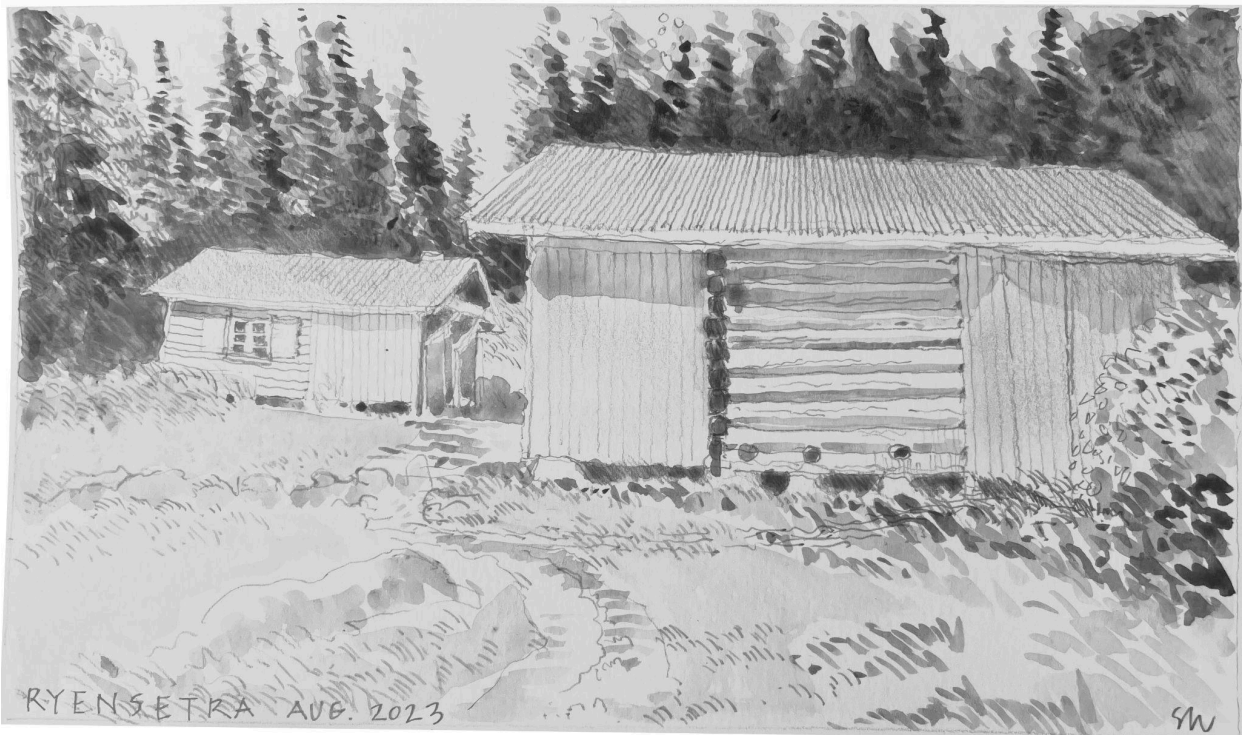




# ÅRSMELDING 2023

## Oppsal Orientering



*Godkjent av årsmøtet 29. januar 2023*

## STYRET OM 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 kjønnene i arbeidsgrupper og blant trenerne. Ressurspersoner oppfordres til å delta på kurs og faglige samlinger.

Klubben arbeider etter norsk idretts felles visjon om idretts glede 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 rygggrad - barne- og ungdomsarbeidet - krever mye, og det er viktig å sette inn nok ressurser for at dette arbeidet skal fungere godt videre.

10. november ble det vedtatt ny nasjonalpark og utvida friluftslivsområde i Østmarka. Etter flere høringsrunder ble ordlyden i forskriftene for begge områdene relativt positive for orientering. For begge områdene kan en kort oppsummere: Vi kan uten søknad arrangere orienteringsløp og sette poster og turorienteringsposter, under forutsetning av at det er gjennomført et årlig møte der aktivitetene drøftes. Et slikt møte ble gjennomført med statsforvalteren 15. desember for sesongen 2024. Det vil være noe usikkerhet på grunn av at forvaltningsplanen enda ikke er vedtatt (arbeidet har knapt starta).



2024 i et nøtteskall: nyinnmeldt seniorløper og enorm stemning på klubbturen! Vilde Arøen Lykke heies fram i "Oppsal-svingen" på 25-manna!

Vi har i 2023 fortsatt vårt arbeid med å inkludere våre ukrainske løpere, gruppa har i løpet av året blitt større. De har vært ivrige og fulle av initiativ så de har vært enkle å inkludere og de har uten tvil fortsatt å være en berikelse for hele klubben. Flere av de deltok også på klubbturen til 25-manna. Klubben har fortsatt å få hjelp av orienteringsforbundets inkluderingskoordinator og kostnader har blitt dekket av Norges idrettsforbund.

Samarbeidet med vår hovedsponsor Daimyo har fungert godt og det har bidratt til at vi kan fortsette å utvikle vår sportslige satsning som ble vedtatt i 2022. Vi gleder oss til ny sesong med et flott samarbeid og håper vi i året som kommer kan ta ytterligere steg for å nå våre mål.

Etter en vellykket start på den sportslige satsningen høsten 2022, har klubben med hovedtrener Vegard Jarvis Westergaard i spissen fortsatt utviklingen i løpet av 2023. Rekruttering i alderen 20+ har vært en mangelvare for klubben i lang tid, men med den nye satsningen har det vært gledelig å se den økende interessen for å bli Oppsal-løper for tilflyttere til Oslo. Dette har resultert i et større treningsmiljø, som vi håper kan hjelpe alle klubbens medlemmer med å opprettholde det fine aktivitetsnivået vi har.

Klubben har blitt drevet godt over lengre tid, og råtass og ungdomsgruppene har vokst seg større og større for hvert år som har gått. Oppsal har i år igjen hatt en stor gruppe løpere i de yngste klassene, noe vi er veldig stolte av.

På grunn av mange løpere og økende aktivitet valgte klubben i høst å ansette Jørgen Baklid i en 20% stilling som ungdomstrener. Jørgen vil kombinere sin satsing som landslagsutøver i både skiorientering og skogsorientering med trenerjobben i klubben, samt bli en viktig bidragsyter på de store stafettene og alt av andre løp gjennom året som kommer.

Klubben har stor deltagelse i alt fra små lokale løp til store nasjonale løp og internasjonale arrangementer. Positive aktivitetsutgifter til startkontingenter ble derfor på kr 496.000 (328.000 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, samt store reisekostnader til Tiomila, Jukola og 25-manna.

Igen har det blitt gjort en formidabel dugnadsjobb av klubbens medlemmer: som trenere, ledere på turer, og med turorientering i alle roller som kreves for at klubbens arrangementer og ulike tilbud skal fungere. På grunn av store oppgaver med O-festivalen valgte styret å legge Stolpejakten på is i 2023, men satser på å igjen arrangere Stolpejakt i 2024.

O-festivalen 2023 var et fantastisk løft. Strålende planlegging og forarbeid fra Lars Klyve og hovedkomiteen og fantastisk dugnadsinnsats fra klubbens medlemmer sørget for at hele o-Norge fikk tre fantastiske dager i Oslo og Østmarka!

Antallet løpere som har deltatt på løp i år har vært fantastisk, og den økende aktiviteten har vært svært givende å se for oss i styret. Styret takker alle medlemmer for den fantastiske innsatsen i 2023, og ser fram til et begivenhetsrikt 2024!

## 1.0 MEDLEMMER

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

Kategori	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
D 0-5	1	0	1	1	2	2	1	1	0	0
D 6-12	13	21	29	27	23	24	10	15	6	8
D 13-19	8	11	12	10	16	21	26	26	30	29
D 20-25	11	6	0	3	4	3	3	3	5	8
D 26-	55	56	49	64	80	83	81	67	72	75
Damer totalt	88	94	91	105	125	133	121	112	113	120

H 0-5	1	1	2	2	1	0	1	0	0	0
H 6-12	21	27	31	26	23	32	26	27	13	17
H 13-19	20	20	20	20	25	34	26	26	30	28
H 20-25	3	5	3	6	9	11	8	7	6	10
H 26-	97	89	89	94	124	129	119	108	117	127
Herrer totalt	142	142	145	148	182	206	180	168	166	182
Totalt	230	236	236	253	307	339	301	280	279	302

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

## 2.0 TILLITSVALGTE

- 2.1 Leder Ludvig Rødnes
- 2.2 Nestleder Martin Reichenbach
- 2.3 Kasserer Eilert Aamodt (bistår uten å være styremedlem)
- 2.4 Styremedlem Tina Kalleson
- 2.5 Styremedlem Dagrun Brox Rayamajhi
- 2.6 Styremedlem Anders Emilsson
- 2.7 Styremedlem Ingvild Maalen-Johansen
- 2.8 Vara Vigdis Hobøl  
Arild Andersen
- 2.9 Kontrollkomité Roger Mostue, Elin Kalleson  
Vara Anne Karin Thorstensen  
*Roger Mostue gikk bort 24.mai. John Harald Johansen gikk inn i komitéen*
- 2.10 Valgkomité Per Ivar Nikolaisen  
Silje Syversen  
Olai Stensland Lillevold
- 2.11 Representanter på tinget til Akershus og Oslo Orienteringskrets  
Ludvig Rødnes

## 3.0 OPPNEVNTE

- 3.1 Sportslig utvalg Anders Emilsson(leder), Vegard J. Westergård, pluss øvrige trenere  
D/H<13: Per-Ivar Nikolaisen og Sindre Fjogstad  
D/H 13-16: Dagrun Brox Rayamajhi. og Kari-Ann Ånensen  
Trener junior og senior Vegard Jarvis Westergård
- 3.2 U.K.: Anders Emilsson, Vegard J. Westergård og Ingeborg Roll Mosland
- 3.3 Løpsledere: Vegard Jarvis Westergård. (OCC)  
Lars Klyve, Anette Wigaard og Marie Hammer Iversen (O-festivalen)
- 3.4 Ola Dilt: Torgeir Stenstad

3.5	Kartutvalg:	Roar Pedersen, Magnus Zachariasen og Erik Persson
3.6	Materialforvalter:	Eilert Aamodt, minilager på Bøler fra sommer 23
3.7	Regnskapsfører:	Eilert Aamodt
3.8	Repr i allianseidrettslaget	Lars Klyve

#### **4.0 MØTER**

- 4.1 Styremøter - 9 stk
- 4.2 Årsmøte avholdt 30.januar
- 4.3 Kickoff O-festivalen 1.juni

#### **5.0 IDRETTSAKTIVITETER**

##### **5.1 Arrangementer**

###### **5.1.1 Åpne, terminfestede krets- og nærløp**

###### *Oslo City Cup, løp 3*

Tveita, 25.april

465 deltakere

Løypelegger: Vegard Jarvis Westergård/Ask Olaussen

Løpsleder: Vegard Jarvis Westergård/Ask Olaussen

*O-festivalen, 23.-25.juni (se eget avsnitt i kap.6)*

###### *Pre-O karusell, løp 4*

Haraløkka, 31.august

33 deltakere

Løypelegger: Thor Mella/Vigdis Hobøl

Løpsleder: Thor Mella/Vigdis Hobøl

###### *Skumleløpet ("Sats ungt"-arrangement)*

Bråten, 11.oktober

73 deltakere

Løypelegger: Julia Brox Rayamajhi, Liv Keyser, Ingeborg Røhjell og Marte Krohn Mørland

Løpsleder: Julia Brox Rayamajhi, Liv Keyser, Ingeborg Røhjell og Marte Krohn Mørland

###### *Langløpet*

Sandbakken, 11.november

77 deltakere

Løypelegger: Snorre Veggan

Løpsledere: Snorre Veggan og Arild Andersen

###### **5.1.2 Klubbmesterskap**

###### *Klubbmesterskap sprint*

Bråten, 14.juni

79 deltagere

Løypeleggere/Løpsledere: Ask Olaussen og Ingeborg Roll Mosland

###### *Klubbmesterskap*

Grønmo, 23.august

108 deltagere

Løypeleggere/Løpsledere: Arild Andersen

### *Klubbmesterskap natt*

Østmarkssetra, 18.oktober

66 deltagere

Løypeleggere/Løpsledere: Stein Mella og Thor Mella

### **5.1.3 Klubbarrangementer og ukas løyper (åpne)**

#### *Oppsals torsdagsløp nr 1*

Grønmo, 20.april

34 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Anders Emilsson

#### *Oppsals torsdagsløp nr 2*

Østmarkssetra, 27.april

30 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Jacob Berg Lofthus/Endre Wigaard



*To verdenscupløpere på start da Bent Erik Skaug arrangerte torsdagsløp fra Bysetermåsan! Japanske Wataru Teragauchi og Norges Andrine Benjaminsen fikk en tur i kremterrenget noen dager etter verdenscupen i Østfold..*

