



ÅRSMELDING 2022

Oppsal Orientering



Utarbeidet til årsmøtet 30.januar 2023



Styret har i perioden arbeidet med hovedsatsingene som ble vedtatt på forrige årsmøte

1. arbeide for at O-festivalen 2023 blir en suksess - og at arbeidet med den styrker og utvikler klubben
2. utarbeide en utvidet sportslig satsing for klubben
3. arbeide for en styrket klubbfølelse gjennom flere felles aktiviteter
4. sikre at klubbens aktiviteter kan videreføres ved en eventuell opprettelse av Østmarka nasjonalpark

Etter pandemien var det viktig å få i gang felles aktiviteter i klubben, og styret mener klubben har lyktes godt med disse tiltakene.

Styret har arbeidet mye med å bygge en ny sportslig satsing. Vi har fulgt opp arbeidet med Østmarka nasjonalpark ved å delta aktivt i Statsforvalterens høringsprosess. Klubben har her fått mye støtte fra orienteringsforbundet.

Arbeidet med Norsk o-festival 2023 går stadig framover under Lars Klyves ledelse. Styret har god dialog med o-festival-komiteen og ser fram til det felles klubbbløftet som skal gjennomføres 23-25. juni 2023.

Styrets viktigste jobb foruten å sikre en trygg økonomi (se eget avsnitt under) er å rekruttere og beholde alle de viktige frivillige i klubben. Styret takker alle som har tatt på seg viktige jobber for for å få klubben til å gå rundt og framover! Klubben arbeider for å sikre at det skal være god støtte for nye som tar på seg oppgaver, og arbeider for at det skal være en god balanse mellom kjønne i arbeidsgrupper og blant trenerne. Ressurspersoner oppfordres til å delta på kurs og faglige samlinger.

Klubben arbeider etter norsk idretts felles visjon om idrettsglede for alle. For barn og unge har økonomi som barriere vært et viktig fokusområde i norsk idrett. Klubben arbeider for å holde treningsavgifter og egenandeler på et lavt nivå, og at utstyr skal være tilgjengelig for en rimelig penge. Klubbens ryggrad - barne- og ungdomsarbeidet - krever mye ressurser, og det er viktig å sette inn nok ressurser for at dette arbeidet skal fungere godt videre.

Klubben har i året som gikk gjort flere tiltak for inkludering. Klubben har samarbeidet med LHL hjerneslag Oslo og Akershus om aktiviteter for slagrammede, og har markedsført tilbud som er tilgjengelig for alle - blant annet Ola Dilt grønn tur, stolpejakt og o-kretsen sitt pre-o-tilbud.

Sommeren 22 fikk klubben nye løpere som var flyktninger fra Ukraina. Løperne er døve og knyttet til døveskolen på Oppsal. Det har blitt satt inn ressurser for å at løperne skal kunne delta i trening og konkurranser, klubben har fått hjelp til dette fra orienteringsforbundets inkluderingskoordinator og kostnader har blitt dekket av Norges Idrettsforbund.

De ukrainske løperne har vært ivrige og fulle av initiativ så de har vært enkle å inkludere og de har uten tvil vært en berikelse for klubben. Det var et høydepunkt at fire av dem deltok på klubbstafetten 25-manna i oktober.

Da styret på årsmøtet i 2022 orienterte om strategiarbeidet for en ny sportslig satsning som vår klubbkamerat Espen Aubert hadde utfordret oss til, turde vi ikke håpe på at ting skulle skje så fort.

Men nå, bare et år senere, kan vi fastslå at store ting har skjedd: i mai 2022 vedtok styret strategien for satsingen, kort tid etter inngikk vi en sponsoravtale med Espens selskap Daimyo AS - noe som ga klubben økonomisk handlingsrom til å ansette en hovedtrener i 50 % stilling.



Håkon Raadal Bjørlo, Ask Olaussen (skjult), Vegard Jarvis Westergård og Ola Marius Pedersen vant Nighthawk sammen med Ludvig Rødnes

Allerede til høstsesongen startet Vegard Jarvis Westergård i stillingen. Med seg hadde han en kameratgjeng fra NTNUI som styrker klubben sportslig og som er aktivt med på å utvikle treningskulturen i og rundt den nye satsningsgruppen.

Året 2022 ble et betryggende økonomisk år for klubben. Inntektene endte på 1,96 MNOK (1,92 MNOK i 2021).

Klubben har stor deltagelse i alt fra små lokale løp til store nasjonale løp og internasjonale arrangementer. Positive aktivitetsutgifter til startkontingenter ble derfor på 496 TNOK (328 TNOK i 2021).

Som følge av klubbens mangeårige gode rekrutteringsarbeid, har Oppsal Orientering stigende deltagelse på Hovedløpet, i Norgescup, NM og Junior-NM samt O-Idol, mens reisekostnader til klubbens tur til 25-manna i Stockholm også var tilbake.

Igjen har det blitt gjort en formidabel dugnadsjobb av klubbens medlemmer: som trenere, ledere på turer, med turorientering og stolpejakt, i alle roller som kreves for at klubbens arrangementer og ulike tilbud skal fungere.

Og vi ser også at antallet som er ute i løypa snart er tilbake på nivået det var før pandemien. Styret takker alle medlemmer for innsatsen i 2022, og ser fram til et begivenhetsrikt 2023!

1.0 MEDLEMMER

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

Kategori	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
D 0-5	1	1	0	1	1	2	2	1	1	0
D 6-12	11	13	21	29	27	23	24	10	15	6
D 13-19	10	8	11	12	10	16	21	26	26	30
D 20-25	10	11	6	0	3	4	3	3	3	5
D 26-	49	55	56	49	64	80	83	81	67	72
Damer totalt	81	88	94	91	105	125	133	121	112	113
H 0-5	1	1	1	2	2	1	0	1	0	0
H 6-12	17	21	27	31	26	23	32	26	27	13
H 13-19	20	20	20	20	20	25	34	26	26	30
H 20-25	4	3	5	3	6	9	11	8	7	6
H 26-	91	97	89	89	94	124	129	119	108	117
Herrer totalt	132	142	142	145	148	182	206	180	168	166
Totalt	213	230	236	236	253	307	339	301	280	279

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

2.0 TILLITSVALGTE

- 2.1 Leder Vigdis Hobøl
- 2.2 Nestleder Martin Reichenbach
- 2.3 Kasserer Eilert Aamodt
- 2.4 Styremedlem Tina Kalleson
- 2.5 Styremedlem Helge Grenager Solheim
- 2.6 Styremedlem Arild Andersen

- 2.7 Vara Dagrun Brox Rayamajhi
- 2.8 Thomas Ruud

- 2.9 Kontrollkomité Roger Mostue
Elin Kalleson
Vara Anne Karin Thorstensen

- 2.10 Valgkomité Ludvig Rødnes
Silje Syversen
Per Ivar Nikolaisen

- 2.11 Representanter på tinget til Akershus og Oslo Orienteringskrets
Vigdis Hobøl
Martin Reichenbach
Tina Kalleson

3.0 OPPNEVNTE

- 3.1 Sportslig utvalg Martin Reichenbach (leder)
Tina Kalleson (første halvår), Thomas Ruud (andre halvår),
Anders Emilsson og Vegard Jarvis Westergård (de to siste
fra juli) pluss trenerne i de ulike gruppene

- D/H<13: Dagrun Brox Rayamajhi

	D/H 13-16:	Morten Mosland og Kari-Ann Ånensen
	Trener junior:	Morten Mosland, Lars Klyve
3.2	U.K.:	Sportslig utvalg
3.3	Løpsledere:	Roger Mostue (OCC) Anette Wigaard og John Harald Johansen (15-stafetten/KVM)
3.4	Ola Dilt:	Torgeir Stenstad
3.5	Stolpejakten:	Runar Thorstensen
3.6	Kartutvalg:	Roar Pedersen, Magnus Zachariasen 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 - 8 stk
- 4.2 Årsmøte avholdt 14.februar

5.0 IDRETTSAKTIVITETER

5.1 Arrangementer

5.1.1 Åpne, terminfestede krets- og nærløp

Oslo City Cup, løp 1

Manglerud, 29.mars

435 deltakere

Løypelegger: Tina Kalleson

Løpsleder: Roger Mostue

15-stafetten og råtasskonkurransen

Fjellstadbakken, 21.mai

32 lag i 15-stafetten, 45 lag i råtasskonkurransen

Løypeleggere: Sveinung Syversen og Dagrun Brox Rayamajhi

Løpsledere: Dagrun Brox Rayamajhi, Anette Wigaard og John Harald Johansen

Knut Valstads minneløp

Fjellstadbakken, 22.mai

447 deltakere

Løypeleggere: Marius E. Aamodt og Sigurd Rødnes

Løpsledere: Anette Wigaard og John Harald Johansen

Langløpet

Trasop til Skullerud, 5.november

77 deltakere

Løypeleggere: Snorre Veggan og Arild Andersen

Løpsledere: Snorre Veggan og Arild Andersen

5.1.2 Klubbmesterskap

Klubbmesterskap sprint

Bråten, 14.juni

79 deltagere

Løypeleggere: Ask Olaussen og Tale Nordby Hvenekilde
Løpsledere: Ask Olaussen og Tale Nordby Hvenekilde

