften til Høydepunktet ble 10.000 mer enn budsjettet.
13. Konto 6877: 31.000 lavere da klubben i en periode ikke hadde fast trener. I denne posten er det tatt med to treningsstipend på kr 10.000 hver.
14. Konto 7415: 29.000 lavere enn budsjettet. Utgift til NM lavere enn budsjettet.

Balanse:

15. Konto 1509: Påmelderkrav og medlemskontingent. Alt innbetalt i januar 2026.
16. Konto 2409: Består av allerede betalt påmelding til Jukola/Venla 2026 og utgifter 2025 til

Grankvistfesten og Stolpejakten samt tur-O avgift.

Sak 3d) Prosjektregnskap

Aktivitet	Prosjekt	Inntekter	Utgifter	Resultat
Løp, deltagelse	NM-deltagelse		21 947	-21 947
Løp, deltagelse	Norges Cup		18 830	-18 830
Løp/arrangement	Høydepunktet	100 550	58 563	41 987
Miljøtiltak	Bevertning		12 416	-12 416
Miljøtiltak	Blodslitet	16 100	38 844	-22 744
Miljøtiltak	Grankvisten		17 227	-17 227
Offentlige tilskudd	LAM-midler	43 938		43 938
Offentlige tilskudd	Lørenskog: Driftstilskudd	22 160		22 160
Offentlige tilskudd	Moms-kompensasjon	100 384		100 384
Offentlige tilskudd	NIF/NOF: Diverse tilskudd	16 800		16 800
Offentlige tilskudd	NIF: VO-midler	24 860		24 860
Offentlige tilskudd	NOF: Tilskudd skolekart	12 000		12 000
Offentlige tilskudd	Samarbeidsavtale med OBOS	50 000		50 000
Offentlige tilskudd	Sparebankstiftelsen DNB	49 690		49 690
Salg, tjenester	Stolpejakten	266 874	77 702	189 172
Salg/aktivitet	Skjeg	12 431	16 957	15 473
Salg/aktivitet	Skogtrim	143 990	55 385	88 605
Samlinger	Samling AOOK og NOF		15 415	-15 415
Samlinger	Samling sommer		21 315	-21 315
Samlinger	Samling vinter		82 520	-82 520
Samlinger	Samling vår	2 200	9 163	-6 963
Stafett	Jukola	7 000	65 395	-58 395
Treningsutgifter	Stipendmidler fra en veteran	100 000	25 000	75 000
Treningsutgifter	Treningsstipend		20 000	-20 000

Sak 3e) Balanse

	01.01.2025	Endring	31.12.2025	Noter
EIENDELER				
Omløpsmidler				
1509 Ikke reskontroførte kundefordringer	48 980,00	-43 202,90	5 777,10	15
1920 Driftskonto DNB	234 052,09	-192 489,65	41 562,44	
1926 Diversekonto - 1602.50.73197	417,70	-417,70	0,00	
1931 Romerike Sparebank - 1286.44.75742	2 982 391,44	747 099,00	3 729 490,44	
SUM EIENDELER	3 265 841,23	510 988,75	3 776 829,98	
EGENKAPITAL OG GJELD				
Egenkapital				
Egenkapital (innskutt og opptjent)				
2050 Annen egenkapital	-3 204 204,67	-521 069,65	-3 725 274,32	
Sum egenkapital (inkl. udisp. resultat)	-3 204 204,67	-521 069,65	-3 725 274,32	
Gjeld				
<i>Langsiktig gjeld</i>				
2299 Utøverkonti	-33 308,66	-1 779,00	-35 087,66	
<i>Kortsiktig gjeld</i>				
2409 Ikke reskontroført leverandørgjeld	-28 327,90	11 859,90	-16 468,00	16
Sum gjeld	-61 636,56	10 080,90	-51 555,66	
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-3 265 841,23	-510 988,75	-3 776 829,98	



