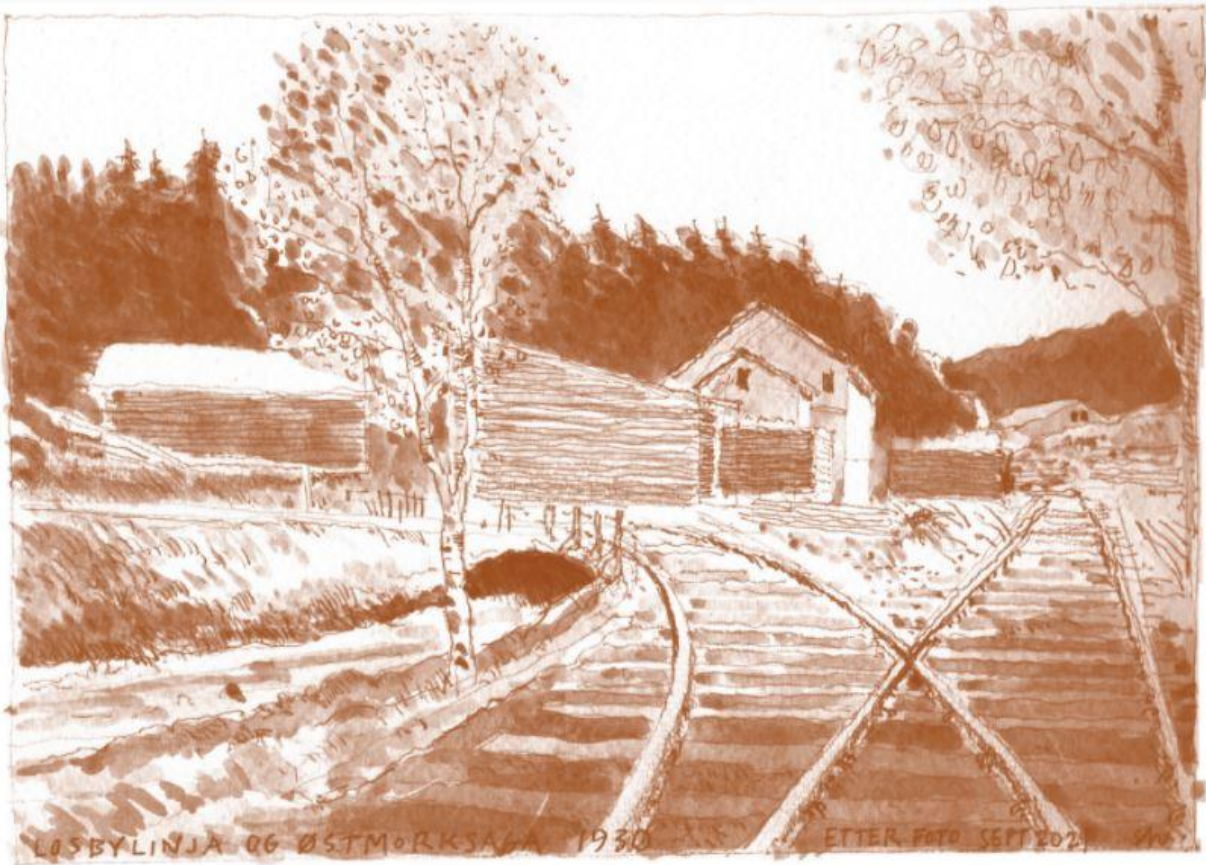




ÅRSMELDING 2021

Oppsal Orientering



Utarbeidet til Årsmøtet 14.februar 2022

Styret ser tilbake på et år med høy aktivitet og strålende resultater blant klubbens unge. Trenere og ressurspersoner i ungdom, junior og råtass evner gjennom godt strukturert arbeid å gjenskape og utvikle suksessen med stadig nye unge orienterere i klubben.

Klubben har arbeidet for å styrke tilbudet og klubbtilhørigheten blant alle klubbens medlemmer i året som gikk. Det har blitt arrangert flere vellykkede klubbmesterskap, og den rekordlange orienteringsstafetten Ensam i tet hvor 105 Oppsal-orienterere deltok var en boost for klubben. En fellestur med over 70 løpere til Sørlandsgaloppen var en fin ramme for å være sammen og bli bedre kjent. Andre gode tiltak har vært Oppsal-cupen og julekalender på instagram.

Det har dessverre vært krevende å styrke aktivitetstilbudet for de over 20 med restriksjonene under pandemien. Det har også vært et svært begrenset løpstilbud. Vi er derfor lei oss for, men dessverre ikke så overrasket over at medlemstallet blant voksne har sunket noe i året som gikk.

Klubben har prioritert å bidra med gode opplegg i form av ukens løype til glede for egne og andre klubbens løpere. Gjennom å bidra i en delingskultur blir det tross pandemien mulig å prøve ulike terrenger og gjøre orientering mer spennende for alle deltakere.

De egenorganiserte aktivitetene Ola Dilt og stolpejakt har også i år hatt eventyrlig besøk. I samarbeid med Ola Dilt ble det også arrangert et begynnerkurs for voksne i år. Dette var svært populært og det er grunnlag for å videreføre dette. Klubben hadde også besøk av NOF hvor ideer til utvikling av turorientering ble diskutert og flere nyvinninger innføres allerede i 2022. Det store arbeidet som legges ned i turorienteringen er en bærebjelke for klubbens arbeid.

Klubben har arbeidet for å sikre orienteringsidrettens vilkår ifm arbeidet med etablering av nasjonalpark i Østmarka. Rep fra klubben deltok på møte i regi av bydel Østensjø. Rep fra klubben tok opp temaet på møte i Idrettens samarbeidsutvalg i Østensjø og med representanter fra anleggsråd i NOF og AOOK. Dette arbeidet kulminerte med at vi sendte et brev til Statsforvalteren og et eget møte hvor vi redegjorde for vår virksomhet. Arbeidet for å sikre mulighetene for å drive idretten vår i Østmarka er av høyeste prioritet.

Ann Gregersen (diplomskriver for Ola Dilt) og Eva Braaten (Småen) gikk bort i året som gikk, og ble hedret med en hilsen fra Oppsal Orientering ved begravelsen.



1.0 MEDLEMMER

Medlemstall basert på aldersfordeling som i idrettsregistreringen til NIF/kulturdep.

Kategori	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
D 0-5	2	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1
D 6-12	9	12	11	13	21	29	27	23	24	10	15
D 13-19	13	8	10	8	11	12	10	16	21	26	26
D 20-25	11	8	10	11	6	0	3	4	3	3	3
D 26-	49	53	49	55	56	49	64	80	83	81	67
Damer totalt	84	82	81	88	94	91	105	125	133	121	112
H 0-5	2	0	1	1	1	2	2	1	0	1	0
H 6-12	10	7	17	21	27	31	26	23	32	26	27
H 13-19	15	17	20	20	20	20	20	25	34	26	26
H 20-25	10	5	4	3	5	3	6	9	11	8	7
H 26-	74	86	91	97	89	89	94	124	129	119	108
Herrer totalt	110	115	132	142	142	145	148	182	206	180	168
Totalt	194	197	213	230	236	236	253	307	339	301	280

Oppsal Orientering har siden 2016 registrert medlemmer i idrettsforbundets løsning Klubbadmin.

2.0 TILLITSVALGTE

- 2.1 Leder: Vigdis Hobøl
- 2.2 Nestleder: Martin Reichenbach (sportslig)
- 2.3 Styremedlem 1 (kasserer): Eilert Aamodt
- 2.4 Styremedlem 2: Tina Kalleson
- 2.5 Styremedlem 3 (informasjon): Arild Andersen
- 2.6 Styremedlem 4: Sigve Vågsnes
- 2.7 Varamedlem 1: Dagrun Brox Rayamajhi
- 2.8 Varamedlem 2: Helge Grenager Solheim
- 2.9 Kontrollkomite: Anette Wigaard
Roger Mostue
- 2.10 Valgkomite: Anne Karin Thorstensen
Ludvig Rødnes
Arnhild Krogh (vara)
- 2.11 Representant o-kretsting: Anne Karin Thorstensen
Arild Andersen
Eilert Aamodt

3.0 OPPNEVNTE

- 3.1 Sportslig utvalg: Martin Reichenbach (leder)
Snorre Veggan, Tina Kalleson
- D/H<13: Dagrun Brox Rayamajhi
- D/H 13-16: Morten Mosland og Kari-Ann Anensen

	Trener junior:	Snorre Veggan og Lars Klyve
3.2	U.K.:	Sportslig utvalg
3.3	Løpsledere:	Per Ivar Nikolaisen (OCC, kun treningstilbud) Helge G. Solheim og Anette Wigaard (15-stafetten og KVM)
3.4	Ola Dilt:	Torgeir Stenstad
3.5	Stolpejakten:	Runar Thorstensen
3.6	Kartutvalg:	Magnus Zachariasen, Sigve Vågsnes og Erik Persson
3.7	Materialforvalter:	Eilert Aamodt
3.8	Draktansvarlig:	Sigve Vågsnes
3.9	Regnskapsfører:	Eilert Aamodt
3.10	Repr i allianseidrettslaget	Lars Klyve

4.0 MØTER

- 4.1 Styremøter - 9 stk
- 4.2 Årsmøte - avholdt digitalt
- 4.3 Temakvelder - 2 temakvelder for ungdom/jr
- 4.4 Klubbkvelder - 1 klubbutviklingskveld

5.0 IDRETTSAKTIVITETER

5.1 Arrangementer

5.1.1 Oslo City Cup (i år arrangert som kretstrening)

Manglerud, 6.-11.april

90 deltagere har lastet opp gps-spor, antagelig er deltagerantallet betydelig høyere