Klubbmesterskap langdistanse

Ellingsrudflata, 23.august

108 deltagere

Løypeleggere: Arnhild Krogh og Roar Pedersen

Løpsledere: Arnhild Krogh og Roar Pedersen

Klubbmesterskap natt

Ulsrudvann, 18.oktober

66 deltagere

Løypelegger: Stein Mella

Løpsleder: Thor Mella

5.1.3 Klubbarrangementer og ukas løyper (åpne)

Oppsals kickoff '22

Ulsrudvann, 27.mars

18 deltagere

Løypeleggere: Jakob A.Gjedebo/Arild Andersen

Løpsleder: Arild Andersen

Påsketrippelen, løp 3

Trasop, 9.-18.april

33 deltagere

Løypelegger: Thor Mella

Løpsleder: Thor Mella

Oppsalkvartetten vår 22, løp 1

Grønmo, 28.april-8.mai

78 deltagere

Løypelegger: Arild Andersen

Løpsleder: Arild Andersen

Oppsalkvartetten vår 22, løp 2: "Drømmemila" på WOD

Nøkle vann skole, 12.-22.mai

27 deltagere

Løypelegger: Arild Andersen

Løpsleder: Arild Andersen

Oppsalkvartetten vår 22, løp 3: KVM-løyper

Fjellstadbakken, 26.mai-6.juni

21 deltagere

Løypeleggere: Marius E. Aamodt og Sigurd Rødnes

Løpsledere: Thor Mella

Oppsalkvartetten vår 22, løp 4

Dalsåsen, 9.-20.juni

18 deltagere

Løypelegger: Thor Mella

Løpsledere: Anette Wigaard/Arild Andersen

Ukas løype, september

Rustadsaga, 8.-25.september

21 deltagere

Løypelegger: Thor Mella og Vigdis Hobøl

Løpsledere: Thor Mella

25-mannakickoff

Grønmo, 13.september

55 deltagere

Løypelegger: Arild Andersen

Løpsledere: Arild Andersen/trenere

Adventcup 1

Bysetermåsan, 26.november-11.desember

18 deltagere

Løypelegger: Thor Mella

Løpsleder: Thor Mella

5.2 Treningsgrupper

5.2.1 Råtass (9-12 år)



Råtassene har trening hver tirsdag i sommerhalvåret fra ulike steder i eller nær Østmarka. Treningene er todelt, med oppvarmingsleker første halvdel og orienteringssløyfer på ulike nivåer i andre halvdel. I 2022 har gruppen bestått av ca 25 - 30 aktive løpere, mens noen flere har vært innom aktivitetene våre i løpet av året. Også i år har vi fått flere nye råtasser, og det er gøy å se at vi både rekrutterer fra typiske o-familier og fra familier som ikke har noen kjennskap til idretten vår fra tidligere.

Råtassene har vært godt synlig på løp i 2022. Nesten alle de aktive råtassene har deltatt på o-løp utenfor egen klubb i løpet av året. På Oslo City Cup var det jevnt med 15 - 20 råtasser på hvert løp. På Råtasskonkurransen stilte vi med hele 6 lag, på O-Festivalens lagkonkurransen hadde vi tre lag, og de eldste råtassene stilte også tre lag i sprint-stafetten til Ås. Råtassene har også vært godt representert på løp som bl.a. Halden O-Meeting, Fossumløpet, Høstløpet til Nordre Follo og Nydalten, i tillegg til klubbens egne klubbmesterskap gjennom året.

Høydepunktene for sesongen har vært O-Troll-leir og Blodslitet. På O-Troll-leiren deltok 14 råtasser, alt fra de mest erfarne råtassene som har vært med i mange år, til flere som startet med orientering i år. De fikk prøvd seg på patruljeløp i skogen, kano-orientering og sprintstafett. Det ble også mulighet til å bli kjent med barn fra naboklubbene våre, bade i ganske kaldt vann og overnatte i lavvo. Vi var

heldige som fikk med oss ungdommene Mari Kalleson og Sigurd Hobøl som hjelpeledere på samlingen.

Hele 23 råtasser deltok på den tradisjonelle sesongavslutningen med Blodslitet og bowling. Her hadde vi alt fra råtasser som løp veldig fort i skogen, til debutanter som løp sitt aller første o-løp og råtasser som løp uten voksne for aller første gang. Etter løpet var det grilling av s'mores, premieutdeling og autografjakt, før turen gikk videre til Moss for bowling og pizza.

Det er gøy å se så mye aktivitet og glede både på treninger og løp, og ser frem til den nye sesongen starter igjen til våren.

Trenerteamet i 2022 har bestått av Dagrun Brox Rayamajhi (hovedtrener), Silje Syversen, Vidar Gjelstad, Per-Ivar Nikolaisen og Ola Marius Pedersen. En stor takk også til 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 aktive løpere i 2022. Dette er stabilt i forhold til de siste årene. Flere 12-åringer rykket opp fra Råtass og kompenserte for de sju løperne fra 2005-årgangen som gikk over til juniorgruppa. Vi har også fått inn en ny ungdom som ikke har drevet orientering før, men har blitt rekruttert av venner. Det er veldig gledelig.



Oppsal-troppen på Hovedløpet i Sandnes: Fra venstre Christoffer Ånensen, Eivind Vågsnes, Aksel Nikolai Aubert, Eskil Olaussen, Eskil Hobøl, Sigurd Hobøl, Gabriel Solem, Vinjar Tveito, Tuva Berger Gjelstad, Synne Syversen Gihle, Synne Utseth Bøhlerengen, Vigdis Hobøl (leder), Ingeborg Lundtveit Eie, Silje Syversen (leder). Liggende: Sondre Olaussen og Mari Kalleson

2022 har endelig vært et år fritt for koronarestriksjoner. Det har vært laget ukentlige o-teknisk opplegg for ungdommene (og juniorene). Treningene gjennom vinteren ble holdt ute med godt oppmøte (ca 15-20 ungdommer per uke) på tross av skikkelig holkefølelse det meste av vinteren. Vi har vektlagt å tilby utfordringer for ungdommene både på A-, B- og C-nivå, samt hatt fokus på å bygge et godt sosialt miljø.

Kretsens vårsamling til Daftø ved Strømstad kunne endelig avholdes. Det er en ordentlig god samling: veldig sosial og med godt treningsutbytte. 22 deltagere fra ungdomsgruppa fikk trent mange gode økter, blitt kjent med andre o-løpere, spilt sjørøverminigolf, handlet godis, spilt fotball og kort og ikke minst deltatt i verdens rareste ministafett. Kari-Ann Ånensen og Arne Olaussen var med som ledere.

Unionsmatchen 2022 ble avholdt i Gøteborg. 6 løpere fra klubben var tatt ut til å representere AOOK (Synne Utseth Bøhlerengen, Mari Kalleson, Tuva Gjelstad, Eivind Vågsnes, Sondre Olaussen og Christoffer Ånensen). Beste plassering ble Christoffer Ånensens 5.plass i H16.

Ungdomsgruppa har deltatt på mange stafetter i 2022-sesongen: ungdomsstafetten i Halden, KM-sprintstafett, Tiomilas ungdomsstafett, Kvistkvaset, 15-stafetten, KM stafett, Night Hawk og 25-manna. Stafetter er moro og sosialt, og spesielt stafettene med reise (Tiomila og 25-manna) står høyt i kurs.

Også i år arrangerte kretsen en sommersamling i juni med teltovernatting. Samlingen ble arrangert av Fet OL og inneholdt både 2 o-løp, trening, bading, kubb, fotball, frisbee, grilling og mye annen hygge. Oppsal deltok med 11 løpere. Boye Bøhlerengen og Kari-Ann Ånensen var med som ledere halve samlinga hver.

Hovedløpet og O-landsleiren er alltid et høydepunkt. 14 Oppsal-løpere tok turen til Sandnes. På langdistansen ble det sølv til Christoffer Ånensen i H16. I tillegg ble det premieplass til Eivind Vågsnes og Aksel Nikolai Aubert. På sprinten ble det bronse til Sondre Olaussen. Der ble det også premieplass til Eivind Vågsnes, Christoffer Ånensen, Synne Syversen Gihle, Aksel Nikolai Aubert og Sigurd Hobøl. Takk til Vigdis Hobøl, Silje Syversen og Sigve Vågsnes som deltok som ledere på hhv HL og OLL.

Trimtex Cup 2022 ble gjennomført med 10 løp fra mai til september med god deltagelse og mange flotte prestasjoner fra Oppsal-løperne. Hele 22 Oppsal-løpere tok poeng i Trimtexpcup, noe som viser stor bredde i ungdomsgruppa. I H13-14 ble Eivind Vågsnes nr. 6 sammenlagt, mens Synne Syversen Gihle ble nr. 6 sammenlagt i D15-16. I H15-16 kom Christoffer Ånensen på 2.plass, og Sondre Olaussen på 3.plass sammenlagt.

O-idol, en konkurranse for landets beste 16-åringer, gikk i år på Konnerud. Oppsal hadde to løpere på pallen: Sondre Olaussen ble nr. 2, og Christoffer Ånensen ble nr. 3. Premien for løperne som kommer på pallen er bl.a at de får delta på treningssamling i Spania med juniorlandslaget, noe som er veldig stas.

I Blodslitet, høstens kraftanstrengelse, deltok 12 ungdomsløpere fra Oppsal.

Morten Mosland og Kari-Ann Ånensen har vært hovedansvarlige for ungdommene, med god hjelp av flere foreldre, spesielt nevnes Arne Olaussen og Elin Kalleson.

5.2.3 Juniorgruppa

Juniorgruppa har sesongen 2022 bestått av 10-13 løpere, hvor rundt 8-10 har deltatt aktivt på løp gjennom sesongen. Enkelte eldre juniorer flyttet til Trondheim høsten 2021, men et godt tilsig av spesielt 2005-jenter har gjort at vi har hatt en stor, motivert og engasjert gruppe å «jobbe med» i 2022.

Juniorene har trent mye sammen med ungdommene gjennom vinteren og har i tillegg hatt egne opplegg spesielt inn mot testløp og NM. Vi har også forsøkt å delta på kretsøkter når disse har blitt arrangert. Gjennom vinteren har enkelte juniorer (Marius, Jonas & Ingeborg) også brukt ski-o som en viktig del av trenings- og konkurransearbeidet.