Ingrid Nermoen
leder



Sverre Sandernes
nestleder



Hans Olav Hygen
styremedlem



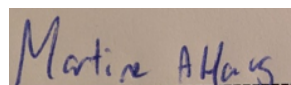
Dag Haugland
styremedlem



Are Kolstad
styremedlem



Karl Gustavsen
kasserer



Martine Arntzen Haug
ungdomsrepresentant

Sak 4) Innkomne forslag

Ingen

Sak 5) Årsplaner 2026

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

Sak 5a) Kart- og arrangementsplan 2026

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 Romeriksåsen. 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 er etablert kontakt med Kristen Treekrem med tanke på synfaring og rentegning av de områdene som Østmarka OK er ansvarlig for. Dersom det blir aktuelt å arrangere O-festivalen i 2028, må de nye kartene være ferdigstilte i god tid før dette.

Det planlegges ellers oppdatering av kartene over Knuttjern/Sæteråsen, Østbyåsen og Losbymarka i 2026, først og fremst for å få lagt inn ny hogst.

Klubben har påtatt seg å arrangere KM sprint på Skjettenbyen-kartet 9. mai 2026, og det er behov for å gå over dette kartet i forkant av arrangementet.

Det blir ellers viktig å få utnyttet tilsagnet om støtte på kr. 250 000,- fra Gjensidigestiftelsen på best mulig måte. Midlene skal bl.a. brukes til utarbeidelse av nye kart eller oppdatering av

eksisterende kart som er egnet til bruk i rekrutteringsøyemed. Videre planlegging av dette arbeide vil skje i samarbeid med Sverre Sandernes.

Utover det som en nevnt spesielt ovenfor, vil enkeltmedlemmer i kartutvalget fortsette arbeidet med vedlikehold og oppdatering av kart ved behov i 2026.

Sak 5b) Årsplan for tur-orientering 2026

Tur-o-utvalget for 2026 består av Lorant Farkas (leder) 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 2026

Materialet til brosjyre skal være klar før slutten februar. Det skal gjennomføres korrektur/sidemannskontroll på brosjyre og kart. Trykking av kart, konvolutter og øvrig materiell gjøres før 29.mars. Priser blir fortsatt: Kr 450,- 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 som planlegges 31.mai på

Morttjern på Gjelleråskartet

Skjettenkollen (Leif)

Lysås (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 tillegg vil brosjyren inkludere 4 kart for X postene

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 2025/2026:

Salget startet november 2025. Postene står til mars 2026.

Skijegerpostene er på samme måte som skogtrimpostene merket med koder. Disse kan registreres inn på 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 1.februar 2026 på Myrdammen

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

For turorienteringsutvalget

Lorant Farkas

Sak 5c) Årsplan for Stolpejakten 2026

Planene for 2026 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 2025.

Kommunene har ansvaret for utsetting av stolper og vedlikehold.

Lørenskog kommune:

Dag og Gunvor er ansvarlige. Det settes ut 100 poster, fordelt på Losby og Lørenskog sentralområde. Mulig vi får til Stolpejakten uteskole også, da blir det noe flere stolper.

Lillestrøm kommune:

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

Rælingen kommune:

Kjell Hobøl har ansvaret for stolpene i Rælingen. I 2026 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 2026

Vi ser at de fleste deltar på o-løp fra andre året de er med. Målet for 2026 er å senke terskelen for deltakelse også for «førsteåringer», med spesielt fokus på Oslo City cup og Østmarka Open. For de mer erfarne bør målet være å delta i flere terminfestede løp og kretsarrangementer, både med tanke på erfaring og for å bli bedre kjent med løpere fra andre klubber. På klubbensamlingen i Dyreparken i Kristiansand i mars deltar mange rekrutter. Vi satser på en like bra deltakelse av rekrutter på Blodslitsamlingen i høst som i fjor. Vi tror også

at et tettere trenings samarbeid med ungdomsgruppa vil være fordelaktig for å gi et best mulig treningstilbud, da det begynner å bli stor variasjon i alder og ferdighetsnivå i rekruttgruppa.