Løypelegger Tina Kalleson

Løpsleder Per-Ivar Nikolaisen

5.1.2 Ensam i tet

Haraløkka, 30.april-2.mai

107 deltagere

Løypelegger: Kristoffer Fiane Pedersen

Løpsledere: Arrangementsgruppa (Thor Mella, Anette Wigaard, Arild Andersen)

5.1.3 Mini-KVM (kun ungdomsklasser)

Sandbakken, 5.juni

95 deltagere

Løypelegger: Boye Dirro Bøhlerengen

Løpsledere: Helge Grenager Solheim og Anette B. Wigaard

5.1.4 Klubbmesterskap sprint

Haraløkka, 22.juni

43 deltagere

Løypelegger Erik Persson

Løpsleder: Erik Persson og Amelie Aamodt

5.1.5 Klubbmesterskap langdistanse

Bjartbakken, 31.august

78 deltagere

Løypelegger: Stein Mella

Løpsleder: Thor Mella

5.1.6 Klubbmesterskap natt

Skullerud skole, 19.oktober

46 deltagere

Løypelegger: Håvard Berget

Løpsleder: Arild Andersen

5.1.7 Langløpet

Rustadsaga til Sandbakken, 13.november

45 deltagere

Løypelegger: Snorre Veggan

Løpsleder: Arild Andersen

5.2 Treningssgrupper, rekruttering, ungdomsarbeid

5.2.1 Under 12 - Råtassene

Råtassene er o-gruppas treningsgruppe for barn i alderen 9 – 12 år. Gruppen trener hver tirsdag i sommerhalvåret fra ulike steder i og nær Østmarka. Treningene er todelt, med ulike oppvarmingsleker først fordelt på gruppene 9 – 10 år og 11 – 12 år. Etter oppvarming løper råtassene korte orienteringsløyper på sitt nivå, med eller uten skygge av voksne.



Tolv råtasser på o-trollsamling i september. Oppsal var største klubb!

Til tross for koronarestriksjoner, har gruppen hatt tilnærmet vanlige treninger gjennom hele sommerhalvåret. Som utendørs, individuell idrett har det vært godt mulig å tilpasse aktivitetene til gjeldende restriksjoner. Gruppen har vært delt inn i aldersbestemte kohorter, og i perioder med strengere restriksjoner har dette vært hensyntatt i valg av oppvarmingsaktiviteter.

Vi har i løpet av 2020 fått mange nye råtasser i klubben. I gjennomsnitt har det vært 30 – 35 barn på tirsdagstreningene, og i løpet av sesongen var 48 barn innom treningene våre. 14 av disse var helt nye, og de fleste var med gjennom hele sesongen.

På grunn av koronarestriksjoner fikk vi ikke arrangert treningssamling for råtassene i løpet av våren. Det var også få orienteringsløp for råtassene denne perioden, men vi fikk arrangert en sommeravslutning med langkonkurransen der 32 råtasser deltok. Gjennom høsten deltok mange råtasser på ulike orienteringsarrangementer og løp. I august stilte 13 råtasser til start på Night Hawk sitt arrangement Stjernenatt. Senere samme måned stilte råtassene med 3 lag, og til sammen 9 løpere der alle var stafett-debutanter, på KM stafett. På klubbmesterskap normaldistansen deltok hele 37 råtasser! I september ble alle råtassene i alderen 10 – 12 år invitert på O-troll-leir (dagssamling) i Nordre Follo. Her stilte Oppsal med 12 deltagere, som fikk prøve seg på ulike o-aktiviteter sammen med jevnaldrende løpere fra Ås, Bækkelaget, Nordre Follo og Lillomarka.

Etter høstferien, da det begynte å bli tidligere mørk på kveldene og råtasstreningene normalt tar vinterpause, arrangerte vi RåtassNatta. Dette var et opplegg med ulike natt-o-aktiviteter i Godliaskogen, før alle ble invitert med inn på Oppsal Arena for kveldsmat. 39 råtasser deltok på det som for mange ble sesongens siste o-arrangement. I tillegg benyttet 14 råtasser anledningen til å avslutte sesongen på tradisjonelt vis, med Blodslitet og bowling.

Det er gøy å se så mye aktivitet og glede på treninger og løp, og vi ser frem til å starte en ny orienteringssesong for Råtassene igjen til våren!

Trenerteamet 2021 har vært: Dagrún Brox Rayamajhi, Silje Syversen, Vidar Gjelstad, Per Ivar Nikolaisen, Ola Marius Pedersen og Gunnhild Lurås. En stor takk også til alle foreldre som har stilt opp som hjelpetrener og medhjelpere på treninger i løpet av sesongen!

5.2.2 Ungdomsgruppa (13-16 år)

Ungdomsgruppa har bestått av ca. 25-30 aktive løpere i 2021. Dette er stabilt antall i forhold til 2020. Flere 12-åringere rykket opp fra Råtass og kompenserte for de syv fra 2004-årgangen som gikk over til juniorgruppa. I tillegg har vi fått inn (og beholdt) nye ungdommer som ikke har drevet orientering før. Det er svært gledelig.

2021 ble et annerledes år. Vi har likevel klart å holde et relativt høyt aktivitetsnivå gjennom året på tross av skiftende koronarestriksjoner og karantener. Det vært laget ukentlig o-teknisk opplegg for ungdommene (og juniorene). I tillegg har vi benyttet o-teknisk opplegg fra kretsen og Ukas løyper i treningsarbeidet. Treningene gjennom vinteren ble holdt ute med godt oppmøte (ca. 15-20 ungdommer per uke). Vi har vektlagt å tilby utfordringer for ungdommene både på C-, B- og A-nivå samt hatt fokus på å bygge et godt sosialt miljø.

Kretsens vårsamling i april ble dessverre avlyst, men heldigvis fikk Østmarka OK arrangert alternativ 13-16-samling (Camp Romerike) i midten av juni med sprint, patruljeløp, langdistanse og overnatting i skogen. Et kjærkommen mulighet for litt sosialt for ungdommene. Totalt 12 deltakere fra Oppsal.



Oppsal-troppen under Hovedløpet i Levanger. Bak: Tale Nordby Hvenekilde, Sofie Solheim Undeberget, Mari Kalleson, Synne Utseth Bøhlerengen, Ane Hustvedt, Ingrid Johansen-Barli, Ingeborg Roll Mosland, Aksel Nikolai Aubert, Henning Reichenbach og Jakob Andersen Gjedebø. Foran: Sigurd Hobøl, Sondre Olaussen, Åse Lurås, Synne Nordby Hvenekilde, Iben Johansen-Barli, Synne Syversen Gihle, Tuva Berger Gjelstad, Christoffer Ånensen og Vinjar Tveito.

Hovedløpet og O-landsleiren i Levanger ble for mange årets høydepunkt. Oppsal deltok med hele 19 løpere og var største klubb. I tillegg deltok Katrine Bjordal Veggan som trener under O-landsleiren. På sprintdistansen i Levanger sentrum ble det sølv til Ingeborg Roll Mosland i D16. I tillegg ble det premieplass til Sondre Olaussen, Christoffer Ånensen, Synne Nordby Hvenekilde, Tale Nordby Hvenekilde og Tuva Berger Gjelstad.

På normaldistansen ble det to Oppsal-medaljer. I H15 sikret Sondre Olaussen en bronsemedalje, mens Ingeborg Roll Mosland tok sølvmedalje i D16. Henning Reichenbach, Synne Nordby Hvenekilde, Synne Syversen Gihle, Ane Hustvedt og Aksel Nikolai Aubert fikk alle premie. Gledelig at Oppsal i år også hadde en deltaker i H14-16C (Vinjar Tveito) som plasserte seg på en fin 7. plass.

I kretsstafetten løp Ingeborg Roll Mosland AOOK sitt 1. lag inn til seier blandt 63 startende lag. AOOKs 2. lag med Sondre Olaussen og Christoffer Ånensen på laget løp inn til en solid 2. plass.

Arild Andersen, Anette Mosland og Morten Mosland var med som klubbledere på Hovedløpene, mens Sissel og Audun Hvenekilde var ledere på O-landsleiren.

Trimtex Cup 2021 ble gjennomført med 9 løp fra mai til september med god deltakelse og mange flotte Oppsal prestasjoner og resultater. Oppsal viste igjen bredden i ungdomsgruppa ved at totalt 25 løpere tok poeng i cupen. I D13-14 ble Tuva Berger Gjelstad nummer fire sammenlagt. I H15-16 ble Sondre Olaussen nummer fire, mens Christoffer Ånensen ble nummer fem. Ingeborg Roll Mosland tok en 2. plass i D15-16.

O-idol, en konkurranse for landets beste 16-åringere, var i år lagt til Bymarka i Trondheim der løperne fikk brynt seg på Trøndermyrer og fysisk krevende terreng. Ingeborg Roll Mosland gikk helt til topps i

jenteklassen. Tale Nordby Hvenekilde ble nummer 17, Ane Hustvedt nummer 22 og Sofie Solheim Undeberget nummer 26. I gutteklassen ble Henning Reichenbach nummer 21.

Unionsmatchen 2021, som skulle vært avholdt i mai, ble forsøkt flyttet til høsten. Beklageligvis ble det på høsten heller ikke mulig å gjennomføre en «normal» Unionsmatch med svenske deltakere pga. koronasituasjonen. En kretskamp blant de norske kretsene (Østfold, Akershus og Oslo, Buskerud, Mjøs-o) ble arrangert som erstatning. Her var 5 løpere fra Oppsal tatt ut til å representere AOOK (Synne Nordby Hvenekilde, Tuva Berger Gjelstad, Mari Kalleson, Christoffer Ånensen og Sondre Olausen)

I Blodslitet, høstens kraftanstrengelse, deltok 7 ungdomsløpere. I D15-16 tok Ingeborg Roll Mosland en sterk seier på fellesstarten med 35 andre jenter i klassen. Sondre Olausen tok en flott 4. plass i H-åpen klassen.