Det ble dessverre ikke noen Nordjysk i år, men noen av jentene (Tina, Katrine, Ingeborg, Tale) startet sesongen allerede i slutten av mars med deltakelse på jentesamling i regi av NOF i Kristiansand, med tilhørende KOK 2-dagers.

Etter to magre år pga. korona ble det endelig mulighet for full norgescup dette året, til stor glede for alle i juniorgruppa. For den reiseglade var dessverre alle NC-løpene lagt til sentrale Østland, men likevel har våre juniorer fått rikelig med krevende terreng å bryne seg på.

Norgescupen ble sparket i gang på Jessheim i månedsskiftet april/mai med NM Sprint, Knock-out Sprint og NM Sprint stafett. På knockout-sprinten ble det semifinale på Tale og Ane i D17-18, finaleplass på Ask i H17-18 og NM gull til Ingeborg i D17-18.

I NM sprintstafett var hele 8 av 12 løpere på Oppsals 3 lag juniorer. Bra bredde og god matching mot de aller beste seniorenene i landet!

På stafettsiden har det siden blitt både Tio-mila, Jukola, KM-Stafett, NM-stafetter og Night Hawk på gjengen. Stafett bygger klubbfølelse.

På O-festivalen på Kongsvinger i juni stilte Tina, Ask, Katrine, Ingeborg, Jakob & Marius. Og gjengen viste solide løp og var med på å matche de beste. Ask og Ingeborg med pallplasser i D/H17-18 samt gode prestasjoner av Tina og Katrine.

Sommeren er en viktig periode for trening og fem Oppsalløpere (Marius, Tale, Ask, Katrine, Ingeborg) deltok på NOFs juniorsamling på Gardermoen første uke i august, og fikk en uke med variert trening og en god sosial ramme. Samme uke var Tina trener på Camp Unge Trenere under O-landsleiren i Sandnes.

Høsten er intens med KM, NM'er og norgescup-avslutninger. NM-uka gikk i Vestmarka. Langdistanse på flotte Løvlia og mellom + stafett i mer «grapsete» terreng rundt Solli gård. Igjen viste juniorene at treningsarbeidet (fysisk og o-teknisk) er vedlikeholdt gjennom sommeren og de leverer oppløftende prestasjoner, med Ingeborgs NM gull på langdistanse som beste enkeltresultat.

På NM-stafetten biter de fra seg mot antatt bedre seniorer fra hele landet.

Norgescupen ble avsluttet på Konnerud i slutten av september. I norgescupen totalt tok åtte Oppsal-juniorer poeng. Best sammenlagt ble Ingeborg med seier i D17-18, Ask nr 5 i H17-18 og Tina nr 8 i D19-20.



To Oppsal-lag i topp 10 på stafetten i junior-NM! Sondre Olaussen, Christoffer Anensen, Ask Olaussen, Sigurd Rødnes, Marius Aamodt, Aksel Nikolai Aubert

På Konnerud leverte også Oppsals juniorer solide prestasjoner Jr-NM stafetten med sterk støtte fra 16-åringene som nå er en del av juniorgjengen: 4.plass til Ane, Tina & Ingeborg (3 sek fra Bronse), 20. plass til Katrine, Tale & Mari, og hos gutta to lag topp 10 (6: Sondre, Christoffer & Ask; 10: Sigurd, Marius, Aksel).

Internasjonal representasjon:

Oppsal har i år hatt juniordeltakere på to internasjonale mesterskap/konkurranser i orientering.

Ingeborg ble tatt ut på det norske laget til EYOC (Ungdoms-EM) i Ungarn i juli. I stekende varme (+35 grader) leverte hun solide løp og tok med seg bronse på langdistanse og 6. plass på sprint - en meget sterk prestasjon i uvant kontinentalt terreng i konkurranse med nesten 100 andre deltakere i W18-klassen. På stafetten var hun med på å løpe Norge inn bronsemedalje.

Til JEC (juniorlandskamp) i Tyskland i september ble både Tina og Ingeborg tatt ut på det norske laget. Sprint, langdistanse og stafett stod på programmet, med gode resultater av begge våre deltakere.



Ingeborg Roll Mosland og Tina Kalleon i norsk landslagsdrakt på JEC, sammen med NTNUI-utlånede Anselm Reichenbach i Tysklands farger

Sesongen ble som vanlig «avsluttet» med Blodslitet. Her stilte 3 Oppsal juniorer på startstreken.

I tillegg er det verdt å nevne at Marius Aamodt vant sykkel-o-karusellen 2023 for gutter junior. Vi har en allsidig gjeng gutter og jenter altså.

Det har vært en hektisk 2022 sesong.

Vi gleder oss nå over å ha fått 2006-årgangen opp i juniorgruppa slik at vi er en enda større gjeng, og ser frem i mot en god treningsvinter og en spennende 2023-sesong.

5.3 Ny hovedtrener

Slutten av sommeren markerte starten på et nytt kapittel i Oppsal Orientering sin historie. Takket være vår nye hovedsponsor Daimyo AS kunne vi ønske velkommen Vegard Jarvis Westergård som klubbens nye hovedtrener i 50% stilling allerede til høstsesongen 2022!

Sammen med flere nylig ferdigstuderte fra Trondheim, kom det et friskt pust av løpere som raskt ble en aktiv del av gruppen. I tillegg til å forsterke seniorgruppen, har de nye tilskuddene gitt god motivasjon til både juniorer og ungdomsløpere som har fått mye å strekke seg etter.

Fellestreningene etter sommerferien har vært av god kvalitet og har for det aller meste hatt stor deltakelse. Med en ny hovedtrener utenbys fra, har løypeleggingen i områder som for mange er kjente fått nye impulser som har virket motiverende på både senior- og juniorgruppen. De ukentlige hovedtreningene på tirsdager og torsdager har gått sin faste gang, men det har også blitt innført nye faste treningsopplegg, hvor mesteparten har vært nattorientering. I tillegg til klubbens interne treninger, har det blitt opprettet et samarbeidsprosjekt med Bækkelaget, Nydalens SK og Tyrving for å komplementere de månedlige kretstreninger. Det økte fokuset på å forbedre det tekniske tilbudet til senior og junior er i tråd med klubbens mål om bedre resultater i de store stafettene.

En forsmak på hva klubben ønsker å få til i årene fremover kom allerede på høstens første stafett, Night Hawk, hvor det ble seier. Seieren her har gitt gode ringvirkninger i hele klubben og flere har møtt opp på trening og vist stor interesse for hva fremtiden skal bringe. Oppsals førstelag fulgte opp med en ny historisk bestenotering med 37. plass i 25-manna.

I seniorklassene i NM ble det også levert flere sterke prestasjoner. Olai Stensland Lillevold tok åttendeplass i NM ultralang, mens både Håkon Raadal Bjørlo, Vegard Jarvis Westergård og Olai Stensland Lillevold kvalifiserte seg for finalen på NM mellomdistanse, og sikret plasseringene 13, 17 og 19. Ingvild Maalen-Johansen kvalifiserte seg for finalen i kvinneklassen, og ble nummer 35. Trioen Olai, Håkon og Vegard ble nummer 11 på NM-stafetten. Samme plassering fikk kvinnelaget med Ingvild og juniorene Ingeborg Roll Mosland og Tina Kalleson.

I norgescupfinalen på Konnerud ble Håkon Raadal Bjørlo nummer to i H21E.

Styret er glad for at arbeidet med strategien for sportslig satsning i 2021/22 og samarbeidet med Daimyo ga så raske og positive resultater. Oppsal orientering ser ut til å være på vei opp, rent sportslig. Visjonen for den sportslige satsningen favner imidlertid mye bredere: *«Oppsal orientering skal være en orienteringsklubb som er attraktiv for alle aldersgrupper og ambisjonsnivåer.»* Satsningsgruppen som bygges opp nå skal ikke være en «klubb i klubben» men være med på å løfte treningskulturen i klubben. Den skal være et naturlig mål for klubbens juniorer å strekke seg etter og bidra til en bærekraftig klubb utvikling med tanke på rekruttering og trenerutvikling.

5.4 Skiorientering

Det har vært en meget sterk sesong for Oppsal-løperne som konkurrerte med ski på beina. Ane Sofie Krogh og Ingeborg Roll Mosland ble tatt ut på hhv senior- og juniorlandslaget, og begge fikk representasjonsoppgaver i både VM og EM i vinter. Ane gikk første etappe på Norges lag som tok bronse på EM-stafetten i Bulgaria. Ingeborg ble nummer åtte på langdistansen i junior-VM i Finland. Ingeborg tok også gull (sprint) og bronse (langdistanse) i NM. Fire Oppsal-løpere tok poeng i norgescupen.

I hovedløpet i skiorientering fikk klubben to bronsemedaljer ved Eivind Vågsnes (H14) og Synne Syversen Gihle (D15).

5.5 Klubbturet

Klubbturen til NordJysk-2 dagesløp ble det ikke noe av tidlig i 2022 da corona-situasjonen fortsatt skapte for mye usikkerhet. Men vi kunne igjen sende lag til Tiomila, Jukola og 25-manna, og hadde en svært vellykket tur med felles overnattingssted på O-festivalen i Kongsvinger.

Disse turene er naturlige sesonghøydepunkter og gir motivasjon i treningen for mange. De store internasjonale stafettene vil også i årene som kommer være sentrale for klubben, både sportslig og sosialt.

5.6 Kurstilbud

Bo Emilsson kjørte introkurs for ferske foreldre på de første råttastreningene på våren. Dette var svært vellykket og gjorde familiene tryggere i skogen.

Kurs for voksne nybegynnere ble igjen avholdt på våren, primært rettet mot Ola Dilt-publikummet. Kurset var todelt, med en teoridel inne og en praktisk del ute. Det var i alt 23 deltagere, som ga gode tilbakemeldinger. Det ble også ytret ønske om oppfølgingskurs med ekstra fokus på fjernposter.