Erik Jahnsen fratrer som leder for rekruttutvalget.

For rekruttutvalget,

Erik Jahnsen

Sak 5e) Årsplan for treningsutvalget 2026

Treninger

Vi fortsetter å tilby kvalitetsmessige gode treninger, med minst to tilbud i uka, der det i år vil være et fokus på å sikre at overgangen mellom rekrutt og ungdom blir bra. 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 (10. februar)
- Mellomdistanse, med sommeravslutning
- Natt (Nattpotta)
- Ultralang (Grankvisten)

Samlinger

Det er planlagt vintersamling i Spania og samling i forbindelse med vårløpene til Kristiansand i mars. Ungdom og junior oppfordres sterkt til å delta på tilbud i regi av krets og forbund. I forbindelse med NM og uttaksløp, som krever reise, blir det juniorsamlinger. Disse planlegges nå sammen med naboklubber.

Stafetter

Vi er påmeldt to damelag og ett herrelag til årets Jukola/Venla. Vi prøver å få til lag på 15-stafetten, i tillegg til stafetter i kretsen (f.eks. Kvistkvaset)

For treningsutvalget,

Hans Olav Hygen

Sak 5f) Årsplan for miljøutvalget 2026

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 økonomiutvalget

ØU vil i 2026 fortsette å arbeide etter samme mal som de siste år.

For Økonomiutvalget
Karl Gustavsén
Leder

Sak 6) Medlemskontingent 2026

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,-
2025	250,-	250,-	600,-

Forslag til vedtak:

Styret foreslår at medlemskontingenten for kalenderåret 2026 settes til kr 250 for enkeltmedlemmer og kr 600 for familier.

Styret foreslår at treningsavgiften for kalenderåret 2026 settes til kr 500 som i 2025.

Sak 7) Budsjett 2026

	Regnskap 2023	Regnskap 2024	Regnskap 2025	Budsjett 2026
Driftsinntekter				
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	153 827	138 191	178 910,00	160 000
3111 Salg av utstyr til medlemmer	3 300	500	1 200,00	0
3120 Salgsinntekt tjenester, avgiftsfri	263 263	282 309	217 885,00	210 000
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	52 245	81 144	177 650,64	275 000
3400 Offentlige tilskudd	299 447	402 090	226 684,00	160 000
3410 Grasrotandel	14 197	53 550	63 231,86	50 000
3430 Gaver	250 000	0	0,00	0
3920 Medlemskontingent	88 596	39 683	41 082,00	40 000
3940 Egenandeler	76 557	63 450	27 900,00	40 000
3942 Løpsarrangement	106 563	29 736	116 490,00	100 000
3945 NM 2024	0	445 141	0,00	0
3948 Bingo	175 894	114 214	127 498,00	110 000
Sum Driftsinntekter	1 483 888	1 650 008	1 178 531,50	1 145 000