Snorre Veggan, Kari-Ann Ånensen, Lars Klyve og Morten Mosland har vært hovedansvarlige for 13-20-åringene (kombinert ungdoms- og juniorgruppe). I tillegg har Lars Klyve hatt et spesielt ansvar for treningsplanlegging og -oppfølging av enkelte 15+ -løpere. Trenerteamet har fått god bistand fra foreldre til gjennomføring av treningene. Dette er et meget verdifullt bidrag som vi er avhengig av for å opprettholde et godt tilbud til våre ungdommer.

5.2.3 Juniorgruppa

Juniorgruppa har doblet seg fra i fjor og har i 2021 bestått av 10-11 løpere, hvorav åtte har deltatt i løp. De har trent mye sammen med ungdomsgruppa, men også hatt noen egne opplegg - blant annet for å forberede seg til NM. Som i fjor var Anselm Reichenbach tysk landslagsløper og fikk gjennom sesongen god internasjonal erfaring. Lars Klyve har vært en viktig ressurs i treningsoppfølgingen og forberedelser til norgesmesterskapene for juniorene. Vi har også prioritert å ha med én eller flere ledere til alle de ulike NM-helgene.

I likhet med fjoråret, ble dette året også spesielt. Uten de store stafettene og Norgescupen ble vårsesongen kraftig redusert, mens høstsesongen ble tilsvarende tett pakket. September hadde fire norske mesterskapshelger; NM-sprint i Oslo, NM-helg i Porsgrunn, NM-junior og Norgescup i Trondheim og til slutt NM-natt og Norgescup i Oslo. I tillegg var det EYOC (europeisk ungdomsmesterskap) og junior-VM i august og september. Dessverre måtte flere av løperne stå over ett eller flere av løpene pga. koronakarantene eller -sykdom.

Som en følge av koronarestriksjonene har vi ikke arrangert treningssamlinger med overnatting, men treningene forøvrig har vi kunnet gjennomføre med god kvalitet. Vi har også benyttet kretsens og andre klubbers opplegg. Vi har hatt flere temasamlinger på Teams, i tillegg har enkelte juniorløpere deltatt i Spørretimen til NOF (Teamsmøter med ulike temaer). Fire Oppsalløpere (Amélie Aamodt, Marius Aamodt, Tina Kalleson og Anselm Reichenbach) deltok på NOFs juniorsamling i Nord-Østerdalen første uke i august. Samme uke var Katrine Bjordal Veggan trener på Camp Unge Trenere under O-landsleiren i Levanger.

Anselm Reichenbach ble tatt ut på det tyske laget i EYOC i Litauen i august. På sprintdistansen løp han et godt løp og passerte målstreken på fjerde raskeste tid. Dessverre ble han disket for å ha løpt innom et forbudt område. På den individuelle skogsdistansen ble han nummer 48 av over 100 startende. I stafetten deltok han på det tyske laget som ble nummer 15.

Første helg i september deltok han også i junior-VM i Tyrkia. I knallhard konkurranse med mer enn 130 andre juniorer fikk 18-åringen virkelig brynt seg i krevende løyper. På mellomdistansen sikret han seg

plass i A-finalen og løp inn til 26.plass i konkurranse med opptil to år eldre løpere. Den samme plasseringen fikk han i langdistansen, der han etter mer enn halve løpet lå på 10.plass av 133 løpere. De gode løpene gjorde at han også ble tatt ut til Tysklands førstelag i stafetten. På sprintdistansen ble han nummer 54.

I NM-sprint i Oslo deltok Tina Kalleson, Sigurd Rødnes og Katrine Bjordal Veggan. Tina ble beste Oppsal-løper med en 7.plass i D19-20. I NM knockoutsprint kom hun til semifinalen og ble nummer ni totalt.

NM-uka gikk i år i Porsgrunn, med relativt krevende orientering og god TV-dekning. Tina Kalleson, Ask Olaussen og Sigurd Rødnes deltok av Oppsals juniorløpere. I NM-lang sikret Tina en flott sølvmedalje i D19-20 og Ask løp inn til en god åttende plass i H17-18. På NM-mellom ble Tina nummer seks. Lars Klyve var med som leder fra klubben.

Årets høydepunkt var nok turen til Trondheim med jr- NM stafett og Norgescupløp (og O-idol for 16-åringene). Tolv juniorer og 16-åringer var med på turen, som i tillegg til det sportslige ble sosial med felles reise, overnatting og måltider. I stafetten stilte vi med to jentelag og ett guttelag. Førstelaget til jentene (Ingeborg Roll Mosland, Ane Hustvedt og Tina Kalleson) løp inn til en flott femteplass av 27 lag. Andrelaget (Katrine Bjordal Veggan, Sofie Solheim Undeberget og Tale Nordby Hvenekilde) ble nummer 19. I tillegg løp Ingrid Solheim Undeberget på et mixlag med Bodø og Mo.

Guttelaget (Ask Olaussen, Henning Reichenbach og Anselm Reichenbach) ble nummer 17 av 35 lag. Alle tre lagene hadde lav snittalder, noe som lover godt for de kommende sesongene. Den samme helgen vant Anselm Reichenbach sprintløpet i Norgescupen i H17-18. I Trondheim var Anette og Morten Mosland, Lars Klyve og Snorre Veggan med som ledere.

Helgen etter var det NM-natt i tøffe og krevende løyper i Lillomarka. Tina Kalleson var nok en gang med i kampen om medaljene og ble nummer fire i D19-20. Ask Olaussen og Katrine Bjordal Veggan løp to solide løp og ble henholdsvis nummer åtte og 22 i yngste juniorklasse.



Ask Olaussen vant H17-18 i Blodslitet!

I ultralangdistanseløpet Blodslitet, deltok Tina Kalleson og Ask Olaussen i juniorklassene. Ask Olaussen fikk en veldig god avslutning på sesongen, med seier på fellesstarten med 39 juniorløpere. I klassen til Tina Kalleson var det kun hun som deltok.

I Norgescupen totalt tok seks Oppsaljuniorer poeng. Best sammenlagt ble Tina Kalleson, som ble nummer åtte i D19-20.

5.2.5 Skiorientering

På grunn av koronarestriksjonene ble det en store begrensninger på skiorienteringssesongen - for de aller fleste. Men løpere på landslagene fikk konkurrere nesten som normalt, med unntak av at juniorløperne måtte konkurrere i seniorklassene, både i uttaksløp og i VM. Oppsals juniorlandslagsløper Ane Sofie Krogh taklet den utfordringen med glans. Hun var i norgestoppen gjennom hele sesongen, med en andreplass i et av VM-uttakningsløpene som høydepunkt. I NM ble det fjerde- og femteplass.

I norgescupen sammenlagt ble det en sjuendeplass etter at hun sto over siste konkurransehøg. Resultatene første også til at Ane ble belønnet med en plass i VM-troppen for senior. I Estland startet hun på alle individuelle distanser, med 17.plass på jaktstarten som beste resultat.

Hovedløpet i skiorientering ble ikke arrangert i sesongen 2020/21, og det var heller ingen arrangementer hvor bredden fikk mulighet til å delta.

5.3 Treningstilbud til alle aldersgrupper

Også i 2021 har corona-restriksjoner i perioder begrenset treningsmuligheter for voksne over 20 år, noe som over tid tærer på oppslutningen om fellestreningene blant klubbens voksne medlemmer.

Styret har gått inn for å etablere „Oppsal-tirsdagen“ som felles treningsdag for alle aldersgrupper. Her skal foreldre og alle „gråtassene“ være velkomne til å trene samtidig med og i samme område som våre aktive råtasser og ungdommer. Vi er i gang, men det er absolutt plass til flere voksne! Det å trene sammen på tvers av aldersgruppene styrker ikke bare kroppen og hodet, men også samhold og fellesskap i klubben.

Intervalltreninger på torsdager i vintersesongen har hatt god oppslutning både i begynnelsen og i slutten av året 2021. Den harde kjernen i gruppa som trener løpsstyrke regelmessig har vært ungdommer og juniorer, med noen seniorer og „gråtasser“ som følge.

Tradisjonen tro ble intervallene i Skøyenbakken gjennomført også denne julaften, ved ti minusgrader og strålende vintersol. Godt oppmøte og stor aldersspredning tyder på at denne tradisjonen er godt forankret i hele klubben.

Ukens løype ble testet ut som et tilbud, organisert av en nyetablert arrangementsgruppe. Løypene var gjerne et stykke unna de „vante“ treningsterrengene. Ødegårdsmåsan, Haukåsen og Slettfjell var noen av utgangspunktene som ble brukt, det var også populære muligheter på Durud, en løype fra Vålerengens treningsløp i 1964 (på kart fra samme år) og et sommerferietilbud på Roar Pedersens kartprosjekt på Kjerringhøgda. Dette var et tilbud som også var åpent for løpere fra andre klubber, og vi oppfatter at det

ble godt tatt i mot, spesielt på forsesongen da det var lite konkurranser. Løpere fra andre klubber ble oppfordret til å vippse kr 30 for kart/opplegg, en lavere sum enn mange andre klubber har lagt seg på. Ukens løype på Ødegårdsmåsan har over åtti løpere lagt ut livelox-spor fra, og flere av de andre løypene har hatt over femti som har lagt ut sporene sine. Antagelig har antallet brukere vært en del høyere, det er sannsynligvis mange som bruker løypene uten å legge ut gps-spor.

Etter sommeren testet vi også å ha et torsdagsløp med fast starttid, mens postene ble hengende ute som Ukens løype for de som ønsket det. Denne modellen kan det være aktuelt å gå videre med neste sesong.