Instruktører på kurset var Torgeir Stenstad, Hans Zachariasen, Magnus Zachariasen, Kristine Kolshus, Beate Undeberget og Runar Thorstensen.

5.7 Ola Dilt - turorientering i 56 år i Østmarka

Generelt om forholdene i 2022: Korona-pandemien ble definert som over av myndighetene, slik at vi var tilbake som før uten antallsbegrensninger.

Åpningsdag ble avholdt ved Østmarksetra 3. april med godt fremmøte - nesten 300 kartpakker ble solgt den dagen. Og det var bål og pølsegrill som før!

Men det var også mye nytt i 2022. I samarbeid med IT-konsulentfirmaet Bloc hadde NOF utviklet en helt ny app: **Turorientering**. Kart kunne nå lastes ned (og kjøpes) digitalt og post-kvitteringer kunne scannes med QR kode. Det var også muligheter å kjøpe løse kart digitalt.

I utviklingen av appen har Hans Zachariasen gitt «konsulenthjelp» (gratis!) og bidratt med testing og gode råd - en stor takk til ham! Appen er stadig i utvikling og nye funksjonaliteter er ventet i 2023 basert på erfaringer gjort i år. Totalt 1296 personer registrerte seg på nett med poster.

Nytt av året er også at vi innførte «Grønn Tur» for nybegynnere og rullestolbrukere på kartet Haraløkka. I tillegg ble det laget et eget info-hefte med bl.a. introduksjon i bruken av kart og kompass. Noen kart (bl.a. Lutvann og Sandbakken) ble splittet i to separate kart for å kunne printes i A4 - og da også med endret målestokk for å bedre lesbarheten.

Mesteparten av salget ble, foruten på åpningsdagen og via NOF, solgt hjemme hos Oppsal-medlemmer på Bøler, Trosterud og Høybråten. Rustadsaga og Sandbakken bidro også med salget.

2022 ble også et år med godt salg, men som forventet noe lavere enn under pandemien.

"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. Responsen 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 området Krokhol-Skjelbreia.

De historiske postene var også i år satt ut på kulturhistoriske plasser i Østmarka, bl.a. Østre Gullsmeden.

«Ola Dilt-dagene» (med ekstra poster) ble avholdt 21-29 mai på Skullerudåsen (ansv. Petter Næss).

Vi har i år hatt samarbeid med Lillomarka OL/Lillodilten, slik at det ble totalt 20 ekstra "gjeste-poster" på kartene «Røverkollen» og «Alunsjøen». Tilsvarende fikk Lillomarka tilgang til våre poster på Lutvann/Solbergvann-kartene.

Dette var populært blant alle deltagere og vil fortsette i 2023, også da med Lillomarka OL som samarbeidspartner. Det arbeides også med å få til et gjestekart fra Bækkelaget Sportsklubb i området Vangen/Bysetermosen for neste sesong.

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

Netto salg var 1105 deltagerposer og 145 familiehefter. Brosjyren med prøveposter på Ellingsrud og Ulsrudvann ble trykket i alt 5 000 eksemplarer.

2000 hefter og 7 x 2000 kart ble trykket (Benjamin Sats & Trykk); kartene ble trykket direkte fra O-CAD.

Avslutningskveld på Oppsal samfunnshus ble avholdt tirsdag 8. november. Det var godt fremmøte, samt Østmarka-quiz, salg av kaffe/kaker og markabøker v/Even Saugstad.

KART

Kartene "Puttåsen", "Haukåsen", "Solbergvann", "Lutvann", "Skullerudåsen", «Sandbakken» og "Spinnern" benyttes til Ola Dilt-postene. I tillegg ble utsnitt av "Ulsrudvann" og "Puttåsen" benyttet til prøvepostene i brosjyren og Oppsals "Turkart over Østmarka" til fjernpostene. "Ulsrudvann" benyttes til Minidilten. «Haraløkka» ble benyttet til «Grønn Tur». Gjestepostene var på kartet «Røverkollen» og «Alunsjøen» i Lillomarka.

Motivet på årets diplom var varden på Trolldalsåsen (Skullerudåsen).

SALG

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	2022		
Poser	1166	974	1092	1131	1170	1219	1107	1240	1880	1845	1105		
Ekstra	266	211	207	190	167	220	147	171	300	315	145		

Sum	1432	1185	1299	1321	1337	1439	1254	1411	2180	2160	1250		
-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	--	--

*26 av disse var digitale solgt via NOF. Øvrige poser fra NOF var 213 stk.

MERKER OG STATUETTER

Av 1296 diltere som har stemplet via NOF (2160), sendte kun 349 (471) 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	2022	
Gullmerke	332	327	315	330	312	337	319	263	265	337	383	238	
Sølvmerke	93	83	64	82	79	67	61	58	53	43	184	50	
Bronsemerke	31	18	36	24	33	30	22	36	38	32	143	39	
Kun diplom	7	3	14	4	5	13	23	20	51	42	37	22	
5-års plakett	23	21	19	17	19	18	15	17	17	16	10	6	
10-års statuett	16	15	19	15	11	19	16	12	15	12	8	12	
20-års statuett	10	6	6	11	7	8	7	7	6	3	3	5	
25-års statuett	4	6	3	3	8	6	5	5	5	6	5	7	
30-års statuett	4	-	7	2	4	4	3	3	2	6	4	2	
40-års statuett	3	3	1	4	0	1	2	0	2	3	1	-	
50-års statuett						1	1	1	0	1	-	-	

AVGIFT TIL NOF

Tur-o avgift til NOF er på 15% som tidligere år.

Diverse

Torgeir Stenstad holdt foredrag på NOF sin temadag om turorientering på Gardermoen 29. oktober. Tema var våre erfaringer som arrangør, spesielt sett i relasjon til den nye App'en *Turorientering*.

På vårparten ble det holdt et kurs for nybegynnere i bruken av kart og kompass med Ola Dilt'ere som målgruppe. Et tilsvarende kurs er planlagt i 2023.

MEDHJELPERE

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

Postutsettere på Skullerudåsen (Tore Ringerike/Erling Skjelbek) og Georg Kapperud (Puttåsen) gir seg etter årets sesong og vi takker for jobben de har utført gjennom mange år og i all slags vær!

5.8 Stolpejakt

I samarbeid med Østensjø bydel, Lions Høyenhall, Østmarkas venner og Miljødirektoratet hadde Oppsal tilbud om stolpejakt i Bjørvika, Høyenhall, Manglerud, Skullerud, Godlia, Trasop, Oppsal og

rundt Nøkle vann. Det var satt ut i alt 106 stolper fordelt på fem ulike kart. Runar Thorstensen var hovedansvarlig for opplegget, som viste seg å være svært populært lavterskeltilbud - ikke bare blant bydelens innbyggere. Som mange andre arrangører opplevde vi at de ivrigste stolpejegerne kom fra mange deler av landet for å kjempe seg inn i toppen av norgesrankingen:

Stolpejakten i Oppsal-regi hadde hele 15.002 unike brukere som tilsammen klarte 345.359 poststempler! Det gir et gjennomsnitt på ca 23 stolper pr bruker.



5.9 World Orienteering Day

Verdens o-dag ble arrangert fra Nøkle vann skole torsdag 12. mai. Opplegget var ganske likt som i 2021 med labyrint, stemplingsrunde og løyper i skogen, og også i år var det klubbens 13-16-åringer som sto for arrangementet. Det var totalt 24 deltakere, hvorav noen var klubbens egne råtasser, mens hele 16 var nye. Deltakerne var mellom 4 og 12 år (selv om opplegget var laget med tanke på 8-12-åringer). Deltakerne var godt fornøyde, og de fikk kake og diplom. (Det ble ikke delt ut premie, slik som i fjor fordi forbundets støtteordning for verdens o-dag fra 2021 ikke ble videreført i 2022.). Parallellt med verdens o-dag arrangerte vi "Drømmemila" fra Nøkle vann skole, slik at klubben var godt synlig.

6. ANDRE AKTIVITETER

6.1 Informasjon/kommunikasjon

6.1.1 Nett

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

Oppsal har nå også tilgang til NOFs side ofestivalen.no, og aktiviteten på denne vil trappes kraftig opp fram mot arrangementet i juni.

6.1.2 Instagram

Instagram-konto **oppsalorientering** er også en aktiv kanal både internt og eksternt. Snorre Veggan har tatt hovedansvaret for driften, og både enkeltposter og historier gir fine innblikk i klubbens aktivitet.

I 2022 ble det etablert instagram-konto for **O-festivalen2023**. Snorre Veggan har hatt hovedansvaret for kontoen, som har vært en viktig kanal for å få ut informasjon om neste års arrangement. O-festivalens adventskalender på instagram ble en stor suksess. 24 dager i desember ble en ny klubbdrakt presentert, og følgerne skulle tippe riktig alternativ. Det kom inn 230-250 svar hver dag, og nærmere 400 deltok minst en gang - forhåpentligvis melder alle seg på til løpene!

Kalenderen ga også over 200 nye følgere til instagramkontoen.

6.1.3 Facebook

I tillegg er klubbens facebook-gruppe en viktig kanal for informasjon til medlemmene. Medlemmer må godkjennes av administratorer for å kunne bli med i gruppa.

Vi har også en for øyeblikket sovende facebook-side beregnet på eksterne, samt facebook-side for 15-stafetten og Knut Valstads minneløp. I tillegg har Ola Dilt sin egen facebook-gruppe.

Før langløpet ble det gjort noen framstøt via Ola Dilt-facebookgruppa, og dette ga igjen effekt i form av 5-10 turorienterere som prøvde seg på turen gjennom Østmarka.

6.1.4 Twitter

Twitter-kontoen **OppsalO** er sporadisk aktiv, men brukes primært til å markedsføre/dele stoff om klubben på andre plattformer.