	Regnskap 2023	Regnskap 2024	Regnskap 2025	Budsjett 2026
Driftskostnader				
4240 Kartproduksjon	-265 401	-217 500	-61 250,00	-400 000
6545 Datautstyr	-16 493	0	0,00	-50 000
6580 Idrettsutstyr	-29 026	-75 657	-87 400,00	-50 000
6800 Kontorrekvisita	-7 304	-2 969	-12 509,95	-15 000
6810 Datakostnad (lisenser)	-12 157	-24 138	-16 831,66	-20 000
6860 Kurs, seminar etc	0	-5 800	-500,00	-10 000
6862 Administrasjon	-2 495	-10 000	-19 964,40	-20 000
6870 Stafetter	-78 749	-3 145	-67 415,43	-100 000
6871 Samlinger	-154 592	-180 824	-53 362,91	-80 000
6873 Stolpejakten	-125 736	-103 232	-77 702,10	-80 000
6875 Løpsarrangement	-60 206	-2 384	-69 862,84	-80 000
6876 Skogtrim/Skijeger'n	-64 358	-70 057	-72 341,25	-75 000
6877 Treningsutgifter	-91 800	-75 369	-44 325,00	-50 000
6879 Miljøskapende aktiviteter	-104 405	-88 628	-73 257,83	-90 000
6881 NM 2024	-17 869	-301 803	0,00	0
6990 Andre utgifter	-30 168	0	0,00	0
7321 Klubbandel - Trimtex	-6 949	-11 532	-3 333,40	-10 000
7410 Kontingenter	-6 500	-8 500	-6 900,00	-10 000
7415 Påmelding/deltagelse løp	-211 283	-155 741	-100 849,09	-140 000
7430 Gaver/oppmerksomheter	-9 009	-8 654	-6 909,90	-10 000
7500 Forsikringspremier	-13 739	-14 210	-14 645,00	-20 000
7770 Bank og kortgebyrer	-8 126	-9 076	-8 200,09	-10 000
7831 Tap		-4 100	-2 000,00	0
Sum Driftskostnader	-1 316 363	-1 373 318	-799 560,85	-1 320 000
Avskrivning	0	0	0,00	0
Totale driftskostnader	-1 316 363	-1 373 318	-799 560,85	-1 320 000
Driftsresultat	167 525	276 690	378 970,65	-175 000
8040 Renteinntekter	84 698	115 035	142 099,00	100 000
Årsresultat	252 223	391 725	521 069,65	-75 000

Det budsjetterte årsresultatet for 2026 gir et underskudd på kr 75.000.

Sak 8) Organisasjonsplan 2026

Se nettsiden www.ostmarkaok.no.

Sak 9) Valg 2026

Valgkomiteens innstilling:

Styret

Leder	Ingrid Nerموen	gjenvalg, velges for 2 år
Nestleder	Sverre Sandernes	ikke på valg
Sportslig leder	Vidar Wiggen	ny, velges for 1 år
Kasserer	Karl Gustavsen	gjenvalg, velges for 1 år
Styremedlem	Dag Haugland	gjenvalg, velges for 1 år
Styremedlem	Are Kolstad	gjenvalg, velges for 1 år
Ungdomsrepresentant	ingen aktuelle	
Varamedlem	Bjørn Christensen	nyvalg, velges for 1 år
Varamedlem	Lorant Farkas	nyvalg, 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	Vidar Wiggen	ny, velges for 1 år
Leder rekrutteringsutvalg	Are Kolstad	ny, velges for 1 år

Leder turorienteringsutvalg	Lorant Farkas	gjenvalg, 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
Materialforvalter	Kjersti Ruud	gjenvalg, velges for 1 år
VDG-kontakt	Jartrud Steinsli	gjenvalg, velges for 1 år
Web-teknisk	Sverre Sandernes	gjenvalg, velges for 1 år
Kartarkiv (historisk)	Rune Teigland	gjenvalg, velges for 1 år

Valgkomitéen anbefaler at årsmøtet gir styret fullmakt til å oppnevne representanter til årsmøtet i Lørenskog idrettsråd.

Valgkomiteen har bestått av Odin Tellesbø (leder), Hilde Jarstadmarken (medlem) og Trond Kortner (medlem). Trond Kortner rykket opp som medlem, etter at Camilla Haavaldsen sluttet.

Lørenskog, 6/1-2026

Ved Hilde Jarstadmarken, Trond Kortner og Odin Tellesbø

Styrets innstilling til ny valgkomite:

Leder	Odin Tellesbø, gjenvalg for 1 år
Medlem	Hilde Jarstadmarken, gjenvalg for 1 år
Medlem	Trond Kortner, gjenvalg for 1 år
Varamedlem	Hans Olav Hygen, ny for 1 år