Som et resultat av pandemien er det vokst frem en flott delingskultur i kretsen. Mange klubber i AOOK legger regelmessig ut treningsløyper som et åpent tilbud til alle. I tillegg har det kommet gode modeller for åpne lavterskel-konkurranser der man kan løpe når det passer og sammenlikne seg med andre ved hjelp av GPS-spor. Oppsal-løpere er flinke til å benytte seg av tilbudene, samtidig som vi opplever at løpere fra andre klubber setter pris på våre løyper. Det mangler egentlig ikke på treningstilbud under pandemien, men vi håper likevel sterkt at det snart vil være mulig igjen å møte o-venner på en samlingsplass uten kohort-inndeling og tidsvinduer...

5.4 Klubbture

Både NordJysk-2 dagers, Tiomila og 25-manna ble avlyst i 2021, som i 2020. Dermed falt de tradisjonelle klubbturene våre bort for andre år på rad. Håpet om å stille med et Oppsal-lag til Jukola i Rovaniemi levde lenge, men til slutt ble usikkerhetene for store og også denne turen måtte kanselleres. Disse turene, som er naturlige sesonghøydepunkter og gir motivasjon for treningen for mange, er dypt savnet, både sportslig og sosialt.

«Ensam i tet»-stuntet fra Haraløkka første helgen i mai var kanskje ikke en fullgod erstatning for Tiomila, men så absolutt et kreativt klubbarrangement. Sammen holdt vi stafetten på hele 105 etapper gående i 51 timer og 14 minutter! Løpere mellom 6 og 76 år representerte hele klubbens bredde og sørget for at Oppsal lå alene i tet fra start til mål.

Sørlandsgaloppen 2021 i Mandal og Kristiansand med fire konkurranser på like mange dager seilte opp som det store sosiale høydepunktet i år. Mange familier var tidlig ute med å bestille overnatting på Åros feriesenter i Søgne og dermed ble det en stor Oppsal-base rett ved en av Sørlandets fine strender. Det var over 70 Oppsal-løpere som startet sommerferien sin med o-løp, sightseeing på Sørlandet og hyggelig sosialt samvær. Oppsal ble lagt merke til som en av de største klubbene under arrangementet, og med sportslige resultatene som sto i stil: Klubbens beste løpere kapret én klasseseier og to andreplasser i sammendraget.



Oppsal-gjengen i full bredde siste dag av Sørlandsgaloppen. Over 70 medlemmer deltok på ferieløpene i Kristiansand og Mandal.

5.5. Kurstilbud

5.5.1 Kurs for ferske turorienterere

I august 2021, på et tidspunkt der corona-restriksjonene var milde, inviterte klubben til nybegynnerkurs for voksne i bruk av kart og kompass fra Sandbakken markastue. Opplegget for kveldskurset ble til etter mal fra NOF og kurset var fulltegnet med over 20 deltakere i løpet et døgn etter at tilbudet ble lagt ut på Ola Dilt sin facebook-kanal! Både Ola Dilt-gjengen og o-gruppa stilte med habile instruktører. Sandbakken sto for servering og en flott ramme rundt arrangementet. De fleste deltakere hadde erfaring fra turorientering, men ga uttrykk for at de absolutt hadde behov for en innføring i kart og kompass. Særlig kompasskurs-øvelsene var både populære og vriene å få til for flere. Responsen fra deltakerne på første kurset tilsier at opplegget bør gjentas, helst i forbindelse med oppstarten til Ola Dilt på våren.

5.5.2 Orientering for slagrammede

Oppsal orientering bidro i LHL hjerneslag Akershus og Oslo sitt kurs i orientering for slagrammede som Martin Aasen Wright tok initiativ til. Klubben bidro både med opplegg og instruktører. Kurset ble holdt over 10 dager og deltakerne lært grunnleggende orienteringsteknikk med kart og kompass og jobbet med ulike øvelser for å øve orienteringrelaterte ferdigheter. Sofie Solheim Undeberget og Tale Nordby Hvenekilde var hovedinstruktører.

5.5.3 Nybegynnerkurs på World Orienteering Day

Vi gjennomførte verdens o-dag tirsdag 14. september fra Nøkle vann skole. Opplegget var i regi av ungdommene og juniorene i klubben, med Tina Kalleson som arrangementsansvarlig og Katrine Bjordal Veggan som løypelegger, og det var rettet mot barn i 3. - 7. klasse på skolene i området. Råtassgruppa brukte verdens o-dag-opplegget som del av råtasstreninga den dagen, og arrangementet foregikk samtidig med råtasstreninga (fra kl. 18.00 - ca. 19.30). Til sammen var det 44 deltakere, hvorav 14 var nye fjes.



Iben Johansen-Barli og Synne Syversen Gihle instruerer på verdens orienteringsdag

Opplegget besto av labyrint-o, rakettløype og korte løyper med kart i skogen ved Nøklevann skole. Klubben fikk 3000 kr i støtte for å arrangere WOD, og rundt 1500 av disse ble brukt på premier (smoothie og barer) og godteri som ble delt ut i løypa. Informasjon om arrangementet ble spredt ved at råtassene fikk med seg flyere de kunne dele ut til venner som ville prøve seg, og slike flyere ble også gitt til Nøklevann skole. Dessuten ble det lagt ut info på oppsal.com, Oppsal orienterings facebookside og på turorienteringens informasjonskanal. Både råtasser og nye deltakere virket veldig fornøyde, og ungdommene og juniorene fikk en god opplevelse med å arrangere. Dette er noe vi kunne tenke oss å gjenta neste år, men da heller på våren, siden rekruttering har lite for seg helt på tampen av sesongen.

5.6 Ola Dilt 2021: Turorientering i 55 år i Østmarka

Generelt om forholdene i 2021:

Korona-pandemien satte sitt preg på Ola Dilt også i 2021.

Postene skulle være berøringsfrie og stifteteklemmer ble demontert eller tapet over for å hindre kontakt og smittespredning i hht pålegg fra NOF.

Åpningsdagen ble i tillegg avlyst for å hindre store ansamlinger med påfølgende covid-19 smitte.

«Periodens post» med postkasse/gjestebok ble også avlyst; det samme ble «Ola Dilt»-dagene (vårt svar på «Finn Frem Dagen».)

Ingen av de vanlige salgsstedene solgte materiell og det ble improvisert «drive-in» salg på Bøler senter 2 søndager og senere postkasse-salg hos Zachariasen og Thorstensen. Mye ble også solgt via «Tur-o på nett» og sendt ut med vanlig post.

Vi opprettet også vår egen salgsportal **oladilt.no**, der betaling kunne skje via Vipps. Også her ble konvolutten med kart sendt ut med vanlig post.

En stor takk til salgsgjengen Runar Thorstensen, Roger Moestue, Eilert Aamodt og Hans Zachariasen med flere.

2021 ble også et år med meget godt salg, tilnærmet lik fjorårets «all time high».

"Minidilten", innført som et gratis tur-o opplegg for de yngste i 2001, fortsatte med suksess også i år har således vært et populært tilbud i 20 år.

Responser på dette rekrutteringsopplegget er fremdeles meget positiv og mange personer har deltatt, enten fra skoler, barnehager, speidergrupper o.l. Tilbudet bestod av poster på kartet over "Ulsrudvann", som stod ute hele perioden (mars-oktober). Et eget deltagermerke utdeles gratis for "Minidilten"; dette fås på avslutningsdagen.

Det totale antall regulære poster i Ola Dilt var i år 85 m/fjernposter. Årets 5 fjernposter var i Losby-marka.

De historiske postene var i år satt ut på nedlagte plasser i Østmarka.

Vi har i år hatt samarbeid med Lillomarka OL/Lillodilten, slik at det ble 20 ekstra "gjeste-poster" på kartet »Breisjøen». Tilsvarende fikk Lillomarka tilgang til våre poster på Lutvann-kartet.

Dette var populært blant alle deltakere og vil fortsette i 2022, også da med Lillomarka OL som samarbeidspartner.



For andre år på rad ble det solgt over 1800 Ola Dilt-konvolutter og 300 ekstrahefter. Ola Dilt er et fantastisk folkehelseiltak som bidrar til at enda flere får oppleve Østmarka på en spennende måte!

«Tur-o på nett», et web-basert program i samarbeid med NOF, fortsatte også med stor suksess. Her kan man "klippe på nett", føre oversikt mht. poengene og "blogge" fra turene med bilder og tekst. Spesielt det sistnevnte har vært meget populært! Hele 1049 brukere benyttet anledningen til å registrere seg på nettet som et supplement til stemplingsboka; det ble foretatt mange innlegg i bloggen, med flotte bilder fra Østmarka!

Også i år kunne man også sende inn poengene via e-post, dvs. det var ikke nødvendig å sende inn heftet.

En egen Facebook-gruppe for Ola Dilt er også opprettet.

NOF har ikke oppdatert «Tur-o på nett» på flere år. Det merket vi spesielt godt på bestillingsløsningen som ikke alltid hang med pga stor pågang, noe som førte til ekstra arbeid da bestillinger ble borte og som igjen førte til mange e-poster mellom de som ikke fikk tilsendt Ola Dilt og oss.

Det blir derfor spennende i 2022, da NOF lanserer en ny App for Tur-o via en ny samarbeidspartner. I tillegg vil vi innføre QR-koder på postene, samt utgi noen av kartene printbare i A4 format og som kan selges på nett.

I august ble det avholdt et samarbeidsmøte ved Ulsrudvann med NOF (Jørgen Mårtensson og Ninni Jønsson) for å utveksle erfaringer. I tillegg deltok Hans Z på NOFs kompetansehelg på Gardermoen, der fremtidige aspekter for turorientering ble diskutert.

Konvolutten ble solgt for kr. 500,- og ekstraheftet ble solgt for kr. 50,-.

Netto salg var 1845 deltagerposer og 315 familiehefter.

Brosjyren med prøveposter på Manglerud og Ulsrudvann ble trykket i alt 5 000 eksemplarer.

2300 hefter og 7 x 2300 kart ble trykket (Benjamin Sats & Trykk); kartene ble trykket direkte fra OCAD.

SALG

Se detaljer om salget ovenfor.