6.1.5 Slack

Slack er innført som ny informasjonskanal for hele klubben, og vi oppfordrer stadig alle medlemmene til å komme i gang med å bruke slack, enten på mobil eller desktop (eller begge). I slack blir all informasjon om treninger lagt ut, og det er kanaler både for de ulike gruppene og for hele klubben. Vegard Jarvis Westergård og Sigurd Melsom har satt opp klubbens slack. Vegard lagde også en herlig julekalender på slack, med 24 bilder fra ulike steder i Østmarka.

6.1.6 Spond

Råtassene har brukt spond som informasjonskanal i 2022.

6.2 O-festivalen 2023

O-festivalen skal gjennomføres 23. -25. juni 2023.

- Fredag 23. juni: sprint fra Haraløkka
- Lørdag 24. juni: mellomdistanse fra Grønmo
- Søndag 25. juni: langdistanse fra Grønmo

Arbeidet med forberedelsene til arrangementet kom godt i gang igjen på sen vinteren. Hovedkomiteen for arrangementet består av Lars Klyve (hovedleder), Bo Emilsson (arena og logistikk), Anette Wigaard (løpsleder sprint), Eilert Aamodt (løpsleder mellom- og langdistanse), Arild Andersen (informasjon), Morten Mosland (bemanning) og Morten Kristoffersen (markeds/økonomi).

For å få inspirasjon og læring var mange av personer med tiltenkte nøkkelroller til stede som en del av Oppsal sin store tropp på årets O-festival. Bilder og notater ble tatt. Også i etterkant av arrangementet har vi hatt dialog med Nydalen for å få råd og tips.

Bemanningsplanleggingen er i rute og medlemmene har vært positive når de har blitt bedt om å bekle sentrale roller. Foreløpig har følgende funksjonsansvarlige roller blitt besatt: arena Haraløkka, arena Grønmo, utstyrstransport, strømtilførsel, parkering, sanitet, salg, barneparkering, småtroll, nattevakt, løypelegging, postutsetting, prøveløping, løpskontor, direkteløyper, start, sekretariat, GPS/liveresultat/Livelox, speaker/meldetjeneste, postvakt, løperdrikke, premier, råttasskonkurransen og informasjon. Hoved- og funksjonsansvarlige har meldt inn sine bemanningsbehov og arbeidet med å besette ca. 150 roller pågår. Det er viktig at alle medlemmer stiller velvillig og positive opp når rollene blir fordelt.

Løypeleggerne (Ludvig Rødnes, Kristoffer Fiane Pedersen og Ola Marius Pedersen) har allerede lagt ned en solid innsats. Konseptløypene ble godkjent av Oslo kommune Bymiljøetaten i høst. Det skal legges over 100 løyper og over 300 poster skal plasseres på nye kart som er tegnet av Kristen Treekrem. Første møter med de oppnevnte kontrollørene er gjennomført.

- Hoved TD: Jan Arild Johnsen (som en del av jobben i NOF)
- Løyper sprint: Jan Arild Johnsen
- Løyper mellomdistanse: Søren Jonsson, Nydalen
- Løyper langdistanse: Tilda Johansson, Bækkelaget

Ved siden av løypene er sekretariatsfunksjonene en av de mest kritiske delen av arrangementet. Det skal benyttes både Emit brikke og touch free alle dager. Under ledelse av Ketil Åstebøl har planleggingen kommet godt i gang. Vi vil ha innleid bistand fra Dagfinn Øksenholt.

Informasjonsarbeidet skjøt fart i forbindelse med høstens kompetansehelg. Da ble påmeldingen åpnet i Eventor og med premie til den klubben som fikk flest påmeldte i løpet av helgen. NTNUI vant VIP-plass på arenaen og vi har fått over 100 påmeldte alle dager. Hjemmeside er etablert og Instagram konto er på plass. Første versjon av innbydelse (Bulletin) er lagt ut.

Helt siden vi fikk tildelt arrangementet har vi hatt et tett og godt samarbeid med Bymiljøetaten. Det gjelder utnyttelse av terrenget (postplassering og løypetraseer) og ikke minst bruken av Grønmo som arena lørdag og søndag. Renovasjons- og gjenvinningsetaten vil stenge gjenbruksstasjonen lørdag sånn at vi kan parkere der både lørdag og søndag.

Arbeidet med å skaffe sponsorer har gått tungt så her trenger vi gjerne innspill mhp potensielle sponsorer. Vi har søkt Oslo kommune om kr. 290.000 som «Tilskudd til idrettstiltak for 2023». Vi vil også søke om voksenopplæringsmidler via NOF.

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

6.4 **Felles premieutdeling for klubbmesterskapene**



I høst forsøkte vi oss med en felles premieutdeling for klubbmesterskap natt og klubbmesterskap normaldistanse. Den ble gjennomført på Godlia kino 18. november, og var en stor suksess. Oppsal-løpere i alle aldre var tilstede for premieutdeling og fikk se bilder og videoer fra sesongen,

deltok i quiz og spiste kaker. Anette Roll Mosland og Anette Wigaard hadde ansvaret for arrangementet, som absolutt bør gjentas i 2023!

7.0 REPRESENTASJON

7.1 Tillitsvalgte i kretsen:

Teknisk råd:	Petter Fure
Kontrollutvalget	Tor Valstad (leder)
Rekrutterings- og utdanningsrådet	Tina Kalleson (leder)

7.2 Teknisk delegert

KM sprintstafett, 21.april	Petter Fure
Gromløpet, 15.mai	Bent Erik Skaug

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

7.3 Landslag

Ane Sofie Krogh var på Norges landslag i skiorientering 2021/22. Hun er tatt ut på landslaget i skiorientering for sesongen 2022/23.

Ingeborg Roll Mosland var på Norges juniorlandslag i skiorientering 2021/22. Hun har blitt tatt ut på juniorlandslaget i skiorientering for 2022/23 og juniorlandslaget i orientering 2023.

Vegard Jarvis Westergård ble landslagsløper for Canada i 2022, og er også på Canadas landslag i 2023 i både orientering og skiorientering.

7.4 Verdensmesterskap

7.4.1 VM skiorientering - Keminmaa, Finland

Senior:

Sprint, 15.mars

D21	19	Ane Sofie Krogh
-----	----	-----------------

Jaktstart, 16.mars

D21	30	Ane Sofie Krogh
-----	----	-----------------

Mellomdistanse, 18.mars

D21	16	Ane Sofie Krogh
-----	----	-----------------

Junior

Sprint, 15.mars

D17-20	15	Ingeborg Roll Mosland
--------	----	-----------------------

Mellomdistanse, 16.mars

D17-20	13	Ingeborg Roll Mosland
--------	----	-----------------------

Langdistanse, 18.mars

D17-20	8	Ingeborg Roll Mosland
--------	---	-----------------------

Stafett, 19.mars

D17-20 - Norge 2 (1.etappe: Ingeborg Roll Mosland, laget ble disket på 2.etappe)

7.5 Regionale internasjonale mesterskap



Ane Sofie Krogh tok EM-bronse på stafetten sammen med Anna Ulvensøen og Evine Westli Andresen

7.5.1 EM skiorientering - Chepelare, Bulgaria

Sprint, 22.januar

D21 24 Ane Sofie Krogh

Mellomdistanse, 24. januar

D21 21 Ane Sofie Krogh

Stafett, 27.januar

Damer 3 Norge 1 (1.etappe: Ane Sofie Krogh)

7.5.2 European Youth Orienteering Championship (EYOC) - Salgotarjan, Ungarn

Langdistanse, 2.juli

D-18 3 Ingeborg Roll Mosland

Sprint, 3.juli

D-18 6 Ingeborg Roll Mosland

Stafett, 21. august

D-18 3 Norge 1 (3.etappe: Ingeborg Roll Mosland)

7.6 Verdenscup

Vegard Jarvis Westergård løp verdenscup og internasjonale mesterskap for Canada i 2022. Etter en protest ble dessverre resultatene hans strøket ettersom han også hadde blitt påmeldt av NOF til en

konkurranse med WRE-status denne sesongen, noe som ble tolket til å representere to nasjoner i samme sesong, og det er i strid med IOFs reglement.

Vegard leverte uansett sterke prestasjoner: Han nådde blant annet finalen i VM-sprinten i Danmark (riktignok ikke som Oppsal-løper på det tidspunktet), og mellomdistansefinalen i EM i Estland, men disse resultatene ble altså fjernet fra listene.



Vegard Jarvis Westergård i Canadas landslagsdrakt

7.7 Junior European Cup/europeisk juniorlandskamp

Junior European Cup ble arrangert i Blankenburg, Tyskland. Norge sendte seks løpere i hver juniorklasse, og Ingeborg Roll Mosland og Tina Kalleson kvalifiserte seg til troppen.

Sprint, 1.oktober

D-18 1 Ingeborg Roll Mosland

D-20 25 Tina Kalleson

Langdistanse, 2.oktober

D-18 17 Ingeborg Roll Mosland

D-20 19 Tina Kalleson

Stafett, 3.oktober

D-20 4 Norge 1 (2.etappe: Ingeborg Roll Mosland)

16 Norge 2 (2.etappe: Tina Kalleson)

7.8 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.

Etter noen år med avlysninger og redusert tilbud ble det endelig arrangement i 2022. Göteborg orienteringskrets var arrangør. Seks løpere fra Oppsal kvalifiserte seg til AOOK-troppen.

Individuelt, 28.mai

D-16	36	Tuva Berger Gjelstad
	49	Mari Kalleson
H-14	28	Eivind Vågsnes
H-16	5	Christoffer Ånensen
	11	Sondre Olaussen

Stafett, 29.mai (D-16, H-14, D-14, H-16)

15	Akershus/Oslo lag 3 (4.etappe: Sondre Olaussen)
22	Akershus/Oslo lag 2 (4.etappe: Christoffer Ånensen)
26	Akershus/Oslo lag 7 (2.etappe: Eivind Vågsnes)
34	Akershus/Oslo lag 10 (1.etappe: Synne Utseth Bøhlerengen)

I sammendraget teller kretsenes fire beste løpere i hver klasse, pluss de fire beste stafettlagene. Göteborg vant Unionsmatchen 2022 foran Akershus/Oslo og Västergötland.