#### *Oppsals torsdagsløp nr 3*

Bysetermåsan, 4.mai

30 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Bent Erik Skaug

#### *Oppsals torsdagsløp nr 4*

Bommen ved Trasop, 11.mai

35 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Håkon Raadal Bjørlo

#### *Oppsals torsdagsløp nr 5*

Bysetermåsan, 25.mai

46 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Halvor Hobøl

*Oppsals torsdagsløp nr 6*

Godlia velhus, 1.juni

37 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Arild Andersen og Jakob A. Gjedebo

*Oppsals torsdagsløp nr 7*

Dalsåsen, 8.juni

40 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Thor Mella

*Oppsals torsdagsløp nr 8*

Haugerud, 15.juni

12 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Lars Ballangrud og Vidar Gjelstad

*Oppsals torsdagsløp nr 9*

Ødegården, 24.august

24 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Erik Persson

*Oppsals torsdagsløp nr 10*

*(sprintløype samtidig med pre-o-karusell)*

Haraløkka, 31.august

21 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Thor Mella og Vigdis Hobøl

*Oppsals torsdagsløp nr 11*

Grønmo, 7.september

26 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Tonje Vassend og Olai Stensland Lillevold

*25-mannakickoff*

Haraløkka, 12.september

73 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Arild Andersen

*Oppsals torsdagsløp nr 12*

Trasop, 14.september

21 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Rannveig Bø Fløystad, Jostein Bø Fløystad og Marie Hammer Iversen

*Oppsals torsdagsløp nr 13*

Skullerudåsen, 21.september

23 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Bo Emilsson og Anders Fjogstad

*Oppsals torsdagsløp nr 14*

Bysetermåsan, 28.september

32 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Bent Erik Skaug

## **5.2 Treningsgrupper**

### **5.2.1 Råtass (9-12 år)**

Det har vært stor aktivitet i vår gruppe for barn i alderen 9 til 12 år. Grappa trener hver tirsdag i sommerhalvåret fra ulike steder i og nær Østmarka. Treningene er todelt, med ulike oppvarmingsleker

og o-tekniske øvelser fordelt på gruppene 9 til 10 år og 11 til 12 år. Etter oppvarmingen har råtassene løpt korte orienteringsløyper på sitt nivå, med eller uten følge av voksne.

For de eldste og mest erfarne barna startet vi opp med treninger sammen med ungdommene, allerede i slutten av mars, før de ordinære treningene begynte i mai. Noen av råtassene var dessuten med på Nord-Jysk-turen også, så for 12-åringene har det vært en lang og innholdsrik sesong som ble avsluttet med tur til O-Event i Borås i november – en fin overgang til ungdomslivet til neste år.



*Stafetten i pinseløpet på Kongsberg var et av løpene som samlet mange råtasser i 2023. Råtassstrener Per-Ivar Nikolaisen fotograferer Nicolai Moli på siste post.*

I gjennomsnitt har det vært mellom 20 og 25 løpere på treningene. Vi har fått inn flere nye løpere i år – i flere ulike aldre. Særlig i gutter 12 år har det vært en stor gjeng – med hele ti aktive løpere. Til tross for tilveksten er det viktig å jobbe med rekrutteringstiltak foran neste sesong.

Det har vært en rekke høydepunkter i løpet av sesongen. Flere av råtassene har deltatt på store orienteringsløp gjennom sesongen. Råtasskonkurransene under 15-stafetten og O-festivalen var selvfølgelig blant de største begivenhetene i vårsesongen, der vi stilte med en rekke lag. O-troll-leiren til Bækkelaget på Breivoll ved Bunnefjorden i begynnelsen av juni var også en stor suksess – med overnatting i gapahuk og telt, samt fine o-tekniske økter, samt en egentlig variant av «Mesternes mester». Disse sosiale samlingene har bidratt til gode vennskap både i klubben og på tvers av klubbgrensene.

I en sommerferie der noen av barna løp både Sørlandsgaloppen og O-Ringen startet de ordinære treningene opp igjen ved skolestart. De ekstra ivrigste hadde også i høstsesongen noen bonustreninger sammen med ungdommene før de vanlige råtasstreningene begynte opp. Det er et fint samarbeid å videreføre.

Utover høsten har det gått slag i slag med godt oppmøte på både treninger og med god deltagelse i terminfestede orienteringsløp. Her kan det nok jobbes enda mer i neste sesong, med å ufarliggjøre det å være med på slike løp. Dessuten er jo løp som Nydalens døpeløp, med vassing, gjørmestrek, og annen moro, noe vi bør være enda flere på. I det hele tatt kan vi nok noe oftere samarbeide med de andre klubbene om felles opplegg i ny og ne.

Råtassene synes det var ekstra gøy å delta på Skumleløpet arrangert av ungdommene. Et herlig arrangement som bør gjentas neste år også, syntes mange.



Til slutt må vi selvfølgelig nevne årets finale – Blodslitet – der vi stilte mange barn, tross snø og vind i Fredrikstad. Det virket som de aller fleste koste seg med en litt lenger tur enn vanlig, og som vanlig ventet det pizza og bowling etter endte løp, noe som gjør at eventuell neglesprett er glemt ganske fort.



Det har vært en noe mindre gjeng enn de foregående årene, men den har kanskje vært desto mer aktiv. Det er bare å glede seg til neste sesong.

Trenerteamet i årets sesong var Per-Ivar Nikolaisen, Vidar Gjelstad, Ola Marius Pedersen, Sindre Fjogstad, som har fått hjelp fra flere av klubbens medlemmer underveis. En særlig takk til Roar Bjordal som har vært postutsetter når deler av trenerteamet har vært i tidsklemma.

## 5.2.2 Ungdomsgruppa (13-16 år)

### Ungdomsgruppa (13-16 år)

Ungdomsgruppa er en ivrig og sosial gjeng. Det har jevnt over vært rundt 20 ungdommer på treninger gjennom sesongen, og totalt 28 ungdommer er registrert med deltakelse på terminfestet løp.

Det viktigste for ungdomsgruppa er å ha det sosialt og gøy sammen, samtidig som det legges til rette for å utvikle seg som orienteringsløper, ut fra hver enkelt sitt nivå og ambisjoner. Derfor har vi hatt stort fokus på å få med flest mulig på samlinger og annet sosialt.

Til kretsens vårsamling på Daftö stilte Oppsal med hele 20 deltakere, alt fra ungdom som har løpt orientering hele livet, til ungdom som hadde startet med orientering for få måneder siden. Ungdommene fikk med seg flere gode o-tekniske økter, fikk spilt sjørøverminigolf, handlet svenskegodis og ble kjent med o-løpere fra andre klubber i kretsen.

I juni reiste ungdomsgruppa på ny treningssamling med kretsen, denne gangen til Camp Stokke. Igjen var vi en stor gjeng med 18 deltakere fra Oppsal. Ungdommene fikk deltatt i to ordinære o-løp, i tillegg til å prøve knock-out sprint og innendørsorientering. Mellom treninger og konkurranser ble det også tid til bading og diverse lek og spill.

Neste høydepunkt for ungdommene var selvfølgelig Hovedløp og O-landsleir. Fra Oppsal var det 11 ungdommer som tok turen til Trondheim. Våre ungdommer leverte mange gode løp, og da særlig på sprinten. Her fikk Ane Risstad Sundnes (D14) en flott 6.plass under minuttet bak vinneren, og i tillegg

fikk Josefine Steen-Utheim (D15), Tuva Berger Gjelstad (D16) og Eivind Vågsnes (H15) premieplass. På O-landsleiren var det gode muligheter for å bli kjent med o-løpere fra hele landet, gjennom både treninger og sosialt.

Sesongens siste tur for ungdommene var sesongavslutningstur til O-Event i Borås. Her ble også neste års ungdommer invitert, og det var totalt 18 løpere som deltok på turen. Ungdommene fikk prøve seg på tre ulike sprint-orienteringsvarianter; nattsprint, downhillprint og zoorientering (sprint i dyreparken i Borås). I tillegg ble det tur til badeland, innkjøp av svenskegodis og tur på pizzarestaurant. Etter flere samlinger sammen med kretsen, var det fint å også få til en egen samling for Oppsal-ungdommene.



Oppsals deltakere på Daftø-samlingen sammen med junior Mari Kalleson, som bidro som leder

I tillegg til samlingene, har ungdommene deltatt på mange løp og stafetter gjennom sesongen. Det viktigste for ungdommene på løp, er gleden ved å konkurrere, få erfaring fra mange ulike terreng og ha det gøy sammen med venner både fra klubben og andre klubber. Det er derfor gledelig å se at mange ungdommer har deltatt på løp gjennom sesongen. I Trimtex Cup var det totalt 16 ungdommer som tok poeng. Synne Syversen Gihle og Tuva Berger Gjelstad som fikk de beste sammenlagtplasseringene med hhv 5. og 8. plass i D15-16. Synne og Tuva kvalifiserte seg også til å representere kretsen i Unionsmatchen.

I kretsmesterskapene har ungdommene totalt skaffet seg fire medaljer. Ane Risstad Sundnes tok sølv på sprint og bronse på langdistansen i D13-14. I tillegg ble det sølv på sprintstafetten til Ane Risstad Sundnes og Tuva Berger Gjelstad, og bronse på skogsstafett til Tuva Berger Gjelstad, Ane Risstad Sundnes, Josefine Steen-Utheim og Synne Syversen Gihle, begge deler i D13-16.

Flere har også vært med i medaljekampen. Synne Syversen Gihle tok 4. plass på både mellomdistansen og natt i D15-16, Sivert Landrø Grindedal ble nummer 5 i H13-14 på natt, samme plassering fikk Eivind Vågsnes og Sivert Landrø Grindedal på sprintstafetten.

Julia Malathi Brox Rayamajhi (D13-14), Tuva Berger Gjelstad og Synne Syverstad Gihle (D 15-16) fikk hhv 6. og 7. plasser på langdistansen.

De yngste ungdommene (13-14) fikk løpe O-festivalen på hjemmebane i sommer, og takket for muligheten med flere gode plasseringer i store klasser. På sprinten ble Liv Keyser nummer 3 og Ane Risstad Sundnes nummer 6 i D14, mens Sivert Landrø Grindedal tok en 8. plass i H14. På langdistansen tok Julia Malathi Brox Rayamajhi en 6. plass i D13.

Av stafetter, i tillegg til KM-stafettene, har ungdommene stilt med 5 lag i NightHawk og ett lag i Kvistkvaset. I sistnevnte stafett kom ungdommene inn blant beste tredel, og sikret seg hver sin ettertraktede Kvistkvaset-lue. I tillegg deltok 12 ungdommer på 15-stafetten, mens 15 ungdommer ble med til Sverige for å løpe 25-manna.

Av andre resultater er det verdt å nevne Synne Syversen Gihle sin fine 6. plass i O-idol i Tromsø. Synne har også en fin 4. plass i D16 på Hovedløpet i ski-orientering å vise til denne sesongen.

I tillegg til å delta på løp, arrangerte også ungdommene denne høsten Skumleløpet (se neste avsnitt). Løpet ble arrangert med ungdommer i alle nøkkelroller, og Tina Kalleson som mentor. Ungdommene fikk med seg mange gode erfaringer med hva det vil si å arrangere løp.

Dagrun Brox Rayamajhi har vært hovedansvarlig for ungdommene gjennom sesongen, med god hjelp av flere foreldre og andre i klubben. Spesielt takk til de som har stilt opp jevnlig på treninger og/eller deltatt som ledere på samlinger; Silje Syversen, Hilde Amundsen, Christina Krohn Mørland, Sigve Vågsnes, Elin Kalleson og Mari Kalleson.

Vi gleder oss allerede til en ny sesong, og ungdommene er i gang med å legge grunnlaget gjennom varierte vintertreninger med både o-teknikk, styrke og intervall. Ved overgangen til vintersesongen har vi også fått utvidet og styrket trenerteamet med Jørgen Baklid og Per-Ivar Nikolaisen. Vi håper dette vil bidra til enda bedre oppfølging av ungdommene våre på vei inn i en ny sesong.



### **Skumleløpet**

Som en del av NOFs satsingstiltak Sats UNGt, arrangerte ungdomsgruppa i Oppsal, samt et par av juniorene, Skumleløpet den 11. oktober.

Sats UNGt er en konkurranse der de beste arrangementene i Norge med unge arrangører i hovedrollene premieres med pengepremier. Skumleløpet kom på andreplass, bare slått av Nydalens «Døpeløpe», og vant 15 000 kr som vil komme hele gruppa til gode. Løpet ble presentert på et av webinarne under NOFs kompetanseuke.

Skumleløpet var et halloweeninspirert nattløp med skumle dekorasjoner på arena og i løypa, og hvor deltakerne ble oppfordret til å løpe med kostymer. Løpsledere og løypeleggere Julia, Liv, Ingeborg R. og Marte sto for flotte løyper med intrikate gafflinger og mange poster.