ÅR	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Poser	901	815	955	1017	1059	985	1043	926	1092	999	1087	1111	1075
Ekstra	497	470	453	392	370	355	387	323	398	318	255	285	277
Sum	1389	1285	1408	1409	1429	1340	1430	1249	1490	1317	1342	1396	1352

ÅR	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021			
Poser	1166	974	1092	1131	1170	1219	1107	1240	1880	1845			
Ekstra	266	211	207	190	167	220	147	171	300	315			
Sum	1432	1185	1299	1321	1337	1439	1254	1411	2180	2160			

MERKER OG STATUETTER

Av 2160 (2180) diltere sendte kun 471 (454) inn sitt deltakerhefte til registrering.

Lista viser hvor mange som har oppnådd krav til de forskjellige merker og statuetter:

Merke/år	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Gullmerke	332	327	315	330	312	337	319	263	265	337	383
Sølvmerke	93	83	64	82	79	67	61	58	53	43	184
Bronsemerke	31	18	36	24	33	30	22	36	38	32	143
Kun diplom	7	3	14	4	5	13	23	20	51	42	37
5-års plakett	23	21	19	17	19	18	15	17	17	16	10
10-års statuett	16	15	19	15	11	19	16	12	15	12	8
20-års statuett	10	6	6	11	7	8	7	7	6	3	3
25-års statuett	4	6	3	3	8	6	5	5	5	6	5
30-års statuett	4	-	7	2	4	4	3	3	2	6	4
40-års statuett	3	3	1	4	0	1	2	0	2	3	1
50-års statuett						1	1	1	0	1	-

En forenklet avslutningskveld på Oppsal samfunnshus torsdag 11.november ble avholdt etter planen, dog uten servering.

AVGIFT TIL NOF

Tur-o avgift til NOF er på 15%, noe som utgjør ca kr. 140 000,- for vår klubb.

KART

Kartene "Puttåsen", "Haukåsen", "Lutvann", "Slettfjell", "Skullerudåsen" og "Spinnern" benyttes til Ola Dilt-postene. I tillegg ble utsnitt av "Ulsrudvann" og "Manglerudskogen" benyttet til prøvepostene i brosjyren og Oppsals "Turkart over Østmarka" til fjernpostene. "Ulsrudvann" benyttes til Minidilten. Gjestepostene var på kartet «Breisjøen» i Lillomarka.

Motivet på årets diplom var fra Losby-linja i Lørenskog.

MEDHJELPERE

Foruten alle post-utsettere og salgskontakter, har arbeidsgruppen bestått av Espen Bergh, Morten Åserud, Roger Moestue, Runar Thorstensen og Hans Zachariasen (registrering og data), samt Eilert Aamodt (salgsportal). Leder for gruppa har vært Torgeir Stenstad. Diplomtegner er Stein Høglund.

Vår diplomsriver Ann Gregersen gikk bort brått og uventet mens hun tok poster på Puttåsen i vår. Vi takker Ann for alt hun har hjulpet oss med i mange år.

5.7 Stolpejakt

Etter initiativ fra Runar Thorstensen tilbød klubben i 2021 for første gang stolpejakt. I fjor hadde vi 30 poster fordelt på to kart i Oslo. Begge var i Østensjø bydel. Postene var plassert i tettbygde boligområder. Postene var plassert slik at man måtte bevege seg til fots for å ta postene.

Omtrent halvparten av postene var plassert slik at de kunne tas med rullestol og barnevogn. Turene var planlagt slik at det var mulig å benytte kollektivtilbudet for å være med. Det var lagt vekt på at turene skulle gjøre folk bedre kjent i eget område. Og at de som kom langveisfra til Oslo, fikk sett grønne lommer i urbane områder.

Til sammen var det 6243 stolpejegere som besøkte stolpene våre. I gjennomsnitt tok hver stolpejeger 17 poster. Til sammen ble det stemplet 107916 ganger.

De som har registrert poster er de vi vet om. I tillegg er postene brukt av Abildsø skole, Manglerud skole, Rustad skole og Skullerud skole.

6. ANDRE AKTIVITETER

6.1 Innkjøp

Klubben har i 2021 fortsatt oppgraderingen av arrangements- og treningsutstyr. Det har i sommerhalvåret vært behov for veldig mange postskjermer pga. mange parallelle aktiviteter, mens tidtagerutstyret er utvidet ytterligere med blant annet 40 nye touch-free enheter til sprint, mens 38 vanlige ePost enheter er skiftet ut. Her har klubben spesielt utnyttet tilbudet fra EMIT AS ifm. deres 40 års jubileum. I tillegg har det blitt anskaffet 3 nye sett med beach-flagg slik at klubben blir godt synlig i 2022.

6.2 Informasjon/kommunikasjon

Nettsiden oppsal.com er klubbens hovedkanal til medlemmene. Det har til tross for en noe redusert orientingssesong vært mye trafikk på sidene. Vi er så heldige å ha flere dyktige fotografer i klubben, noe som løfter utseendet på nettsidene betraktelig.

I 2021 ble det tatt grep om klubbens sovende instagram-konto **oppsalorientering**, og denne er nå en fin kanal både internt og eksternt. Snorre Veggan har tatt hovedansvaret for driften, og har også testet ut "takeover" ved enkelte anledninger, blant annet ga juniorene oss mange rapporter fra NM/NC-helgen i Trondheim.

Årets Oppsal-julekalender på instagram ble svært godt tatt imot.

I tillegg er klubbens facebook-gruppe en viktig kanal for informasjon til medlemmene. Dette er en lukket side. Det finnes også en relativt lite profilert facebook-side om klubben for eksterne, samt egne sider for 15-stafetten/Knut Valstads minneløp og for Ola Dilt. Før langløpet ble det gjort noen framstøt via Ola Dilt-facebooksiden, og dette ga effekt i form av 5-10 turorienterere som prøvde seg på turen fra Rustadsaga til Sandbakken!

Det ble også streamet intervjuer direkte på facebook under Knut Valstads Minneløp.

I 2022 blir det i tillegg til det løpende informasjonsarbeidet spesielt viktig å markedsføre O-festivalen i 2023 gjennom alle våre kanaler.

6.3 O-festivalen 2023

Det er etablert en hovedkomite som har startet med de første forberedelsene. Komiteen har følgende medlemmer / roller:

- Lars Klyve, leder hovedkomite
- Anette Wigaard, løpsleder Haraløkke (sprint)
- Eilert Aamodt, løpsleder Grønmo
- Morten Mosland, bemanning
- Arne Olaussen, arena Haraløkka
- Rolf Hustvedt, arena Grønmo
- Ludvig Rødnes, løypelegger Haraløkka
- Ola Marius Pedersen, løypelegger Grønmo
- Kristoffer Fiane Pedersen, løypelegger Grønmo
- Arild Andersen, informasjon

I og med at O-Festivalen ble forskjøvet et år til 23.-25. juni 2023 har det vært mindre aktivitet enn opprinnelig planlagt.

Det har vært gjennomført møter med Bymiljøetaten (BYM) og Renovasjonsetaten (REN) vedrørende Grønmo

- Bruk av område som arena og mulighet for tilgang til infrastruktur. Det vil være mulighet for strømtilkobling. Pt er det ikke noen løsning på vann men det vil antagelig kunne hentes fra REN sitt område.
- Parkering er det pt ikke kommet til enighet om. Deler av område til REN vil kunne benyttes. Det er imidlertid ikke gitt klarsignal til at vi kan benytte deler av den gamle fyllingen til parkering.
- Det er blitt enighet om hva som må hensyntas i forbindelse med løypeleggingen samt videre prosess for dialog vedrørende løyper.

Vi har fått positiv tilbakemelding fra Bøler IF om bruk av Haraløkka som arena for sprinten.

Løypeleggerne har starta arbeide med å utarbeide forslag til konseptløyper og utnyttelse av terrengene.

Vi har gjennomført en logokonkurranse. Forslagene skal bearbeides før vi kommer frem til logoens utforming.

Arbeide med å utarbeide sponsorpakker har starta opp. Arbeidet med å etablere en organisasjons- og bemanningsplan har også kommet i gang.

Kristen Treekrem er engasjert som karttegner for begge områdene. Styret har ansvar for etablering av avtale og søknad om spillemidler mm.

Store deler av løpsområdet på Grønmo vil kunne inngå som en del av Østmarka Nasjonalpark. Det ser imidlertid ikke ut som om de alternative verneforslagene vil skape problem for gjennomføring av O-Festivalen.

6.4 **O-GÅTT (Orienteringsgruppas årlige trimtiltak)** ble avlyst i år.

7.0 REPRESENTASJON

7.1 Tillitsvalgte i kretsen:

Teknisk råd:	Petter Fure
Kontrollutvalget	Tor Valstad

7.2 Teknisk delegert

KM sprint	Petter Fure
-----------	-------------

Petter Fure er autorisert av det internasjonale orienteringsforbundet som IOF Event Advisor.

7.3 Landslag

Ane Sofie Krogh var på juniorlandslaget i skiorientering 2020/21. Hun har blitt tatt ut på seniorlandslaget i 2021/22.

Anselm Reichenbach var på Tysklands juniorlandslag for sesongen 2021. Han er også tatt ut på Tysklands juniorlandslag i sesongen 2022.

7.4 Verdensmesterskap

VM skiorientering, Tartu, Estland

Norge sendte ikke løpere til junior-VM i skiorientering pga pandemisituasjonen. Juniorløperne som kvalifiserte seg i konkurranse med seniorenne, blant dem Ane Sofie Krogh, stilte i seniorklassene i VM.