7.9 Nordisk-baltisk mesterskap for døve

Mesterskapet ble arrangert i Pajulahti, Finland. Tre Oppsal-løpere representerte Ukraina. De kunne ikke ta medalje i mesterskapet ettersom det ukrainske forbundet ikke stilte lag, men deltok og ble premiært i konkurransene.

Sprint, 12.august

H21	1	Serhii Kiziev, Ukraina
	11	Stepan Skvirsky, Ukraina
H40	2	Mykhailo Mazur, Ukraina

Mellomdistanse, 13.august

H21	1	Serhii Kiziev, Ukraina
	17	Stepan Skvirsky, Ukraina
H40	3	Mykhailo Mazur, Ukraina

7.10 Student-VM

FISU World University Ski Orienteering Championships 2022 ble arrangert i Jachymov, Tsjekkia.

Sprint, 22.februar

D21	19	Ane Sofie Krogh
-----	----	-----------------

Jaktstart, 23.februar

D21	15	Ane Sofie Krogh
-----	----	-----------------

Mellomdistanse, 26.februar

D21	10	Ane Sofie Krogh
-----	----	-----------------

8.0 DELTAGELSE I ÅPNE INDIVIDUELLE LØP I NORGE

8.1 Orientering

Det er gledelig å se at pilene igjen peker rett vei etter to år med koronarestriksjoner på muligheten til å konkurrere og trene. I 2022-sesongen nærmet vi oss toppåret 2019 med hensyn til hvor mange som deltok i minst ett terminfestet individuelt løp i Norge, selv om det stadig er litt å hente på volumet. Vi håper dette betyr at klubben har gjort en god jobb med å holde aktivitetstilbudet oppe i en utfordrende tid.

Antall løpere								
Aldersgruppe	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
D6-12	21	23	28	28	23	9	14	19
D13-19	7	8	9	13	17	20	18	18
D20-25	3	0	0	0	0	1	0	1
D26-	27	29	24	33	36	20	27	36
Sum damer	57	60	61	74	76	50	59	74
H6-12	24	27	22	26	32	15	16	20
H13-19	13	14	17	15	20	15	20	24
H20-25	1	1	3	5	3	3	1	2
H26-	57	50	60	68	70	50	51	76
Sum herrer	95	92	102	114	125	83	88	122
SUM klubben	152	142	163	188	201	133	147	196

Antall starter								
Aldersgruppe	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
D6-12	74	177	198	223	143	27	59	113
D13-19	121	142	137	292	359	312	273	254
D20-25	11	0	0	0	0	4	0	45
D26-	188	181	173	246	291	84	113	214
Sum damer	394	500	508	761	793	427	445	626
H6-12	161	211	158	215	185	77	89	164
H13-19	210	239	222	278	303	233	248	367
H20-25	1	8	39	85	31	11	12	29
H26-	422	451	453	647	692	335	500	531
Sum herrer	794	909	870	1225	1211	656	849	1091
SUM	1188	1409	1378	1986	2004	1083	1294	1717

Selv om pandemien ga aktivitetstallene en dupp, og vi ikke er tilbake på tallene fra 2018 og 2019, er det verd å minne om at klubben i 2011 hadde totalt under 500 starter i løp i Norge. Oppsal Orientering har vokst voldsomt det siste tiåret.

8.2 Skiorientering

Antall løpere								
Aldersgruppe	2014-15	2015-16	2016-17	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21	2021-22
D6-12	0	0	0	1	0	0	0	0
D13-19	0	1	1	3	2	2	0	3
D20-25	0	0	0	0	0	1	1	1
D26-	0	0	1	2	2	1	0	1
Sum damer	0	1	2	6	4	4	1	5
H6-12	0	0	0	2	0	1	0	2
H13-19	2	1	2	4	1	4	0	3
H20-25	0	0	0	1	0	0	0	0
H26-	0	2	3	5	2	4	0	4
Sum herrer	2	3	5	12	3	9	0	9
SUM	2	4	7	18	7	13	0	14

Antall starter								
Aldersgruppe	2014-15	2015-16	2016-17	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21	2021-22
D6-12	0	0	0	1	0	0	0	0
D13-19	0	2	4	14	11	17	0	17
D20-25	0	0	0	0	0	1	4	9
D26-	0	0	2	5	6	6	0	2
Sum damer	0	2	4	20	17	24	4	28
H6-12	0	0	0	5	0	1	0	4
H13-19	4	2	10	14	1	11	0	9
H20-25	0	0	0	3	0	0	0	0
H26-	0	2	3	6	4	9	0	5
Sum herrer	4	4	13	28	5	21	0	18
SUM	4	6	19	48	22	45	4	46

8.3 Sykkelorientering/MTB-O

Sykkeloriering, eller Mountainbike-oriering, dukket opp enda flere steder på den norske terminlista i 2022. Det var ikke like mange som deltok fra vår klubb i år som i fjor, men deltagelsen totalt i landet øker, og det er fartsfylte og fine arrangementer over store deler av (foreløpig) østlandsområdet, og vi forventer vel at denne orieringsdisiplinen vil øke i oppslutning de neste årene. Marius Aamodt gikk, eller tråkket, ubeseiret gjennom 2022-sesongen, og vant juniorenes sykkelorieringscup sammenlagt!

Se forøvrig tabell over Oppsals deltagelse i sykkeloriering etter punkt 8.4



Marius Aamodt på vei mot sammenlagtseier i sykkelorieringscupen 2023

8.4 Pre-o

Også presisjonsorieringen fikk en tilnærmet normal sesongkalender.

Petter Fure har vært klubbens eneste representant i denne orieringsteknisk utfordrende disiplinen.

MTB-O			PRE-O
Antall deltagere			
Aldersgruppe	2021	2022	2022
D6-12	1	0	0
D13-19	0	0	0
D20-25	0	0	0
D26-	3	0	0
Sum damer	4	0	0
H6-12	0	0	0
H13-19	3	1	0
H20-25	0	0	0
H26-	3	1	1

Tiomila	Ungdom	157	114, 142	168, 255, dsq	24, 131, 166, 220	avlyst	avlyst	93,98,144
	Damer	229	168	99, dsq (mix)	116, 299 (mix)			88, 204(mix)
	Herrer	118	dsq, dsq	75, 175	94, 242			94, dsq(mix)
Kvistkvaset	D17		dsq		2	avlyst	avlyst	1
	H17	1, 2, ,5	2, 4, dnf	4,6,7,9	5, 9			dsq
	H130		8, 12	13	5, dsq			1,dsq
	DH11-16	10, dnf	5, 12	4,12,dnf	1, 10, 16, 21			1, 10
25-manna		109, dsq	dsq x 3	65, 249, (mix:143)	71, dsq	avlyst	avlyst	37, dsq
Jukola		98, dsq	216	120, 340	102, 468	avlyst	-	116, 230
Venla		458			135	avlyst	-	63
NM sprintstafett					dsq	18	28, 35	27,39,dsq
Pinseløpets ungdoms- stafett	D11-12			8, 9		avlyst	avlyst	-
	D13-16			26				
	H13-16							
15-stafetten		dnf	22	dsq, dnf	10, dnf	avlyst	avlyst	11
NightHawk	Girls			2, 25, dsq	2, 12, 15	avlyst	1, 9, 13	8, dnf
	Boys		24, dsq	10, 25, 26, dsq	5, 12, 13, 20, 23		1, 8, 14, 23	14, dsq
	Women	23	16		5		2	3, 7(mix)
	Men	dsq	31	14, dnf	16, 23		6	1,dsq
	Masters Men			dsq	8		5	14
NM ski- orientering	Mix 13-16 (ikke NM)					1	avlyst	
NM junior	D17-20				dsq	3	5, 19	4, 20
	H17-20	32	35			8	17	6, 10, dnf
NM senior	D17			32 (mix)	32		13 (mix)	11,36
	H17		28, 48, 60, 64	30, 36, 56	31, 48		30, 40	11,27,64, dnf
KM Akershus og Oslo/ Østfold	D11-12 (ikke KM)		4	6, 7			3, 10	1
	D13-16		12	dsq	2, dsq	9	3, 10, 16	4
	D17			14	4		5	6,9
	H11-12 (ikke KM)		3	1			5	-
	H13-16		9	18, dsq	5, 10, 12	3, dnf	1, 15	6,9
	H17		15, 16, 23	21, 27	8, 20		8, 19	2,13
	H150						1	5
KM sprintstafett	D11-12 (ikke KM)							3

Akershus og Oslo/Østfold	H11-12 (ikke KM)							1, 3
	D13-16							9
	H13-16							8, dsq, dsq
	D17							3, 4, 7
	H17							8, 11, dsq
	D140							1
	H140							1

10.0 DELTAGELSE I MESTERSKAP OG HOVEDLØP

10.1 NM Senior

Skiorientering mellomdistanse, Stjørdal 12. februar

D17 5 Ane Sofie Krogh

Sprintstafett, Jessheim 1.mai

DH17 27 Tale Nordby Hvenekilde, Ludvig Rødnes, Sigurd Rødnes, Tina Kalleson
 39 Katrine B. Veggan, Truls Hestengen, Morten Mosland, Ingrid Johansen-Barli

Ultralang, Totenåsen 14. august

H21 8 Olai Stensland Lillevold

Mellomdistanse, Asker 9. og 10. september

Kvalifisering

D21 (heat 4) 10 Ingvild Maalen-Johansen
H21 (heat 1) 2 Vegard Jarvis Westergård
H21 (heat 2) 9 Olai Stensland Lillevold
H21 (heat 2) 8 Håkon Raadal Bjørlo
H21 (heat 2) 26 Ludvig Rødnes