Så å si hele ungdomsgruppa bidro under løpet på arena eller i skogen. Det var rykende løperdrikke, lysende utskårne gresskar, spøkelseser og bål ved arena. I skogen var det en post der det ble spilt skummel lyd når deltakerne løp forbi, en godteripost og skumle skikkelser som løp rundt og skremte løperne. Løperne selv var også skumle, og blant deltakerne – som var i alle aldre, selv om de fleste var under 16 – fantes både en hjortelusflue og et spøkelse.

Løpet ble avsluttet med premieutdeling til de beste kostymene, hvor hjortelusflua vant. Dette var fantastisk innsats fra ungdommene, og resulterte i et vellykket løp med godt fornøyde deltakere.

### 5.2.3 Juniorgruppa

Klubbens juniorer har i 2023-sesongen fått et fint løft, både med nye løpere og en videre utvikling av de som allerede var i gruppen fra før av. Totalt består juniorgruppen nå av 18 løpere hvor mange har stor deltakelse på treninger og løp, mens noen fokuserer på de største klubbreisene. Men alle er like viktige og sammen utgjør de en fin og sammensveiset gruppe som stortrives både på trening, løp og reiser.

I tillegg til den alltid gledelige velkomsten av ungdomsløpere som tar det neste steget i klubbtrappen og inn i juniorgruppen, har vi vært heldige med fine tilskudd utenfra. Oskar fra Australia og Konstantin fra Tyskland er to svært dyktige juniorgutter som har løpt mye i de blå og hvite Oppsal-fargene i sesongen som var, begge med stor utvikling i løpet av året! Vi gleder oss til å se de ta enda flere steg som løpere i årene som kommer, da også forhåpentligvis i Oppsal-drakt.

Av nye tilskudd som har kommet fra ungdomsgruppen er det flere som har vært svært aktive gjennom hele sesongen, både på trening og i konkurranser. Det bør spesielt trekkes frem den aller mest ivrige på treningsoppmøte, Gabriel, som virkelig er et stort forbilde på alle treningene, enten om dette er vanskelige o-intervaller på Skullerudåsen eller intervaller på mørke og regntunge høstdager på Haraløkka.

Gutteduoen som vi fikk se dominere i H16-klassen i 2022 har fortsatt den gode trenden nå som førsteårs juniorer og levert mange flotte prestasjoner i både nasjonale og internasjonale løp.

Sesongen har vært fullspakket med løp hvor juniorgruppen har vist seg frem. Det store høydepunktet som en gruppe var norgescup-helgen i Tromsø hvor store deler av gruppen var samlet på tur, nesten helt uten voksne!



*Sølvguttene fra junior-NM: Ask Olaussen, Sondre Olaussen, Christoffer Ånensen*

Med nordlys som bakteppe ble Oppsal-drakten vist frem stort både i antall og i prestasjoner i løypen. Alle lagene i NM jr-stafett var strålende fornøyd med løpene sine, og de gode prestasjonene ga til og med en fantastisk sølvmedalje til guttelaget bestående av Sondre, Christoffer og Ask. Virkelig imponerende gjort av et lag bestående av to 17-åringer og en 19-åring. Jentelaget, bestående av Ingeborg, Synne Gihle og Synne Bøhlerengen ble nr.11 og andrelaget til guttene, med Aksel, Marius og Oskar ble 12.

Ellers i sesongen har det vært mange helger med norgescup og norgesmesterskap. Totalt var det 16 som tok poeng i Norgescupen i 2023, opp fra åtte i 2022-sesongen.

Som i den foregående sesongen har Ingeborg fortsatt sin fantastiske utvikling, noe som har resultert i så mange seire at oppsal.com og hovedskribent Arild sitt tastatur har gått varmt av å skrive utallige artikler om toppløp etter toppløp. Totalt stod Ingeborg igjen med klar totalseier i norgescupen med hele seks seire.

På norgesmesterskapene i år kan vi trekke frem Sondres 6.plass i sprint, bronse på mellomdistanse og Ingeborgs sølv på langdistansen. Internasjonalt fikk både Ingeborg og Sondre prøvd seg med det norske flagget på brystet under EYOC. På langdistansen kom Ingeborg på 8.plass og Sondre på 10.plass. Stafetten ble en stor suksess for Sondre og Norges førstelag som gikk helt til topps og ble europamestere for juniorer.

Både Ingeborg og Sondre var også i Norges tropp på femnasjoners juniorlandskamp i Sveits, hvor også Frankrike, Østerrike og Danmark deltok. Ingeborg slo til med en imponerende andreplass på mellomdistansen.

Det har også vært god aktivitet i ski-o og mtb-o i 2023 med to gull og en sølvmedalje til Ingeborg og god deltakelse fra både jente- og guttegruppen. Marius har gått helhjetet inn i satsingen sin på mtb-o og dette har gitt gode resultater. Det store høydepunktet ble hans imponerende bronse på stafetten i junior-VM som ble arrangert i Tsjekia.

I tillegg er det verdt å nevne at vår NTNUI-utlånte oppsalgutt, Anselm, gikk hele veien til topps i junior-VM i Romania og tok et overlegent gull på den individuelle sprinten.



*En gang Oppsal-gutt, alltid Oppsal-gutt: Anselm Reichenbach øverst på pallen i junior-VM!*

Dette resultatet viser hvor bra det jobbes i klubben helt fra rekrutt til elitenivå. Vi vil takke alle trenere, foreldre, frivillige og støttespillere som har bidratt til Juniorgruppens suksess i løpet av året. Uten deres engasjement og støtte ville ikke våre aktiviteter og arrangementer vært mulig.

#### 5.2.4 Seniorgruppen

I år som i fjor har seniorgruppen vokst mye, noe som er veldig gledelig. Det har vært mange nye fjes både på trening, men også på flere konkurranser. Gjennom å ha dratt på flere klubbturet sammen, da spesielt Jukola, Tiomila og høstens store høydepunkt 25-Manna, har seniorgruppen tatt nye steg, både sportslig og sosialt.

Seniorgruppen hadde ambisiøse resultatmål for sesongen, hvor noen av målene gikk bra, mens andre gikk litt dårligere. Der noen av klubbens stafettmål kanskje ble oppnådd, var det likevel mange flotte individuelle prestasjoner som bør nevnes.



Håkon Raadal Bjørlo tok bronse i natt-NM i sitt gamle hjemmeterreng i Halden. Arrangørklubbens Niels Christian Hellerud vant, mens Oskar Størmer, som etter sommeren byttet fra NTNUI til Oppsal, tok sølvet.

Sesongen startet veldig bra med en bronsemedalje til Håkon på NM natt. På NM-uka i Kristiansand ble det også løpt gode løp hvor Vegards 10.plass og Håkons 11.plass ble toppresultatene til klubben. Uansett kan det sees en positiv trend som er i tråd med klubbens nye strategi. Selv om det ble stang ut på Tiomila og Jukola, ble det en stor opptur på slutten av sesongen med 6.plass i NM-stafett for herrelaget som bestod av Olai, Håkon og Vegard.

Les mer om de internasjonale stafettene under kapittelet om klubbreiser.

Utenom norgesmesterskapene er det også flere andre gode resultater som bør nevnes. På Night Hawk forsvarte herrelaget seieren fra 2022. Vinnerlaget bestod av Christoffer, Olai, Håkon og Vegard.

Spesielt gledelig var det at to av etappene ble løpt av junioren Christoffer. Et godt eksempel på hvordan klubbens mål om at juniorene skal kunne strekke seg og utvikle seg sammen med seniorgruppen blir gjort. I forbindelse med dette er det er verdt å gjenta klubbens visjon og noe som ble skrevet i fjorårets årsmelding:

*«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. Det 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.*

Suksessen på Night Hawk er et fint eksempel på at det blir gjort ting rett i klubben for tiden.

Damegruppen blant senioren er også i god utvikling, fortsatt med stor hjelp av juniorgruppen på stafettene. Med en fantastisk seier i sprintstafetten i NM ski-o for Ane og Ingeborg, samt en fin tangering av fjorårets 11.plassering i NM stafett er det også en positiv trend hos damene.

Som alltid er damene en helt sentral brikke i gode 25-Manna-lag, og den store rekrutteringen av nye seniordamer viste seg tydelig på 2023-sesongens utgave av høstens store stafett. Sammen med nye seniorgutter ble det en morsom helg i Stockholm som ga mersmak for mange og gjør at vi gleder oss til den kommende sesongen hvor enda flere løpere skal i aksjon.

Internasjonalt har Vegard fortsatt å konkurrere for Canada. Både på verdenscup i Østfold, VM i Sveits og Nord-Amerikansk mesterskap i USA, har Vegard representert Oppsal på en god måte.

Høydepunktet var en 20.plass på VM mellomdistanse. Det klinger også godt for vår hovedtrener å kunne smykke seg med tre gullmedaljer fra det nord-Amerikanske mesterskapet.



*Jørgen Baklid i landslagsdrakt*

Jørgen Baklid byttet til Oppsal i oktober, og var dermed Oppsal-løper da han ble tatt ut til årets EM i Italia. Det beste resultatet ble en 35.plass i en meget jevn sprintfinale.

Jørgen ble også tatt ut til Euromeeting i Skottland på senhøsten. Her leverte han en meget sterk knockoutsprint og kom helt til finalen, der det ble 6.plass.

Vi håper de gode resultatene kan være med å motivere ungdomsløpere og juniorer - men også seniorer i klubben - til å en dag selv representere Oppsal med landslagsdrakt på seg.

#### 5.4 Klubbturer

2023 ble det første året etter pandemien der vi igjen kunne tilby alle de tradisjonelle klubbturene: Fra NordJysk 2-dagers i tidlig mars som sesongstart for de ivrige, via de store internasjonale stafettene Tiomila og Jukola i mai og juni frem til stormønstringen til konkurransen om «vårlens beste klubb», 25-manna i oktober.



*Ikke spesielt værlige forhold for Halvor Johan Longva og Nils Nikolaisen på Nordjysk i år!*

Det er turene til Nordjysk og 25-manna som henvender seg til bredden i klubben. Her finnes det alltid en løype eller en etappe som passer for nybegynnere eller de med litt rustne o-ferdigheter. Tiomila og Jukola er mer preget av sportslige ambisjoner og konkurranseånd, selv om vi også her har plass til mange på andre og tredjelaget. Den lange reiseveien til Tiomila og at stafetten gikk 17.mai-helgen var grunnene for at vi valgte å ikke sende ungdomslag i år. Vi håper at desto flere ungdommer og deres familier blir med til Tiomila 2024 i Nynäshamn!

I mars var det nesten 40 Oppsal-løpere som tok turen til Nord-Jylland for en skikkelig sesongstart. Selv om vi ble møtt av 20 til 30cm tung snø i løypene ble turen en suksess, både sportslig og sosialt!

Tiomila 2023 i Skellefteå ble en litt annerledes reise enn mange tidligere utgaver av Tiomila. Med lang reise til nord-Sverige var det ingen ungdomslag på startstreken, men klubben stilte med to komplette lag. Ett i dameklassen og et i herreklassen. I tillegg hadde vi to kombinasjonslag. En fellesnevner for alle lagene var en ung kjerne og mange løpere som fikk sin første ordentlige tiomila-opplevelse. Damelaget kom seg bra gjennom og havnet på en 74.plass, mens herrelaget dessverre ble disket. Likevel ble det en fin tur med mye god løping som lover godt til de kommende års stafetter.

Ikke lenge etter Tiomila var det dags for Jukola. Reisen inkluderte for mange en nyttig precamp hvor alle fikk prøvd seg på terrenget på forhånd, og gjort seg kjent med hvilke utfordringer som skulle møtes på selve konkurransen. I likhet med Tiomila var det en svært ung løpergruppe som stilte til start, men denne gangen klarte vi å få alle tre lagene (et damelag og to herrelag) godkjent i mål. Med mye god løping var damelaget på det beste plassert på 26.plass underveis, mens herrelaget var helt oppe på 15. plass på det beste. Lagene endte på 340. og 49.plass. Andrelaget til herrene fikk en fin 188. plass..

Til 25-manna på høsten klarte vi å stille med tre fulle lag. I 2024 skal vi klare å mønstre 4 lag! 40. plass til Oppsal 1 blant 339 konkurrerende lag viser at klubbens sportslige satsning og aktiv rekruttering av gode o-løpere gir resultater. Stemningen i troppen var super, både på arenaen, på hotellet og på bussen.

Disse fellesturene er naturlige sesonghøydepunkter og gir motivasjon i treningen for mange. De er helt uvurderlige når det gjelder å bygge samhold i klubben. Takk til alle som har bidratt til å arrangere turene!