Sprint, 24.februar

D21	22	Ane Sofie Krogh
-----	----	-----------------

Jaktstart, 25. februar

D21	17	Ane Sofie Krogh
-----	----	-----------------

Mellomdistanse, 27.februar

D21 28 Ane Sofie Krogh

VM junior, Kocaeli, Tyrkia

Sprint, 5.september

H17-20 54 Anselm Reichenbach

Mellomdistanse kvalifisering, 6.september

H17-20, heat 3 20 Anselm Reichenbach

Mellomdistanse A-finale, 7. september

H17-20 26 Anselm Reichenbach

Langdistanse, 9. september

H17-20 26 Anselm Reichenbach

Stafett, 10. september

H17-20 21 Tyskland 1 (1.etappe: Anselm Reichenbach)



Anselm Reichenbach i den tyske landslagsdrakten under junior-VM.

7.5 Regionale internasjonale mesterskap

European Youth Orienteering Championship (EYOC), Vilnius, Litauen

Langdistanse, 20. august

H-18 48 Anselm Reichenbach

Stafett, 21. august

H-18 15 Tyskland 1 (3.etappe: Anselm Reichenbach)

7.6 Unionsmatchen

Unionsmatchen er en årlig konkurranse mellom ungdommer fra åtte kretser; Akershus og Oslo, Østfold, Buskerud og Innlandet fra Norge og Bohuslän-Dal, Västergötland, Göteborg og Halland-Skåne fra Sverige. Hver krets stiller med ti løpere i hver av klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16.

Konkurransene skulle vært arrangert i mai, men ble avlyst pga koronapandemien.

7.7 Kretskamp

Som erstatning for Unionsmatchen ble det arrangert en kretskamp mellom tre av de fire norske kretsene (Østfold stilte ikke). Konkurransene gikk på Raufoss, som skulle vært arena for Unionsmatchen.

Individuelt, 2.oktober

D13-14	14	Synne Nordby Hvenekilde
	16	Tuva Berger Gjelstad
D15-16	14	Mari Kalleson
H15-16	9	Christoffer Ånensen
	12	Sondre Olaussen

Stafett, 3.oktober

5	Akershus/Oslo lag 7	(3.etp Tuva Berger Gjelstad)
7	Akershus/Oslo lag 8	(4.etp Sondre Olaussen)
8	Akershus/Oslo lag 6	(3.etp Synne Nordby Hvenekilde)
9	Akershus/Oslo lag 5	(4.etp Christoffer Ånensen)
10	Akershus/Oslo lag 9	(1.etp Mari Kalleson)

Akershus og Oslo vant kretskampen.

8.0 DELTAGELSE I ÅPNE INDIVIDUELLE LØP I NORGE

8.1 Orientering

Et nytt år med koronarestriksjoner både på arrangementsstørrelser og reiser gjorde sitt til å bremse aktiviteten kraftig i første del av sesongen - fram til slutten av mai ble det ikke arrangert ordinære konkurranser i vår krets, og løpere fra Oslo kunne heller ikke dra til løp i andre kretser.

Likevel klarte klubben å unngå ytterligere nedgang etter det første korona-halvering av antall deltagere og starter. Antall deltagere og antall starter gikk totalt sett noe opp sammenlignet med 2020, selv om det var nedgang i noen aldersgrupper. Klubbmesterskapene i sprint, lang og natt er som vanlig ikke tatt med i oversikten.

Antall løpere år for år, Oppsal Orientering								
Aldersgruppe	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
D6-12	6	21	23	28	28	23	9	14
D13-19	8	7	8	9	13	17	20	18
D20-25	2	3	0	0	0	0	1	0
D26-	17	27	29	24	33	36	20	27
Sum damer	33	57	60	61	74	76	50	59
H6-12	11	24	27	22	26	32	15	16
H13-19	15	13	14	17	15	20	15	20
H20-25	2	1	1	3	5	3	3	1
H26-	43	57	50	60	68	70	50	51
Sum herrer	71	95	92	102	114	125	83	88
SUM klubben	104	152	142	163	188	201	133	147

Antall starter								
Aldersgruppe	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
D6-12	31	74	177	198	223	143	27	59
D13-19	71	121	142	137	292	359	312	273
D20-25	6	11	0	0	0	0	4	0
D26-	127	188	181	173	246	291	84	113
Sum damer	235	394	500	508	761	793	427	445
H6-12	78	161	211	158	215	185	77	89
H13-19	185	210	239	222	278	303	233	248
H20-25	2	1	8	39	85	31	11	12
H26-	388	422	451	453	647	692	335	500
Sum herrer	653	794	909	870	1225	1211	656	849
SUM	888	1188	1409	1378	1986	2004	1083	1294

Utover høsten ble det et tett pakket løpsprogram, slik at tallene etter sommeren var mer normale. Samtidig var det mange, spesielt blant ungdommene, som var inn og ut av karantener og nok ikke fikk deltatt så mye som de ønsket. Klubben øker likevel både antall deltagere og antall starter for både kvinner og menn. Sommerløpene, og spesielt Sørlandsgaloppen hvor mer enn 70 løpere fikk inntil fire starter hver, bidro til økningen fra fjoråret.

Selv om pandemien har påvirket aktivitetstallene kraftig, er det verd å minne om at klubben i 2011 hadde totalt under 500 starter i løp i Norge. Økningen det siste tiåret har vært formidabel, og sammen med den voldsomme oppslutningen om turorientering gir dette oss et bra grunnlag å bygge videre på når smittesituasjonen forhåpentligvis normaliserer seg.

8.2 Skiorientering

Antall løpere								
Aldersgruppe	2013-14	2014-15	2015-16	2016-17	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21
D6-12	0	0	0	0	1	0	0	0
D13-19	0	0	1	1	3	2	2	0
D20-25	0	0	0	0	0	0	1	1
D26-	0	0	0	1	2	2	1	0
Sum damer	0	0	1	2	6	4	4	1
H6-12	0	0	0	0	2	0	1	0
H13-19	2	2	1	2	4	1	4	0
H20-25	0	0	0	0	1	0	0	0
H26-	0	0	2	3	5	2	4	0
Sum herrer	2	2	3	5	12	3	9	0
SUM	2	2	4	7	18	7	13	0

Antall starter								
Aldersgruppe	2013-14	2014-15	2015-16	2016-17	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21
D6-12	0	0	0	0	1	0	0	0
D13-19	0	0	2	4	14	11	17	0
D20-25	0	0	0	0	0	0	1	4
D26-	0	0	0	2	5	6	6	0
Sum damer	0	0	2	4	20	17	24	4
H6-12	0	0	0	0	5	0	1	0
H13-19	2	4	2	10	14	1	11	0
H20-25	0	0	0	0	3	0	0	0
H26-	0	0	2	3	6	4	9	0
Sum herrer	2	4	4	13	28	5	21	0
SUM	2	4	6	19	48	22	45	4

Skiorienteringssesongen ble avlyst for alle andre enn landslagsløperne.

8.3 Sykkelorientering

Hele ti Oppsal-utøvere deltok på nyvinningen Vestfold sykkel-o-festival i oktober, og fikk bryne seg på sprint, mellomdistanse og langdistanse. I løpet av helgen ble det klasseseiere til Martina Vågsnes, Mila Zaharinova og Vigdis Hobøl.

Antall deltagere

Aldersgruppe	2021
D6-12	1
D13-19	0
D20-25	0
D26-	3
Sum damer	4
H6-12	0
H13-19	3
H20-25	0
H26-	3
Sum herrer	6
SUM	10



Antall starter

Aldersgruppe	2021
D6-12	3
D13-19	0
D20-25	0
D26-	6
Sum damer	9
H6-12	0
H13-19	9
H20-25	0
H26-	7
Sum herrer	16
SUM	25

9.0 DELTAGELSE OG PLASSERING I STAFETTER

På grunn av koronapandemien forsvant både de store internasjonale stafettene og lokale høydepunkt som 15-stafetten, Kvistkvaset og Vårstafetten fra terminlistene, men på høsten sto mesterskapene i kø. Seier i begge ungdomsklassene i Nighthawk, KM-gull i H13-16 og H150 og femteplass til jentene i junior-NM var blant høydepunktene. Og absolutt verd å merke seg: Ingen lag fra Oppsal ble disket på noen av årets stafetter!



Hemings verdensmester Kasper Fosser skal jages av Bent Erik Skaug på NM sprintstafett.

Stafett	Klasse	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Vårstafetten	D11-12	11			avlyst	6	avlyst	avlyst
	D13-16			6		4, 11		
	D17							
	D-åpen							
	H11-12	6		1				
	H13-16	34		kansellert		9, 23		
	H17							
	H-åpen							
Tiomila	Ungdom	62	157	114, 142	168, 255, dsq	24, 131, 166, 220	avlyst	avlyst
	Damer	147	229	168	99, dsq	116, 299		

					(mix)	(mix)		
	Herrer	154	118	dsq, dsq	75, 175	94, 242		
Kvistkvaset	D17			dsq		2	avlyst	avlyst
	H17	2, dsq, dsq	1, 2, ,5	2, 4, dnf	4,6,7,9	5, 9		
	H130			8, 12	13	5, dsq		
	DH11-16	18	10, dnf	5, 12	4,12,dnf	1, 10, 16, 21		
25-manna		96, dsq	109, dsq	dsq x 3	65, 249, (mix:143)	71, dsq	avlyst	avlyst
Jukola		159, dsq	98, dsq	216	120, 340	102, 468	avlyst	-
Venla		160, 525	458			135	avlyst	-
NM sprintstafett						dsq	18	28, 35
Pinseløpets ungdoms-stafett	D11-12				8, 9		avlyst	avlyst
	D13-16				26			
	H13-16							
15-stafetten		dsq	dnf	22	dsq, dnf	10, dnf	avlyst	avlyst
NightHawk	Girls				2, 25, dsq	2, 12, 15	avlyst	1, 9, 13
	Boys			24, dsq	10, 25, 26, dsq	5, 12, 13, 20, 23		1, 8, 14, 23
	Women	23	23	16		5		2
	Men	31, dsq	dsq	31	14, dnf	16, 23		6
	Masters Men				dsq	8		5
NM ski-orientering	Mix 13-16 (ikke NM)						1	avlyst
NM junior	D17-20					dsq	3	5, 19
	H17-20		32	35			8	17
NM senior	D17				32 (mix)	32		13 (mix)
	H17			28, 48, 60, 64	30, 36, 56	31, 48		30, 40
KM Akershus og Oslo/ Østfold	D11-12 (ikke KM)			4	6, 7			3, 10