A-finale

D21 35 Ingvild Maalen-Johansen
H21 13 Håkon Raadal Bjørlo
 17 Vegard Jarvis Westergård
 19 Olai Stensland Lillevold

B-finale

H21 46 Ludvig Rødnes

Stafett, Asker 11. september

H17 11 Olai Stensland Lillevold, Håkon Raadal Bjørlo, Vegard Jarvis Westergård
 27 Ask Olaussen, Sigve Vågsnes, Ola Marius Pedersen
 64 Sigurd Rødnes, Ludvig Rødnes, Bent Erik Skaug

Pre-O, Fredrikstad 24. september

21 Petter Fure

10.2 NM junior

Skiorientering, langdistanse - Omholtfjell 5.februar

D17-20 3 Ingeborg Roll Mosland

Skiorientering, sprint - Tromsø 19.februar

D17-20 1 Ingeborg Roll Mosland

Sprint, Jessheim 29.april

D19-20 15 Tina Kalleson

D17-18 2 Ingeborg Roll Mosland

14 Tale Nordby Hvenekilde

16 Ane Hustvedt

28 Katrine Bjordal Veggan

H17-18 7 Ask Olaussen

44 Marius E. Aamodt

Knockoutsprint, Jessheim 30.april

D19-20 19 Tina Kalleson

D17-18 1 Ingeborg Roll Mosland

17 Tale Nordby Hvenekilde

23 Ane Hustvedt

32 Katrine Bjordal Veggan

H17-18 11 Ask Olaussen

39 Sigurd Rødnes

43 Marius E. Aamodt



Ingeborg Roll Mosland tok NM-gull på knockoutsprint foran Mathea Gløersen, OTO og Maria Strømdal Wiik, Freidig

Prolog

D19-20	19	Tina Kalleson
D17-18	2	Ingeborg Roll Mosland
	16	Tale Nordby Hvenekilde
	23	Ane Hustvedt
	32	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	8	Ask Olaussen
	39	Sigurd Rødnes
	43	Marius E. Aamodt

Semifinale

D17-18 (2)	1	Ingeborg Roll Mosland
	8	Ane Hustvedt
(3)	6	Tale Nordby Hvenekilde
H17-18 (2)	3	Ask Olaussen

Ultralang, Totenåsen 14. august

D19-20	6	Tina Kalleson
D17-18	5	Ingeborg Roll Mosland
H17-18	5	Ask Olaussen

Langdistanse, Løvlia 8. september

D19-20	11	Tina Kalleson
D17-18	1	Ingeborg Roll Mosland
	27	Ane Hustvedt
	35	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	13	Ask Olaussen
	34	Marius E. Aamodt

Mellomdistanse, Asker 10.september

D19-20	8	Tina Kalleson
D17-18	3	Ingeborg Roll Mosland
	18	Ane Hustvedt
	23	Katrine Bjordal Veggan
	48	Tale Nordby Hvenekilde
H17-18	18	Ask Olaussen
	29	Sigurd Rødnes

Stafett, Konnerud 25.september

D17-20	4	Ane Hustvedt, Tina Kalleson, Ingeborg Roll Mosland
	20	Katrine Bjordal Veggan, Tale Nordby Hvenekilde, Mari Kalleson
H17-20	6	Sondre Olaussen, Christoffer Ånensen, Ask Olaussen
	10	Sigurd Rødnes, Marius E. Aamodt, Aksel Nikolai Aubert

10.3 Hovedløpet

Skiorientering, Gåsbu 15.januar

D15	3	Synne Nordby Hvenekilde
	7	Tuva Berger Gjelstad
H14	3	Eivind Vågsnes



HL-bronser i skiorientering til Eivind Vågsnes og Synne Syversen Gihle

Langdistanse, Sandnes 6.august

D16	19	Mari Kalleson
	23	Synne Utseth Bøhlerengen
H16	2	Christoffer Ånensen
	9	Aksel Nikolai Aubert
	22	Sondre Olaussen
	24	Sigurd Hobøl
	54	Gabriel Solem

D15	16	Synne Syversen Gihle
	22	Tuva Berger Gjelstad
H14	9	Eivind Vågsnes
	32	Eskil Hobøl
	34	Eskil Olaussen
D14-16C	4	Ingeborg Lundtveit Eie

Sprint, Sandnes 7.august

D16	15	Mari Kalleson
	32	Synne Utseth Bøhlerengen
H16	3	Sondre Olaussen
	8	Christoffer Ånensen
	17	Aksel Nikolai Aubert
	20	Sigurd Hobøl
	59	Gabriel Solem
D15	11	Synne Syversen Gihle
	17	Tuva Berger Gjelstad
H15	31	Vinjar Tveito
D14	37	Ingeborg Lundtveit Eie
H14	8	Eivind Vågsnes
	28	Eskil Olaussen

Kretsstafetten, Sandnes 10.august

D-H-H-D

1	Akershus/Oslo lag 1	(2.etappe: Sondre Olaussen)
17	Akershus/Oslo lag 4	(2.etp: Sigurd Hobøl, 4.etp: Tuva Berger Gjelstad)
27	Akershus/Oslo lag 14	(2.etp: Eskil Olaussen)
32	Akershus/Oslo lag 15	(4 etp: Synne Utseth Bøhlerengen)
39	Akershus/Oslo lag 13	(3.etp: Eskil Hobøl)
47	Akershus/Oslo lag 8	(4.etp: Mari Kalleson)

Åpen

7	Akershus/Oslo lag 1	(3.etp: Gabriel Solem)
---	---------------------	------------------------

10.4 IOF World Masters, Puglia, Italia

Sprint, Vieste 11.juli

A-finale

D75	31	Åse Flydal
H75	3	Kjell Winther

Sprintkvalifisering, Peschichi 10.juli

D75 (heat 1)	8	Åse Flydal
H75 (heat 1)	3	Kjell Winther
H75 (heat 3)	18	Roar Flydal

Skogskvalifisering, Foresta Umbra 13.juli

D75 (heat 2)	12	Åse Flydal
H75 (heat 1)	2	Kjell Winther
H75 (heat 2)	8	Roar Flydal

Mellomdistanse, A-finale, Foresta Umbra 14.juli

D75	28	Åse Flydal
H75	31	Roar Flydal
	68	Kjell Winther

Langdistanse, A-finale, Foresta Umbra 16.juli

D75	38	Åse Flydal
H75	3	Kjell Winther
	58	Roar Flydal

10.5 Veteranmesterskapet*

Sprint, Ekeberg 2.september

D45	7	Elin Kalleson
H45	3	Per-Ivar Nikolaisen
	6	Espen Aubert
	15	Ram Rayamajhi
	16	Ola Nilsen
D50	3	Kristine Kolshus
H50	11	Boye Dirro Bøhlerengen
D75	11	Åse Flydal
H75	1	Kjell Winther
	9	Roar Flydal

Langdistanse, Bysetra 3.september

H35	3	Erik Persson
D40	2	Vigdis Hobøl
D45	2	Elin Kalleson
	3	Silje Syversen
H45	5	Per-Ivar Nikolaisen
	10	Espen Aubert
H50	4	Bent Erik Skaug
	25	Boye Dirro Bøhlerengen
	26	Arne Olaussen
H55	6	Thor Mella
D65	15	Björg Ingunn Fjogstad
H65	18	Anders Fjogstad
D75	3	Åse Flydal
	5	Inger Skaug
H75	1	Kjell Winther
	11	Roar Flydal



Kjell Winther vant alle distanser i Veteranmesterskapet 2023!

Mellomdistanse, Bysetra 4.september

D45	2	Elin Kalleson
H45	5	Per-Ivar Nikolaisen
	15	Ram Rayamajhi
D50	3	Arnhild Krogh
H50	22	Boye Dirro Bøhlerengen
H55	16	Carl Erik Wasberg
	36	Roar Pedersen
H70	5	Petter Næss
D75	4	Åse Flydal
	17	Inger Lise Bjordal
H75	1	Kjell Winther
	17	Roar Flydal

**veteranmesterskapet har ikke status som offisielt mesterskap i Norges Orienteringsforbund*

10.6 "O-Idol"



Andre- og tredje plass i O-Idol, konkurransen for 16-åringar. Sondre Olaussen ble nr 2 og Christoffer Ånensen nr 3. Jonas Fenne Ingjerd fra Bækkelaget vant.