## 5.5 Ola Dilt - turorientering i 57 år i Østmarka

Generelt om forholdene i 2023:

Åpningsdag ble avholdt ved Østmarksetra 26.mars med godt fremmøte - nesten 300 konvolutter ble solgt den dagen, og det var bål og grilling av pølser som før!

Salget av konvolutter oversteg 1000 også i år (1056 stk.), men en sen vår med mye snø bremsset nok noe på salget.

Mange brukere fortsatte å benytte app'en Turorientering, som er utviklet av NOF i samarbeid med IT-selskapet Bloc. Gjennom appen kan kart nå lastes ned (og kjøpes) digitalt og post-kvitteringer scannes med QR-kode.

Det er også mulig 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 årene fremover basert på erfaringer gjort i år. Totalt 1077 (mot 1268 i 2022) personer registrerte seg på nett med poster.

«Grønn Tur» for nybegynnere og rullestolbrukere fortsatte, i år på kartet Ellingsrudåsen (392 stemplet på nett). 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.





*Som alltid mange i kø på åpningsdagen til Ola Dilt!*

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

Bidraget o-gruppa gjør for salget, er derfor avgjørende for å skaffe klubben inntekter.

Minidilten (547 stemplet på nett) som først ble innført som et gratis tur-o opplegg for de yngste i 2001, fortsatte med suksess også i år og har således vært et populært tilbud i mer enn 20 år.

Responen på dette rekrutteringsopplegget er fremdeles meget positiv, og mange personer har deltatt, 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 antallet regulære poster i Ola Dilt var i år 85 m/fjernposter. Årets 5 fjernposter var i området Halssjøen og vest i Losby-marka.

De historiske postene (567 stemplet på nett) var også i år satt ut på kulturhistoriske plasser i Østmarka, bl.a. speiderbautaen ved Sarabråten og Ulvenseter på Haukåsen.

«Ola Dilt-dagene» (med ekstra poster) ble avholdt 26.august-10.september på Skullerudåsen (ansv. Petter Næss).

Vi har i år hatt samarbeid med Lillomarka OL/Lillodilten, slik at det ble totalt 10 ekstra gjesteposter på kartet «Sørskogen». Tilsvarende fikk Lillomarka tilgang til våre poster på Lutvann/Solbergvann-kartene.

Også med Bækkelagets Sportsklub ble det et samarbeid: Vi fikk benytte 10 poster på kartet «Mort- og Vangsåsen», mens BSK disponerte postene våre på kartene Spinnern og Sandbakken.

Gjesteposter er populært blant alle deltagere og vil fortsette i 2024 - da med Lillomarka OL og Nordre Follo Orientering som samarbeidspartnere.

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

Netto salg var 1056 deltagerposer og 35 familiehefter.

Alle gratiskart (Grønn tur, Prøvepostene på Ellingsrud (358 stemplet på nett) og Ulsrudvann (456 stemplet på nett), samt Minidilt), ble samlet i et eget info-hefte.

Kart og info-brosjyre ble trykket hos Benjamin Sats & Trykk; kartene ble trykket direkte fra OCAD.

Avslutningskvelden på Oppsal samfunnshus ble avholdt tirsdag 7.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 og Oppsals Turkart over Østmarka til fjernpostene.

Ulsrudvann benyttes til Minidilten.

Ellingsrudåsen ble benyttet til «Grønn Tur». Gjestepostene var på kartet Sørskogen i Lillomarka og Mort-og Vangsåsen (sør i Østmarka).

## Diverse

Motivet på årets diplom var Ryenseter i Losbymarka.

Nybegynnerkurs for voksne er utsatt til 2024

Vår trofaste leverandør av merker og plaketter har gått av med pensjon.

Ny leverandør er Direkte-Premier AS, Drammen

## 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	2023	
Poser	1166	974	1092	1131	1170	1219	1107	1240	1880	1845	1105	1056*	
Ekstra	266	211	207	190	167	220	147	171	300	315	145	35	
Sum	1432	1185	1299	1321	1337	1439	1254	1411	2180	2160	1250	1091	

\*136 konvolutter (inkl. Digitale) ble solgt via NOF.

## AVGIFT TIL NOF

Tur-o avgift til NOF er på 15% som tidligere år og utgjorde ca 69.000 kroner.

## MERKER OG STATUETTER

Av 1077 (1268) diltere som har stemplet via NOF, sendte kun 314 (363) inn sitt deltakerhefte til registrering.

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

Merke/år	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	
----------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	--

Gullmerke	327	315	330	312	337	319	263	265	337	383	238	226	
Sølvmerke	83	64	82	79	67	61	58	53	43	184	50	48	
Bronsemerke	18	36	24	33	30	22	36	38	32	143	39	15	
Kun diplom	3	14	4	5	13	23	20	51	42	37	22	25	
5-års plakett	21	19	17	19	18	15	17	17	16	10	6	11	
10-års statuett	15	19	15	11	19	16	12	15	12	8	12	10	
20-års statuett	6	6	11	7	8	7	7	6	3	3	5	7	
25-års statuett	6	3	3	8	6	5	5	5	6	5	7	7	
30-års statuett	-	7	2	4	4	3	3	2	6	4	2	4	
40-års statuett	3	1	4	0	1	2	0	2	3	1	-	5	
50-års statuett					1	1	1	0	1	-	-	1	

## MEDHJELPERE

Foruten alle post-utsettere og salgskontakter, har arbeidsgruppen bestått av Espen Bergh, Morten Åserud, Runar Thorstensen, Erling Skjelbek, Margaret Rosevare og Hans Zachariasen (registrering og data), samt Eilert Aamodt (økonomi).

Leder for gruppa har vært Torgeir Stenstad.

Diplomtegnere er Stein Høglund og diplomsriverer Mette Stenstad.

Vår trofaste medhjelper og ansvarlig for Minidilten og Grønn tur, Roger Mostue, gikk dessverre allfor tidlig bort våren 2023.

Vi minnes Roger som en som alltid sa ja til å utføre oppgavene og takker for alt han har gjort for Ola Dilt gjennom mange år.

### 5.6 Stolpejakt

På grunn av høy dugnadsaktivitet i forbindelse med O-festivalen valgte vi å ikke ha stolper i år. Stolpejakten i vårt nedslagsfelt kommer tilbake i 2024.

### 5.7 Verdens O-dag

World Orienteering Week er et arrangement som sprer orienteringsglede for barn. Det gjennomføres over hele verden i løpet av den samme uka. Oppsal arrangerte Verdens o-dag 23. mai i Godliaparken like bak Godlia skole som en del av råtastreninga den dagen.

Det var løyper på alle nivåer fra helt nybegynner til B-løype, samt labyrintorientering og «rakettløype» (stemplingsrunde).

Det var mange råtasser og også noen nye ansikter blant de til sammen 41 barna som deltok. Det var god stemning, og alle fikk smoothie og mellombar etter vel gjennomførte aktiviteter.

## 6. ANDRE AKTIVITETER

### 6.1 Informasjon/kommunikasjon

#### 6.1.1 Hjemmeside

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.

I tillegg til vår egen hjemmeside overtok vi ved nyttår ansvaret for NOFs side ofestivalen.no, og her var det høy aktivitet fram mot arrangementet i juni. Her må Snorre Veggan spesielt trekkes fram, han fant ut av et ekstremt kronglete brukergrensesnitt, leverte glimrende bilder og ikke minst flere videoinnslag som vi håper gjorde flere i o-Norge nysgjerrige på vårt arrangement.

### 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. Årets julekalender, med kartutsnitt fra ulike løp Oppsal-medlemmer hadde deltatt i rundt i verden, fra Karibien og USA i vest til Japan i øst, slo godt an langt utenfor klubbens egen medlemsmasse - blant annet var flere landslagsløpere blant de "faste" som gjettet på hvor kartutsnittene kom fra.

Vi hadde også en egen instagram-konto for **Ofestivalen2023**.

### 6.1.3 Facebook

I tillegg til hjemmesiden er klubbens facebook-gruppe en viktig kanal for informasjon til medlemmene. Medlemmer må godkjennes av administratorer for å kunne bli med i gruppa. Gruppa har flere medlemmer enn vi har medlemmer i klubben, så det planlegges en liten opprydding på facebookgruppa.

Facebook-siden til 15-stafetten og Knut Valstads minneløp ble døpt om til Ofestivalen2023 fra nyttår, slik at følgerne vi allerede automatisk fulgte O-festivalen. Nye følgere til O-festivalen blir værende når siden igjen døpes om til opprinnelig navn.

### 6.1.4 Twitter/X

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.

### 6.1.6 Spond

Råtassene og ungdommene har brukt spond som informasjonskanal i 2023.

## 6.2 O-festivalen 2023

O-festivalen ble gjennomført med strålende vær og stor suksess 23. -25. juni 2023.

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

Løpene hadde til sammen 6.127 startende.

	Fredag	Lørdag	Søndag	Totalt
Elite ++	536	542	532	1,610
Øvrige	840	1,693	1,366	3,899
Sum vanlige klasser	1,376	2,235	1,898	5,509
Lagkonkurranse		228		228
Småttroll	60	130	100	290
Rakettløype			100	100
	1,436	2,593	2,098	6,127



*Dugnadsgjengen på kickoff 1.juni*

Med dyktige klubbmedlemmer og selvgående bidragsytere gikk O-festivalhelgen som et velsmurt maskineri fra start til slutt. Takket være god planlegging og god dugnadsånd ble dette en vellykket helg - selv om det ble noe ekstra logistikk pga. sommervarmen.

Arbeidet med forberedelsene økte jevnt og trutt det siste halvåret før konkurransene. Hovedkomiteen for arrangementet var Lars Klyve (hovedleder), Bo Emilsson (arena og logistikk), Anette Wigaard (løpsleder sprint), Marie Hammer Iversen (løpsleder mellom- og langdistanse), Arild Andersen (informasjon), Morten Mosland (bemanning) og Morten Kristoffersen (marked/økonomi).

Løypeleggerne Ludvig Rødnes, Kristoffer Fiane Pedersen og Ola Marius Pedersen fikk knallfine tilbakemeldinger på løypene. De hadde lagt ned en formidabel innsats gjennom hele planleggingsperioden. Hver dag var det 100-140 poster og over 30 løyper. Sekretariatsansvarlig Ketil Åstebøl må også fremheves for ekstraordinær innsats. Spesielt de siste seks ukene var det bra at han hadde en fleksibel arbeidsgiver.

Vi kan være stolte over å være en klubb med bare positive medlemmer. Et godt forankringsarbeid resulterte i at ca. 200 funksjonærer stilte en eller flere dager. Stemningen var på topp og det var bare blide og serviceinnstilte funksjonærer. Til sammen ble det lagt ned over 20.000 dugnadstimer. En stor takk til dere alle!

Følgende personer hadde påtatt seg arbeidskrevende ansvar for et funksjonsområde: Arne Olaussen og Rolf Hustvedt (arena/rigging), Gunnhild Lurås (barneparkering), Bent Erik Skaug (direkte påmelding), Frank Solem (løperdrikke), Vigdis Hobøl (løpskontor), John Harald Johansen (parkering), Sveinung Syversen (post-/trafikkvakt), Kari-Ann Ånensen (prøveløping), Kjell Winther (postutsetting), Elin Kalleson (premier), Per-Ivar Nikolaisen og Snorre Veggan (profilering, presse), Dagrun Brox (råtasskonkurransen), Line Klyve, Kristine Kolshus og Beate Undeberget (salg), Silje Syversen (sanitet), Lina Undrum Mariussen (småtrull) og Martin Reichenbach (start).

Det ble tre hektiske dager. Spesielt fredag ble det en lang dag. Da skulle arenaen flyttes fra Haraløkka til Grønmo etter at siste løper var kommet i mål på sprinten. Arrangementene fløt bra alle dagene. De problemene som dukket opp ble løst på en smidig måte.

Eliteklassene for senior hadde status som World Ranking Event alle dager, noe som nok bidro til at store deler av norgeseliten - og noen utenlandske løpere - stilte til start.

## Sprint

Fredagens sprint hadde Haraløkka som arena. 1.436 startende fra 9 til 85 år! Med skogsløyper for mosjonistene og blokkbebyggelse i typisk drabantby for eliten og ungdommene var det duket for tette oppgjør med høy fart.

Vi fikk en utfordring på løpsdagen med passering av arena, men vi løste den i siste liten og fikk trykket opp nye kart for eliten/ungdommen. Det ble et arrangement som hadde god flyt, fornøyde løpere og varierte løyper.



## Mellom

Lørdag var det duket for mellomdistanse fra Grønmo. Da var det hele 2.539 startende. Med krevende orientering og kremterreng i Østmarkas indrefilet var det duket for tøffe løyper hvor både eliten og mosjonisten fikk en o-teknisk krevende utfordring. Kilometertidene viser også dette.