	D13-16			12	dsq	2, dsq	9	3, 10, 16
	D17				14	4		5
	H11-12 (ikke KM)			3	1			5
	H13-16			9	18, dsq	5, 10, 12	3, dnf	1, 15
	H17			15, 16, 23	21, 27	8, 20		8, 19
	H150							1

10.0 DELTAGELSE I MESTERSKAP OG HOVEDLØP

10.1 NM Senior

Skiorientering sprint, Lygna 23. januar

D21* 4 Ane Sofie Krogh

Skiorientering langdistanse, Sjusjøen 30. januar

D21* 5 Ane Sofie Krogh

**Det var kun seniorklasser i NM denne sesongen på grunn av koronarestriksjonene, men løpere på juniorlandslaget fikk lov til å delta ut fra toppidrettsdefinisjonen.*

Sprint, Oslo 3.september

H21 47 Kristoffer Fiane Pedersen

Sprintstafett, Oslo, 5.september

DH17 28 Ingvild Maalen-Johansen, Truls Hestengen, Sigurd Rødnes, Tina Kalleson
 35 Dagrund Brox Rayamahji, Knut Aasheim, Bent Erik Skaug, Katrine Bjordal Veggan

Langdistanse, Kilebygda

H21 22 Ola Marius Pedersen

Mellomdistanse, Kilebygda 10 og 11.september

Kvalifisering

H21 (heat 3) 19 Kristoffer Fiane Pedersen
 21 Sigve Vågsnes
 23 Ludvig Rødnes

B-finale

H21 34 Kristoffer Fiane Pedersen
 39 Ludvig Rødnes

Stafett, Kilebygda 12.september

H17	30	Ask Olaussen, Kristoffer Fiane Pedersen, Ola Marius Pedersen
	40	Ludvig Rødnes, Sigve Vågsnes, Bent Erik Skaug

10.2 NM junior

Sprint, Oslo 3.september

D19-20	7	Tina Kalleson
D17-18	39	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	19	Sigurd Rødnes

Knockoutsprint, Oslo 4.september

D19-20	9	Tina Kalleson
D17-18	41	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	33	Sigurd Rødnes

Prolog

D19-20	5	Tina Kalleson
D17-18	41	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	33	Sigurd Rødnes

Semifinale

D19-20 (heat 1)	5	Tina Kalleson
-----------------	---	---------------



Sølv til Tina Kalleson i D19-20 på langdistansen i NM - kun slått av Ane Sofie Krogh, som fortsatt representerer Oppsal i skiorientering, men konkurrerer for NTNUI om sommeren.

Langdistanse, Kilebygda 9. september

D19-20	2	Tina Kalleson
H17-18	8	Ask Olaussen
	51	Sigurd Rødnes

Mellomdistanse, Kilebygda 11. september

D19-20	6	Tina Kalleson
H17-18	27	Ask Olaussen

Stafett, Trondheim 19. september

D17-20	5	Ingeborg Roll Mosland, Ane Hustvedt, Tina Kalleson
	19	Katrine Bjordal Veggan, Sofie Solheim Undeberget, Tale Nordby Hvenekilde
H17-20	17	Ask Olaussen, Henning Reichenbach, Anselm Reichenbach

Natt, Lillomarka 24. september

D19-20	4	Tina Kalleson
D17-18	22	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	8	Ask Olaussen

10.3 Hovedløpet

Sprint, Levanger 4. august

D14	9	Synne Nordby Hvenekilde
	16	Tuva Berger Gjelstad
	30	Synne Syversen Gihle
	36	Iben Johansen-Barli
	37	Åse Lurås
D15	22	Mari Kalleson
	27	Synne Utseth Bøhlerengen
H15	6	Sondre Olaussen
	7	Christoffer Ånensen
	28	Aksel Nikolai Aubert
	40	Sigurd Hobøl
D16	2	Ingeborg Roll Mosland
	12	Tale Nordby Hvenekilde
	30	Ane Hustvedt
	34	Ingrid Johansen-Barli
	49	Sofie Solheim Undeberget

Langdistanse, Nybrotta 5. august

D14	11	Synne Nordby Hvenekilde
	12	Synne Syversen Gihle
	22	Tuva Berger Gjelstad
	32	Iben Johansen-Barli
	40	Åse Lurås

D15	24	Synne Utseth Bøhlerengen
H15	3	Sondre Olaussen
	7	Christoffer Ånensen
	18	Aksel Nikolai Aubert
	32	Sigurd Hobøl
D16	2	Ingeborg Roll Mosland
	18	Ane Hustvedt
	38	Ingrid Johansen-Barli
	41	TaleNordby Hvenekilde
H16	6	Henning Reichenbach
	34	Jakob Andersen Gjedebo
H14-16C	7	Vinjar Tveito

Kretsstafetten, Nord Universitet, 8.august

1	Akershus/Oslo lag 1	(4. etappe: Ingeborg Roll Mosland)
2	Akershus/Oslo lag 2	(2.etp: Sondre Olaussen, 3.etp Christoffer Ånensen)
13	Akershus/Oslo lag 5	(1.etp: Synne Nordby Hvenekilde)
18	Akershus/Oslo lag 13	(1.etp: Ane Hustvedt, 4 etp: Sofie Solheim Undeberget)
23	Akershus/Oslo lag 12	(3.etp Sigurd Hobøl)
24	Akershus/Oslo lag 9	(3.etp Jakob Andersen Gjedebo)
26	Akershus/Oslo lag 19	(1.etp Tuva Berger Gjelstad, 4.etp Iben Johansen-Barli)
34	Akershus/Oslo lag 18	(1.etp Ingrid Johansen-Barli)
35	Akershus/Oslo lag 22	(1.etp Synne Syversen Gihle, 3.etp Vinjar Tveito)
38	Akershus/Oslo lag 21	(1.etp: Åse Lurås)

På grunn av pandemien ble Hovedløpet i skiorientering ikke arrangert i 2021.

10.4 IOF World Masters, Ungarn

Ingen fra Oppsal deltok i år

10.5 Veteranmesterskapet*, noen resultater

Langdistanse, Halden 4.september

D75	5	Inger Skaug
H50	2	Bent Erik Skaug
H55	3	Thor Mella
H70	2	Kjell Winther

Mellomdistanse, Halden 5.september

H35	2	Kristoffer Fiane Pedersen
H45	5	Sigve Vågsnes
H70	6	Kjell Winther

*veteranmesterskapet har ikke status som offisielt mesterskap i Norges Orienteringsforbund

10.6 "O-Idol"

Trondheim, 18.september

D16	1	Ingeborg Roll Mosland
	17	Tale Nordby Hvenekilde
	22	Ane Hustvedt
	26	Sofie Solheim Undeberget
H16	21	Henning Reichenbach



Ingeborg Roll Mosland vant O-Idol foran Marie Scheele, Nydalen og Anna Taksdal, Ganddal. Trioen kan glede seg til treningssamling med juniorlandslaget i Portugal.

10.7 Kretsmesterskap, noen resultater

Mellomdistanse, Nydalten 13.juni

D13-14	4	Synne Nordby Hvenekilde
H13-14	7	Eivind Vågsnes
	9	Eskil Hobøl
D15-16	2	Ingeborg Roll Mosland
H15-16	4	Sondre Olaussen
	6	Christoffer Ånensen
	4	Anselm Reichenbach
H17-18	4	Anselm Reichenbach
	5	Ask Olaussen
	6	Sigurd Rødnes
D19-20	5	Tina Kalleson
	9	Amelie Aamodt

Langdistanse, Østmarka 28.august

D13-14	3	Tuva Berger Gjelstad
	5	Synne Nordby Hvenekilde
D15-16	1	Ingeborg Roll Mosland
	3	Ane Hustvedt
H15-16	3	Sondre Olaussen
	4	Christoffer Ånensen
D17-18	6	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	1	Ask Olaussen
D19-20	2	Tina Kalleson
D35	1	Dagrun Brox Rayamajhi
H40	1	Per-Ivar Nikolaisen
D45	3	Elin Kalleson
H50	3	Bent Erik Skaug
	8	Espen Wigaard
	9	Boye Dirro Bøhlerengen
H55	6	Carl Erik Wasberg
H60	9	Ketil Åstebøl
H70	2	Petter Næss



Sondre Olaussen, Aksel Nikolau Aubert og Christoffer Ånensen tok KM-gull i stafett

Stafett, Ås 29.august*

D13-16	2	Ingeborg Roll Mosland, Tale Nordby Hvenekilde, Ane Hustvedt
	5	Tuva Berger Gjelstad, Iben Johansen-Barli, Mari Kalleson
	11	Ingrid Johansen-Barli, Åse Lurås, Synne Nordby Hvenekilde
H13-16	1	Christoffer Ånensen, Aksel Nikolai Aubert , Sondre Olaussen
	11	Sigurd Hobøl, Vinjar Tveito, Eskil Olaussen
D17	3	Ingvild Maalen-Johansen, Tina Kalleson, Katrine Bjordal Veggan
H17	6	Ask Olaussen, Ludvig Rødnes, Kristoffer Fiane Pedersen
	12	Sigurd Rødnes, Sveinung Syversen, Truls Hestengen
H150	1	Bent Erik Skaug, Thor Mella, Per-Ivar Nikolaisen

**)plasseringene her samsvarer ikke nødvendigvis med plasseringene i KM stafett AOOK/Østfold i punkt 9.0, ettersom det der er oppgitt plassering i stafetten totalt, mens dette er plasseringene blant lagene som teller i KM.*