Konnerud, 24.september

D16	19	Mari Kalleson
	23	Synne Utseth Bøhlerengen
H16	2	Sondre Olaussen
	3	Christoffer Ånensen
	26	Sigurd Hobøl
	28	Aksel Nikolai Aubert

10.7 Kretsmesterskap, noen resultater

Sprint, Høvik 24.mai

H13-14	8	Eivind Vågsnes
	10	Sivert Landrø Grindedal
D15-16	10	Mari Kalleson
H15-16	4	Christoffer Ånensen
	8	Aksel Nikolai Aubert
D17-18	1	Ingeborg Roll Mosland
	5	Ane Hustvedt
	9	Tale Nordby Hvenekilde
H17-18	2	Marius E. Aamodt
	6	Henning Reichenbach
D19-20	1	Tina Kalleson

Mellomdistanse, Skjettenkollen 12.juni

H13-14	6	Eskil Hobøl
	9	Simen Ånensen

	10	Eivind Vågsnes
D15-16	5	Synne Syversen Gihle
	10	Tuva Berger Gjelstad
H15-16	1	Sondre Olaussen
	3	Christoffer Ånensen
	4	Sigurd Hobøl
	5	Aksel Nikolai Aubert
H17-18	2	Ask Olaussen
	6	Henning Reichenbach
D19-20	1	Tina Kalleson
H21	8	Ola Marius Pedersen
	10	Thomas Ruud

Langdistanse, Tryvann 27.august

H13-14	8	Eivind Vågsnes
D15-16	3	Synne Syversen Gihle
	8	Tuva Berger Gjelstad
H15-16	3	Christoffer Ånensen
	4	Sondre Olaussen
D17-18	4	Katrine Bjordal Veggan
H17-18	8	Sigurd Rødnes
D19-20	1	Tina Kalleson
H21	9	Olai Stensland Lillevold
H45	7	Lars Ballangrud
	9	Ram Rayamajhi
D50	3	Arnhild Krogh
H50	3	Bent Erik Skaug
	10	Boye Dirro Bøhlerengen
H55	8	Carl Erik Wasberg

Natt, Kollnatta 20.september

D13-14	9	Ane Risstad Sundnes
D15-16	1	Mari Kalleson
	5	Tuva Berger Gjelstad
	6	Synne Syversen Gihle
H15-16	1	Christoffer Ånensen
D17-20	1	Tina Kalleson
	2	Katrine Bjordal Veggan
H17-20	3	Sigurd Rødnes
	5	Marius E. Aamodt
H21	2	Vegard Jarvis Westergård

Sprintstafett, Ås 21.april*

D13-16	6	Mari Kalleson, Synne Utseth Bøhlerengen,
H13-16	6	Sivert Landrø Grindedal, Simen Ånensen, Eskil Olaussen



Morten Mosland sikrer seier i veteranklassen i KM sprintstafett

D17	3	Ane Hustvedt, Ingeborg Roll Mosland
	4	Tale Nordby Hvenekilde, Tina Kalleson
	7	Katrine Bjordal Veggan, Marianne Opsahl Bredesen
H17	6	Ask Olaussen, Bent Erik Skaug
	12	Sigurd Rødnes, Marius E. Aamodt
D140	1	Vigdis Hobøl, Kari-Ann Anensen, Elin Kalleson
H150	1	Espen Aubert, Morten Mosland

Stafett, Halden 28.august*

D13-16	2	Synne Syversen Gihle, Tuva Berger Gjelstad, Synne Utseth Bøhlerengen
H13-16	4	Aksel Nikolai Aubert, Eivind Vågsnes, Christoffer Anensen
	7	Sigurd Hobøl, Eskil Olaussen, Mari Kalleson
D17	4	Ane Hustvet, Tina Kalleson, Ingeborg Roll Mosland
	7	Ingvild Maalen-Johansen, Katrine Bjordal Veggan, Vigdis Hobøl
H17	2	Olai Stensland Lillevold, Håkon Raadal Bjørlo, Vegard Jarvis Westergård
	9	Sigurd Rødnes, Ludvig Rødnes, Marius E. Aamodt
H150	5	Espen Aubert, Boye Dirro Bøhlerengen, Thor Mella

**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.*

10.8 Norgescup sammenlagt

D21	86	Ingvild Maalen-Johansen
H21	27	Olai Stensland Lillevold
	31	Håkon Raadal Bjørlo
	38	Vegard Jarvis Westergård

	129	Endre Wigaard
	136	Ludvig Rødnes
D19-20	8	Tina Kalleson
D17-18	1	Ingeborg Roll Mosland
	28	Katrine Bjordal Veggan
	30	Ane Hustvedt
	38	Tale Nordby Hvenekilde
H17-18	5	Ask Olaussen
	45	Marius E. Aamodt
	57	Sigurd Rødnes

10.9 Norgescup skiorientering, sammenlagt

D21	5	Ane Sofie Krogh
D17-20	3	Ingeborg Roll Mosland
H17-20	14	Jonas Krogh
	35	Marius E. Aamodt

10.10 Trimtex Cup, sammenlagt

H15-16	2	Christoffer Ånensen
	3	Sondre Olaussen
	8	Aksel Nikolai Aubert
	15	Sigurd Hobøl
	31	Gabriel Solem
	52	Vinjar Tveito
D15-16	6	Synne Syversen Gihle
	9	Tuva Berger Gjelstad
	10	Synne Utseth Bøhlerengen
	14	Mari Kalleson
	20	Synne Nordby Hvenekilde
	33	Iben Johansen-Barli
	36	Agnes Salvesen
D13-14	30	Ane Risstad Sundnes
	35	Liv Keyser
H13-14	6	Eivind Vågsnes
	20	Eskil Olaussen
	21	Simen Ånensen
	29	Eskil Hobøl
	32	Sivert Landrø Grindedal
	54	Erling Melvær Ettestøl
	55	Sigurd Bjella Unneberg

10.11 Klubbmestere

Sprint, Bråten 22.juni:

Damer Ingeborg Roll Mosland
Herrer Sigve Vågsnes

Normaldistanse, Ellingsrud 23.august

D13-14 Ane Risstad Sundnes
D15-16 Tuva Berger Gjelstad
D17-20 Ingeborg Roll Mosland
D21 Vigdis Hobøl
D45 Elin Kalleson
D65 Bjørg Ingunn Fjogstad
H13-14 Eivind Vågsnes
H15-16 Sondre Olaussen
H17-20 Ask Olaussen
H21 Vegard Jarvis Westergård
H45 Morten Mosland
H55 Stein Mella
H65 Anders Fjogstad



Startfeltet på klubbmesterskapet i nattorientering. Over seksti løpere fikk prøve seg på fellesstart og listige gaflinger - og ble belønnet med bål og varm drikke etterpå!

Natt, Ulsrudvann 19.oktober

D13-14 Ane Risstad Sundnes
D15-16 Mari Kalleson
D17-20 Tina Kalleson
D45 Arnhild Krogh

H13-14	Eskil Olaussen
H15-16	Sondre Olaussen
H17-20	Ask Olaussen
H21	Håkon Raadal Bjørlo
H45	Espen Aubert

11 KARTARBEID

11.1 Utført kartarbeid

Revidering av kartene til O-festivalen (sprint: Haraløkka, skog: Skullerudåsen, Spinnern) har god framdrift.

Det er bestilt grunnlag og igangsatt arbeid for nytt sprintkart på Tveita og revidering av Durud-Rausjø. Planen for revidering av eksisterende kartpark skal samkjøres med hvor klubben ønsker å gjennomføre arrangementer (spesielt Oslo City Cup og 15-stafetten/Knut Valstads minneløp) de nærmeste årene. Det blir stadig mer utfordrende å finne arenaer for våre løp, mht parkering, fasiliteter, infrastruktur mm.

Det er også et mål å få flere sprintkart og skolekart.

11.2 Områdestatus

For områdestatus henvises til den fremlagte Årsplanen for 2023.

12 ØKONOMI

12.1 Status

Oppsal Orientering fikk i 2022 et årsresultat på -60 TNOK (773 MNOK i 2021). Dette er på nivå med det budsjetterte underskuddet for 2022 på -24 TNOK som ble godkjent på årsmøtet 14. februar 2022. Klubben har ved årsskiftet ca 2,80 MNOK (2,78 MNOK pr 31.12.2021) på bankkonto.

I tillegg bidro salget av Ola Dilt med 0,67 MNOK (1,11 MNOK i 2021), og etterspørselen etter turorientering var tilbake på et mer normalt nivå etter korona-pandemien.

Klubben søkte også flere ordninger om bidrag og fikk god uttelling på dette. Inntekter fra egne arrangementer kom endelig tilbake etter korona-perioden og endte på 244 TNOK (8 TNOK i 2021).

Kostnadssiden økte betydelig etter flere rolige år under korona-tiden. En ny kostnadsdriver skyldes styrkning av seniorsiden med ansettelsen av en klubbtrener i 50% stilling.

Klubben har i 2022 investert i 46 nye EMIT Touch Free postenheter som ble brukt under Oslo City Cup. Klubben har samarbeidet med Bækkelaget Sportsklubb for å unngå å kjøpe samme postkoder og lånt utstyr begge veier. Totalt sett endte kostnadssiden på ca 2,03 MNOK (1,14 MNOK i 2021).

12.2 Sponsor- og samarbeidsavtaler

Oppsal orientering inngikk i 2022 avtale med Daimyo AS som hovedsponsor for klubben. I avtalen ligger at Oppsal skal markedsføre logoene til Daimyo, samt Livelox, Second Space og Placepoint på løpsdrakter og overtrekksdrakter, samt på materiell på klubbens arrangementer.

12.3 Tildelinger fra fond, legater etc

12.3.1 Opsahl-fondet

Oppsal Orientering ble tildelt kr. 15.000 fra Opsahl-fondet til støtte for O-festivalen 2023.

13 UTMERKELSER OG PRISER

13.1 Sigrig Giskegjerde Schjetnes reisefond

Tina Kalleson og Ingeborg Roll Mosland ble i desember tildelt hvert sitt stipend fra Sigrig Giskegjerde Schjetnes reisefond. Fondet deler ut stipend til utøvere i Oppsal IF som er lagspillere og rollemodeller, som skiller seg ut ved å bidra til et godt miljø ved å være ærlig, redelig og ikke skylde på andre, gjøre sitt beste, ta ansvar og initiativ og være konstruktiv.

Stipendene ble overrakt i Oppsal Arena 18.januar 2023..

Vigdis Hobøl

Martin Reichenbach

Eilert Aamodt

Tina Kalleson

Helge Grenager Solheim

Arild Andersen

Kapittelet om råtass er skrevet av Dagrun Brox Rayamajhi. Kapittelet om ungdom er skrevet av Kari-Ann Anensen. Kapittelet om junior er skrevet av Morten Mosland. Deler av kapittelet om senior er skrevet av Vegard Jarvis Westergård. Kapittelet om Ola Dilt er skrevet av Torgeir Stenstad. Kapittelet om O-festivalen er skrevet av Lars Klyve. Øvrige kapitler er skrevet av styrets medlemmer.