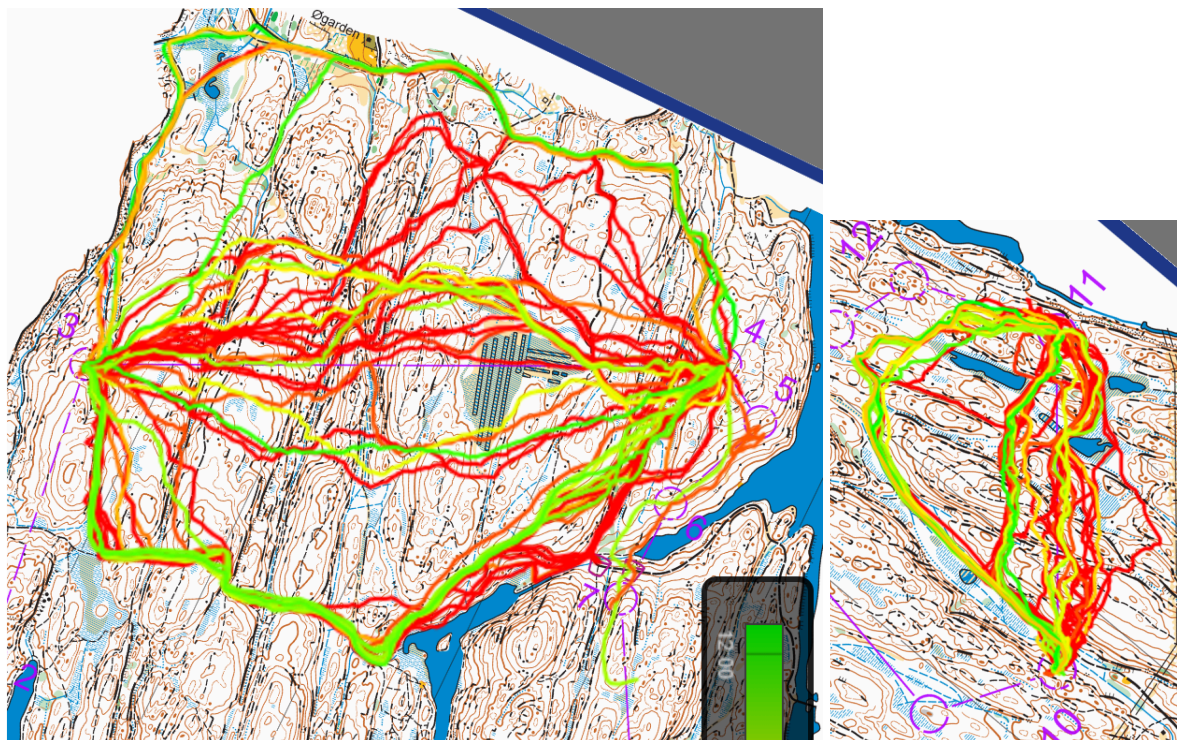
## Råtasskonkurransen

Råtasskonkurransen var for mange helgens høydepunkt. 228 elleville barn jagde Østmarkaulven ut fra samlingsplassen på jakt etter poster og oppgaveløsning. Etter en time storma de strålende fornøyd i mål. Tilbakemeldingene var unisont positive

## Lang

Søndagens langdistanse ble av det varme slaget, temperaturene var enda høyere enn de andre dagene. Det ble satt ut ekstra drikkeposter pga varmen. 2.098 deltagere stilte til start.

Løperne fikk servert klassiske langdistanser med både korte og lange strekk, veivalgsorientering og fartstilpasning etter forholdene.



## Sekretariatet

Kompleksiteten for sekretariatet ble ekstra stor pga at vi måtte benytte både Emit brikke og touch free alle dager. Det ble ekstra krevende både i forkant og under selve arrangementet.

Sekretariatgjengen var godt forberedt gjennom flere dagers kursing og «prøveløp», og resultatet ble forbilledlig gjennomføring! Vi hadde innleid bistand fra Dagfinn Øksenholt, noe som var verdifullt. Og Dagfinns oppsummering sier vel det meste: "Jeg har aldri noen gang møtt en så kompetent sekretariatgjeng!"

### Arena

Både Haraløkka og Grønmo viste seg å være fine arenaer. Det varme været fredag gjorde at deltagerne trakk innunder trærne fremfor å bruke det området vi hadde planlagt. Og selv om området på Grønmo er stort var det overraskende hvordan løperne foretrakk å "klumpe" seg sammen.

Elektriker Henry sørget for nødvendig tilgang til strøm. Vann ble løpende fylt opp på gjenvinningsetaten. Toaletter var leid inn. Spesielt lørdag var det tendenser til kø på toalettene. På forhånd var vi bekymra for parkeringen fredag. Antagelig var det mange deltagere som parkerte på veiene i nabolaget i stedet for på planlagt parkering, noe som resulterte i at vi hadde nok med plass. På Grønmo var det to store parkeringsområder. Flyten og fordelingen mellom områdene fungerte bra.

### Sanitet

Saniteten var bemannet med egne leger og sykepleiere. Vi opplevde heldigvis ingen alvorlige skader eller akuttmedisinske hendelser. 99 personer var innom sanitet i løpet av helgen.

### Informasjon

Det siste året var vi aktive på informasjonssiden gjennom løpets hjemmeside, Facebook og Instagram. Logoen ble brukt systematisk og gjennomgående hele tiden.

Vi var til stede med informasjon på alle de store løpene gjennom vårsesongen. Budskapet var at ekstremt fint terreng og hovedstadsopplevelser = klubbturn. Tre spurtpremier underveis trakk ekstra (VIP-plass, fast track i kiosken, største klubb totalt). Julequiz på Instagram dro i gang det hele. Snorre produserte 7 forskjellige videoer med bra kvalitet. En annen gjenganger var «Snikskryt» av arrangementet ved at fem kjente orienteringsløpere ble intervjuet om hvor fint det er i Østmarka.



### Samarbeidspartnere

Bøler IF stilte velvillig Haraløkka og klubbhuset til vår disposisjon.

Helt siden vi fikk tildelt arrangementet hadde vi et tett og godt samarbeid med flere etater i Oslo kommune.

Bymiljøetaten var en konstruktiv og løsningsorientert samarbeidspart når det gjaldt utnyttelse av terrenget (postplassering og løypetraseer) og ikke minst bruken av Grønmo som arena lørdag og søndag.

Renovasjons- og gjenvinningsetaten stengte gjenbruksstasjonen lørdag, slik at vi kunne parkere der både lørdag og søndag.

Vann- og avløp sørget for at vi fikk låne store vanntanker.

Oslo kommune bidro med kr. 188.500 som «Tilskudd til idrettstiltak for 2023». I tillegg stilte Ragde Eiendom, OBOS, BDO, Hafslund Celsio og Skullerud park med kr. 215.000 som sponsorer.

En student fra NMBU skriver nå masteroppgave om «fotavtrykket» etter O-Festivalen. Han var ute og foretok målinger uken før løpene, samt en uke og tre måneder etter løpet.

Oppgaven skal etter planen bli ferdig til sommeren, og kan forhåpentligvis gi gode kvalitative beskrivelser av hvordan store orienteringsarrangementer påvirker naturen.

Vi hadde hele tiden et konstruktivt og godt samarbeid med NOF sine teknisk delegerte.

- 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

#### Økonomi

Regnskapet endte med et overskudd på ca. kr. 960.000.

Vi hadde budsjettet med 6.000 startende i de ordinære klassene mens det ble 5.600. Det resulterte i noe lavere inntekter fra startkontingent. Derimot endte eksterne inntekter (sponsorer og Oslo kommune) tilsvarende over budsjett. Salget endte på budsjett og med et overskudd på kr. 100.000.

Utgiftene var under god kontroll, og vi endte med et forbruk som var 100.000 under budsjett. Kostnadene innbefatter bl.a. anskaffelse av arrangementsutstyr på kr. 65.000 (2 pop up telt på 3\*3 meter og 2 på 3\*6 meter), som klubben også vil få glede av i årene som kommer.

Vi har også søkt om voksenopplæringsmidler via NOF. Vi forventer å få et bidrag på ca. kr. 25.000 som utbetales i 2024 (ikke inntektsført i 2023).

Det ble synfart nye kart i forbindelse med løpene. Disse kostnadene er ikke belasta O-festivalen.

### 6.3 Felles premieutdeling for klubbmesterskapene

Felles premieutdeling for klubbmesterskapene ble gjennomført på Godlia kino 20. november. Det er en fin anledning til å møtes på tvers av aldersgruppene. De ulike treningsgruppene hadde korte gjennomganger av aktiviteten gjennom året, og i tillegg var det mer orienteringsfaglige innslag, blant annet fortalte Sondre Olaussen om sin sterke førsteetappe fra stafetten i junior-NM, og Marius Aamodt om MTB-O.

### 6.4 Kurs

Serhii Kiziov, Stepan Skvirsky og Natalii Mazur tok alle trener 1-kurs i 2023.

## 7.0 REPRESENTASJON

### 7.1 Tillitsvalgte i kretsen:

Teknisk råd:	Petter Fure
Kontrollutvalget	Tor Valstad (leder) <i>Tor Valstad gikk bort 12.august 2023</i>
Rekrutterings- og utdanningsrådet	Tina Kalleson (leder)

### 7.2 Teknisk delegert

15-stafetten, 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 2022/23. Hun er tatt ut på landslaget i skiorientering for sesongen 2023/24.

Ingeborg Roll Mosland var på Norges juniorlandslag i skiorientering 2022/23. Hun har blitt tatt ut på juniorlandslaget i skiorientering for 2023/24 og juniorlandslaget i orientering 2024.

Jørgen Baklid er tatt ut på Norges seniorlandslag sesongen 2023.

Vegard Jarvis Westergård har vært landslagsløper for Canada i både orientering og skiorientering i 2023.

### 7.4 Verdensmesterskap



#### 7.4.1 VM skiorientering, junior, Madona, Latvia



Ingeborg Roll Mosland med bronse på mellomdistansen i VM! Alina Niggli fra Sveits ble verdensmester, mens svenske Ella Brandt tok andreplassen.

##### *Sprint, 31.januar*

Damer 7 Ingeborg Roll Mosland

##### *Mellomdistanse, 1.februar*

Damer 3 Ingeborg Roll Mosland

##### *Fellesstart, 3.februar*

Damer 13 Ingeborg Roll Mosland

##### *Stafett, 27.januar*

Damer 2 Norge 1 (1.etappe: Ingeborg Roll Mosland)

#### 7.4.2 VM orientering senior, Flims-Laax, Sveits



Mellomdistanse kvalifisering, 12.juli  
H21 (heat 2) 14 Vegard Jarvis  
Westergård

Langdistanse finale, 13.juli  
H21 28 Vegard Jarvis  
Westergård

Mellomdistanse finale, 15.juli  
H21 20 Vegard Jarvis  
Westergård

Vegard Jarvis Westergård fikk TV-tid og en god del minutter i lederstolen på mellomdistansen. Tilslutt ble det en sterk 20.plass!

Stafett, 16.juli

H21

25

Canada (1.etappe: Vegard Jarvis Westergård)



#### 7.4.3 VM for døve

World Deaf Orienteering Championships ble arrangert i Solna ved Stockholm. Hanna Fedosieieva var tatt ut i Ukrainas tropp. Ukrainas løpere dominerte mesterskapet, og Hanna hentet hjem tre medaljer; gull på mellomdistanse og stafett, sølv på langdistansen!

Sprint, 31.august

Damer 4 Hanna Fedosieieva

Langdistanse, 2.september

Damer 2 Hanna Fedosieieva

Mellomdistanse, 3.september

Damer 1 Hanna Fedosieieva

Stafett, 4.september

Damer 1 Ukraina (3.etappe:  
Hanna Fedosieieva)

*Hanna Fedosieieva på vei mot gull på mellomdistansen i Sverige*

#### 7.4.3 VM mountainbikeorientering, Tsjekkia

Marius Aamodt var en av tre norske juniorer som ble tatt ut til VM i mountainbikeorientering. Mesterskapet ble arrangert i Jicin i Tsjekkia, og samlet deltagere fra rundt 25 nasjoner - ingen tvil om at dette er en gren i sterk vekst!

*Junior*

*Sprint, 20.august*

H-20 26 Marius E. Aamodt

*Langdistanse, 22.august*

H-20 36 Marius E. Aamodt

*Fellesstart, 25.august*

H-20 18 Marius E. Aamodt

*Stafett, 26.august*

H-20 3 Norge (2.etp: Marius E. Aamodt)



Marius Aamodt fikk med seg bronsemedalje på stafetten i VM-debuten i MTB-O!