Sprint, Eidsvoll 5.september og Kringsjø 25.september (jr og sr)

D13-14	4	Tuva Berger Gjelstad
H13-14	6	Eivind Vågsnes
D15-16	2	Ingeborg Roll Mosland
	6	Ane Hustvedt
H15-16	10	Aksel Nikolai Aubert
D19-20	7	Tina Kalleson

Natt, Fet 21. september

D13-14	2	Synne Nordby Hvenekilde
	4	Åse Lurås
D15-16	2	Ingeborg Roll Mosland
	5	Tale Nordby Hvenekilde
H15-16	2	Sondre Olaussen
H17-20	3	Ask Olaussen
H21	2	Ola Marius Pedersen

10.8 Norgescup sammenlagt

H21	91	Ola Marius Pedersen
D17-18	46	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	21	Ask Olaussen
	24	Anselm Reichenbach
	48	Sigurd Rødnes
D19-20	8	Tina Kalleson
	38	Amelie Aamodt

10.9 Norgescup skiorientering, sammenlagt

D21 7 Ane Sofie Krogh

10.10 Trimtex Cup, sammenlagt

D13-14 4 Tuva Berger Gjelstad
 6 Synne Nordby Hvenekilde
 20 Åse Lurås
 32 Iben Johansen-Barli
 37 Synne Syversen Gihle
 40 Erika Andersen Gjedebo

H13-14 8 Eivind Vågsnes
 20 Eskil Hobøl
 31 Eskil Olaussen
 51 Alfred Nikolaisen

D15-16 2 Ingeborg Roll Mosland
 10 Ane Hustvedt
 14 Tale Nordby Hvenekilde
 18 Mari Kalleson
 23 Synne Utseth Bøhlerengen
 25 Ingrid Johansen-Barli
 34 Sofie Solheim Undeberget

H15-16 4 Christoffer Ånensen
 5 Sondre Olaussen
 18 Aksel Nikolai Aubert
 19 Henning Reichenbach
 22 Sigurd Hobøl
 27 Jakob Andersen Gjedebo
 43 Gabriel Solem
 54 Halvard Hrubos-Strøm

10.11 NOFs sprintliga, sammenlagt

D21 59 Ane Sofie Krogh

10.12 Klubbmestere

Sprint, Haraløkka 22.juni:

Damer Tale Nordby Hvenekilde
Herrer Ask Olaussen

Normaldistanse, Bjartbakken 31.august

D13-14 Iben Johansen-Barli
D15-16 Ingrid Johansen-Barli
D17-20 Tina Kalleson
D21 Dagrun Brox Rayamajhi
D45 Arnhild Krogh
H13-14 Eskil Hobøl
H15-16 Sondre Olaussen
H17-20 Ask Olaussen
H21 Per-Ivar Nikolaisen
H45 Morten Mosland
H55 Carl Erik Wasberg
H65 Lars Klyve



På normaldistansen ble det også lagt inn en uhøytidelig familiekonkurranse, der familien med beste kilometertid i gjennomsnitt ble kåret til vinner. To løpere var tellende, og de måtte komme fra hver sin generasjon. Vinnere ble - for andre år på rad - familien Nikolaisen, i år ved Nils og Per-Ivar.

Natt, Skullerud 19.oktober

D13-14 Synne Nordby Hvenekilde
D15-16 Tale Nordby Hvenekilde
D17-20 Tina Kalleson

D21	Vigdis Hobøl
D45	Arnhild Krogh
H13-14	Eskil Olaussen
H15-16	Christoffer Ånensen
H21	Ola Marius Pedersen
H45	Ketil Åstebøl
H60	Kjell Winther

10.13 Tysk mesterskap, langdistanse

H17-18 2 Anselm Reichenbach

11. KARTARBEID

11.1 Utført kartarbeid

Det er gjennomført revideringer på kartene våre knyttet til turorientering, stolpejakt og arrangementer . De største revideringene er gjort på Puttåsen, men også noe på Spinnern.

Sprintkartet på Ellingsrud er utvidet. Sprintkartet på Sørenga er blitt revidert etter utbygginger. Et lite kart på Kjerringhøgda er produsert.

Det er inngått avtaler om produksjon av kart til O-festivalen i 2023, søndre del av Skullerudåsen, Spinnern og Haraløkka.

11.2 Salg av kart

Det selges kart til bedriftsløp og arrangement i regi av andre klubber. Klubben deler kart til trening med klubber i kretsen. Ukas løype deles i Eventor som vårt bidrag for å gi varierte tilbud til o-løperne i området. Det oppfordres til en støtte til klubben ved bruk av ukas løype for løpere fra andre klubber. Dette har gitt betydelige inntekter, og vil videreføres i 22.

Det er en avtale med offentlige skoler om at de kan skrive ut kart gratis, mot at de deler ut Ola Dilt brosjyrer og informasjon om nybegynnerkurs fra klubben på oppfordring. Kart deles på portalen skoleorientering.no

11.3 Offentlig støtte

Klubben har ikke fått utbetalt kartstøtte i 2021.

11.4 Skolekart

Jonas Krogh, Tina Kalleson, Amelie Aamodt og Marius Aamodt ferdigstilte i 2021 skolegårdskart i Skøyenåsen skole, Oppsal skole og Høyenhall skole. Magnus, Eilert og Roar har bidratt i arbeidet. På sikt er målet å få gode skolekart over alle barne- og ungdomsskoler i bydelen. Arbeidet med skolekartene støttes av NOF.

11.5 Områdestatus

Orienteringskart	Utgitt	Revidert/ planlagt revidert	Kommentarer
Skullerudåsen sør	2019	2023	Laserkurver (NN2000), til O-festivalen 2023
Skullerudåsen nord	2018	2023	Laserkurver (NN2000), til O-festivalen 2023
Ulsrudvann	2017		Laserkurver (NN2000)
Lutvann	2016		Laserkurver (NN2000)
Puttåsen	2015		Laserkurver (OLH)
Haukåsen	2015		Laserkurver (OLH)
Slettfjell	2013		
Spinnern	2009	2023	Delvis laserkurver, til O-festivalen 2023

Sprintkart	Utgitt	Revidert/ planlagt revidert	Kommentarer
Skullerud	2012		
Haraløkka	2009	2023	Planlagt ferdig til O-festivalen 2023
Manglerud	2020		Kartet vil bli oppdatert når nye Manglerud bad står ferdig
Godliaparken	2017		
Tveita			Planlegging startet
Ellingsrud	2015		
Skøyenåsen	20??		Stor variasjon i kvalitet
Bjørvika			Kart "ferdig", kontinuerlige oppdateringer av "terrenget"
Furuset skole	2012		

Skolegårdskart	Utgitt	Kommentarer
Skøyenåsen skole	2021	Publisert på skoleorientering.no
Oppsal skole	2021	Publisert på skoleorientering.no
Høyenhall skole	2021	Publisert på skoleorientering.no

12. ØKONOMI

12.1 Status

Året 2021 ble også et godt økonomisk år for klubben. Inntektene endte på 1,9 MNOK (1,88 MNOK i 2020). Her bidro salget av Ola Dilt med 1,1 MNOK (0,97 MNOK i 2020), og etterspørselen etter turorientering som tok helt av da korona-pandemien startet har også fortsatt i 2021.

Klubben søkte også flere ordninger om bidrag og fikk god uttelling på dette. Inntekter fra egne arrangementer ble lave selv om klubben gjennomførte flere mindre korona-tilpassede arrangementer.

Samtidig satte pandemien også sitt preg på kostnadssiden i 2021, da de fleste av klubbens fellesturer ble avlyst i god tid slik at det kun ble noen mindre utlegg.

Heldigvis ble også en del vanlige løp gjennomført og sammen med klubbens store ungdomsdeltagelse på Hovedløpet, i NorgesCup, NM og Junior-NM samt O-Idol ble det 328 TNOK (198 TNOK i 2020) i løpskostnader.

Det har blitt gjort en del innkjøp av utstyr (nevnt i punkt 6.1). Totalt sett endte kostnadssiden på ca 1,14 MNOK (0,89 MNOK i 2020).

Oppsal Orientering fikk i 2021 et årsresultat på 773 TNOK (1,09 MNOK i 2020). Dette er godt over forventningen takket være kombinasjonen svært godt salg av turorientering og pandemipåvirket lav aktivitet.

Klubben har ved årsskiftet derfor om lag 2,78 MNOK (1,99 MNOK pr 31.12.2020) på bankkonto.

12.2 Samarbeidsavtaler

Klubben har Trimtex som leverandør av klubbtoy.

Klubben inngikk i 2020 en avtale med Runes O-utstyr som gir alle medlemmer rabatt på kjøp i nettbutikken outstyr.no.

13 UTMERKELSER OG PRISER

13.1 Skogsjentenes pris

Ingeborg Roll Mosland fikk i mars Skogsjentenes pris for 2020. Prisen tildeles for prestasjoner på kretsmesterskap langdistanse, og kan bare vinnes en gang. Ingeborg fikk prisen for sitt overlegne KM-gull i D15-16 i 2020. Prisen overrekkes vanligvis på kretstinget, men siden dette ble gjennomført digitalt ble Ingeborg i stedet overrasket av prisutdeleren Toril Riddervold på en o-teknisk trening i slutten av mars.

Vigdis Hobøl (leder) (s)

Martin Reichenbach (nestleder) (s)

Eilert Aamodt (s)

Sigve Vågsnes (s)

Arild Andersen (s)

Tina Kalleson (s)



Alle 105 etapper på Ensam i tet samlet på ett Brett!

Årsmeldingen er utarbeidet i desember 2021 - januar 2022 av styrets medlemmer, med verdifulle bidrag fra Torgeir Stenstad, Morten Mosland, Snorre Veggan, Runar Thorstensen og Lars Klyve. Forsiden er motivet fra årets Ola Dilt-diplom, tegnet av Stein Høglund.