## 7.5 Regionale internasjonale mesterskap

### 7.5.1 EM skiorientering, senior - Madona, Latvia

#### *Sprint, 31.januar*

D21            11        Ane Sofie Krogh

#### *Mellomdistanse, 1.februar*

D21            26        Ane Sofie Krogh

#### *Fellesstart, 3.februar*

D21            12        Ane Sofie Krogh

### 7.5.2 European Youth Orienteering Championship (EYOC) - Velingrad, Bulgaria

#### *Sprint, 23.juni*

D-18           34        Ingeborg Roll Mosland

H-18           78        Sondre Olaussen

#### *Langdistanse, 24.juni*

D-18           8         Ingeborg Roll Mosland

H-18           10        Sondre Olaussen

#### *Stafett, 21. august*

D-18           4         Norge (3.etappe: Ingeborg Roll Mosland)

H-18           1         Norge (1.etappe: Sondre Olaussen)



Gull-laget fra EYOC: Nils Anders Niklasson, Kristoffer Strømdal Wiik og Sondre Olaussen!

### 7.5.3 North American Orienteering Championships, California

#### *Sprint, 20.juli*

Herrer 6 Vegard Jarvis Westergård

#### *Mellom, 22.juli*

Herrer 1 Vegard Jarvis Westergård

#### *Lang, 23.juli*

Herrer 1 Vegard Jarvis Westergård

#### *Stafett, 24.juli*

Herrer 1 Canada (3.etappe: Vegard Jarvis Westergård)

### 7.5.4 Europamesterskap, Italia

#### *Sprint kvalifisering, 4.oktober*

Menn (heat 2) 12 Jørgen Baklid

#### *Sprint finale, 4.oktober*

Menn 35 Jørgen Baklid

#### *Knockoutsprint, 8.oktober*

Menn 42 Jørgen Baklid

#### *Kvalifisering*

Menn (heat 2) 14 Jørgen Baklid

### 7.6 Verdenscup, totalt

#### 7.6.1 Orientering

Herrer 81 Vegard Jarvis Westergård

97 Jørgen Baklid

### 7.6.2 Skiorientering

Damer	19	Ane Sofie Krogh
	39	Ingeborg Roll Mosland

### 7.7 World Ranking (løpere i topp 300 pr 1.1.24)

#### *Menn, sprint*

52	Jørgen Baklid
113	Oskar Størmer

#### *Menn, skog*

61	Vegard Jarvis Westergård
90	Jørgen Baklid
196	Oskar Størmer
203	Håkon Raadal Bjørlo
283	Olai Stensland Lillevold

#### *Menn, skiorientering*

128	Vegard Jarvis Westergård
-----	--------------------------

#### *Menn, MTB-O*

169	Marius E. Aamodt
-----	------------------

#### *Kvinner, skiorientering*

19	Ane Sofie Krogh
38	Ingeborg Roll Mosland

### 7.8 Euromeeting, Skottland

#### *Knockoutsprint, 14.oktober*

Herrer	6	Jørgen Baklid
--------	---	---------------

#### *Kvalifisering*

Herrer, heat 1	2	Jørgen Baklid
----------------	---	---------------

#### *Kvartfinaler*

Herrer, heat 1	1	Jørgen Baklid
----------------	---	---------------

#### *Semifinaler*

Herrer, heat 1	2	Jørgen Baklid
----------------	---	---------------

#### *Sprint, 15.oktober*

Herrer	19	Jørgen Baklid
--------	----	---------------

### 7.9 Europeisk juniorlandskamp, Sveits

Ingeborg Roll Mosland og Sondre Olaussen var i Norges tropp til juniorlandskampen i Sveits, der Østerrike, Frankrike og Danmark deltok i tillegg til vertslandet og Norge.

#### *Stafett, 29.september*

Damer	9	Norge 2 (3. etp: Ingeborg Roll Mosland)
-------	---	---

Herrer	7	Norge 3 (3.etp: Sondre Olaussen)
--------	---	----------------------------------

#### *Mellomdistanse, 30.september*

D-18	2	Ingeborg Roll Mosland
H-18	20	Sondre Olaussen

#### *Langdistanse, 1.oktober*

D-18	4	Ingeborg Roll Mosland
H-18	15	Sondre Olaussen

### 7.10 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.

Fredrikstad SK og Østfold OK var årets arrangør. Tuva Berger Gjelstad var eneste Oppsal-løper i AOOK-troppen. Synne Syversen Gihle var også tatt ut, men måtte melde forfall.

#### *Stafett, 4.juni (H-16, D-14, H-14, D-16)*

27 Akershus/Oslo lag 9 (4.etappe: Tuva Berger Gjelstad)

I sammendraget teller kretsenes fire beste løpere i hver klasse, pluss de fire beste stafettlagene. Göteborg vant Unionsmatchen 2023 foran Akershus/Oslo og Østfold.

## 8.0 DELTAGELSE I ÅPNE INDIVIDUELLE LØP I NORGE



*Ulrik Juveli Pedersen under Pinseløpet på Kongsberg*

### 8.1 Orientering

I 2023 hadde klubben økning fra fjoråret både i antall løpere som startet i minst ett løp og i antall starter totalt (gjelder terminfestede løp i Norge).

Antall starter totalt var høyere enn i det forrige toppåret, 2019.

<b>Antall løpere</b>								
<b>Aldersgruppe</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>
<b>D6-12</b>	23	28	28	23	9	14	19	13
<b>D13-19</b>	8	9	13	17	20	18	18	20
<b>D20-25</b>	0	0	0	0	1	0	1	2
<b>D26-</b>	29	24	33	36	20	27	36	41
<b>Sum damer</b>	60	61	74	76	50	59	74	76
<b>H6-12</b>	27	22	26	32	15	16	20	21
<b>H13-19</b>	14	17	15	20	15	20	24	25
<b>H20-25</b>	1	3	5	3	3	1	2	8
<b>H26-</b>	50	60	68	70	50	51	76	79
<b>Sum herrer</b>	92	102	114	125	83	88	122	133
<b>SUM klubben</b>	142	163	188	201	133	147	196	209

<b>Antall starter</b>								
<b>Aldersgruppe</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>
<b>D6-12</b>	177	198	223	143	27	59	113	67
<b>D13-19</b>	142	137	292	359	312	273	254	353
<b>D20-25</b>	0	0	0	0	4	0	45	26
<b>D26-</b>	181	173	246	291	84	113	214	274
<b>Sum damer</b>	500	508	761	793	427	445	626	720
<b>H6-12</b>	211	158	215	185	77	89	164	246
<b>H13-19</b>	239	222	278	303	233	248	367	356
<b>H20-25</b>	8	39	85	31	11	12	29	85
<b>H26-</b>	451	453	647	692	335	500	531	674
<b>Sum herrer</b>	909	870	1225	1211	656	849	1091	1361
<b>SUM</b>	1409	1378	1986	2004	1083	1294	1717	2081

Deltagelsen ser ut til å igjen være oppe på nivåene før pandemien i 2018 og 2019.

Det er også 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

Det har igjen 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 mesterskap og verdenscup vinter. Ingeborg fikk med seg sølv og bronse fra junior-VM i Latvia. Nasjonalt tok Ingeborg NM-gull i sprint og sammenlagtseier i norgescupen for junior. Og ikke minst fikk klubben et historisk øyeblikk da Ane spurtet ned Kongsbergs ankerkvinne og sørget for at Oppsal for all framtid står som den første vinneren av NM i sprintstafett i D17. I hovedløpet ble det beste resultatet en fin fjerdeplass i D16 til Synne Syversen Gihle.



Ingeborg Roll Mosland og Ane Sofie Krogh med NM-gull på sprintstafetten

Antall deltagere og starter gikk litt opp fra fjoråret.

<b>Antall løpere</b>								
<b>Aldersgruppe</b>	<b>2015-16</b>	<b>2016-17</b>	<b>2017-18</b>	<b>2018-19</b>	<b>2019-20</b>	<b>2020-21</b>	<b>2021-22</b>	<b>2022-23</b>
D6-12	0	0	1	0	0	0	0	0
D13-19	1	1	3	2	2	0	3	3
D20-25	0	0	0	0	1	1	1	1
D26-	0	1	2	2	1	0	1	1
Sum damer	1	2	6	4	4	1	5	5
H6-12	0	0	2	0	1	0	2	4
H13-19	1	2	4	1	4	0	3	4
H20-25	0	0	1	0	0	0	0	0
H26-	2	3	5	2	4	0	4	4
Sum herrer	3	5	12	3	9	0	9	12
SUM	4	7	18	7	13	0	14	17

<b>Antall starter</b>								
<b>Aldersgruppe</b>	<b>2015-16</b>	<b>2016-17</b>	<b>2017-18</b>	<b>2018-19</b>	<b>2019-20</b>	<b>2020-21</b>	<b>2021-22</b>	<b>2022-23</b>
D6-12	0	0	1	0	0	0	0	0
D13-19	2	4	14	11	17	0	17	14
D20-25	0	0	0	0	1	4	9	7
D26-	0	2	5	6	6	0	2	4
Sum damer	2	4	20	17	24	4	28	25



H6-12	0	0	5	0	1	0	4	8
H13-19	2	10	14	1	11	0	9	14
H20-25	0	0	3	0	0	0	0	0
H26-	2	3	6	4	9	0	5	8
Sum herrer	4	13	28	5	21	0	18	30
SUM	6	19	48	22	45	4	46	55

### 8.3 Sykkeloriering/MTB-O

Det var relativt få muligheter til å konkurrere i sykkeloriering i Norge denne sesongen, men Marius Aamodt dro til utenlands for å få matching, og gjorde det svært bra. på Gardermoen MTB-O ble han tatt ut i troppen til junior-VM. En flott sesong ble kronet med bronse på stafetten.

Neste år håper vi på enda flere muligheter til å teste denne fartsfylte orienteringsformen her i Norge.

### 8.4 Pre-o

Vigdis Hobøl og Thor Mella hadde ansvaret da klubben for første gang arrangerte en runde i pre-o-karusellen. Arrangementet foregikk på Haraløkka, og mange Oppsal-medlemmer fikk sitt første møte med denne orienteringsteknisk utfordrende disiplinen.

Petter Fure er eneste løper som har deltatt i norgescupen og NM denne sesongen - men kanskje ga deltagelse i karusell-runden flere lyst til å delta i flere konkurranser?

MTB-O				PRE-O		
Antall deltagere						
Aldersgruppe	2021	2022	2023		2022	2023
D6-12	1	0	0		0	0
D13-19	0	0	0		0	4
D20-25	0	0	0		0	0
D26-	3	0	0		0	6
<b>Sum damer</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>10</b>
H6-12	0	0	0		0	2
H13-19	3	1	1		0	2
H20-25	0	0	0		0	0
H26-	3	1	2		1	6
<b>Sum herrer</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>1</b>	<b>10</b>
<b>SUM</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>1</b>	<b>20</b>
Antall starter						
Aldersgruppe	2021	2022	2023		2022	2023
D6-12	3	0	0		0	0
D13-19	0	0	0		0	4
D20-25	0	0	0		0	0
D26-	6	0	0		0	6
<b>Sum damer</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>10</b>

H6-12	0	0	0		0	2
H13-19	9	7	3		0	2
H20-25	0	0	0		0	0
H26-	7	4	4		6	11
<b>Sum herrer</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>7</b>		<b>6</b>	<b>15</b>
<b>SUM</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>7</b>		<b>6</b>	<b>25</b>

## 9.0 DELTAGELSE OG PLASSERING I STAFETTER



Christoffer Ånensen, Håkon Raadal Bjørlo, Olai Stensland Lillevold og Vegard Jarvis Westergård forsvarte seieren i Nighthawk!

I 2022 hadde klubben en eventyrlig sesong med hele åtte enkeltseiere. Så mange ble det ikke denne sesongen, men det ble levert mye sterk løping, og vi fikk seier i Nighthawk, i Kvistkvaset (damer veteran) ved Silje Syversen, Lina Undrum Mariussen og Dagrún Brox Rayamajhi - og som nevnt andre steder gikk tidenes første NM-gull i skiorientering sprintstafett til Oppsal ved Ingeborg Roll Mosland og Ane Sofie Krogh.

Sjette- og ellevtte plass i NM-stafettene i september er også svært imponerende prestasjoner. Samtidig er det litt å jobbe med: diskprosenten er stadig høyere enn vi ønsker oss (i 2021 klarte vi oss helt uten disk i stafetter!), og spesielt i KM-stafettene burde vi kunne stilt flere lag i alle klasser.

Stafett	Klasse	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Vårstafetten	D11-12		avlyst	6	avlyst	avlyst		
	D13-16	6		4, 11				
	D17							
	D-åpen							
	H11-12	1						
	H13-16	kansellert		9, 23				
	H17							

	<i>H-åpen</i>								
<i>Halden o-meeting</i>	<i>DH11-16</i>						12, dsq, dsq		
<i>Tiomila</i>	<i>Ungdom</i>	114, 142	168, 255, dsq	24, 131, 166, 220	<i>avlyst</i>	<i>avlyst</i>	93,98,144	deltok ikke	
	<i>Damer</i>	168	99, dsq (mix)	116, 299 (mix)			88, 204(mix)	73, dsq (mix)	
	<i>Herrer</i>	dsq, dsq	75, 175	94, 242			94, dsq(mix)	dsq, dsq (mix)	
<i>Kvistkvaset</i>	<i>D17</i>	dsq		2	<i>avlyst</i>	<i>avlyst</i>	1		
	<i>H17</i>	2, 4, dnf	4,6,7,9	5, 9			dsq		
	<i>H130</i>	8, 12	13	5, dsq			1,dsq	4,7,8	
	<i>D130</i>							1	
	<i>DH11-16</i>	5, 12	4,12,dnf	1, 10, 16, 21			1, 10	4	
<i>25-manna</i>		dsq x 3	65, 249, (mix:143)	71, dsq	<i>avlyst</i>	<i>avlyst</i>	37, dsq	40, 170, dsq	
<i>Jukola</i>		216	120, 340	102, 468	<i>avlyst</i>	-	116, 230	59, 188	
<i>Venla</i>				135	<i>avlyst</i>	-	63	340	
<i>NM sprintstafett</i>				dsq	18	28, 35	27,39,dsq	23, dsq	
<i>Pinseløpets ungdoms-stafett</i>	<i>D11-12</i>		8, 9		<i>avlyst</i>	<i>avlyst</i>	-		
	<i>D13-16</i>		26						
	<i>H11-12</i>								7, 11
<i>15-stafetten</i>		22	dsq, dnf	10, dnf	<i>avlyst</i>	<i>avlyst</i>	11	4	
<i>NightHawk</i>	<i>Girls</i>		2, 25, dsq	2, 12, 15	<i>avlyst</i>	<i>avlyst</i>	1, 9, 13	8, dnf	13, 15, 23
	<i>Boys</i>	24, dsq	10, 25, 26, dsq	5, 12, 13, 20, 23			1, 8, 14, 23	14, dsq	16, 19
	<i>Women</i>	16		5			2	3, 7(mix)	4
	<i>Men</i>	31	14, dnf	16, 23			6	1,dsq	1,12
	<i>Masters Men</i>		dsq	8			5	14	
<i>NM ski-orientering</i>	<i>Mix 13-16 (ikke NM)</i>				1	<i>avlyst</i>			
	<i>Sprintstafett, D17</i>							1	
<i>NM junior</i>	<i>D17-20</i>			dsq	3	5, 19	4, 20	11	
	<i>H17-20</i>	35			8	17	6, 10, dnf	2	
<i>NM senior</i>	<i>D17</i>		32 (mix)	32		13 (mix)	11,36	11, dsq	
	<i>H17</i>	28, 48, 60, 64	30, 36, 56	31, 48		30, 40	11,27,64, dnf	6, 21, 26	
<i>KM Akershus og Oslo/ Østfold</i>	<i>D11-12 (ikke KM)</i>	4	6, 7			3, 10	1		
	<i>D13-16</i>	12	dsq	2, dsq	9	3, 10, 16	4	7	

(/Buskerud i 2023)	D17		14	4		5	6,9	9
	H11-12 (ikke KM)	3	1			5	-	
	H13-16	9	18, dsq	5, 10, 12	3, dnf	1, 15	6,9	16
	H17	15, 16, 23	21, 27	8, 20		8, 19	2,13	4,9
	H150					1	5	
KM sprintstafett Akershus og Oslo/Østfold	D11-12 (ikke KM)						3	5
	H11-12 (ikke KM)						1, 3	5
	D13-16						9	2,16,17
	H13-16						8, dsq, dsq	5,17,20
	D17						3, 4, 7	3
	H17						8,11, dsq	3,7
	D140						1	
H140						1	6	

## 10.0 DELTAGELSE I MESTERSKAP OG HOVEDLØP

### 10.1 NM Senior

Skiorientering langdistanse, Rena 21.januar

D21 5 Ane Sofie Krogh

Skiorientering mellomdistanse, Rena, 22.januar

D17 6 Ingeborg Roll Mosland

9 Ane Sofie Krogh

H17 29 Marius E. Aamodt

Skiorientering sprint, Lardal 18.februar

D21 5 Ane Sofie Krogh

Skiorientering sprintstafett, Lardal 19.februar

D17 1 Ingeborg Roll Mosland, Ane Sofie Krogh

Natt, Halden 28.april

D21 12 Tonje Vassend

H21 3 Håkon Raadal Bjørlo

12 Olai Stensland Lillevold

Knockoutsprint, Sandefjord 6.mai

D21 31 Tina Kalleson

H21 36 Serhii Kiziov

Sprintstafett, Holmestrand 7.mai

DH17 23 Sondre Olaussen, Tina Kalleson, Ask Olaussen, Marie Hammer Iversen

*Sprint, Trondheim 21.juni*

H21 35 Halvor Melkild

*Langdistanse, Vatnestrøm 31.august*

D21 27 Tina Kalleson

H21 14 Vegard Jarvis Westergård

23 Håkon Raadal Bjørlo

*Mellomdistanse, Vatnestrøm 1. og 2.september*

*Kvalifisering*

D21 (heat 1) 9 Tina Kalleson

D21 (heat 3) 12 Tonje Vassend

17 Marie Hammer Iversen

D21 (heat 4) 8 Ingvild Maalen-Johansen

H21 (heat 1) 10 Olai Stensland Lillevold

H21 (heat 2) 15 Ludvig Rødnes

21 Vetle Drage

H21 (heat 3) 3 Vegard Jarvis Westergård

11 Håkon Raadal Bjørlo

*A-finale*

D21 35 Tonje Vassend

36 Ingvild Maalen-Johansen

40 Tina Kalleson

H21 9 Vegard Jarvis Westergård

10 Håkon Raadal Bjørlo

41 Olai Stensland Lillevold

*B-finale*

D21 6 Marie Hammer Iversen

H21 18 Ludvig Rødnes

*Stafett, Vatnestrøm 3.september*

D17 11 Ingeborg Roll Mosland, Ingvild Maalen-Johansen, Tonje Vassend

H17 6 Olai Stensland Lillevold, Håkon Raadal Bjørlo, Vegard Jarvis Westergård

21 Sondre Olaussen, Ludvig Rødnes, Ask Olaussen

26 Christoffer Ånensen, Aksel Nikolai Aubert, Oskar Mella

*Pre-O, Fredrikstad 24.september*

21 Petter Fure

**10.2 NM junior**

*Skiorientering langdistanse, Rena 21.januar*

D17-20 2 Ingeborg Roll Mosland

*Skiorientering sprint, Lardal 18.februar*

D17-20 1 Ingeborg Roll Mosland

*Natt, Halden 28.april*

D17-18 12 Ingeborg Roll Mosland

H19-20 18 Ask Olaussen

19 Oskar Mella

	21	Marius E. Aamodt
H17-18	14	Christoffer Ånensen
	19	Aksel Nikolai Aubert
	23	Sondre Olaussen

*Sprint, Sandefjord 5.mai*

D17-18	23	Mari Kalleson
H19-20	9	Ask Olaussen
	13	Oskar Mella
	30	Marius E. Aamodt
H17-18	6	Sondre Olaussen
	33	Sigurd Hobøl
	46	Stepan Skvirsky

*Knockoutsprint, Sandefjord 6.mai*

D17-18	23	Mari Kalleson
H19-20	17	Ask Olaussen
	23	Oskar Mella
H17-18	11	Aksel Nikolai Aubert
	14	Sondre Olaussen
	33	Sigurd Hobøl
	49	Stepan Skvirsky

*Prolog*

D19-20	19	Tina Kalleson
D17-18	27	Mari Kalleson
H19-20	8	Ask Olaussen
	23	Oskar Mella
H17-18	10	Aksel Nikolai Aubert
	23	Sondre Olaussen
	33	Sigurd Hobøl
	49	Stepan Skvirsky

*Semifinale*

D17-18 (2)	8	Mari Kalleson
H19-20 (2)	10	Ask Olaussen
H17-18	4	Aksel Nikolai Aubert
	5	Sondre Olaussen

*Langdistanse, Vatnestrøm, 31.august*

D17-18	2	Ingeborg Roll Mosland
	34	Synne Utseth Bøhlerengen
	37	Mari Kalleson
H19-20	13	Ask Olaussen
	22	Oskar Mella
H17-18	17	Christoffer Ånensen
	19	Aksel Nikolai Aubert



Junior-NM: Ingeborg Roll Mosland tok sølv på langdistansen, Sondre Olaussen bronse på mellomdistansen

*Mellomdistanse, Vatnestrøm 10.september*

D17-18	5	Ingeborg Roll Mosland
	30	Mari Kalleson
	39	Synne Utseth Bøhlerengen
H19-20	13	Oskar Mella
	24	Ask Olaussen
H17-18	3	Sondre Olaussen
	13	Christoffer Ånensen
	44	Aksel Nikolai Aubert

*Stafett, Tromsø 17.september*

D17-20	11	Ingeborg Roll Mosland, Synne Syversen Gihle, Synne Utseth Bøhlerengen
H17-20	2	Sondre Olaussen, Christoffer Ånensen, Ask Olaussen
	12	Aksel Nikolai Aubert, Marius E. Aamodt, Oskar Mella

**10.3 Hovedløpet**

*Skiorientering, Konnerud 14.januar*

D16	4	Synne Syversen Gihle
	7	Tuva Berger Gjelstad
H15	8	Eivind Vågsnes

*Langdistanse, Trondheim 5.august*

D16	23	Tuva Berger Gjelstad
	26	Synne Syversen Gihle
H16	41	Vinjar Tveito
D15	37	Josefine Steen-Utheim
H15	30	Eivind Vågsnes
	36	Eskil Olaussen
	37	Eskil Hobøl

D14	17	Ane Risstad Sundnes
	34	Liv Keyser
H14	58	Erling Melvær Ettestøl

*Sprint, Trondheim 6.august*

D16	17	Tuva Berger Gjelstad
	25	Synne Syversen Gihle
H16	41	Vinjar Tveito
D15	13	Josefine Steen-Utheim
H15	17	Eivind Vågsnes
	32	Eskil Hobøl
	37	Eskil Olaussen
D14	6	Ane Risstad Sundnes
	25	Liv Keyser
H14	57	Erling Melvær Ettestøl

*Kretsstafetten, Trondheim 9.august*

*H-D-H-D*

10	Akershus/Oslo lag 6	(2.etp: Josefine Steen-Utheim, 4.etp: Tuva Berger Gjelstad)
24	Akershus/Oslo lag 12	(2.etp: Synne Syversen Gihle)
26	Akershus/Oslo lag 14	(1.etp: Sivert Landrø Grindedal)
28	Akershus/Oslo lag 13	(2.etp: Liv Keyser)
29	Akershus/Oslo lag 9	(3.etp: Eivind Vågsnes)
44	Akershus/Oslo lag 18	(3.etp: Vinjar Tveito)

#### 10.4 "O-Idol"

*Tromsø, 24.september*

D16	6	Synne Syversen Gihle
	20	Tuva Berger Gjelstad
H16	36	Vinjar Tveito

#### 10.5 Nord-norsk mesterskap

*Sprint, Alta 25.august*

D21	5	Marianne Opsahl Bredesen
H21	5	Per-Ivar Nikolaisen
	6	Jacob Berg Lofthus

*Langdistanse, Øytun 26.august*

D21	4	Marianne Opsahl Bredesen
H21	5	Jacob Berg Lofthus
H40	2	Per-Ivar Nikolaisen

#### 10.6 IOF World Masters, Kosice, Slovakia

*Sprintkvalifisering, Kosice tekniske universitet 12.august*

D75 (heat 1)	17	Åse Flydal
H75 (heat 1)	14	Roar Flydal
H75 (heat 3)	1	Kjell Winther



*Sprint A-finale, Kosice bypark 13.august*

D75	40	Åse Flydal
H75	6	Kjell Winther
	38	Roar Flydal



*Åse Flydal var en av tre Oppsal-løpere som deltok i veteran-VM i Slovakia*

*Skogskvalifisering, Budimir 15.august*

D75 (heat 2)	4	Åse Flydal
H75 (heat 2)	10	Kjell Winther
H75 (heat 2)	17	Roar Flydal

*Mellomdistanse A-finale, Kokosovce 16.august*

D75	12	Åse Flydal
H75	4	Kjell Winther
	34	Roar Flydal

*Langdistanse A-finale, Silica 18.august*

D75	39	Åse Flydal
H75	45	Kjell Winther
	62	Roar Flydal

**10.7 Veteranmesterskapet\***

*Sprint, Modum 1.september*

H45	2	Per-Ivar Nikolaisen
H75	18	Roar Flydal

*Langdistanse, Modum 2.september*

H35	1	Ola Marius Pedersen
D45	4	Vigdis Hobøl
H45	5	Per-Ivar Nikolaisen
H50	5	Bent Erik Skaug
	22	Arne Olaussen

H55	8	Thor Mella
H75	1	Kjell Winther
	25	Roar Flydal



*Kjell Winther og Per-Ivar Nikolaisen tok hvert sitt gull i veteranmesterskapet*

#### *Mellomdistanse, Modum 3.september*

H45	1	Per-Ivar Nikolaisen
H50	6	Bent Erik Skaug
H70	9	Petter Næss
H75	3	Kjell Winther
	28	Roar Flydal
	41	Roar Bjordal

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

### **10.8 Norgescupen sammenlagt**

#### **10.8.1 Senior**

D21	76	Tina Kalleson
	78	Tonje Vassend
	83	Ingeborg Roll Mosland
	130	Marianne Opsahl Bredesen
	141	Natali Mazur
	143	Ingvild Maalen-Johansen
H21	13	Håkon Raadal Bjørlo
	22	Oskar Størmer
	25	Vegard Jarvis Westergård
	121	Serhii Kiziov
	150	Halvor Melkild

### 10.8.2 Norgescup U23

Damer	21	Tina Kalleson
	29	Ingeborg Roll Mosland

### 10.8.3 Norgescup junior

D19-20	49	Katrine Bjordal Veggan
D17-18	1	Ingeborg Roll Mosland
	30	Mari Kalleson
	54	Synne Utseth Bøhlerengen
	63	Ane Hustvedt
H19-20	15	Ask Olaussen
	24	Oskar Mella
	38	Marius E. Aamodt
	53	Konstantin Kunckel
	69	Sigurd Rødnes
H17-18	8	Sondre Olaussen
	20	Christoffer Ånensen
	32	Aksel Nikolai Aubert
	54	Sigurd Hobøl

### 10.9 Norgescup skiorientering

D21	7	Ane Sofie Krogh
D17-20	1	Ingeborg Roll Mosland
H17-20	12	Marius E. Aamodt

### 10.10 Kretsmesterskap, noen resultater

#### *Sprint, Huseby skole 24.april*

D13-14	3	Ane Risstad Sundnes
H15-16	8	Eivind Vågsnes
D17-18	1	Ingeborg Roll Mosland
	9	Mari Kalleson
H17-18	7	Aksel Nikolai Aubert
	8	Christoffer Ånensen
H19-20	5	Ask Olaussen
D21	7	Tina Kalleson
	8	Marie Hammer Iversen
H21	9	Serhii Kiziiiov

#### *Sprintstafett\*, Huseby skole 25.april*

D13-16	2	Ane Risstad Sundnes, Tuva Berger Gjelstad
	16	Ingeborg Lundtveit Eie, Mari Våland Almås
	17	Josefine Steen-Utheim, Julia Brox Rayamajhi, Marte Krohn Mørland
H13-16	5	Sivert Landrø Grindedal, Eivind Vågsnes
	17	Eskil Olaussen, Eskil Hobøl
	20	Sigurd Bjella Unneberg, Erling Melvær Ettestøl

D17	3	Ingeborg Roll Mosland, Mari Kalleson, Tina Kalleson
H17	3	Ask Olaussen, Vegard Jarvis Westergård
	6	Sondre Olaussen, Sigurd Hobøl
H150	6	Ram Rayamajhi, Morten Mosland, Steinar Alsos

*Mellomdistanse, Askerløpet 10.juni*

D15-16	4	Synne Syversen Gihle
	10	Tuva Berger Gjelstad
H17-18	1	Christoffer Ånensen
	3	Sondre Olaussen
D21	3	Ingeborg Roll Mosland
H21	3	Vegard Jarvis Westergård

*Langdistanse, Romeriksløpet 26.august*

D13-14	3	Ane Ristad Sundnes
	6	Julia Malahti Brox Rayamajhi
H13-14	8	Sivert Landrø Grindedal
D15-16	6	Tuva Berger Gjelstad
	7	Synne Syversen Gihle
D17-18	1	Ingeborg Roll Mosland
H17-18	1	Christoffer Ånensen
D65	1	Bjørg Ingunn Fjogstad
H70	2	Anders Fjogstad

*Stafett\*, Sollihøgda 27.august*



*Bronse i KM stafett til Synne Syversen Gihle, Josefine Steen-Utheim, Tuva Berger Gjelstad og Ane Ristad Sundnes*

D13-16	3	Tuva B. Gjelstad, Ane R.Sundnes/Josefine Steen-Utheim, Synne S. Gihle
H13-16	9	Sivert L.Grindedal, Eskil Hobøl/Sander V.Medhus/Oskar T.Nedrelid, Eivind Vågsnes
D17	4	Ingvild Maalen-Johansen, Marie Hammer Iversen, Synne U. Bøhlerengen
H17	3	Christoffer Ånensen, Vegard Jarvis Westergård, Håkon Raadal Bjørlo
	8	Olai Stensland Lillevold, Ludvig Rødnes, Sverre Bang Støeng

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

**Natt, Nittedal 22.september**

H13-14	5	Sivert Landrø Grindedal
D15-16	4	Synne Syversen Gihle
	8	Tuva Berger Gjelstad
H21	1	Vegard Jarvis Westergård
	3	Olai Stensland Lillevold

**10.11 Trimtex Cup**

H15-16	12	Eivind Vågsnes
	42	Vinjar Tveito
D15-16	5	Synne Syversen Gihle
	8	Tuva Berger Gjelstad
	22	Josefine Steen-Utheim



*Synne Syversen Gihle vant jaktstarten i Trimtex Cup-finalen og sikret femteplass sammenlagt i D15-16*

D13-14	12	Ane Risstad Sundnes
	16	Julia Malahti Brox Rayamajhi
	25	Liv Keyser
	27	Ingeborg Røhjell
	28	Mari Våland Almås
	32	Marte Krohn Mørland
H13-14	15	Sivert Landrø Grindedal
	41	Magnus Syversen Gihle
	43	Sander Vuong Medhus
	45	Oskar Torp Nedrelid

## 10.12 Klubbmestere

### *Sprint, Bråten 13.juni:*

Damer Tina Kalleson  
Herrer Marius E. Aamodt

### *Normaldistanse, Grønmo 22.august*

D13-14 Ane Ristad Sundnes  
D15-16 Tuva Berger Gjelstad  
D17-20 Ingeborg Roll Mosland  
D21 Tina Kalleson  
D40 Silje Syversen  
D55 Margaret Roseveare  
D70 Åse Flydal  
H13-14 Sivert Landrø Grindedal  
H15-16 Vinjar Tveito  
H17-20 Sondre Olaussen  
H21 Jørgen Baklid  
H40 Per-Ivar Nikolaisen  
H55 Arne Olaussen  
H70 Anders Fjogstad



*Klubbmesterskap med uttrekkspremier. Astrid Hovland Fløystad sikret seg et par sko!*

### *Pre-O, Haraløkka 31.august*

Klasse A (utfordrende) Snorre Veggan  
Klasse B (middels) Julia Brox Rayamajhi

*Natt, Østmarkssetra 17.oktober*

D13-14	Liv Keyser
D15-16	Tuva Berger Gjelstad
D17-20	Ingeborg Roll Mosland
D21	Ingvild Maalen-Johansen
D45	Silje Syversen
H13-14	Magnus Syversen Gihle
H17-20	Marius E. Aamodt
H21	Jørgen Baklid
H45	Lars Ballangrud

## **11 KARTARBEID**

Kartutvalget har bestått av Roar Pedersen, Magnus Zachariasen og Erik Persson.

### **11.1 Utført kartarbeid**

Før O-festivalen 2023 ble arbeidet med å lage et nytt Spinnern-kart, et nytt Haraløkk-kart samt å revidere søndre del av Skullerudåsen-kartet gjennomført.

Det er i tillegg utarbeidet et nytt Durud-kart og to nye sprintkart for henholdsvis Tveita og Haugerud. Disse kartene har ikke ennå gjennomgått kretsens godkjenningsprosedyre, og noen ytterligere justeringer kan bli aktuelle i den sammenheng.

Det har før øvrig blitt åpnet for at klubbene kan ta en mer aktiv rolle i godkjenningsprosedyren enn tidligere, og kartutvalget ser på hvordan vi i Oppsal kan bruke denne muligheten.

Synfaring er gjennomført for et nytt Skullerud sprintkart. Den forrige utgaven av kartet er fra 2012, og det er et område som brukes mye til vintertrening osv.

Det er gjennomført flere mindre revideringer bl.a. knyttet til turorientering.

Det er avtalt produksjon av et nytt Slettfjell-kart i 2024.

### **11.2 Offentlig støtte**

Klubben har i 2023 fått spillemidler for produksjon av kartene Spinnern og Haraløkk.

### **11.3 Områdestatus**

Planen for revidering av klubbens eksisterende kart 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 godt egnede arenaer for våre løp, mht parkering, fasiliteter, infrastruktur mm.

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

## **12 ØKONOMI**

### **12.1 Status**

2023 ble et positivt økonomisk år med rekord i omsetning - og mye kostnader knyttet til et høyt aktivitetsnivå i klubben.

Inntektene endte på 4.610.000 kroner (mot 1.960.000 i 2022). Økningen kan i hovedsak føres tilbake til at klubben arrangerte O-Festivalen, som på inntekts siden bidro med 2.100.000 kroner.

Sponsoravtalen med Daimyo AS ble videreført gjennom hele året, dette bidro til en betydelig satsning for juniorer og seniorer og muliggjorde lønnede trenerstillinger. I tillegg bidro salget av Ola Dilt med

560.000 kroner (670.000 kroner i 2022, etterspørselen etter turorientering falt således ytterligere litt tilbake etter korona).

Klubben søkte også flere ordninger om økonomiske bidrag og fikk god uttelling på dette. Klubben fikk mot slutten av året inn store refusjoner for kart brukt ifm. O-Festivalen.



*O-festivalen 2023 - en suksess på alle måter, ikke minst jakten på Østmarka-ulven!*

Kostnadssiden økte også betydelig - både på grunn av O-Festivalen, men også pga stor aktivitet og mye deltagelse, samt at flere kart ble ferdigstilt.

Personalkostnadene knyttet til trenere beløp seg til 374.000 kroner (150.000 kroner i 2022). Økningen mot 2022 skyldes at treneren i 2023 var ansatt gjennom hele året.

Klubben har stor deltagelse i alt fra små lokale løp til store nasjonale løp og internasjonale arrangementer. Positive aktivitetsutgifter til startkontingenter ble derfor på 570.000 kroner (496.000 kroner i 2022).

Reisekostnader til løp som Hovedløpet, Norgescup, NM og Junior-NM, O-Idol, 25-manna, Jukola/Venla og 10mila ble på rekordhøye 723.000 kroner (185.000 kroner i 2022), og utgjorde et stort avvik mot budsjettet for 2023.

Klubben har i 2023 investert i nye telt til egne arrangementer. Totalt sett endte kostnadssiden på ca 4.080.000 kroner (2.030.000 kroner i 2022).

Klubbens kontanter har blitt plassert på konti med fornuftige renter, og fikk således 70.000 kroner i renteinntekter (17.000 kroner i 2022).

Oppsal Orientering fikk i 2023 et årsresultat på 597.000 kroner (-60.000 kroner i 2022). Klubben har ved årsskiftet ca 3.470.000 kroner (mot 2.800.000 kroner pr 31.12.2022) på bankkonto.

## 12.2 Sponsor- og samarbeidsavtaler

Samarbeidsavtalen som ble inngått i 2022 med Daimyo AS som hovedsponsor for klubben ble videreført i 2023. I avtalen ligger at Oppsal Orientering skal markedsføre logoene til Daimyo, samt Livelox, Second Space og Placepoint på løpsdrakter og overtrekksdrakter, samt på materiell på klubbens arrangementer. Klubben tegnet også avtaler med Ragde Eiendom (generalsponsor), Hafslund Celsio og BDO spesielt til O-festivalen.



### 12.3 Tildelinger fra fond, legater etc

#### 12.3.1 OBOS Jubel

Oppsal Orientering ble tildelt kr. 15.000 fra OBOS Jubel til gjennomføring av O-festivalen 2023.

## 13 UTMERKELSER OG PRISER

### 13.1 Oslo kommunes idrettsstipend



*Ordfører Marianne Borgen og Ingeborg Roll Mosland på stipendutdelingen*

Ingeborg Roll Mosland ble i mars tildelt Oslo kommunes idrettsstipend for 2023. Stipendet er på 15.000 kroner og ble delt ut i en seremoni i Oslo Rådhus 20.april.

Ludvig Rødnes

Martin Reichenbach

Dagrun Brox Rayamajhi

Tina Kalleson

Ingvild Maalen-Johansen

Anders Emilsson

*Kapittelet om råtass er skrevet av Per-Ivar Nikolaisen. Kapittelet om junior og 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.*